



ДОКТОР
МАРНИ
ФЕЙЕРМАН
лицензированный
терапевт
по вопросам
семьи и брака

ОН НЕ БРОСИТ ЖЕНУ

как перестать тратить время на недоступных,
женатых, не готовых к обязательствам мужчин
и обрести счастливые отношения

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Ф36

Dr. Marni Feuerman
GHOSTED AND BREADCRUMBED

Copyright © 2019 by Marni Feuerman

Фейерман, Марни.

Ф36 Он не бросит жену : как перестать тратить время на недоступных, женатых, не готовых к обязательствам мужчин и обрести счастливые отношения / Марни Фейерман ; [перевод с английского В. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-04-206592-7

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».

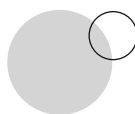
УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-206592-7

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Моему мужу Майклу и нашим дочерям
Джейми и Мэнди — с любовью*

Оглавление



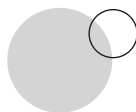
Введение. Когда вы любите того, кто для вас недоступен	9
---	---

1 Неразделенная любовь Краткий обзор	21
2 Может, все дело в нем Профиль Мистера «недоступность»	37
3 Когда вы — третий лишний Тупики любви	58
4 А может, все дело в вас	76
5 Влияние истории вашей семьи	103
6 Но ведь я люблю	122
7 Когда вам нужно расстаться (и как это сделать)	146

8	Прислушайтесь к своим эмоциям. Они знают, что вам нужно	161
9	Как пережить боль разрыва, если вам нужно уйти раз и навсегда	178
10	Вперед осознанно и смело	198
11	Навстречу здоровым отношениям	214
12	Профессиональная помощь и выздоровление	245
13	Самый важный человек в вашей жизни: Вы	268
	Благодарности	287
	Список рекомендованной литературы	290
	Дополнительные источники	294
	Об авторе	303

Введение

КОГДА ВЫ ЛЮБИТЕ ТОГО, КТО ДЛЯ ВАС НЕДОСТУПЕН



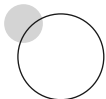
Мной написано множество статей о любви и отношениях для англоязычных сайтов YourTango.com и About.com (нынешний DotDash.com), а также для интернет-издания *Huffington Post*. Но ни одна публикация не вызвала у читателей столь бурного отклика, как та, что касалась разрыва отношений с женатым мужчиной. 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 неве-

роятный 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,