

Зміст

<i>Вступ</i>	8
<i>Передмова</i>	10
1 Кохати чоловіка, який не кохає навзаєм	16
2 Хороший секс у поганих стосунках	43
3 Чи покохаєш ти мене, якщо я страждатиму задля тебе?	66
4 Жага бути потрібною	85
5 Поганцоймо?	102
6 Чоловіки, що обирають жінок, які кохають до нестями	127
7 Красуня і Чудовисько	160
8 Коли одна залежність живить іншу	207
9 Помирати від кохання	224
10 Шлях до одужання	250
11 Одужання та близькість: заповнення порожнечі	292
<i>Подяки</i>	308
<i>Додаток 1</i>	
<i>Як заснувати власну групу підтримки</i>	309
<i>Додаток 2</i>	
<i>Позитивні твердження</i>	317

Вступ

Уже мало не чверть століття жінки звертаються до книжки, яку ви тримаєте в руках, щоби вгамувати біль, спричинений чоловіками та нещасливим коханням. Це видання було перекладено двадцятьма п'ятьма мовами і вже поширилося по всьому світу. Спочатку в Сполучених Штатах, а потім у Китаї та Бразилії, Франції та Фінляндії, Ірландії та Ізраїлі, Саудівській Аравії та Сербії вона допомогла мільйонам жінок, чий життя попри всі культурні, соціо-економічні, освітні та вікові відмінності подібні в одному — у потребі отримати допомогу, щоб одужати від надмірного кохання.

На щастя, відтоді, коли книжка «Жінки, які кохають до нестями» побачила світ, погляди суттєво змінилися. Кохання до нестями більше не сприймають наче щось природне й нормальне, його визнають небезпечним та згубним станом. Але цього визнання ще замало для трансформації визначальних почуттів і моделей поведінки, характерних для цієї одержимості.

Труді, яку ви зустрінете в другому, а пізніше в одинадцятomu розділі, сьогодні виглядала б інакше, не одягалася б і навіть не харчувалася б так, як це було узвичаєно в середині 1980-х, коли ця книжка вперше побачила світ. Зараз вона точно не просиділа б цілісіньке літо вдома біля телефону, чекаючи дзвінка, якого так ніколи й не отримала б. Імовірно, наразі Труді вже усвідомлювала б: те, що вона постійно перевіряє свій телефон, сподіваючись отримати повідомлення від нього, а потім у відчаї пише йому нові електронні листи та повідомлення, є проблемою. Що зміна поверхневих деталей поведінки

не призводить до зменшення її одержимості. Чому ж навіть тепер, коли ми можемо визначити проблему, ми не можемо її подолати?

Відповідь криється в тому, що травмованій особистості (а саме з травми бере початок кохання до нестями) бракує сил для одужання, — так само, як ми не маємо сил, аби підняти себе за шнурки від взуття. Щоби змінити глибоко вкорінені риси характеру, нам потрібна допомога — і саме із цією метою створена ця книжка. Вона — порятунок для тих, хто бажає змінитися.

Це нове видання, змінене й доповнене, демонструє та популяризує перевірений метод, який довів свою ефективність протягом часу по всьому світу. Ця книжка, з її показовими історіями залежності від стосунків та вказівками щодо одужання від неї, допомогла жінкам із усього світу змінити свої життя. Скористайтеся нею, аби зміни відбулися й у вашому.

РОЗДІЛ 1

КОХАТИ ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ НЕ КОХАЄ НАВЗАЄМ

*Жертва кохання,
Я бачу розбите серце.
У тебе є своя історія.*

*Жертва кохання;
Це дуже проста роль,
І ти знаєш, як її грати
Так добре.*

*...Гадаю, ти знаєш,
Що я маю на увазі.
Ти йдеш дротом між
Болем та бажанням,
Шукаючи кохання поміж них.
— Жертва кохання*

ЦЕ БУЛА НАША ПЕРША ЗУСТРІЧ ІЗ ДЖИЛ. Вона справляла враження людини, яка не вірить у те, що тут відбувається. Приваблива та мініатюрна, зі світлим кучерявим волоссям сиріт-ки Енн*, вона сиділа на краєчку стільця обличчям до мене. Усе

* Ідеться про головну героїню одного з найвідоміших романів канадської письменниці Люсі-Мод Монтгомері «Енн із Зелених дахів» (опублікований 1908 року). — *Прим. ред.*

в ній здавалося круглим: форма обличчя, повнувата статура, а особливо її блакитні очі, що пильно розглядали дипломи та сертифікати в рамках на стінах мого кабінету. Вона дещо запитала про мою освіту та ліцензію терапевта, а потім із неприхованою гордістю зауважила, що сама вчилася на юриста.

Після цього запала коротка тиша. Жінка дивилась униз, на свої згорнуті руки.

«Мабуть, мені час починати розповідати, чому я прийшла до вас», — сказала вона швидко, із кожним словом набираючись сміливості.

«Я хочу це зробити (маю на увазі, проконсультуватись із терапевтом), тому що я справді нещасна. Ідеться, ясна річ, про чоловіків. Тобто про мене та чоловіків. Я завжди роблю щось таке, що їх відлякує. Усе починається добре. Вони залицяються до мене й таке інше, але після того, як ми знайомимося ближче, — вона помітно напружилась від згадки про свій біль, — стосунки просто руйнуються».

Джил поглянула на мене, ледь стримуючи сльози, і продовжила розповідати дещо повільніше.

«Я хочу знати, що роблю не так, що повинна змінити в собі — і я обов'язково це зроблю. Я готова на будь-що. Я дуже старанна». Її мова знову пришвидшилась.

«Справа ж не в тому, що я не хочу змінюватись. Я просто не знаю, чому все це постійно коїться зі мною. Я більше не наважуюся вступати у близькі стосунки. Щоразу це спричиняє лише біль. Я починаю боятися чоловіків».

Вона хитнула головою, і її кучері затанцювали навколо обличчя. «Я не хочу, щоб це тривало й надалі, — палко мовила вона, — бо мені дуже самотньо. Протягом навчання на юриста в університеті я мала бути відповідальною. До того ж, повинна була працювати, щоб заробити собі на життя. Через це я весь час була заклопотана. Власне, я тільки те й робила минулого року, що працювала, відвідувала університет, навчалася та спала. Але в моєму житті мені не вистачало чоловіка та стосунків».

Вона швидко продовжила: «Два місяці тому, під час відвідин друзів у Сан-Дієго, я зустріла Ренді. Він адвокат.

Ми познайомились одного вечора, коли друзі покликали мене на танці. Ми одразу сподобались одне одному. У нас було чимало тем для розмов — як на мене, я говорила значно більше за нього. Але мені здавалося, що йому це подобається. Було так чудово нарешті зустріти чоловіка, якого цікавили важливі для мене речі.

Вона спохмурніла. «Мені здавалось, що я йому дійсно подобаюсь. Знаєте, він питав, чи я одружена (я розлучена вже два роки), чи живу сама та про інше».

Я уявила, якими помітними були жага та ентузіазм Джил, коли того першого вечора вона жваво розмовляла з Ренді під гучну музику. А також завзяття, з яким вона зголосилася на пропозицію побачитися наступного тижня під час його від'їзду до Лос-Анджелеса. Для цього Ренді довелося подолати сто шістдесят зайвих кілометрів. За вечерею вона запропонувала йому залишитися на ніч у її квартирі, щоби він міг відпочити перед довгою дорогою додому. Він погодився, і того вечора розпочався їх роман.

«Усе було пречудово. Він дозволив мені готувати для нього та із задоволенням приймав моє піклування. Наступного ранку, перед тим як він поїхав, я попросила його сорочку. Я обожнюю дбати про чоловіків. Ми прекрасно розумілись». Вона мрійливо посміхнулася. Але коли продовжила розповідати свою історію, я зрозуміла, що вона майже відразу стала одержимою Ренді.

Коли він повернувся до своєї квартири в Сан-Дієго, його телефон відразу ж задзвонив. Джил із турботою повідомила, що вона хвилювалася через його довгу дорогу і радіє, що він безпечно дістався дому. Голос Ренді здався їй спантеличеним, тому вона вибачилася за те, що потурбувала, і поклала слухавку. Але занепокоєння в її душі дедалі збільшувалось, підживлюване думкою про те, що вона знову вкладає у стосунки значно більше енергії, ніж її чоловіки.

«Одного разу Ренді попросив мене не тиснути на нього, інакше він просто піде. Я так злякалась... Усе залежало від мене. Я мусила любити його та одночасно дати йому спокій. Оскільки я не могла цього зробити, то переймалася дедалі більше. І що більше я панікувала, то інтенсивніше його переслідувала».

Невдовзі Джил почала телефонувати Ренді майже щовечора. Вони домовилися дзвонити один одному по черзі, але коли наставала черга Ренді й він не дзвонив, Джил просто не могла стриматись. Вона була не в змозі навіть думати про сон, тому сама набирала його номер. Ці розмови були невиразними та довгими.

«Він казав, що забув зателефонувати, а я запитувала: „Як ти міг забути?“ Я ж ніколи не забувала. Потім ми починали обговорювати, чому саме він не подзвонив. Мені здавалося тоді, що він просто боїться наблизитися до мене, і я дуже хотіла допомогти йому подолати цей страх. Він говорив, що не знає, чого хоче від життя, і я намагалася допомогти йому вийти з кризи». Таким чином Джил стала «безкоштовним психологом» для Ренді, докладаючи зусиль для того, щоби він став емоційно відкритим для неї.

Вона не могла навіть припустити, що він просто її не хоче. Вона вже вирішила для себе, що потрібна йому.

Двічі Джил прилітала до Сан-Дієго для того, щоби провести вихідні разом із Ренді; під час другого візиту він усю неділю її ігнорував: дивився телевізор та пив пиво. Для неї це був один із найгірших днів.

«Він багато пив?» — запитала я Джил. Вона виглядала здивованою.

«Хм, ні, не дуже. Насправді, я не знаю. Я ніколи по-справжньому про це не думала. Звичайно, він пив того вечора, коли ми зустрілись, але це було цілком природно. Зрештою, ми ж сиділи в барі. Іноді, коли ми говорили по телефону, я чула, як лід тріщить у склянці, та дражнила його через це — ну, знаєте, пити на самоті й таке інше. Щиро кажучи, він завжди пив, коли ми зустрічалися, але я припускала, що він просто полюбляє трішки хильнути. Це ж нормально, чи не так?»

Вона зробила паузу, обмірковуючи свої слова. «Знаєте, іноді по телефону його голос звучав досить дивно, а надто як для адвоката. Він говорив дуже невиразно, нечітко, непослідовно, забував про різні речі. Але я ніколи не думала, що це через те, що він пиячить. Не знаю навіть,