



ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЖДУТ СЛИШКОМ ДОЛГО

Как перестать тратить время
на недоступных, женатых, не готовых
к обязательствам мужчин,
и обрести счастье в личной жизни

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Коллектив авторов
**Саммари книги «Женщины,
которые ждут слишком долго:
как перестать тратить время
на недоступных, женатых, не
готовых к обязательствам
мужчин, и обрести
счастье в личной жизни»**

**Серия «CrossReads:
Искусство быть счастливой»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71785903

ISBN 978-5-04-221469-1

Аннотация

Как наконец-то перестать выбирать себе в партнеры «недоступных мужчин» – женатых, не желающих связывать себя обязательствами или избегающих привязанности – и построить здоровые отношения? Психотерапевт Марни Фейерман разбирает реальные кейсы клиенток и дает полезные упражнения. Главное

из книги, помогающей понять свои истинные мотивы и сделать правильный выбор, читайте в саммари.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

Содержание

Проблемы и их причины	7
Любовь	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Саммари книги
«Женщины, которые
ждут слишком долго:
как перестать тратить
время на недоступных,
женатых, не готовых
к обязательствам
мужчин, и обрести
счастье в личной жизни»**

Книга «Женщины, которые ждут слишком долго» написана доктором Марни Фейерман, практикующим психотерапевтом, специализирующимся на вопросах семьи и брака. Эта работа посвящена проблемам женщин, которые продолжают вступать в нездоровые отношения с эмоционально недоступными мужчинами: женатыми, уклоняющимися от обязательств или неспособными к здоровой привязанности. Книга помогает осознать причины такого выбора, проанализировать внутренние психологические установки и об-

рести силу для выхода из токсичных отношений.

Главные темы, которые затрагивает Фейерман:

1. **Эмоциональная недоступность** – анализ типажей мужчин, неспособных к полноценным отношениям, включая женатых, зависимых и избегающих.
2. **Паттерны поведения** – исследование роли семейной истории, теории привязанности и личного опыта в формировании выборов.
3. **Признаки токсичных отношений** – способы распознавания «красных флагов» и неэффективных стратегий поведения.
4. **Инструменты для изменений** – практические советы и техники для разрыва деструктивных связей и формирования здоровых отношений.

Проблемы и их причины

Любовь

Любовь к эмоционально недоступному партнеру приносит напряжение, страдания и чувство отверженности. Эмоциональная отстраненность партнера похожа на невидимую стену, которую невозможно пробить. Такие отношения часто перерастают в «американские горки», где короткие моменты радости сменяются долгими периодами боли.

Такие термины как «гостинг», «бредкрамбинг», «коушунинг» и «стешинг» описывают ситуации, когда партнер неожиданно исчезает, подбрасывает ложные надежды или придерживает вас как «зачачку», «запасной аэродром». Подобное поведение не только разрушает веру в отношения, но и заставляет усомниться в себе.

Некоторые женщины находят себя **в повторяющемся сценарии**, где на их пути встречаются мужчины, которые уже связаны обязательствами или по другим причинам не способны к эмоциональной близости. Это может быть связано с личными детскими травмами, негативным опытом прошлых отношений или страхами.

Настоящая любовь взаимна, гармонична и приносит чувство безопасности. Оставаться в токсичных отноше-

ях — это терпеть боль, которая забирает силы и мешает жить полноценной жизнью. Важно прекратить гоняться за иллюзиями, выбрать здоровые отношения и строить их.

«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».

Любовь — это не одиночество и не страдание. Это гармония, поддержка и забота. Даже если прошлый опыт был болезненным, важно помнить: можно развить в себе силу и проницательность, чтобы создать счастливое будущее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.