РАЗМЫШЛЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

РОБИН НОРВУД

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»

Робин Норвуд

Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно

«Добрая книга»
1997

УДК 111.159.9
ББК 88.37

Норвуд Р.

Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно / Р. Норвуд — «Добрая книга», 1997

ISBN 978-5-98124-693-7

Культовая книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно», ставшая международным бестселлером и классическим практическим руководством по терапии созависимости, перевернула наши представления о любви и помогла нескольким поколениям женщин во всем мире разобраться в своих чувствах, выйти из неблагополучных отношений и перестать страдать от несчастной или неразделенной любви. «Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно» — своеобразная путеводная карта, составленная Робин Норвуд по многочисленным просьбам читательниц, которая вдохновит и поддержит на пути к исцелению от созависимости, поможет глубже понять самих себя и окружающих и сохранить душевное равновесие и чувство юмора в процессе личностной трансформации. Мысли и тезисы, собранные в этой книге, представляют собой необходимые малые дозы нового мышления и соответствуют небольшим шагам, которые мы делаем в своем внутреннем развитии на пути к новой, здоровой и полноценной личной жизни и к новым отношениям.

УДК 111.159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-98124-693-7

© Норвуд Р., 1997
© Добрая книга, 1997

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента. 23

Робин Норвуд
Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, – любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Робин Норвуд, 1997.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Введение

Идея этой книги зародилась в разговоре с женщиной, которой очень помогла книга «Женщины, которые любят слишком сильно». Она упомянула, что книга с размышлениями на каждый день была бы очень полезна для нее в борьбе с созависимостью, от которой она страдала всю жизнь.

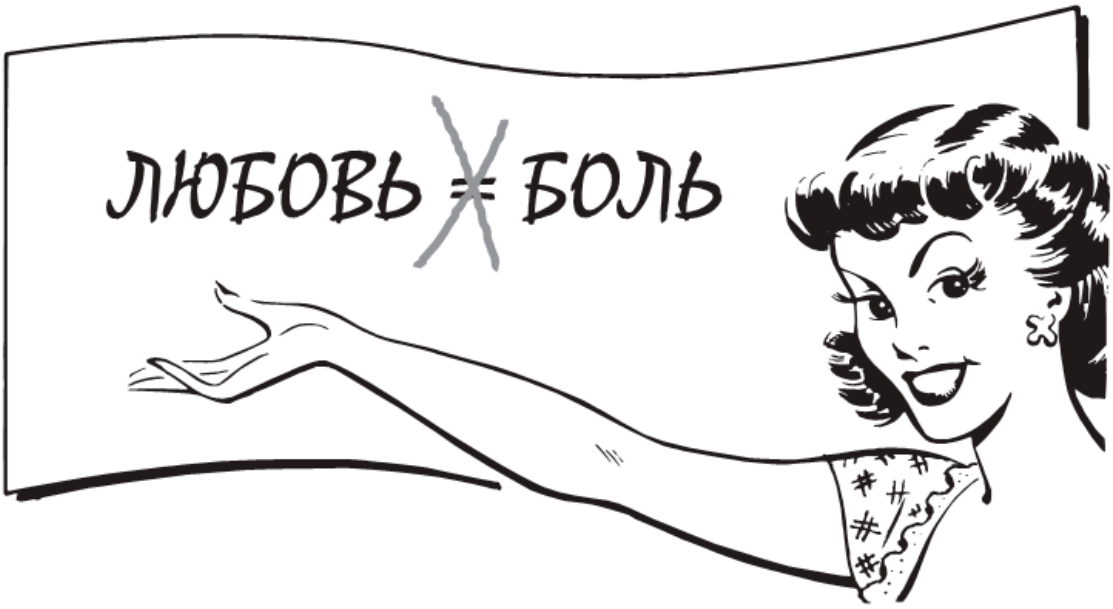
Вы держите в руках результат ее предложения. Это неотложная помощь по сохранению душевного равновесия, спокойствия и чувства юмора на пути к здоровой жизни и здоровой любви.

По большей части мысли на каждой странице выражены кратко и сжато, представляя собой необходимые малые дозы нового мышления, соответствующие небольшим шагам, которые мы делаем на пути к новой жизни.

Робин Норвуд
Санта-Барбара
Март 1997 года

1 января

Если «любить» для нас означает «страдать», мы любим слишком сильно.



2 января

Мы любим слишком сильно, если наш партнер нам не подходит, не ценит нас и не уделяет нам внимания, и все же мы не только не можем с ним расстаться, но, напротив, тяга и привязанность к нему только усиливаются.

3 января

Одно дело – допустить пару ошибок в личной жизни, и совсем другое – стать жертвой самой настоящей зависимости от отношений.

4 января

Мы любим слишком сильно, если пытаемся заставить другого человека решать его собственные проблемы.

5 января

Став женщинами, которые любят слишком сильно, мы действует так, словно любовь, внимание и одобрение значат для нас что-то лишь в том случае, если мы насильно добиваемся их от мужчины, который из-за наличия собственных проблем и занятости не может немедленно нам их предоставить.

6 января

Подобно людям, которые не могут перестать переедать, нам, женщинам, которые любят слишком сильно, надо научиться контролировать свою одержимость и любить в меру. И здоровое питание, и здоровые отношения, – необходимые аспекты нормальной жизни; при этом

не существует ни четкого определения, ни четких поведенческих признаков того, что именно следует считать умеренным и здоровым в питании и в отношениях.

Поэтому исцеление заключается не в радикальном переходе от черного к белому или от плохого к хорошему, а в значительности наших изменений относительно прошлого нездорового состояния и нездорового поведения.

7 января

Мы начинаем с *готовности* направить силы и энергию, которые мы раньше тратили на попытки изменить другого человека, на изменение самих себя.

8 января

Вам необходимо избавиться от чрезмерной любви ради себя самой. Но когда вы прекратите страдать, ваше выздоровление может настолько поразить окружающих, что и они захотят последовать вашему примеру.

Выздоровление может быть не менее заразительным, чем зависимость или созависимость.

9 января

Если мы хотим перестать любить слишком сильно, для начала необходимо изменить наше поведение, потом мышление, а затем, наконец, чувства. Если ждать и не менять поведение до тех пор, пока не изменятся наши чувства, мы не изменимся никогда и никогда не исцелимся.

10 января

Не мы одни храним ужасные тайны или пережили страшную утрату. Тайны, которые мы храним, препятствуют нашему исцелению.

11 января

Использовать несчастное детство в качестве *оправдания* своего нынешнего поведения, отношений или личных качеств, которые ни в коей мере нельзя считать здоровыми, – не что иное, как безответственное потакание своим слабостям.

Тяжелые жизненные обстоятельства или горькие воспоминания о детских годах дают нам *ключи* к пониманию того, что мы должны пережить, преодолеть, понять и простить в этой жизни.

12 января

Боль – наш мудрейший учитель, который уже стучится в наши двери.

13 января

Человек, страдающий от определенной проблемы, никогда не сможет помочь вам избавиться от нее – в том числе и тогда, когда таким помощником для вас являетесь *вы сами*. Невозможно самостоятельно помочь *самому себе* избавиться от проблем.

Вместо того, чтобы заниматься самопомощью, потакая собственной воле – то есть собственному эгоизму, – необходимо искать духовной помощи вовне и вверять себя Божьей воле.

14 января

Никто не в силах освободить нас от той внутренней работы, которой требует от нас наша собственная душа. Проблемы начинаются тогда, когда мы пытаемся уклониться от этой работы или отложить ее.

15 января

Возможно, в детстве вам говорили, что молитва – это способ продемонстрировать Богу нашу любовь. И если Он увидит, что вы молитесь искренне, Он может исполнить вашу просьбу.

Став взрослыми, несмотря на всю нашу искушенность, порой мы все еще сохраняем это детское отношение к молитвам.

Но молитва – не способ задобрить Господа или добиться Его расположения, чтобы получить желаемое. Всевышний не требует от нас молитв. Он не злится и не разочаровывается, если мы этого не делаем. Молиться нас вынуждают не угрызения совести. Выбор целиком за нами.

Во время молитвы мы настраиваемся на волну любви, мудрости и понимания такой глубины, какую не в силах сотворить наша личность.

Во время молитвы мы пользуемся помощью высших сил, которые способны сотворить для нас то, чего сами мы сделать не можем.

Во время молитвы мы подчиняем свою волю воле Всевышнего, и наша жизнь автоматически становится проще, а мы обретаем подлинную свободу, спокойствие и душевный мир.

16 января

Для женщин, начавших вести трезвый образ жизни, нет более опасной области, чем отношения с мужчинами. Большинство женщин, страдающих алкоголизмом и вставших на путь трезвости, срываются из-за мужчин.

17 января

Детей тоже можно любить слишком сильно. Когда мать с отцом проявляют чрезмерную заботу о ребенке, зачастую они тем самым ставят под угрозу собственное благополучие, невольно обременяя ребенка ответственностью за благополучие родителей.

18 января

Порой мы горюем, когда из нашей жизни уходят люди, меняются обстоятельства или мы лишаемся чего-то такого, от чего никогда бы добровольно не отказались, потому что не видим, что все это произошло во благо.

19 января

Одна из самых сложных задач, стоящих перед вами в процессе исцеления, заключается в том, чтобы *ничего* не говорить и не делать. Когда жизнь вашего партнера выходит из-под контроля, когда вам хочется взять всё в свои руки, давать ему советы и подбадривать его, исправить ситуацию, насколько вам это под силу, вы должны научиться держать себя в руках и уважать партнера, позволив ему самостоятельно заниматься своей жизнью без вашего вмешательства. Ваше дело – признать собственные страхи по поводу того, что может случиться с ним и с вашими отношениями, а затем работать над преодолением этих страхов вместо того, чтобы манипулировать партнером.

20 января

С самой сильной любовной зависимостью часто сталкиваются возлюбленные одного пола.

21 января

Мы, женщины, любящие слишком сильно, порой даже наслаждаемся своей главной ролью в постоянно разыгрывающихся драмах и мелодрамах, которые составляют нашу жизнь.

Вера в то, что у нас было *самое несчастное* детство, *самый сложный* мужчина или *самый шокирующий* жизненный опыт, становится для нас способом ощутить собственную важность и добиться внимания окружающих. По сравнению с этим исцеление может показаться скучным.

22 января

Когда мы прекращаем слишком сильно любить, наши проблемы в отношениях не исчезают сами по себе, однако мы устраняем огромное препятствие, мешающее решать обычные проблемы здоровым и эффективным способом.

23 января

Нашей главной целью должно быть сохранение собственного спокойствия и благополучия, а вовсе не поиск достойного мужчины. Тогда и только тогда мы сможем найти спутника жизни, который будет по-настоящему заботиться о нас. Ведь чем лучше мы залечим собственные раны, тем меньше нам будет *нужно* от партнера, и тем больше у нас будет шансов выбрать человека, который здоров сам и не нуждается в чрезмерной заботе и опеке.

24 января

Наши потребности могут быть удовлетворены самыми разными способами, если мы забудем о своеволии, жалости к себе и мысли о том, будто все блага жизни мы получаем из единственного источника – например, через мужчину.

25 января

Один из главных признаков слишком сильной любви – сильная созависимость, нездоровая привязанность к другому человеку, которую зачастую пытаются представить как признак сильного характера.

26 января

Когда у вашего возлюбленного случаются неприятности, спросите себя: «Чья это проблема?»

Ваша проблема заключается не в том, что у вашего возлюбленного возникли неприятности, а в *чувствах*, которые вы испытываете, наблюдая за борьбой этого человека. Если вы не можете отказаться от желания вмешаться и исправить ситуацию, вам, возможно, стоит прекратить наблюдать за ней.

27 января

Когда вы попробуете прекратить контролировать чужую жизнь, у вас может возникнуть ощущение, будто вы падаете в пропасть. Беспокойство за то, что вы потеряли контроль над собой, когда «отпустили» других, может быть очень сильным. Здесь может помочь духовная практика. Вспомните, что вы никого не отпускаете в никуда, но вверяете себя и близких Всевышнему.

28 января

Зависимым от отношений нужно, чтобы в них нуждались. А потому мы можем мешать близкому человеку добиться успеха, взваливая на себя слишком большую ответственность за него.

Помните: путь другого человека и его судьба в руках Господа, *как и ваш путь и ваша судьба*.

29 января

Мучения и отчаяние, которые вы испытываете, как правило, возникают из-за того, что вы пытаетесь контролировать то, что контролировать не в силах – вашего партнера и его жизнь. Вспомните все свои прошлые попытки сделать это: бесконечные нотации, жалобы, угрозы, обещания и, возможно, даже насилие. И вспомните свои ощущения после каждой неудачной попытки. Ваша самооценка падала, и вас охватывала еще бóльшая тревога, беспомощность и злость. Единственный способ избавиться от всего этого – прекратить эти попытки, ведь шансы на то, что ваш партнер изменится под вашим давлением, практически нулевые. Даже если вы,

наконец, услышите от него, что он отказался от той или иной привычки благодаря вам, рано или поздно вы узнаете, что именно из-за вас он впоследствии к ней вернулся.

30 января

Для очень многих из нас ключ к исцелению заключается в том, чтобы научиться поступать прямо противоположно тому, как мы поступали всегда.

31 января

Научитесь жить без мыслей о том, что в мужчине заключается ваша проблема или ее решение.

1 февраля

Лучшая подготовка к будущему – научиться понимать и принимать саму себя и окружающих людей.

2 февраля

Мы совершаем огромную ошибку, когда обращаемся к Всевышнему с просьбой об определенном человеке, вещи или результате, ведь нам не дано знать, в отличие от Всевышнего, что именно нам пойдет на благо.

Молиться надлежит с просьбами о духовном просветлении и наставлении, а не со своевольными требованиями, касающимися той или иной вещи, события или человека.

3 февраля

Если вы спорите с человеком, от которого хотите добиться определенной реакции, это не спор: вы уговариваете его и, возможно, делаете это со злобой. Чем сильнее вы нуждаетесь в определенной реакции со стороны другого человека, тем больше от него зависит ваше благополучие и тем больше шансов, что вы столкнетесь с его сопротивлением.

– Да пошла ты!
– Сам пошел!
– Пошли вместе?
– Пошли…

4 февраля

Молитесь о желании, силе и смелости честно взглянуть на свое прошлое и свою роль в нем.

Подсознание распознаёт такие усилия к освобождению и помогает нам вспомнить забытую прошлую боль, чтобы мы могли сознательно ее отпустить.

Как только желание простить прошлое становится искренним, наступает огромный прорыв в познании, и боль прошлого отступает.

5 февраля

Исцеление от слишком сильной любви – очень тяжелый духовный труд, требующий от нас отказа от старой лелеемой злобы и уверенности в собственной правоте.

6 февраля

По мере того, как душа старается усвоить урок, чтобы еще немного приблизиться к идеалу, она избирает жизненные условия, которые дают ей возможность это сделать. Именно поэтому ни в одном духовном учении вы не найдете утверждения, что в вашем текущем положении виноват другой человек.

7 февраля

Когда вы перестаете заботиться о партнере и начинаете заботиться о себе самой, мужчина в вашей жизни может сильно разозлиться и начать обвинять вас в безразличии. Эту злость порождает паника, возникшая из-за необходимости самостоятельно нести ответственность за свою жизнь. Пока он продолжает с вами ругаться, давать вам обещания или пытаться вас вернуть, в его жизни идет внешняя борьба с вами, а не внутренняя с самим собой. Верните ему его жизнь и заберите свою собственную.

8 февраля

Порой люди, зависимые от отношений, предпочитают придуманные отношения с недоступным человеком общению с реальными людьми.

«Зацикленность» на недоступном человеке – эффективный способ избежать сложностей, связанных с подлинной близостью.

9 февраля

Злость и ненависть к другому человеку связывают нас с ним железными цепями.

Если мы не в состоянии его простить, мы вернемся к этим неприемлемым отношениям или же заведем новые отношения с похожим человеком, чтобы вновь и вновь разыгрывать ту же самую трагедию.

Но простив и попросив прощения (или искупив вину), мы отпускаем человека и освобождаемся сами.

10 февраля

Если урок для вашей души заключается в прощении, сначала вам придется ощутить, что такое непростительный поступок. Иначе урока не было бы.

Благословите, простите и хотя бы в глубине души *попросите прощения* у всех мужчин (и женщин), с кем вы когда-либо ссорились и ругались.

Прощая, мы *платим* добром *за* зло, и урок на этом завершается.

11 февраля

Когда женщина, которая любит слишком сильно, отказывается от попыток изменить мужчину, ему не остается ничего иного, кроме как задуматься над последствиями собственного поведения. Такая женщина перестает быть раздраженной и несчастной, начинает все больше радоваться жизни, и контраст с проблемным существованием ее мужчины усиливается. Не важно, как именно он затем поступит. Принимая мужчину таким, какой он есть, женщина так или иначе обретает свободу и возможность жить собственной жизнью – долго и счастливо.

12 февраля

Способность прощать не означает, что мы позволим, чтобы нам снова причинили боль. Она означает, среди прочего, отстранение, которое не позволит принимать действия другого человека слишком близко к сердцу.

Способность прощать вовсе не делает нас слабыми женщинами, о которых можно вытирать ноги. Она освобождает нас, чтобы мы больше никогда никому не позволили обращаться с нами недостойным образом.

13 февраля

Любая зависимость, включая чрезмерную любовь, подразумевает искажение системы ценностей и неспособность своими силами остановиться или измениться. Необходимо отказаться от своеволия и положиться на помощь Всевышнего.

14 февраля

В моменты слабости мы, женщины, любящие слишком сильно, становимся жертвами зависимости от отношений, жаждем боли, страха и тоски. Хуже того, мужчины – не единственное, на что мы «подсаживаемся».

Не каждая женщина, которая любит слишком сильно, при этом переедает, пьет или принимает наркотики. Но для тех из нас, кто этим страдает, исцеление от любовной зависимости должно проходить параллельно с исцелением от всех остальных пристрастий.

Возникает порочный круг: физическая зависимость от вредных субстанций усиливается из-за стресса, вызванного нездоровыми отношениями, а эмоциональная зависимость от отношений усугубляется из-за хаотичной жизни, вызванной физической зависимостью от еды, алкоголя или наркотиков.

Отсутствие мужчины в нашей жизни или отношения с недостойным мужчиной мы используем в качестве оправдания физической зависимости. И наоборот, употребление вызывающих зависимость веществ позволяет нам терпеть нездоровые отношения, заглушая боль и лишая нас стимулов, необходимых для того, чтобы изменить свою жизнь.

Во втором мы виним первое. Используем второе, чтобы справиться с первым. И становимся все больше и больше зависимыми от того и другого.

15 февраля

Ваша душа выбрала для вас эту жизнь, чтобы вы могли усвоить ее уроки. Будьте благодарны всем тем, кто стал вашими учителями.

16 февраля

Многие женщины ошибочно стремятся построить отношения с мужчиной, предварительно не построив отношения с самой собой. Они мечутся от мужчины к мужчине в поисках того, чего не хватает им самим. Эти поиски должны начинаться с себя. Любовь другого человека, какой бы сильной она ни была, не сможет нас удовлетворить, если мы не любим самих себя. Ведь если мы ищем любовь в собственной пустоте, мы найдем лишь пустоту.

17 февраля

Если зависимость приведет нас к Богу, мы должны быть благодарны за нее.

18 февраля

Программы «12 шагов»[1] могут служить *основным* источником помощи при исцелении от зависимости, включая зависимость от отношений, а встречи с психологом могут служить дополнительной помощью, но не наоборот.

19 февраля

Практическое правило: чем сложнее разорвать отношения, которые приносят вам вред, тем больше элементов вашей личной детской борьбы они содержат. Если вы любите слишком сильно, вероятнее всего, вы пытаетесь преодолеть былые страхи, злость, раздражение и боль родом из детства. И вам кажется, что прекратить эти попытки – значит отказаться от возможности приобрести то, чего вам в жизни всегда не хватало, и исправить былое несправедливое отношение к вам.

Однако, пока вы не измените свои модели отношений, вы лишь гарантируете себе столь же сильную боль во взрослой жизни, какую вы пережили в детстве. А взрослая жизнь длится гораздо дольше…

20 февраля

Возможность заразиться СПИДом в результате беспорядочных половых связей, которые стали частью отчаянных поисков «принца», отражает опасную природу зависимости от отношений.

21 февраля

Потребность в контроле зачастую возникает у женщин, которые заводят отношения с мужчинами гораздо моложе себя, а также у мужчин, которые встречаются с девушками гораздо моложе себя.

22 февраля

Широко известные примеры равноправных отношений, которые поддерживаются здоровыми, обдуманными, честными способами, исключающими манипулирование и эксплуатацию, довольно редки. И тому есть две причины. Во-первых, скажем честно, такие отношения в жизни – большая редкость. Во-вторых, так как эмоциональное взаимодействие в здоровых

---

[1] Программа внутренней трансформации, целью которой является избавление от зависимости. Ключевые шаги программы – признание своей зависимости и невозможности ее контролировать, обращение к высшим силам (Богу) за помощью в исцелении, анализ ошибок прошлого с помощью человека, уже прошедшего через программу, исправление этих ошибок, освоение новых поведенческих моделей и привычек для перехода к жизни без зависимости и помощь другим людям, страдающим от такой же зависимости. Программа была разработана в 1938 году Биллом Уилсоном, бывшим алкоголиком, в качестве методики работы первой группы «Анонимных алкоголиков», которую он и его единомышленники организовали в Нью-Йорке. Впоследствии программа была адаптирована для исцеления других зависимостей. – *Прим. ред.*

отношениях гораздо менее выражено по сравнению с постоянными открытыми конфликтами в нездоровых отношениях, здоровые отношения лишены драматизма и потому редко встречаются в литературных произведениях, театре и кинематографе. Нездоровые виды отношений преследуют нас, возможно, еще и потому, что практически только они окружают нас в жизни.

23 февраля

Ни одни отношения не избавят вас от боли из вашего прошлого. Пока вы не сможете справиться с этой болью, вы лишь будете повторять прошлые ошибки.

Слишком наивно и самоуверенно говорить мужчине, что он должен делать, чтобы оставаться с вами. Он такой, какой есть. Вы готовы это принять?

– Раз уж наши отношения зашли так далеко, я расскажу тебе о десяти главных требованиях, которым должен удовлетворять мужчина моей мечты…

25 февраля

Секс, особенно если он приносит физическое удовлетворение, способен создать между людьми глубокую эмоциональную связь. Особенно это касается женщин, которые любят слишком сильно. Наша бурная борьба с мужчиной порой питает наши с ним сексуальные отношения, таким образом укрепляя нашу с ним связь.

Верно и обратное. Когда в наших отношениях с мужчиной нет проблем, в постели так же могут отсутствовать пыл и страсть. В таких случаях мы не испытываем постоянных переживаний по поводу мужчины и ничего не пытаемся доказать с помощью секса, а потому спокойные, более расслабленные отношения могут казаться нам скучными. По сравнению с бурными чувствами, которые знакомы нам по прошлому опыту, такие спокойные отношения, казалось бы, только подтверждают, что конфликты, борьба, душевная боль и скандалы действительно являются признаками «настоящей» любви.

26 февраля

До определенного момента на нашем пути постоянно будут встречаться те, кто дает нам возможность усвоить самый важный для нас урок. Когда мы научимся преодолевать проблему *внутри себя*, «учителя» исчезнут из нашей жизни сами собой.

27 февраля

Когда мы прекращаем борьбу со *своей* стороны, борьба завершается.

28 февраля

Скука – чувство, которое мы, женщины, любящие слишком сильно, так часто испытываем, оказываясь рядом с «хорошим» мужчиной: нет ни звона колоколов, ни фейерверков, и звезды не падают с неба. В отсутствие бурных переживаний мы становимся нервными и раздражительными, чувствуем себя неловко и неуютно – другими словами, нам становится *скучно*. Наши навыки построения отношений «заточены» под трудности и проблемы, и мы не умеем просто наслаждаться обществом мужчины. Рядом с надежным, верным, позитивным мужчиной мы ощущаем больший дискомфорт, чем с неотзывчивым, эмоционально холодным мужчиной, который не может или не хочет поддерживать здоровые отношения.

29 февраля

Помните, что большинство жертв зависимости, каким бы ни был объект их пристрастия, не исцеляются. Большинство рано или поздно погибают от своей зависимости.

Постарайтесь относиться к своей зависимости от отношений так же серьезно, как вы отнеслись бы к заболеванию раком, если бы доктора поставили вам такой диагноз. Вы должны быть готовы пойти на любые меры, чтобы исцелиться.

1 марта

Когда мы принимаем то, что изменить не в силах, и меняем то, что можем изменить, мы создаем для себя исцеляющий климат.

2 марта

Чтобы перестать слишком сильно любить, вы должны забыть фантазию о том, что ради вас мужчина изменит всю свою жизнь. Это *ваша* потребность, и ее нельзя назвать здоровой.

3 марта

Секс – одно из средств, с помощью которых мы, женщины, любящие слишком сильно, манипулируем своим партнером и пытаемся изменить его. Мы ведем себя соблазнительно, чтобы получить желаемое. Мы прекрасно себя чувствуем, когда нам это удается, и ужасно, когда нет. Неудачные попытки добиться того, чего мы хотим, как правило, вынуждают нас лишь прикладывать больше усилий.

Нас увлекает борьба за власть, которая неотделима от попыток манипулировать мужчинами. Мы принимаем тревогу, страх и боль за любовь и сексуальное возбуждение. Ощущение беспокойства мы называем «любовью».

4 марта

Никогда не высказывайте угрозы, которые вы не готовы исполнить. Более того, никогда никому не угрожайте в принципе.

5 марта

Многие из нас усвоили, что хороший секс означает настоящую любовь и, напротив, секс не будет приносить удовольствия, если отношения в целом никуда не годятся. Но нет ничего более далекого от истины, если вы женщина, которая любит слишком сильно. Из-за движущих сил, действующих на всех уровнях нашего общения с мужчинами, в том числе и на сексуальном, плохие отношения могут на некоторое время сделать сексуальную жизнь еще более волнующей и страстной.

6 марта

Когда мы берем на себя ответственность за поведение другого человека и не можем терпеть собственную душевную боль и чувство вины, нам нужно научиться *управлять собственными ощущениями дискомфорта*, а не чужой жизнью.

7 марта

Порой нам нелегко объяснить друзьям и близким, почему человек, который явно не вызывает восхищения или даже симпатии, способен разбудить в нас страстное желание такой силы, с которой никогда не сравнятся эмоции от общения с более добрым и более достойным кандидатом. Нам трудно признаться, что нас завораживает мечта о том, что мы сумеем пробудить в нем лучшие качества: любовь, заботу, нежность, честность и благородство, которые, как мы полагаем, дремлют в нашем возлюбленном, ожидая лишь солнца нашей любви.

Как можно объяснить, что нас привлекает не реально *существующий* человек, а лишь наше *представление* о том, каким он может стать? Как можно признаться себе или другим, что мы влюблены в человека, которого пока еще не существует, и нас ослепляет возможность его создать?

8 марта

Лучшее практическое правило общения с людьми, которые не могут привести свою жизнь в порядок, – тщательно стараться не делать для них *ничего*, что они в состоянии сделать сами, *если того захотят*.

9 марта

Женщины, любящие слишком сильно, зачастую уверяют себя, что мужчину, с которым они строят отношения, до них никто никогда по-настоящему не любил – ни родители, ни бывшие жены или подруги. В наших глазах он ущербен, и мы с готовностью взваливаем на себя задачу компенсировать все, чего он был лишен в жизни задолго до встречи с нами. Его эмоциональную отстраненность, злость, депрессию, жестокость, безразличие, насилие, ложь или зависимость мы принимаем за признаки того, что его слишком мало любили. Мы хотим противопоставить свою любовь его ошибкам, его недостаткам, даже его патологиям. Мы полны решимости спасти его силой нашей любви.

10 марта

Никогда не поздно исцелить себя и свои отношения даже с теми, кого уже нет в живых. Душа другого человека вечна, как и наши с вами, и она реагирует на перемены в нашем сердце.

11 марта

Каждому из нас о воспитании детей известно лишь то, что мы усвоили на основе своего детского опыта с нашими собственными родителями… И некоторые из нас скорее узнали, как *не* надо поступать, чем как правильно воспитывать детей.

Мы должны ценить *все*, хорошее и плохое, что передали нам родители, потому что *все* это так или иначе повлияло на наши сознательные решения в непростом мире любви.

12 марта

Все мы что-нибудь скрываем. У *каждого* есть секреты, которые необходимо раскрыть и исцелить. И разбираясь с собственными тайнами, мы помогаем создать климат, в котором другие могут сделать то же самое. Работая над собственным исцелением, мы помогаем исцелиться всему миру.

13 марта

Одной только информации, какой бы тревожной она ни была, недостаточно для того, чтобы избавиться от зависимости.

14 марта

Зависимость, в отличие от других заболеваний, затрагивает *все* аспекты жизни своей жертвы – эмоциональную жизнь, духовную жизнь и жизнь тела. У женщины, зависимой от отношений, испорчена не только ее личная жизнь. От ее одержимости мужчиной страдают ее отношения с друзьями, родными, коллегами и детьми. Из-за длительного стресса ухудшается здоровье и слабеет душевная жизнь.

15 марта

Слишком частые попытки помочь мужчине приводят к тому, что вы играете роль «властной матери» его внутреннего «избалованного ребенка».

16 марта

Очень мало женщин, любящих слишком сильно, по-настоящему верят в глубине души, что заслуживают любить и быть любимыми просто потому, что существуют. Вместо этого мы считаем, что у нас множество ужасных недостатков или изъянов, и мы обязаны делать все возможное, чтобы это компенсировать. Мы живем с чувством вины за свои слабости и испытываем ужас от того, что о них станет известно. Мы очень стараемся казаться хорошими, потому что не верим, что так оно и есть.

17 марта

Зависимость от отношений основана на страхе близости, который существует наравне с еще бóльшим страхом быть брошенной.

18 марта

Многие женщины, которые любят слишком сильно, часто переедают или склонны сорить деньгами и жить не по средствам. Разные виды зависимости не существуют изолированно друг от друга – они имеют общие физические и эмоциональные корни и поэтому поддерживают и усиливают друг друга. Более того, исцеление от одной зависимости может в действительности усугубить другую зависимость.

К счастью, одни и те же методы исцеления в равной степени применимы ко всем зависимостям.

19 марта

Женщины, которые в детстве подвергались бытовому насилию в семье, часто выбирают себе жестоких партнеров; женщины, у которых родители были алкоголиками, часто выбирают партнеров, страдающих от алкогольной или наркотической зависимости; и так далее. В основе любых таких нездоровых отношений всегда лежит подсознательное желание воспроизвести конфликт, случившийся в прошлом, и на этот раз *победить*

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.