

18+

ЛЮБОВЬ

— ИЛИ —

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Когда доверие потеряно

15 лет
практики
консультирования

5000
консультаций
и тренинг-часов

30000
женщин
прошли курсы

1000000
подписчиков

ДМИТРИЙ ГУХМАН



Дмитрий Гухман
Любовь или предательство.
Когда доверие потеряно
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72338446
Любовь или предательство: когда доверие потеряно. / Дмитрий
Гухман: Питер; Санкт-Петербург; 2025
ISBN 978-5-4461-4400-6

Аннотация

Эта книга – не просто теоретическое руководство, а живой рассказ о людях, стремящихся к любви и пониманию. Это приглашение к глубокому самоанализу и шагам к здоровым отношениям, где каждый найдет поддержку и вдохновение на своем пути к свободе от созависимости.

В этой книге вы найдете глубокое понимание созависимых отношений и их разрушительного воздействия на вашу жизнь. Если вам знакомы такие чувства, как потеря себя в партнере, страх обидеть или расстроить его, а также постоянное ощущение вины за проблемы в отношениях, то эта книга создана для вас.

Автор подробно рассматривает причины и последствия созависимости на различных уровнях: сексуальном, романтическом и эмоциональном. Вы узнаете, почему выбор

токсичных партнеров становится привычным, и как избежать измен, которые часто происходят из-за недостатка доверия и взаимопонимания. Книга предлагает практические советы о том, как пережить измену и восстановить себя после предательства.

Вы научитесь распознавать свои истинные потребности и устанавливать личные границы, а также поймете, как важно открыто выражать свои чувства. Автор делится методами работы с внутренними страхами и сомнениями, которые мешают вам строить здоровые отношения.

А также Дмитрий как психолог-сексолог подчеркивает: когда вы разберетесь с собой, то сложности во взаимоотношениях с противоположным полом уйдут сами собой. Вы узнаете, как разобраться в причинах поступков своей половинки, зажечь страсть в отношениях и создать гармоничные связи с достойными партнерами. Кинга поможет вам научиться привлекать правильных спутников в свою жизнь и легко транслировать свои желания и потребности.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

1. Шесть типов мужчин, с которыми нельзя строить отношения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дмитрий Гухман

**Любовь или предательство:
когда доверие потеряно**

Серия «Сам себе психолог»



© ООО Издательство «Питер», 2025

© Дмитрий Гухман, 2025

© ООО Издательство «Питер», 2025

© Серия «Сам себе психолог», 2025



«Девушка, поправляющая волосы» Джорджа У. Беллоуза
(1923–1924)

*Rawpixel.com /Shutterstock.com (реплика). Общественное
достояние*

1. Шесть типов мужчин, с которыми нельзя строить отношения

Есть мужчины, которые по своей природе очень токсичны, и строить с ними отношения может быть опасно. Также некоторые представители мужского пола просто не хотят строить отношения. Если женщина вступает в близкую эмоциональную связь с таким человеком, то она может стать зависимой от него и в результате разрушить свою жизнь.

❖ **Что делать, если девушка угодила в отношения с токсичным человеком?**

❖ **Какова должна быть линия ее поведения в этих отношениях?**

❖ **Как понять, кто перед тобой – мужчина для здоровых, гармоничных отношений или тот, кто может испортить тебе жизнь?**

На эти вопросы вы найдете ответы в данном разделе. Помимо этого также рассмотрим, какие качества отличают мужчин, не готовых к здоровым и зрелым отношениям, и как научиться распознавать их на ранних этапах.

Первый тип мужчин – это мужчины, не желающие брать ответственность за свои поступки, мысли и чув-

ства. Дело в том, что люди такого типа всегда перекладывает ответственность на женщину. «Это ты виновата, поэтому я кричу. Это ты виновата, поэтому я опаздываю. Это ты вообще мыслишь неадекватно. На самом деле я правильно поступаю». Иными словами, мужчина всегда считает себя правым и безупречным, не признавая собственные ошибки.

Если он не готов брать ответственность, значит, не готов к отношениям. Обратите внимание на его жизненную стабильность: есть ли у него постоянный доход, жилье, куда он может вас пригласить? Важно понимать, способен ли он быть в ответе за свою деятельность, развивается ли в выбранной сфере. Если мужчина не стремится к стабильности и самостоятельности, именно вам придется взять на себя слишком много забот. Все это – проявление ответственности. Раз у мужчины нет такого ресурса, значит, он пока не готов к отношениям.

Понаблюдайте, как он ведет себя с обслуживающим персоналом, в магазине или в кафе. Обесценивает ли их труд? Критикует? Обратите внимание на отношение к другим людям: считается ли он с их чувствами? Это будет заметно уже по пути в ресторан или в общении с друзьями. Если, рассказывая о прошлом, мужчина перекладывает ответственность за свои ошибки и неудачи на бывшую жену, детей, работодателя и продолжает жаловаться на жизнь, он ждет, что *вы* будете слушать его вечные жалобы. За этим скрывается желание переложить ответственность на других. С высокой ве-

роятностью уже через полгода отношений с таким мужчиной вы будете той, кто несет груз его ответственности на своих плечах. Вы станете либо жертвой, либо спасателем, а он примет роль агрессора. Нужен ли вам такой партнер для отношений? Будете ли вы счастливы с ним?

Еще один явный признак, что с мужчиной не получится построить здоровых отношений, — **его заикленность на прошлом.**

Существует защитный механизм психики, когда человек обесценивает реальность и живет прошлым. Например, это часто наблюдается у людей пожилого возраста, когда они вспоминают молодость и говорят: «Тогда было хорошо, было счастье, а сейчас все плохо». Это очень коварная защита, которая из людей делает беспомощных жертв и может привести к депрессии. Поэтому если мужчина постоянно живет прошлым — старыми отношениями, работой, событиями — и обесценивает текущую реальность, это может стать серьезной проблемой. Он будет утягивать своего нынешнего партнера в воспоминания о предыдущей жизни, например постоянно отмечая: «Моя бывшая жена поступала вот так» или «Моя мама поступала так-то». В этом и заключается ловушка мышления. Человек не живет настоящим, если он обесценивает его и не развивается, то есть пребывает в прошлом, где всегда было классно. Это говорит о том, что с точки зрения осознанности у мужчины все плохо, а это может серьезно испортить вам жизнь.

Следующий тип – это **мужчины, у которых эмоциональный интеллект заблокирован**. Такой мужчина либо не умеет говорить о своих чувствах, не понимает либо блокирует их, становится недоступным на эмоциональном уровне и закрывается от партнера.

Человек словно каменный или деревянный – ему сложно понимать свои чувства и желания, поэтому он придерживается избегающих стратегий поведения. В итоге женщина не чувствует от него нежность, ласку, теплоту, таким образом появляются внутренняя пустота и ощущение, что вас не любят.

Чаще всего отсутствие эмоционального интеллекта мешает мужчине достойно зарабатывать (если он, конечно, не гениальный математик с высоким уровнем умственных способностей). Женщина страдает, и это проявляется во всех аспектах отношений с таким мужчиной. Конечно, можно ходить вместе к семейному психологу или воспользоваться индивидуальными консультациями, но если мужчина не хочет развивать эмоциональный интеллект, то с ним будет очень сложно строить здоровые отношения. Всегда будет чувствоваться дистанция между партнерами.

Четвертый тип – это **мужчины, которые вечно находятся в поиске «идеального варианта» – из-за страха близких отношений**, страха влюбиться, страха построить эмоциональную связь с партнером.

И эта боязнь базируется на каких-то глубинных убежде-

ниях – например, на таких как: «Если я влюблюсь, я потеряю контроль, а так как я слабый, мне нельзя допустить этого. Если я буду сокращать дистанцию, то моя женщина или женщины в целом разоблачат меня, и я не буду больше привлекательным и уникальным». В итоге мужчине все время необходимо держать партнера на расстоянии. Для этого ему важно придерживаться в жизни неких правил, которые будут обеспечивать эту дистанцию.

И одно из таких правил – поиск «идеального варианта»: «Мне нужно найти самую лучшую, и тогда я влюблюсь». В результате одна его часть обесценивает женщину, потому что в каждом из нас есть плюсы и минусы. Он фокусируется на недостатках, что не позволяет ему любить, поэтому мужчина воспринимает это как прелюдию перед встречей с идеалом.

В этот период одна его половина удовлетворяет потребность в нежности, ласке, сексе, а другая пытается выскочить из уз. Часть личности, которая боится близких отношений, начинает просматривать сайты знакомств, социальные сети и тому подобное, чтобы познакомиться с другими женщинами. Одной ногой наш герой в отношениях, а другой – постоянно в поиске, как бы уже «на выходе».

Достаточно часто слушатели моих курсов рассказывают, что их мужчины лайкают других девушек в интернете, переписываются с ними и подозрительно часто где-то задерживаются. Получается, что они находятся в отношениях, но при

этом остаются открытыми и к другим связям.

Следующий опасный тип мужчин – это **критик**. В каждом из нас есть внутренний ребенок, родитель и внутренний взрослый.

Позиция здорового взрослого человека всегда отличается от остальных, потому что он умеет ставить цели, достигать их, брать ответственность за свои чувства, мысли и собственную жизнь. Он не нарушает личные границы других и умеет отстаивать свои. И это называется «взрослая позиция», над ней нужно работать, но, к сожалению, не все мужчины к этому готовы.

Чаще всего во взрослой жизни мы скатываемся в детскую позицию, в позицию беспомощности, депрессию, абсолютную потерянность. Также многие люди встают на позицию родителя, но, к сожалению, не поддерживают, не ободряют, не смотрят позитивно. Критикующий родитель – вот та роль, которую принимает на себя мужчина такого типа.

Возможно, у такого поведения есть позитивное намерение – желание, чтобы партнер стал лучше, но то, как это реализуется, вызывает большие сомнения. Получается только хуже: критикуя таким образом, человек получает удовольствие и использует свое поведение как способ контроля над партнером. Это может проходить под прикрытием различных манипуляций. Женщина даже не сразу может заметить, что мужчина начинает быть для нее токсичным.

У меня была слушательница, которая описывала, как ее

бывший мужчина, глядя на любую незнакомую женщину, насмехался: «Смотри, какая походка идиотская, смотри, какая она глупая». И называл таких девушек «Люся». Сначала казалось, что это ее не касается, и она не сразу осознала, что происходит. Но потом мужчина начал обращаться к ней так же: «Моя Люсечка», «Люсь, подойди сюда», «Люсечка, дай обниму, поцелую». Получилось, что сначала он этим именем обесценивал других женщин, а потом так стал обращаться к своей подруге, намекая, что она тоже относится к этой категории.

Иногда мужчина оправдывает свою критичную позицию: «Я же тебе добра желаю, хочу, чтобы все было хорошо, поэтому я тебя критикую, наказываю, отчитываю».

Перед тем как речь пойдет о последнем типе мужчин (а их поведение является следствием того, что мы описывали ранее), нужно осознать важный момент. Нет плохих или хороших эмоций. *Все эмоции могут быть полезными.*

Даже обида может приносить положительный результат, ее наличие – сигнал о том, что ваши границы нарушаются. Нужно задуматься, как с этим человеком взаимодействовать или как с этой ситуацией быть. Тревога и страхи тоже некоторым образом подсказывают: следует быть осторожной. Любое чувство может влиять благотворно, если оно не проявляется чрезмерно, на максимальном уровне. Например, ревность будет хорошей «приправой» к отношениям, если ее немного. Для женщины это может означать, что она важна

для партнера, он равнодушен к ней. Действительно, легкая ревность добавит страсти. Но если это чувство очень сильное, оно начнет отравлять жизнь, потому что мужчина ревнует к соседу, коллеге, начальнику, подругам – «ко всему, что движется».

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.