



Любовная зависимость СТОП

Как забыть мужчину?

Дорогие женщины, девушки, девочки!

Мы будем говорить с Вами о любовной зависимости. И позвольте для начала я задам Вам несколько вопросов о Вашем состоянии.

- можете ли Вы в данный момент своей жизни нормально есть, пить, спать, думать о будущем, получать удовольствие от жизни?*
- возвращаетесь ли Вы мыслями постоянно к одному и тому же человеку, неважно, о прошлом или о будущем с ним?*
- не замечаете ли Вы, что уже забросили свои дела, не выполняете обещаний, не соблюдаете планов, живете ожиданием, бродите «как во сне»?*
- как Вы себя чувствуете и чувствуете ли? Может быть, Вы всё время чувствуете себя то очень хорошо, то очень плохо — либо же просто плохо, ибо "очень хорошо", как Вам кажется, осталось исключительно в прошлом?*

Если хотя бы на какие-то вопросы Вы дали утвердительный ответ, это пособие для Вас.

Вы можете распечатать его, а можете использовать в электронном виде.

Кроме того, у него есть и [расширенная аудиоверсия](#), которую Вы можете заказать онлайн.



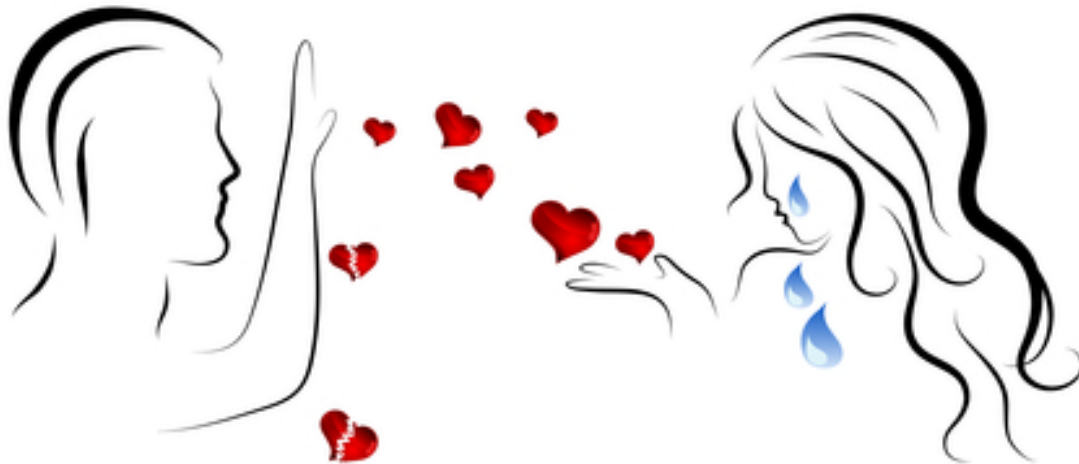
Зависимость или любовь?

Давайте подумаем вместе — чем на самом деле отличается любовная зависимость от любви? Все мы от чего-то зависим в своей жизни — от воздуха, от воды, от еды... В определенной степени зависеть от чего бы то ни было — нормальное свойство каждого живого существа.

Трудности начинаются тогда, когда в зависимость превращается надуманная потребность. Например, Вам нужно заработать денег, чтобы снять квартиру или хотя бы комнату и отселиться от родителей — а Вы вместо этого смотрите раз за разом любимый сериал, потому что там "тако-о-о-ой мужчина...". Или Вам нужно найти хорошую работу и уйти со своей опостылевшей, а Вы вместо этого пишете пачками стихи и все душевные силы тратите на страдания и сладостное потакание своим чувствам. Досадно, правда?

Вы слышали про эксперименты с крысками, которым вживляли электроды в центр удовольствия в мозгу? Крысы нажимали на педальку до тех пор, пока не падали замертво, поскольку не могли даже отойти поесть. Надеюсь, эта история не похожа на Вашу собственную?

Итак, "зависимостью" мы будем называть те "связи" и те "отношения", которые ставят под угрозу Вашу безопасность, физическую или психическую, в том числе Вашу личность, Ваше самоощущение, Вашу способность планировать будущее и действовать сообразно своим планам.



Что происходит сейчас? Правда в глаза.

Давайте разберемся чуть подробнее в тех отношениях, которые есть у Вас уже сейчас? Определим, являются ли они "зависимостью" или всё же теми отношениями, которые Вам хочется развивать дальше, укреплять и решать все те сложности, которые в них возникают. Для этого я предложу Вам несколько упражнений, для которых понадобится быть честными — и немного поработать со своим воображением.

Поэтому для начала устройтесь поудобнее, займите положение, где Вас никто не потревожит, откиньтесь на стуле, закройте глаза — потом откройте их на миг, чтобы прочитать этот вопрос и снова закрыть и посмотреть честно на те образы, картинки и видео, которые придут к Вам в голову. И первый вопрос, который я попрошу Вас себе задать...

Как я вижу себя и этого человека через пять лет?

Может статься, что Вы вообще не видите себя рядом с этим человеком, назовем его N. А видите себя отдельно (или с другим человеком?), а N отдельно. Тогда у меня вопросов больше нет :) а у Вас?

Наше подсознание и воображение на самом деле всегда знает ответ. Если же оно его не знает, то давайте спрашиваем его еще, в подробностях.



Пройдет пять лет и гормональные бури утихнут, эмоции перейдут в спокойную фазу. Вы будете знать друг о друге гораздо больше, увидите друг друга в горе и в радости, в болезни и в тоске, будете общаться с друзьями и родственниками, возможно, растить вместе детей — радует ли эта картина Вас?

Спросите себя честно: Есть ли Вам _на самом деле_ что делать вместе с N? Всё то, что сейчас влечет Вас к этому человеку — как оно изменится через 5 лет?

Сразу оговорюсь — я не говорю о том, чтобы найти мужчину на месяц или на год. Все же "живи-быстро-умри-молодым-бери-от-жизни-все-люби-многих" — это не женский и не традиционный подход к вопросу. А женский это в большей степени "Хочу ли я, чтобы этот мужчина был со мной, был отцом моих детей?". И даже если эта конкретная задача у Вас уже позади и у Вас есть дети — то тем не менее Вы наверняка ищите человека для конкретных целей? Кстати, для каких? Но об этом мы поговорим еще чуть позже...

А пока — есть еще несколько проверочных вопросов, которые можно себе задать. Например...



Насколько рядом с N я чувствую себя собой?

Конечно, это вопрос, а что значит "чувствовать себя собой" :) и мы можем с ним поработать, если Вы придете ко мне в индивидуальную работу — но сейчас я спрашиваю как на духу и исходя из того, что есть — насколько Вы чувствуете себя собой рядом N?

Конечно, возможно — и такое бывает часто! — что Вы чувствуете себя рядом с N невероятно лучше, что чудеса, что леший бродит, русалка на ветвях, что жизнь прекрасна, что всё получится, мир удивителен сам по себе...

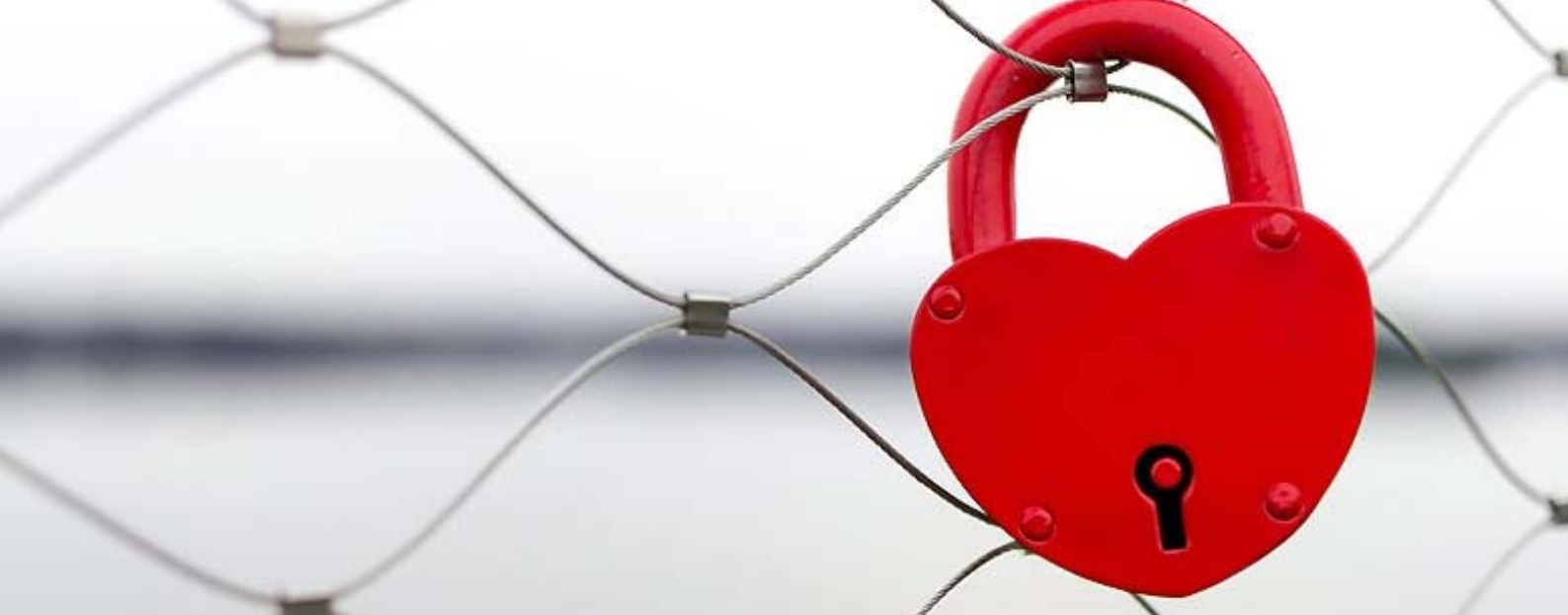
Но тогда у меня к Вам следующий проверочный вопрос, внимание...

Насколько я чувствую себя собой, когда N нет со мной рядом?

Ответьте и подумайте о своем ответе. Помните, в самом начале я говорила о том, что такое зависимость. Зависимость это то, что угрожает Вашей безопасности, в том числе Вашей личности.

Представьте себе на минутку, как если бы Вы часто хотели пить, но при этом могли пить только из одной конкретной бутылки и больше ниоткуда. Это ведь довольно опасно, как Вам кажется? Если вдруг что-то случится с этой бутылкой, что Вы будете делать? Умрете от жажды? При том, что вокруг так много воды в самых разных видах и формах?

Это может показаться кошмарным, особенно женщине в состоянии острой влюбленности. Но поймите, пожалуйста, что если Вы уже вступили на путь освобождения от зависимости, он может быть довольно болезненным. Но эта боль, которая предшествует выздоровлению, а не та, которая затягивает Вас всё глубже в пучину болезни. Поэтому сделайте несколько вдохов-выдохов, выпейте водички, напишите мне или кому-нибудь еще гневное письмо — и читайте дальше.



Чего Вы хотели бы от своих отношений?

И теперь вернемся к тому, что зависимость — это те отношения, которые не дают Вам нужных Вам ресурсов и возможностей, а напротив, отвлекают Вас от Ваших потребностей, обещая некое призрачное удовольствие в будущем.

И теперь позвольте попросить Вас задать себе два очень шкурных вопроса:

**Какие мои потребности этот человек НА САМОМ ДЕЛЕ удовлетворяет?
Какие мои потребности этот человек НА САМОМ ДЕЛЕ никогда не
сможет удовлетворить?**

Позвольте пояснить чуть подробнее.

Есть очень любимая мною теория отношений, которая говорит, что каждый человек изначально «ленив, жаден, глуп, труслив, хвастлив, похотлив». То есть, переводя на оптимистичный язык, у всех людей (любого пола и возраста) есть шесть базовых видов потребностей (которые могут принимать разные формы):

- лень, безделье, свободное время, минимум усилий;
- деньги, обеспеченность, достаток, роскошь;
- культурные и интеллектуальные потребности, жажда умных разговоров, необходимость признания их ума и правоты;
- защищенность, спокойствие, безопасность, комфорт (в том числе эмоциональный);
- признание их заслуг и способностей, уважение к личности;
- секс, эротика, близость, телесный контакт.



Главная хорошая новость — у всех эти потребности реализуются по-разному и имеют разный «вес». То есть можно предположить, что в сумме все эти слагаемые дают 100% — а внутри могут быть одна-две-три главных потребности, остальные неизбежно второстепенные.

Подумайте теперь минутку, возьмите листочек и ручку (или хотя бы откройте файл блокнота) и отранжируйте по важности — какие потребности Вам жизненно необходимо, чтобы N «закрывал» Вам? Только не надо про «все» — у нас не шведский стол) Здесь принципиальный вопрос — что для Вас принципиально важно? Без чего Вы можете обойтись?

Есть два важных тезиса:

1. Ни один человек не сможет дать Вам ВСЕГО. Но.

2. Жить в паре с неудовлетворенной важнейшей базовой потребностью — всё равно что стоять на одной ноге. Можно, но недолго — и это очень неудобно.

И теперь посмотрите трезво на свою нынешнюю ситуацию. Действительно ли N удовлетворяет те базовые потребности, которые у Вас есть (и о которых Вы теперь знаете)? Или он, может быть, удовлетворяет одну из них, но никак не помогает с другими?

Часто бывает, например, так, что "О Боже, нам так хорошо в постели...", но при этом что делать с человеком в остальное время? :) Или, напротив, "Я только с ним чувствую себя любимой" (уважение к личности на высоте), но при этом нет в этих отношениях бытового комфорта, а может, и даже с интеллектуальными и культурными потребностями всё не очень хорошо? И на одной ноге можно, конечно, простоять и целый год, и даже три — но все равно это очень неудобная, некомфортная и нестабильная поза, согласитесь...



Удовлетворение базовых потребностей — главный залог того, что Ваши отношения будут долгими и счастливыми.

Представьте, как бы Вы жили без воды, или без еды, или без воздуха — и это вопрос только того, насколько эта потребность базовая. Сколько Вы сможете прожить без безопасности, если она для Вас критически важна? Даже если Ваш избранник умен как Аполлон и красив как Стивен Хокинг в исполнении Бенедикта Камбербэтча? :)

Посмотрите вглубь себя и оцените трезво — насколько это возможно, конечно, в этих обстоятельствах.

Есть и другая крайность: когда человек наилучшим образом удовлетворяет Вам ту потребность, которая долго время была "незакрыта". Например, был "скучный" брак и не с кем было поговорить о балете и новых фильмах Куросавы. И вот нашелся такой человек! И теперь Вам кажется, что "Всё, вот оно, теперь это навсегда!". Да, это оно. Вы просто встали на вторую ногу, которая, уже успела изрядно затечь :) Но! При этом — не встали ли Вы просто снова на ОДНУ ногу, только уже на другую? И сколько теперь Вы сможете на ней простоять, с Вашим предыдущим опытом стояния на одной ноге? Боюсь, что даже чуть подольше. А хотелось бы как?

Есть еще возможность, что Вы действительно простояли на одной ноге очень долго и теперь так отчаянно хотите встать «на другую», что «подойдет любой». Погодите минутку, подумайте, а как можно было бы удовлетворить эту потребность, не впадая в долгие, мучительные, созависимые отношения? Возможно, Вам просто нужен пяток поклонников, а вовсе не этот конкретный? Или больше телесных удовольствий и радости от самой себя? Или, в конце концов, группа интересных собеседников, с которыми необязательно заниматься сексом, кроме как церебральным? Подумайте об этом.



Итоги подведем

Итак, окиньте взглядом предыдущее и подумайте, действительно ли это Ваш человек?

А. Если Вы поймете, что да, Ваш — я Вас поздравляю от всей души! Значит, Вам нужен не столько этот буклет, сколько курсы по выстраиванию отношений (на моем сайте Вы найдете несколько статей о том, как это можно делать, приглашаю Вас также и на отдельную программу "Коучинг отношений", где мы будем с Вами подробнее разбираться с тем, что Вам нужно от отношений и как этого достичь). Но даже в этом случае, если Вы чувствуете, что слишком остро реагируете на какие-то вещи или воспоминания, упражнения ниже могут Вам помочь спокойней воспринимать что-то и работать над собой, будучи в отношениях.

Б. Если же Вы поняли, что НЕТ? Что это человек "не Ваш? Как же теперь быть? Если у Вас в голове «О Боже, ведь я же так его люблю, как же я с ним расстанусь!», «Меня влечет к нему как бетономешалкой!»?

Тогда для Вас два следующих упражнения. Они вновь направлены на работу с воображением, на то, чтобы настроить Вашу интуицию и внутренние состояния на то, чтобы расстаться с этим человеком и начать выстраивать свою новую, хорошую, красивую, гармоничную жизнь.

И первое из этих упражнений — это так называемый



Обратный просмотр

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза.

Представьте себе, что вся Ваша история любви с N записана как видео, которое можно промотать назад — без цвета, вернее, в черно-белом цвете.

Все-все-все моменты, которые вспоминаются Вам, которые тиранят Вас, не дают покоя, будь они "хорошими" или "плохими" — сейчас это неважно, важно, что они создают Вашу связь с N — и Вы можете существенно ослабить, если не совсем растворить Вашу связь с ним...

Прокручивайте это видео назад столько времени, сколько Вам потребуется. Если переживания будут неожиданно интенсивными, представьте себе, что экран телевизора или монитор, где Вы просматриваете это видео, становится меньше, что на нем появляются помехи... Или даже представьте себя, как если бы Вы наблюдали за собой, просматривающей этот фильм — и видите свои собственные реакции...

И так это видео двигается назад, к тому моменту, когда Вы встретились с N — или даже раньше этого момента.

Что теперь происходит с Вами? Свежесть, пустота, может быть, какие-то новые переживания и ощущения возникли в теле? Каковы теперь Ваши чувства и ощущения в связи с N?

Вы можете проделывать это упражнение столько раз, сколько потребуется. Самостоятельно или с этим аудио — не так важно :) главное — чтобы видео было черно-белым, чтобы оно было небольшим, было отдельно от Вас — и прокручивалось в обратную сторону.

А для более детальной проработки есть второе упражнение...



Замена

Сперва подумайте о том, какое хорошее будущее Вы видите себе — без N, такое, которое Вы хотели бы для себя, желательно что-то, что связано лично с Вами, с Вашими делами и занятиями, с Вашими мечтами и желаниями. Представьте себе это приятное дело, которым Вы хотели бы заниматься — в ближайшем будущем — которое будет радовать Вас и вести дальше и дальше в Ваше желанное будущее. Представьте его, как если бы Вы видели себя в этом занятии и в этом будущем со стороны. Пусть это будет движущийся, объемный фильм, со звуком, с ощущениями... Представьте его во всех подробностях.

Теперь на короткое время отложите этот экран или что бы то ни было, на чем Вы видели этот короткий фильм о себе — в сторону. Туда, где у Вас лежат обычно старые воспоминания или далекие мечты — где-нибудь слева внизу или справа вверху, где он будет находиться?

И представьте перед собой какую-то из тех картин Вашей истории любви с N, которые Вас до сих пор угнетают — или, напротив, которая возвращается к Вам снова и снова, не давая есть, спать и дышать. Тоже представьте себе эту фотографию или этот образ, на этот раз, может быть, не так подробно, как Вы представляли первый — или так же. Главное, чтобы это было "как обычно", когда Вы вспоминаете это событие или этот момент...

И в какой-нибудь подходящий момент, когда Вы полностью себе его представите — р-р-р-раз и замените эту картину первой! Просто поменяйте их местами — пусть воспоминание станет далеким и тусклым, а то приятное дело — снова рядом, объемным, со звуком, с цветом.

Потом отвлекитесь, переключитесь, снова представьте то же воспоминание — и р-р-р-раз, снова поменяйте его местами с картиной мечты и приятного дела. И еще разок.



Теперь дайте себе немного времени — и проверьте, что происходит, когда Вы вспоминаете об N и о том конкретном моменте, с которым Вы работали. Если он сам собой заменяется на мысли о приятном деле — отлично, всё сработало. Если нет — что ж, придется повторить еще раз.

Возможно, Вы вспомните что-то важное, цвет, звук, что-то, что важно заменить другой "картинкой". Или же Вам потребуется индивидуальная работа.

В любом случае — начало положено. Вы сделали невозможное. Излечились от любовной зависимости. Или по крайней мере, сделали первый шаг по этому пути...



Что дальше?

"Если мне непонятно всё же, любовь это на всю жизнь или зависимость?"

Задавайте себе проверочные вопросы снова и снова. Эти или другие. Представляйте себе будущее и так, и так, и об косяк. Ваше подсознание знает ответ на этот вопрос, просто, возможно, эти отношения нужны Вам для получения определенных уроков, для развития, для решение каких-то более сложных вопросов. Точнее можно сказать только в индивидуальной работе.

"Если мне ясно как день, что это зависимость, но упражнения не помогают?"

Практикуйте их снова и снова. Придумывайте свои. Посмотрите на ютубе мои ролики "Как забыть мужчину", там есть еще некоторые практические задания и фишечки. В конце концов, буду рада поработать с Вами индивидуально, действительно, многие вещи проще решить со специалистом, чем без него. Есть для индивидуальной работы и другие упражнения, более тонкие и точные.

"Если я не готова расстаться со своей любовью к этому мужчине?"

Значит, пока укрепляйте свой дух и душу, работайте с собой, набирайтесь сил и радости (своей собственной, не связанной с этим человеком). Гуляйте, читайте стихи, больше спите, составляйте списки своих достижений за жизнь (очень помогает обрести центр и равновесие) и своих мечтаний (что еще хотелось бы сделать за жизнь). Запишитесь на семидневную рассылку "Как забыть мужчину".

Постепенно, шаг за шагом, Вы освободитесь и даже сами не заметите, как это произойдет. Признание болезни — первый (и главный) шаг к излечению.



«Если мне не хватает силы воли даже чтобы выполнить упражнения до конца?»
Тогда предлагаю Вам слушать их, а не читать :) [Аудиокнигу "Любовная зависимость СТОП: как забыть мужчину"](#) с аудиоупражнениями и бесплатным приложением "Сказки для замужества" Вы можете легко заказать уже сегодня

*Сказки для замужества: короткие аудиоистории,
которые помогут Вам сгармонизироваться,
успокоиться, найти в себе новые силы для новых
отношений.*

Либо же Вы записаться в группу избавления от любовной зависимости, которая будет проводиться онлайн, раз в неделю, в течение двух месяцев. Подробнее о группе Вы можете прочитать вот на этой странице, там же можно записаться на неё.