Женщины, которые любят слишком сильно. Если для вас «любить» означает «страдать», эта книга изменит вашу жизнь

Автор:
Робин Норвуд

Женщины, которые любят слишком сильно. Если для вас «любить» означает «страдать», эта книга изменит вашу жизнь

Робин Норвуд

Если для нас «любить» означает «страдать», значит, мы любим слишком сильно. В этой книге рассматриваются причины, которые побуждают столь многих женщин, ищущих любви и любящего мужчину, роковым образом неизбежно находить невнимательных, эгоистичных партнеров, не отвечающих им взаимностью. Мы узнаем, почему, даже если наши отношения с близким человеком не удовлетворяют нас, нам все же трудно порвать их. Мы поймем, как наше желание любить и сама любовь становятся страстью, зависимостью, пагубной привычкой, хронической неизлечимой болезнью.

Робин Норвуд

Женщины, которые любят слишком сильно

Women who Love too Much

When You Keep Wishing and Hoping He,ll Change

Robin Norwood

© 1985 by Robin Norwood

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2008 – перевод и оформление

* * *

Предисловие

Мы любим слишком сильно, если «любить» для нас значит «страдать». Мы любим слишком сильно, если большинство разговоров с близкими подругами вертится вокруг него, его проблем, его мыслей, его чувств и почти все наши фразы начинаются со слова «он».

Мы любим слишком сильно, если оправдываем его скверный характер, безразличие или грубость трудным детством и пытаемся взять на себя роль психотерапевта.

Мы любим слишком сильно, если, читая руководство типа «Как помочь самому себе», отмечаем все то, что, на наш взгляд, может помочь ему.

Мы любим слишком сильно, если нам не нравятся многие черты его характера, ценности и поступки, но мы миримся с ними и думаем: побольше привлекательности и любви – и он захочет измениться ради нас.

Мы любим слишком сильно, если любовь ставит под угрозу наше эмоциональное благополучие, а может быть, здоровье и безопасность.

Несмотря на все страдания и разочарования, для многих женщин слишком сильная любовь – это столь обычное состояние, что мы почти уверены, будто близкие отношения должны быть именно такими. Большинство из нас хотя бы раз в жизни любили слишком сильно, а для многих это стало привычным состоянием. Некоторые из нас до того одержимы своими возлюбленными и своей

любовью, что ни на что другое сил почти не хватает.

В этой книге мы постараемся разобраться, почему многие женщины, ищущие человека, который бы их полюбил, неизбежно находят партнера, который их не любит и вообще совершенно невыносим. Мы увидим, что любовь превращается в слишком сильную, когда наш партнер нам не подходит, не ценит нас или не уделяет нам внимания, и все же мы не только не можем с ним расстаться, но, напротив, тяга и привязанность к нему только усиливаются. Мы поймем, почему наше желание и потребность любить, сама наша любовь превращаются в зависимость.

Зависимость – страшное слово. Оно вызывает в памяти образы жертв героина, вонзающих иглы себе в вены и явно идущих по пути к самоубийству. Это слово нам не нравится, нам не хочется употреблять его применительно к своим отношениям с мужчинами. Но очень и очень многие из нас были жертвами любви, и, как и другие жертвы зависимости, мы должны признать всю серьезность этой болезни, чтобы встать на путь выздоровления.

Если вам когда-нибудь приходилось зацикливаться на мужчине, то, возможно, вы подозревали, что корень этой страсти – не любовь, а страх. Если любовь граничит с одержимостью, нас терзает страх: страх остаться одной, быть нелюбимой и недостойной, страх, что к нам утратят интерес, бросят или погубят. Мы отдаем свою любовь, отчаянно надеясь, что мужчина, которым мы одержимы, развеет наши опасения. Но вместо этого страхи, а с ними и наша одержимость, становятся все глубже, пока привычка отдавать любовь с целью получить ее взамен не станет движущей силой жизни. А поскольку наша стратегия не приносит плодов, мы стараемся изо всех сил и любим еще неистовей. Мы любим слишком сильно.

Я впервые поняла, что феномен «слишком сильной любви» – это особый синдром мыслей, чувств и поступков, после того как несколько лет проработала с алкоголиками и наркоманами. Проведя сотни бесед с жертвами алкогольной и наркотической зависимости и их близкими, я сделала удивительное открытие. Одни пациенты, с которыми я разговаривала, выросли в неблагополучных семьях, другие – нет, зато их партнеры почти всегда были из крайне неблагополучных семей, где им приходилось переживать стрессы и страдания, намного превышающие обычные. Стараясь ладить со своими попавшими в зависимость супругами, эти партнеры (которых специалисты в области лечения алкоголизма называют «соалкоголиками») бессознательно воссоздавали и

заново переживали ключевые картины своего детства.

Главным образом благодаря беседам с женами и подругами зависимых мужчин я начала понимать природу слишком сильной любви. Из их рассказов явствовало, что в роли «спасительниц» им было необходимо ощущать как свое превосходство, так и страдание. Это помогло мне понять всю глубину их зависимости от мужчин, которые, в свою очередь, зависели от алкоголя или наркотиков. Было ясно, что в этих парах обеим партнерам нужна помощь и что оба буквально умирают, каждый от своей зависимости: он – от злоупотребления алкоголем или наркотиком, она – от воздействия сильнейшего стресса.

Эти женщины помогли мне понять, сколь огромное влияние оказали их детские переживания на то, как они строили свои отношения с мужчинами, став взрослыми. Всем тем из нас, кто любит слишком сильно, они могут поведать многое о том, почему у нас развилась склонность к неблагополучным отношениям, почему мы увековечиваем свои проблемы и, что самое важное, как нам измениться и выздороветь.

Я не хочу сказать, что слишком сильно любят только женщины. Некоторые мужчины «зацикливаются» на любви с такой же страстью, а их чувства и поступки обусловлены теми же детскими переживаниями и движущими силами. Тем не менее у большинства мужчин, на долю которых выпало тяжелое детство, зависимость от отношений не развивается. Благодаря взаимодействию культурных и биологических факторов они, как правило, стараются уберечь себя и избежать страданий с помощью занятий, которые бывают скорее внешними, чем внутренними, скорее безличными, чем личными. Они склонны к одержимости работой, спортом или хобби, тогда как женщина под влиянием воздействующих на нее культурных и биологических факторов «зацикливается» на любви – быть может, как раз к такому ущербному и закрытому человеку.

Надеюсь, что эта книга поможет всем, кто слишком любит, но написана она в первую очередь для женщин, потому что слишком сильная любовь – это в первую очередь «женский» феномен. У нее совершенно конкретная цель: помочь женщинам, склонным к разрушительным моделям отношений с мужчинами, осознать этот факт, увидеть источник этих моделей поведения и попробовать изменить свою жизнь.

Но если женщина, которая слишком любит, – это вы, я должна предупредить вас, что моя книга не для легкого чтения. Если это определение относится к вам

и тем не менее книга вас не затронула, не взволновала, наскучила или рассердила, или вам не удалось сосредоточиться на ее содержании, или вы всего лишь подумали, как полезна она будет кому-то другому, – советую перечитать ее через некоторое время. Всем нам хочется отрицать те истины, принять которые было бы слишком мучительно или страшно. Отрицание – естественное средство самозащиты, которое действует автоматически, без всякой просьбы с нашей стороны. Может быть, вернувшись к этой книге позже, вы сумеете вынести встречу со своими переживаниями и потаенными чувствами.

Читайте, пожалуйста, не спеша, постарайтесь умом и сердцем понять этих женщин и их рассказы. Истории, приведенные здесь в качестве примеров, могут показаться вам чем-то из ряда вон выходящим. Уверяю вас, дело обстоит совсем наоборот. Эти личности, характеры и случаи, позаимствованные у сотен женщин, с которыми мне довелось общаться лично и профессионально и которые подпадают под определение «слишком любящих», нисколько не преувеличены. Их подлинные истории еще запутаннее и мучительнее. Если их проблемы покажутся вам более серьезными и тяжкими, чем ваши, позвольте сказать, что ваша первая реакция типична для большинства моих клиенток. Каждая уверена, что у нее все «не так уж плохо», и даже относится с сочувствием к судьбе других женщин, которые, по ее мнению, попали в «настоящую» беду.

По иронии судьбы, мы, женщины, способны воспринимать с сочувствием и пониманием мучения, выпадающие на долю других, но слепы к собственным страданиям (или ослеплены ими). Мне это прекрасно знакомо, потому что я сама большую часть своей жизни была женщиной, которая слишком сильно любит. Но потом это стало настолько серьезно угрожать моему телесному и душевному здоровью, что мне пришлось пристально изучить модель своих взаимоотношений с мужчинами. За последние несколько лет я очень много сделала для того, чтобы ее изменить, и эти годы стали самыми благодатными в моей жизни.

Надеюсь, что всем женщинам, которые любят слишком сильно, эта книга не только поможет лучше осознать свое истинное положение, но и вдохновит на то, чтобы начать его изменять. А для этого нужно больше не сосредоточивать всю любовь и внимание на одержимости мужчиной, но направить их на собственное выздоровление и собственную жизнь.

И здесь самое время сделать второе предупреждение. В этой книге, как и во многих руководствах типа «Помоги себе сам», есть перечень шагов, которые нужно предпринять, чтобы измениться. Если вы решите, что вам действительно нужно сделать эти шаги, то для этого, как и для всех психотерапевтических перемен, потребуются годы работы и полная отдача с вашей стороны. От модели слишком сильной любви, в которой вы увязли, быстро не избавишься. Эту модель мы заучиваем рано и усердно повторяем, так что на пути к освобождению от нее вас ожидают страхи и постоянные испытания. Я предупреждаю вас об этом не для того, чтобы запугать. В конце концов, если вы не измените модель своих отношений с партнером, вам предстоит вести изнурительную борьбу всю оставшуюся жизнь. Только в этом случае целью борьбы будет не развитие, а всего лишь выживание. Выбор за вами. Решив встать на путь выздоровления, из женщины, которая любит слишком сильно, вы превратитесь в ту, которая достаточно любит себя, чтобы перестать страдать.

Глава первая. Любовь к мужчине, который вас не любит

Жертва любви,

Твое сердце разбито.

Спой же нехитрую песенку мне.

Жертва любви,

Твоя роль так избита,

В ней ты уже преуспела вполне.

…я все вижу, молчи.

Ты идешь по канату,

Ото всех слезы спрятав,

И по-прежнему ищешь любовь.

Глен Фрей «Жертва любви»

Для Джил это был первый сеанс, и на ее лице читалось сомнение. Маленькая и свежая, со светлыми кудряшками в стиле «сиротка Энни», она застыла на краешке стула, глядя на меня. Все в ней казалось круглым: овал лица, чуть полноватая фигура и особенно голубые глаза. Она обежала взглядом дипломы и сертификаты, висящие в рамках на стене кабинета, задала несколько вопросов об учебном заведении, которое я закончила, о лицензии консультанта, а потом с явной гордостью сообщила, что учится на юридическом факультете.

Повисла краткая тишина. Девушка опустила взгляд на свои сложенные руки.

– Наверное, пора перейти к тому, зачем я сюда пришла, – затараторила она, как будто надеялась, что быстрый бег слов поможет ей набраться храбрости. – Я сделала это – я хочу сказать, пришла к психотерапевту, – потому что мне действительно плохо. Разумеется, все дело в мужчинах. То есть во мне и в мужчинах. Вечно я делаю что-то такое, что их отпугивает. Каждый раз все начинается замечательно. Они бегают за мной и все такое, а потом, когда узнают меня поближе, – она заметно напряглась, стараясь превозмочь вскипающую боль, – все разваливается.

Девушка взглянула на меня – теперь в ее глазах блестели непролитые слезы – и продолжала, уже медленнее:

– Я хочу понять, что здесь неправильно, что необходимо в себе изменить, и я это непременно сделаю. Сделаю, чего бы мне это ни стоило. Я ведь очень упорная.

Тут она снова зачастила.

– Дело не в том, что я не хочу измениться. Я просто ума не приложу, почему со мной все время такое случается. Я боюсь снова полюбить. Потому что каждый раз не получаю ничего, кроме боли. Скоро я стану по-настоящему бояться мужчин.

Тряхнув головой, так что колечки кудрей подпрыгнули, она с горячностью пояснила:

– Не хочу, чтобы так получилось, потому что я очень одинока. На юридическом факультете у меня полно дел, вдобавок приходится зарабатывать себе на жизнь. Поэтому я постоянно занята. Фактически, в последний год я только и

делала, что работала, ходила на занятия, училась и спала. Но в моей жизни не хватало мужчины.

Она торопливо продолжала свой рассказ:

– Потом я встретила Рэнди, когда два месяца назад была у друзей в Сан-Диего. Он адвокат. Мы встретились однажды вечером, когда друзья вытащили меня на танцы. Оказалось, что мы просто созданы друг для друга. У нас было столько тем для разговоров… только, кажется, говорила в основном я. Но, похоже, ему это понравилось. И это было так здорово – общаться с мужчиной, которого интересует то, что важно для меня.

Ее брови сдвинулись.

– Казалось, его тянет ко мне. Понимаете, он спросил, замужем ли я (а я уже два года в разводе), одна ли живу и т. д.

Было нетрудно представить, с каким восторгом Джил оживленно болтала с Рэнди под грохот музыки в тот первый вечер. И с каким восторгом она принимала его неделю спустя, когда он, разъезжая по делам, завернул в Лос-Анджелес, чтобы повидаться с ней. За ужином она предложила гостю переночевать у нее, чтобы не пускаться в долгий обратный путь на ночь глядя. Он принял приглашение, и в ту же ночь между ними начался роман.

– Он был великолепен. Позволил мне себя накормить, ему явно нравилось, как я за ним ухаживаю. Утром я выгладила ему рубашку – обожаю заботиться о мужчинах. Мы прекрасно поладили. – Она задумчиво улыбнулась.

Но из ее дальнейшего рассказа стало ясно, что у Джил почти сразу же развилась непреодолимая одержимость, объектом которой стал Рэнди. Когда он вернулся домой в Сан-Диего, телефон уже звонил. Джил нежно сообщила ему, что волновалась, как он проделал столь долгий путь, и обрадовалась, узнав, что он добрался благополучно. Ей показалось, что ее звонок его слегка озадачил. Она извинилась за беспокойство и повесила трубку, но ее стало терзать растущее беспокойство, подогреваемое мыслью: она снова любит гораздо больше, чем ее избранник.

– Как-то Рэнди сказал мне, чтобы я на него не давила, иначе он просто исчезнет. Я ужасно перепугалась. Ведь все дело во мне. Я должна любить его и в то же время оставить в покое. Но я так не умею, поэтому мне становилось все страшнее. И чем больше я паниковала, тем больше за него цеплялась.

Скоро Джил звонила ему почти каждый вечер. Они условились звонить друг другу по очереди, но часто; когда наступал черед Рэнди, время шло, и она так волновалась, что не могла дождаться его звонка. Заснуть она все равно не могла, вот и звонила ему. Их разговоры были длинными, но малосодержательными.

– Он говорил, что забыл, а я спрашивала: «Как ты мог забыть? Ведь я никогда не забываю». Потом мы начинали обсуждать причины, и мне казалось, что он боится со мной сблизиться, и я хотела ему помочь. Он все время твердил, что не знает, чего хочет от жизни, а я старалась помочь ему выяснить, что для него самое главное.

Так, стараясь добиться от Рэнди большей эмоциональной открытости, Джил оказалась в роли психотерапевта.

Она дважды летала в Сан-Диего, чтобы провести с ним выходные. Во второй раз он целый день не обращал на нее никакого внимания: смотрел телевизор и пил пиво. Это был один из самых ужасных дней в ее жизни.

– Он много пил? – спросила я Джил.

Она явно встревожилась.

– Да нет, не особенно. Вообще-то, я не знаю. Никогда не задумывалась над этим всерьез. Конечно, в тот вечер, когда мы познакомились, он пил, но это было вполне естественно. В конце концов, мы были в баре. Иногда, когда мы разговаривали по телефону, я слышала звяканье льдинок в стакане и поддразнивала его по этому поводу – ну, что он пьет в одиночку… По правде сказать, при мне не было ни единого дня, чтобы он не пил, но я думала, он просто любит пропустить стаканчик. Ведь это нормально, правда?

Девушка помолчала, собираясь с мыслями.

– Знаете, иногда по телефону он говорил довольно странные вещи, особенно для адвоката: болтал что-то бессвязное и неразборчивое, забывал и путался. Но я никогда не думала, что дело в выпивке. Даже не знаю, как я это объясняла. Наверное, просто не позволяла себе думать об этом.

Она печально посмотрела на меня.

– Может быть, он и вправду пил слишком много, но, должно быть, это оттого, что я ему докучала. Наверное, я его недостаточно интересовала, и он не хотел со мной встречаться. – Она взволнованно продолжала. – Мой муж тоже никогда не хотел со мной общаться – это было видно! – Глаза ее наполнились слезами, но она старалась пересилить себя. – И отец тоже… Почему все они ко мне так относятся? Что я делаю не так?

Как только Джил осознавала, что между ней и дорогим для нее человеком возникла проблема, девушка жаждала не только ее разрешить, но и взять на себя ответственность за ее создание. Она считала: если Рэнди, ее муж и отец не сумели ее полюбить, значит, все дело в том, что она сделала или не смогла сделать.

Настроения, чувства, поступки и жизненные впечатления Джил были типичны для женщины, для которой любить – значит страдать. У нее было много качеств, характерных для женщин, которые любят слишком сильно. Независимо от конкретных деталей их историй и усилий, независимо от того, пережили они долгую и трудную связь с одним мужчиной или целый ряд несчастливых романов со множеством мужчин, у них было одно общее качество. Любить слишком сильно – не значит любить слишком многих мужчин, или влюбляться слишком часто, или слишком глубоко погружаться в искреннюю любовь к другому человеку. Это значит быть поистине одержимой мужчиной и называть эту одержимость «любовью», позволить ей завладеть своими чувствами и во многом своими поступками, понимать, что она вредно сказывается на здоровье и благополучии, и все же не иметь сил от нее избавиться. Это значит измерять степень своей любви глубиной своей муки.

Читая эту книгу, вы можете поймать себя на том, что отождествляете себя с Джил или с одной из тех женщин, которые фигурируют в этих историях, и подумать: а вдруг и я тоже – женщина, которая любит слишком сильно? Даже если ваши проблемы с мужчинами сходны с проблемами этих женщин, вам, быть может, трудно примерить на себя ярлыки, которые подходят к их ситуациям. У

нас возникает сильная эмоциональная реакция на такие слова, как «алкоголизм», «инцест», «насилие» и «зависимость», и порой мы не способны реалистично взглянуть на свою жизнь, поскольку очень боимся, что эти ярлыки применимы к нам или к тем, кого мы любим. К сожалению, неспособность воспользоваться нужными словами, когда они действительно уместны, мешает нам получить необходимую помощь. С другой стороны, эти пугающие ярлыки могут не иметь отношения к вашей жизни. Может быть, в вашем детстве кроются проблемы более тонкого свойства. Возможно, ваш отец, обеспечивая семье материальное благосостояние, в глубине души не доверял женщинам и недолюбливал их, и эта его неспособность любить не позволила вам полюбить себя. Или в отношении к вам матери могли сквозить ревность и соперничество, хотя на людях она вас хвалила и выставляла в выгодном свете. В итоге у вас развилась потребность быть паинькой, чтобы заслужить ее одобрение, и в то же время вы боялись ощутить враждебность, которую вызывали у нее ваши успехи.

В одной книге невозможно рассмотреть все многочисленные разновидности неблагополучных семей – для этого потребовалось бы несколько томов. Тем не менее важно понять, что у всех неблагополучных семей есть одно общее свойство: неспособность обсуждать коренные проблемы. У таких семей могут быть и другие проблемы, которые обсуждают, часто до тошноты, но за этим нередко скрываются глубинные тайны, которые делают семью неблагополучной. Именно глубина скрытности – неспособность говорить о проблемах, а не их тяжесть – определяет и то, насколько дисфункциональной становится семья, и то, насколько большой урон это приносит ее членам.

Дисфункциональной называют семью, члены которой играют жесткие роли, причем общение между ними строго ограничено высказываниями, соответствующими этим ролям. Члены такой семьи не имеют права выражать полный диапазон переживаний, желаний, потребностей и чувств, а должны ограничиваться исполнением своих ролей, которые согласуются с ролями, исполняемыми другими членами семьи. Роли присутствуют во всех семьях, но, чтобы семья оставалась благополучной, ее члены должны меняться вместе с меняющимися обстоятельствами и приспосабливаться друг к другу. Так, материнская опека, уместная по отношению к годовалому ребенку, совершенно не годится для тринадцатилетнего, поэтому роль матери должна измениться, чтобы соответствовать реальности. В дисфункциональных семьях основные аспекты действительности отрицаются, а роли остаются жесткими.

Если никто не вправе обсуждать вопрос о том, что влияет на каждого члена семьи в отдельности и на семью в целом, более того, на такие обсуждения налагается запрет – неявный (тема разговора меняется) или явный («Мы не желаем говорить о подобных вещах!»), – мы приучаемся не доверять своим впечатлениям или чувствам. Наша семья отрицает нашу реальность, и мы тоже начинаем ее отрицать. А это серьезно нарушает наше нормальное развитие, когда мы учимся жить и взаимодействовать с людьми. Именно это коренное нарушение нормального развития присуще женщинам, которые любят слишком сильно. Мы утрачиваем способность видеть, когда кто-то или что-то причиняет нам вред. Те ситуации, которые другие сочли бы опасными, неприятными или вредными и, естественно, постарались бы обойти, нас не отталкивают, потому что мы не способны оценить их реалистично или руководствуясь инстинктом самосохранения. Мы или не доверяем своим чувствам, или не пользуемся их подсказкой. Напротив, нас притягивают именно те опасности, интриги, драмы и испытания, от которых другие люди, имеющие более здоровое и уравновешенное прошлое, естественно, уклонились бы. Из-за этого притяжения мы наносим себе еще больший ущерб, ибо многое из того, что нас притягивает, – повторение уже пережитого в период взросления. Мы получаем все новые травмы.

Такой женщиной – женщиной, которая слишком сильно любит, – никто из нас не становится случайно. Если девочка вырастает в нашем обществе да еще в такой семье, это может создать некоторые предсказуемые модели поведения. Вот признаки, типичные для женщин, которые слишком любят, похожих на Джил, а может быть, и на вас.

1. Как правило, вы росли в дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.

2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.

3. Поскольку вам так и не удалось изменить своих родителей, чтобы они давали любовь и ласку, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип эмоционально недоступного мужчины, которого можно снова попытаться изменить, отдавая ему свою любовь.

4. Боясь, что вас бросят, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порваться.

5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это способно «помочь» человеку, к которому вы привязаны.

6. Вы привыкли к недостатку любви в близких отношениях, а потому готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить мужчине.

7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.

8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы думаете, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.

9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.

10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.

11. Вы страдаете зависимостью от мужчин и эмоциональной боли.

12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми сахаром.

13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, и это не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете перед самой собой.

14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь воспользоваться волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые

отношения.

15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к вам интерес. Такие славные парни кажутся вам скучными.

У Джил, в большей или меньшей степени, явно присутствовали почти все эти признаки. Учитывая, что она воплощала в себе столь многие из перечисленных выше качеств и то, что мне стало известно про Рэнди, я и предположила, что у него могут быть проблемы с алкоголем. Женщин такого эмоционального склада вечно тянет к мужчинам, которые, по той или иной причине, эмоционально недоступны. Одно из главных проявлений эмоциональной недоступности – наличие зависимости.

С самого начала Джил была готова взять на себя большую ответственность за начало и продолжение отношений, чем Рэнди. Как и множество других слишком любящих женщин, она явно была очень ответственным человеком, ориентированным на успех, и сумела многого добиться в разных сферах своей жизни. И тем не менее у нее была очень низкая самооценка. Достижения в учебе и работе не могли уравновесить те личные неудачи, которые преследовали ее в любви. Каждый раз, когда Рэнди забывал позвонить, это наносило ощутимый удар по ее и без того шаткому представлению о себе, которое она потом героически старалась укрепить, пытаясь вытянуть из него знаки внимания. Ее готовность взять на себя всю вину за несложившиеся отношения столь же типична, как и неспособность реалистично оценить ситуацию и позаботиться о себе, т. е. уйти, когда отсутствие взаимности становится очевидным.

Женщины, которые любят слишком сильно, в любовных отношениях мало думают о себе. Всю свою энергию они направляют на то, чтобы изменить поведение партнера или его чувства, и для этого прибегают к самым отчаянным ухищрениям вроде дорогостоящих междугородних звонков Джил и ее полетов в Сан-Диего (не забывайте, что ее личный бюджет был крайне ограничен). Проводя с Рэнди телефонные «сеансы психотерапии», она в гораздо большей степени пыталась превратить его в человека, которым хотела его видеть, нежели помочь ему обнаружить свое истинное «я». Правда, сам Рэнди вовсе к этому не стремился. Будь он заинтересован в таком пути самопознания, он проделал бы большую часть работы сам, вместо того чтобы сидеть сложа руки, пока Джил старается помочь ему разобраться в себе. Она билась над этим только потому, что иначе оставался один выход: признать, каков Рэнди на самом

деле, и согласиться, что он человек, которому наплевать на нее и их отношения.

Но давайте вернемся к сеансу с Джил – так мы лучше поймем, что в тот день привело ее в мой кабинет.

Она заговорила об отце.

– Он был таким упрямцем. Я поклялась себе, что когда-нибудь его переспорю. – Она на миг задумалась. – Но мне это так и не удалось. Может быть, именно поэтому я пошла на юридический. Люблю представлять, как я выступаю в суде и выигрываю!

При этой мысли она широко улыбнулась, а потом опять стала серьезной.

– Знаете, что я однажды сделала? Заставила его сказать, что он меня любит, и обнять меня.

Джил старалась представить дело так, будто это забавный случай из времен ее отрочества, но у нее ничего не получилось: в ее голосе явно сквозила застарелая обида.

– Не заставь я его, он бы так никогда этого и не сделал. Но он меня любил. Просто не умел это показать. И больше никогда не смог повторить эти слова. Так что я по-настоящему рада, что заставила его: иначе никогда не дождалась бы от него ничего подобного. Ведь я ждала столько лет, а в восемнадцать сказала ему: «Сейчас ты мне скажешь, что любишь меня» – и не сошла с места, пока он не сказал. Потом попросила, чтобы он меня обнял, только сначала мне пришлось самой его обнять. Он как-то съежился и слегка похлопал меня по плечу, но это ничего. Мне было действительно необходимо, чтобы он это сделал.

На глазах у нее снова выступили слезы и на этот раз потекли по пухлым щекам.

– Почему ему было так трудно это сделать? Кажется, это так просто: сказать своей дочери, что любишь ее.

Она снова уставилась на свои сложенные руки.

– Ведь я из кожи вон лезла. Вот почему я с ним так ожесточенно спорила и воевала. Все думала: вот возьму верх, и ему придется мной гордиться. Больше всего на свете мне нужно было его одобрение. То есть, наверное, его любовь…

Из дальнейшего разговора стало ясно, что в семье нелюбовь отца к Джил объясняли тем, что он хотел сына, а родилась дочь. Всем, в том числе и самой Джил, было гораздо проще принять такое нехитрое объяснение холодности отца по отношению к собственному ребенку, чем правду об отце. Но, пройдя довольно длительный курс психотерапии, Джил поняла, что у ее отца не было тесных эмоциональных связей ни с кем, что он был практически неспособен выражать теплые чувства, любовь или одобрение к кому бы то ни было из близких. Для его эмоциональной закрытости всегда находились «причины»: ссора, расхождение во мнениях или тот необратимый факт, что Джил родилась девочкой. Все члены семьи предпочитали считать эти причины законными, нежели докапываться до истинного источника неизменно отчужденных отношений с отцом.

Джил оказалось легче продолжать корить себя, чем признать, что ее отец в принципе не способен любить. Пока вина лежала на ней, оставалась надежда: когда-нибудь она сумеет настолько измениться, что отец уже не сможет оставаться прежним.

Когда происходит событие, болезненно затрагивающее наши чувства, говоря себе, что виноваты сами, мы на самом деле утверждаем, что все в нашей власти: если мы изменимся, боль прекратится – все мы так поступаем. В большинстве случаев именно эта движущая сила стоит за самобичеванием женщины, которая слишком любит. Виня себя, мы цепляемся за надежду, что сможем выяснить, в чем наша ошибка, и исправить ее. Это поможет нам овладеть ситуацией и избавиться от боли.

Такая модель ясно проявилась у Джил во время сеанса, который состоялся вскоре после того, как она рассказала мне о своем замужестве. Поскольку ее неудержимо влекло к тем, с кем она смогла бы воссоздать бедный эмоциями климат своих отроческих лет, проведенных рядом с отцом, брак стал для нее возможностью снова попытаться завоевать любовь, в которой ей отказывали.

Пока Джил вспоминала о том, как познакомилась с мужем, я подумала об афоризме, услышанном от коллеги-психотерапевта: «Голодные люди – плохие покупатели». Отчаянно изголодавшаяся по любви и одобрению, привыкшая к отказу, хотя и не принимающая его сознательно, Джил была просто обречена на

встречу с Полом.

– Мы встретились в баре, – рассказала она мне. – Я оставила белье в прачечной-автомате и на несколько минут заскочила в маленькую забегаловку, которая находилась по соседству. Пол гонял шары и спросил меня, не хочу ли я сыграть с ним. Я сказала: «С удовольствием», – так все и началось. Он предложил мне встретиться, но я отказалась, заявила, что не встречаюсь с мужчинами, с которыми познакомилась в баре. Тогда он зашел вместе со мной в прачечную – просто так, поговорить. В итоге я дала ему свой телефон, и на следующий вечер мы встретились.

Вы не поверите, но через две недели мы уже жили вместе. Ему было негде жить, а мне пришлось съехать с квартиры, так что мы сняли общее жилье. Особых восторгов это мне не принесло – ни в сексе, ни в общении, ни во всем остальном. Но прошел год, моя мама стала переживать, и тогда мы поженились. – Джил снова тряхнула кудряшками.

Несмотря на столь заурядное начало, у нее скоро развилась одержимость. Всю свою юность Джил старалась выправить «неправильное», поэтому она естественно перенесла эту модель мышления и поведения на свой брак.

– Я из кожи вон лезла. То есть я по-настоящему любила его и была готова на все, лишь бы он меня тоже полюбил. Я стала образцовой женой. Стряпала и убирала как ненормальная. И при этом пыталась поступить на юридический. Он часто не работал. Просто валялся дома или исчезал на несколько дней. Это была пытка – ждать и гадать, где он. Но я научилась не спрашивать, где он был, потому что… – она колебалась, ерзая на стуле. – Мне трудно в этом признаться. Я была так уверена, что сумею все наладить, если хорошенько постараюсь, но иногда после его исчезновений я злилась, и тогда он меня бил.

Я никогда и никому об этом не рассказывала. Мне всегда было ужасно стыдно. Понимаете, я никогда не представляла, что со мной может такое случиться. Что я позволю кому-нибудь поднять на себя руку…

Замужество Джил закончилось тем, что во время одной из своих долгих отлучек ее муж нашел себе другую женщину. Несмотря на пытку, в которую превратился ее брак, после ухода Пола Джил ощущала себя совершенно раздавленной.

– Я знала: какой бы ни была эта женщина, в ней было то, чего не было во мне. Я прекрасно понимала, почему Пол меня бросил. Я считала, что мне нечего предложить ни ему, ни любому другому мужчине. Я не винила его за то, что он ушел, потому что, в конце концов, стала сама себе противна.

Работая с Джил, я уделяла много внимания тому, чтобы помочь ей осознать болезнь, которой она так давно страдала: зависимость от обреченных на крах отношений с эмоционально недоступными мужчинами. Зависимое поведение Джил в отношениях аналогично зависимости от наркотиков. В начале каждой ее связи был «приход» – ощущение эйфории и возбуждения, пока она верила, что наконец-то сумеет удовлетворить свою острейшую жажду любви, внимания и эмоциональной защищенности. Веря в это, Джил все больше впадала в зависимость от мужчины и отношений с ним – иначе она не могла чувствовать себя комфортно. Потом, как наркоману, который вынужден принимать все большие дозы по мере ослабевания действия наркотика, ей приходилось все больше вкладываться в отношения, по мере того как они давали все меньше удовлетворения и радости. Пытаясь удержать то, что некогда казалось таким чудесным и многообещающим, Джил отчаянно цеплялась за своего партнера, и чем меньше общения, меньше утешения и меньше любви она получала, тем большую потребность в них ощущала. Чем хуже становилась ситуация, тем тяжелее ей было с ней расстаться, потому что эта потребность становилась все глубже. Она просто не могла остановиться.

Когда Джил впервые пришла ко мне, ей было двадцать девять лет. Ее отец умер семь лет назад, но по-прежнему оставался для нее главным мужчиной. В некотором смысле он был единственным мужчиной в ее жизни: общаясь с каждым человеком, к которому ее влекло, Джил на самом деле общалась с отцом, отчаянно пытаясь завоевать его любовь, – любовь, которую из-за своих собственных проблем он не мог ей дать.

Если наши детские переживания особенно мучительны, мы часто, сами того не осознавая, вынуждены воссоздавать сходные ситуации на протяжении всей жизни, стремясь обрести над ними власть.

Если мы, как и Джил, любили отца или мать, которые не отвечали нам взаимностью, и остро нуждались в их любви, то, став взрослыми, мы часто связываем свою судьбу с похожим человеком или целым рядом таких людей, пытаясь одержать победу в старой борьбе и стать любимыми. Джил персонифицировала эту движущую силу, и в итоге ее постоянно влекло к

неподходящим мужчинам.

Есть старый анекдот про близорукого человека, который ночью потерял ключи и пытается отыскать их при свете уличного фонаря. К нему подходит прохожий, чтобы предложить свою помощь, но сначала спрашивает:

– А вы уверены, что потеряли их именно здесь?

И слышит в ответ:

– Нет, но зато здесь светло.

Как и герой этой шутки, Джил искала то, чего так недоставало в ее жизни, не там, где можно было надеяться найти. Будучи женщиной, которая слишком любит, она искала там, где легче искать.

В этой книге мы разберем, что значит слишком сильно любить, почему мы так поступаем, где научились этому и как превратить эту разновидность любви в более здоровый тип отношений. Давайте еще раз рассмотрим признаки женщины, которая слишком любит.

1. Как правило, вы росли в неблагополучной, дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.

Быть может, самый лучший путь к пониманию этого признака – начать со второй его половины: «…где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика». «Эмоциональные потребности» необязательно подразумевают только ваше желание любви и ласки. Хотя этот аспект важен, еще важнее то, что ваши ощущения и чувства в основном недооценивают или отрицают, вместо того чтобы принимать их и отдавать им должное. Вот пример. Родители ссорятся. Девочка пугается и спрашивает мать:

– Почему ты злишься на папу?

– Я не злюсь, – отвечает мать, хотя вид у нее рассерженный и взволнованный.

Это сбивает малышку с толку, она еще больше пугается и говорит:

– Но я слышала, как ты кричала.

– Я тебе сказала, что не злюсь, но могу разозлиться, если ты будешь продолжать в том же духе! – сердито обрывает ее мать.

Девочка чувствует смесь страха, недоумения, гнева и вины. Мать дала ей понять, что ее ощущения неверны, но, если это так, откуда же тогда чувство страха? Теперь ребенку приходится выбирать между уверенностью, что она права, а мать умышленно ей солгала, и мыслью, что зрение, слух и чувства ее обманули. Часто она делает выбор в пользу неведения, отключая свои ощущения, дабы больше не испытывать неловкость от того, что их считают неполноценными. Это наносит ущерб ее способности доверять себе и своим ощущениям, как в детстве, так и позже, в зрелом возрасте, и особенно в близких отношениях.

Потребность в ласке тоже может оставаться безответной или неудовлетворенной. Если родители ссорятся или иначе выясняют отношения, у них может не оставаться ни времени, ни сил для того, чтобы уделять внимание детям. Это вызывает у девочки жажду любви, но, не умея принимать любовь и доверять ей, она начинает думать, что не заслуживает ее.

А теперь вернемся к первой части этого признака: «…росли в дисфункциональной семье». Дисфункциональной мы называем семью, в которой происходит одно или несколько из следующих событий:

• злоупотребление алкоголем и/или наркотиками;

• состояния, характеризующиеся непреодолимой тягой к чему бы то ни было: к еде, работе, азартным играм, мотовству, диетам, занятиям спортом и т. д. Все это признаки зависимого поведения, а также прогрессирующей болезни. Эти состояния чреваты множеством вредных последствий, в том числе и тем, что легко разрушают в семье искреннее общение и близость или мешают им;

• рукоприкладство по отношению к жене и/или детям;

• недопустимое сексуальное поведение отца или матери по отношению к своему ребенку, от попыток совращения до инцеста;

• постоянные ссоры и напряженность;

• продолжительные периоды времени, в течение которых родители не разговаривают друг с другом;

• родители имеют противоречащие друг другу позиции или ценности либо поступают наперекор друг другу, стараясь склонить детей каждый на свою сторону;

• родители соперничают друг с другом или со своими детьми;

• один из родителей не способен ладить с другими членами семьи и потому активно избегает их и в то же время винит за этот разлад;

• крайняя жесткость по отношению к деньгам, религии, работе, использованию времени, проявлениям любви, телевидению, домашней работе, спорту, политике и т. д. Маниакальная одержимость чем-либо может препятствовать общению и близости, потому что упор делается не на отношения, а на соблюдение правил.

Если у одного из родителей проявляется любая из вышеперечисленных особенностей поведения или маний, это наносит вред ребенку. Если оба они увязли в таких нездоровых привычках, результат может быть еще более плачевным. Нередко патологии в поведении родителей взаимно дополняют друг друга. Например, часто в брак вступают алкоголик и обжора, а потом каждый старается справиться с зависимостью партнера. Родители тоже часто уравновешивают друг друга в нездоровых склонностях: если мать излишне заботится и опекает, а отец злится и все запрещает, то каждый из них своим поведением не позволяет партнеру строить нормальные отношения с детьми.

Дисфункциональные семьи бывают крайне разнообразными, но все они оказывают на растущих в них детей одинаковое влияние: у них в той или иной степени нарушена способность адекватно чувствовать и общаться.

2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.

Задумайтесь о том, как ведут себя дети, особенно девочки, когда им недостает необходимых любви и внимания. Если мальчик может злиться и реагировать непослушанием и драками, то девочка чаще сосредоточит все внимание на любимой кукле. Укачивая и баюкая куклу и на каком-то уровне отождествляя с ней себя, девочка старается окольными путями получить ту ласку, в которой так нуждается. Став взрослыми, женщины, которые слишком любят, делают то же самое, только, может быть, чуть более тонко. Обычно мы становимся няньками в большинстве сфер своей жизни, если не во всех. Женщин, вышедших из дисфункциональной семьи (по моим наблюдениям, особенно из дома, где злоупотребляли алкоголем), можно часто встретить среди представителей профессий, оказывающих людям помощь: медсестер, консультантов, психотерапевтов и социальных работников. Нас тянет к ущербным людям; мы с состраданием отождествляем себя с их болью и стараемся ее облегчить, дабы утолить свою собственную. Тот факт, что сильнее всего нас привлекают мужчины, которые кажутся ущербными, становится понятен, если осознать, что в основе этого влечения кроется наше собственное желание получать любовь и помощь.

Мужчина, который нам нравится, необязательно должен быть нищим или больным. Может быть, он не умеет ладить с людьми, холоден и неласков, упрям или эгоистичен, угрюм или печален. Может быть, он слегка сумасброден и безответствен, не умеет держать слово или хранить верность. Может, он говорит, что никогда и никого не мог полюбить. Мы будем откликаться на разные виды ущербности – все зависит от нашего прошлого. Но откликнемся обязательно, уверенные в том, что этому человеку необходимы наша помощь, наше сочувствие и наша мудрость, – только они смогут облегчить ему жизнь.

3. Поскольку вам так и не удалось повлиять на своих родителей, чтобы они давали любовь и внимание, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип холодного, бесчувственного мужчины, которого можно снова попытаться изменить, отдавая ему свою любовь.

Может быть, вы вели борьбу с одним из родителей или даже с обоими. Теперь вы стараетесь возместить именно то, чего вам недоставало в прошлом, то, что казалось неправильным или причиняло боль.

Постепенно становится ясно, что происходит нечто очень нездоровое и обреченное на провал. Было бы прекрасно, вкладывай мы все свое сочувствие, сострадание и понимание в отношения с нормальным мужчиной, от которого можно ждать, что он сумеет утолить наш голод. Но нас не привлекают нормальные мужчины, которые могут дать то, что нам нужно. Они кажутся нам «скучными». Нас привлекают мужчины, воссоздающие для нас ту борьбу, которую мы вели с родителями, стараясь быть достаточно хорошими, любящими, достойными, послушными и умными, чтобы завоевать любовь, внимание и одобрение тех, кто в силу собственных проблем и забот не мог дать нам то, в чем мы нуждались.

4. Из страха оказаться брошенной, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порваться.

«Оказаться брошенной» – очень сильное выражение. Можно подумать, будто нас обрекают на смерть, потому что мы не способны выжить в одиночку. Но можно бросить буквально, а можно эмоционально. Каждая слишком любящая женщина переживает глубокое состояние покинутости и одиночества со всем ужасом и пустотой, которые из этого вытекают. Когда нас, уже взрослых, оставляет мужчина – олицетворение тех людей, которые бросили нас первыми, в нас снова воскресают все страхи прошлого. Разумеется, мы готовы сделать все, лишь бы не испытать этого снова, что и подводит нас к следующему признаку.

5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это может помочь человеку, к которому вы привязаны.

За стремлением помочь кроется следующая теория: если удастся помочь этому мужчине, он станет таким, каким вы хотите его видеть, – значит, вы победите в борьбе за то, чего так сильно и так давно жаждете. Поэтому, забывая о себе вплоть до полного самоотречения, мы пойдем на все, лишь бы ему помочь. Вот некоторые наши действия в этом направлении:

• мы покупаем ему одежду, чтобы он лучше выглядел в собственных глазах;

• находим ему психотерапевта и уговариваем ходить на сеансы;

• оплачиваем его дорогостоящие хобби, чтобы он мог проводить время с большей пользой;

• себе в ущерб переезжаем с места на место, потому что «здесь ему плохо»;

• отдаем ему большую часть того, что у нас есть, или даже все, чтобы он не ощущал свою неполноценность;

• обеспечиваем его жильем, чтобы он чувствовал себя защищенным;

• позволяем ему третировать нас эмоционально, потому что «раньше ему никогда не разрешали выражать свои чувства»;

• ищем ему работу.

Это лишь неполный перечень тех мер, которые мы принимаем, чтобы ему помочь. Мы редко задаемся вопросом, правильны ли действия, совершаемые ради него. Мы тратим массу времени и энергии, постоянно стараясь изобрести все новые, еще более эффективные меры.

6. Привыкнув к недостатку любви в личных отношениях, вы готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить.

Окажись на нашем месте другая женщина с другой биографией, она сумела бы сказать: «Все это действует на меня ужасно. Я не собираюсь больше так поступать». Но мы уверены: если у нас ничего не получается и мы несчастны, значит, мы недостаточно стараемся. В каждой мелочи мы видим признак того, что наш партнер наконец-то начал меняться, и живем надеждой, что завтра он станет другим. Ждать, пока изменится он, удобнее, чем менять себя и свою жизнь.

7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.

Часто у тех из нас, кто рос в дисфункциональной семье, были безответственные, инфантильные, слабые родители. Мы быстро выросли и стали псевдовзрослыми задолго до того, как обрели готовность взвалить на себя бремя этой роли. Но нам пришлась по вкусу та власть, которую возложили на нас близкие люди. Теперь, став взрослыми, мы уверены, что только от нас зависит, успешно ли сложатся наши отношения с мужчинами, и часто связываемся с безответственными критиканами, которые только усиливают наше ощущение, что все действительно зависит от нас. Мы – мастерицы нести свой крест.

8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы уверены, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.

Если наши родители не способны увидеть, что мы достойны любви и внимания, как же нам считать себя по-настоящему хорошими, славными людьми? Очень немногие слишком любящие женщины в глубине души убеждены, что достойны любить и быть любимыми просто потому, что живут на свете. Вместо этого мы уверены, что страдаем ужасными недостатками или пороками и должны усердно трудиться, чтобы их изжить. Нас терзает вина за свои несовершенства и страх, что они выплывут наружу. Мы отчаянно стараемся выглядеть хорошими, потому что не считаем себя таковыми.

9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.

Девочка, живущая в хаотичных условиях дисфункциональной семьи, например в семье, осложненной алкоголизмом, насилием или инцестом, неизбежно ощущает ужас, когда обстановка в доме становится неуправляемой. Люди, от которых она зависит, не могут ей помочь, ибо слишком больны, чтобы о ней заботиться. Такая семья – источник страха и ущербности, а не безопасности и защищенности, в которых нуждается ребенок. Эти переживания настолько ошеломляют и

опустошают, что те из нас, кто испытал подобные страдания, стремятся взять реванш. Став сильными и помогая другим, мы защищаемся от страха – следствия необходимости зависеть от чьей-то милости. Чтобы чувствовать себя защищенными и управлять ситуацией, мы должны иметь рядом людей, которым можно помогать.

10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.

Любя слишком сильно, мы живем в мире грез, где человек, с которым мы так несчастливы или так неудовлетворенны, преображается в того, кем – мы в этом уверены – он может стать и даже обязательно станет с нашей помощью. Очень мало зная о счастливых отношениях и имея недостаток опыта общения с близкими людьми, которые удовлетворяли бы наши эмоциональные потребности, мы полагаем, что этот мир грез близок к тому, чего жаждет наша душа.

Будь наш избранник воплощением всех наших желаний, разве он нуждался бы в нас? И тогда нам не к чему было бы приложить свой талант и непреодолимую тягу служить. Главная часть нашей личности осталась бы не у дел. Поэтому мы и выбираем мужчину, который далек от того, что нам нужно, – и начинаем грезить.

11. Вы сильно привязаны к мужчинам, сильные эмоции и душевная боль стали для вас нормальным явлением.

Стэнтон Пил, автор книги «Любовь и зависимость», пишет: «Зависимость – это чувство, которое овладевает сознанием человека и, как болеутоляющее, облегчает его тревогу и страдания. Пожалуй, ничто так не овладевает нашим сознанием, чем особый вид любви. Любовь-зависимость отличает жажда успокаивающего присутствия любимого человека… Второй критерий – это то, что она лишает нас способности уделять внимание другим сторонам своей жизни».

Мы используем свою одержимость любимым мужчиной, чтобы не чувствовать боли, страха и гнева. Мы используем свою связь как наркотик, чтобы не чувствовать того, что ощущали бы наедине с собой. Чем мучительнее наша

связь, тем больше забвения она нам дает. Самые ужасные отношения выполняют для нас ту же функцию, что и очень сильный наркотик. Без мужчины, на котором мы «зациклены», у нас начинается «ломка», сопровождающаяся многими физическими и эмоциональными симптомами, характерными для «ломки» наркоманов. К ним относятся тошнота, потливость, озноб, дрожь, хождение взад-вперед, навязчивые мысли, депрессия, бессонница, паника и приступы тревоги. Пытаясь облегчить эти симптомы, мы возвращаемся к прежнему партнеру или отчаянно ищем нового.

12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми сахаром.

Вышесказанное особенно касается тех многочисленных слишком любящих женщин, родители которых злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Все слишком любящие женщины несут эмоциональный груз переживаний, и это может привести к тому, что в попытке избавиться от гнетущих чувств они начинают злоупотреблять изменяющими сознание веществами. К тому же дети страдающих зависимостью родителей склонны наследовать генетическую предрасположенность к развитию собственных зависимостей.

По своей молекулярной структуре очищенный сахар почти идентичен этиловому спирту; может быть, потому у дочерей алкоголиков так часто развивается зависимость от него, и они становятся обжорами. Очищенный сахар – не пищевой, а лекарственный продукт. Он не имеет никакой пищевой ценности и не содержит ничего, кроме пустых калорий. Он может пагубно влиять на физиологические процессы в мозге и для многих людей является веществом, вызывающим сильную зависимость.

13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, что не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете за самих себя.

Хотя мы прекрасно улавливаем, что чувствуют другие люди, или представляем, что нужно другим и что они должны делать, мы не обращаем внимания на

собственные чувства и неспособны принимать разумные решения в тех областях своей жизни, которые нас беспокоят. Зачастую мы действительно себя не знаем, а постоянная озабоченность сложными жизненными проблемами не дает нам остановиться и разобраться в себе.

Все это не значит, что мы никак не выражаем свои эмоции. Мы можем плакать и рыдать, вопить и визжать. Но мы не умеем использовать свои эмоции так, чтобы они руководили нами в принятии необходимых и важных решений.

14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь заменить их волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые отношения.

Вот пример: одна из моих клиенток, страдавшая депрессией и имевшая мужа-алкоголика, говорила, что жить с ним – все равно что каждый день попадать в автокатастрофу. Ужасающие подъемы и спады, непредсказуемость и неустойчивость в отношениях, накапливаясь, ежедневно грозили ее организму сильнейшим шоком. Если вы когда-нибудь попадали в аварию и при этом отделывались легким испугом, вам, наверное, знакомо ощутимое чувство подъема, испытываемое примерно через день после катастрофы. Причина в том, что ваш организм перенес сильный шок, сопровождающийся резким выбросом большого количества адреналина, который создает это ощущение подъема. Если вам приходится бороться с депрессией, вы будете подсознательно искать ситуаций, которые так же поддерживают возбуждение, как автокатастрофы (или брак с алкоголиком), чтобы постоянно быть на подъеме и не ощущать спада.

Депрессия, алкоголизм и нарушения питания – близкие родственники и к тому же, очевидно, связаны генетически. Например, у большинства больных анорексией[1 - Анорексия – это нарушение питания, характеризующееся добровольным голоданием. Считается, что примерно 90–95 процентов анорексиков – женщины. Подверженные анорексии регулируют свой вес путем строгого ограничения числа потребляемых калорий и иногда чрезмерными физическими упражнениями. Симптомы этого расстройства часто перекрываются симптомами булимии, потому что здесь люди тоже стараются сбросить вес с помощью искусственно вызываемой рвоты или бесконтрольного употребления слабительных и мочегонных. Панически боящиеся растолстеть, анорексики кажутся себе жирными, сколько бы ни весили. – Примеч. ред.], с

которыми мне доводилось работать, алкоголиками были и отец и мать, а у многих моих клиенток, страдающих депрессией, алкоголиком был хотя бы один из родителей. Если вы родились в семье алкоголиков, у вас сразу две причины получить депрессию: ваше прошлое и генетическая предрасположенность. Как это ни странно, вам может очень нравиться возбуждение, в котором вас держит связь с человеком, страдающим той же болезнью.

15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к вам интерес. Такие приятные люди кажутся вам скучными.

Мы находим неуравновешенного мужчину волнующим, ненадежного – притягательным, непредсказуемого – романтичным, незрелого – обаятельным, угрюмого – загадочным. Злой нуждается в нашем понимании, несчастный – в нашем утешении, никчемный – в нашем ободрении, а холодный – в нашем тепле. Но мы не можем исправить мужчину, если он хорош сам по себе, а если он добр и прекрасно к нам относится, у нас нет причин страдать. К несчастью, если мы не можем любить мужчину слишком сильно, мы совсем не можем его любить.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Анорексия – это нарушение питания, характеризующееся добровольным голоданием. Считается, что примерно 90–95 процентов анорексиков – женщины. Подверженные анорексии регулируют свой вес путем строгого ограничения числа потребляемых калорий и иногда чрезмерными физическими

упражнениями. Симптомы этого расстройства часто перекрываются симптомами булимии, потому что здесь люди тоже стараются сбросить вес с помощью искусственно вызываемой рвоты или бесконтрольного употребления слабительных и мочегонных. Панически боящиеся растолстеть, анорексики кажутся себе жирными, сколько бы ни весили. – Примеч. ред.

Купить: https://tellnovel.com/norvud_robin/zhenschiny-kotorye-lyubyat-slishkom-sil-no-esli-dlya-vas-lyubit-oznachaet-stradat-eta-kniga-izmenit-vashu-zhizn

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити