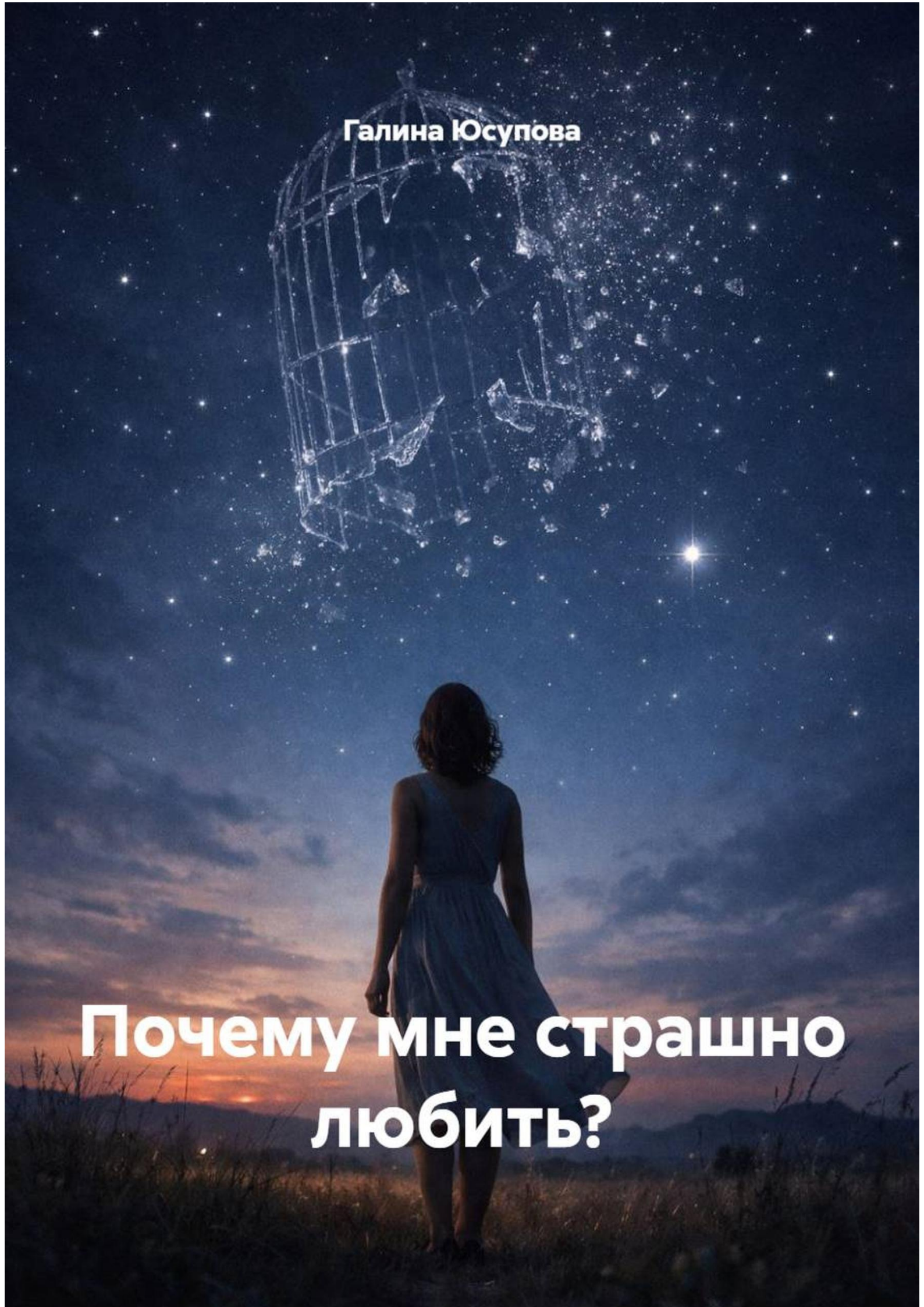


A woman with short brown hair, wearing a light blue sleeveless dress, stands in a field of tall grass at dusk. She is looking up at a large, shattered glass cage that is floating in the air. The cage is made of thin, transparent glass rods and is broken into many pieces, with some shards still attached to the frame. The background is a deep blue night sky filled with numerous stars. The horizon shows a soft orange glow from the setting sun, with silhouettes of distant hills or mountains.

Галина Юсупова

**Почему мне страшно
любить?**

Галина Юсупова

Почему мне страшно любить?

«Автор»

2026

Юсупова Г.

Почему мне страшно любить? / Г. Юсупова — «Автор», 2026

Она сильная, успешная, самодостаточная. У неё есть всё, кроме отношений, в которых тепло и безопасно. Она устала выбирать «не тех». Устала от мужчин, которые обещают и исчезают. Она хочет любви. Но когда появляется тот, кто действительно готов быть рядом, внутри поднимается тревога. Хочется убежать. Потому что спокойные отношения кажутся скучными, а стабильность — подозрительной. Эта книга — честный разговор о том, почему мы боимся близости. О том, как детские травмы и непрожитая боль покинутости заставляют нас выбирать тех, кто не способен дать тепло. Почему мы путаем тревогу с любовью, а зависимость — с сильными чувствами. Но главное — эта книга о выходе. Как увидеть свои раны и перестать позволять им управлять жизнью. Как научиться доверять и разрешить себе быть счастливой. Если вы узнаете себя — значит, пришло время заглянуть внутрь. Туда, где живёт девочка, которая решила, что любовь нужно заслужить. И подарить ей то, чего она ждала всю жизнь — безусловное принятие.

© Юсупова Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	9
Глава 3	12
Глава 4	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Галина Юсупова

Почему мне страшно любить?

Глава 1

Глава 1. Страх быть брошенной

Корень тревожной привязанности

Я долго думала, что моя проблема — в мужчинах.

В том, что они попадают «не те». Не готовые. Не зрелые. Не умеющие любить.

Я даже составила список: каким должен быть «тот самый». Надёжный. Внимательный. Щедрый. Открытый. Последовательный. Я искала его, как потерянный артефакт, уверенная: если найду — всё сложится. Если он будет правильным — мне больше не будет больно.

Но годы шли.

Список становился длиннее. А мужчины в моей жизни — всё больше напоминали друг друга. Разные лица, разные профессии, разные истории — и один и тот же сценарий.

Сначала — ярко. Тепло. Обещающе.

Потом — холодно. Пусто. Тревожно.

Я снова жду звонка. Снова проверяю телефон. Снова придумываю оправдания: «У него работа», «Он просто устал», «Он не такой, просто боится чувств».

А потом наступает день, когда я понимаю: он не позвонит.

И внутри включается что-то древнее. Липкое. Паническое. Почти животное.

Руки дрожат. В груди тяжесть, как будто туда положили камень. Мысли бегут по кругу: «Что я сделала не так?», «Почему меня снова оставили?», «Чем я хуже?»

И именно в такие моменты я впервые задала себе вопрос: почему любое охлаждение партнёра вызывает у меня панику? Почему я не могу просто сказать: «Ну и ладно, не сложилось» — и идти дальше? Почему внутри поднимается такая волна боли, будто меня выкинули из лодки посреди океана?

Ответ пришёл не сразу. Я перечитала десятки книг по психологии, прошла несколько терапий, изучила разные практики. Но настоящий ответ ждал меня там, куда я боялась заглядывать. Туда, где было слишком много боли, чтобы вспоминать.

Из детства.

Детская травма покинутости

Я редко вспоминала свои ранние годы. Память словно затерла их — так наша психика защищает нас от того, что невозможно вынести. Но тело помнит всё. И выборы, которые мы делаем во взрослой жизни, — это всегда послания из прошлого.

Моё детство не было похоже на тёплые истории, которыми делятся за ужином.

Я помню отца как фигуру на периферии. Он был дома — но его не было. Холодный взгляд. Раздражённое «отстань», когда я пыталась подойти. Нас, детей, воспринимали как рабочую силу и одновременно как раздражающий фактор. Мы были теми, кого нужно кормить и одевать, и это вызывало у него только досаду.

Конечно, маленький ребенок всегда пытается завоевать любовь родителя. Я ходила с ним на рыбалку, выполняла тяжёлые поручения по дому, старалась быть полезной. Мне казалось: если я буду хорошей, если я буду удобной, если я буду делать всё, что он скажет, — однажды он посмотрит на меня с теплом.

Этого не случилось.

Он принял такую модель от своего отца. Но тогда, маленькой девочкой, я этого не понимала. Я знала только одно: чтобы выжить, нужно слушаться и не мешать.

Однажды, будучи пьяным, он посадил меня на мотоцикл позади себя и не справился с управлением. Мне было лет шесть. Мы юзом пошли по трассе. Я сидела на асфальте, глядя на содранные в кровь ноги и руки, и выла от боли. Он не подошёл. Не помог. Даже не посмотрел в мою сторону.

Я была не важна.

Не было речи о безопасности. Были вечные пьянки. Были побои матери при нас. Было ощущение, что я чужая в собственном доме.

Я не помню объятий. Не помню похвалы. Не помню вопросов: «Как ты?» или «О чём ты мечтаешь?» Я помню только ощущение, что мешаю. Что я — нагрузка. Что меня терпят.

Мама была рядом. Но и она выживала. Она пыталась спастись сама — от его раздражения, от оскорблений, от вспышек ярости из-за любой мелочи. Я видела, как она плачет на кухне, прикрывая рот ладонью. Я слышала их крики. Она не могла дать мне безопасность, которой у неё самой не было.

Так формируется тревожно-избегающая привязанность.

Когда любовь — непредсказуема. Когда тепло — условно. Когда значимый взрослый то рядом, то исчезает, то причиняет боль, то просто не замечает.

Маленькая девочка внутри меня рано усвоила главный урок: если кто-то уходит — значит, ты недостаточно хороша.

Сценарий «Я должна быть удобной»

Из этого опыта выросло убеждение, которое долгие годы управляло моими отношениями. Я даже не знала, что оно во мне есть. Я просто жила с ним, как с воздухом, которого не замечаешь.

Оно звучало примерно так: «Если я буду хорошей, удобной, незаметной — меня не бросят».

Я стала удобной.

Я не звонила первой — чтобы не показаться навязчивой. Но всегда отвечала, даже когда мне было неудобно. Я прощала опоздания. Невыполненные обещания. Забытые даты. Я терпела — потому что терпеть было привычнее, чем остаться одной.

Я боялась не одиночества как факта. Я боялась того, что поднималось внутри в тишине. Там, в этой тишине, начинал звучать голос: «Ты никому не нужна. Ты недостаточно хороша. Тебя снова оставят».

Чтобы его заглушить, я была готова на многое.

Я цеплялась не за них

Я выбирала недоступных. Тех, кто был занят работой, семьёй, своими делами. Тех, кто мог исчезнуть на неделю без объяснений, а потом появиться со словами: «Привет, а чего ты злишься?»

Я ждала. Верила. Надеялась, что в этот раз всё будет иначе.

А когда на горизонте появлялся мужчина, которому действительно было до меня дело — который отвечал на звонки, который заботился, который был рядом, — внутри поднималась тревога. Мне хотелось убежать и спрятаться. Потому что это было... ненормально. Незнакомо. Небезопасно.

С недоступными всё было понятно. С ними я знала свою роль: ждать, надеяться, страдать. Это была привычная боль. А привычное — всегда безопаснее нового, даже если новое — это тепло.

Я писала сообщения и стирала их. Звонила и сбрасывала. Уходила с болью и злостью. Разочарованная. Опустошённая.

И только спустя годы поняла: я цеплялась не за них. Я цеплялась за возможность переиграть прошлое. Доказать — им, себе, миру — что я достойна того, чтобы меня выбрали.

Но этого не случалось.

Всё как с отцом.

Почему малейшее охлаждение вызывает панику

Когда в детстве у тебя не было стабильной привязанности, твоя нервная система учится жить в режиме угрозы.

Близость = риск.

Любовь = нестабильность.

Отдаление = катастрофа.

Поэтому, когда партнёр не отвечает несколько часов, включается не просто беспокойство. Включается древний механизм выживания. Мозг кричит: «Опасность! Тебя оставляют! Делай что-нибудь!»

И я делала. Писала. Проверяла. Замирала. Контролировала.

Я долго путала это с любовью. Думала, что моя тревога, моя ревность, моя зависимость — это признаки сильных чувств. Ведь если мне больно — значит, я действительно люблю.

Я не знала, что любовь и боль в моей голове давно срослись в один узел. Потому что по-другому не было.

Самый болезненный парадокс

Когда я встречаю спокойного, стабильного мужчину, внутри возникает тревога.

С ним не нужно бороться. Не нужно удерживать. Не нужно заслуживать.

И именно это пугает.

Потому что для моей нервной системы любовь — это качели. Это холод и тепло. Это погоня и страх. Спокойствие кажется скукой. Стабильность — отсутствием чувств.

Но, возможно, это и есть взрослая любовь. Та, которой я пока не умею доверять.

Финальный вопрос

Я написала эту главу не для того, чтобы вызвать жалость. А чтобы показать: страх быть брошенной — это не слабость. Это след. И если его не осознать, он будет управлять нашими отношениями, нашими выборами, нашей жизнью.

Когда я снова чувствую приближение паники, когда внутри поднимается знакомая волна ужаса от того, что он не позвонил, не ответил, отдалился, — я теперь знаю: это не про него. Это про ту маленькую девочку, которая когда-то сидела на трассе с содранными коленями и ждала, что отец хотя бы посмотрит в её сторону.

И я спрашиваю себя:

Если я не боюсь потерять его — кто я тогда?

Ответ пока не всегда приходит легко. Но я больше не убегаю от вопроса.

Вопросы для самопознания:

Вспомните свои первые отношения (или чувства к значимым взрослым). Что для вас было самым болезненным?

Как вы реагируете, когда партнёр отдаляется — звоните, замыкаетесь, обесцениваете?

Есть ли внутри вас убеждение, что любовь нужно заслужить? Откуда оно могло взяться?

Глава 2

Глава 2. Страх быть поглощённой

Две стороны одной стены

В первой главе я говорила о страхе быть брошенной. О панике, когда он отдаляется. О тишине, которая звучит громче слов.

Но есть другой страх. Он не кричит. Он шепчет.

Если страх быть брошенной — это ужас пустоты, то страх быть поглощённой — это ужас исчезновения.

Когда он слишком близко. Слишком внимательный. Слишком включённый. И вдруг я чувствую, как меня становится меньше. Как будто мои границы тают. Как будто моё «я» начинает растворяться в его присутствии.

Мне хочется сделать шаг назад. Найти причину отдалиться. Охладеть. Обесценить. Уйти.

Парадокс в том, что оба страха живут во мне одновременно. Когда он далеко — я боюсь, что меня бросят. Когда он близко — я боюсь, что исчезну. Я качаюсь между этими двумя полюсами, как маятник. Ни там покоя, ни здесь.

Почему недоступные были «удобными»

Я часто говорила, что мне просто не везёт. Что мужчины попадаются «не те». Женатые. Занятые. Из другого города. Не готовые. «После сложного развода». «Сейчас не время».

Но если быть честной — я выбирала их сама.

Недоступный мужчина — это безопасная близость. Он рядом, но не слишком. Он есть — но его нельзя иметь полностью. Он даёт надежду — но не требует глубины. С ним можно мечтать. Можно страдать. Можно ждать. Но не нужно быть по-настоящему открытой.

Потому что настоящая близость — это когда тебя видят. А быть увиденной — страшно.

Когда он слишком близко

Я помню мужчин, которые были другими. Они писали каждый день. Они спрашивали, как прошёл мой день. Они слушали. Они были стабильными.

И вместо радости я чувствовала тревогу.

Когда они говорили о будущем — у меня сжимался живот. Когда они хотели провести выходные вместе — мне нужно было «пространство». Когда они говорили «я скучаю» — я начинала холодеть.

Я находила в них недостатки. Слишком скучные. Слишком пресные. Слишком предсказуемые.

Но правда была не в них. Правда была в том, что я не знала, как быть в отношениях, где меня не нужно заслуживать.

Страх раствориться

В моей семье не было границ. Двери могли открываться без стука. Моё «не хочу» не принималось. Моё мнение не имело веса.

Я рано научилась ужиматься. Становиться меньше. Быть удобной.

И где-то глубоко внутри закрепилось: если я подпущу мужчину слишком близко — он займёт всё пространство. Мои желания станут второстепенными. Мои границы сотрутся. Я снова перестану существовать как отдельный человек.

Поэтому я держала дистанцию. Поэтому выбирала тех, кто сам не приближался. Это давало иллюзию контроля. Но за контроль я платила одиночеством.

«Мне никто не нужен»

Я гордилась своей независимостью. Я справлялась сама. Я зарабатывала. Я принимала решения. Я говорила: «Мне не нужен мужчина, чтобы быть счастливой».

И в этом была доля правды.

Но была и другая часть — та, о которой я молчала. Мне не нужен был мужчина, потому что я боялась нуждаться. Нуждаться — значит зависеть. Зависеть — значит рисковать. Рисковать — значит снова почувствовать боль.

«Мне никто не нужен» — это была броня. Но броня тяжёлая. В ней трудно дышать. В ней невозможно обнять.

Границы или стены?

Долгое время я путала одно с другим. Я думала, что если держу дистанцию — значит, у меня хорошие границы.

Но стены и границы — не одно и то же.

Стены — глухие. За ними никого нет. Они защищают от боли, но не пускают любовь.

Границы — живые. Они двигаются. Они позволяют быть рядом, не теряя себя.

Я только учусь строить границы, а не стены. Учусь говорить «нет» без злости. Учусь оставаться, когда страшно. Учусь не убегать, когда становится тепло.

Это сложнее, чем казалось. Потому что близость — это всегда риск.

Две травмы — один маятник

Иногда я чувствую, как внутри меня живут две девочки. Одна боится, что её оставят. Другая боится, что её поглотят. Одна цепляется. Другая убегает.

И пока я не научусь держать их обеих — я буду продолжать этот танец.

Но теперь я хотя бы понимаю, что это не мужчины. Это мой внутренний маятник. И только я могу его остановить.

Финальный вопрос главы

Мы часто думаем, что проблема в мужчинах. Но правда в том, что мы боимся не их. Мы боимся снова стать маленькими. Беспомощными. Невидимыми.

Я всё ещё учусь быть рядом и оставаться собой. Иногда мне хочется сбежать. Иногда — прижаться. Но теперь я замечаю этот момент выбора. И спрашиваю себя:

Если я впишу его — я исчезну? Или, наоборот, стану больше?

Ответ рождается не сразу. Но я больше не строю стены автоматически. Я пробую открывать ворота. Медленно. Осторожно. Но осознанно.

Вопросы для самопознания:

Что вы чувствуете, когда мужчина становится по-настоящему близким?

Были ли в вашей жизни «безопасно недоступные» партнёры?

Что для вас страшнее — быть брошенной или раствориться в другом?

Где в вашей жизни стены, а где — границы?

Чего вы боитесь больше: одиночества или настоящей близости?

Глава 3

Глава 3. Тревожная и избегающая привязанность: танец, в котором нет победителей

Химия боли

Помните те самые качели? То холодно, то горячо. То он рядом, обещает, заботится — то исчезает без объяснений. То я в эйфории от его внимания, то раздавлена его холодностью. Знакомо?

Долгие годы я считала, что это и есть любовь. Ну как же — столько эмоций! Столько страсти! Если мне больно — значит, я действительно люблю. Если я о нём думаю каждую минуту — значит, это судьба.

Я не знала тогда, что это не любовь. Это химия. Химия боли.

Наш мозг устроен хитро. Когда в детстве мы получаем любовь порционно — то тепло, то холод, — наша нервная система привыкает к этому ритму. Дофамин (гормон предвкушения) выбрасывается, когда мы ждём его звонка. Кортизол (гормон стресса) зашкаливает, когда он не звонит. А когда он наконец появляется, нас накрывает эндорфинами — облегчением, которое мы путаем со счастьем.

Это настоящая биохимическая зависимость. Сильнее, чем от алкоголя. Потому что это про выживание. Про то, как мы в детстве научились выживать в эмоциональных качелях.

Я выросла в семье, где любовь была непредсказуемой. Где мать то заботливая, то пьяная и невменяемая. Где отец то холодно-равнодушный, то взрывающийся агрессией. Моя нервная система с детства знала только один ритм: напряжение — разрядка — надежда — новое напряжение.

И став взрослой, я бессознательно искала именно этот ритм. Потому что для моей психики это и было «нормально». Спокойные, стабильные отношения казались пресными. В них я не чувствовала знакомого сердцебиения. Не чувствовала... жизни.

Танец преследования: почему тревожные выбирают избегающих

В психологии есть понятие «тревожный тип привязанности» и «избегающий тип привязанности». И они — идеальная пара. Идеально несчастная.

Тревожный тип — это я. Это та, кто боится, что её бросят. Кто проверяет телефон, кто ждёт, кто готов терпеть что угодно, лишь бы не остаться одной. Кто говорит: «Скажи, что ты меня любишь», — и не верит, когда слышит.

Избегающий тип — это те мужчины, которых я выбирала. Те, кто боится близости. Кто говорит: «Я не готов к отношениям», «Мне нужно пространство», «Ты слишком много хочешь». Кто исчезает, когда становится слишком тепло.

И мы находим друг друга. Всегда.

Потому что тревожный ищет того, кого нужно догонять. А избегающий ищет того, кто будет догонять, подтверждая его значимость. Это танец, в котором каждый получает своё: тревожный — знакомые качели и надежду «в этот раз всё будет иначе», избегающий — подтверждение, что он нужен, и при этом безопасную дистанцию.

В моей семье этот танец танцевали родители. Мать — тревожная, зависимая, терпящая, пьющая от бессилия. Отец — избегающий, холодный, обесценивающий, временами агрессивный. Она цеплялась. Он отталкивал. Она пила от боли. Он уходил в работу и молчание.

Я смотрела на это и думала: «У меня будет по-другому». Но танец уже был вписан в мои нейронные связи. И я танцевала его снова и снова, просто в других декорациях.

Как я выбирала «не тех»: повторение сценария

Когда я впервые вышла замуж, мне казалось, что мой муж — полная противоположность отцу. Он не пил. Не бил. Был мягким и ранимым.

Но в нём жил тот же избегающий сценарий. Он не умел говорить о чувствах. В конфликтах он хлопал дверью и уходил. Мог оставить меня одну на празднике, обидевшись. Требовал внимания, но сам не умел его давать. Был маленьким мальчиком в теле взрослого мужчины.

Мы встретились — двое недолюбленных детей. Я, ищущая заботы и подтверждения своей ценности. Он, ищущий того же. И мы смотрели друг на друга с надеждой: «Ты дашь мне то, чего я не получил в детстве».

Но так не работает. Из пустого сосуда нельзя налить. Можно только вместе проваливаться в эту пустоту.

Я тащила. Тянула. Спасала. Надеялась. А он обесценивал, уходил, возвращался. И снова. И снова. Пока однажды я не поняла: я повторяю судьбу своей матери. Только без алкоголя. Но с тем же чувством: «Я всё отдаю, а меня не слышат, не ценят, не любят».

Почему мы застреваем в этом танце

Знаете, что самое страшное? Этот танец знаком до дрожи. Каждый шаг предсказуем. Каждая боль — привычна.

Когда он отдаляется — я знаю, что буду чувствовать. Эту знакомую тяжесть в груди. Этот ком в горле. Эту бессонную ночь с телефоном в руке. Это больно. Но это моя боль. Она родная.

А когда появляется стабильный, доступный, «нормальный» мужчина — я не знаю, что с ним делать. Его поведение непредсказуемо в своей предсказуемости. Он не вызывает тревоги. А значит, не вызывает и знакомого возбуждения. Я не чувствую того самого дофаминового удара, когда «он сегодня написал — а мог бы не написать».

И я говорю себе: «Он скучный. Не мой. Нет искры».

Но правда в том, что искра — это не любовь. Это тревога. Это старая рана, которая даёт о себе знать.

Цикл, из которого трудно выйти

Давайте честно: этот цикл выглядит примерно так:

Встреча. Он кажется загадочным, недоступным, «не таким, как все». Я чувствую азарт. Хочу завоевать.

Сближение. Он открывается. Мы проводим время вместе. Я на седьмом небе. Кажется, вот оно — счастье.

Отдаление. Он исчезает. Не звонит. Холодеет. Я в панике. Что я сделала не так?

Надежда. Он появляется снова. Я прощаю. Я верю, что теперь всё будет иначе.

Разрыв. Всё повторяется. Я ухожу сама или меня бросают. Я раздавлена. Я снова одна.

Возвращение. Через месяц, полгода, год — новый мужчина. С другим лицом, но с тем же сценарием.

Знакомо? Это не про вас «плохих». Это про травму. Которая заставляет нас выбирать одно и то же, потому что это единственное, что мы знаем.

Что говорит моя история

Помните, в первой главе я рассказывала про отца на мотоцикле? Про то, как я сидела на трассе с содранными коленями, а он даже не посмотрел в мою сторону?

Этот момент стал для меня ключевым. Неосознанно я искала мужчин, которые будут делать то же самое. Которые будут рядом, но не увидят моей боли. Которые будут причинять боль и не замечать этого. Потому что это была единственная модель мужского поведения, которую я знала.

А потом, в отношениях с мужем, я повторяла сценарий матери. Терпела. Тащила. Надеюсь. Пока не поняла: я не могу изменить его. Я могу изменить только себя. Свой выбор. Свои сценарии.

И это стало началом выхода.

Что делать с этим танцем?

Я не буду сейчас говорить: «Просто уйди» или «Выбирай других». Потому что если бы это было так просто, мы бы все давно жили счастливо.

Но я скажу то, что помогло мне:

Осознать свой тип привязанности. Когда я узнала про тревожный и избегающий типы, у меня случилось прозрение. Я перестала винить себя за «странное» поведение. Я поняла: это не я «ненормальная». Это моя нервная система так защищалась.

Перестать искать виноватых. Да, отец не дал мне любви. Да, муж не умел быть взрослым. Но пока я обвиняю их, я остаюсь в позиции жертвы. А жертва не выбирает. Жертва страдает.

Учиться выдерживать паузу. Самый сложный навык. Когда он не звонит — не писать первой. Когда хочется бежать и спасать — замирать и спрашивать себя: «А что сейчас со мной? Чего я на самом деле хочу?»

Искать «безопасную гавань» внутри себя. Это та самая работа с Внутренним Ребёнком, о которой я писала в пятой главе моей первой книги. Та девочка с содранными коленями до сих пор ждёт, что её кто-то пожалеет. Но ждать бесполезно. Пожалеть могу только я сама.

Финальный вопрос главы

Мы не выбираем свой тип привязанности. Он формируется в детстве, задолго до того, как мы научились говорить.

Но мы можем выбирать, что с этим делать.

Мы можем продолжать танцевать этот танец — снова и снова, с новыми партнёрами, в новых декорациях. Или можем начать учиться танцевать по-другому.

Это страшно. Это больно. Это требует времени и поддержки.

Но это единственный путь к настоящей близости. К той, где не нужно заслуживать любовь. Где не нужно догонять и убегать. Где можно просто быть.

Я всё ещё учусь. Иногда срываюсь. Иногда ловлю себя на том, что снова захожу в знакомый ритм. Но теперь я это замечая. И могу выбрать иначе.

Вопрос, который я задаю себе в такие моменты:

Я действительно хочу его — или я хочу знакомых качелей?

Вопросы для самопознания:

Какой у вас тип привязанности — тревожный, избегающий или, может быть, надёжный (если вам повезло)?

Вспомните своих прошлых партнёров. Что в них было общего? Какие сценарии повторялись?

Что для вас страшнее — остаться одной или быть в близких отношениях?

Узнаёте ли вы в своих отношениях тот самый цикл: сближение — отдаление — надежда — разрыв?

Что вы чувствуете, когда мужчина действительно доступен и стабилен?

Глава 4

Глава 4. Почему я саботирую любовь?

Когда отношения становятся реальными — я исчезаю

В предыдущих главах мы говорили о страхе быть брошенной и страхе быть поглощённой. О том, как эти два полюса раскачивают нас, как маятник. О тревожной и избегающей привязанности, которые заставляют нас выбирать недоступных и танцевать знакомый танец боли.

Но есть ещё один важный слой. Он включается тогда, когда отношения вдруг становятся... настоящими.

Когда он доступен. Когда он рядом. Когда он не исчезает, не обесценивает, не играет в кошки-мышки. Когда он говорит: «Я тебя люблю» — и это звучит не как манипуляция, а как факт.

Именно в этот момент внутри меня включается что-то странное.

Вместо радости — тревога. Вместо благодарности — желание найти недостаток. Вместо расслабления — напряжение. Вместо «да» — тысячи «но».

Он слишком мягкий. Слишком предсказуемый. Слишком правильный. С ним неинтересно. Он не вызывает «искры». Он не «мой».

Знакомо?

Долгие годы я думала, что это просто «не тот мужчина». Что где-то есть он — настоящий, который заставит моё сердце биться чаще, но при этом будет стабильным, надёжным и любящим. Я искала его. Составляла списки. Визуализировала. Верила.

Но проходило время, появлялись мужчины, и всё повторялось. Те, кто был доступен, — отсеивались. Те, кто был недоступен, — задерживались, но в последствии я сама от них уходила так как считала себя обесцененной.

Пока однажды я не задала себе страшный вопрос: а что, если дело не в мужчинах? Что, если это я сама не пускаю любовь в свою жизнь? Что, если, когда отношения становятся реальными, я делаю всё, чтобы их разрушить?

Обесценивание хорошего мужчины

Психологи называют это «саботаж отношений». Звучит громко, но суть проста: когда появляется кто-то, кто действительно может дать нам любовь, мы бессознательно начинаем искать в нём недостатки.

Я помню этих мужчин. Они были... нормальными. Работали, заботились, звонили каждый день, интересовались моими делами, знакомили с друзьями, говорили о будущем. Всё, о чём я, казалось бы, мечтала.

И что я чувствовала? Скуку. Раздражение. Желание сбежать.

Я находила в них изъяны. Слишком много или плоско шутят. Слишком мало читают. Слишком громко смеются. Не так одеты. Не ту музыку слушают.

Я обесценивала их. И в какой-то момент я убегала. С облегчением. С чувством: «Ну вот, я же говорила — не мой человек».

А потом приходили другие. Те, кто не звонил по три дня. Кто был то рядом, то исчезал. Кто заставлял меня ждать, надеяться, страдать. И вот тут внутри разворачивалась настоящая драма. Я жила этим. Дышала этим. Чувствовала себя живой.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: хороший мужчина казался мне скучным не потому, что он был скучным. А потому что с ним не нужно было бороться. Не нужно было заслуживать. Не нужно было доказывать.

А я не умела иначе.

«Слишком хороший — значит скучный»

Откуда берётся это убеждение? Почему для многих из нас стабильность равна пресности, а надёжность — отсутствию чувств?

Всё из того же детства.

Когда мы растем в эмоциональных качелях, наша нервная система привыкает к определённому уровню напряжения. Для нас норма — это когда то холодно, то горячо. Когда любовь нужно завоёвывать. Когда безопасность — это иллюзия, а расслабленность — ловушка.

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.