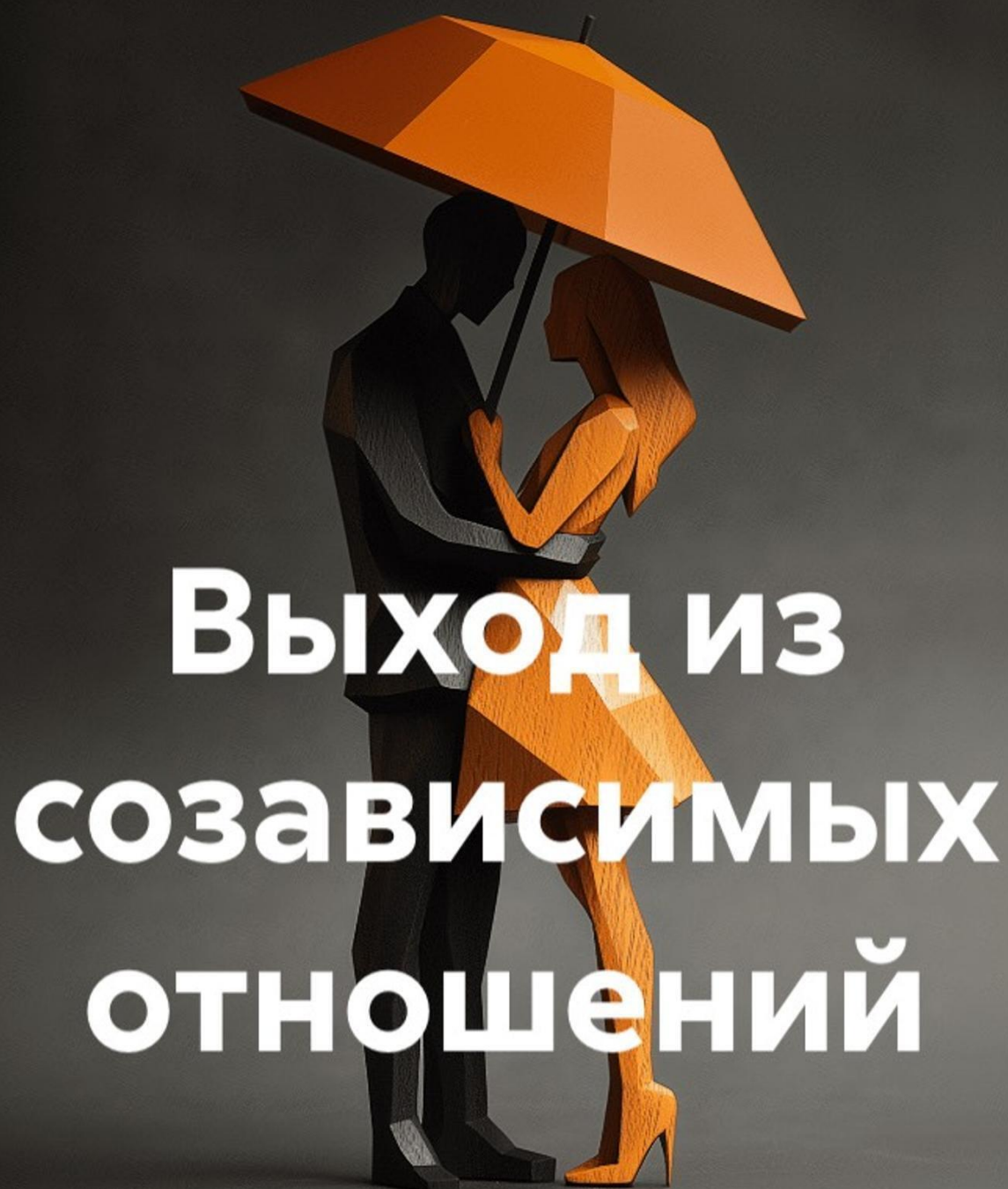


Елена Книгина



# Выход из созависимых отношений

Елена Книгина

**Выход из созависимых отношений**

«Автор»

2026

**Книгина Е.**

Выход из созависимых отношений / Е. Книгина — «Автор»,  
2026

Я женщина, которая попала в созависимые отношения. Отношения наполненные сильными эмоциями и чувствами, этот опыт наверное лучше проживать на страницах книги. Опыт, которым я хочу с вами поделиться и тем как выйти из созависимых больных отношений.

© Книгина Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

# Выход из созависимых отношений

## Глава

Пролог (какой мой мужчина)

Глава 1 Записывать мысли, и все что хочется сказать, пока его нет, слова поддержки для меня

Глава 2 Изотерика

Глава 3 Мужчину нельзя переделать, привыкание

Глава 4 Финансовый вопрос

Глава 5 Бывшая и сын

Глава 6 Перемирие

Глава 7 Токсичные отношения

Глава 8 Наблюдать за его поступками

Глава 9 Тревожный и избегающий

Глава 10 Сомнения

Глава 11 ИИ

Глава 12 Я хочу/не хочу за него замуж

Глава 13 Я хочу быть счастливой

Глава 14 Я перестала ждать.

Глава 15 Разрыв

Глава 16 Пусть мужчин выбирает Амазонка, а общается с ними девочка

Эпилог

Пролог (какой мой мужчина)

Сегодня день, когда я начала писать эту книгу. Вчера я не смогла собрать вещи и уйти от любимого мужчины. Хотя внутренне я решила, что если он еще раз в ссоре скажет, что давай расстанемся. Я уйду. После ссоры, он уехал на работу. А я собрала вещи, положила их в машину. Ехала, злая, но доехав до дому я расплакалась. И заплаканная легла спать. Проснувшись в состоянии, что мне во сне лучше. Вечером я вернулась в его квартиру, сказав, что не смогла уехать. Вернула все вещи обратно на полки. А ночью мы спали всю ночь в обнимку.

Мой мужчина сложный человек, который долго жил один, у него была бывшая жена с которой он развелся 7 лет назад, даже пытался опять сойтись с ней, но она опять уехала. Живет она с сыном 7 лет в другом городе, и он ездит к сыну туда. Последняя девушка с которой он встречался, обиделась, когда он уехал к сыну, и они расстались. У нее нет детей, а у меня есть дочка. Пусть себе ездит, ведь он сказал, что ночует в гостинице. У меня свой ребенок есть и я понимаю, что нужно обращаться с детьми.

Мы познакомились пол года назад. Он красиво ухаживал за мной и мы ходили на красивые свидания, наши отношения развивались медленно и спокойно, через три месяца он дал мне ключи от своей квартиры. Сейчас я остаюсь ночевать в ней иногда, так как полностью переехать не могу, у меня дочка, которая привязана к школе в другом месте. Вот и разрываюсь на два дома. Спасибо, что родители помогают. Может в следующем учебном году переведу ее в школу поближе и мы будем жить в одном месте. Он ко мне переехать не хочет, говорит не правильно жить на территории у женщины.

Я люблю его, и очень хочу быть именно с ним. Но через пол года с ним у нас начались такие эмоциональные качели, что хочется периодически «соскочить». Вредность характера, или притирка это, у меня нет сил уже, мне хочется сбежать. И он не слышит что я ему объяс-

няю о своих чувствах, у него своя правда, и иногда вообще думается ему это все бесполезно говорить. И как жить с его характером не знаю.

Так вот, почему мы поссорились: с утра я узнала, что приезжают его родители, но знакомить ему меня с ними не удобно. Может быть в следующий раз. И еще выходные, наконец совместные, они редко так совпадают, он проводить со мной не будет. Может быть придет, но не знает точно. Я знаю, что он не придет, потому что если бы был уверен, то попросил бы забрать его на машине. Что сложного познакомиться с девушкой, с которой встречаешься уже пол года. Ссора. И тут он закрылся, что с ним произошло, я в растерянности, он совсем не дает мне эмоциональной близости, а для меня она так важна. И я не могу понять почему мне так больно и я не могу уйти, почему я это прощаю ему. Когда он так ведет себя? Потом, в знак извинения он делает финансовые подарки. Видимо он так показывает свою любовь, и меня это расслабляет. Я не понимаю, правильно ли обижаться на то, что он не делает так как мне хотелось бы. Если все же, я обижусь и уйду, думаю сложно будет потом помириться. И жаль, то время, что мы вместе с ним, и то что я делала для него. Мне страшно разорвать эти отношения. Потому что, я еще не созрела для окончательного решения о расставании. Я верю, в то, что он может измениться для меня, или я смирюсь с тем, что он мне предлагает. Принять его таким какой он есть мне сложно, так как это причиняет мне боль. Еще верю в совместное будущее, и что это возможно. Я пишу ему в своей голове сообщения: «что я хочу расстаться. Что мне это все не нравится». И мне жаль оставлять, то что я сделала для него. Я влюбилась по настоящему. Так я решать конфликты игнором не хочу. Или мы вместе, или порознь живем. Мне невыносимо состояние, когда ему нужно побыть одному и перестать злиться. А если бы мы жили вместе, то куда я должна была бы уезжать? Он меня к маме отправлял бы? Сумбур мыслей и эмоций. Нет определенности с ним. И вопрос: нужно уходить от него или он отстраняется, потому что у него не было долго отношений серьезных, пять лет. Или он вообще не хочет отношений, или со мной не хочет, привычка быть холостяком, или чувства к другой женщине? Что происходит? Искать другого мужчину, опять привыкать, опять изучать, и вдруг другой будет еще хуже?

В психологии я нашла ответ: Мой мужчина с избегающим типом привязанности. Он привык закрываться во время проблем, вместо того чтобы договариваться, обсудить, он эгоист, который хочет только так как он хочет. Я была в других отношениях, в нормальных, где решают конфликты и проблемы, где не закрываются и не убегают. Меня трясет всю и вызывает тревогу это его состояние молчания. Если он принимает решение один, за нас двоих, так оно должно быть таким, чтобы меня не обижало, и эти решения не должны наносить мне эмоциональную боль, а так ведь не всегда мои интересы учитываются. Или, что то не так? Я привыкла договариваться и вместе все делать. Если ты принялся решать за двоих. Так реши уже так, чтобы обоим было удобно и хорошо. А не только тебе. Когда я ему говорю как мне удобно он меня не слышит. Я подстраиваюсь, но когда он неожиданно меняет планы, состояние как будто «кипятком» облили. Как себя сдерживать я не знаю. Я срываюсь и кричу на него, потому что не понимаю что мне делать, в ощущение себя не нужной, и не важной, на последнем месте, после всего и всех. Мне обидно в такие моменты. Эгоизм у меня говорит он, так у него тоже эгоизм. Это не эгоизм, это мои границы, которые ты нарушаешь. Сейчас мы не разговариваем. Он злится. А я плачу потому что хочу проводить эти выходные вместе и разрешить уже наши проблемы. В психологии нужно как говорится любить бескорыстной любовью. И доверить свою жизнь в руки мужчины. Но мне страшно, что я буду зависимой и удобной, я сейчас в тех отношениях, которые мне не удобны и не понятны. Иногда и правда говорю себе расслабься и пусть будет как будет. Потом все решишь. Но не так хочу, я хочу так:



Мы живем вместе. Сережа и я, и Ариша Сначала в его квартире. Это пока нет совместного жилья. Потом купим общую квартиру большую.





Он как бы я не вела себя, он принимает меня, терпит мой характер, злиться, на мои срывы, но как бы не злился он никуда не уходит, все равно со мной.

●

Готов, не всегда правда, вкладываться материально в отношения. Помогает по даче, покрасить дом, ремонт авто, заправить авто. Стал часто говорить только «Потом». Планы на будущее есть, только тянет с их реализацией.

●

Сообщает о планах, правда в последний момент.

●

●

Минусы (что плачу я за право быть с ним):

●

Он никак не решит вопрос с общим жильем. Он не хочет жить, как живет семья. Я живу в своем доме уже больше года. И приезжаю к нему иногда, оставляя дочку одну.

●

Он переписывается с другими девушками, и друзья которых я не знаю, и он им жалуется на меня, кладет телефон экраном вниз, имеет секреты от меня

●

Он выпивает в одиночестве, и в алкогольном состоянии может выгонять из дома, и говорить о расставании и не любви ко мне, говорить грубо и матом, найди себе другого, не пиши и не звони мне, чтобы я вещи свои собирала. Играет в компьютерные игры.

●

Неопределенность, он не дает определенности, нет статуса в отношениях, откладывает подачу заявления в ЗАГС, говорит когданибудь, не берет ответственность за нашу новую семью. Нет ясности. Я хочу семью, еще родить ребенка и выйти замуж, думаю о будущем, а он живет этим днем, не думая о будущем и о моих желаниях, говорит, что все само Потом случится.

●

Он ночует у бывшей, ведет не понятные отношения с ней, пристаёт к ней, то, что мне не все рассказывает, и то, что не знакомит меня с сыном. Называет ее Любикой, скрывает переписку с ней.

●

Он проявляет скрытность в финансах. Не знаю сколько он зарабатывает, он часто экономит, не дал денег, когда я попросила, отмалчивается, может давать деньги с криком, что это в последний раз, я попала в аварию, и думала, что буду без работы отказал помогать. Обещал отремонтировать авто, откладывает на неопределенный срок, и помощь с ремонтом по даче. Финансово прижимист на меня. Ему жалко денег для меня. Потом может уехать к родственникам и там тратиться.

●

Он часто занят на работе, много работает. Он трудоголик. Он улетает в командировки по работе, не берет с собой.

●

Он эмоционально холодный и отстраненный. Он может наказывать меня молчанием по несколько дней, зная, что мне больно. Может находиться рядом, но не проявлять внимания ко мне. Редкие объятия и поцелуи, редкий секс. Не хочет проявлять внимание в виде: беседы, разговоров обо всем, что на душе, закрывается в телефоне, игре, алкоголе, работе, на несколько дней. Он не хочет построить глубокие и эмоциональные отношения в которых нет секретов, чтобы отношения стали близкими, тяжело открывается в разговорах. Предпочитает, чтобы я была как функция рядом, а я ощущаю пару нашу только так «статус», без эмоциональной

глубины. Нет сопереживания и сочувствия когда у меня проблемы. Нет эмоциональной поддержки для меня, только я вникаю в его проблемы.



Он редко берет меня с собой в путешествия. Или раз в год только готов вместе. А я мечтаю вместе путешествовать.



Он грубый и вспыльчивый, упрямый. С ним невозможно договориться. Не слышит мои доводы и предложения. Хочет перевоспитать меня, чтобы я на все соглашалась, в его понимании ему виднее как лучше для меня. Когда я говорю, что мне что-то не нравится. При людях жалуется на меня, вместо того, чтобы поговорить и решить проблему и договориться, говорит я много требую. Он хочет только сам решать когда мне это дать. Он хочет, чтобы я сама себя развлекала, не вкладываясь в это. На свои хотелки тратилась сама. Он



Он обесценивает меня. Он не ценит мой труд, уют в доме, чистоту.



Он в кризисной ситуации убегает. Вместо того, чтобы что-то решить, обсудить. Он отстраняется и уходит в алкоголь.



Он не желает меняться ради меня и отношений. Он только имитирует, что поменялся, а потом создает атмосферу токсичную, чтобы я сама взорвалась. Избегающий тип привязанности это не значит, оправдание его поведения.

Глава 1 (Записывать мысли и все, что хочешь сказать, пока его нет в записной книжке, слова поддержки для меня)

Я пыталась принять его таким какой он есть и узнать. Понять как он устроен, ведь избегающий тип привязанности это не приговор, с таким мужчиной как-то живут. Значит: он трудолюбив, и работа для него, приоритет. Я для того, чтобы он приходил с работы, отдохнул, я его «тихая гавань». Мне приходится подстраиваться под него. Мне часто не хватает душевности, поддержки, разговоров, слов нежности, и хочется больше проводить вместе время. У меня в жизни был выбор: мужчина который немного зарабатывает, его нужно поддерживать, в плане морально, и финансово он немного зарабатывает, зато он говорит нежные слова и дает эмоциональную близость, душевность, мне с ним легко. Но с таким мужчиной я ощущаю себя мужиком и добытчиком, я расту в профессии и я решаю куда нам двигаться по жизни. И есть мой Сережа, который финансово обеспечен, работает, и мне может помочь и делами и финансово, и он растет в профессии, я им очень горжусь. Я наконец-то могу расслабиться и заниматься собой, перестать думать где деньги достать на продукты, и тратиться на свои хотелки. И теперь он решает как нам жить и в какую сторону смотреть по жизни. Я должна теперь подстраиваться под его характер, под его желания и под его расписание. Я даю шанс ему себя проявлять, я верю в нас. Учусь воспринимать его «отъезд в себя, командировку и др» более спокойно. Ведь так «трясет внутри только в начале», потом легче ко всему относиться начну, успокаиваю я себя. Потому что понимаю, что он выбрал меня и никуда уходить не собирается. Ведь я даю ему то, что ему нужно. Ищет поддержку во мне, «надежный тыл», ту которая согреет своим сердцем и объятиями, успокоит, с кем спокойно. Он влюблен в меня, пусть так и будет. Если бояться потерять, значит будет делать для меня поступки и действия. Возьмет меня и дочку в свою квартиру. Скажет, что я хозяйка в этом доме, или совместно, что-то возьмем. Он сам знает, что нужно, возможно пока внутренне не готов. Ему нужно еще время. Перестанет замыкаться в себе и скажет все же: Выходи за меня замуж. Пока, правда это только мечты и надежды.

Вот нет его, а я скучаю по нему очень сильно. Я люблю, когда он присылает мне редкие сообщения. Я знаю, что он думает обо мне. Беспокоиться, поела ли я, все ли у меня хорошо. Сейчас он работает.

Когда он уезжает в командировку, в такие моменты меня «накрывает» страх, что я не нужна, что я не на первом месте, что меня предадут. Борьба с самой собой. Потому что он вообще перестает писать. Если бы я была сейчас на море, я бы пошла гулять. Писала бы изредка, как день проходит. Сообщала о себе. Писала бы милые сообщения. И ждала сообщения от него, каждое доброе утро.

Он со мной, он любит меня. Это самое важное. Верь ему. Он очень старается для меня. Я это написала себе в записной книге. Чтобы помнить об этом, когда он отдаляется. Записала еще, что когда он утром обнимал меня и целовал, он говорил эти слова: «Конечно я люблю тебя, я бы тогда не был с тобой, если бы не любил». Как же с ним приятно просыпаться. И спокойно на душе. Ночью он прижимает меня к себе, так нежно, тянется ко мне.

Но сегодня я без него, он уехал. А у меня состояние такое тяжелое без него. Мне так хочется сейчас позвонить и поговорить с ним. Я придумала, что как будто, я уже написала ему сообщение и отправила. А на самом деле оно только в моей голове, или в записной книге. Оно такое: «...сейчас я есть не могу, все это время без тебя, мелкий мандраж в теле. Переживать такое состояние сложно очень, потому что я скучаю по тебе. Состояние: что хочется поговорить, спросить как ты. Рассказать о том, что я думаю. О том, что люблю тебя, не смотря ни на что. Хочу прижаться к тебе, обнять и никуда не отпускать. Но ты, уже, устал от меня, от того, что я требую слов любви постоянно, требую внимания, требую поступков, или денежных трат, как знак внимания. Я наверное, понимаю как тебе со мной не просто. Ты долго жил один, делал как ты хочешь. Ездил как хотел. А тут кто-то что-то хочет изменить. Ведь мне хочется знать, чем ты занят, скучаешь ли по мне, когда ты хочешь приехать сегодня или завтра, или через две недели. Я еще хочу рассказать, что я еду к подружке, что хочу с ней, потом поехать на дачу. Рассказать о том, что папа спрашивал о нем, почему не приехал на выходные. Почему он не пишет весь день? Раньше ведь писал и присылал веселые видосики.» Одиноко...

Но новый день проходит без него. Я еду по храмам с подругой. Но мысли о нем. Жду смс. И он присылает ссылку на новый мангальный комплекс. Что это? Зачем? Он хочет купить его? Или просто предлагает варианты какие есть. Купит или нет? У меня дома стало, красиво и многое изменилось. Так как он финансово стал помогать мне. Только он делает как ему удобно, приезжает когда удобно и уезжает тоже. И я не должна спрашивать его, а просто верить, в его добропорядочность. Думаю подарками, он показывает, что заботится обо мне, что я важна ему и он думает обо мне. Отпускать меня он не хочет, я знаю это, чувствую. У меня такое понимание, что он в моей жизни для помощи мне, для заботы и поддержки. Это приятное состояние.

Он не любит, как он говорит «эти нежности», говорит, что это имя банально. А я привыкла к словам: «люблю, скучаю». Я в других длинных отношениях так делала. И теперь мне сложно переучить себя. Именно переучить! Когнитивно- поведенческая психология, если кому интересно. С возрастом нам сложнее привыкать к новым привычкам и психика менее гибкая. Совет от психолога был такой: записывать свои эмоции, понять в какой момент происходит срыв. И в этот момент, когда «накрывает» успокаивать себя.

Я написала для себя текст. Который надеюсь поможет мне успокаиваться. У меня срыв происходит, когда я чувствую себя не ценной, не на первом месте у моего мужчины. Меня трясет изнутри и мне нужно, чтобы он любил меня, обнял.“

“Женская энергия возникает, когда мы отдаем свою жизнь во власть мужчины. Простить за его поведение ко мне. Успокоить внутреннего критика. Жить своей жизнью, сфокусироваться на том, что я хочу, на результате. Моя задача быть не сильно привязанной эмоционально

к человеку. Ценить мужчину не за страдания к нему, а за поступки которые он совершает для меня. Просьбы делает мои, время препровождение, помощь. Я прощаю себе страх, что меня не любят. Я прощаю себе эмоции, которые впустила в свое тело. Дорогое любимое тело прости меня. Мой мужчина любит меня. Ему можно доверять. Сейчас, когда я записываю эти строки, он обнимает меня, целует, и сказал, что любит меня и извинился. Ему можно доверять. Говорит: «ты же видишь, я с тобой, я с тобой живу». Женщине, все само приходит, когда она расслаблена. Он просто еще не умеет правильно относиться к любимой девушке. Часто говорит, что-то обидное по глупости, как в школе мальчики. Он показывает делами, поступками свою любовь. У него доброе сердце, он нравится моей дочери Арише, и она привыкла к нему». Говорит, что хочет жениться на мне. Холодность черта его характера, он такой и это совсем не означает, что разлюбил, просто сейчас отстранился. “

Чтобы ему что-то объяснять и донести мои мысли, нужно будет просто найти подходящее время. И я этому научилась, в машине с утра, когда везу его на работу. И говорить хвалебные слова: о семейных ценностях, о том, какой он молодец. Плюс - минус - плюс. (Например, Какой ты замечательный и добрый, но ты уехал в командировку, а мне так обидно, что ты не взял меня с собой и не писал мне сообщения, позвонил один раз всего (не взял с собой, когда поехал к родителям и брату, уехал к сыну, провел не со мной выходные, когда у меня был выходной, и я надеялась съездить куда-нибудь вместе, обещал приехать 8, а приехал 19. И еще не со мной провел свой день рождения и 23 февраля, и 9 мая), я люблю тебя очень, надеюсь ты возьмешь меня с собой в следующий раз, и мы вместе отлично проведем время, помнишь, как это было уже у нас, когда мы ездили в Казань).

Он уезжает, в поездке молчит, потом, когда приезжает, всегда пишет и звонит первый, ему лучше вообще не писать. Он сам все сделает. Нужно научиться расслабляться и привыкать. Я могу просто расслабиться. Мне это не нравится. Это разве нормально вообще?

## Глава 2 (изотерика о нем)

Ищет женщину мягкую и сильную. Ту, которая восхищается им, но не конкурирует. Он всегда в напряжении. Хочет, чтобы женщина давала ему ощущение значимости, но при этом еще дает отдых. Идеальный образ: умная, ухоженная, восхищенная им - но не «командир в юбке». Не выбирает тех, кто: подавляет, или не умеет слушать. Важно, чтобы «все было, как у людей». Его женщина это его богатство. Важно от жены поддержка, «надежный тыл». Ищет реалиста твердо стоящего на ногах. Деньги, достаток в семье на первом месте всегда. Мужчина в семье всегда будет глава. Будет брать на себя ответственность. Мужчина добытчик. Его задача обеспечить материальный достаток. Будет принимать решения и нести за них ответственность. Мужчина хочет рядом женщину, похожую на мать, покровителя, чтобы решала его проблемы. И многое другое...

Конечно читая изотерика и гороскопы о нем, нельзя понять как в жизни будет развиваться сценарий ваших отношений. Положительный ли будет исход, или все разные разрушиться. Я много читала о нем, так как не могла понять его характер. Вошла в отношения, у мен когда-то давно был похожий мужчина, и что-то цепляло так же, похожий сценарий с его сыном, но я хотела узнать, как будет именно с ним. Ведь это разные люди, зачем сравнивать. Все будет иначе, ведь уже есть опыт. Я точно знала вступая в эти отношения, что эти чувства сильнее, чем все, что я испытывала. Даже сейчас когда все в начале и спокойно, что-то тревожит и присутствует не понимание характера партнера.

## Глава 3 (мужчину нельзя переделать, привыкание)

Самое важное, человека нельзя переделать. Если он сам это не захочет. Принимай любимого, таким какой он есть. И люби таким, какой уже есть. Мужчина, который занимается биз-

несом или занимает высокие должности, редко бывает нежным. Холодность это часть его личности.

Сегодня я прилетела с замечательной поездки. Спокойная. Самое приятное, что я спокойна с ним. Он забрал меня с аэропорта и мы провели чудесную ночь. На следующий день ездили в баню к друзьям.

Но через неделю мы поругались, и опять очень сильно: я ему замечание сделала, что он очень не тактильный, холодный, совсем не нежный. И как же он выкрутил, все на меня: что это я завожу скандалы, что я вечно чем то недовольна. Хотя я представляла себе нашу жизнь по другому. И почему происходят ссоры? Почему мы ругаемся? Мне сложно воспринимать человека таким какой он есть. Я хочу по другому. Хочу романтику. А он видит ее по другому. Может я и правда придираюсь? Ссора, из-за того, что мы перестали вообще обниматься. Не днем и не перед сном. Ведь нужно любить его таким какой он есть. Принимать таким какой он есть. А как? Тут возникает желание уйти из отношений с таким мужчиной. Но как объяснить, ведь на вопрос, почему вы расстались, ответ: он меня не обнимает. Тупо как-то...

Я пришла поговорить и спросить, что с ним происходит. Почему он закрытый, весь в себе, может чувства угасают или по работе что-то случилось. Много ссор возникает из-за того, что я хочу, чтобы он стал нежнее. Но этого не будет. Мне объяснила психолог, что у него такой характер. Так как у всех бизнесменов он такой, холодный мужчина. Он ответственный, никогда не бросит меня. С ним можно жить долго. Он будет обеспечивать семью. А вот в чувственном плане - он закрывается часто. Есть вот этот замороженный мужчина, не будет из него чувственного и эмотивного. Смирись. Зато у него доброе сердце. Он поступками доказывает свою любовь. Он любит меня. Он не будет тратить силы на человека к которому не лежит у него душа и сердце. Просто такой холодный.

Это оказывается проблема, которую я уже не впервые озвучиваю. Его отстраненность. То, что он отдаляется, когда живешь с ним в одном доме. Перестал обнимать меня ночью и заниматься сексом. Это как по волнам, его настроения. Если хорошее, то будет обнимать и целовать. А вот если нет, то он болеет, то он голодный, то еще что-то, то злой и не трогай его. В таком состоянии он может находиться неделю.

Еще нужно понимать, точно ли любит меня этот холодный мужчина с избегающим типом привязанности. Или ему льстит, что его так любит красивая девушка, что еще держит его рядом со мной?

Главное не впадать в созависимость. И не начать доказывать какая я хорошая, не бросай меня. Подстраиваться под мужчину это нормально. А вот перегибать и заикливаться только на нем это недопустимо. С этой любовью главное себя не потерять. Все отношения немного созависимые, но тут важен баланс.

А как происходит когда тебя отвергают. Что испытывает человек которого не выбирают? Нейрохимия отверженности:

Травма отверженности возникает, когда ребенок сталкивается с холодностью или непоследовательностью родителя. Маленькая девочка учится: любовь не дается просто так, ее нужно заслужить. Став взрослой, она бессознательно ищет тех, кто отталкивает, — чтобы «доиграть» старый сценарий. Логика говорит: «Он мне не подходит», но внутренний ребенок кричит: «Если я добьюсь его, значит, меня можно любить».

Нейрохимическая петля боли

Каждое отдаление мужчины запускает стрессовую реакцию:

- \* Уровень кортизола резко растет. Тело воспринимает дистанцию как угрозу существованию, ведь для психики «отвержение = опасность».

- \* Активируется миндалина в мозге, отвечающая за страх и тревогу, — мысли заикливаются на нем.

\* Снижается уровень серотонина, и поэтому женщина чувствует пустоту, бессонницу и потерю контроля.

В этом состоянии любая его «крошка внимания» становится мощнейшим наркотиком.

Почему хватает даже «прости»

Когда мужчина, который отталкивал, вдруг проявляется — пусть даже одним словом «извини» или легким сообщением, — в мозге женщины выбрасывается дофамин. Это гормон предвкушения и вознаграждения. Даже незначительный жест воспринимается психикой как «победа», потому что он снимает накал тревоги.

\* Дофамин фиксирует это как награду.

\* Окситоцин (гормон привязанности) создает иллюзию близости, даже если ее на самом деле нет.

\* В префронтальной коре возникает кратковременное чувство «все будет хорошо».

Но именно поэтому женщина снова и снова возвращается в токсичную динамику: мозг связывает облегчение с этим мужчиной, даже если по сути он ничего не сделал для отношений.

Зачем психике нужен холодный партнер

Психоаналитически, в таких связях оживает травматическая повторяемость. Мы выбираем тех, кто не выбирает нас, чтобы бессознательно доказать: «На этот раз я справлюсь». Но на нейробиологическом уровне это закрепляет зависимость: стресс — обрыв — микродоза дофамина. Так работает эмоциональная ломка.

Как выйти из круга

\* Осознать: тяга к нему — не любовь, а комбинация кортизола и дофамина, похожая на наркотическую.

\* Перенаправить систему награды: давать себе дофамин через действия, развитие, заботу о теле.

\* В терапии проработать детский опыт, где любовь приходилось заслуживать. Когда уровень серотонина и дофамина перестает зависеть от его «крошек», появляется возможность выбирать зрелых партнеров, а не тех, кто ранит.

Мы тянемся к тем, кто нас не выбирает, не потому что «особенные», а потому что внутри нами управляют старая травма и химия мозга.

Один его звонок или «прости» кажутся лекарством, но это лишь краткая доза в цикле зависимости. Настоящее освобождение начинается тогда, когда женщина перестает ждать «его жеста» и впервые дает себе то, чего не хватало в детстве, — стабильное принятие и ценность.

Я занялась собой, и да, мне было тревожно, и я ожидала от него, слов я понял, что была страсть, но Любовь так и не случилась. Я шла на массаж, но меня не расслабляло. Я общалась с подругами, но думала когда это закончится и каким результатом. Я впервые с таким сталкиваюсь. Я общалась, хорошо, что с психологом. Ждала его решения, и меня трясло. Потом он объявился, как ни с чем не бывало. И мы опять были счастливы. Я не могла привыкнуть к его убеганию в себя. Помогало, то что мы не жили в одном доме.

#### Глава 4 (финансовый вопрос)

Мой мужчина обвинил меня, что как только я появилась в его жизни у него начались финансовые трудности.

Я думаю, что женщина приходя в жизнь мужчины, конечно должна входит в его траты. В какой-то процент от его дохода. 10%, 30%, 70% его дохода точно, а желательно больше. Женщина, конечно очень хочет свесить ножки и стать финансово богатой за счет мужчины, а не работая на саму себя и еще детей. Я работаю и в принципе сама себя обеспечиваю. Но мне очень приятны его траты на меня. Мужчине да, приходится тратиться на двоих. Это нужно понимать. Внутренне не каждая женщина согласна тратиться сама в ресторане, снимать сама квартиру, в которой живут оба. Я продукты сама покупаю и оплачиваю свой дом, авто. Хочется, чтобы

эти обязанности взял на себя мужчина. Пополам как в некоторых странах, наверное выход, или нет? Я спросила у психолога, как считается в психологии, семейный бюджет. Ответ: что создается общая «кубышка», в которую вкладывают общие деньги. И идеально, если из этой «кубышки» женщина может тратиться на свои хотелки. Ведь женщине всегда хочется большего и именно наши желания и двигают мужчину к высоким целям. И вместе идти к общим целям, в идеале.

В нашей молодой семье пока все не очень понятно. Мы только начинаем жить вместе и сталкиваемся с некоторыми трудностями. Он покупает продукты, и я покупаю продукты. Он оплачивает свою квартиру, я оплачиваю свой дом. Когда вместе, то он тратится. Когда его нет, я сама себе покупаю еду и дочери. Это сначала отношений нормально, мы выстраиваем душевные связи. Потом объединяем капиталы и ресурсы. Но по прошествии 9 месяцев, пора уже рожать семью, а то я чувствую, что отношения наши похожи на дружбу с «привелегиями».

Я внесла депозит за ресторан, пол стоимости за ужин. Купила билеты на мюзикл, купила куртку Сереже, резину для автомобиля замена масла. А он свозил нас в Крым, все полностью оплачивал там и дорогу, отремонтировал авто мое перед поездкой. 50/50

Для меня принципиально, чтобы мужчина покупал в дом продукты. Финансовая сторона должна быть на мужчине, так как я могу забеременеть, и остаться без работы. Я зарабатываю, но как только я покупаю в дом продукты, я перестаю уважать мужчину. Потому что мой папа всегда был обеспеченном. Все финансы были на нем. Мама тратиться только на себя. В моей семье так принято и я так тоже хочу в своей семье. Именно продукты должны быть куплены им, или на его деньги. Я это озвучила, с самого начала. Но сегодня я вернулась к пустому холодильнику. На просьбу перевести мне деньги на продукты. Я получила ответ, что я слишком дорого ему обхожусь. Разговаривали. Перевел он мне все же деньги на продукты, заправил авто. Через две недели проблема повторилась. Может у меня слишком занижена самооценка? Я боюсь озвучить, что мне нужно. Я не понимаю и не знаю как сказать, что мне надо и как я вижу. У меня всегда хватает денег на все мои хотелки, и даже больше». (шепчу я про себя). Но это у меня уже начались эмоции. Стресс, обида и слезы. Я разочарована. Мне так страшно говорить о том, что мне нужно. Выглядит это обычно, как наезд. Или нытье. А Просьба должна звучать как, плюс- минус-плюс: «Ты такой замечательный, мне нужно денег на продукты, какой же ты заботливый». Примерно так. Учусь пока. Да и он должен реагировать нормально, разговаривать, а не беситься. Ему что-то мешает отдавать: внимание, любовь, деньги, время. Я как будто «расколдовать» его все время пытаюсь, с осторожностью пытаюсь показать ему, что пора начать мне доверять. Хочу быть ценной женщиной, любимой, для которой последнее хочется отдать. Ведь если любят, последнее готовы отдать. Я сейчас трачусь на себя, как и когда его не было в моей жизни до встречи с ним. А он копит, пока не знаю на что, как говорит. Когда я была одна мне помогали ухажеры - поклонники, мой папа. Я чувствовала свою ценность и внимание, меня завоевывали. А сейчас, что все, добился. Он мой мужчина, почему он не заботиться обо мне? Чувствую себя очень плохо и не нужной, не важной. Я грызу себя, что я корыстная наверное, деньги да не главное, но как без них прожить? Пытаюсь быть ценной:

**ВМЕСТЕ НАВСЕГДА** (сообщение для любимого): я о нас забочусь и поэтому мне нужна определенная сумма на месяц, 30000#, это моя безопасность. В мой список входит покупка продуктов, по 4000# в неделю (16.000). На разные бытовые вещи, бытовая химия и в нашу квартиру и дачу, где я живу с маленьким ребенком. Небольшие подарочки в виде одежды, косметики. Театр или ресторан, или кино, чтобы вместе ходить или без тебя, когда ты занят. На бензин нужно в авто, когда мне приходится ездить на два дома. С ремонтом спасибо ты мне помогаешь и берешь на себя эти заботы. Это как раз 10% о которых мы говорили, когда мужчина тратит на любимую. Жить вместе это расходы, но! Преимуществ у тебя стало больше и никакие деньги тебе не покроют пустоту быть холостяком. Ведь Я твоя женщина, и принадлежу только тебе. Я люблю тебя и никогда не предаю и не уйду.

Так красиво у меня не получается ему сказать, как я написала на бумаге. Но вроде мысль понятна, как смогу так и скажу, когда будем в машине. Разговаривали. Он правда ничего не ответил. Я поплакала, пригрозила, что уйду, сорвалась. Сейчас жду результат, и я, вся на нервах. Вывод: Торговаться с ним, за то, что мне нужно, приходится. И рекламировать то, что нужно для меня купить. Хотя мы же вместе, и это ему тоже нужно. Написала еще «рекламные» сообщения. Такой подход к такому типу мужчины, я не думала, что он такой жадный. Жадный на нежность, разговоры, на траты на меня. Он жадный.

«Расходы у нас с тобой равные. Но я же женщина, девушка, девочка твоя. Я так хочу быть спокойной и счастливой, восхищаться своим мужчиной и видеть заботу, я устала быть «ломовой лошадью». Ты тот, кто может мне дать, то что мне необходимо. И я могу для тебя быть опорой и поддержкой. Финансы все же должен мужчина зарабатывать. И если уже мы живем вместе, как ты сказал. То вопрос о 30000 в месяц на расходы важен. Я живу с дочкой в другом доме, если бы мы жили в одном, ты бы сам на это тратился. Мужчина приглашает в свой дом женщину и заботиться финансово, а женщина создает спокойную жизнь и дарит заботу, уют. Сколько это дает преимуществ для тебя, ведь пустота и одиночество быть холостяком, не переключают того счастья когда мы вместе просыпаемся, обнимаемся и путешествуем, смеемся и наслаждаемся жизнью.»

Ему видимо это все не нужно, что дает женщина. Говорит, что я выношу ему мозги своими просьбами. Или он просто не любит меня?

Утром он прислал деньги, меньше суммы, что я просила, 15000#. И с припиской: « что мы расстались еще вчера». Я поблагодарила, и написала: «спасибо. Я уже бывшая, а ты мне помогаешь, как это благородно. Может нужно помогать настоящей, той, кто рядом, кто любит». Затем я пошла в магазин, и начала покупать продукты, как и планировала. Но в душе было не приятно. Не было той самой радости, которую ощущаешь, когда дают деньги легко. Нет той заботы любимого. Я так разочарована им. Но я же не из корысти с ним, я люблю. Но почему мне нужно выпрашивать? Я накидала по списку продукты, потом быстро рассчиталась на кассе, и вышла из магазина. Уже в машине я не могла сдерживать слезы. Я вернула ему на счет его деньги. Написала сообщение: Наверно ты не любишь меня, и не нужно искать причины, чтобы расстаться со мной. Я была с тобой и любила, тебя не за твои деньги.» Почему я сразу не увидела эту жадность. Почему я не обращала на это внимание. Ведь я правда любила, и я верила, я сама себе нарисовала эту иллюзию, что у нас будет семья, любовь и забота. Когда мы вместе, он тратил деньги. Ворчал и тратил. Эта жадность во всем: проводить время вместе, ходить куда-то, еда теперь. Ведь вместо того, чтобы договариваться. Он просто, для него просто, сказать, что все кончено, что мы расстались. Плачу и не могу совладать со своими эмоциями. Обычно он извиняется, потом. Я разочарована. Я так сильно им разочарована. «Если ты так легко мной разбрасываешься. Бог тебе судья. Я как-нибудь справлюсь. Очень приятно, когда любимому мужчине хочется заботиться о своей женщине. Потому что это его половинка. Видимо мы не стали близкими людьми. Я расстроена, и поняла, что ты не любишь. Так не разбрасываются словами и любимыми женщинами. Любимых балуют и переживают, и заботятся.» Я лежала на массаже и из глаз лились слезы, почему такое обращение ко мне у него?

Перевел мне деньги обратно на карту. И замолчал...

Я разговаривала с психологом по этому вопросу. Она предложила поговорить с ним, пригласить его в терапию, так как с ним что-то не в порядке. Я написала список вопросов, которые ему нужно задать: Что для тебя семья? Как ты видишь свою семью? Что тебя останавливает, чтобы сделать мне предложение и жить полноценной семьей, родить ребенка и построить общий дом? И что для тебя полноценные отношения? Что мешает тебе быть в полноценных отношениях со мной? Полноценные отношения это: время препровождение вместе, поездки, театр (состояние девочка), секс, эмоциональная близость, объятия(любовница), общие планы,

общий быт, дом (хозяйюшка), умение договариваться (дружба). Почти год наши отношения длятся, и я хочу с тобой любимый, семью, общий дом, свадьбу, ребенка, я жду от тебя этого. Мы занимаемся сексом, вместе проводим время, путешествуем, стали больше разговаривать, у нас общие друзья появились и мы познакомились с родителями, нам хорошо вместе, появилось доверие и любовь. Но, что его останавливает сделать мне предложение руки и сердца. Только давай жить вместе, без официального статуса ты мне предлагаешь? Почему так? А что хочет он? Так обидно, что такие красивые романтические отношения могут закончиться. Мне сложно оценить ситуацию в которой я оказалась, я в сильных эмоциях. Но пытаюсь держать себя в руках. Хожу на работу, общаюсь с друзьями. Пытаюсь отвлечь себя. Но постоянно думаю об этом. Что дальше? И малейшая ссора из-за денег привела к серьезному выбору. Или он давно уже все решил, и не мог озвучить мне, ведь мужчины бояться расстроить женщину, тянут до последнего. Пусть лучше она сама примет решение и уйдет. Провоцируя на это. Но понять как понять истинные мотивы, после ссоры, и написанной фразы: Просто давай расстанемся. Это он погорячился, или решил реально расстаться. А деньги были, как откупные. Я не знаю? Ключи от квартиры у меня, но это не показывает, что мы вместе. Я так разочарована. Мне хочется обсудить с ним, поговорить. Но он молчит и я молчу. Прокручиваю в голове, что ему скажу, когда встречу. Но я не знаю когда будет наша следующая встреча. Потому что я не иду на перемирие и на разговор, так как это он написал, про расставание. Каково это - любить человека, быть с ним, знать его семью и друзей, изучить каждый сантиметр его тела, видеть его каждый день без одежды, и понимать, что никогда не ощущала ничего подобного, и чувствовать, что вся твоя жизнь изменилась к лучшему, вспоминать счастливые моменты, проведенные вместе, и мечтать, что вы будете всю жизнь, целую вечность жить в любви и согласии, и узнать, что он не желает и знать о тебе, и выбирает жизнь, в которой больше нет тебя...

Я конечно, жду, и что тут плохого. Может он на эмоциях наговорил, а сейчас одумается. Нахожусь в ожидании и неопределенности. Это ужасное состояние. Почему не звонит и не приезжает. Мы же можем просто поговорить и расстаться и мирно жить дальше. Я уже сама готова бежать к нему, а он тянет. Или он уже все решил. Если ты любишь, то принимаешь человека любим. Может я ошибаюсь, но мы вместе уже почти год. И жаль конечно, что тут говорить. Я верю, что он разберется в своих чувствах, и поймёт, что любит меня, что я самое дорогое, что у него есть, что никто и никогда не сможет относиться к нему с такой теплотой, как я, и он никогда не сможет встретить человека, с которым будем делиться сокровенными мыслями, который будет понимать его, так как я. Как же хочется, чтобы это все закончилось положительно для меня. Хочется быть в его объятиях. Хочется услышать его голос. Хочется услышать слова любви и, что он определился и меня выбирает. Но, ощущение, что мир рухнул. Это ведь такая небольшая ссора, но он тянет мириться, почему? Он хочет, чтобы я сама пришла мириться? Но я ничего такого плохого не сделала. А я хочу, чтобы он помирился со мной и сам пришел за мной. Это же он жадничал, перевел бы просто, я была бы благодарна. А он перевел, и написал о расставании, противно даже деньги брать.

Подруга посоветовала, напиши ему: «позвони мне». И он реально сам позвонил. И это такая вроде хитрая уловка. Но в итоге, мы встретились. Мы разговаривали, обнимались, целовались и занимались любовью, он слушал меня и все что я говорю о том, что нам так хорошо, что нас ждёт прекрасное будущее. По поводу денег решили, что суммы разделим на две части (5, 20 числа по 15.000#). Молчал, соглашался, был таким замечательным, а сейчас я понимаю почему...

## Глава 5(бывшая и сын)

Он решил, за время нашей ссоры, что уедет к сыну, не на три дня как предполагал, а на неделю (у сына день рождения). Сейчас праздничные дни, и он хочет провести их с сыном, потому что только так он может ездить в другой город. По государственным праздникам и

длинным выходным. И оказывается, что самое неприятное, что бывшая его принимает в своей квартире. Он приезжает к ним пожить, а не как мне говорил до этого, что останется в отеле. Я привыкла доверять, поэтому верила, а он меня обманывал, скрывал. А сейчас не хочет мне врать, поэтому признался. Когда я спросила, почему он не забирает сына сюда, ответ был, что мама сына против, потому что у него занятия, репетиторы, и что поэтому ему нужно остаться там. Что там двухкомнатная квартира и спит он с сыном. А она в другой комнате. И, что мальчик до сих пор не знает, что они разведены официально. Она не хочет отношений с ним, полноценных как муж и жена. Ее он устраивает как спонсор их быта. Поэтому она иногда разрешает, видется с сыном, чтобы получать денежную выгоду. Только это все, с его слов. Что по настоящему происходит я не знаю. Но я начала сомневаться, в том что он мне говорит, так как он скрывал от меня почти год вообще факт, того, что он там ночует. Говорил, ведь что в отеле останавливается. А тут обман. Ложь. Он рассказал, что приезжает на день, два, забирает сына и везет к своим родителям. Или к себе привозит, и я не тревожила их в эти дни, примерно неделю или чуть больше. Я не звонила и не проверяла так ли это. Потом он возвращал ребенка матери. Я спросила у мамы Сергея, так ли это, что он мне рассказывает. И она подтвердила, на сколько она знала. Но она не дружна с бывшей женой тесно, у них нет нормальных отношений, со слов ее сына только она знает, что секса у них нет, возвращаться не он не она не хотят друг к другу, и что он действительно привозил к ним внука. К году отношений, я уже общалась с его родителями, он все же познакомил нас. В последний пять месяцев, он вообще не видел сына, только по телефону общался, я слышала. Я не знаю, как реагировать на ночевки у бывшей, да еще и на целую неделю.

Первое, что пришло мне в голову сказать было, чтобы он рассказал уже обо мне, о том, что у него есть девушка. И что нужно заканчивать ночевки в квартире бывшей. Для меня это не приемлемо. Он был холостой парень и это допустимо, но если ты в отношениях, то нет. Меня это точно не устраивает. Он думает, что со мной может договориться, и оставить все как есть, и я буду в его жизни и бывшая, с ночевками. Но я это не принимаю. Потом мы начали разговаривать на повышенных тонах и поссорились, в ссоре он сказал, что выбор его это сын. «Я сына выбираю» - кричал он мне. На, что я ответила, зачем тогда врал мне об отеле? Понимал же, что новая женщина не потерпит его ночевки у бывшей. И что можно, никого не выбирать, а поменять условия общения. Я ведь принимаю его ребенка. И вообще похоже на то, что за любовью к сыну, он скрывает не законченную историю с бывшей. Все так сложно. Оказалось. Он не закрыл прежние отношения. Это для меня как удар. Я не буду сейчас решать, не понимаю, как себя вести в данной ситуации. Он уехал, я взяла паузу. Решу, когда вернется.

Я отправила Сообщение, меня накрывали эмоции, я писала, все что чувствовала и о чем думала: Мои дорогой мужчина, я знаю, что у тебя есть чувства ко мне, и ты хочешь открытости, без вранья в отношениях со мной. И ты хочешь, чтобы я принимала, что есть бывшая. Но я хочу серьезные отношения, ребенка общего, но я вижу, чувствую и понимаю, что у тебя не закрыты еще отношения с бывшей женой. В виде обмана ребенка, ребенок видит, что у вас полноценная семья. А ты играешь в семью или ты в этой семье сейчас? Закрыты ли у вас отношения с бывшей (у тебя есть чувства к ней?) ответь. Я чувствую, что есть, так как тебя туда тянет, и ты меня обманываешь. Я могу простить обман, но не изменю. Даже если нет секса, можно находиться в отношениях. Тем более у нее есть денежная выгода. Поэтому реши: кого ты выбираешь и кого хочешь видеть, частью своей семьи. Меня или бывшую? Для меня ценно разговаривать и быть откровенными, говорить как друзья. Это важно, так как я ценю твое время и свое. Нужно совместно поговорить с бывшей, тем более как она говорит, что не против того, чтобы у тебя были отношения. Ведь ты так и будешь финансово помогать им. И еще поговори, как объяснить ребенку, что у тебя изменения в жизни. Очень важно быть честным с самим собой и с людьми, которых ты любишь. Ребенок должен знать правду. Если ты при-

мешь решение быть со мной, меняй свою жизнь. Решишь оставить все как есть, я приму твое решение. Эта ситуация, не дает тебе выйти на новые классные отношения со мной. Человек который знает чего хочет будет идти к своей цели. И я не знаю спишь ли ты реально с сыном, а может с ней. (Игра же в семью) Вранье ребенку до какой степени? Долго вы так будете ему врать? Нужно завершить. Сказать, что вы не семья, что вы больше не вместе. Если ты боишься, можно найти детского психолога. Чтобы начать новую жизнь, нужно закончить старую, если не хочешь меня потерять. Чтобы начать новый путь, нужно закрыть старые отношения. Если ты меня выбираешь, я тебя поддерживаю. Но если не готов, то и мне не надо тогда. Для меня это табу, для меня это не приемлемо, то что я узнала, твой секрет. И Никого ты не найдешь просто для секса, кроме продажной любви, все девушки хотят полноценные отношения. Я тебя искренне полюбила, а ты... Это не честно по отношению ко мне. Я Надеюсь ты сделаешь правильный выбор. Ребенок все равно, когда нибудь узнает.

Выплеснула мысли. Что-то много написала всего. И сейчас лежу, и не понимаю, что дальше делать. Я второй раз в жизни вхожу в такие отношения. Где есть незаконченные отношения с бывшей женой. Сын, которым прикрывается мужчина, чтобы объяснить неуважительное отношение ко мне. И закончилось все тогда не хорошо для меня. Этот парень вернулся к бывшей, ведь когда я появилась, она заревновала и увидела кого потеряла. Парень оправдываясь огромной любовью к сыну вернулся обратно.

Сергей на дне рождения сына, принимает гостей. Веселиться. А меня почему не позвал? Ведь мы почти год вместе? Я тебе чужой человек? Почему меня скрывает и не рассказывает обо мне? Это конец? Видимо это не для меня мужчина. Если он любит он выберет меня и решиться на перемены. Мое от меня не уйдет. Как это больно, ощущаю себя любовницей. Я не права, он прав. Или я права, ведь ночевать у бывшей в квартире неделю это не нормально. Как у них это проходит? Они сидят за одним столом, вечером кушают. Ну, днем может он на аттракционы ходят. В кафе. Он туда алименты отправляет и дополнительно дает деньги. Поэтому мне пожалел тогда небольшую сумму на расходы по дому. А может из-за этих его отношений, мы не идем дальше, в семью общую, загс, общих детей. Год, почти год мы вместе, девять месяцев. Наверное мало еще прошло времени, чтобы делать выводы. Я закрыла тогда глаза на это, он соврал, я поверила. Могла ли я раньше понять, что он врет про ночевки. И не входить в эти отношения. Не хотела потерять такого хорошего парня, были ведь «звоночки». Надеюсь, что это время было не зря, что моя любовь и чувства для него важнее всего. Что он любит искренне меня. Мне стыдно, что я привела его в свой мир, дом, к родителям и друзьям. Так ведь он тоже познакомил меня со своими родителями и братом с женой, со своими друзьями. А зачем тогда, он так со мной поступил, скрыл правду. Пусть перестает там ночевать и все. Может не хотел причинять мне боль. А я лежу в постели и умираю...

Упражнение: Если не знаешь, что испытываешь к человеку — закрой глаза и представь: его нет. Нигде. Не было и не будет. Тогда все станет ясно.

Антон Чехов

Новый день, но я так плохо спала сегодня. Сначала пыталась, объяснить по смс, что он делает мне больно. Но бесполезно видимо. Он видит мои страдания. Зачем я продолжаю мусолить эту ситуацию? В женщине нужно видеть будущую жену, если нет, то не нужно держать возле себя чужое счастье! Он не отрицает, что не хочет жениться на мне. Может я перегибаю с ситуацией. Почему он еще на смс не отвечает, или пишет только: не накручивай себя или все норм. Ведь я достойна любви, любви мужчины. Я знаю что взаимная любовь существует. И на меньшее я не хочу соглашаться. Я знаю это ощущение, когда чтобы не случилось мой любимый мужчина выбирает меня. Меня любили. Ведь так важно не только самой любить,

но и получать любовь в ответ. Особенно от мужчины, которого так сильно любишь сама. «Я любовью своей тебя расколдую», так это не работает. Мужчине приятна любовь женщины, он принимает с охотой ее, всем нужна ласка. Но уважение, вот что любит в женщине мужчина. Женщина может любить, но не уважать, а вот у мужчины уважение и любовь в связке. Когда женщина уважает себя, когда не превращается в жертву, и не позволяет себе вступать в «треугольные отношения». Читала психологию и отвлекала себя.

И настала тишина. Он не пишет и я не пишу, но эмоции злости и ярости съедают меня. Скажу ему, когда он приедет: «Я готова простить вранье (когда ты сказал, что ночуешь в отеле, когда сказал, что будешь звонить мне, что поговоришь с ней, а сам не поговорил), но я не готова простить измену, ведь то что-то ты ночуешь, проживаешь на территории бывшей, для меня измена. И не нужно доказывать мне, что ночевки в квартире бывшей это нормально.» Он разрушает отношения со мной. Он ведь понимает это? Может он этого осознанно хочет - расстаться и это такой способ, чтобы я сама ушла. А он выглядел хорошим парнем, которого бросили.

### Глава 6 (Перемирие)

Я так удивлена, что в 40 лет можно найти своего партнера. Что можно влюбиться осознанно с пониманием того, кто тебе нужен (головой) и эмоционально (душой, сердцем). Что это происходит в 40 летний кризис - когда происходит переоценка ценностей. И тут еще такая большая любовь. Трудности с тем, что уже сложнее подстраиваться под человека, что уже нервная система не такая гибкая. И ощущение, что это «мой последний шанс», не покидает, хотя в моем мужчине много положительных качеств, но и отрицательных тоже достаточно (человек себе на уме). В другом возрасте, я бы уже развернулась и ушла. И нашла бы себе другого партнера, готового на нормальные серьезные отношения: родила бы ребенка и мы построили бы большой дом и зажили дружной семьей. И с таким партнером можно было бы договариваться, он бы точно был легче по характеру. Но, после 40 лет мужчины уже или женат, или «со сложностями», скажем так. Я жду его, я в отношениях. Все будет хорошо. Он вернулся и я приехала после работы, как обычно в его квартиру.

В итоге разговор состоялся. Его правда, и моя. Встал вопрос, что я слишком многого от него хочу. Что я слишком меркантильная, что я хочу полностью, чтобы он был моим, чтобы финансы были направлены только на мои будущие планы с ним, что я не хочу принимать просто сегодня, жить одним днем, что думаю о нашем будущем, что я не умею принимать то, что он мне дает. А что он мне дает: секс, ключи от его квартиры, но это отношения без продолжения, классического. Отношения в которых не нужно думать, о приобретении совместного жилья и продолжения рода. Каждый привык жить в своем уже мире. В моем доме он отказывается жить, а в его квартире мало места для нас всех. Но может он просто со мной ждёт другой подходящий вариант? Или он любит меня? При условии, что люди живут до 70-80 лет. У нас еще пол жизни впереди. А мне если рожать ребенка, нужно уже думать об этом срочно, потому что время детородного возраста поджигает. И чтобы вырастить его до 20 лет и быть способными на это. И что искать нужно другого партнера срочно, а не тратить на это все время. С ним как говорится «каши не сваришь». Он не готов определиться еще, течет по течению, куда его вынесет. К какому берегу. И получает блага и с той стороны, когда его встречают как драгоценного гостя, и с моей стороны, потому что я надеюсь на то, что он хочет со мной семьей. Прекрасно устроился. Ничего не скажешь. Да и сейчас он рассказал мне правду о себе. Зачем? Чтобы я сделала выбор за него? А я не знаю как поступить: головой понимаю, что пусть делает что хочет. Просто понять бы, чего я хочу на самом деле. Быть в необременительных отношениях здесь и сейчас или большего все же семью. И я сейчас должна уйти? Он обнимает меня, не говорит о расставании, хочет остаться со мной, и чтобы все само плавно как-то шло, ничего не меняя в данное время, может потом. И он меня же обижает, хотя уверен, что ничего такого

не делает (у него своя правда): он деньги туда увез, мне не оставил, как обещал, потом дал деньги, как обещал. Цинично, и что нет тут никакой бескорыстной любви. А есть вообще она?

Он не рассказывал бывшей о том, что у него есть девушка. Там он ничего менять не собирается. Ездить туда будет. Я просто встала и уехала к себе домой. И как теперь, вещи мои там. И что, если я сама пойду мириться, это ему вообще корону на голову оденет. Нужна если, то вернет меня. Я не прячусь. Не возвращает, значит и правда сделал так, чтобы сама ушла.

Или я ошибаюсь? Ведь он вообще молчит. Он может прекрасный отец и заботиться о сыне. Но меня ставить на последнее место я не позволю. Он может еще сомневаться в женитьбе на мне, так как устроила скандал ему по поводу его поездок к сыну и денег на это. Жил себе один, а тут, что-то требуют. Хотят обязательств, у него и так есть обязательства. Еще один хомут. Может он затаился и наблюдает? Как понять? Что движет мужчиной?

Как мне относиться к тому, что у моего мужчины есть сын, и ночевки у бывшей: разговаривать, общаться: я может и ругаюсь на тебя, но эти ошибки приводят к осознанию того, что происходит. У меня есть свои моральные ценности, духовные, которые я переступить не могу. Или остаться в таких отношениях, как есть. Может все еще изменится? Я как будто умираю по ощущениям. Пока, только себя успокаиваю и ищу ответ. Мне очень больно самой принять решение и уйти. Хотя отношения не идеальные.

И вот я пытаюсь с ним поговорить. Разговор был примерно таким, на сколько я могу его вспомнить: Я прошу тебя определить меня чего ты хочешь. Потому что мне не понятно, что у тебя в голове. Поэтому у меня и не получается доверять тебе. Непонимание ситуации и будущего. Ведь я чувствительная и эмоциональный человек. И эта неопределенность меня истощает и выматывает. Ведь я хочу быть любимой женщиной, а не удобной. Я хочу с тобой семью, родить ребенка и построить дом, выйти замуж. И для меня это неприемлемо ночевки у бывшей жены. Ведь для человека важно, найти своего человека и создать пару. Я не общаюсь не с какими другими мужчинами, у меня есть только ты. Я хочу, чтобы и у тебя так же все было. Мужчина не стесняется показывать свою девушку близким людям. Поэтому я готова общаться с твоим сыном. Для меня важно закрыть этот вопрос и получить понимание ситуации. В любых отношениях важен честный диалог. Ты мужчина, ты ведешь за собой, а я принимаю любое твое решение и иду за тобой. Если это не противоречит моим моральным принципам, не причиняет боль и не унижает моего достоинства. Надеюсь на твое понимание.

Но он уклоняется от ответа. Сказал только, что его все устраивает, а если меня нет, то лучше расстаться. Мне с ним, я так понимаю. Я должна взять ответственность за расставание, он не видит вообще проблемы. Избегает ответа, уходит и это только растягивает ситуацию, и не хочет решать проблему. Это у него нездоровые отношения с бывшей. Замалчивание, ведь не приводит к решению ситуации. Вот и бесконфликтный человек.

А потом, еще и брат приехал. Мы играем, что у нас все хорошо. Но чувствуется холодок в отношениях. Собрав вещи и уйти, я не решу так проблему.

Эта ситуация наносит мне сильные страдания, очень сильные. И неужели ему нравится, что я мучаюсь, переживаю? Нравиться, когда нервная и злая я? Та, что выносит мозг? И Неужели только один выход это расставание? (Что мешает ему закончить отношения с бывшей, полностью?)

Задание, написать Мои достоинства и потом обратную сторону этого: я доверчивая(не доверяю), заботливая(думаю только о себе), трудолюбивая(ленивая), целеустремленная(бесцельная), сексуальная(фригидная), нежная(отстраненная), сексуальная(холодная), добрая(злая) и преданная(предатель), хороший друг(враг).

Вот такой обратной своей стороной я стала за время нашей ссоры. Перестала доверять, стала думать только о себе, фригидной, отстраненность, холодной, злой и врагом ему. (Твоя соперница, если такая появляется в твоей жизни, то это твоя обратная сторона. Нужно принять

с себе, свою плохую сторону и побыть ей. Ведь если ее ему не хватает, что даже он готов расстаться со мной из-за этого. Я поживу с ним, как она живет. В одном доме. Без секса, по его словам. Если двоих ему много станет, он от одной избавиться. Пусть избавляется от нее.

Результат меня удивил: я в результате опыта очень хорошо провела время: в ресторан сводил, денег перевел, купил билеты в поездку, стал рассматривать совместное приобретение недвижимости и по поводу свадьбы начал разговаривать, сказал в следующем году (Правда пока это только обещание, никаких действий он не предпринял). Вот нравиться мужчинам стервы, а удобные девочки только временно интересны. И я наконец-то могу быть собой, быть разной, и плохой тоже, а то я так устала играть в «хорошую девочку». Чтобы удержать - нужно отпустить.

Психология: Эти вопросы Карл Густав Юнг задавал своим клиентам в ходе терапии. Некоторые исцелялись за одну сессию

Зачем ты остаешься таким, какой ты есть сейчас?

Юнг не спрашивал: «Почему ты такой?» Его интересовал вопрос: «Зачем?» За каждым «я вымотался», «у меня нет энергии», «мне никто не нужен» часто стоит скрытая выгода. Иногда оставаться в привычной боли безопаснее, чем шагнуть в неизведанное. Этот вопрос не дает укрыться в жалости к себе. Он включает ответственность, но без обвинения.

Что станет с тобой, если исчезнет твоя главная боль?

Парадокс: мы держимся за свои раны, потому что они стали частью того, кем мы себя считаем. «Я та, кого не выбрали», «меня не поняли», «я всегда одна». А если это исчезнет? Кто ты тогда? Этот вопрос не о радости. Он о страхе быть свободным. И этот страх либо сковывает... либо отпускает.

Где ты играешь роль каждый день?

Юнг считал, что психика начинает страдать там, где начинается ложь. Перед собой. Перед другими. Перед миром. Когда говоришь «все нормально», хотя внутри пустота. Когда киваешь, а в груди гнев. Жить по-настоящему и быть фальшивым несовместимо. Там, где ты врешь, ты теряешь себя.

С каким страхом ты отказываешься встретиться?

Пока ты от него отворачиваешься, он принимает решения за тебя.

И он мне ответил, и я наконец-то услышала важные для меня слова: «Я с тобой, чтобы проводить вместе хорошо время и стремиться к будущему. Я знаю, что ты хочешь замуж и выбрала дату для нашей свадьбы. К этому времени решу. У меня больше нет чувств к бывшей. Я не хочу ее перевозить в Москву. Я обещаю, что постараюсь проводить там минимум времени. Тратить деньги на отель. Я с тобой, потому что серьезно к тебе отношусь. И я не отказываюсь от того, что готов жениться на тебе. Что буду отвечать на твои сообщения впредь, когда я там. Я обещаю рассказывать о бывшей и отношениях с ней, я ничего не скрываю».

Глава 7 (токсичные отношения).

Отношения стали тяжелыми. Неопределенность будущего мне не давала покоя. Его желание жить здесь и сейчас, видимо не мое. Мне хочется роста в отношениях и развития. Быть уверенной в завтрашнем дне, строить планы на будущее. А мы разговариваем только о том, что в данный момент. О прошлом, о бывшей мы не можем разговаривать, о будущем, планах, мы тоже не можем разговаривать. Молчание.

Получить признание от любимого мужчины в чем то аморальном, нарушающим мои границы и моральные принципы очень не просто. И конечно, обещание, что он больше так не будет поступать, не решило все наши проблемы. Он заблуждался, думал, что делает хорошо для себя, сына, проживая на одной территории с бывшей женой. Неужели он настолько ведо-

мый человек, как она им так манипулировала и управляла, что убедила в том, что нормально разведенным людям продолжать жить под одной крышей, и именно в праздники. Как будто он капитан дальнего плавания, приезжающий на праздники. Оплачивать их. Иллюзия семьи. А может это он так придумал, чтобы контролировать их. Чтобы сын только его видел мужчиной в доме. Чтобы она никого не привела в дом. Ведь на его деньги они живут. Как же будет дальше, ведь появилась я. Которая хочет разрушить это, создать свою семью с ним, и праздновать праздники в кругу своей семьи, где я готова принять его ребенка. Она тоже заинтересованная сторона, чтобы ему подыгрывать, манипулирует ребенком, это ее ресурс, и ее инвестиция, с его слов. Но что-то я не верю, что мой мужчина жертва ее манипуляций. Они оба играют удобные им роли, и получают вторичную выгоду. Но я не хочу принять это, и не готова уступать, и быть второй семьей. Одна домашняя другая для путешествия. Не, не готова я под его дудку плясать, для меня важна душевная близость, а не деньги. То, что он хочет быть со мной, не изменит его характер. Он пытается вписать меня в свой мир. И когда кричит в ссоре, давай расстанемся, говорит о том, что он рассматривает такой вариант. Не под чью дудку плясать я не намерена, на сегодняшний день точно. Это меня унижает. Я хочу открытых отношений, в которых мужчина не скрывает от близких людей свою женщину. А сын ему очень близок, так зачем скрывать. Не приму я тот факт, что он пренебрегает моими чувствами ради своих хотелок. Но, так ведь делают все мужчины. Мне нужен надежный партнер, правда для меня, пока это только в теории психологии.

Он считал ее семьей, хотя они уже 6 лет, как разведены. Перестал только со мной называть ее женой. Стал говорить бывшая. В него долгие отношения были с ней только, а сейчас со мной. Чувства ко мне у него точно есть. Или это только страсть? Он сказал, что сыну квартиру оставит в которой мы сейчас живем. А сам с семьей жить где планирует? Но то, что он со мной, это он выбрал душой, по другому он даже не стал бы двигаться в отношения. Но его что-то останавливает, он сомневается. И как только я начинаю говорить об этом и обсуждать это. Он не хочет разговаривать. Отстраняется от разговора. Психует. Менять он пока ничего не хочет.

У меня накопились обиды и неудовлетворенность, что приводит к агрессии, и мы ссоримся. Ведет себя, как самодур, делает только так как ему хорошо, не интересуясь тем, как мне. Для него отношения в которых я молчу и улыбаюсь идеальны. А я молчу, потом срываюсь. Как он говорит: выношу ему мозг. А для меня молчать вообще не свойственно. Это не партнерство, точно. Истерика и срыв у меня возникают когда мной пренебрегают. Не уважают и не считаются с моими чувствами.

Еще он говорит, что я перестала быть «легкой», такой как была в начале. Что мне все время не угодишь, я все время недовольная.

Ловушка «Легкости»: Мужчины типа

часто используют слово «легкость» как манипуляцию. Для него «легкая женщина» - это та, которая не имеет проблем, не просит денег и всегда улыбается. Это не партнерство, это потребление.

Ну вот, а что делать, если решили остаться в отношениях. Что делать, чтобы он меня уважал: думаю буду бороться за свои чувства, выстраивать границы, мягко учиться спорить (переубеждать), ошибаться, идти к общему, развиваться вместе, влиять через родителей и общих друзей, воспитывать, быть настойчивой, сходить к психологу с ним можно, делать данные действия, если хватит сил на удержание ситуации.

Вчера ходили в театр с моим друзьями. Подруга моя посмотрела на него со стороны. Разозлилась на его поведение ко мне, и на все, что происходит. Ведь я грустная, я не веселюсь, у меня на душе плохо. Для меня эта ситуация, это что-то непонятное. И что я после его слов, обещаний не смогла успокоиться. Я ему не верю, и веселюсь как то наигранно. А вот он радуется, как ребенок. На следующий день она, мне пишет: он ведет себя очень плохо с тобой, мне

тебя жаль. Ты достойна лучшего (ищи типаж бывшего мужа тебе легче с такими мужчинами), если ты с ним не счастлива напряженная, он врет тебе... у меня руки опускаются, у человека зарплата 250# а он на день рождения тебе мебель подарит в твой дом в лесу, куда он дай бог раз в квартал будет ездить. С ним ты понятно злая и напряженная, и требуешь стать официальной женой - а он в эту кабалу не собирается, будет нервы мотать. Он не вкладывает в тебя, а ты ему даешь сексэнергию чтобы он сам на свои счета себе копил и жену бывшую обеспечивал с ног до головы.

Я так устала переживать. Я превратилась и правда в истеричку какую-то, недовольную особу. Но это же не я. Я так не привыкла переживать. Все живы. Здоровы. Не могу я долго находиться в состоянии притворства. Я хочу открытые отношения. Видимо и правда он не мой партнер. Сложно с ним мне.

Но есть женщины, которые так живут. Внешне все хорошо, но потом он что-то делает, что может обидеть, и так до следующего раза. Вечно подстраиваться не получится. Поэтому и уходит женщина, она устала терпеть и прощать, и потом вообще ничего не хочет с этим мужчиной, и ни с каким другим тоже. Вымотана и опустошена. Жертвенные отношения, в которых мужчина и не хочет замечать, что женщине не нравится, лишь бы она была удобной для него. В его голове, «все же было хорошо», она молчит, прощает, терпит. Отношения папы/мамы и дочки, как папа решит, то и будет. Выбор, который бывает не объясним, причиняет боль и непонимание. Но женщина заболевает в худшем случае раком, самые частые клиенты по статистике раковых опухолей, те женщины, что молчат, чтобы не было ссор в доме. Или вырастает такая женщина, и больше не хочет молчать, уходит, ищет другого партнера, с которым можно договариваться и быть на равных. Есть, кто живет в таких отношениях годами. Смирились и приняли. Если, например, у нее язык любви материальные ценности, и если мужчина может позволить содержать две семьи, или иногда просто погуливает, но ее это уже не трогает. Ведь есть же султан, и обе его жены на равных условиях. Одна домашняя, а другая для путешествий например. И когда он может их обеих сделать счастливыми. Обе женщины довольны, накормлены, у них есть дом.

А я не довольна, так как те деньги, что он мне дает, я могу сама заработать, деньги для меня не стимул оставаться с ним. Но то, что он готов жениться и финансово участвовать в моей жизни, общее время препровождение меня с ним держит. Я хочу нормальные, здоровые отношения, в которых забота и окровенность. Еще мой язык любви Время. И мы в принципе его проводим вместе, в театр, на концерт, с друзьями, которые стали общими. Только мало эмоциональной близости, разговоров, доверие ведь подорвано. Я вижу в нем потенциал, но при условии, если он готов меняться. И нет дальше движения в отношениях. Я как в стену уперлась. Так как внутри него есть сомнения. Ему нужно самому разобраться в себе.

Я понимаю, что он поедет все равно к сыну. И он может опять соврать, остаться там ночевать. Опять жить там семьей неделю. Накручиваю себя, ведь понимаю, что это произойдет. Только не знаю когда. Почему он не может забирать сына к себе, почему не поговорит с бывшей об этом, ведь они давно развелись, он был один и оставался там, сейчас он в отношениях. Что тебя держит, кроме ребенка, в этой семье? Ты как будто сидишь на двух стульях. Прими решение, кого-то ты должен оставить. Так как твоя позиция детская. Вот ты хочешь ездить туда, а что я получаю взамен? (Знай, я не приму вторую семью, вторую женщину, так для меня нет ценности в деньгах, для меня важно уважение и доверие, эмоциональная близость). Принимая решение, беря ответственность мы становимся взрослыми. Нужно выбрать одного человека на дальнейшую жизнь. Проблемы нужно решать сразу, а не откладывать на потом. Что тебе мешает выбрать меня? Если ты готов исправляться, давай вместе расти и возвращать наши отношения, меняй себя, расти. Если ты не готов меняться мы дальше не идем. Готов ли ты, отложить «чемодан» прежних отношений? Так как это будет нам мешать, в новых отношениях.

Второй женой я быть не готова, только единственной. Знакомя меня с сыном ты начинаешь двигаться. Если ты меня выбираешь, то я буду ездить с тобой, мы останавливаемся в отеле, забираем твоего сына. С бывшей минимум общения. А вот еще дальше, если ты меня выбираешь, нам нужны наши Правила семьи: каждый пишет на листе бумаги, какие у него ценности. На каких ценностях будет строиться наша семья. Обязательно и придерживаться их. Из-за моих срывов ты не видишь меня настоящую. Спокойную, взвешенную, счастливую.

## **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.