

18+

АННА БОГИНСКАЯ

не умеющие любить

Как перестать
выбирать тех,
кто причиняет боль

Любить нельзя манипулировать. История, вошедшая
в основу нашумевшего сериала «Жить жизнь»

Анна Богинская

**Не умеющие любить.
Как перестать выбирать
тех, кто причиняет боль**

«ЭКСМО»

2026

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Богинская А. А.

Не умеющие любить. Как перестать выбирать тех, кто причиняет боль / А. А. Богинская — «Эксмо», 2026 — (Любить нельзя манипулировать. История, вошедшая в основу нашумевшего сериала «Жить жизнь»)

ISBN 978-5-04-252025-9

Почему, мечтая о гармоничных отношениях, мы раз за разом наступаем на одни и те же грабли? Попадаем в капкан к манипуляторам, нарциссам или психопатам. Теряем контакт с собственной ценностью и превращаем жизнь в бесконечную борьбу. «Не умеющие любить» – ваш ключ к освобождению. Автор провела масштабное исследование деструктивных сценариев в отношениях. Знакомство с ним поможет вернуть контроль над собственной жизнью и научит вовремя распознавать скрытых агрессоров и манипуляторов. Вы сможете: • Определить свой архетип «несчастья в любви». • Разобраться, как работает адреналиновая псевдолюбовь. • Обнаружить, где вы платите за свое существование страданием. Анна Богинская – автор бестселлеров, писатель, бизнес-аналитик, радиоведущая. Автор нашумевших книг «Жить Жизнь», «Грех прощения», «Код: Вознаграждение», «Порабощение любовью. Как вернуть себе себя», «Исцеление любовью. Отношения для жизни». Ее романы о свободе от манипуляций и о личностной трансформации переведены на английский язык и читают в 62 странах мира. По мотивам ее произведений поставлен спектакль и снят фильм «Жить Жизнь».

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-252025-9

© Богинская А. А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11



Анна Богинская
**Не умеющие любить. Как перестать
выбирать тех, кто причиняет боль**

© Богинская А.А., текст, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Вступление

Мое исследование причинно-следственных связей деструктивных (созависимых) отношений началось в далеком 2015 году после выхода романа «Жить жизнь». Однажды, встретившись с психологическим насилием, я решила написать роман-тренинг.

Трилогия «Жить жизнь» изменила судьбы сотен тысяч людей во всем мире, мои социальные сети помогли увидеть реальность миллионам зрителей, а одноименный сериал онлайн-кинотеатра «Старт» помог десяткам миллионов людей взглянуть на происходящее в их жизни со стороны. Так был снят запрет с темы психологического насилия в отношениях.

Каждый мой читатель, зритель, подписчик, участник клуба «Жить Жизнь» вдохновил меня на создание и этой книги. Вы – ваши истории, письма, вопросы – заставили меня глубже исследовать тему психологического насилия, а на самом деле – любви. «Не умеющие любить» – результат десятилетнего изучения темы деструктивных отношений и личностного подавления, подкрепленный множеством монографий и статей психологов, психотерапевтов, нейробиологов, нейропсихологов, а также тысячами писем от читателей. Благодаря вам я смогла изучить множество историй из 82 стран мира и теперь могу поделиться своими выводами в «Не умеющих любить».

Основополагающий принцип моей философии звучит так: ни одно желание не дается без силы, позволяющей его осуществить. Если ты что-то задумал и, закрыв глаза, способен легко это представить, твое намерение однозначно реализуемо, но для достижения намеченного, как правило, скорее всего, придется приложить усилия. Так почему же многие мечтают о счастливых, гармоничных отношениях, а на деле лишь получают очередной урок? Как, мечтая о любви, мы умудряемся получить одно только несчастье, погружающее в боль разочарования, а неустоявшаяся идиома «бегущие по граблям» становится неизменным сценарием нашей жизни?

Я, как и многие мои подписчики и читатели, пережила на пути к собственному счастью немало. И теперь точно знаю, что следовало бы написать на скрижалях. Ответ на вопрос «Почему мы не обретаем счастья в отношениях?» краток, но, чтобы пояснить его, мне понадобится пара сотен страниц.

Мы пройдем с вами путь от не умеющего любить к точке, где осознание поможет приобрести полезный навык любви, потому что любовь – не только чувство, а действие по принятию и отдаче. Вы найдете не только ответы на свои вопросы, но и точку опоры и систему, применив которую, сможете обрести счастье.

Для кого эта книга?

Специально для этой книги я провела исследование, в котором приняло участие 1000 респондентов, с целью выявить психодинамику наиболее часто несчастной в отношениях личности. Таких архетипов оказалось 7. Они могут быть как чистыми, так и смешанными (в одной личности несколько).

Предлагаю начать с теста, определяющего понимание реальности. Нам часто кажется, что наши сложности уникальны, однако осознание их схожести с проблемами многих других людей позволяет увидеть быстрый выход из непростой жизненной ситуации. Я часто говорю, что если сделал кто-то, значит, сможешь и ты. Начнем с точки «сейчас». Возможно, вы узнаете себя в одном архетипе, а может, и в нескольких. Главное – быть честной с собой, так как осознание реальности – первый шаг к изменениям. Отметьте в книге пункты, которые вам откликаются,

чтобы узнать, какой у вас архетип преобладает. В конце книги мы подробнее разберем каждый из них.

Первый архетип: спасательница

Она профессиональный «пожарный» для чужих кризисов. Его депрессия, долги, пьяные срывы – ее зона ответственности. Каждое «Я без тебя пропаду» от партнера заставляет вкладываться еще больше: деньгами, заботой, терпением. В соцсетях – цитаты про «настоящую любовь», в уведомлениях – десяток непослушанных голосовых от подруг: «Да когда ты уже его бросишь?!» Парадокс: чем больше ее используют, тем сильнее она верит, что должна спасти этого человека.

Ее мысли и слова:

- «Все держится на мне: и быт, и деньги, и его настроение».
- «Я чувствую себя мамой, а не женщиной рядом с ним».
- «Он пользуется моей добротой и все равно обвиняет меня».
- «Я вкладываюсь в отношения – а взамен пустота и претензии».
- «Устала решать его проблемы и тащить его по жизни».
- «Мне стыдно за него перед подругами: у всех нормальные мужчины, а мой...»
- «Я понимаю, что эти отношения меня опустошают, но бросить не могу».
- «Если я уйду – он пропадет. Это держит меня».
- «Я часто оказываюсь в роли “жилетки”: слушаю, поддерживаю, спасаю».
- «Чувствую себя виноватой, когда думаю о том, чтобы уйти».

Кто она? Та, кто тянет все на себе: и «мама», и «жилетка», и «банкомат» в одном лице.

Второй архетип: тревожная и неуверенная

Ее отношения – постоянный режим ЧП. Она расшифровывает сообщения партнера как тайнопись, запоминает оттенки интонации, создает досье на всех его друзей-женщин в соцсетях. Не потому, что ревнует, а потому, что смертельно боится его потерять и остаться одной. Ее главный кошмар – однажды он скажет: «Ты слишком много хочешь», – и уйдет к той, что «проще». Поэтому она молчит, когда больно, и благодарна даже за незначительные знаки внимания.

Ее мысли и слова:

- «Постоянно думаю, что со мной что-то не так».
- «Он холоден, и я ищу причину его холодности в себе».
- «Боюсь, что меня бросят, поэтому цепляюсь за отношения».
- «Я постоянно сравниваю себя с другими женщинами».
- «Не чувствую уверенности: то ли он меня любит, то ли использует».
- «Я все время жду подвоха – как будто счастья не бывает без расплаты».
- «Не могу расслабиться рядом с мужчиной, все время напрягаюсь».
- «Тревога не отпускает меня: вдруг я сделаю что-то не так, и он уйдет».
- «Я живу в ощущении, что счастье недолго, что оно вот-вот закончится».

Кто она? Женщина с низкой самооценкой и сильной тревогой, которая постоянно сомневается в себе и в отношениях.

Третий архетип: магнит для тиранов

Ее будто тянет к мужчинам с ледяным взглядом и фразами вроде «Я просто реалист». После каждого расставания дает зарок: «Теперь только добрые!» – но следующий партнер оказывается еще жестче. В ее ленте – посты про «сильных женщин», в мессенджере – гневные аудио от него. Она узнает знакомую терминологию игры, но остановиться не может – как игрок, который ставит на кон последнее, надеясь отыграться.

Ее мысли и слова:

- «Он кричит, унижает, а я все равно не уйду».
- «Скандалы и оскорбления стали нормой нашей жизни».
- «Он может ударить, а потом просить прощения – и я опять верю ему».
- «Живу как на вулкане: не знаю, в каком настроении он вернется».
- «Он контролирует каждый мой шаг».
- «Я боюсь лишний раз что-то сказать, чтобы не спровоцировать скандал».
- «Меня отрезали от друзей и семьи, я чувствую себя в изоляции».
- «Наверное, я сама виновата в его вспышках гнева и агрессии».
- «Иногда думаю, что заслужила все это. Не могу найти другого объяснения».
- «Я не чувствую себя живой рядом с ним, не живу, а только терплю жизнь».

Кто она? Женщина, которая снова и снова выбирает мужчин-агрессоров, абьюзеров, тиранов.

Четвертый архетип: пустота разрыва

Ее внутренний мир похож на опустевшую квартиру: вещи собраны, и жить здесь больше нельзя. Даже если разрыв был ее решением, она чувствует себя брошенной. Друзья осторожно спрашивают «Как ты?», получают в ответ «Нормально» – и не догадываются, что она тайком листает его Spotify, пытается понять, кому он посвятил новый плейлист, и следит за его страницей в социальных сетях, отслеживает, во сколько он заходил в мессенджеры.

Ее мысли и слова:

- «После разрыва отношений внутри у меня пустота, будто я умерла».
- «Не понимаю, как теперь жить без него».
- «Каждое утро просыпаюсь и не вижу смысла вставать».
- «Все вокруг напоминает о нем».
- «Мне кажется, что я никогда больше не смогу любить».
- «Больно смотреть на счастливые пары: будто жизнь прошла мимо меня».
- «Я потеряла не только мужчину, но и веру в себя».
- «Я не знаю, кто я без этих отношений».
- «Я устала плакать ночами».
- «Чувствую, что жизнь остановилась».

Кто она? Женщина, которая недавно рассталась с мужчиной, чувствует пустоту, потерю опоры и смыслов.

Пятый архетип: циничная королева

Она мастерски играет роль мужененавистницы: шутит про «собак вместо мужа», клеймит подруг, которые «ведутся на романтику». Но когда все расходятся, гуглит «как перестать бояться близости». Ее тайный ритуал: в пятницу, после бокала вина, включать ту самую песню – ту, что играла в кафе на их первом свидании.

Ее мысли и слова:

- «Я больше не верю в любовь».
- «Все мужики козлы – и точка».
- «Сколько раз я ни пробовала, все заканчивалось болью».
- «Меня предавали, изменяли, использовали».
- «Я устала от пустых обещаний».
- «Сколько можно наступать на одни и те же грабли?»
- «Я устала разочаровываться».
- «Лучше быть одной, чем снова страдать».
- «Все равно у моих отношений нет будущего».
- «Любовь существует только в кино, не в жизни».

Кто она? Женщина, которая, стараясь казаться сильной, прячет под маской сарказма усталость и боль от разочарований.

Шестой архетип: псевдосильная женщина

Офисная богиня, идеальная мать – ее профили кричат о сверхвозможностях. Но по ночам она, завернувшись в плед, смотрит сериалы и мечтает, чтобы кто-то сказал: «Теперь я позабочусь о тебе». Ее ахиллесова пята – страх, что, если она попросит о помощи, все увидят «слабачку» под глянцевой обложкой.

Ее мысли и слова:

- «Успех есть, но счастья нет».
- «Я устала быть железной леди».
- «Я часто притягиваю слабых мужчин, которые прячутся за моей спиной».
- «Я со всем справлюсь (справляюсь) сама».
- «Все думают, что у меня все идеально, а я чувствую внутреннюю пустоту».
- «Мужик перевелся».
- «Мужчины – слабый пол».
- «Я боюсь проявить слабость, потому что все привыкли видеть меня сильной».

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.