



**ПИСЬМА  
ОТ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ  
ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО**

**РОБИН  
НОРВУД**

**ПРОДОЛЖЕНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ  
ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»**

ДОБРАЯ КНИГА



# Книги Робин Норвуд

Женщины, которые любят слишком сильно  
*Если для вас «любить» означает «страдать»,  
эта книга изменит вашу жизнь*

Письма от женщин, которые любят  
слишком сильно

Размышления на каждый день  
для женщин, которые любят  
слишком сильно

Почему это произошло?  
Почему именно со мной?  
Почему именно сейчас?  
*Как отвечать на вызовы,  
которые бросает нам жизнь*



Вся информация о книгах Робин Норвуд,  
фрагменты книг в свободном доступе  
и заказ книг в крупнейших интернет-магазинах —  
на веб-сайте издательства «Добрая книга»  
[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Робин Норвуд

ПИСЬМА  
ОТ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ  
ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО



УДК 111.159.9, ББК 88.37, Н 79

Письма от женщин, которые любят слишком сильно. /  
Робин Норвуд. Пер. с англ. — М.: ООО «Издательство  
«Добрая книга», 2018. — 512 с.

ISBN 978-5-98124-710-1

Международный бестселлер Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» перевернул наши представления о любви и помог нескольким поколениям женщин во всем мире избавиться от неблагоприятных отношений. В своей новой книге Робин Норвуд на конкретных примерах разбирает различные особенности зависимости от отношений, показывает ее корни и глубокие связи с другими зависимостями и проблемами в нашей жизни, рассказывает о принципах и этапах процесса исцеления.

С величайшим состраданием и теплотой Робин Норвуд показывает нам ясный путь к новой, счастливой и полноценной личной жизни и к новым отношениям, основанным на подлинной любви и близости.



Издательство «Добрая книга»

Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей веб-страницы: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

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, 1988.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2017 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

*Издательство «Добрая книга» ценит труд писателей и уважает их права. Цель авторского права — поощрять авторов книг создавать новые произведения, радующие нас и обогащающие нашу культуру. Копирование или распространение этой книги либо ее фрагментов в любой форме без разрешения издательства является воровством интеллектуальной собственности автора книги. Благодарим вас за поддержку наших авторов и уважение их прав.*

# Оглавление

Благодарности

9

Предисловие

11

Введение

19

*Глава первая*

Письма от женщин, которые...

25

*Глава вторая*

...еще не избавились от зависимости

41

*Глава третья*

...страдают от побоев и домашнего насилия

115

*Глава четвертая*

...стали жертвами сексуального насилия  
и (или) зависимыми от секса

145

*Глава пятая*

...страдают от других зависимостей

225

*Глава шестая*

...проходят психотерапию

287

*Глава седьмая*

...посещают группы взаимопомощи для людей,  
зависимых от отношений

351

*Глава восьмая*

...задают вопросы, вносят предложения

381

*Глава девятая*

Письма от мужчин

421

*Глава десятая*

Письма от женщин, которые исцеляются

465

Рекомендуемая литература

501

*Приложение*

Куда обратиться за помощью

503

*Разум может обдумывать  
собственные мысли многие годы,  
и все равно не достигнет  
в самопознании того,  
чему пламенная любовь  
научит его за день.*

Ральф Уолдо Эмерсон.  
История



# Благодарности

**В**ыход в свет этой книги, как и книги «Женщины, которые любят слишком сильно» (далее — «ЖКЛСС»), сравним с родами, которые принимали две великолепные «акушерки». Первая — мой издатель Лора Голден Белотти, подарившая жизнь «ЖКЛСС»; ее ум и талант вновь ярко проявились в этом проекте. Несмотря на то, что Лора недавно родила сына и полностью погрузилась в радости и заботы материнства, она нисколько не потеряла свою замечательную редакторскую хватку, а также способность вдохновлять и быть мягкой и настойчивой одновременно. Для меня было огромным счастьем снова работать с ней.

И вторая — Виктория Рей Стар, прекрасный и светлый человек. Перепечатывая письма и мои комментарии к ним, написанные от руки, она приносила в рукопись свое глубокое и очень личное понимание сути проблем, о которых шла речь в книге, и оставляла многочисленные пометки на

свежеотпечатанных страницах. Иногда мне приходилось повторно редактировать текст с учетом ее наводящих вопросов и убедительных аргументов. Наши нескончаемые беседы помогли мне посмотреть на многие вопросы, обсуждавшиеся в этой книге, с других точек зрения.

Конечно же, я одна несу ответственность за все огрехи и недостатки этой книги, но эти две женщины внесли неоценимый вклад в ее создание, и я глубоко благодарна им за это.

## Предисловие

«**Н**у что, когда ждать *вторую* книгу?» Кажется, мне начали задавать этот вопрос сразу же после того, как я закончила работу над книгой «Женщины, которые любят слишком сильно», и реагировала я всегда одинаково. Я ощущала себя роженицей, изнуренной долгими и сложными родами, которая лежит в постели и пытается прийти в себя, в то время как у изголовья ее кровати суется восторженные посетители и задают один и тот же вопрос: «Ну что, когда ждать *второго* малыша?» Почему-то мне казалось, что сама постановка вопроса сильно занижает значимость моих достижений, и я зачастую отвечала с раздражением, как могла бы ответить только что родившая женщина: «Сейчас я даже думать об этом не хочу!» В глубине души я была уверена, что ничто не заставит меня снова испытать такие муки.

Семена, из которых, образно говоря, могла вырасти новая книга, были посеяны в тот момент,

когда я получила первое письмо от читательницы «ЖКЛСС». Еще до дня официального выхода книги одна женщина прочитала ее и была настолько тронута, что решила написать мне письмо. Ниже я привожу это письмо без сокращений.

*Уважаемая г-жа Норвуд!*

*Я никогда в жизни не была настолько тронута книгой, чтобы мне захотелось взять ручку и бумагу и написать письмо автору. На вашу\* книгу я натолкнулась случайно, когда искала книги, которые помогли бы мне на новом этапе моей жизни. Признаюсь, что ваша книга настолько сильно повлияла на меня, что, без сомнения, стала главной причиной, заставившей меня повернуть жизнь в совершенно иное русло и положить конец годам непрекращающейся боли и растерянности.*

---

\* В текстах писем, которые приводятся в этой книге, мы пишем местоимения «вы» и «ваш», встречающиеся в середине предложения, во всех падежах и родах со строчной буквы. Несмотря на то, что орфография русского языка допускает написание местоимений «вы» и «ваш» с заглавной (прописной) буквы при вежливом обращении к конкретному лицу в личных письмах (Вы, Ваш), само по себе обращение на «вы» (то есть во множественном числе) уже звучит достаточно уважительно и не требует дополнительного выделения путем написания этого обращения с заглавной буквы; такое выделение уместно лишь в исключительных случаях или в важных официальных документах. (В английском языке при вежливом и уважительном обращении на «вы» местоимения «вы» (you) и «ваш» (your) всегда пишутся со строчной буквы, если только речь не идет о высокопоставленных титулованных особах.) Кроме того, постоянное написание местоимений «вы» и «ваш» с заглавной буквы сильно перегружало бы текст этой книги, значительную часть которой занимают письма и ответы на них. — *Прим. ред.*

*Иногда у меня возникало ощущение, что эта книга написана специально для меня. Она действительно очень сильно повлияла на меня. Помню, как однажды ночью я сидела на полу на кухне, внимательно вчитываясь в каждое слово; порой мне приходилось закрывать книгу и откладывать ее в сторону, чтобы перестать реветь. Да благословит вас Господь за ваше умение объяснять, за ваше тонкое восприятие и ваш писательский дар, но главное за то, что вы решили написать эту книгу!*

*Я была замужем за очень влиятельным женщиной, и мне пришлось оставить его ради собственного спасения, несмотря на то, что он по-своему очень меня любил. Теперь, благодаря вашему таланту, я вижу, что многого не понимала в наших отношениях.*

*Бет Б.*

Читая это письмо, я плакала. Для того, чтобы «родить» «ЖКЛСС», мне потребовалось три года и немало сил, но теперь я знала, что все это было не зря. В то время, когда я еще была «беременна» этой книгой, мне было нелегко, когда люди, лучше меня разбиравшиеся в издательском бизнесе, упорно твердили мне, что для того, чтобы книга продавалась, она должна быть легче, позитивнее, менее депрессивной, и что нужно намного меньше акцентировать внимание на зависимости. Но я приняла решение описывать все именно так, как есть, опираясь на собственный многострадальный опыт отношений с мужчинами, а также на опыт своих пациентов и друзей. Моей целью было указать на то,

что зависимость и созависимость\* слишком часто проявлялись в наших жизненных историях, и объяснить, какой опасности мы подвергаем себя, продолжая следовать этой болезненной модели поведения в жизни и в отношениях с мужчинами. Я хотела особо отметить, какая огромная работа нам предстоит, если мы захотим изменить эту модель поведения. Так как я старалась правдиво описать тяжелую жизнь женщин, которые любят слишком сильно, то, вопреки ожиданиям некоторых людей, моя книга не стала легким и приятным руководством по практической психологии, но она стала именно такой книгой, которую я хотела написать.

Прочитав письмо Бет, я поняла, что книга «ЖКЛСС» помогла как минимум одному человеку. Но из письма Бет я извлекла и кое-что большее, нежели простое подтверждение того факта, что моя цель была достигнута. Как и Бет, мне было знакомо

---

\* Чаще всего (в том числе везде в этой книге) под созависимостью понимается патологическое состояние сильной психологической, социальной или даже физической зависимости от другого человека, имеющего какую-либо зависимость (алкоголизм, наркомания и т. п.). Зависимость в данном случае проявляется в том, что созависимый человек, позволив ненормальным пристрастиям и поведению зависимого человека влиять на себя, оказывается полностью поглощенным потребностью контролировать действия этого зависимого человека, чтобы таким образом регулировать собственное психическое состояние. Созависимость зачастую характерна, например, для родственников и близких зависимого человека, которые таким образом косвенно (через зависимого человека) тоже становятся зависимыми от его пристрастия (т. е. со-зависимыми, отсюда название). Одним из главных отличительных признаков созависимости является принятие на себя ответственности за зависимого человека, обычно сопровождающееся отказом от ответственности за себя самого. — *Прим. ред.*

ощущение, которое испытываешь, когда сидишь на полу и захлебываешься слезами от боли, облегчения и благодарности оттого, что другая женщина правдиво рассказала о своих страданиях — страданиях, так похожих на мои собственные. В моем случае это произошло после того, как в начале 1970-х я прочитала статью, автор которой рассказывала о том, каково быть женщиной в нашей культуре, и что нужно открыть глаза и наконец позволить себе увидеть и признать тот факт, что женщин постоянно унижают. Прочитав эту статью, я была потрясена и поняла, что больше не одинока. Автор статьи так глубоко и правдиво рассказывала о моем собственном стремлении не замечать того, что вызывает страдания, злость, ощущение своего унижительного положения — всего, что было в те времена частью жизни женщины в обществе, где доминировали мужчины. Но решение не обращать внимания на то, что со мной происходит и как я на это реагирую, слишком дорого мне стоило, и автор статьи говорила о моем скрытом желании окончательно проснуться, увидеть, услышать, прочувствовать все происходящее в моей душе и перестать быть молчаливым соучастником собственного унижения. Я была во всем с ней согласна и, следуя ее примеру, смогла осознать и позволить себе испытывать те чувства, которые раньше скрывала даже от самой себя. Ее правда помогла мне повзрослеть и стать смелее. Теперь, десять лет спустя, перечитывая письмо Бет, я вспоминала о тех переменах, которые произошли со мной тогда. Другая женщина была тронута моей книгой так же глубоко, как и я когда-то, и теперь она делилась

своим опытом со мной. Между нами была связь — глубокая, крепкая и светлая.

Вслед за этим первым письмом на меня обрушилась лавина писем от читательниц. По телефону (до тех пор, пока огромное количество звонков не привело к неизбежной необходимости скрывать мой номер) и в письмах женщины, а порой и мужчины, хотели рассказать мне о том, какое значение имела для них моя книга. Они хотели излить душу и, в большинстве случаев, поблагодарить меня. Но некоторые из них хотели получить ответ на конкретный вопрос или обсудить проблемы, которые не были затронуты в книге.

Это были важные вопросы. С некоторыми из них я постоянно сталкивалась в моей практике терапии зависимостей. Другие возникли в связи с темами, поднятыми в «ЖКЛСС», и постоянно всплывали не только в письмах, но и во время моих лекций и семинаров. По мере того, как мой рабочий стол и практически все свободное пространство в доме заполнялось письмами, которые ждали ответа, я начала искать более эффективный способ лично ответить на все письма сразу и на каждое в отдельности. И несмотря на то, что время и количество писем делало эту задачу невыполнимой, я старалась подробно ответить на каждое письмо, исходя из своего личного опыта женщины, которая любила слишком сильно, и, как следствие, всю жизнь страдала от любовной зависимости, но также исходя из своего многолетнего опыта работы психотерапевтом, специализирующимся на терапии зависимостей.

Я также понимала, что людям, написавшим эти письма, было нужно нечто большее, чем мой ответ. Они были нужны друг другу. Эти мужчины и женщины, которые стольким делились со мной, должны были услышать истории других людей, чтобы вместе разобраться в том, как болезненная любовная зависимость влияла на их жизнь. Я хотела дать возможность тем, кто никогда не слышал о такой зависимости или еще не ощутил на себе ее воздействие, изменить свою жизнь, узнав о том, как это произошло с теми, у кого были похожие проблемы.

Будучи психотерапевтом и опираясь на свой личный опыт постепенного исцеления, я убеждена в том, что группы взаимопомощи приносят огромную пользу. Я считаю, что такие группы, созданные из людей, настроенных на откровенное обсуждение общей проблемы, и организованные просто и в соответствии с духовными принципами, — самое мощное и надежное средство исцеления. Это основа для избавления от всех видов зависимостей, как наркотических, так и психологических. Такие группы дают зависимым людям надежду на новую жизнь.

Работая над книгой «Письма от женщин, которые любят слишком сильно», я ставила перед собой две цели. Первая — дать подробный ответ на огромное количество писем, в которых были затронуты общие темы. Вторая — дать людям, зависимым от отношений с другим человеком, возможность узнать о том, как боролись с ней другие, смогли ли они исцелиться и каким образом им это удалось.

Разумеется, для того, чтобы чтение принесло

максимальную пользу, следует сначала прочитать «ЖКЛСС» — прочитать медленно, вдумчиво и, возможно, не один раз. Я настоятельно рекомендую перечитать ее перед тем, как вы начнете читать эту книгу. Пока вы *полностью* не переварите всю информацию из «ЖКЛСС», от этой книги будет мало пользы, так как в ней не объясняются принципы, изложенные в «ЖКЛСС». Цель этой книги — на примерах моих читателей показать, каких результатов можно добиться, руководствуясь этими принципами в реальной жизни.

Когда мы одиноки и растеряны, нам очень нужна не просто компания, а компания таких же, как мы. Я убеждена в том, что люди читают столь популярные в прессе колонки советов не ради ответов, а ради самих вопросов. Мы хотим знать, что мы не одиноки, что среди других людей, чья жизнь скрыта от нас, есть те, кто страдает так же, как и мы. Я благодарна всем за то, что я не одинока в работе над этой книгой. В те годы, когда я сама лечилась от зависимости, было именно так, но теперь многие из вас поделились со мной своими историями и помогли мне прийти к свету. Я надеюсь, что благодаря этой книге вы тоже сможете делиться друг с другом своими проблемами и своим опытом.

Эта книга посвящается всем вам.

# Введение

**В**се письма, приведенные в этой книге, подлинные и размещены с разрешения их авторов. Многие письма содержали слова благодарности за то, чему их авторы научились благодаря книге «Женщины, которые любят слишком сильно». Я выражаю свою признательность авторам этих писем, но слова благодарности были удалены из каждого письма, чтобы не перегружать книгу. Письма были сокращены и отредактированы с целью внесения большей ясности, а также для того, чтобы сохранить в тайне личности их авторов.

Все письма и ответы на вопросы были рассортированы по главам, каждая из которых посвящена определенной теме. Однако авторы писем зачастую затрагивают сразу несколько разных вопросов и проблем. Так как в жизни различные зависимости, в том числе зависимость от отношений с другим человеком (со-зависимость), как правило, накладываются одна на другую, то же самое происходит

и в письмах. Например, одно и то же письмо может касаться алкогольной зависимости, алкогольной созависимости, сексуальной зависимости, инцеста и компульсивного переедания. Таким образом, любая сортировка этих писем весьма условна, поэтому не ожидайте от каждого письма полного со-ответствия теме, заявленной в названии той главы, в которую оно вошло.

Отвечая на каждое письмо, я опираюсь на свой пятнадцатилетний опыт работы с различными за-висимостями, а также на свой личный опыт жен-щины, которая всю жизнь любила слишком сильно и которой потребовалось почти семь лет, чтобы исцелиться. Но это ни в коей мере не означает, что мои советы — единственно верные. Это просто *мои* советы: неполные, субъективные и очень личные. Я не пытаюсь давать исчерпывающие ответы. Ско-рее, каждое письмо я рассматриваю с той позиции, что зависимость — это *болезнь*, и в каждом ответе или комментарии я рассказываю о том, как, по моему глубочайшему убеждению, сложившемуся благодаря многолетнему опыту проб и ошибок, ее вылечить. Читатели могут не одобрить мой ответ на какое-нибудь из этих писем или не согласиться с ним. Я готова признать, что можно было бы от-ветить по-другому, возможно, более конструктивно, с большей пользой и по существу. Каждый из нас будет смотреть на эти письма и мои комментарии к ним со своей точки зрения и воспринимать их через призму собственного опыта, как чернильные пятна из теста Роршаха, в которых каждый видит что-то свое, уникальную историю из собственной

жизни. Эти письма затронут наш личный опыт и переживания, и, конечно же, то, что мы увидим и почувствуем, будет отличаться от реакции других людей. Я считаю, что ответы на письма — не самое главное. Гораздо важнее сами письма с их болью, надрывом, повествованием об усвоенных уроках, ухудшении или улучшении, а иногда и о триумфе.

Мы все хотим получить ответы на наши вопросы, понять, почему мы боимся, сомневаемся и страдаем. Ответы придут со временем, но это будут не чьи-то советы, а чужой пример в сочетании с нашим собственным стремлением изменить свою жизнь. Для того чтобы исцелиться, мы последуем за теми, у кого были такие же проблемы, такие же страхи, сомнения и страдания, за теми, кто искал свой путь к исцелению. Осмысливая истории, рассказанные другими людьми, их ошибки и достижения, мы тоже найдем свой путь.

Наконец, я хочу, чтобы читателям было абсолютно ясно, что эта книга — не трактат о любви или о том, как найти подходящего мужчину или наладить отношения. Напротив, эта книга, как и «ЖКЛСС», адресована гетеросексуальным женщинам, которые *зависимы* от отношений. Ее цель — помочь женщинам, жизнь которых постепенно становится неуправляемой из-за того, что они болезненно одержимы любовью к конкретному мужчине или к последнему из своих партнеров, или, если отношения только что закончились, поисками мужчины. Но это не означает, что я считаю, будто только гетеросексуальные женщины становятся зависимыми от отношений, потому что это совершен-

но не так. Многие мужчины тоже страдают от такой зависимости, и особенно часто такая зависимость присутствует у гомосексуальных пар. Я рассказываю именно о гетеросексуальных женщинах, потому что их опыт зависимости от отношений мне наиболее понятен как с личной, так и с профессиональной точки зрения.

Хотя эта книга в основном содержит письма от женщин, одержимых мужчинами, в нее также включены письма от гомосексуальных мужчин и женщин, от гетеросексуальных мужчин, от родителей, одержимых любовью к своим детям, и от детей, одержимых любовью к своим родителям. Я надеюсь, что «Письма от женщин, которые любят слишком сильно» будут полезны для всех этих людей, а также для тех, чьи отношения уже осложнены проблемами, но пока еще не превратились в зависимость. Как бы то ни было, эта книга адресована женщинам, чье психическое и физическое здоровье находится под угрозой или уже начало ухудшаться, чья работоспособность начала снижаться или уже снизилась; женщинам, у которых часто возникают финансовые проблемы; женщинам, которые не уделяют внимания детям, друзьям и родственникам и ничем не интересуются; женщинам, которых посещали мысли о самоубийстве, — тем, чья зависимость от мужчин и от того, что они называют «любовью», с годами становится все сильнее и сильнее.

Как я уже писала в «ЖКЛСС», я считаю, что зависимость от отношений — это поддающийся определению, диагностируемый и излечимый *патологический процесс*, похожий на другие зави-

симости, такие как алкоголизм или компульсивное переедание. Как и другие зависимости, без лечения эта болезнь прогрессирует (т. е. состояние человека ухудшается), но поддается лечению при проведении специальной терапии, затрагивающей физическую, душевную и духовную жизнь человека. По моему твердому убеждению, лечение, не затрагивающее хотя бы одну из этих трех сфер жизни, не дает долгосрочных результатов.

Все это нужно было сказать, чтобы пояснить, почему, по моему мнению, для исцеления зависимости необходим бескомпромиссный подход к ее лечению. Самый эффективный подход к лечению зависимости — подход, который используют группы взаимопомощи, работающие на основе принципов «Анонимных алкоголиков» и аналогичных им групп; на мой взгляд, этот подход также является наиболее эффективным и в лечении зависимости от отношений. Это *единственный* подход к терапии зависимостей, который я могу порекомендовать.



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# Письма от женщин, которые...

*Уважаемая Робин Норвуд!*

*Я ненавидела вашу книгу.*

*Я ненавидела книгу «Женщины, которые любят слишком сильно».*

*Я так сильно ненавидела эту книгу, что мне потребовалось несколько месяцев, чтобы ее прочитать.*

*Иногда за день мне удавалось прочитать только одну страницу.*

*Я ненавидела женщин, о которых вы писали.*

*Я ненавидела их истории.*

*Я ненавидела все, о чем вы писали.*

*А затем я дочитала книгу до конца.*

*И потом:*

*— Я впервые пошла на встречу «Анонимных передающих» (Overeaters Anonymous).*

- Открыла для себя Ал-Анон\*.
- Я вступила в сообщество «Взрослые дети алкоголиков».
- Я стала посещать сеансы групповой терапии.
- Я открыла для себя VOICES\*\* и впервые в жизни рассказала о том, как меня изнасиловали.
- Я перестала объедаться.
- Я нашла новую работу.
- Я впервые спланировала свой бюджет (мне тридцать три года).
- Я начала новую жизнь.

*Я была безумной и не контролировала себя. Мой рост метр шестьдесят, а весила я 45 килограммов из-за нервной булимии\*\*\*. Сегодня я не могу прожить и дня без «ЖКЛСС»: один экземпляр книги лежит*

---

\* Ал-Анон (Al-Anon) — анонимное содружество родственников и друзей алкоголиков, предлагающее программу «Двенадцать шагов» для их оздоровления, независимо от того, признает ли сам алкоголик наличие проблемы с алкоголем и ищет ли он помощи (алкоголизм при этом рассматривается как семейное заболевание, даже если алкоголизмом страдает только один из членов семьи). Частью Ал-Анон является Алатин (Alateen) — содружество подростков, имеющих пьющих родителей или друзей. — *Прим. ред.*

\*\* VOICES (Victims Of Incest Emerged Survivors, в вольном переводе с английского — «Люди, признавшие в том, что стали жертвами инцеста», акроним фразы совпадает с английским словом «Голосá») — организация помощи жертвам инцеста. — *Прим. пер.*

\*\*\* Нарушение пищевого поведения, характеризующееся приступами переедания, чередующимися с крайними мерами для уменьшения влияния съеденного на массу тела (вызывание у себя рвоты, злоупотребление слабительными, излишне строгая диета или голодание) на фоне чрезмерной озабоченности весом собственного тела. — *Прим. ред.*

дома на моем журнальном столике, а второй — в ящике моего стола на работе.

*Спасибо вам.*

Уэнди Д.

Мне кажется, что письмо Уэнди говорит само за себя. Одного только чтения книги, независимо от того, насколько глубоко она вас тронула, недостаточно для того, чтобы изменить нашу жизнь так, как нам бы этого хотелось. В лучшем случае, книга может стать ориентиром, указывающим направление, в котором нам нужно двигаться. И каждый сам решает для себя, становиться на этот путь или нет. Но это письмо поднимает очень важный вопрос. В какой момент на самом деле начинается *исцеление* от любой зависимости?

---

*Исцеление начинается в тот момент, когда мы направляем энергию, которую ранее тратили на болезнь, на исцеление от этой болезни.*

---

Исцеление начнется тогда, когда мы, как и Уэнди, захотим направить свою энергию и силы, которые до этого расходовали на болезнь или болезни, на исцеление. Исцеление Уэнди требует времени, труда и настойчивости, но зависимость тоже очень дорого ей обошлась. Поэтому она приняла решение сделать все необходимое для того, чтобы исцелиться — и каждый день она продолжает делать такой выбор. Таким образом, она начала исцеляться, и ее

исцеление будет продолжаться до тех пор, пока она выбирает этот путь.

С чего начать тем из нас, кто еще не сделал первый шаг к исцелению зависимости от отношений? Мы начинаем с *готовности* направить энергию и силы, которые мы раньше тратили на попытки изменить других, на то, чтобы изменить себя. Возможно, наши первые шаги в этом направлении не будут легкими и быстрыми, а скорее покажутся нам очень маленькими, но мы должны научиться ценить важность каждого шага. По мере того, как мы продвигаемся вперед по пути к исцелению, *каждый* шаг, который мы делаем, очень важен, потому что каждый шаг изменяет направление нашей жизни.

Следующее письмо — хороший пример того, каким может быть первый шаг к исцелению. Этот маленький первый шаг, за которым последуют другие, повлияет на всю оставшуюся жизнь этой женщины. Она уже начала изменяться.

*Уважаемая Робин Норвуд!*

*День святого Валентина всегда был для меня праздником, которого я ждала с надеждой, но при этом опасалась, что он принесет разочарование, потому что предназначен для любви, а ее в моей жизни нет.*

*Два дня назад я была на тридцатой странице «ЖКЛСС». В ящичке моего стола лежала «валентинка», красивая, с намеком, предназначенная для мужчины, который вот уже несколько недель не проявлял заинтересованности в наших отношениях. Не отправлять ему эту открытку кажется таким*

*простым решением, но, наверное, я впервые в жизни осознанно приняла решение перестать тратить свое время и силы на мужчину, который не испытывает ко мне ответных чувств.*

*Я еще не дочитала вашу книгу до конца. На самом деле, мне тяжело читать, потому что вы так ясно объясняете мне, почему все мои отношения с мужчинами терпели крах. Может быть, в этом и есть ключ к моему освобождению.*

*«Валентинка» все еще у меня. Я не собираюсь ее отправлять. Возможно, День святого Валентина станет моим Днем Победы.*

*Тео П.*

Для того чтобы Тео продолжила исцеление, ей нужно не только воздержаться от любовных посланий мужчине, который ею не интересуется, но и сделать что-нибудь приятное для себя, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту. Мы не можем прекратить зависимое поведение, не заменив его на другое (желательно, более позитивное). В противном случае, зависимость опять возьмет верх. Это происходит потому, что природа не терпит пустоты, особенно в сфере человеческих отношений и эмоций.

Так как Тео в силах и отдавать, и получать то, что она мечтала получить от других людей, ей не нужно ждать, пока придет какой-нибудь мужчина и заполнит ее внутреннюю пустоту любовью и радостью. Она сама может стать для себя источником любви, если захочет. Чем больше она будет любить и баловать себя, тем меньше вероятность того, что она позволит другим плохо обращаться с нею.

Все это легко сказать, но не так легко сделать, потому что самое сложное для нас — заставить себя думать, чувствовать или действовать иначе, особенно когда это касается нас *лично*. Тео признает, что не смогла еще дочитать «ЖКЛСС» до конца, потому что ей не по себе от собственной модели взаимоотношений. Но ради исцеления мы должны измениться, а возможность изменения появляется благодаря осознанию. Мы должны посмотреть правде в глаза, а для этого нужна храбрость; мы должны захотеть признать, что не идеальны, что нам нужна помощь и что мы не справимся с нашими проблемами в одиночку, а для этого потребуется смирение. Итак, *храбрость и смирение* абсолютно необходимы для того, чтобы начать процесс исцеления.

Следующее письмо рассказывает, что нужно делать, чтобы процесс исцеления не прекращался.

*Уважаемая Робин Норвуд!*

*Мои родители злоупотребляют алкоголем. Я осознала, что, хотя я не пью и не употребляю наркотики, я всегда привязывалась к мужчинам, имеющим склонность к саморазрушению. Я пыталась контролировать мужчин, с которыми жила, с помощью угроз, подкупа, лести, нравоучений и других манипуляций, которые, как я надеялась, должны были сработать.*

*Теперь я понимаю, что я сама тоже склонна к саморазрушению, потому что всегда выбираю только ущербных мужчин, нуждающихся в заботе и опеке. К мужчинам, которые умны и здоровы, я всегда со временем теряю интерес.*

*Мой нынешний парень сейчас в армии, и он только что звонил мне с гауптвахты, куда его посадили на сорок пять дней за хранение марихуаны. Он сказал, что усвоил урок и что больше не наделает глупостей. Я ответила ему, что рада это слышать и надеюсь, что он будет беречь себя. Я понимаю, что на самом деле могу позаботиться только о себе, и через пару дней собираюсь пойти на встречи Ал-Анон и «Взрослых детей алкоголиков».*

*Не знаю, будем ли мы когда-нибудь опять вместе, да это и не важно, потому что я учусь тому, чтобы нормально жить самостоятельно.*

*С наилучшими пожеланиями от исцеляющейся жертвы зависимости от отношений.*

*Брит Дж.*

То, что Брит оставляет в стороне свои проблемы с парнем, сосредотачивает внимание на нездоровой модели собственного поведения и ищет помощи, чтобы ее изменить, говорит о том, что она находится на первом этапе исцеления зависимости от отношений. От того, насколько сильным будет ее стремление к исцелению, будет зависеть, перейдет ли она на следующий этап или нет. Прочитав письма других людей, зависимых от отношений, вы поймете, что невозможно определить, сколько боли требуется для того, чтобы человек принял окончательное решение исцелиться. Кому-то даже невероятная степень личного унижения и деградации не кажется достаточной для того, чтобы сдаться и начать исцеление. Вместо этого зависимый от отношений человек ведет себя как азарт-

ный игрок, который уже не может остановиться, *потому что так много уже было потеряно*, и использует свое унижительное положение для оправдания отчаянных попыток контролировать другого человека, пытаясь спасти неуклонно ухудшающуюся ситуацию. Другими словами, чем хуже становятся последствия зависимости от отношений, тем хуже люди себя чувствуют. Но некоторые опускаются на самое «дно» и в какой-то момент понимают, что готовы пойти на все, лишь бы излечиться.

Иногда сложно понять, почему человек, осознавший, какую разрушительную силу несет в себе зависимость, и решивший бороться с ней, потом теряет всякое желание продолжать это делать. Именно так чаще всего и бывает. Именно поэтому следует различать три фазы исцеления: вы начинаете осознавать, что вашей жизнью управляет зависимость (это может произойти во время чтения «ЖКЛСС»); у вас появляется желание побороть эту зависимость, потому что она угрожает вашей жизни (например, посещая встречи группы взаимопомощи, работающей с определенной зависимостью); вы продолжаете работать над своим исцелением каждый день, и это становится вашей главной задачей в жизни (регулярное посещение групп взаимопомощи и молитвы). Как это ни прискорбно, желание исцелиться — лишь первый шаг, и нет никакой гарантии, что исцеление будет продолжаться. Очень многие алкоголики бросают пить, но не могут оставаться трезвенниками, и очень многие зависимые от отношений люди начинают процесс исцеления, но так и не доводят его до конца.

У любой зависимости есть одно необъяснимое свойство: ни один терапевт, каким бы опытным и знающим он ни был, не в состоянии точно сказать, кто сможет исцелиться от зависимости, а кто нет. Можно быть уверенным только в одном: большинство зависимых людей так и не излечатся. Но те, кто изо дня в день продолжают желать исцеления от зависимости больше всего остального и делают исцеление своим *главным* приоритетом в жизни, со временем, потихоньку, шаг за шагом и, как правило, при поддержке людей, которые уже прошли через такие же муки, придут к такому исцелению.

Помимо желания, храбрости и смирения, которые так необходимы для того, чтобы начать процесс исцеления, мы должны развить в себе еще два качества: *бескомпромиссную честность и способность к самоанализу*, а также *способность уповать на Высшую Силу, более могущественную, чем мы сами*. Наши представления о Высшей Силе не обязательно должны соответствовать общепринятым представлениям или убеждениям других людей. Можно называть ее Господом. Можно никак не называть. Ее можно найти как в церкви или храме, так и в группе поддержки. Это очень личное понятие, и каждый сам формулирует его для себя, но обращение к нему всегда дает прилив сил и утешение.

Письмо Сесилии — хороший пример того, как необходим этот источник силы в тот момент, когда процесс исцеления меняет нашу жизнь.

*Уважаемая Робин!*

*Хочу рассказать вам о том, что произошло в моей жизни с тех пор, как два года назад я прочитала вашу книгу. Прочитав «ЖКЛСС», я в полной мере осознала, что живу в семье алкоголиков, и что от этой болезни страдают все члены моей семьи без исключения. Я сходила на пару встреч Ал-Анон и начала лучше понимать себя и мотивы своих поступков. Я почувствовала себя «исцеленной».*

*На самом деле, все только начиналось.*

*После неудачного раннего брака и ужасного романа с мужчиной, у которого было мрачное криминальное прошлое, я смогла понять свои ошибки и, наконец, сделать более разумный выбор. Сейчас я снова замужем, на этот раз за прекрасным человеком, который на руках меня носит. Бывает, я злюсь, когда он говорит, что любит меня. А иногда я специально ищу повод для ссоры. Мне нравится злиться. Я еще не научилась быть любимой.*

*Кое-что в моем далеком прошлом долгие годы ускользало из моей памяти, но недавно, с Божьей помощью, я начала заново вспоминать об этом. Пять месяцев назад, когда память об этом вернулась ко мне, сначала я чуть было не умерла от боли. Я вспомнила, что, когда мне было четыре года, мой отец домогался меня. Когда я, наконец, осознала это, многое вдруг стало мне ясно. Я всегда ненавидела и жалела свою мать, но теперь начала понимать ее. Конечно же, она пила. Что ей оставалось делать? Смириться с правдой? Сомневаюсь. Ей не с кем было этим поделиться.*

*Все это время я жила, отрицая реальность*

*случившегося. Я хочу рассказать вам, насколько сильным бывает отрицание. Когда всплыла правда о моем детстве, мое физическое состояние резко ухудшилось. У меня появились «сердечные приступы», во время которых я ощущала боль в груди и чувствовала, что теряю сознание. Мне сделали ЭКГ, и врач сказал, что никаких проблем с сердцем у меня нет — напротив, сердце у меня очень сильное, и проблема не в нем. Но со мной опять стали случаться приступы паники даже тогда, когда я не думала об отце с матерью. Я все еще старалась подавить мысли о случившемся со мной. Я не желала об этом помнить. Не хотела об этом знать. Я чувствовала, что все, что я знала о своей семье, было ложью. Я думала, что теряю рассудок. В нашем доме все врал, хотя правда была на поверхности. Я больше ни во что не верила и ничего не понимала.*

*В то ужасное время любящий Господь попросил меня перестать пить. Отчаяние и боль, вызванные безумием моих родителей, я пыталась топить в вине. Я уже приняла решение, что никогда не буду такой, как мои родители, но не отдавала себе отчет в том, что я такой же алкоголик, как и они. Сейчас я благодарна тем трем поколениям алкоголиков, благодаря которым я появилась на свет.*

*Без выпивки я почувствовала себя незащищенной. До этого алкоголь, сарказм, грязные склоки и злость были нужны мне, чтобы перестать чувствовать внутреннюю боль. Но Господь велел мне оставить и эту тактику.*

*У меня постоянно было учащенное сердцебиение, а три-четыре раза в неделю меня мучила*

мигрень. Мое тело взбунтовалось из-за моего отрицания прошлого, и это истощило мои силы.

В последнее время я плакала так много, как никогда не плакала в детстве. Нахлынувшее на меня горе пугало меня. Порой мне казалось, что я никогда не перестану лить слезы.

Я пишу вам об этом, Робин, чтобы вы знали, с чем могут столкнуться люди, прочитавшие вашу книгу. Мучения в процессе подлинных перемен — это самая ужасная боль, которую я когда-либо испытывала. Она не пришла внезапно и быстро не пройдет. Возможно, мне потребуются годы и вся моя любовь к Господу, чтобы примириться с этой ужасной семейной тайной, принять ее, излечиться и простить всех, кто в ней замешан. Это так тяжело, и цена примирения очень высока. Но еще больше придется заплатить, если продолжать не замечать этого. Пожалуйста, расскажите об этом людям.

Сейчас у меня все очень хорошо. Мне все еще больно, я страдаю и плачу, но выздоравливаю. Я перестала изображать беспечность и легкомысленность. Мне требуется все меньше одобрения со стороны любой другой живой души, я ставлю себе реальные цели и мягкие разумные ограничения. Я больше не кидаюсь спасать каждого несчастного, который встречается на моем пути. Мне все больше нравится в первую очередь заботиться о себе. Мне даже все больше нравится быть любимой!

Я всегда думала, что просто хочу быть любимой, но на самом деле выбирала только тех людей, которые были неспособны меня полюбить. В этот раз я выбирала тщательнее, и я учусь оставаться

*спокойной и принимать эту любовь. Господь так многому научил меня за столь короткий промежуток времени. Он сказал мне, что будет вести меня за руку до самого конца пути, и не важно, как далеко еще придется идти. Мое сердце болит все реже, мигрени проходят, я принимаю то, что случилось со мной, и скорблю по своему потерянному детству, когда мне становится слишком тяжело.*

*Мой самый замечательный на свете муж всегда рядом, он обнимает меня и даже понимает, почему мне так сложно принять его заботу обо мне. Я вижу, как он мучается со мной, и хочу, чтобы это закончилось, и чтобы я излечилась, в том числе и ради него. Теперь вы видите, что ваша книга была только началом, она дала мне очень полезный, бережный и полный любви толчок...*

*Сесилия*

Если бы честность перед самими собой давалась нам легче, то, возможно, нам не понадобилась бы помощь Силы, более могущественной, чем мы сами. Но, как мы видим из письма Сесилии, честный взгляд на самих себя и на свою жизнь может причинить мучительную боль, вынести которую большинству из нас просто не по силам.

---

*Пытаться исцелиться без веры —  
все равно что подниматься  
по крутому склону задом наперед  
и на высоких каблуках.*

---

Если вы не верите или не хотите ни во что верить, пытаться исцелиться можно, но сделать это будет гораздо труднее. Это означает, что вы выбираете более сложный способ исцеления — как будто собираетесь идти в гору задом наперед на высоких каблуках. У вас тоже есть шанс добраться до места назначения, но существует более быстрый, более эффективный и менее изнурительный способ это сделать. Проникнуться верой на удивление легко, если только человек этого хочет, хочет признать, что власть Всевышнего сильнее, чем его собственная. Тем не менее, нет ничего, *ничего* более личного, чем поиск веры, и никто из нас не может рассказать другому, как именно это делать. Каждый из нас приходит к Богу в одиночестве и в тишине.



Не было бы никакого смысла собирать письма от женщин, которые любят слишком сильно, если бы эти письма, собранные вместе, не могли помочь исцелиться тем, кто будет их читать. Тем не менее, исцеление зависимости от отношений — менее заметное и более тонкое достижение, чем исцеление других зависимостей, таких как алкоголизм, излишняя расточительность и страсть к покупкам, азартные игры и даже компульсивное переедание. Читая эту книгу, вы должны будете сами определить для себя, в чем заключается выздоровление, что ему способствует, а что мешает, почему у одних получается исцелиться, а у других нет. Все эти вопросы и от-

веты на них будут иметь для вас большое значение, если вы сами хотите исцелиться.

Тео и Брит только начинают понимать суть исцеления. Уэнди и Сесилия продвинулись вперед, потому что действия, которые они предпринимают для исцеления, уже стали неотъемлемой частью их повседневной жизни. Но сможем ли мы продолжать идти вперед, зависит только от нас самих. Никто и ничто не может сделать это за нас. Мы должны найти в себе смелость и смириться, как Уэнди, чтобы сделать первые шаги, а затем стать честными перед самими собой, как Сесилия, и обрести источник внутренней духовной силы, чтобы справиться со специфическими проблемами, которые могут возникнуть на нашем пути.

В этой книге вы найдете письма от женщин (и мужчин), прочитавших «ЖКЛСС», в которых они описывают свою жизнь, свои проблемы, свою зависимость от отношений, а зачастую и другие виды зависимости. Иногда, как в рассказах этих четырех женщин, мы будем узнавать о том, какие шаги авторы писем предпринимали для того, чтобы начать исцеление и продолжать двигаться к нему. Надеюсь, что шаги, сделанные этими людьми на пути к исцелению, а также их успехи на этом пути станут источником вдохновения и руководством для тех из вас, кто только начинает этот путь.



## ГЛАВА ВТОРАЯ

# ...еще не избавились ОТ ЗАВИСИМОСТИ

**П**ричины зависимости от отношений коренятся в нашем прошлом — в душевных травмах, полученных в детстве (потеря отца или матери, боль, насилие или одиночество) и в моделях отношений, сформировавшихся в результате этих травм. Конкретные детали этих травмирующих переживаний и связанного с ними жизненного опыта очень индивидуальны, как и соответствующий им «стиль» зависимости от отношений, характерный для человека уже во взрослом возрасте. Например, женщины, которых растили жестокие, бессердечные родители, во взрослой жизни в большинстве случаев выбирают себе жестоких, бессердечных партнеров, а женщины, выросшие в семье алкоголиков, чаще всего выбирают партнеров с алкогольной или наркотической зависимостью, и так далее. Но в каждом конкретном случае зависимости от отношений всегда присутствует одна характерная особенность: подсознательное стремление вос-

создать борьбу или конфликт, имевшие место в прошлом, и, столкнувшись с ними в настоящем, выйти победителем. Проще говоря, это непреодолимое желание снова сыграть в ту же самую игру и на этот раз *выиграть*. Стремление преодолеть то, что в прошлом нас сокрушило, становится одержимостью. И пока этот мотив присутствует в нашей душе, зависимость от отношений остается, и не важно, есть ли у вас в данный момент партнер или нет.

В этой главе собраны письма женщин, которые признают наличие у себя зависимости от отношений и даже понимают, какие именно переживания в детстве внесли свой вклад в формирование этой зависимости. Однако осознание этих причин и событий, вызвавших предрасположенность к той или иной модели зависимости от отношений, никоим образом не означает, что человек преодолел связанные с ней шаблоны поведения.

Каждая из этих женщин верит, что почти полностью исцелилась, хотя, на мой взгляд, это вовсе не так. Чтобы понять мои сомнения, вспомните о факторах, способствующих исцелению. Необходимы смелость и смирение, а также способность быть предельно честным с самим собой. Человек должен быть готов пойти на все ради выздоровления. Кроме того, чтобы процесс исцеления продолжался, как правило, необходимо сдаться на милость высших сил, положившись на их поддержку и помощь.

Одного только осознания недостаточно для начала и продолжения огромных перемен, необходимых для исцеления. А когда этому осознанию

сопутствует своевольная решимость преодолеть зависимое поведение своими силами, вероятность исцеления еще больше уменьшается, так как зависимая женщина в своих попытках исцелиться продолжает опираться на те же самые нездоровые привычки и модели поведения, которых она так долго придерживалась в отношениях с другими людьми. На самом деле, по большому счету для нее ничего не меняется. Она все еще действует из убеждений, что она знает, как решить свои проблемы, и обладает достаточной силой, чтобы заставить себя измениться. Поначалу вполне естественно (и удобно) верить, будто наше намерение измениться решит и нашу проблему, однако, если бы этого действительно было достаточно, такое явление как зависимость не существовало бы в принципе. Своевольный самоконтроль не помогает избавиться ни от какой зависимости, потому что любая зависимость — это расстройство самоконтроля. Мы снова и снова пытаемся взять под контроль то, что контролировать не в силах, и в результате лишь усугубляем свое положение, все глубже и глубже погружаясь в пучину зависимости. Зависимость не отступает перед своеволием, а лишь перед смирением и признанием того, что она сильнее нас и мы не властны над ней и не можем справиться с ней в одиночку.

Приведенные ниже письма помогут вам быстрее признать зависимость от отношений и выявить признаки своеволия в ваших действиях. Своеволие — неизменный признак зависимости от отношений и огромное препятствие к исцелению.

*Уважаемая Робин Норвуд!*

*Мне было очень тяжело дочитать вашу книгу до конца. Более того, я несколько раз ее откладывала и говорила себе, что не могу читать дальше. Слишком больно было читать правду о себе самой. Каждый раз, решив убраться книгу подальше в нижний ящик шкафа, перевернув ее обложкой вниз, я открывала четвертую страницу\*, где подчеркнула следующие слова: «Решив встать на путь выздоровления, из женщины, которая любит слишком сильно, вы превратитесь в ту, которая достаточно любит себя, чтобы перестать страдать». И тогда я решала держаться и продолжала читать. Я понимаю, что не могу покончить с болью за день, но способность признать, наконец, что мне действительно больно, — это уже начало.*

*Мне тридцать три года, у меня двое детей, я дважды была замужем, и вот сегодня вечером я разорвала отношения с женатым мужчиной, которые длились год. Именно книга «ЖКЛСС» дала мне силы закончить эти отношения. Все мои мужчины нуждались в «исправлении», и я даже выбрала себе профессию, связанную с «исправлением» других. Я учу старшеклассников с серьезными психическими расстройствами. Я получила множество премий и благодарностей за свою работу с этими детьми, но теперь я иначе смотрю на то, чем я действительно занималась все эти годы. Раньше, когда меня спрашивали, почему я решила работать*

---

\* В издании на русском языке — стр. 12 (Норвуд, Робин. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Добрая книга, 2017). — Прим. ред.

с ненормальными детьми, я отвечала, что не я выбрала свою работу, а она — меня, что это практически призвание. Как же я ошибалась! Нет лучше профессии для компульсивного «исправителя» других людей! Я не стану бросать работу, но, когда вернусь к ней в сентябре, я сделаю это с совершенно другим, более здоровым настроем.

Вы пишете о неблагополучных семьях и алкоголизме. У меня семья тоже была неблагополучной, но не из-за алкоголя, а из-за смерти моего единственного брата, который был на девятнадцать месяцев младше меня. Он заболел, когда ему было пять лет. У него обнаружили опухоль мозга в терминальной стадии. Он умирал в течение трех лет, день за днем, и вместе с ним в душе умирали все мы — мама, отец и я. Брат умер в январе, в феврале родители развелись, мама снова вышла замуж в ноябре, а отец женился в мае. Я потратила последние двадцать пять лет на попытки «исправить» всех нас, но не понимала этого до тех пор, пока не прочитала вашу книгу. Я успела причинить боль двум достойным мужчинам и собственным детям. Если вы решите написать еще одну книгу, пожалуйста, напишите о том, как смерть ребенка отражается на семье. Наверняка найдется немало таких же, как я, — тех, кто потерял брата или сестру и до сих пор не понимает, как эта утрата влияет на них. Все сострадают родителям умершего ребенка, но его братья и сестры знают, что они никогда не смогут «исправить» ситуацию и компенсировать эту утрату: они никогда не будут достаточно хорошими, достаточно умными, достаточно кра-

*сивыми или достаточно сильными, чтобы заполнить эту пустоту. Они никогда не смогут любить достаточно сильно или быть достаточно совершенными, чтобы оправдать собственное существование и тот факт, что они до сих пор живы, а их брат или сестра мертвы. Пожалуйста, попробуйте помочь тем, кто невольно пережил смерть брата или сестры и в результате чувствует то же, что и я. Вас могут услышать столько людей, а меня — нет.*

*Я могла бы закончить вуз с красным дипломом. Помню, как я думала, что родители очень гордились бы мной, если бы не единственная четверка, которая помешала мне получить красный диплом. Я была уверена, что всех нас подвела.*

*Надеюсь, что больше мне не придется плакать, и однажды утром я проснусь, посмотрю в зеркало и скажу: «Мойра, многие очень сильно любят тебя, особенно ты сама». А затем я найду в себе смелость отправить это письмо.*

*Мойра Д.*

Первое письмо Мойры прекрасно описывает одну из многочисленных детских травм, которые во взрослой жизни приводят к зависимости от отношений. Смерть ребенка неизбежно бьет по всем членам семьи и в определенной степени всегда отражается на их отношениях друг с другом. Оставшимся членам семьи очень повезет, если они смогут осознать и проанализировать свое чувство вины, боль и страх перед возможными новыми утратами, и использовать общее горе для углубления и про-

яснения отношений друг с другом. Однако слишком часто вместо этого люди замыкаются в себе и избегают проявления своих чувств из вполне естественного страха полюбить и снова потерять. Когда это происходит, оставшиеся в живых дети берут на себя ответственность за восстановление семейного благополучия, и эта ноша может оказаться невероятно тяжелой.

Мойра испытывала чувство вины за то, что осталась в живых, а также потребность быть идеальным ребенком, чтобы компенсировать утрату родителей. И то, и другое — распространенные реакции среди детей, потерявших брата или сестру, и они зачастую достигают такой степени, что семья теряет способность справиться с болью от потери ребенка. Однако Мойра пережила горе гораздо более сильное, нежели смерть брата. Со смертью брата развалилась и «умерла» вся ее семья, вся ее система поддержки. Агония долгой мучительной смерти брата стала слишком сильным испытанием для отношений между родителями. Будучи не в силах оплакать и болезнь, и смерть сына, родители Мойры стали искать утешения в отношениях вне брака. Их развод и поспешный второй брак заставили Мойру почувствовать себя брошенной. Она попыталась заглушить собственные отчаянные чувства утраты и скорби, сосредоточившись на попытках исцелить боль родителей. Когда ее усилия стать идеальным ребенком, чтобы «спасти» их всех и вернуть былое счастье, провалились, она с удвоенной силой принялась исцелять собственную боль и... ощущение провала только росло.

---

*Алкоголизм не создает проблем,  
он лишь усиливает  
уже существующие проблемы.*

---

В кругах специалистов, занимающихся терапией зависимостей, ходит очень мудрая поговорка: «Алкоголизм не создает проблем у человека, в отношениях или в семье, он лишь усиливает уже существующие проблемы». Эта аксиома применима не только к алкоголизму, но и к любым стрессовым ситуациям в семье, которые открыто не признаются и не обсуждаются, в том числе к ситуации в семье Мойры и к ней самой. Есть все основания полагать, что у ее родителей были проблемы в отношениях (в частности, связанные с отсутствием искреннего открытого общения) еще до смерти брата. Эта трагедия лишь усилила последствия их неспособности быть искренними друг с другом. И могу предположить, что потребность быть «хорошей» сформировалась у Мойры еще до болезни брата. Его смерть усилила эту потребность и превратила ее из черты характера в изъян. Ее перфекционизм был попыткой контролировать то, что не поддается контролю (в данном случае, распад семьи). Она неизбежно перенесла свой страх перед неконтролируемыми ситуациями (и сопутствующее влечение к ним из-за потребности их исправить) во все аспекты своей взрослой жизни. Она использовала весь арсенал поведенческих приемов, применявшихся ею в этой старой и хорошо знакомой борьбе, в своих отношениях с мужчинами, детьми, друзьями и коллегами по работе.

Робин Норвуд  
РАЗМЫШЛЕНИЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ  
ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО

Подробная  
информация  
и фрагменты книги  
на веб-сайте  
издательства  
[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)



«Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно» — своеобразная путеводная карта, составленная Робин Норвуд по многочисленным просьбам читательниц культового бестселлера «Женщины, которые любят слишком сильно», 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 личной 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.

Международный бестселлер Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» перевернул наши представления о любви и помог нескольким поколениям женщин во всем мире избавиться от неблагоприятных отношений. **В своей новой книге Робин Норвуд на многочисленных примерах женщин, поделившихся собственным опытом избавления от зависимости от отношений, показывает различные особенности этой зависимости, ее корни и глубокие связи с другими зависимостями и проблемами в нашей жизни, рассказывает о принципах и этапах процесса исцеления. Вы узнаете:**

- **Почему лишь немногим зависимым людям удается исцелиться:** ловушки и «подводные камни» зависимости от отношений, о которых умалчивают психологи и психотерапевты.
- **Как зависимость от отношений может усугубляться алкоголизмом, наркоманией, перееданием, шопоголизмом или зависимостью от секса** и как распутать клубок личных проблем, если вы страдаете от нескольких зависимостей.
- **Как разорвать порочный круг:** как избавиться от моделей навязчивого поведения, формирующих нашу зависимость, и выйти из негативного сценария нашей жизни.

С величайшим состраданием и теплотой Робин Норвуд показывает нам **ясный путь к новой, счастливой и полноценной личной жизни и к новым отношениям, основанным на подлинной любви и близости.**

практическая  
психология

ISBN 978-5-98124-710-1



9 785981 247101

**16+**

Внимание,  
возрастные  
ограничения!

www.dkniga.ru  
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™