

18+

АННА БОГИНСКАЯ

не умеющие любить

Как перестать
выбирать тех,
кто причиняет боль

Анна Александровна Богинская
Не умеющие любить.
Как перестать выбирать
тех, кто причиняет боль
Серия «Любить нельзя манипулировать.
История, вошедшая в основу
нашумевшего сериала «Жить жизнь»»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74359901

*Не умеющие любить. Как перестать выбирать тех, кто причиняет
боль: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-252025-9*

Аннотация

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 личной трансформации переведены на английский язык и читают в 62 странах мира. По мотивам ее произведений поставлен спектакль и снят фильм «Жить Жизнь».

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16



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 уме-

ющих 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 ответ-

ственности. Каждое «Я без тебя пропаду» от партнера заставляет вкладываться еще больше: деньгами, заботой, терпением. В соцсетях – цитаты про «настоящую любовь», в уведомлениях – десяток неприслушанных голосов 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 на-

прягаюсь».

- «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 хорошие!» – 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 отыгаться.

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, пытаясь понять, кому он посвятил новый плейлист, и следит за его страницей в социальных сетях, отслеживает, во сколь-

ко 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.