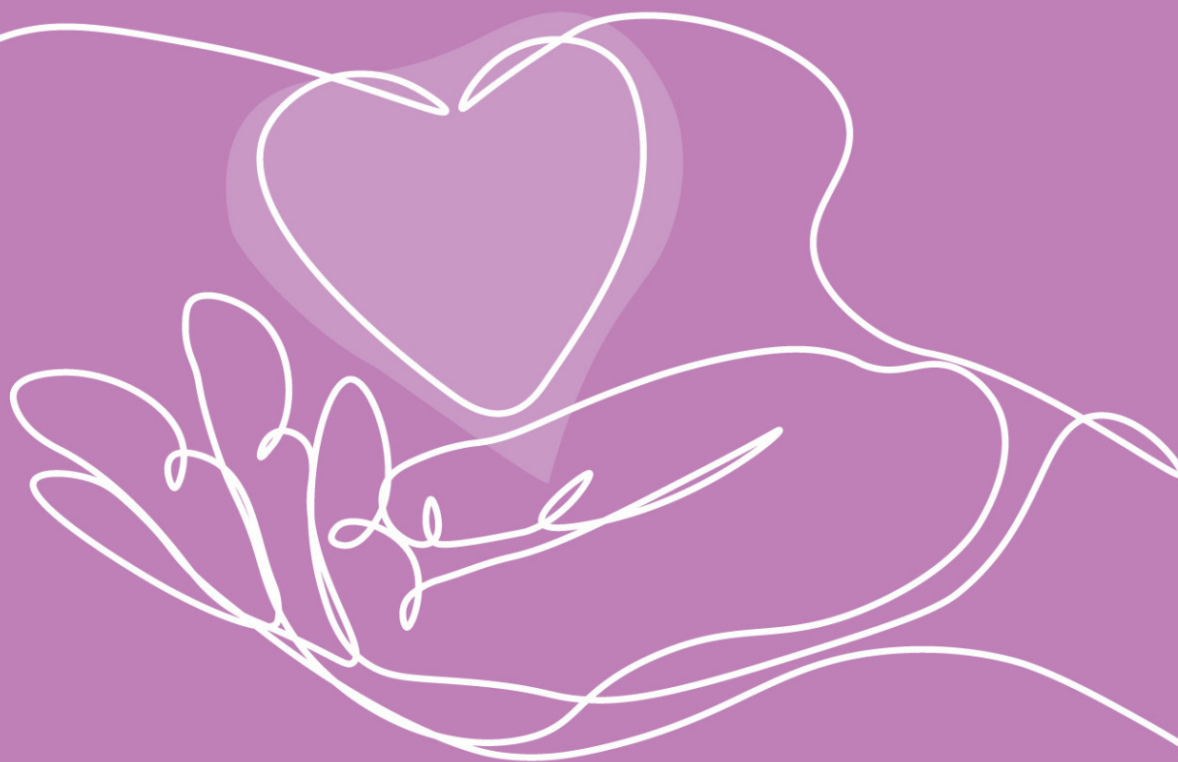


**РОБЕРТ
ДЖЕКМАН**



СОЗАВИСИМОСТЬ

Как вернуть
любовь
и построить
здоровые
отношения



Psychology
books

Psychology books

Роберт Джекман

**Созависимость. Как
вернуть любовь и построить
здоровые отношения**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.922.6
ББК 88.37

Джекман Р.

Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения / Р. Джекман — «Издательство АСТ», 2021 — (Psychology books)

ISBN 978-5-17-150002-3

Вы недовольны своими отношениями? Наступаете на одни и те же грабли? Третья книга известного психолога Роберта Джекмана поможет вам: • Увидеть, что в ваших отношениях идет не так • Понять, как детские травмы проявляются во взрослых отношениях • Узнать, как выстраивать свои личные границы в отношениях • Решить: оставаться или уходить А также расскажет о существующих архетипах в парах и о том, как проявляются характерные им паттерны поведения. Вы достойны счастливых отношений, полных любви! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-150002-3

© Джекман Р., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	8
Введение	10
Предупреждение	13
Часть I	14
Глава 1	14
Ослепленные страстью	14
Синергетически нездоровое партнерство	15
Идеальные отношения	17
Синергетически нездоровое притяжение, или «Привет, дорогая! Мы с моим внутренним ребенком дома!»	17
Упражнение. Исследуйте свое синергетически нездоровое притяжение	19
Упражнение. Ваши идеальные отношения	19
Мужественная сдача	20
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Роберт Джекман

Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Copyright © 2021 by Robert Jackman, LCPC

© Перфильев О.И., перевод 2023

* * *

«Роберт Джекман, лицензированный клинический профессиональный консультант, написал еще одну превосходную и информативную книгу. Книгу, направляющую пару к здоровым отношениями на основе любви. *“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”* – обязательная к прочтению книга для всех, кто хочет распознать нездоровые модели поведения и двигаться вперед, к исцелению, восстановлению. Джекман проводит читателя через этот процесс с помощью наводящих вопросов, полезных советов и примеров из своей частной практики. Прочитайте эту книгу и поучитесь у одного из лучших представителей своей профессии. Она должна быть на книжной полке у каждого. Это шедевр».

– Джон Рот, доктор медицинских наук, медицинский директор клиники Kentucky Dermatology and Cosmetic Specialists

«Книга Роберта Джекмана *“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”* продолжает тему первой, в которой он помогал читателю осознать свои внутренние детские раны и предлагал план их исцеления. На этот раз он исследует дисфункциональные интимные отношения, предлагая инструменты для создания и усиления прочной связи. Джекман вводит и определяет понятие синергетически раненого цикла, перечисляет “красные флаги” (тревожные признаки нездоровых отношений) и описывает влияние наших непроработанных травм на отношения с партнерами. Далее он представляет инструмент Перегрузка ОПСПИ (Остановиться, Подумать, Сделать, Перегрузить и Исправить) и дополнительные пути к исцелению. Джекман открывает для читателя возможности к развитию новых навыков общения на основе сострадания и открытости. Я очень рекомендую эту книгу и семейным парам, и одиноким людям, и всем, кто испытывает трудности в отношениях.

Как и в своей первой книге *“Путь к вашему внутреннему ребенку”*, Роберт Джекман обращается к читателю напрямую и показывает, что путь к исцелению – не прямая дорога. Это тропа со множеством скрытых поворотов и изгибов, которую предстоит пройти, собравшись с мужеством. Автор поддерживает читателя с самого начала и до конца, направляя его к конечной цели – открыть свое сердце и восстановить свои отношения».

– Джоанн Киттел, магистр в сфере социальной работы

«Книга Роберта Джекмана *“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”* откроет сердце и разум читателя и поможет ему лучше понять, как прошлые травмы влияют на отношения с нашими текущими или будущими партнерами. Читатель узнает, почему в неудачных парах существуют определенные паттерны поведения, как устанавливать и поддерживать баланс в отношениях. Все аспекты этой книги – упражнения, контрольные списки, описания историй пар и процесса Перегрузки ОПСПИ – помогут читателю выявить и осмыслить, как в отношениях проявляется его раненый внутренний ребенок, а также научат прорабатывать эту боль.

Джекман помогает сосредоточиться на успехе, который вполне возможен, если партнеры готовы быть рядом друг с другом, идти на определенные жертвы и «мужественно сдаваться». Лично мне было приятно узнать, что он затрагивает особые раны взрослых детей алкоголиков (ВДА).

Эта книга лучше всего подходит тем, кто способен прочитать ее с открытым умом и сердцем, кто действительно хочет позитивных изменений в своих отношениях».

– Эми ВанРокель, магистр в сфере социальной работы

«Мистер Джекман снова открыл золотую жилу! Его блестящая вторая книга **“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”** представляет собой оптимистичное, реалистичное, а главное, практическое руководство для сбившихся с пути созависимых, пребывающих в состоянии хронической печали. Читатели получают настоящий дар – единственные в своем роде знания и необычайно ценные советы, изложенные чрезвычайно эрудированным автором. Из тех, чьи работы я читал, Джекман, как никто другой, объясняет самую суть проблем с указанием их источников. Он со всей ответственностью предоставляет точную и подробную дорожную карту на пути к здоровой и прочной любви в отношениях. Эта книга, несомненно, найдет отклик в душе у тех, кто мечтает оказаться на “другой стороне” стены своей хронической боли в отношениях, которая кажется непреодолимой. У тех, кто не обладает полезной информацией и инструментами для безопасного перехода на эту сторону».

– Росс Розенберг, магистр педагогических наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, сертифицированный консультант-нарколог, главный исполнительный директор Института восстановления с любовью к себе, автор книги «Синдром человеческого магнетизма» и разработчик терапии Codependency Cure™

«Ух ты! Это такая удивительная и такая искренняя книга. **“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”** Роберта Джекмана – необычайно творческое руководство, помогающее проработать множество отношений в жизни и раскрыться в новых аспектах. Эта книга очень мощная. Она описывает истории отношений на примерах архетипических пар. Упражнения бросают вызов читателям и побуждают их двигаться вперед, к исцелению, через анализ своих паттернов поведения и сильных сторон. Это настоящая волшебная палочка для всех, кто хочет вложить лучшее в свое будущее. Отличная книга!»

– Доктор Сандра Какачек, лицензированный клинический профессиональный консультант

«Роберт Джекман искусно и с эмоциями обобщил весь свой многолетний опыт частной практики и исследования раненого внутреннего ребенка, чтобы помочь парам осознать истинную природу их отношений и предоставить стратегию их укрепления на основе любви. Тщательно продуманные стратегические методы терапии и рекомендации направляют людей через процесс Перегрузки ОПСПИ, обучая их лучше управлять конфликтами и находить решения для избавления от нездоровых паттернов поведения. **“Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения”** – это полная оптимизма книга, которую легко читать и понимать. Она содержит множество замечательных описаний архетипических пар, на примере которых читатели знакомятся с общей концепцией книги. Автор предлагает простые для понимания объяснения и примеры ран внутреннего ребенка, влияющие на отношения между партнерами и на так называемые нездоровые привязанности. Книжки и рабочие тетради Джекмана представляют собой удобные инструменты коучинга как для отдельных людей, так и для пар, и даже для клинических специалистов. Они были и будут ресурсом, который я рекомендую своим клиентам и коллегам».

– Джорджина Сринивас Рао, доктор медицинских наук, психиатр и медицинский директор клиники In Step Behavioral Health

<...>

Моей любимой Дрю Колдуэлл: спасибо за твое постоянство, за мягкую силу, за безграничную доброту, за поддержку и за всеобъемлющую любовь. Я не могу представить свою жизнь без тебя.

Теперь я понимаю, что мне говорили другие: что я хороший человек, что я достоин доброты и любви. Я отбросил иллюзии ложного нарратива, за который так долго цеплялся. В моем новом безграничном мире, гордо излучая любовь, я признаю свои сияющие исцеленные части и принимаю с таким трудом завоеванные награды за достижения, доблесть, смирение и любовь.

– Роберт Джекман

Предисловие

В своей практике я часто слышал вопросы о том, почему люди продолжают встречаться с неудачниками, почему им не везет в браке или почему они столь несчастны в своих отношениях, хотя раньше так любили друг друга. В ответ я захотел написать доступную книгу с практическими решениями этих вопросов. Я хотел представить в ней некоторые практические выводы из моей клинической работы, передать рассказанные анонимно истории пар, поведать об их борьбе и победе, а также описать полезные инструменты для исцеления, которые я считаю эффективными. Имея за плечами более чем двадцатилетний опыт работы в качестве психотерапевта, я хотел поделиться своими теориями и взглядами на то, как и почему некоторые пары оказываются в тупике и как помочь им избавиться от токсичных паттернов.

Вдохновение для этого материала пришло вскоре после выхода моей первой книги. «Путь к вашему внутреннему ребенку» помогает читателю проследить историю происхождения его детской травмы и осознать истоки ложного нарратива, который он поддерживает на протяжении своей жизни, что и порождает всевозможные проблемы. В этой книге я развиваю данную концепцию и исследую течение истории раненого внутреннего ребенка, который становится взрослым. Большинство из нас пытается справиться с трудными проблемами, пользуясь устаревшими инструментами из детства, что часто приводит к катастрофическим результатам.

В отношениях я вижу две постоянно повторяющиеся темы. Первая заключается в том, что один из партнеров изо всех сил пытается защитить уязвимые места и в какой-то мере закрывается, а другой заставляет его открыться и принять участие в отношениях. Вторая тема: партнеры очень хотят, чтобы их отношения сложились, но постоянно спотыкаются о свой эмоциональный багаж и мешают сами себе.

Такую связь я иллюстрирую с помощью девяти сформулированных мною синергетических архетипов нездоровых отношений. Многие из них нам знакомы. Например, «раненый герой» и «спасенная жертва», происхождение которых я связываю с концепцией раненого внутреннего ребенка. Насколько мне известно, эта концепция никогда не исследовалась в том виде, в котором она представлена здесь. Вдохновением для формулировки этих архетипов послужил известный труд Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой».

Я верю, что в глубине души каждый человек хороший, но хорошие люди часто делают плохой выбор. Чаще всего плохой выбор делают их раненные части. Именно тогда пары ссорятся, расходятся или отгораживаются друг от друга пассивно-агрессивными способами. Добавьте сюда алкогольную или наркотическую зависимость, проблемы со здоровьем, деньгами или детьми – получится катастрофа.

В начале своей взрослой жизни я выбирал самовлюбленных людей, которые иногда не очень хорошо ко мне относились. Мой раненый внутренний ребенок этого не понимал, и я продолжал бегать за ними, пытаясь наладить отношения с помощью инструментов эмоционального ответа – инструментов созависимости. Я определяю созависимость как состояние, в котором человек больше проявляет чувства уважения, почтения, любви и доверия к другому человеку, чем к самому себе. При этом в своих чувствах и в своей самооценке он слишком сильно полагается на других. И только когда я начал исцелять эти раненные части, я по-настоящему увидел, какую драму я создаю и поддерживаю.

Как только этот плотный занавес падет, мы сможем по-настоящему познать самих себя и других и начнем принимать лучшие решения. Несмотря на то, что все мы уникальны и неповторимы, эти психологические модели поведения, или паттерны, носят универсальный характер.

Эта книга основана на фундаментальной работе Джона Готтмана, Харвилла Хендрикса, Брене Браун, Джексона Маккензи, Рейчел Холлис и многих других экспертов и лидеров мне-

ний в области отношений, определивших наш современный взгляд на них. Это руководство может походить на материал, используемый другими терапевтами, но я интерпретирую его по-своему, с точки зрения проявления внутренней детской травмы и того, как заставить человека остановиться, подумать и осознанно воспользоваться коммуникативными инструментами для достижения лучшего результата.

Важное замечание: во всей книге я использую местоимения «он», «она» или «они», но все описываемые мною образцы импульсивного поведения, динамика отношений или синергетические архетипы нездоровых отношений никоим образом не зависят от пола. Раненый внутренний ребенок проявляется независимо от пола и гендера, и он требует признания и исцеления эмоциональных ран в любом случае.

Отношениям посвящено множество трудов, и эта книга – мой вклад в дело исцеления и улучшения отношений, чтобы вы с любимым человеком почувствовали себя ближе друг к другу. Надеюсь, предоставленная здесь информация поможет вам получить какое-то представление о тех своих частях, о которых вы раньше не знали, а также по-новому взглянуть на партнера. Вы освоите новые способы выражения мыслей и чувств, чтобы все ваши части были замечены и услышаны. Ни одна книга не может ответить на все посвященные отношениям вопросы, но я надеюсь, что эта книга прольет свет на некоторые причины, по которым вы придерживаетесь определенного образца в отношениях. Научит вас более осознанному общению. Теоретический материал и упражнения в равной степени будут полезны как тем, кто только недавно познакомился с партнером, так и тем, кто уже давно находится в серьезных отношениях.

Я хочу, чтобы вы построили мост исцеления внутри себя, а также мост между собой и партнером, по которому вы подойдете друг к другу с открытым сердцем, ничего не скрывая, испытывая любовь.

Я хочу поблагодарить Дрю Колдуэлл, моего партнера на протяжении более трех десятилетий, за то, что она всегда была рядом и помогала мне исцелять моего внутреннего ребенка. За все это время наши чувства только крепили и становились более зрелыми, а мы наслаждались взаимной любовью, доверием и уважением друг к другу. Без тебя я был бы совсем другим человеком.

Я также хочу поблагодарить всех людей и пары, с которыми я работал на протяжении многих лет, поскольку все вы внесли свой вклад в те знания, которые я изложил в этой книге.

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помогал мне в создании этой работы, поскольку каждый из вас сыграл важную роль в том, что я называю «рождением книги». Спасибо моему редактору Джессике Вайнъярд из Red Letter Editing, дизайнеру книги Кристи Коллинз и Мэгги Маклафлин из Constellation Book Services, а также Марте Буллен из Bullen Publishing Services.

Для процветания любых отношений необходимо проявлять смирение, уязвимость и честность, как к самому себе, так и к партнеру. Акт «мужественной сдачи» – это сигнал, который говорит сердцу, что можно стать открытым и впустить внутрь себя любовь. Работая над собой, будьте нежны к себе, доверяйте себе. Здесь для вас есть по крайней мере одно послание, которого вы так долго ждали.

Читать нужно не ту книгу, которая думает за вас, а ту, которая заставляет вас думать.

– Харпер Ли

Введение

Почему у одних пар отношения строятся, казалось бы, легко и естественно, а другие с трудом их поддерживают? Почему одним отношения даются без труда, а другие сталкиваются с таким количеством препятствий, что даже едва способны общаться на самом элементарном уровне? Почему некоторых людей привлекают партнеры, которые плохо к ним относятся? Многие люди недоумевают, почему они не могут иметь полноценные, построенные на взаимной любви отношения, как другие их знакомые. Они задаются вопросом, как так получилось, что их отношения свернули куда-то не туда, хотя поначалу все шло иначе. Но отношения не обязательно должны быть трудными – иногда достаточно просто сойти с собственного пути.

Вероятно, вам знакомы пары, которые словно были созданы друг для друга, а отношения других пар казались вам заранее обреченными на провал. Возможно, среди ваших знакомых есть и такие, кто постоянно выбирает «не тех». Разве они не видят, что раз за разом идут по неверному пути? Как они не замечают очевидных красных флагов, признаков опасности? Почему они погрязли в своем драматизме?

Большинство людей не осознают, что их тянуло к партнеру, потому что они инстинктивно знали, как находиться в синергии с исцеленными и эмоционально ранеными частями партнера. Как будто у них в сердце расположен маячок, тянущий их к тому, кого они понимают на глубоком эмоциональном уровне. Словно при встрече с такими людьми внутри них раздается некий щелчок. Такое притяжение к травмированным частям человека присутствует во всех нас с детства. Его порождает то уникальное сочетание наших исцеленных и раненых частей, которые соединяются друг с другом совершенно несовершенным образом.

Вы, вероятно, выбрали эту книгу, потому что устали от дисфункциональных циклов, которые повторяются между вами и вашим партнером как на стадии свиданий, так и на стадии совместной жизни. Практическая информация, содержащаяся в этом руководстве, поможет понять, как и почему вы выбрали своего партнера, частично основываясь на своей и его эмоциональной боли, или на том, что я называю *синергической раной*. Эта концепция поможет вам понять, как ваши незажившие эмоциональные раны подсознательно направляли вас к выбору партнера. В книге приведен пошаговый процесс преодоления боли. Все это применимо к любым отношениям, независимо от того, поддерживаете ли вы их уже давно или только начали встречаться.

Что очень важно – вы узнаете, что когда кто-то расстроен и кричит в гневе или замкнут и пребывает в печали, то его поведение часто связано с неразрешенной травмой. Вы начнете более глубоко, с мудрой пронизательностью сопереживать чувствам вашего партнера, обращать внимание не только на его поведение. Начнете осознавать, что любая непроработанная, незажившая рана, которую вы носите внутри себя, отражается и снаружи.

В каждой главе я представляю свою точку зрения, примеры и выводы, сделанные мною за более чем два десятилетия работы психотерапевтом. Истории, примеры и упражнения помогут вам достучаться до своей раненой части, которая жаждет быть более эмоционально доступной. То, что вы узнаете о себе, не шокирует вас, но откроет вам глаза на вашу реальность.

Часть I, «Раненые партнерства», посвящена тому, как и почему мы несем в себе раны внутреннего ребенка. Как они проявляются во взрослом возрасте и как мы объединяемся с другими людьми и создаем синергически нездоровые партнерства. Вы научитесь трансформировать язык, на котором общаетесь между собой, с помощью процесса Перезагрузки ОПСПИ (Остановиться, Подумать, Сделать, Перезагрузить и Исправить). Это простой, но мощный коммуникативный инструмент, призванный извлечь вас из цикла повторений. Я приведу множество практических примеров, показывающих, как использовать этот процесс для разработки более функциональных инструментов. Как сделать эти инструменты легкодоступными для

вашей повседневной жизни. Вы научитесь техникам вдумчивого, целенаправленного общения, которые помогут создать прочную эмоциональную основу для ваших отношений.

Часть II, «Архетипы нездоровых отношений», содержит каталог информации о распространенных типах нездоровых партнерств и типичных партнерах – от «болтуна» и «счетовода» до «читателя мыслей» и «игрока в обвинение-стыд». Вы увидите, как Перегрузка ОПСПИ применяется на практике, в историях пар, представляющих каждый архетип.

В части III, «Восстановление здоровых отношений», подводятся итоги. В ней проиллюстрировано, как можно исцелить себя и свои отношения. Вы научитесь устанавливать прочные границы и применять полученные знания на практике, что по мере исцеления принесет в ваши отношения открытость и искренность.

По мере работы над главами используйте блокнот, чтобы записывать свои ответы на упражнения, потому что вам придется неоднократно обращаться к ним на протяжении всей книги. Также будет полезно держать под рукой маркер или закладки, чтобы отмечать определенные разделы и возвращаться к ним, когда вы будете готовы поговорить со своим партнером.

В идеале пара должна читать эту книгу и выполнять упражнения вместе, но может случиться и так, что ваш партнер не захочет иметь ничего общего с этим процессом. Мы исцеляемся и расширяем сознание с разной скоростью, это нормально. Каждый воспринимает динамику отношений по-своему, так что если ваш партнер считает, что в вашем взаимодействии нет никаких проблем, то, возможно, он еще не готов к работе над ними. Если вы занимаетесь этой работой в одиночку, то имейте в виду, что полученные вами знания и исцеление, которое произойдет внутри вас, все равно повлияют на ваши отношения. Вы по-новому взглянете на свою связь с партнером, найдете больше возможностей для открытости и принятия взвешенных решений. Это само по себе приведет к сдвигу в отношениях, о котором он(а), возможно, сознательно и не догадается, но наверняка почувствует.

На протяжении всей книги я рассуждаю об отношениях, партнерстве, браке и обязательствах. Истории и упражнения посвящены примерам двух людей, взаимодействующих между собой. Предполагается, что пара моногамна по обоюдному согласию, каждый из партнеров намерен хранить верность другому, и один или оба хотят работать над своими отношениями. Прошу вас иметь в виду, что я уважаю любую структуру отношений, независимо от того, как она выглядит. Концепция отношений в том виде, в котором они традиционно рассматриваются, развивается, и то, что подходит одному человеку или паре, может не подойти другим. Какой бы термин вы с партнером ни использовали для описания своей связи, в этих историях я обращаюсь к вам. Я не рассматриваю такие нетрадиционные сочетания отношений, как «открытые», «полиаморные» и «не по обоюдному согласию». Однако к ним все равно можно применить описанные мною коммуникационные инструменты.

На протяжении всей книги я часто использую слова «рана» и «травма». И, хотя они по своей природе бывают самыми разными, последствия всегда имеют индивидуальный характер. То, что один человек считает «глубокой раной», другому может показаться незначительным повседневным происшествием. Наше восприятие травмы, большой или маленькой, зависит от многих факторов. Успешное исцеление происходит тогда, когда мы готовы, хотим и можем посмотреть в лицо этой суровой правде, проявить снисходительность к себе и проработать боль.

Наконец, я рекомендую прочитать мою книгу «Путь к вашему внутреннему ребенку». В ней говорится о том, как выявить и исцелить душевную рану, во многом определяющую импульсивные реакции, возникающие у многих людей в отношениях. В книге описаны несколько ключевых инструментов, которые помогут вам стать сознательным творцом своих отношений. Дополняет ее рабочая тетрадь «Исцеление вашего потерянного внутреннего ребенка», помогающая глубже погрузиться в проработку травм. Эту рабочую тетрадь наряду с материалами данной книги также можно использовать в качестве дополнительного средства

для понимания ваших отношений. Упражнения из первой части помогут вам подготовиться к осознанию своей внутренней детской раны, проявляющейся во взаимоотношениях. Вторая часть посвящена созависимым отношениям, упражнения из нее будут очень полезны во время вашего совместного процесса исцеления.

В этой книге я ссылаюсь на разделы первой книги и рабочей тетради. Они, безусловно, помогут углубить ваш опыт, но не обязательно они должны быть у вас. Узнать больше о других моих работах можно на сайте: www.theartofpracticalwisdom.com.

Читайте эту книгу без всяких предубеждений. Наблюдайте за собой и не осуждайте себя. Сохраняйте надежду и будьте открыты для потенциала, поскольку отношения динамичны и по своей природе предрасположены к тому, чтобы меняться, развиваться и расти.

Все мы делаем все возможное, но в каждый момент времени осознаем только свой собственный опыт. В мгновения размышлений мы задаемся вопросом о том, кто мы. Когда мы растем и исцеляемся, то видим, насколько далеко зашли и какими ранеными и потерянными были когда-то. Сегодня к нам обращается наша мудрость. Будьте добры к тени своего прежнего «я».

Свет есть всегда. Но только если мы достаточно смелы, чтобы увидеть. Но только если мы достаточно смелы, чтобы быть им.

– Аманда Гордон

Предупреждение

Перезагрузка ОПСПИ, техники общения и упражнения, которые я описываю в этой книге, призваны помочь парам проработать проблемы в отношениях и углубить их связь друг с другом. Книга предназначена для партнеров, сталкивающихся с трудностями в отношениях, но сохраняющих уважение, любовь и доверие друг к другу.

Предполагается, что один или оба хотят улучшить связь, чтобы полностью реализовать отношения, основанные на любви и привязанности.

Этот процесс и описанные здесь техники не работают и *не рекомендованы* тем, кто переживает домашнее насилие (физическое или сексуальное, а также экономический контроль, психологическое и эмоциональное издевательство). Тем, в чьих отношениях наблюдается высокий уровень манипуляции, токсичность или крайне травмирующие события.

Даже если вы находитесь в столь разрегулированной среде, вы можете получить кое-какие полезные знания из изложенной в книге информации. Но, пожалуйста, не пытайтесь использовать в данном случае описанные техники – подобные попытки часто приводят к еще большему насилию, контролю и жестокому обращению. Вы и ваши дети можете даже подвергнуться смертельной опасности.

Рекомендуемые способы общения будут восприняты обидчиком как вызов или попытка взять контроль в свои руки, что только усилит ярость и обиду. Если вы самостоятельно пытались воспользоваться различными методами общения со своим партнером-абузером, обратитесь, пожалуйста, за помощью. Самостоятельно вы ситуацию не исправите.

Если вы находитесь в подобной обстановке, то должны знать, что существуют способы и методы, позволяющие безопасно и незаметно обратиться за помощью. Позаботьтесь о себе.

Знайте, что вы заслуживаете безопасности и любви.

Часть I

Раненые партнерства

Глава 1

Начало – это весело

*Любовь не приходит за минуту, иногда
не приходит вовсе. Я знаю лишь, что когда
я в ней, она не глупа. Любовь не глупа.
Любовь совсем не глупа.*

– Пол Маккартни и группа Wings, «SILLY LOVE SONGS».

Быть в отношениях и поддерживать глубокую, преисполненную любви связь с другим человеком – это огромное удовольствие. Как правило, начало отношений всегда ознаменовано радостью и предвосхищением удивительного приключения. Эндорфины бурлят от восторга, когда мы узнаем ближе человека, который нас привлекает. Срабатывает биология, и нас как магнитом тянет к другому. Мы не можем выбросить его из головы. Мы фантазируем о нем все дни напролет, наше сердце замирает при воспоминании об этом человеке, и все вокруг нам напоминает о его улыбке, прикосновении, запахах. Мы инстинктивно начинаем думать о том, чтобы всегда быть рядом с ним. В своих фантазиях мы переживаем потрясающие приключения и события. С головой погружаемся в то, что кажется нам любовью, и бросаемся в объятия при каждом удобном случае.

Ослепленные страстью

Такое эйфорическое начало, чувство ослепления от влюбленности – одна из величайших радостей в жизни, и это бесценно. Нас привлекают друг к другу разные факторы, такие как внешность, характер, юмор, интеллект, способности. А иногда мы влюбляемся, казалось бы, просто так, без всяких причин. Но не так широко известно, что один из факторов притяжения – это наличие подсознательно привлекающих нас эмоциональных ран и исцеленных частей, синергичных нашим эмоциональным ранам и исцеленным частям. Они складываются друг с другом, словно кусочки пазла.

Может показаться странным и нелогичным, что нас влечет к кому-то, потому что его эмоциональная рана совпадает с нашей, но ведь не зря существуют поговорки вроде «страдающие ищут страдающих». Конечно, мы не сознательно привлекаем к себе другого раненого человека. И, разумеется, не желаем прекращения эйфорических фантазий. Но реальность такова, что помимо прочих причин нас тянет к человеку, потому что внутри него существует неразрешенная рана, похожая на нашу. Потому что его исцеленные части похожи на наши исцеленные части, и мы разделяем общие интересы и имеем схожие качества. При знакомстве с человеком, представляющим нашу синергетическую пару, притяжение к нему нам кажется вполне естественным и правильным. На глубинном уровне мы понимаем его, а он понимает нас.

*Вот один из маленьких секретов природы: у нашего партнера есть план
нашего роста. Фокус в том, чтобы партнер представил его нам так, чтобы
мы его услышали.*

– Уэйд Люке, «Краткосрочная парная терапия»

По мере становления отношений большинство пар учится совместно переживать и хорошие, и плохие времена, пользуясь привычными инструментами для поддержания своей связи. У них получается сбалансировать свои исцеленные и раненые части. Иногда, однако, эмоциональная рана бывает настолько глубокой, что они не могут ее преодолеть и застревают в разрушительных циклах. Жизнь превращается в жонглирование приоритетами, когда отношения отходят на второй план перед более насущными вопросами, такими как семья, дети и работа.

Самое сложное в партнерстве – двигаться в положительном направлении, когда оба человека растут и расширяют свое восприятие одинаковыми темпами. Когда оба протягивают руку поддержки и поощрения, чтобы продолжать двигаться вперед. В нас встроено желание двигаться вместе и добиваться успеха сообща. Но жизнь рано или поздно мешает осуществлению наших лучших планов, и именно в такие моменты большинство пар начинает испытывать трудности. Непредвиденные события бросают вызов даже самым лучшим отношениям, поэтому нам приходится полагаться на стойкость партнерства и на фундамент, заложенный в него с самого начала. Основа отношений – их постоянное подтверждение, смирение, любовь, доверие, уважение друг к другу и взаимность. Без достаточного количества каждого из этих компонентов в любых отношениях в той или иной степени будут случаться трудности, особенно в тяжелые времена.

В начале моей взрослой жизни, до того, как я встретил свою пару, раненую и созависимую часть меня привлекали нарциссические люди. Чтобы вписаться в их мир, я угождал им и унижал себя. Я не осознавал, что так сама с собой играет моя внутренняя детская травма, травма повзрослевшего ребенка алкоголика. Я просто считал, что меня привлекает определенный тип, и это казалось правильным – по крайней мере, вначале. И только когда я начал терапию на третьем десятке лет, я понял, что в этих синергетически нездоровых связях проявляется моя детская рана. Я пытался наладить отношения, пользуясь своими инструментами созависимости, но эти отношения мне не подходили. В этот момент мои раненые части говорили громче, чем исцеленные. Они не распознавали нарциссическую рану моего партнера по свиданию.

Синергетически нездоровое партнерство

Когда мы встречаем своего партнера и затем влюбляемся в него, мы не осознаем, что выбираем синергетически раненого человека, с которым разыгрываем наши неразрешенные детские эмоциональные травмы в попытке исцелить эту часть. Но именно так поступают эмоционально раненые люди. Мы ищем кого-то, кто может уникальным образом помочь нам переработать травму из нашего детства. Это происходит без какого-либо сознательного понимания со стороны обоих. Цикл продолжается, и мы снова и снова подсознательно привлекаем в свою жизнь других раненых людей, разыгрывая драму раненого, пока эта часть нас не будет исцелена.

Неразрешенная энергетическая рана между партнерами обычно комплементарна и синергетична.

Часто нас привлекает в человеке его исцеленная часть, потому что это та часть, которой не хватает нам самим. Тот, кто ищет спасения, находит спасателя, потому что какая-то его глубинная часть хочет исцелиться, научиться спасать или защищать себя. Этот скрытый план несут к алтарю во время церемоний помолвки и бракосочетания. Каждый человек привносит в отношения неисцеленный эмоциональный багаж своего детства, подсознательно надеясь, что с ним ему поможет справиться партнер.

Раненая часть в каждом из нас жаждет, чтобы ее увидели, обняли и выслушали, чтобы она могла исцелиться.

Рассмотрим человека, у которого есть незажившая детская эмоциональная рана, проявляющаяся в виде вспышек гнева. Также его партнер вырос с родителем, у которого были аналогичные вспышки гнева. Тот, кто рос в семье с подобными проявлениями эмоций, знает, как вести себя с таким человеком. Ни один из них не ставил перед собой цель специально найти того, кто смог бы справиться с этой ситуацией. Но как только они оказываются вместе, они подсознательно разыгрывают роль раненого внутреннего ребенка, которую усвоили в своих семьях в детстве. Особенно это характерно для взрослых, выросших в семьях алкоголиков или наркоманов. Они выработали сложный набор созависимых навыков, которые помогли им справиться с переживаниями раннего детства. Став взрослыми, они часто выбирают партнеров, выросших в похожих обстоятельствах.

Другой пример – когда кто-то постоянно встречается или вступает в брак с одним и тем же типом людей, который не подходит им. Допустим, ваша подруга вступила в отношения с человеком, который ей не подходит, но она не видит, что этот новый человек обладает теми же эмоциональными качествами, что и ее бывший. Внутренний ребенок вашей подруги подсознательно пытается залечить свою эмоциональную рану, привлекая человека, представляющего собой смягченную версию того, кого она только что оставила.

Возможно, вам знакомо выражение: «То, что сначала привлекало, теперь отталкивает». Возможно, вы даже наблюдаете нечто подобное в своих отношениях. Но почему так происходит? Например, мужчина, который вначале говорил, что ему нравится, как «она высказывает свои мысли», позже может сказать, что эта черта его больше всего раздражает. Или: ей изначально нравилось, что «он спокойный и забавный», но теперь она считает его не таким уж забавным и хочет, чтобы он был более мотивированным.

Другой партнер обладает качеством, которое первый пытается изучить и развить в себе – таков энергетический смысл выражения «противоположности притягиваются». Эйфория ранних стадий отношений давно прошла, и сейчас они занимаются «земной стороной» своих отношений. Теперь требуются реальные усилия, чтобы сделать отношения функциональными и проработать более сложные вопросы, особенно если один из двоих исцелился и эмоционально продвинулся дальше. Со временем один из них начинает больше раздражаться и сердиться на другого, нежели восхищаться им. Раненые отношения хромают.

На этом этапе часто один из партнеров не хочет работать над собой, он просто хочет сидеть на берегу, не поднимать волну и упорствовать в своем отрицании. Он боится вступать в дискуссии, которые могут расстроить его чувства. Не ощущает, что у него есть навыки для расширения отношений и работы в новом типе динамики общения, поэтому ему проще избегать всего непривычного. Он предпочитает свой привычный дисфункциональный танец, который часто оборачивается напряженным эмоциональным равновесием.

Со стороны такие дисфункциональные отношения могут выглядеть полной катастрофой, но для пары они в какой-то мере кажутся правильными. Вот почему люди, погруженные в дисфункциональные отношения, не всегда видят, что эти отношения нездоровы. Они не знают (или, возможно, не хотят знать), как выглядят здоровые отношения. Их рана мешает им увидеть, как это может быть. Человека с таким нездоровым влечением я называю «плохим выбором».

Страдающие ищут других страдающих.

Подобные колеблющиеся пары – примеры раненого архетипа. Архетипы полезны для краткого определения общих черт нездоровых пар. Я использую их здесь для описания легко распознаваемой связи между двумя людьми.

Идеальные отношения

Интимная любовная связь для каждого из нас уникальна. Это могут быть партнерские отношения, брак, взаимные обязательства или союз. Не существует единого стандарта того, как они должны выглядеть или ощущаться. Вы строите отношения, которые кажутся вам правильными, имеют для вас смысл, удовлетворяют или отвечают на какой-то ваш запрос.

Независимо от продолжительности вашего партнерства по мере внутреннего роста вы найдете способ принять изменения в себе и в человеке, с которым состоите в отношениях. Сможете смотреть в одном направлении и расти сообща, вместе переживая все события. В конце концов, речь идет о том, чтобы жить полноценной и преисполненной любви жизнью, которая подходит вам и тому, кого вы любите.

Каждый из нас определяет идеальные отношения по-своему, основываясь на модели своей семьи и культурном влиянии. Некоторые скажут, что идеальные отношения – те, в которых оба дорожат друг другом и чувствуют себя любимыми. Улыбаются, когда слышат голос своего партнера. Хранят тепло любви в спокойные времена и поддерживают друг друга в трудные моменты.

А каким будет лучший вариант для вас? Здесь важна не столько конкретика, сколько размышления о том, что вы ищете. К какому чувству сопричастности стремитесь, какой баланс сил хотите видеть во время постоянных приливов и отливов, как собираетесь переживать вместе течение времени. Жизнь бросает нам крученые мячи, поэтому в данном контексте о совершенстве рассуждать не приходится. Гораздо важнее сохранить любовь, уважение, сопереживание, развивать отношения, соблюдать баланс в любых ситуациях на протяжении всей жизни.

Двигаться от туманных суждений к мудрости и ясности.

Как только вы узнаете, чего ищете в отношениях, вы сможете принимать осознанные решения в вашей совместной жизни. Сумеете проделать работу над собой и убедиться в том, что ваш внутренний ребенок находится в равновесии и не искажает ваш выбор. Научитесь вдумчиво подходить к общению и развивать этот важный аспект вашей жизни.

Синергетически нездоровое притяжение, или «Привет, дорогая! Мы с моим внутренним ребенком дома!»

В каждом из нас живет и раненый внутренний ребенок, и функциональные взрослые части, знающие, что нужно делать, чтобы сохранить отношения на плаву.

Разногласия случаются в большинстве успешных пар. В большинстве случаев люди учатся преодолевать эти трудности и приходят к согласованным решениям. Они могут работать над проблемами, потому что их синергетическая рана более функциональна и хорошо координируется с травмой другого. Однако шанс решить свои проблемы имеется и у пар с серьезными травмами. Просто для этого нужно больше усилий, требуются особые инструменты, которыми естественным образом обладают немногие.

Иногда эмоциональные раны настолько токсичны, что каждому из партнеров может потребоваться интенсивная терапия, прежде чем они смогут начать работать над своими проблемами совместно, как пара. Один из них может быть настолько непредсказуемым и нерегулируемым, что не способен даже спокойно сидеть в кабинете психолога, не то что разговаривать с партнером дома.

Скрытая реальность во время сильных конфликтов заключается в том, что в ответ на триггер просыпается раненый внутренний ребенок. Он идет впереди ответственного взрослого «я», принимая решения, которые функциональной части приходится потом разгребать.

Люди бывают настолько потеряны в своей собственной травме, что не видят этого взволнованного внутреннего ребенка. Они просто говорят, что таков обычный порядок вещей. Их глаза закрыты эмоциональными шорами.

Наша рана покоится в застывшем вакууме того, что нам было нужно в детстве, но чего мы не получили.

Потерявшись в собственной драме, мы не видим разницы между своим исцеленным «я» и болью. Функциональные и раненые части смешиваются, и мы чувствуем себя самими собой, но теряемся в тумане. Мы не знаем никаких других моделей поведения и не можем взглянуть на себя шире, поэтому обходимся тем эмоциональным интеллектом, который у нас есть. Без вмешательства психотерапевта и попыток самостоятельно помочь себе мало кто может выявить свою детскую травму, а тем более понять, откуда она взялась. Все, что мы знаем, так это то, что мы испытываем от своей связи боль, грусть и недоумение. И мы хотим, чтобы это прекратилось.

Только пережив какой-то кризис в отношениях, мы обычно обращаемся за советом и начинаем смотреть на жизнь по-другому. Когда мы сами меняем точку зрения или нам на что-то указывают, мы начинаем видеть работу, которую еще предстоит проделать с ранеными частями.

Только небольшой процент пар имеет осознанное представление о боли своего внутреннего ребенка. Они также понимают, что происходит за кулисами в начале их отношений. Все остальные полагают, что выбрали своего партнера, основываясь на всех его замечательных качествах. Возможно, так и есть, только помимо этих аспектов имеются и другие, синергетически притягивающие их, но остающиеся незамеченными.

Вот некоторые из незаживших внутренних детских ран, которые на подсознательном уровне влияют на выбор партнера.

- Мой партнер кричит на меня, как и моя мама. Я выбрал его, чтобы попытаться найти свой аутентичный голос, потому что в детстве я не ощущал своего голоса.
- Мой партнер эмоционально закрыт, как мой отец. Я могу воспользоваться своими навыками «чтения мыслей», чтобы попытаться привлечь внимание своего «папы».
- Мой партнер оскорбляет меня и внушает, что я плохой человек – точно так же, как в детстве мне это внушала моя сестра. Я принижаю себя, чувствую отвергнутой и веду себя как жертва, чтобы не смотреть правде в глаза и не ощущать свою силу.
- Мой партнер всегда чем-то расстроен. Я снова и снова спасаю его, пытаюсь сделать жизнь лучше для него и жертвую при этом собой.
- Мой партнер вырос в семье алкоголиков, как и я. Мы оба довольно плохо себя чувствуем, умеем избегать сложных ситуаций и молчим, когда кто-то из нас злится. Нам кажется естественным не обращать внимания на свои настоящие потребности.
- Мой партнер слишком хорош для меня, и еще в детстве я считала, что все вокруг лучше меня. Я чувствую себя самозванкой и фальшивкой, хотя мой партнер меня любит. Я постоянно проверяю его и заставляю доказывать, что он меня любит, хотя никогда не ощущаю его любовь в своем сердце.

Это примеры того, как раненые и обиженные люди подсознательно находят других раненых и обиженных людей, чтобы отыграть и, предположительно, исцелить свою внутреннюю детскую травму. Так проявляется *синергетическое нездоровое притяжение*. Каждый из них – пример раненого архетипа. Партнеры могут замечать некоторые из этих моделей поведения. Однако они не понимают, что при этом на свет выходит раненая часть, а не функциональное взрослое «я». Их травмы находятся в синергии с травмами другого. Удивительно, что большинство отношений вообще сохраняются, если учесть, насколько огромные задачи наш внутренний ребенок хочет решить в наших взрослых отношениях.

Когда мы называем что-то, даже если это что-то причиняет боль, мы чувствуем внутреннее облегчение от того, что высказались и проработали это.

Возможно, в вашей жизни наблюдаются некоторые из приведенных сценариев. Или же вы прямо сейчас задумались о собственных синергетически раненых циклах – нездоровых паттернах поведения. Теперь, когда вы знаете о существовании такой связи, вы начнете исцелять эту часть себя и свои отношения. Приведенные примеры и анализ помогут вам понять, где вы находитесь сегодня и как проявляется ваша рана и рана вашего партнера. У вас появится возможность выбрать, куда двигаться с этими новообретенными знаниями. Как вы хотите исцелить себя и свои отношения.

Вступление в отношения – это негласное приглашение помочь исцелить другого.

Знайте, что раненый внутренний ребенок не обязан управлять вашей жизнью. Вы можете что-то с этим сделать, но сначала нужно выяснить, как вы дошли до такого состояния со своим партнером.

Упражнение. Исследуйте свое синергетически нездоровое притяжение

На основании уже полученных знаний запишите в блокнот свои первые впечатления о том, каково, по вашему мнению, ваше синергетическое притяжение к партнеру. Просто сделайте несколько предположений, касающихся лично вас. Используя в качестве руководства список на стр. 34, подумайте, какие из ваших действий не способствуют развитию отношений. Попытайтесь понять, почему вы делаете такой выбор. Почему, по вашему мнению, сошлись со своим партнером. На какой вопрос внутри себя вы пытались ответить. Какие качества в вашем партнере показались привлекательными. Сохраните эти заметки для последующих упражнений.

Упражнение. Ваши идеальные отношения

Прежде чем двигаться дальше, помечтайте немного о том, какой наибольшей награды достойна та ваша часть, которая жаждет более глубокой связи и более открытых отношений. Сохраните свои ответы, чтобы обратиться к ним во время самоанализа в главе 20, где вы сравните два результата упражнения.

Ответьте на следующие вопросы, насколько это возможно, исходя из вашего представления о себе в настоящий момент. Возможно, вы не знаете, как ответить на некоторые из них или что они вообще означают. Отложите в сторону любые возражения, которые, как вам кажется, мог бы высказать ваш партнер. Избегайте мыслей о самоограничении (например, не думайте, как бы вы ответили, находясь в другой жизненной ситуации).

Сядьте в тихом, удобном месте. Закройте глаза и представьте свои отношения такими, какие они сейчас. Затем подумайте о том, какими вы хотите их видеть в будущем, не считая ничего физического, зависящего от конкретной ситуации или банковского счета. Не торопитесь, так как ответы помогут вам углубиться в эту работу.

Теперь откройте глаза и ответьте на следующие вопросы, записав все в блокнот.

- Как вы сейчас воспринимаете свои отношения: как сторонний наблюдатель или активный участник? Как вы это поняли?
- Какие вы можете привести примеры того, как вы проявляете себя в отношениях?
- Какие примеры не соответствуют вашему проявлению себя в отношениях?

- Если вы живете на автопилоте, то что конкретно вы можете изменить, чтобы жить, говорить и творить целенаправленно?
- Как вы добиваетесь исполнения собственной мечты?
- Как вы заявляете о своих потребностях?
- Если вы отдаете приоритет мечте партнера об отношениях, а не собственной, как вы это делаете?
- Как бы вы хотели повысить свое эмоциональное присутствие в отношениях?
- Как бы вы хотели повысить эмоциональное присутствие партнера в отношениях?
- Как бы вы хотели, чтобы в ваших отношениях проявлялись любовь, доверие и уважение?
- Если бы это произошло на самом деле, то как бы это повлияло на ваше самоощущение и на ваши отношения?
- Что нужно исцелить, чтобы в вашей жизни могла раскрыться и проявиться любовь с открытым сердцем?
- Как бы вы хотели, чтобы вы и ваш партнер взаимодействовали, сообщали друг другу о проблемах и укрепляли свою связь?
- Какие выражения более глубокой связи (вербальные и невербальные), по вашему мнению, могли бы использовать вы и ваш партнер?

Теперь задумайтесь немного глубже о том, какие части вашей мечты об отношениях вы считаете достойными проявления и реализации. Составьте список всего, что можете пожелать от партнерства вашей мечты. Перечислите в основном ключевые элементы, которых не хватает в ваших нынешних отношениях. В качестве примера можно описать свои ощущения от взаимодействия. Обведите кружком пункты, которые вы считаете достижимыми в настоящем. Выберите три из них, затем загляните внутрь себя и ответьте на следующие вопросы. Запишите ответы.

- Какие шаги вам нужно предпринять для реализации каждого из этих трех пунктов?
- Какие инструменты для этого понадобятся вам и вашему партнеру?

Возможно, вы сможете внести в свои отношения больше перемен, чем думаете. По крайней мере, вы сами можете стать изменением, которое хотите увидеть.

Мужественная сдача

Выявив свои исцеленные и раненные части, вы сможете смело открыть сердце для себя и своего партнера и перейти к так называемой мужественной сдаче. Разрешите себе оставить в стороне ссоры и страхи и увидите своего любимого человека таким, какой он есть. Проявите любовь к себе, но с уважением к нему и осознанием истинной причины присутствующей боли.

Если у вас получается отказаться от предвзятого отношения к партнеру, подумайте, сможете ли вы сделать то же самое для себя. Подумайте, сколько усилий вы приложили, чтобы в своих отношениях делать все правильно, даже если не все получалось так, как вы надеялись. Простите себя за такое расхождение между ожиданием и реальностью. Отнеситесь к себе с уважением, и если вы можете продемонстрировать партнеру свои уязвимые места, свою боль и правду, то откройте ему их. Если же вы чувствуете, что не можете этого сделать из-за отсутствия доверия или уважения, то хотя бы откройтесь себе. Из этой книги вы узнаете много способов мужественной сдачи как перед самим собой, так и перед партнером.

Любовь терпелива, любовь добра и любовь сложна.

Честность перед собой откроет двери к внутреннему исцелению. Излеченное сердце поможет другому сердцу, которое только находится на пути к исцелению. Вы научитесь помогать тому, кто испытывает боль, сдерживать себя. Сможете не давать ему погрузиться в боль,

быть полностью охваченным ею. Это все равно, что держать руку человека, которому вынимают занозу: вы сочувствуете ему, но не теряетесь в его переживаниях.

Когда мы честны и сдались сами перед собой, мы можем полнее открыть свое сердце другому.

Глава 2

Красные флаги

Когда все, что вам знакомо – это борьба или бегство, красные флаги и бабочки ощущаются одинаково.

– Синди Шери

Вполне естественно, что многие люди стремятся к отношениям, чтобы общаться на более глубоком эмоциональном уровне. Один из величайших даров жизни – возможность поделиться опытом и ощущениями с кем-то другим. Наслаждаться простыми удовольствиями от совместного времяпровождения, вместе отправляться на поиски приключений, отмечать общие праздники и делиться общими воспоминаниями. Большинство из нас вступает в отношения, представляя, какой потрясающей будет наша жизнь с партнером, мечтая о том, как все будет развиваться со временем. Планируем для себя будущее, в котором есть все, о чем мы мечтаем.

Мы начинаем встречаться с человеком, к которому у нас есть интерес, влечение, и стараемся понять, возможно ли для нас общее будущее. Поначалу будущее видится в ярком свете, и мы преисполнены надежд. Мы ожидаем, что человек поможет нам воплотить эти мечты в реальность.

Выставляя себя с лучшей стороны, мы одновременно скрываем, подавляем и игнорируем эмоционально раненные части себя, которые не хотим показывать потенциальному партнеру. Но несмотря на лучшие намерения, незажившие травмы выходят наружу в наших взрослых отношениях. В самом начале нам легче скрывать свои раны и уязвимые места, но со временем они прорываются и создают в паре хаос.

Успех в любовных отношениях зависит от работы, но они не должны быть борьбой.

Наши эмоциональные раны формируют желательный нарратив, похожий на волшебную сказку. Возьмем для примера Джастина и Клэр. Драма Джастина заключается в том, что он всегда считал себя жертвой, неполноценным. Он ощущает себя брошенным. Знает, что он не слишком высокого мнения о себе. Подсознательно он хочет, чтобы о нем заботились, ищет спасения.

Что касается романтики, Джастин неосознанно искал кого-то с синергетической раной опекуна, контролера, обидчика или манипулятора, что соответствовало бы его собственной травме.

Джастин начал встречаться с Клэр, которая на первый взгляд казалась подходящим человеком, так как была заботливой и внимательно прислушивалась к его чувствам. Но вместе с тем она и контролировала его, указывая, что делать и как себя вести. Притяжение было, но совпадали не их функциональные части, а синергетические раны. Только что полюбившие друг друга люди не знали об этом, но их отношения находились под угрозой с самого начала. Разглядывая мир через розовые очки, они не замечали, как подключаются к раненым частям друг друга.

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.