

18+

Кай Вектор

# РАЗЛЮБИ ЕГО



- Почему я снова влюбляюсь в тех, кто меня не ценит?
- Как выйти из замкнутого круга и полюбить себя

Кай Вектор

**Разлюби его. Почему я  
снова влюбляюсь в тех,  
кто меня не ценит? Как  
выйти из замкнутого  
круга и полюбить себя**

«Издательские решения»

## **Вектор К.**

Разлюби его. Почему я снова влюбляюсь в тех, кто меня не ценит?  
Как выйти из замкнутого круга и полюбить себя / К. Вектор —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-659734-1

Снова одна с разбитым сердцем? Знакомый сценарий: любовь, которая больше похожа на боль, разлука, которая кажется концом света, и одиночество, которое пугает. Но что, если это не конец, а начало? Эта книга — честный разговор о том, почему мы цепляемся за тех, кто нас не ценит, и как наконец полюбить себя достаточно, чтобы выбирать только здоровые отношения. Здесь не будет сказок — только правда, практика и твой путь к свободе.

ISBN 978-5-00-659734-1

© Вектор К.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение от автора	6
Часть 1. Диагностика проблемы	7
Глава 1. «Зачем я это делаю?» Почему мы повторяем одни и те же ошибки	7
Глава 2. «Это не любовь, а привычка» – Как мозг путает страдание с привязанностью	9
Глава 3. «Синдром Золушки» – Ждёшь принца, но выбираешь тех, кто тебя не достоин	12
Глава 4. «Травма брошенности» – Как детские раны влияют на выбор партнёров	14
Глава 5. «Страх одиночества vs страх близости» – Почему ты боишься и того, и другого	16
Часть 2. Психология токсичных отношений	18
Глава 6. «Эффект качелей» – Почему нас притягивает нестабильность	18
Глава 7. «Он не изменится» – Мифы о том, что «любовь всё исправит»	20
Глава 8. «Эмоциональные вампиры» – Как распознать энергетических паразитов	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Разлюби его**  
**Почему я снова влюбляюсь в тех,**  
**кто меня не ценит? Как выйти**  
**из замкнутого круга и полюбить себя**

**Кай Вектор**

© Кай Вектор, 2025

ISBN 978-5-0065-9734-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение от автора**

Эта книга родилась из сотен разговоров, наблюдений и вопросов, на которые долгое время не было простых ответов.

Мы редко выбираем партнёров случайно. Чаще – тех, кто отражает наши скрытые убеждения о любви и себе.

Если вы раз за разом оказываетесь в отношениях, где вас не ценят, это не просто невезение. Это закономерность. Глубинный сценарий, в котором страдание путается с близостью, а надежда – с зависимостью.

Эта книга – не сборник абстрактных советов. Она о том, как распознать ловушки мышления, которые заставляют умных, ярких, достойных женщин мириться с тем, что их не видят, не слышат и не берегут. О том, почему мы принимаем крохи внимания за любовь и как перестроить эту систему.

Здесь нет волшебных таблеток – только честный разговор, работающие инструменты и чёткий маршрут, чтобы выйти из замкнутого круга.

Вы уже сделали первый шаг – просто открыли эти страницы.

– Кай Вектор

## **Часть 1. Диагностика проблемы**

### **Глава 1. «Зачем я это делаю?» Почему мы повторяем одни и те же ошибки**

Ты снова здесь. В этом знакомом, но таком неприятном состоянии: сердце ноет, в голове каша, а в теле – странная смесь злости и тоски. Только что закончились очередные отношения, которые с самого начала не сулили ничего хорошего. Он тебя не ценил, не понимал, а может, даже унижал – но ты всё равно держалась. И теперь, когда всё кончено, ты ловишь себя на мысли: «Почему я опять это допустила? Почему снова выбрала того, кто меня не достоин?»

Знакомо? Если да, то ты не одна. Миллионы женщин раз за разом наступают на одни и те же грабли, влюбляются в тех, кто не способен их любить, и страдают в отношениях, которые больше похожи на эмоциональные качели. И самое обидное – ты же умная! Ты прекрасно видишь, что он тебе не подходит, что он эгоист, что он не готов дать тебе то, что ты заслуживаешь. Но почему-то... снова и снова попадаешь в эту ловушку.

Давай разберёмся, почему так происходит.

#### **Потому что мозг обманывает тебя**

Наш мозг – штука хитрая. Он не всегда действует в наших интересах, особенно когда дело касается любви. Вместо того чтобы выбирать здоровые отношения, он часто тянет нас к тем, кто вызывает сильные эмоции – даже если эти эмоции болезненные. Почему? Потому что он путает страдание со страстью, а зависимость – с любовью.

Ты наверняка замечала: если мужчина то горячий, то холодный, если он то осыпает тебя вниманием, то игнорирует, ты чувствуешь не просто влюблённость – ты буквально «подсаживаешься» на него. Это как наркотик: чем реже он даёт тебе свою «дозу» тепла, тем сильнее ты её жаждешь. И мозг начинает верить, что это и есть любовь. На самом деле – нет. Это просто химия, игра гормонов, которая заставляет тебя цепляться за того, кто тебя не ценит.

#### **Потому что ты не веришь, что достойна лучшего**

Где-то глубоко внутри сидит убеждение: «Я не заслуживаю настоящей любви». Возможно, оно появилось ещё в детстве – если тебя недолюбили, критиковали или оставляли одну. Возможно, его укрепили прошлые отношения, где тебя предавали или обесценивали.

И теперь, даже если умом ты понимаешь, что заслуживаешь большего, на подсознательном уровне ты всё равно выбираешь тех, кто подтверждает старую установку: «Ты недостаточно хороша». Ты миришься с плохим отношением, потому что оно кажется тебе... привычным. Как будто так и должно быть.

#### **Потому что ты боишься одиночества**

«Лучше хоть кто-то, чем никто» – звучит знакомо? Многие женщины терпят токсичные отношения просто потому, что боятся остаться одни. Им кажется, что пустота после расставания будет невыносимой, что они не справятся, что никогда больше не встретят любовь.

Но вот правда: одиночество – не враг. Оно может быть болезненным, но оно не убьёт тебя. А вот отношения, в которых тебя не ценят, – могут. Они медленно убивают твою самооценку, твою веру в себя, твою способность радоваться жизни.

### **Потому что ты путаешь любовь с жалостью**

«Он такой несчастный, ему так плохо, я могу его спасти» – если ты хоть раз ловила себя на этой мысли, значит, тыходишь в отношения не как равный партнёр, а как спасатель.

Но вот что важно понять: ты – не психотерапевт, не реабилитационный центр и не ангел-хранитель. Ты – женщина, которая имеет право на взаимную любовь, а не на одностороннюю заботу о том, кто даже не пытается меняться. Любовь – это не про «я его исправлю», а про «мы вместе растём».

### **Что теперь делать?**

Сейчас ты можешь чувствовать растерянность, злость или даже стыд – мол, как я могла опять на это поветься? Но вместо того чтобы ругать себя, попробуй просто... заметить. Заметь, какие эмоции вызывает у тебя эта ситуация. Заметь, какие мысли крутятся в голове. Заметь, как тело реагирует на воспоминания – сжимается ли живот, напрягаются ли плечи.

Это первый шаг – осознать, что проблема есть. Не для того, чтобы себя винить, а для того, чтобы наконец выбраться из этого замкнутого круга.

Ты уже молодец, что задаёшь себе эти вопросы. Значит, ты готова меняться. А значит – у тебя всё получится.

## Глава 2. «Это не любовь, а привычка» – Как мозг путает страдание с привязанностью

Ты снова вляпалась. Вроде умная, вроде понимаешь, что он тебя не ценит, но... снова сердце ёкает, когда он пишет. Снова оправдываешь его холодность, ревность или равнодушие. Снова ловишь себя на мысли: «А вдруг в этот раз всё будет по-другому?» Знакомо? Дело не в том, что ты глупая или слабая. Дело в том, что твой мозг обманывает тебя. Он подсовывает тебе старые сценарии и выдаёт их за любовь. На самом деле, это не любовь. Это зависимость.

Представь, что ты едешь на американских горках. Сначала резкий подъём – бабочки в животе, волнение, предвкушение. Потом падение – адреналин, страх, но кайф. А потом... снова вверх. И так по кругу. Примерно так работают токсичные отношения. Мозг привыкает к этим качелям: то он тебя любит, то игнорирует, то ревнует, то охладевает. И каждый раз, когда он вдруг снова становится ласковым, ты чувствуешь облегчение и эйфорию. «Всё наладилось!» Но это не наладилось. Это просто передышка перед следующим витком.

Учёные называют это «прерывистым подкреплением» – когда награда (его внимание, ласка) даётся не постоянно, а хаотично. И именно это вызывает самую сильную зависимость. Ты как голубь в эксперименте, который без остановки клюёт кнопку, потому что однажды из неё выпало зерно. Любовь – это когда спокойно. Когда не надо гадать, что он чувствует. Когда не боишься, что он исчезнет, если ты скажешь что-то не то. Когда не надо выпрашивать внимание.

А привычка – это когда ты ловишь себя на мыслях: «Если я буду терпеть, он наконец оценит меня», «Он же иногда бывает хорошим!», «Без него я никто», «Лучше так, чем вообще одна». Если в твоих отношениях больше тревоги, чем покоя – это не любовь. Это зависимость от эмоциональных качелей.

Почему так трудно уйти? Потому что мозг боится перемен. Даже если тебе плохо, он цепляется за знакомый сценарий. «Лучше известное страдание, чем неизвестное счастье». Кроме того, когда ты вкладываешь в отношения годы, надежды, силы – кажется, что бросать это «жалко». Как будто если уйти сейчас, всё это было зря. Но это ловушка. Чем дольше терпишь, тем сложнее выйти.

Ещё одна причина – страх, что лучше уже не будет. Что это твой «потолок», что достойные мужчины тебе не достанутся. Но это неправда. Просто мозг пока не верит, что можно по-другому. Как разорвать этот цикл? Признай, что это зависимость. Не любовь, не судьба, а химия мозга, которая держит тебя на крючке. Перестань верить в «а вдруг». Он не изменится. Ни завтра, ни через год.

Найди замену адреналину. Спорт, творчество, путешествия – дай мозгу новые эмоции. Заведи дневник. Каждый раз, когда хочется ему написать, опиши свои чувства на бумаге. Держи дистанцию. Не проверяй его соцсети, не отвечай на «нулевые» сообщения. Ты заслуживаешь любви, которая не болит. Которая не заставляет гадать и страдать. И первый шаг к ней – понять, что то, что ты называешь любовью, на самом деле просто старая привычка.

И да, поначалу будет тяжело. Как ломка. Но потом... ты удивишься, насколько легче дышится, когда не надо ходить по минному полю чужих настроений. Когда не надо выпраши-

вать то, что должны давать просто так. Ты сильнее, чем думаешь. И этот цикл можно разорвать. Просто нужно перестать кормить иллюзии.

Когда ты впервые влюбилась в того, кто тебя не ценил, возможно, это была случайность. Когда второй раз – совпадение. Но когда это повторяется снова и снова – это уже система. И самое время спросить себя: а что во мне заставляет выбирать именно таких мужчин? Почему мне комфортнее в роли страдающей, чем в роли любимой?

Часто корни уходят в детство. Если тебе приходилось заслуживать любовь родителей, если ты чувствовала, что тебя любят только когда ты удобная, послушная, успешная – во взрослой жизни ты бессознательно воспроизводишь эту схему. Ты выбираешь мужчин, которых нужно «заслуживать», потому что только так чувствуешь себя значимой.

Ещё один важный момент: мы влюбляемся не в людей, а в свои проекции. В то, какими мы надеемся их сделать. В их потенциал. Но человек – это не его потенциал. Человек – это то, как он себя ведёт здесь и сейчас. Если он сегодня тебя игнорирует, завтра грубит, послезавтра мило улыбается – это не сложный характер. Это неподходящий человек.

Попробуй провести эксперимент. Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В первой напиши: «Как он ко мне относится». Во второй: «Как я хочу, чтобы ко мне относились». Будь максимально честной. Если в первой колонке «иногда пишет», «редко звонит», «критикует», а во второй «уважает», «ценит», «поддерживает» – задайся вопросом: почему я соглашаюсь на меньшее, чем заслуживаю?

Разрыв шаблона начинается с осознания простой истины: ты не можешь контролировать его чувства. Но ты можешь контролировать свою жизнь. Каждый раз, когда ты решаешь остаться в отношениях, где тебя не ценят, ты делаешь выбор против себя. И каждый раз, когда ты решаешь уйти – ты выбираешь себя.

Это не эгоизм. Это самосохранение. Представь, что твоя лучшая подруга рассказывает тебе о таких отношениях. Что бы ты ей посоветовала? Теперь следуй этому совету. Потому что ты – самый важный человек в своей жизни. И чем быстрее ты это поймёшь, тем скорее встретишь любовь, которая не будет заставлять тебя сомневаться в своей ценности.

Первые дни без него будут странными. Ты будешь ловить себя на желании написать, проверить, что он делает. Это нормально. Мозг будет требовать привычную дозу адреналина. Но если ты перетерпишь это состояние (а обычно острое желание вернуться длится от трёх дней до двух недель), ты обнаружишь удивительную вещь: жить без этих качелей намного легче.

Ты начнёшь замечать, сколько энергии уходило на эту эмоциональную карусель. Сколько времени тратилось на ожидание, анализ, переживания. И самое главное – ты вдруг поймёшь, что можешь дышать полной грудью. Что мир не рухнул. Что ты не только выжила, но и стала свободнее.

А потом произойдёт самое интересное. Когда ты перестанешь цепляться за тех, кто тебя не ценит, освободится место для тех, кто будет ценить. Но это уже другая история. Пока же тебе нужно сделать только одно: признать, что то, что ты называла любовью, было всего лишь привычкой. А привычки, даже самые стойкие, можно изменить.

Ты уже сделала первый шаг – начала задавать себе правильные вопросы. Значит, всё идёт как надо. Дальше – только вперёд. К себе настоящей. К жизни без ненужных страданий. К любви, которая не будет заставлять тебя сомневаться в собственной ценности. Ты уже на пути. Осталось только не свернуть.

## **Глава 3. «Синдром Золушки» – Ждёшь принца, но выбираешь тех, кто тебя не достоин**

Ты ведь знаешь эту сказку: бедная девушка, забитая мачехами и сестрами, терпит-терпит, а потом раз – и волшебство! Хрустальная туфелька, карета, принц, который сразу видит в ней ту самую. И счастье навсегда. Красиво, правда? Вот только в реальной жизни этот сценарий не работает. Точнее, работает, но с точностью до наоборот. Ты ждёшь принца, а попадаешь в ловушку вечного ожидания, где вместо сказочного героя – мужчины, которые не ценят тебя, не уважают, а иногда и вовсе делают больно. Почему так?

Давай разберёмся. Синдром Золушки – это не просто метафора. Это реальный психологический паттерн, когда женщина подсознательно выбирает партнёров, которые не могут дать ей любви и стабильности. Она верит, что если будет достаточно терпеливой, доброй, понимающей, то однажды её «принц» оценит, оценит её старания и изменится. Но чудеса не происходят. Вместо этого – разочарование, слезы и вопрос: «Почему я снова это допустила?»

### **Откуда берётся этот сценарий?**

Чаще всего – из детства. Если тебе в детстве не хватало любви, внимания, если ты чувствовала себя «недолюбленной», недооценённой, то во взрослой жизни ты бессознательно воспроизводишь эту модель. Ты привыкаешь к мысли, что любовь – это что-то, что нужно заслужить. Что ты должна «страдать», чтобы тебя заметили. Что если ты будешь «удобной», то однажды тебя полюбят по-настоящему.

Но вот в чём подвох: мужчины, которые не ценят тебя с самого начала, не начнут ценить потом. Они не «исправятся», не «поймут», не «осознают». Потому что если человек действительно способен на глубокие чувства, он не станет играть в эти игры с самого начала. Он не будет держать тебя на расстоянии, не будет обесценивать, не будет заставлять гадать: «А что я для него значу?»

### **Как это работает в реальности?**

Ты встречаешь мужчину. Он красивый, харизматичный, но... эмоционально недоступный. То близко, то далеко. То осыпает комплиментами, то пропадает на неделю. И вместо того чтобы сказать: «Так не пойдёт», ты начинаешь искать оправдания. «Он просто занят», «У него сложный период», «Я, наверное, сама что-то не так делаю». Ты вкладываешься, стараешься, ждёшь – а он... остаётся таким же.

Почему ты это терпишь? Потому что где-то в глубине души веришь: если ты будешь достаточно хорошей, он изменится. Это и есть ловушка Золушки. Ты ждёшь волшебного превращения, но в реальной жизни тыквы не превращаются в кареты, а лягушки – в принцев.

### **Как выбраться из этой сказки?**

#### **1. Перестать верить в «спасителя»**

Никто не придет на белом коне и не сделает тебя счастливой. Ты – не беспомощная Золушка, а взрослая женщина, которая сама может выбирать, как с ней обращаться.

2. Обратит внимание на первые звоночки.

Если мужчина с первых дней ведёт себя так, будто ты – вариант «на всякий случай», не жди, что это изменится. Люди редко меняются ради других.

3. Понять разницу между «люблю» и «привыкла»

Часто мы цепляемся не за человека, а за надежду на то, каким он мог бы быть. Но реальность важнее фантазий.

4. Научиться любить себя без условий.

Ты достойна любви не потому, что «заслужила», а просто потому, что ты есть.

5. Разорвать цикл «страдание = любовь»

Настоящая любовь не должна быть болью. Если отношения приносят больше слёз, чем радости, это не любовь.

**Что дальше?**

Сказка заканчивается свадьбой, но жизнь – нет. Настоящие отношения – это не про «дождаться», а про «выбирать». Не про «терпеть», а про «уважать». Не про «надеяться», а про «знать».

Ты можешь выйти из этой роли. Ты можешь перестать быть Золушкой, вечно ждущей своего принца. Потому что принцы не заставляют ждать. Они приходят вовремя. А если нет – значит, это просто не твоя сказка.

И самое главное: ты уже целая. Тебе не нужно, чтобы кто-то «доделал» тебя до счастья. Ты можешь быть счастливой сама. А потом – разделить это счастье с тем, кто действительно этого достоин.

## Глава 4. «Травма брошенности» – Как детские раны влияют на выбор партнёров

Ты замечала, как иногда в отношениях возникает странное чувство дежавю? Будто ты уже проживала это раньше: те же эмоциональные качели, те же невыполненные обещания, та же пустота внутри, когда понимаешь, что снова оказалась в положении «любящей больше». Это не случайность и не проклятие – это твоя психика воспроизводит знакомый с детства сценарий, где любовь и боль идут рука об руку.

Когда ребёнок не получает достаточно тепла, внимания или стабильности от родителей, его мозг делает парадоксальный вывод: «Чтобы меня любили, я должен заслужить эту любовь». Если родители были холодными, непоследовательными или периодически отвергали тебя (физически или эмоционально), ты усвоила, что близость – это что-то ненадёжное, что-то, что может исчезнуть в любой момент. И теперь, став взрослой, ты неосознанно воссоздаёшь те же условия: выбираешь партнёров, которые не могут дать тебе устойчивой привязанности, потому что именно это тебе знакомо.

Ты можешь спросить: «Но почему я не выбираю тех, кто будет меня ценить?» Ответ прост: потому что здоровые, стабильные отношения кажутся твоей психике подозрительными. Они не соответствуют твоему внутреннему шаблону любви. Когда мужчина ведёт себя предсказуемо, заботливо, не играет в эмоциональные прятки – ты либо скучаешь, либо начинаешь искать в нём изъяны, либо сама саботируешь отношения. Тебе некомфортно, когда всё хорошо, потому что твой мозг ждёт подвоха – ведь в твоём опыте любовь всегда была чем-то ненадёжным.

Страх брошенности – это не просто абстрактное понятие. Он проявляется в конкретных действиях. Например, ты терпишь явное пренебрежение, лишь бы не остаться одной. Или извиняешь поведение партнёра, даже когда он явно переступает твои границы. Или, наоборот, первойрываешь отношения при малейшем намёке на сближение – потому что бессознательно боишься, что тебя всё равно рано или поздно бросят. Ты либо цепляешься за тех, кто тебя не ценит, либо отталкиваешь тех, кто мог бы полюбить тебя по-настоящему.

Распознать эту травму можно по характерным мыслям: «Если я буду достаточно хорошей, он наконец полюбит меня по-настоящему», «Лучше это, чем ничего», «Я сама виновата, что он так себя ведёт». Эти установки – прямое следствие детского опыта, когда ты действительно зависела от взрослых и не могла просто уйти, если тебе было плохо. Но сейчас-то ты взрослая! Ты больше не беспомощный ребёнок, который вынужден мириться с тем, что дают.

Разорвать этот круг можно только одним способом – осознать, что проблема не в «плохих мужчинах», а в твоём внутреннем выборе. Ты выбираешь (пусть и неосознанно) тех, кто подтверждает твои детские убеждения о любви. Пока ты не исцелишь травму брошенности, ты будешь ходить по одному и тому же кругу: страдание – надежда – разочарование.

Начни с малого. В следующий раз, когда почувствуешь, что влюбляешься в кого-то, задай себе вопрос: «Что во мне откликается на этого человека? Почему он кажется мне привлекательным?» Если ответ будет связан с тем, что он «загадочный», «непредсказуемый» или «нуждается в моей заботе» – это красный флаг. Здоровые отношения строятся не на попытках «заслужить» любовь, а на взаимном уважении и готовности быть рядом.

Ты заслуживаешь любви не потому, что «терпишь», «страдаешь» или «спасаешь», а просто потому, что ты есть. И первым шагом к исцелению станет осознание простой истины: если тебе приходится постоянно доказывать свою ценность – это не любовь, а повторение старой травмы. Ты можешь выйти из этого круга. Но для этого нужно перестать бежать за теми, кто заставляет тебя чувствовать себя брошенной, и начать выбирать тех, кто умеет любить по-настоящему.

## Глава 5. «Страх одиночества vs страх близости» – Почему ты боишься и того, и другого

Ты наверняка замечала за собой странное противоречие: с одной стороны, ты панически боишься остаться одна, а с другой – когда отношения становятся по-настоящему близкими, тебя охватывает тревога, и ты либо сама начинаешь отдаляться, либо терпишь токсичность, лишь бы не сталкиваться с настоящей глубиной чувств. Звучит знакомо? Это не твоя прихоть и не «проблема в голове» – это глубокий психологический механизм, который управляет твоими отношениями. Давай разберёмся, откуда он берётся и как его обезвредить.

Представь, что страх одиночества и страх близости – это две стороны одной медали. Они кажутся противоположностями, но на самом деле питаются из одного источника – твоего подсознательного убеждения, что ты не достойна здоровой любви. Ты боишься одиночества, потому что оно заставляет тебя встретиться с самой собой, а это страшно – вдруг ты увидишь что-то неприглядное? И в то же время ты боишься настоящей близости, потому что не веришь, что кто-то может принять тебя целиком – со всеми твоими слабостями, прошлыми ошибками, не идеальностью.

Откуда берётся этот разрыв? Чаще всего – из детства. Если тебе приходилось «заслуживать» любовь родителей (например, через хорошие оценки, послушание или подавление своих эмоций), ты усвоила: чтобы тебя любили, ты должна соответствовать ожиданиям. Во взрослой жизни это превращается в две крайности: либо ты выбираешь холодных, недоступных партнёров (потому что их любовь нужно «заслуживать», как в детстве), либо сама бессознательно саботируешь отношения, когда они становятся слишком тёплыми (потому что не умеешь принимать любовь просто так).

Страх одиночества – это не просто боязнь быть одной. Это ужас перед чувством покинутости, которое ты, возможно, испытала когда-то давно – например, когда родители были эмоционально недоступны или когда тебя предали. Твой мозг запомнил: «Лучше плохие отношения, чем никакие», потому что одиночество ассоциируется с болью. Но парадокс в том, что, избегая одиночества, ты попадаешь в отношения, которые приносят ещё больше страданий.

Страх близости сложнее. Он маскируется под «разборчивость» или «независимость». Ты можешь говорить себе: «Я просто не встретила того самого», но на самом деле ты подсознательно избегаешь людей, которые готовы любить тебя по-настоящему. Почему? Потому что их любовь требует от тебя уязвимости – а ты не уверена, что справишься. Ты привыкла к отношениям, где нужно бороться за внимание, где любовь – это игра в кошки-мышки. А когда партнёр открыт, честен и стабилен, это кажется... подозрительным. «Не может быть, чтобы он просто так меня любил. Наверное, что-то не так».

Как это проявляется в жизни? Например:

– Ты влюбляешься в тех, кто эмоционально недоступен (женат, живёт далеко, боится отношений), потому что так безопаснее – ты можешь идеализировать их, не сталкиваясь с реальностью.

– Ты терпишь пренебрежительное отношение, лишь бы не остаться одной, но если партнёр вдруг начинает проявлять искреннюю заботу, тебе становится не по себе, и ты отстраняешься.

– Ты часто чувствуешь, что «любишь слишком сильно» и «даёшь больше, чем получаешь», но на самом деле это не любовь, а попытка контролировать отношения через жертвенность.

Что делать? Первый шаг – понять, что оба страха работают против тебя. Страх одиночества заставляет цепляться за тех, кто тебя не ценит, а страх близости не даёт построить здоровые отношения. Второй шаг – научиться быть одной, но не одинокой. Это разные вещи. Одиночество – это чувство покинутости, а быть одной – это выбор, возможность восстановить контакт с собой. Попробуй провести эксперимент: 30 дней без новых знакомств, без возвращения к бывшим, без флирта «для поднятия самооценки». Просто побыть с собой. Скорее всего, первые дни будут мучительными – ты ощутишь ту самую пустоту, которую годами затыкала отношениями. Но если выдержишь, произойдёт важное открытие: ты не умрёшь от одиночества. Более того, ты обнаружишь, что в тишине начинают звучать твои настоящие желания, а не те, что навязаны страхом.

Со страхом близости сложнее, потому что он требует переучивания. Ты привыкла к отношениям как к американским горкам – с драмами, примирениями, неопределённостью. А здоровые отношения – это скорее тихое море: глубокое, но без бури. Чтобы перестроиться, попробуй замечать моменты, когда тебе становится некомфортно от искренней заботы. Например, если партнёр говорит: «Я тебя люблю», а твоя первая мысль: «Наверное, он что-то хочет» – это красный флаг. Остановись и спроси себя: «Почему я не могу просто принять эти слова?» Постепенно учись доверять маленькими шагами – не бросайся в омут с головой, но и не беги при первых тёплых чувствах.

Главное – осознать, что ты не обречена метаться между «боюсь быть одна» и «боюсь быть с кем-то». Есть третий вариант: научиться быть в отношениях, не теряя себя. Но для этого сначала нужно перестать убегать – и от одиночества, и от любви.

## **Часть 2. Психология токсичных отношений**

### **Глава 6. «Эффект качелей» – Почему нас притягивает нестабильность**

Ты замечала, что самые сильные эмоции в отношениях возникают не тогда, когда всё спокойно и хорошо, а когда между вами то жарко, то холодно? Сегодня он говорит, что ты самая лучшая, завтра игнорирует, потом снова приходит с извинениями – и ты, вместо того чтобы уйти, цепляешься за эти редкие моменты тепла. Это и есть «эффект качелей». Ты качаешься между надеждой и разочарованием, и именно эта нестабильность делает его в твоих глазах таким притягательным.

Почему так происходит? Потому что наш мозг устроен хитро: он путает тревогу со страстью, а зависимость – с любовью. Когда человек то даёт тебе внимание, то отбирает его, ты попадаешь в ловушку постоянного ожидания. Ты не можешь расслабиться, потому что никогда не знаешь, что будет дальше. И вместо того чтобы чувствовать себя в безопасности, ты живёшь в режиме «а что если он сегодня напишет?» или «а вдруг он наконец поймёт, как я ему нужна?»

Этот механизм работает как азартная игра. Представь игровой автомат: человек проигрывает деньги раз за разом, но иногда выпадает маленький выигрыш – и этого достаточно, чтобы он продолжал тянуть ручку. Точно так же и в отношениях: редкие моменты нежности, секса, признаний – это твой «выигрыш». И ты готова терпеть дни и недели пренебрежения, чтобы получить свою порцию тепла.

Но самое страшное – это то, что ты начинаешь верить, будто так и должно быть. Что любовь – это когда ты борешься, страдаешь, доказываешь свою ценность. Ты думаешь: «Если я буду достаточно хорошей, он наконец оценит меня по достоинству». Но правда в том, что он не оценит. Потому что если бы ценил, то не заставлял бы тебя проходить эти испытания.

Почему тебя тянет именно к таким людям? Возможно, в детстве ты привыкла к условной любви: тебе говорили, что ты заслуживаешь хорошего отношения, только если ведёшь себя правильно. Или, наоборот, ты не получала достаточно внимания, и теперь любая капля тепла кажется тебе спасением. Ты неосознанно выбираешь партнёров, которые повторяют знакомый сценарий, потому что он кажется тебе «нормальным».

Как разорвать этот круг? Первый шаг – наконец-то понять, что твои чувства не виноваты в его поведении. Ты не «слишком эмоциональная», не «слишком привязчивая», не «сама виновата, что надеялась». Ты просто столкнулась с человеком, который не умеет или не хочет любить по-настоящему. И никакие твои усилия не заставят его измениться.

Второй шаг – перестать кормить эту зависимость. Каждый раз, когда ты проверяешь его соцсети, пишешь первой, оправдываешь его поступки, ты подпитываешь эту схему. Попробуй провести эксперимент: представь, что он – это наркотик, от которого тебе нужно «завязать». Не отвечай на его сообщения, не ищи встреч, не анализируй его слова. Просто наблюдай, что будет происходить с твоими эмоциями. Скорее всего, сначала будет больно, потом страшно, а потом... ты начнёшь чувствовать облегчение.

Третий шаг – научиться отличать любовь от зависимости. Любовь – это когда спокойно, надёжно, когда ты не боишься быть собой. Зависимость – это когда ты живёшь в постоянном напряжении, как будто ходишь по минному полю. Спроси себя: если бы твоя лучшая подруга рассказала тебе о таких отношениях, что бы ты ей посоветовала?

И последнее: пойми, что «эффект качелей» – это не про любовь, а про контроль. Ты не можешь быть счастливой с человеком, который держит тебя в состоянии неопределённости. Настоящая любовь не должна быть игрой, где ты вечно в минусе, а он решает, дать тебе немного счастья или нет. Ты заслуживаешь отношений, в которых тебе не придётся гадать, нужна ты или нет.

И если прямо сейчас ты думаешь: «Но что, если он всё-таки изменится?» – остановись. Потому что если бы он мог, он бы уже сделал это. А раз не сделал – значит, не хочет. И твоя задача – не ждать, а выбирать себя. Даже если это страшно. Даже если кажется, что без него будет пусто. Поверь, это лишь иллюзия. Настоящая пустота – это оставаться с тем, кто не видит твоей ценности.

## **Глава 7. «Он не изменится» – Мифы о том, что «любовь всё исправит»**

Ты наверняка слышала эту фразу – от подруг, психологов, даже случайных советчиков в интернете. Но почему-то до сих пор веришь, что твоя ситуация – особенная. Что если любить его сильнее, терпеть дольше, прощать больше, то однажды он очнётся, посмотрит на тебя и скажет: «Спасибо, что была рядом, теперь я понял, как надо». И с этого момента начнётся другая жизнь – та, о которой ты мечтаешь.

Но давай начистоту: он не изменится. Не потому, что ты недостаточно хороша, а потому, что люди меняются только тогда, когда им самим это нужно. Не из-за уговоров, не из-за страха потерять, не из-за слёз. Ты не волшебница, не реабилитационный центр и не миссионер, чья задача – спасти заблудшие души. Ты – живой человек, который заслуживает любви здесь и сейчас, а не в гипотетическом будущем, которое никогда не наступит.

Почему мы так цепляемся за эту надежду? Потому что она даёт иллюзию контроля. Гораздо страшнее признать, что ты не властна над его выбором, что ты не можешь заставить его стать другим. Легче верить, что если потерпеть ещё полгода, то он перестанет врать, пить, изменять или игнорировать. Но правда в том, что если бы он хотел меняться – он бы уже начал.

Мы часто путаем любовь с проектом. «Вот если я помогу ему найти работу», «вот если научу его выражать чувства», «вот если объясню, как больно, когда он...» – и дальше длинный список условий. Но здоровые отношения – это не строительство дома на болоте. Не нужно закладывать фундамент там, где почва проваливается под ногами. Любовь – это не исправительные работы, а совместный путь двух цельных людей.

Ещё один миф: «Он же иногда бывает хорошим». Да, даже самый токсичный человек может быть ласковым, щедрым, нежным – особенно когда чувствует, что ты на грани ухода. Эти моменты – как конфетка, которую тебе кидают, чтобы ты забыла о голоде. Но разве этого достаточно? Разве ты хочешь жить от крохи до крохи, оправдывая его поведение редкими проблесками доброты? Ты заслуживаешь не «иногда», а «всегда». Не «сквозь зубы», а «с радостью».

А теперь самое неприятное: если он не меняется, значит, его всё устраивает. Да, вот так жёстко. Если он знает, что может не звонить три дня – и ты всё равно будешь ждать, если он может нагрубить – а ты через час сама извинишься, если он не выполняет обещаний – а ты снова даёшь шанс... Зачем ему что-то менять? Ты уже показала, что готова мириться с этим. Люди не меняют то, что не доставляет им дискомфорта.

Ты можешь спросить: «Но как же истории, где люди действительно поменялись?» Такие случаи есть, но они – исключения. И главное, в них человек менялся ДО того, как вернуть доверие, а не после бесконечных шансов. Если он говорит: «Я исправлюсь, просто дай время» – но ничего не делает, это не процесс. Это прокрастинация. Настоящие изменения видны сразу: в поступках, а не в словах.

Так что давай договоримся: хватит верить в спасательные миссии. Ты – не реанимация для мёртвых отношений. Ты – не учебник по психологии для незрелого мужчины. Ты – не полигон для чьих-то экспериментов над собой. Ты заслуживаешь человека, который уже сейчас

такой, каким ты хочешь его видеть. Не проекта, не «потенциала», не «алмаза, который нужно огранить».

И последнее. Представь, что через пять лет ничего не изменится. Ты всё так же будешь ждать, обижаться, прощать и надеяться. Как ты себя чувствуешь? Если от этой мысли сжимается желудок – значит, пора выходить из цикла. Потому что единственный человек, которого ты точно можешь изменить – это ты сама. И первый шаг – перестать верить в сказки.

## **Глава 8. «Эмоциональные вампиры» – Как распознать энергетических паразитов**

Есть люди, после общения с которыми остается странное послевкусие – будто тебя использовали, но непонятно как. Ты не можешь точно сказать, что именно тебя напрягло, но чувствуешь себя опустошенной, раздраженной или даже виноватой без причины. Скорее всего, ты только что столкнулась с эмоциональным вампиром. Это не значит, что человек плохой или делает это специально – чаще всего он сам не осознает, как влияет на других. Но если такие отношения повторяются, они медленно, но верно высасывают из тебя жизненные силы.

Эмоциональные вампиры бывают разными. Одни ноют и жалуются без остановки, затягивая тебя в свой негатив. Другие, наоборот, кажутся очаровательными и обаятельными, но потом оказывается, что все разговоры крутятся только вокруг них. Третьи создают ощущение, будто ты им что-то должна, даже если не брала никаких обязательств. Объединяет их одно – после общения с ними ты чувствуешь себя хуже, чем до.

## **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.