

18+

Василий Поздняков



**СИЛА БЫТЬ СОБОЙ:
ИЗБАВЛЕНИЕ
МУЖЧИНЫ
ОТ ЗАВИСИМОСТИ
В ЛЮБВИ**

реальный интернет-курс

Василий Поздняков
Сила быть собой:
Избавление мужчины
от зависимости в любви.
Реальный интернет-курс

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73751383
ISBN 9785006967250*

Аннотация

Вы постоянно ждете ее сообщения, ловите себя на мысли, что без нее не дышите. Вы терпите холод и неуважение – лишь бы была рядом. Знаете, что это ненормально, но ничего не можете сделать. Эта книга – для мужчин, уставших быть заложниками чужих настроений. Здесь работа с тем, что внутри: страхом одиночества и склонностью к зависимости в любви. Это система, которая возвращает вам опору. В ее основе – реальный интернет-курс, который автор, практикующий психолог, предоставляет своим клиентам

Содержание

Важное предупреждение	6
Введение	7
Структура книги	10
Глава 1. Корни проблемы: Откуда берется любовная зависимость	12
О чем эта глава	12
1.1. «Внутренняя дыра»: почему я так нуждаюсь в ней	14
1.2. Детство и выученные сценарии: почему мы выбираем тех, кто делает больно	19
Типы привязанности	22
1.3. Страх смерти и экзистенциальное одиночество: то, от чего мы бежим в отношения	25
1.4. Три уровня мужской психики: где живет зависимость и где находится опора	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Сила быть собой: Избавление мужчины от зависимости в любви Реальный интернет-курс

Василий Поздняков

© Василий Поздняков, 2026

ISBN 978-5-0069-6725-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что ваше настроение целиком зависит от того, написала она или промолчала? Что вы готовы терпеть холод и неуважение, лишь бы не потерять ее? Что без нее мир теряет краски, а жизнь – смысл?

Если да – эта книга для вас.

Перед вами системный подход к преодолению любовной зависимости, созданный практикующим психологом с двадцатилетним стажем. Без советов «просто возьми себя в руки» и «стань альфачом». Без поверхностных техник, кото-

рые работают неделю. С реальным погружением вглубь – туда, где спрятаны корни ваших сценариев.

Вы узнаете:

откуда берется «внутренняя дыра», которую вы пытаетесь заткнуть отношениями;

почему вас снова и снова тянет к холодным и недоступным женщинам;

как детские травмы заставляют вас раз за разом проигрывать один и тот же сценарий;

что на самом деле скрывается за страхом одиночества.

И главное – получите конкретные инструменты, которые реально работают. Не для того, чтобы «завоевать» кого-то, а чтобы вернуть себе себя. Стать тем, кто способен любить, но не умирать от страха потери.

Это книга для мужчин, которые готовы к настоящим переменам. Не быстрым. Не легким. Но единственным, которые дают свободу.

Важное предупреждение

Материалы этой книги основаны на практическом опыте автора и предназначены для информационных целей. Описанные техники и упражнения могут вызывать сильные эмоции и воспоминания.

Книга не является заменой профессиональной психологической или медицинской помощи. Если вы находитесь в остром кризисном состоянии, переживаете тяжелую травму или имеете клинический диагноз – пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту очно.

Автор не несет ответственности за возможные последствия самостоятельного применения материалов при наличии противопоказаний.

Введение

Сразу скажу то, о чем редко говорят в популярной психологии: не нужно избавляться от любого намека на зависимость.

Иметь привязанность к любимому человеку – нормально. Невозможно быть влюбленным в кого-либо так, чтобы при этом совсем не зависеть от него. В здоровых отношениях всегда есть место нежности, потребности друг в друге, теплу.

Проблема начинается там, где зависимость перестает быть частью любви и становится единственным ее содержанием.

Когда ваше эмоциональное состояние целиком зависит от того, нахмурила она брови или улыбнулась. Когда вы готовы годами терпеть неуважение, пренебрежение, холод – лишь бы она была рядом. Когда вы ловите себя на мысли, что без нее ваша жизнь теряет краски и смысл.

В психологии это состояние называют по-разному: невротическая привязанность, эмоциональная зависимость, созависимость. Для простоты я буду использовать термин «любовная зависимость» или «склонность к зависимости в любви». Суть от этого не меняется.

Для кого эта книга

Эта книга – для мужчин, которые узнают себя в одном из этих состояний:

– Вы постоянно ждете ее сообщения, обновляете мессен-

джер, а когда она молчит – внутри начинается ад.

– Вы готовы делать для нее всё: решать ее проблемы, быть «удобным», терпеть что угодно – лишь бы она была довольна и не ушла.

– Вы терпите то, что не стали бы терпеть ни от кого другого: игнор, обесценивание, приказной тон.

– Вы понимаете, что эти отношения вас разрушают, но не можете их закончить. А если заканчиваете – не можете жить дальше, годами прокручивая в голове сценарии «а что, если бы я тогда поступил иначе».

Если хоть что-то из этого про вас – вы попали по адресу.

Почему эта книга не похожа на другие

В интернете полно советов «как завоевать любую девушку», «как быть альфачом», «как не писать первым». Большая часть этих советов – либо откровенная манипуляция, либо поверхностные техники, которые не работают в случаях тех мужчин, у кого внутри настоящая боль.

Я не буду учить вас играть в игры и притворяться тем, кем вы не являетесь.

В этой книге мы пойдем другим путем – глубинным. Мы не будем наклеивать пластырь на сломанную ногу. Мы будем работать с причинами.

Почему вы вообще попадаете в зависимость? Почему одни мужчины могут спокойно отпустить девушку, которая их не ценит, а вы – нет? Что внутри вас заставляет годами терпеть боль и унижение? И самое главное – как это исправить

раз и навсегда?

Структура книги

Книга состоит из трех частей, в каждой – по две главы.

Часть 1. Корни и лица

Глава 1. Откуда берется зависимость

Глава 2. Лица любовной зависимости

Часть 2. Изнанка и цена

Глава 3. Почему нас тянет к «холодным»

Глава 4. Цена привязанности

Часть 3. Выход и новая жизнь

Глава 5. Техники возвращения себя

Глава 6. Как построить здоровые отношения

В конце каждой главы есть раздел «Практика» – упражнения для самостоятельной работы. Не пропускайте их. Именно в них – ключ к изменениям.

Как работать с книгой

Не пытайтесь прочитать всё за один вечер. Это не статья в интернете, которую можно пролистать за пять минут. Это работа.

Читайте медленно. Останавливайтесь. Задавайте себе вопросы, которые я буду давать. Записывайте ответы в отдельную тетрадь – так информация пойдет вглубь, а не просто пролетит мимо сознания.

Перечитывайте сложные места. Я намеренно буду возвращаться к ключевым мыслям в разных формулировках – что-

бы они прорвали вашу психологическую защиту и дошли до той части психики, которая реально меняет поведение.

К концу книги у вас будет не просто знание. У вас будет система и инструменты, чтобы перестать быть заложником своей любовной зависимости и начать жить свою жизнь.

О чем важно помнить с самого начала

Ваша склонность к зависимости – это не приговор. Это не «плохая черта характера», которую нужно в себе задавить. Это сигнал. Сигнал о том, что внутри есть некая поломка, недострой, «дыра», которая требует внимания.

Эту дыру невозможно заткнуть другой женщиной. Невозможно заклеить деньгами, подвигами или правильным поведением. Ее можно только вылечить – долгой и честной внутренней работой.

Именно этим мы и займемся на следующих страницах.

Глава 1. Корни проблемы: Откуда берется любовная зависимость

О чем эта глава

В интернете тысячи статей на тему «как завоевать девушку», «как не быть зависимым», «как стать уверенным». Почти все они начинаются с советов: «перестань писать первым», «будь занятым», «покажи ей, что ты не нуждаешься».

Проблема этих советов в одном: они пытаются лечить симптомы, не касаясь причины.

Можно научиться терпеть и не писать первым сутки. Можно изображать занятость. Можно даже играть роль «уверенного парня», внутри умирая от страха ее потерять. Но рано или поздно маска спадет. Потому что причина не в поведении. Причина – в том, что внутри вас есть нечто, что заставляет нуждаться в ней так остро.

Эта глава – про причины. Про то, откуда вообще берется склонность к любовной зависимости. Почему у одних людей эта склонность гораздо сильнее, чем у других. Про «внутреннюю дыру», которую вы пытаетесь заткнуть другой женщиной, но она не затыкается. Про детство, про страх, про экзистенциальное одиночество. Без понимания этого фундамен-

та все остальные главы будут просто набором техник, которые работают пару дней, а потом все возвращается на круги своя.

Поэтому – наберемся смелости и посмотрим правде в глаза.

1.1. «Внутренняя дыра»: почему я так нуждаюсь в ней

Давайте начнем с главного вопроса, который вы, скорее всего, себе не задавали. Или задавали, но боялись ответить.

Почему именно я так сильно нуждаюсь в ней?

Вокруг полно мужчин, которые спокойно расстаются, легко отпускают, не залипают в переписках, не трясутся над каждым ее сообщением. Чем я хуже? Почему у меня все иначе?

Ответ, как это часто бывает в психологии, лежит не в настоящем, а в прошлом.

Как формируется базовое доверие к миру

В первые годы жизни мы – совершенно открытые существа. Мы чувствуем всё. Мы не умеем защищаться. Мы не умеем подавлять. И главное – мы полностью зависим от тех, кто рядом. От родителей. Чаще всего – от матери.

В этом возрасте (разные исследователи определяют его до года или до трех лет) ребенок не воспринимает себя как отдельное существо. Он и мама – единое целое. Мама – это весь мир. От ее присутствия, ее взгляда, ее тепла зависит всё: безопасность, выживание, ощущение «я есть, и это хорошо».

Если мать достаточно отзывчива, если она приходит на зов, если ребенок чувствует ее любовь и защиту, у него формируется глубинное, бессознательное ощущение: мир

безопасен, я могу доверять, мои потребности будут удовлетворены.

В психологии это называется базовым доверием к миру. Это фундамент, на котором потом строится способность доверять другим, открываться, строить близкие отношения. И, что самое важное – это основа способности быть одному, не разваливаясь.

Базальная тревога

А теперь – второй вариант.

Если мать была холодна, недоступна, непредсказуема, тревожна; если она не приходила на зов; если ее любовь нужно было заслуживать, выслуживать, выпрашивать – у ребенка формируется противоположное состояние.

Базальная тревога.

Термин введен психоаналитиком Карен Хорни. Это глубинное, часто неосознаваемое чувство изолированности и беспомощности по отношению к потенциально опасному миру. Ощущение, что мир враждебен, что на него нельзя положиться, что ты один и никто не придет на помощь.

Человек с базальной тревогой может жить, не осознавая ее напрямую. Но она будет проявляться в его реакциях:

в постоянном ожидании подвоха;

в неспособности расслабиться и довериться;

в хроническом напряжении;

в страхе близости и одновременно – в страхе одиночества.

И самое главное – в глубочайшей потребности в Другом,

который наконец-то заполнит эту внутреннюю пустоту, даст то, чего не додали в детстве, сделает мир безопасным.

Это и есть «внутренняя дыра».

Почему дыру нельзя заткнуть другим человеком

Она формируется не потому, что вы «плохой» или «слабый». Она сформировалась тогда, когда вы были маленьким и просто пытались выжить в тех условиях, которые были. Ваша психика сделала всё, чтобы защитить вас. Но цена этой защиты – незаживающая рана, которая ноет и требует, чтобы ее кто-то залечил.

И вот вы вырастаете. Встречаете девушку. И в ней, в ее глазах, в ее тепле видите шанс. Шанс наконец-то закрыть эту дыру, получить то, чего так не хватало.

Проблема в том, что никакая девушка не способна закрыть дыру, образовавшуюся в младенчестве. Это непосильная задача для любого человека. Она не ваша мама. Она не обязана давать вам безусловную любовь. У нее своя жизнь, свои тараканы, свои интересы.

Но ваша дыра кричит так громко, что вы этого не слышите. Вы продолжаете надеяться. Вы продолжаете вкладываться. Вы продолжаете терпеть неуважение, холод, игнор – лишь бы она была рядом, лишь бы дыра хоть немного затянулась.

Она не затянется.

Никогда.

Другой человек не может быть источником вашего сча-

ства. Он может быть только катализатором – тем, кто помогает тому, что уже есть внутри, проявиться ярче. Но если внутри – пустота и боль, катализатор только сделает эту боль заметнее.

Как понять, что у вас есть эта дыра

Самый простой критерий – ваша реакция на ее отсутствие.

Когда она не пишет, не звонит, пропадает, холодна – что происходит внутри?

Если вы чувствуете:

тревогу, которая нарастает с каждой минутой;

физический дискомфорт (сосет под ложечкой, сдавливает грудь);

желание сделать хоть что-то, чтобы вернуть ее внимание;

мысли, которые крутятся по кругу: «что я сделал не так», «почему она молчит»;

страх, что без нее ваша жизнь теряет смысл;

– это она. Дыра. Которая была заложена задолго до того, как вы встретили эту девушку.

Хорошая новость в том, что дыру можно залечить. Но не другим человеком. А только работой с самим собой. Именно об этом – вся книга.

Резюме раздела

Склонность к любовной зависимости – не приговор и не «плохая черта характера». Это симптом.

Корень проблемы – в раннем детстве, в недостатке без-

условной любви и принятия.

Там формируется «внутренняя дыра» – базальная тревога, ощущение, что без Другого ты не справишься.

Во взрослом возрасте мы бессознательно ищем того, кто закроет эту дыру. Но это невозможно.

Другой человек не может быть источником вашего счастья. Только катализатором.

Чем сильнее ваша реакция на ее отсутствие – тем больше дыра требует внимания.

1.2. Детство и выученные сценарии: почему мы выбираем тех, кто делает больно

В предыдущем разделе мы говорили о «внутренней дыре» – фундаменте, на котором вырастает склонность к зависимости. Но дыра дыре рознь. У каждого она имеет свою форму, свою глубину и, главное, свой сценарий.

Сценарий – это неосознаваемый план жизни, который формируется в детстве. Это как рельсы, по которым потом едет поезд ваших отношений. Вы можете менять станции назначения, но если рельсы ведут в тупик – поезд придет именно туда. Снова и снова.

Как формируются сценарии

Представьте маленького мальчика.

Если мама холодна – он учится заслуживать ее внимание. Он становится «хорошим», удобным, тихим. Он усваивает: любовь нужно зарабатывать. Просто так тебя любить не будут. Надо что-то делать, стараться, угождать.

Если мама непредсказуема – то ласкова, то жестока – он учится жить в режиме постоянной тревоги. Он становится гиперчувствительным к ее настроению. Усваивает: любовь может исчезнуть в любой момент, и надо быть начеку.

Если мама занята собой – он учится быть незаметным.

Усваивает: мои потребности не важны, важны только ее желания.

Если папы нет, а мама транслирует «все мужики козлы» – он учится, что быть мужчиной – это стыдно. Или, наоборот, что он должен стать «идеальным мужчиной», чтобы искупить вину за всех.

Всё это не проговаривается вслух. Это впитывается с молоком матери, с интонациями, с запахами, с тем, как родители смотрят друг на друга и на него. Это становится частью психики.

А потом мальчик вырастает. Встречает девушку. И – о, чудо! – она идеально подходит под его сценарий.

Почему нас тянет к «холодным»

Это самый трудный для принятия, но самый важный пункт.

Мы не случайно влюбляемся в тех, кто потом делает нам больно.

Мы выбираем их. Бессознательно. Точнее, наш сценарий выбирает за нас.

Если в детстве любовь нужно было заслуживать – мы найдем девушку, чью любовь придется заслуживать. Которая будет ставить условия, отдаляться, проверять. Потому что это знакомая модель. Наша психика считает знакомое безопасным, даже если это знакомое – боль.

Если в детстве любовь была непредсказуемой – мы найдем девушку, которая будет то приближать, то отталкивать. С ко-

торой мы будем жить в режиме «ближе-дальше», как на американских горках. Потому что это – наша норма.

Если в детстве нас учили, что наши потребности не важны – мы найдем девушку, которой будет плевать на наши потребности. И будем годами терпеть, доказывая самим себе, что мы все еще «хорошие» и «удобные».

Почему мы повторяем одни и те же ошибки

Психика устроена так: она стремится к повторению. К воспроизведению травмы. Не потому что она мазохистка, а потому что она пытается исцелиться.

Вот как это работает.

В детстве случилась ситуация, которую психика не смогла пережить, переработать, закрыть. Осталась боль, остались вопросы, осталась надежда: «а вдруг в этот раз получится? вдруг я смогу заслужить любовь? вдруг меня наконец примут?»

И мы снова и снова вступаем в отношения, которые обещают дать нам этот шанс. Снова и снова надеемся, что именно эта девушка закроет дыру. И снова и снова – проваливаемся.

Потому что девушка здесь ни при чем. Она просто актриса в вашем спектакле. Режиссер – ваш детский сценарий.

Типы привязанности

В психологии выделяют несколько типов привязанности, которые формируются в детстве. Для понимания зависимости нам важны два основных:

Тревожный тип привязанности

Формируется, когда мать была непоследовательна: то давала любовь, то отбирала. Ребенок живет в постоянной тревоге: «а вдруг она уйдет? а вдруг разлюбит?» Во взрослом возрасте это дает:

постоянную потребность в подтверждении любви;

страх одиночества;

ревность и контроль;

неспособность расслабиться в отношениях;

готовность терпеть что угодно, лишь бы партнер был рядом.

Это классический портрет мужчины с любовной зависимостью. Вы не можете просто быть в отношениях – вы постоянно находитесь в состоянии борьбы за любовь.

Избегающий тип привязанности

Формируется, когда мать была холодна и отвергала попытки сближения. Ребенок усваивает: «близость опасна, лучше держаться подальше». Во взрослом возрасте это дает:

страх сближения и зависимости;

обесценивание партнера;

уход в себя при конфликтах;
неспособность говорить о чувствах.

Здесь важно понять: тревожные мужчины чаще всего притягиваются к избегающим женщинам. И наоборот. Это трагический, но очень устойчивый танец: один хочет сблизиться любой ценой, второй бежит от сближения любой ценой. И они могут танцевать его годами.

Как понять свой сценарий

Самый простой способ – посмотреть на свою семейную историю.

Как жили ваши родители? Кто кого любил? Кто кого боялся? Кто был холоден, а кто – зависим?

Обычно мы копируем модель одного из родителей. Или, наоборот, строим свою жизнь так, чтобы не повторять их ошибок, и в итоге повторяем их с точностью до наоборот.

Посмотрите на своих бывших девушек. Что в них общего? Какая ситуация повторяется раз за разом? Где вы оказываетесь в одних и тех же отношениях, просто с разными лицами?

Если вы раз за разом попадаете к холодным, недоступным, доминирующим женщинам – это не случайность. Это сценарий.

Что со всем этим делать

Понимание сценария не отменяет его автоматически. Просто знать, что вы живете по чужой пьесе, недостаточно, чтобы выйти на сцену и сказать: «Стоп, сегодня играем по-

новому».

Но это первый шаг. Самый важный.

Перестать винить «плохих девушек». Перестать надеяться, что следующая будет другой. Понять, что дело не в них. Дело в том спектакле, который вы ставите и в котором они соглашаются играть (или не соглашаются – и тогда вы их даже не замечаете).

Дальше начинается работа. Та самая, ради которой мы здесь.

Резюме раздела

В детстве формируются неосознаваемые сценарии отношений – рельсы, по которым потом едет наша жизнь.

Мы не случайно выбираем «холодных» партнеров: психика ищет знакомое, пытаясь исцелить старую травму.

Тревожный тип привязанности (постоянный страх потери) – прямая дорога к любовной зависимости.

Чтобы понять свой сценарий, посмотрите на родителей и на повторяющиеся ситуации в ваших отношениях.

Понимание – первый шаг к изменению.

1.3. Страх смерти и экзистенциальное одиночество: то, от чего мы бежим в отношения

Мы с вами уже забрались довольно глубоко. Добрались до детства, до «внутренней дыры», до сценариев, которые управляют нашей жизнью. Казалось бы, куда уж глубже?

А вот куда.

Есть уровень, который находится даже не в детстве. Он находится в самой природе человека. В том, что делает нас людьми. В том, о чем мы стараемся не думать, но что определяет очень многое в нашей жизни.

Это тема смерти и экзистенциального одиночества.

Главный страх, скрытый за всеми страхами

Давайте честно.

Чего вы на самом деле боитесь, когда думаете, что она может уйти?

Потери любимого человека? Да. Боли? Да. Одиночества? Да.

Но если копнуть совсем глубоко – за всем этим стоит один главный, базовый страх, который есть у каждого человека, просто не все его осознают.

Страх небытия. Страх, что меня не станет. Страх, что моя жизнь закончится и ничего не будет.

Этот страх защит в нас на биологическом уровне. Любое живое существо борется за выживание. Но человек, в отличие от животных, знает, что он смертен. И это знание – тяжелейшая ноша, которую мы несем всю жизнь.

Большинство людей не могут смотреть в эту пустоту прямо. Это слишком страшно, слишком невыносимо. И психика находит способы отвлечься, заглушить, убежать.

Самый популярный способ убежать – слиться с кем-то другим.

Отношения как побег от смерти

Вспомните самое сильное чувство, которое вы испытывали в начале влюбленности. Это состояние, когда границы стираются. Когда ты и она – одно целое. Когда нет одиночества, нет тревоги, нет прошлого и будущего – есть только бесконечное «сейчас», наполненное ею.

Это состояние – наркотик. И не зря.

В моменты слияния с любимым человеком мы на время перестаем чувствовать свою отдельность. А значит – перестаем чувствовать и свою конечность. Смерть отступает. Мы словно растворяемся в другом и становимся частью чего-то большего, вечного.

Это древний, мощнейший механизм. Именно поэтому разрыв отношений переживается так остро – как маленькая смерть. Потому что на самом деле это встреча с большой смертью, с тем самым страхом, от которого мы прятались в этих отношениях.

Чем сильнее человек боится своего экзистенциального одиночества, тем отчаяннее он будет искать слияния. Тем сильнее будет его зависимость. Тем невыносимее будет мысль о потере.

Любовная зависимость – это не просто «хочу быть с ней». Это «без нее я столкнусь с пустотой, которую не выдержу».

Почему одной девушкой дело не кончается

Теперь становится понятно, почему мужчины с сильной склонностью к зависимости так отчаянно цепляются за отношения. И почему, теряя одну, они тут же прыгают в другие – часто в еще более разрушительные.

Они не могут быть одни. Потому что одиночество для них – это не просто скука. Это встреча с тем самым экзистенциальным ужасом, который они всю жизнь пытались заглушить.

Они будут заполнять пустоту кем угодно, лишь бы не оставаться наедине с собой и с мыслью о том, что в этом мире каждый из нас, в конечном счете, один.

Это не про слабость характера. Это про базовое устройство психики. Кто-то может выдерживать эту правду, а кто-то – нет.

И хорошая новость здесь вот в чем: это можно изменить.

Встреча с пустотой как единственный путь

В глубинной психологии есть парадоксальное, но очень точное наблюдение:

То, от чего мы бежим, – это и есть то, что нам нужно.

Вся эта книга, по сути, – про то, как перестать бежать. Как научиться выдерживать встречу с самим собой. Как обнаружить, что за страхом одиночества и смерти скрывается не бездна, а источник силы.

Вот что говорит об этом Джефф Фостер, один из современных психотерапевтов:

«Моим самым главным духовным гуру всегда был дискомфорт. Я просто сидел с болью и дискомфортом, не пытаясь куда-то сбежать, без ожидания, без всякой цели, без поиска – это самое „вкусное“ место творческого преобразования, место, где грязь превращается в золото. В момент горя, разочарования, гнева, страха и боли, я просто сидел, просто пребывал с этим жжением в груди, часами, не пытаюсь убежать или исправить что-то. Без надежды, без ожиданий, до тех пор, пока не обнаружил непоколебимый, не концептуальный, всегда присутствующий покой посреди сильнейшей бури».

Понимаете?

То, что мы считаем «дырой», «пустотой», «экзистенциальным ужасом» – на самом деле вход. Вход в ту часть себя, которая всегда была скрыта под слоями страха и защиты. Если хватает смелости туда зайти – обнаруживается не смерть, а жизнь. Настоящая, не зависящая ни от кого извне.

«Возьми крест свой»

Теперь, надеюсь, становится понятен более глубокий смысл фразы «возьми крест свой».

Никто не заставляет вас мучиться и страдать специально. Эта фраза не про то, чтобы навешивать на себя чужой груз. Речь про эмоциональную боль, которая уже есть внутри вас.

Слои вашего внутреннего ада – те самые, от которых вы бежите в отношения, в переписки, в надежды на «ту самую», – это и есть ваш личный крест.

Взять его – означает иметь готовность встретиться с той тяжестью, которая уже есть. Иметь готовность прожить тот внутренний ад, который сформировался когда-то внутри вас. Не навешивать на себя чужой ад, а понемногу и дозированно проживать свой личный.

Потому что иначе он однажды свалится на вас без вашего желания. В виде кризиса среднего возраста. В виде депрессии после разрыва. В виде полной потери смысла, когда уже не помогают ни новые девушки, ни работа, ни деньги.

Практический вывод

Пока звучит слишком абстрактно? Давайте конкретнее.

В моменты, когда вас накрывает тоска по ней, когда внутри завывает от одиночества, когда кажется, что без нее жизнь кончена – попробуйте сделать не то, что обычно.

Обычно вы:

пишете ей (даже если обещали себе не писать);
лезете в соцсети посмотреть, что она делает;
включаете что-нибудь, чтобы заглушить мысли;
звоните другу, чтобы пожаловаться;
ищете другую, чтобы переключиться.

А попробуйте просто посидеть с этой болью.

Не пытайтесь ее заглушить. Не пытайтесь понять, «в чем дело». Не пытайтесь найти решение. Просто быть с ней. Чувствовать, где в теле она живет. Какая она – эта боль? На что похожа? Как меняется, если просто наблюдать?

Это и есть первый шаг к встрече с собой. Первый шаг к тому, чтобы перестать быть заложником своей зависимости.

Резюме раздела

За всеми страхами в отношениях (потеря, одиночество, отвержение) стоит один глубинный страх – страх смерти и небытия.

Отношения, особенно влюбленность, дают иллюзию слияния и временно спасают от этого страха.

Чем сильнее человек боится своего экзистенциального одиночества, тем отчаяннее он цепляется за партнера.

Любовная зависимость – это не просто любовь, это побег от встречи с самим собой.

Единственный путь к настоящей свободе – перестать бежать и научиться выдерживать встречу со своей внутренней пустотой.

За этой пустотой, если хватить смелости туда зайти, обнаруживается не смерть, а источник настоящей жизни.

1.4. Три уровня мужской психики: где живет зависимость и где находится опора

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.