Он не бросит жену. Как перестать тратить время на недоступных, женатых, не готовых к обязательствам мужчин и обрести счастливые отношения

Автор:
Марни Фейерман

Он не бросит жену. Как перестать тратить время на недоступных, женатых, не готовых к обязательствам мужчин и обрести счастливые отношения

Марни Фейерман

Двое. Психология отношений

Что такого привлекательного в несвободном мужчине? Зачем ей тратить на него свое время? Но многие женщины живут во власти глубоко укоренившегося паттерна: снова и снова они влюбляются в того, кто по той или иной причине никогда не ответит на их чувства. Объект их привязанности часто женат, не способен на серьезные обязательства или даже патологически жесток. Женщина, которая постоянно оказывается в таких отношениях, сильно страдает, чувствуя себя отвергнутой, нелюбимой, запасной. Она живет надеждой, что он изменится (или бросит жену).

В этой книге доктор Марни Фейерман помогает женщинам ясно увидеть свою ситуацию и найти исторические, эмоциональные и психологические причины своих поступков. Реальные истории пациентов и практические упражнения научат сразу распознавать «красные флаги» в отношениях, помогут грамотно закончить роман без будущего и расчистить путь для позитивных перемен в личной жизни.

Книга также выходит под названием «Женщины, которые ждут слишком долго».

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Марни Фейерман

Он не бросит жену. Как перестать тратить время на недоступных, женатых, не готовых к обязательствам мужчин и обрести счастливые отношения

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Моему мужу Майклу и нашим дочерям Джейми и Мэнди – с любовью

Введение

Когда вы любите того, кто для вас недоступен

Мной написано множество статей о любви и отношениях для англоязычных сайтов YourTango.com и About.com (нынешний DotDash.com), а также для интернет-издания Huffington Post. Но ни одна публикация не вызвала у читателей столь бурного отклика, как та, что касалась разрыва отношений с женатым мужчиной. Статья, которую за год прочитали более 160 тысяч раз (и которой более 600 раз поделились в социальных сетях), похоже, задела за живое.

Эта книга адресована женщинам, состоящим в романтических отношениях с эмоционально недоступным мужчиной – возможно, женатым на другой. Сразу

хочу пояснить, что под эмоционально недоступным я подразумеваю человека, возводящего стену между собой и другими, чтобы избежать эмоциональной близости. Как правило, рано или поздно его партнер начинает чувствовать себя отвергнутым, нелюбимым, брошенным или нежеланным. Иногда поведение эмоционально недоступного человека может доходить до уровня психологического насилия. Такие отношения вызывают невероятный стресс и зачастую носят крайне нестабильный характер.

И хотя книга в первую очередь предназначена для женщин, состоящих в гетеросексуальных связях, известно, что у мужчин в однополых отношениях также бывают проблемы с эмоционально недоступным партнером. Возможно, некоторые гендерные различия все-таки существуют, тем не менее психологическая подоплека остается одинаковой для всех. Вот почему, хотя я и обращаюсь преимущественно к женской аудитории на протяжении всей книги, советы, представленные здесь, подойдут любому человеку, оказавшемуся в подобных обстоятельствах.

Цель книги не в том, чтобы пристыдить вас или загнать в угол. Она написана, чтобы помочь переосмыслить стороны и качества, которые вам не нравятся в самих себе и при этом становятся источником проблем. И это есть у каждого из нас! Книга поможет вам провести инвентаризацию своих поступков и докопаться до причины, которая подталкивает к ошибочному выбору. Она также научит, как изменить свое мышление и поведение, чтобы начать двигаться в здоровом и позитивном направлении.

Книга поможет вам провести инвентаризацию своих поступков и докопаться до причины, которая подталкивает к ошибочному выбору.

Благодаря поколению миллениалов и культуре знакомств онлайн «словарь» отношений пополнился новыми терминами. У нас есть отдельные понятия, описывающие переживания людей, заводящих сегодня отношения в Интернете. К примеру, при «гостинге» человек, с которым вы встречаетесь, превращается в «призрак», внезапно исчезая. В то время как при «бредкрамбинге» человек, не намеревающийся заводить серьезные отношения, тем не менее подбрасывает вам «хлебные крошки», то есть делает все возможное, чтобы вы оставались на крючке этой разрушительной связи. Другой термин, «коушунинг», означает, что вас держат в качестве запасного варианта, или, проще говоря, «плана Б».

Человек с таким типом поведения может быть откровенным мошенником, а может просто включить вас в список потенциальных партнеров, чтобы избежать разочарования в случае возможного отказа от кого-то другого. Еще один термин, «стешинг», превращает вас в глазах партнера в так называемую «заначку». Это та самая ситуация, когда вы вроде нравитесь человеку, но он держит вас в стороне от других сфер своей жизни. Этот человек не готов или не желает признать ваше существование. Вы не общаетесь с его друзьями или семьей, и если, находясь с ним, вдруг сталкиваетесь с кем-то, он делает вид, что вы едва знакомы и уж точно не являетесь его девушкой. Для таких знакомств и отношений постоянно появляются новые термины. Как бы забавно они ни звучали, переживание чего-то подобного в реальности расстраивает, смущает и причиняет огромную боль… и вот тут уже не до смеха.

Когда кто-то, с кем вы встречались, внезапно прерывает общение и исчезает без предупреждения, превращаясь в призрак, это может показаться обидным и неуважительным. Чем больше времени вы провели вместе, тем хуже чувствуете себя, когда общение резко обрывается. Иногда так происходит во время длительных отношений, приводя к психологической травме. К сожалению, тенденция к появлению призраков только набирает обороты. Культура общения онлайн и приложения для знакомств, а также связанная с этим анонимность лишь способствуют проявлению подобных моделей поведения, позволяя избегать всякой ответственности. На более глобальном уровне отсутствие сопереживания в людях не сулит ничего хорошего нашему обществу.

Превратиться в призрак намного проще, чем отказать, глядя в глаза. Дискомфорт при прямом общении настолько нервирует некоторых, что они всеми возможными способами уклоняются от него. Ни к чему не обязывающие встречи в Интернете ослабляют ощущение социальной связности. И такое поведение на свиданиях все больше и больше становится нормой современной жизни.

У тех, кто неоднократно сталкивался с негативным опытом свиданий, чувство отверженности в конце концов может восторжествовать. Это сбивает с толку и заставляет сомневаться в том, как нужно реагировать. Наша реакция в значительной степени зависит от восприятия ситуации или сигнала. Но как можно отреагировать, когда мы не знаем точно, что произошло? Пережив череду негативных чувств на свиданиях, мы начинаем сомневаться в себе, своих суждениях и значимости. И даже при верном восприятии все равно попадем в эту ловушку.

Мужчины не способны поддерживать здоровые отношения по разным причинам, что и стало темой данной книги. Кто-то уже принял на себя обязательства. Кто-то не находится в отношениях, но тем не менее продолжает выстраивать барьеры, препятствующие близости. Каждый день мне доводится выслушивать женщин, терпящих такого партнера в надежде, что он изменится. Они продолжают страдать, неустанно пытаясь «взломать некий код» или проломить стену.

Женщина, влюбившаяся в эмоционально недоступного или женатого мужчину, тратит впустую жизнь, надеясь и молясь, чтобы он изменился (или оставил свою жену). Когда это не происходит, она обнаруживает, что потеряла время зря. Рушатся ее мечты о детях и доме с белым штакетником. В крайних случаях она может обнаружить, что в огромной мере затронута ее репутация. И я тут не стремлюсь посеять панику, а всего лишь хочу призвать к осторожности: к необходимости более серьезно подойти к решению о том, чтобы начать (или продолжать) встречаться с эмоционально (и физически) доступными мужчинами.

Если написанное выше вызывает у вас отклик, возможно, изначально стоит разобраться в причинах, по которым вы оказались в подобной ситуации. Почему вы сделали такой плохой выбор? Что вас так долго удерживало? Почему вы считаете, что ваша «любовь» изменит мужчину, с которым вы встречаетесь? Более того, сможет ли он измениться, прежде чем вся жизнь пробежит мимо вас? Вам нужны ответы и конкретные стратегии, помогающие двигаться вперед, и я готова их предоставить.

Что касается брака и неверности, то слово «любовница» существует уже много веков. Так сложилось исторически, что мужчины «содержали» женщин. И эти женщины, по настоянию богатых поклонников, должны были придерживаться определенного образа жизни, чтобы в любой момент быть доступными для секса. В Европе это была широко распространенная практика среди особ королевской крови и богатых вельмож. Само слово «любовница», как и еще один распространенный термин «другая женщина», может вызывать негативные чувства. Я предпочитаю говорить «партнер», когда это возможно, потому что это наиболее точный и уважительный, а также гендерно нейтральный термин.

В этой книге я также использую термины «обман» и «измена». Оба они описывают неверность и/или секс вне брака и относятся к человеку, предающему свою супругу и данные брачные клятвы. Я не вдаюсь в подробности

относительно того, что представляет собой измена (половой акт, оральный секс, киберсекс, секс по телефону и так далее). Достаточно сказать, что в любовном треугольнике есть человек – супруга, которую предают посредством включения в отношения третьей стороны (вас). Опять же, эти термины предназначены для ясного понимания концепций книги.

Стоит ли возлагать всю вину за непростое положение, в котором вы оказались, на другого человека? Важно помнить, что вы не можете контролировать его поведение; вы можете контролировать только свое. Но это не означает, что вам не нужно анализировать поведение таких мужчин. Итак, что скрывается за понятием «эмоционально недоступного» мужчины? В главе 2 я перечисляю основные типы таких людей, чтобы вы могли понять, с кем имеете дело. Я выделяю общие категории, хотя каждый конкретный человек может попадать сразу в несколько групп. Среди этих категорий – социопаты, нарциссы, зависимые и даже намеренно избегающие отношений люди.

По мере углубления в тему я постараюсь ответить на вопросы, которые вы, вероятно, уже задавали себе: что за человек будет намеренно причинять страдания другим? Что за человек будет признаваться в любви, а потом плохо обращаться с вами? Зачем кому-то может понадобиться втягивать вас в подобные отношения? И почему вы постоянно застреваете в таких ситуациях? В главе 2 мы подробно остановимся на этих и других вопросах.

В главе 3 мы поговорим о чужих мужьях и их женах. Правда ли то, что он говорит о ней? Вы были бы шокированы, если бы услышали ее мнение о нем. Я семейный психотерапевт, и, окажись хоть раз на моем месте, вы были бы удивлены тому, что каждому из супругов есть что сказать о их совместной жизни. В большинстве случаев их точки зрения сильно различаются. И ни та ни другая не является ошибочной или правильной, просто каждый человек по-своему интерпретирует происходящие события. В ваших отношениях вы слышите только одну сторону – его. Но его мнение не является абсолютной истиной, оно именно то, что подразумевает этот термин: его сторона.

Как только вы поймете, что партнер эмоционально недоступен, к вам придет и осознание, что вы просто обязаны жить дальше. Существует множество способов «оставить своего возлюбленного». Да, на эту тему даже написано огромное количество песен. Но как лучше всего оставить недоступного или женатого мужчину, в которого вы влюблены и с которым у вас были отношения в течение длительного периода времени? Стоит ли разрубить этот узел одним

махом? Или самой превратиться в призрак? Или для начала сократить количество встреч? Или, может быть, вам стоит просто начать встречаться с другими мужчинами и надеяться, что вы влюбитесь в кого-то, кто доступен. Это все возможные варианты; и мы обязательно рассмотрим, какой из них лучше.

Вместо того чтобы валить всю вину на мужчину, в главах 4 и 5 мы попробуем разобраться, почему вы попадаете в подобные ситуации. Ответы на такие вопросы нередко скрываются в истории вашего детства и семьи. Они также могут уходить корнями в прочий жизненный опыт и прежние романтические отношения. Теория привязанности дает полезную информацию о том, как ранние отношения с основными опекунами (такими как наши родители) закладывают модель поведения с романтическими партнерами уже во взрослой жизни. Мы подробнее поговорим об этом в следующей главе. Достаточно сказать, что вам нужно разобраться в собственной заложенной «программе», чтобы «перенастроить» себя.

На протяжении оставшейся части книги вам придется посмотреть в глаза суровой правде о самой себе. Возможно, ваше поведение нерационально и разрушительно. И под этим я понимаю «нездоровое или ненормальное поведение в отношениях с другими». Возможно, у вас есть собственные проблемы, которые необходимо решить. Вы можете проявлять склонность к драматизму, у вас могут быть скрытые психические расстройства, вы можете бояться близости или обязательств или быть склонной к зависимости или созависимости. Существует множество причин и объяснений, почему вы соглашаетесь и миритесь с подобными отношениями. Хотя цель данной книги – не в моральном порицании, понимание собственных ключевых ценностей и обретение внутреннего морального компаса поможет вам сделать первый шаг в правильном направлении.

Также на протяжении всей книги мы будем говорить о любви. Это одна из самых сильных эмоций в мире. Независимо от того, сколь логичными и разумными выглядят мои доводы, вам будет мучительно трудно игнорировать или изменить свои чувства к человеку, с которым вы, возможно, сейчас связаны. Вот почему я помогу вам посмотреть на любовь с точки зрения нейробиологии и науки о привязанности. Вы должны научиться проводить грань между нездоровой и токсичной любовью и безопасной и умиротворяющей.

Изучив и поняв, как и почему вы оказались в нездоровых отношениях, можно решиться разорвать их. У вас может быть твердое намерение, или вы начнете

сомневаться. Это типичные реакции. Возможно, вам придется несколько раз перечитывать первую половину книги и даже получить профессиональную поддержку, чтобы по-настоящему понять, почему вы должны уйти. В последующих главах мы рассмотрим, как можно выйти с наименьшими потерями из сложившейся ситуации и в каком направлении двигаться дальше. Если сейчас у вас нет отношений, вы научитесь определять, насколько здоровыми и безопасными будут потенциальные знакомства. И понимая, что они не принесут вам ничего хорошего, вы будете знать, что делать ради собственного самосохранения и поиска новых и здоровых отношений.

В своей работе я занимаю твердую позицию. Я не приемлю идею поддерживать токсичные отношения и не обсуждаю стратегии, помогающие остаться с недоступным партнером. Эта книга для тех, кто размышляет о том, чтобы выйти из отношений, или кто уже решил сделать это, но пока испытывает трудности. Также эта книга для людей, ищущих любви, но постоянно оказывающихся в повторяющихся ситуациях. Не в ваших интересах делать ставку на того, кто играет в игры с вашим сердцем. Вы заслуживаете лучшего. Вы заслуживаете полноценной жизни с любящим и отзывчивым партнером. Вместо того чтобы быть гоняться за призраками и попадать в одну и ту же ловушку, вы сможете найти человека надежного, последовательного, честного и открытого для доверительных и близких отношений.

Эта книга предназначена для женщин, имеющих проблемы с поиском здоровых или разрывом токсичных отношений. Примеры и истории в ней реальны, хотя мне пришлось изменить имена и некоторые незначительные детали, чтобы сохранить конфиденциальность. Ситуации взяты из жизни моих клиентов, друзей или приятелей и незнакомых людей, делящихся проблемами в социальных сетях и блогах. Я даже включила кое-что из своего личного опыта. И за всем этим стоит одна и та же история: история женщин, которые связали свою жизнь с эмоционально недоступным мужчиной.

Ни одна другая книга на эту тему не предоставит вам столь четких рекомендаций, как избавиться от токсичных отношений. Я намеренно не рассматриваю варианты, при которых вы можете сидеть и ждать, пока ваш мужчина изменится и полюбит вас. Я не верю, что вы должны рисковать своей жизнью. Ни в одной другой популярной книге вы не найдете столь подробных объяснений вашего собственного поведения, подталкивающего к подобным отношениям, равно как и стратегий, позволяющих обрести ясность мышления и уверенность, чтобы двигаться вперед. Вы найдете здесь четкий и лаконичный

план действий, позволяющий идти в будущее смело и осознанно.

Эта книга призвана помочь вам на пути к обретению настоящей и крепкой любви. Вы вряд ли найдете ее в объятиях мужчины, играющего в игры с вашим сердцем или женатого на другой женщине. Я пишу ее с состраданием к вам, учитывая ваше положение. Профессиональная деятельность, а также собственный жизненный опыт позволяют мне осознать, что вы можете застрять в болезненных отношениях или одиночестве, желая при этом, чтобы в вашей жизни появился кто-то особенный. Иногда это происходит по чистой случайности, иногда из-за неверно принятых решений, а иногда из-за сочетания того и другого. Независимо от этого вы можете развить в себе проницательность, силу и навыки, чтобы внести конструктивные и здоровые изменения, способные обеспечить счастливое будущее, которого вы заслуживаете.

Моя цель – предложить вам утешающую заботу любящей матери, поддержку лучшей подруги и профессиональную помощь способного к сопереживанию терапевта. Опираясь на годы практической работы в области семейных отношений, я могу помочь вам сделать здоровый выбор. Каждый день я веду людей по этому пути. Ко мне на консультацию приходили сотни женщин с различными проблемами в отношениях. Я заверяла их, как сейчас уверяю вас, что перемены стоят того и возможны. И я благодарю вас за то, что вы доверили мне помочь вам.

Моя цель – предложить вам утешающую заботу любящей матери, поддержку лучшей подруги и профессиональную помощь способного к сопереживанию терапевта.

1

Неразделенная любовь

Краткий обзор

Тема неразделенной любви – интересный сюжет для фильма, но если вы испытываете нечто подобное сами, это не так весело и увлекательно. На самом деле это может быть одним из самых болезненных переживаний в жизни. При безответной любви вы не находите взаимности в том, что чувствуете и делаете. Столкновение с подобной ситуацией, будь это один раз в жизни или постоянно, не является случайным. Как вы узнаете из данной книги, безответная любовь является результатом опыта наших прежних взаимодействий, особенно с родителями. Хорошая новость заключается в том, что вы можете освободиться от негативных паттернов и вместо этого научиться выбирать и любить эмоционально доступного мужчину.

Давайте обратимся к истории Саманты. Третье Рождество (не говоря уже о Дне благодарения и Новом годе) Саманта была одна. Предполагалось, что ее женатый кавалер уже давно должен был расстаться со своей супругой. По крайней мере, он просил ее быть терпеливой и говорил, что любит… Они будут вместе со дня на день. Саманте казалось, что она страдает в полном одиночестве. Все ее друзья состояли в нормальных отношениях. И она испытывала зависть – хотя у нее и был любимый мужчина, она проводила праздники одна.

Саманта ничем не отличалась от многих женщин, состоящих в отношениях с женатым мужчиной. Ее постоянно спрашивали, почему у такой привлекательной, умной, образованной и трудолюбивой девушки нет серьезных отношений. Казалось, все действительно было при ней. И хотя Саманта всегда отвечала: «Я еще не встретила подходящего человека», в глубине души она надеялась, что в один прекрасный день представит этого «подходящего человека» – того, с кем уже встречалась, – своему кругу… как только он получит развод. Она верила, что может подождать. В конце концов, ей было всего двадцать пять.

Одинокие женщины в отношениях с женатыми, уклончивыми или эмоционально недоступными мужчинами теряют зря многие годы своей жизни. Химия страсти и фантастический секс могут держать их в состоянии, похожем на зависимость. С женатым мужчиной переживания всегда настолько высоки, что эти женщины научились довольствоваться минимумом потребностей – и справляться с «промежуточными» периодами, когда не могут видеться, или говорить с ним, или ходить на вечеринки и мероприятия. С эмоционально недоступным мужчиной вы понимаете, что сходите с ума, пребываете в состоянии повышенной тревоги, удивляясь, почему он не ответил на ваш звонок или сообщение.

Одинокие женщины в отношениях с женатыми, уклончивыми или эмоционально недоступными мужчинами теряют зря многие годы своей жизни.

Как и Саманта, вы знаете, что связь с женатым мужчиной опутывает паутиной лжи, заставляющей скрывать эти отношения. Возможно, своим друзьям и родственникам вы представляли его как холостого мужчину. А может, никто даже не знает о его существовании. Как бы то ни было, ваша жизнь – это эмоциональные американские горки.

Быть с одиноким и холостым мужчиной, остающимся безответным к вашим чувствам, – это еще одна пытка. Вы говорите знакомым, что встретили «отличного парня», и не можете отрицать химию и сильное влечение. Но все ваши друзья удивляются, почему при этом вы выглядите столь несчастной. А все дело в том, что вы пребываете в состоянии внутреннего конфликта, потому что чувство, которое вы называете любовью, вселяет в вас неуверенность и тревожность одновременно.

Поскольку вы решили прочесть эту книгу, возможно, вам надоело жить в состоянии постоянной неопределенности. Возможно, вы всерьез спрашиваете себя, стоит ли начать сокращать свои потери и двигаться дальше. Или, может быть, вы ищете знак, подтверждающий, что нужно продолжать ждать и надеяться. Многие женщины невольно вступают в такие отношения. Некоторые действительно расстаются с мужчиной, как только узнают, что он женат или эмоционально невосприимчив. И поступая так, они избавляют себя от отношений, наполненных ненужной драмой. Однако многие все равно остаются в этих нездоровых и неуравновешенных связях.

Когда он эмоционально недоступен. «Разве моей любви не достаточно?» – можете спросить вы. Скажу вам, что такие обстоятельства не имеют ничего общего с количеством любви или вашей способностью любить. С сексуальным влечением и страстью – да, это связано, но никак не с самой любовью. Любовь не причиняет такой боли. Настоящая любовь гармонична и взаимна. Она приводит к возникновению здоровой зависимости, а не созависимости между партнерами. И в здоровой зависимости вы можете рассчитывать друг на друга, и вы поддерживаете друг друга. Мужчина, отвечающий взаимностью, не заставит вас чувствовать себя неуверенной и неуравновешенной, словно сходящей с ума. Он также будет абсолютно честен в своих чувствах и станет адекватно оценивать

состояние ваших отношений.

Давайте посмотрим на ситуацию Мишель. Подруга устроила ей свидание вслепую с Марком. Но Мишель уже достаточно много знала о нем до того, как они встретились. Он выглядел очаровательно на фотографиях в социальных сетях. Когда-то они учились на одном курсе. Формально все выглядело просто прекрасно. Выпускник Лиги плюща с престижной работой, еврей, как и она сама, – и теперь еще ее подруга думала, что они идеально подойдут друг другу.

Когда они наконец встретились в шумном баре, казалось, что небеса разверзлись и во всем мире не было никого, кроме них. Они проговорили всю ночь, и у них было так много общего. Она была уверена, что нашла «того самого». Когда свидание закончилось и они разошлись в разные стороны, она была взволнована, услышав, как он сказал, что свяжется с ней, чтобы определенно встретиться снова. Затем, когда на следующий день (и еще один день после этого) он не перезвонил и не написал, ей стало грустно и тревожно. Она раз за разом прокручивала в голове их свидание, пытаясь понять, что сделала не так, думая, что неправильно поняла Марка.

Наконец Мишель получила от него весточку в пятницу – и теперь должна была решить, не будет ли выглядеть «слишком доступной», если согласится на его приглашение встретиться в субботу вечером. Опросив всех своих друзей, она решила пойти с ним на свидание, и они снова чудесно провели время. Но затем ситуация повторилась, и он снова пропал на несколько дней. Она решила отправить ему сообщение, но оно осталось без ответа до следующего дня. И все, что она получила в ответ, было коротенькое послание: «Извини, очень занят». Это было огромным разочарованием. Но вместо того чтобы отпустить ситуацию, Мишель как одержимая стала стараться еще больше. Она не могла понять, как такое было возможно, учитывая всю их неоспоримую химию.

Спустя несколько месяцев «отношения» Мишель и Марка, если их можно таковыми назвать, продолжали развиваться все по тому же сценарию. Он мог быть милым и отзывчивым, а иногда – отстраненным и угрюмым. Временами она чувствовала себя прекрасно, но в большинстве случаев – тревожно и подавленно. Казалось, она всегда беспокоилась о своих отношениях и о том, собирается ли Марк порвать с ней или вообще уже нашел кого-то другого. Марк воспринимал как «нытье» все ее попытки выразить свои чувства. В такие моменты Мишель была особенно сбита с толку. Она говорила, что влюблена, но выглядела совершенно несчастной, что вызывало обоснованную тревогу у ее

родственников и друзей.

Расставание с любимым человеком – одна из самых трудных вещей, которые когда-либо можно пережить. Мишель зашла так далеко, что это казалось невозможным. Из ее рассказа мы видим, что она полностью пропустила некоторые очень важные предупреждающие сигналы. Даже она сама не знала, как превратилась в такого человека, каким ее сделали отношения с Марком. Она всегда считала себя сильной и независимой, преуспевающей на работе и общительной.

Проблема заключается в том, что такие мужчины, как Марк, просто не способны на взаимную любовь. Их поведение может варьироваться от манипулятивного или бесчувственного до форм откровенного эмоционального насилия. Крайне важно понимать, почему такое происходит и как найти мужчину, который будет дарить вам безусловную любовь. Также важно знать, когда и как выходить из нездоровых отношений, прежде чем они успеют причинить вам слишком много страданий и серьезный психологический ущерб.

Когда он уклоняется от обязательств. Разве мужчины не способны преодолеть страх перед обязательствами? Короткий ответ: да. Некоторые мужчины действительно преодолевают свою тревогу в отношениях (она же «фобия обязательств»). Причем если они собираются сделать это, то, скорее всего, все произойдет в разумные сроки! В ходе ваших отношений вы также будете получать позитивные признаки того, что они развиваются в нужном направлении. Вы не увидите каких-либо тревожных сигналов в других областях жизни этого человека. Мужчины же, не умеющие справиться со своей фобией, не способны и на совершение поступков. Корень проблем может быть скрыт слишком глубоко, чтобы они могли преодолеть свой страх. Как правило, вы можете заметить это и в других сферах его жизни, а не только в романтических отношениях.

Именно в такой ситуации оказалась Эмили. Ей многое нравилось в Джейке. У них было много общего, они наслаждались обществом друг друга, между ними с самого начала возникла сексуальная химия. Ей было около тридцати лет, и она сделала неплохую карьеру. Она была готова к замужеству и считала, что Джейк будет хорошим мужем и отцом. После года знакомства он так и не заговорил об их будущем и уж тем более о браке. Каждый раз, когда Эмили хотела поговорить об этом, он срывал разговор, затевая отвратительную ссору. Он говорил, что не готов, и не мог назвать разумных сроков. Или использовал в

качестве отговорки проблемы на работе.

Эмили заметила, что ему трудно оставаться в одной компании и он часто скачет туда-сюда. Она также знала, что у его родителей был тяжелый развод, вылившийся в затянувшуюся борьбу за опеку. Она делала все, чтобы подвести его к принятию решения, но ничего не могло заглушить его страха перед принятием обязательств. Эмили испытывала к Джейку сильные чувства и хотела выйти за него замуж и родить детей.

Мужчины, испытывающие тревожность в отношениях, могут действительно быть влюблены в вас. Однако им гораздо труднее оставаться в отношениях долго. Им также сложно говорить с вами о своем будущем. Если вы начнете настаивать, они скорее предпочтут разорвать отношения. Перспектива возможных обязательств заставляет их испытывать постоянный страх. Они переживают внутреннюю борьбу между зависимостью и свободой. И любовь к такому человеку может превратиться в настоящий кошмар.

Когда он уже в отношениях (или женат). Мужчины этой категории зачастую недоступны не только эмоционально, но и физически. В их жизни уже есть человек, перед которым они приняли определенные обязательства, будь то девушка или жена. Тем не менее вы можете заинтересоваться или даже увлечься таким человеком. Разве некоторые мужчины не бросают своих жен ради любовниц? Обычно это делают те, кто уже составил определенный «план побега» задолго до вашей встречи. Если в вашем случае такого не произошло, то, к сожалению, шансы не в вашу пользу. Более того, шанс на то, что мужчина действительно бросит свою жену, близок к нулю. И если это все-таки произойдет, то вероятность того, что у вас все сложится в отношениях, еще меньше. Практически невозможно отследить реальные статистические данные в этом вопросе. Но, основываясь на том, что я почерпнула из исследований, можно сказать, что показатель, когда отношения работают успешно, составляет десять и менее процентов. Иными словами, есть 90-процентная вероятность того, что вы не сможете выстроить отношения с человеком, который ради вас бросил семью. Вы бы поставили на лошадь, зная, что она с вероятностью в 90 процентов проиграет забег? Думаю, нет. И если вы все же решились выбрать мужчину из той категории, то доверили свою жизнь и судьбу воле слепого случая. Возможно, вы думаете, что станете исключением, что даже с такими мрачными прогнозами именно в вашем случае все получится. Я могу сказать вам прямо сейчас: вы не исключение из правил.

Шанс на то, что мужчина действительно бросит свою жену, близок к нулю. И если это все-таки произойдет, то вероятность того, что у вас все сложится в отношениях, еще меньше.

Возьмем ситуацию Бет. Она встречалась с Джоном уже много лет. Для нее он был родственной душой. Он обладал практически всеми качествами, которые она искала в мужчинах. Единственная проблема заключалась в том, что он был женат. Но у него были «особые обстоятельства»: это был «брак по расчету». У них никогда не было секса, и их совместная жизнь больше походила на дружбу. Они оба закрывали глаза на обман. Они решили оставаться вместе до тех пор, пока их младшая дочь не поступит в колледж, чтобы дома была стабильная обстановка. Бет видела свет в конце туннеля: еще два года, и Джон разведется и женится на ней. По крайней мере, так сказал ей Джон. У нее не было причин сомневаться, она верила в его искренность. Химию, существовавшую между ними, нельзя было подделать!

Два года спустя (к тому времени Бет уже перевалило за сорок) младшая дочь Джона наконец поступила в колледж. Бет ожидала, что вот-вот Джон подаст на развод и они смогут пожениться и жить вместе. И верный своему слову Джон действительно развелся. Но тут случилось немыслимое: он также порвал с Бет!

Хотя мы можем только догадываться, о чем действительно думал Джон, похоже, Бет была его «жилеткой». Она удовлетворяла его потребности и помогала тем самым справляться с обстоятельствами брака. Да, с женой он был несчастлив, но это вовсе не означало, что к Бет он питал те же чувства, что и она. По сути, он использовал ее. Более того, примерно через год после развода он действительно женился… на другой женщине!

Поскольку сегодня во многих компаниях женщин не меньше мужчин (и даже больше), между ними легче завязываются дружеские отношения. Многие из этих отношений выстраиваются с уже женатыми мужчинами. Частично они переходят от платонических к эмоциональным, а затем и вовсе к физическим. Кроме того, современные женщины финансово более независимы и не нуждаются в мужчинах, которые обеспечивали бы их будущее. Мы даже знаем массу примеров, когда женщины строят карьеру и растят детей, живя при этом без мужчин. Можно сказать, что женщины сегодня «откусили большую часть пирога». Они занимают руководящие должности, управляют компаниями и имеют многомиллионное состояние.

Но, несмотря на все эти изменения, не стоит забывать, что по природе своей женщины более эмоциональны. Мужчинам больше свойственны логика и физические качества. Другая проблема заключается в том, что мужчины, как правило, хотят секса больше, чем женщины, чье сексуальное влечение ослабевает через несколько лет после вступления в брак и еще больше после рождения детей. Тело женщины претерпевает экстремальные физические изменения, в то время как с мужчиной подобного не происходит, и его сексуальное влечение не спадает так быстро. Именно изменения, касающиеся физической близости, и заставляют некоторых мужчин посматривать на сторону. Снижение частоты или вовсе отсутствие секса – это не то, на что они «подписывались», вступая в брак. Связь с женатым мужчиной, когда вы ищете преданные или моногамные отношения, может нанести ущерб вашей жизни. Большинство женщин, оказывающихся в подобной ситуации, в конечном счете описывают ее как «мучительную»!

Когда он не настолько в вас влюблен. Этот мужчина может выглядеть эмоционально доступным, но на деле все окажется сложнее. Здесь речь идет скорее о ситуативной недоступности. Он попросту не испытывает к вам достаточно глубоких чувств. Он может быть хорошим и добрым человеком, но, чтобы отношения работали и были устойчивыми, необходимы взаимные чувства и притяжение.

Не переходите на личности, когда речь идет о мужчине, который просто не увлечен вами с головой. У него, как и у вас, есть право выбора, и я уверена, что вы можете вспомнить моменты в своей жизни, когда кто-то любил вас, но вы не любили в ответ. Не принимая такую ситуацию и настаивая на своем, вы можете столкнуться с серьезными проблемами. Лучший вариант событий – когда мужчина честен с самого начала. Если этого не происходит, внимательно присмотритесь к его поведению. Если он не звонит, не пишет, не ищет встреч и не добивается вас каким-либо иным способом, значит… вы ему не интересны!

Ситуацию могут осложнять дополнительные факторы: допустим, он ваш босс, супруг вашей лучшей подруги или сосед. То есть вы понимаете, что встречи с ним неизбежны. Если вы не сталкиваетесь с ним в повседневной жизни, считайте это преимуществом, поскольку все эти обстоятельства только усложняют ситуацию. И вы всегда можете успешно выйти из подобных отношений, используя рекомендации, представленные в главе 7.

Вы сможете пережить боль расставания, только если научитесь справляться с тоской и одиночеством. Именно это является основной проблемой для большинства людей. Боль становится невыносимой, и люди возвращаются обратно к отношениям. Это не касается разрыва в его традиционном понимании, когда любовь пропадает, вас бросают и мосты полностью сожжены. Но если дверь осталась хоть чуть-чуть приоткрытой, вы всегда можете пройти через нее и вернуться в прошлое. В этом случае вы похожи на алкоголика, у которого всегда есть доступ к спиртному: вы должны найти способ жить дальше, зная, что вещь, которую вы желаете больше всего на свете, существует и потенциально доступна.

Опять же, испытывать боль совершенно нормально. Вы столкнулись с потерей и должны пройти через период траура. Период, который может быть наполнен чувством злости, грусти, отверженности, одиночества и обиды. Глава 8 поможет вам разработать свой собственный план по преодолению этих сложных эмоций. За долгие годы занятий психотерапией я собрала немало эффективных стратегий, и мы рассмотрим практические методы, помогающие справиться с этими чувствами и вернуться к нормальной жизни. Потеря может повергнуть человека в кризисное состояние, и разрыв (с женатым мужчиной или в контексте других романтических отношений), безусловно, подпадает под эту категорию. Эта книга познакомит вас с действенными стратегиями преодоления, позволяющими адаптироваться к обстоятельствам, принять случившиеся изменения и двигаться дальше.

Терапевтические стратегии преодоления, которые мы разберем чуть позднее, составляют аббревиатуру GET SMART[1 - Стать умнее (англ.).]:

- G – Goal orientation, или Определение целей;
- E – Emotion management, или Управление эмоциями;
- T – Thought restructuring, или Перестройка мышления;
- S – Self-soothing, или Самоуспокоение;
- M – Mindfulness, или Осознанность;

• A – Attachment style, или Тип привязанности;

• R – Reaching out to others, или Обращение за помощью к другим;

• T – Transformed behavior, или Трансформирование поведения.

В главе 10 мы подробно поговорим о том, как выстраивать жизнь дальше. И это будет представляться уже естественным процессом, после того как вы выйдете из нездоровых и разрушительных отношений и научитесь справляться с причиненной вам болью благодаря советам, представленным в главах 7, 8 и 9. Как только вы оправитесь от боли потери, считайте, что большая часть сражения осталась позади. Но, как и все в этой жизни, любое изменение требует энергии и целеустремленности. Ваша цель будет заключаться уже не в том, чтобы разорвать болезненную связь, а в том, чтобы выяснить, чего вы по-настоящему хотите в жизни (включая романтические отношения). Скорее всего, вы по-прежнему будете хотеть любви и отношений с кем-то. Если так, это замечательно! Но ваша жизнь должна стать полноценной и насыщенной еще до того, как это произойдет. И работа будет неизменно выстраиваться вокруг нескольких жизненно важных концепций, касающихся постановки целей и общего выздоровления, о чем мы также будем говорить.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Стать умнее (англ.).

Купить: https://tellnovel.com/feyerman_marni/on-ne-brosit-zhenu-kak-perestat-tratit-vremya-na-nedostupnyh-zhenatyh-ne-gotovyh-k-obyazatel-stvam-muzhchin-i-obresti-schastlivye-otnosheniya

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