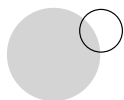


*Моему мужу Майклу и нашим дочерям
Джейми и Мэнди – с любовью*

Оглавление

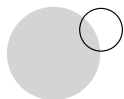


Введение. Когда вы любите того, кто для вас недоступен	9
1 Неразделенная любовь Краткий обзор	21
2 Может, все дело в нем Профиль Мистера «недоступность»	37
3 Когда вы – третий лишний Тупики любви	58
4 А может, все дело в вас	76
5 Влияние истории вашей семьи	103
6 Но ведь я люблю	122
7 Когда вам нужно 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,

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, «план 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 «зачачку». 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 не-

уважительным. 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