

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Почему и как люди выбирают своих интимных партнеров — вечная загадка. Еще более загадочно, почему, когда отношения закончены, человек снова находит практически идентичного партнера и повторяет ту же драму, даже если она включает эмоциональное и физическое насилие. В своей первой книге на эту тему Росс изучал вселенскую силу притяжения влюбленных. Во второй книге он проливает свет на темную сторону этого романтического притяжения и предлагает несчастным влюбленным — нарциссу и созависимому — ясный путь к пониманию и построению здоровых отношений».

*Харвилл Херндикс, д. н., и Хелен ЛаКелли Хант, д. н., —
авторы нескольких бестселлеров по версии New York Times,
в том числе «Достичь любви, которой вы хотите, и получить ее».*

«Новая книга Росса Розенберга подарит читателю бесценный набор знаний и опыта. Она содержит ключевые концептуальные и личные идеи, а также сокровищницу полезных инструментов и советов. Росс вносит свой щедрый вклад в хорошо продуманный и актуальный ресурс исцеления от контакта с одним из самых сложных типов личности; он демонстрирует возможность преобразования болезненных, длившихся всю жизнь паттернов в отношениях в полноценные и здоровые».

*Венди Т. Бехари — автор бестселлера «Разоружая нарцисса»,
основатель и клинический директор Центра когнитивной терапии
и Нью-Йоркского института схема-терапии.*

«Спасибо богам за Росса Розенберга. В новом издании своей популярной книги «Синдром человеческого магнетизма» он определил неназванный до него фактор, который влияет на людей, склонных вступать в потенциально разрушительные отношения. Росс не просто идентифицирует и дает название Синдрому человеческого магнетизма — он описывает его в красочной и увлекательной манере, делясь историей своей личной жизни.

Мастер метафор, Росс не только дает новое определение созависимости — он объясняет его выразительным и эффективным способом. Каждая глава заканчивается серьезными вопросами, которые помогут читателю задуматься о себе, своем детстве и текущей жизни.

Росс не винит нарциссичных людей и не изображает созависимых жертвами. Он описывает их ложный «танец» и объясняет, что каждый из них нуждается в другом для обретения своей целостности.

Первое издание «Синдрома человеческого магнетизма» стояло в приемной моего психотерапевтического кабинета много лет. Не могу дождаться выхода нового издания, чтобы порекомендовать его своим пациентам, друзьям и коллегам в качестве ресурса для понимания и исцеления».

Джонис Вебб, д. н., — лицензированный психолог, блогер и автор двух бестселлеров «Хватит бежать на месте: трансформируйте ваши отношения» и «Хватит бежать на месте: преодолите детское эмоциональное пренебрежение»

«Росс — высокопрофессиональный психотерапевт, который ясно понимает динамику созависимости и нарциссизма. Когда у меня впервые диагностировали созависимость, я был в полном замешательстве и хотел понять одно: каким образом мое детство породило влечение к нарциссичным людям. Синдром человеческого магнетизма был частью моей работы над собой. Она помогла мне понять, как впечатления детства привели меня к убеждению, что мне недостаточно самого себя, и сделали меня созависимой личностью. Его последняя работа — еще более краткая, информативная и всеобъемлющая. Если вы страдаете от созависимости и, как я, хотели бы узнать, каким образом ваше прошлое создало ваш текущий опыт, эта книга станет для вас открытием. Если вы профессионал в сфере психического здоровья, который хочет по-новому взглянуть на своих пациентов, эта книга станет великолепным источником. Поздравляю, Росс, с вашим прекрасным трудом во имя любви».

Лиза А. Романо — сенсация в сфере самопомощи на YouTube™, сертифицированный лайф-коуч и автор шести бестселлеров, в том числе «Дорога обратно ко мне».

«Спасибо последней работе Росса по Синдрому человеческого магнетизма. Все больше людей могут открыть для себя, как детская травма привязанности формирует взрослое отчуждение от себя, других и мира. Росс — абсолютный первооткрыватель в этой области, и для многих его работа станет долгожданным ответом на вечный вопрос: почему я продолжаю держаться за отношения, которые приносят мне столько боли? Что еще более важно, Росс показывает, как начать исцеление от этих старых ран, чтобы мы могли создавать более здоровые связи, в которых «брать» и «отдавать» лучше сбалансированы. Это обязательное чтение для любого терапевта, консультанта, профессионала в сфере заботы о здоровье или человека, пойманного в темницу токсичных отношений».

Ингеборг Бош — автор бестселлеров и всемирно известный руководитель тренингов, психотерапевт и консультант; создатель психотерапевтического метода Интеграции прошлой реальности (ИПР); автор пяти бестселлеров, в том числе последней книги «Наша любовь»

титул

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я посвящаю эту книгу своей жене Коррел Кроуфорд Розенберг, женщине своей мечты. Коррел любит меня сильнее, чем кто-либо в моей жизни, — и без малейших сомнений. Ее любовь воодушевила меня на бесстрашный поиск того, кто я есть на самом деле, заставляла извлекать уроки из ошибок и превратиться в человека, которым, как я считаю, я должен был стать. Поддерживая меня и позволяя следовать за своими мечтами, она жертвовала частью себя. За это и за многое другое я всегда буду в неоплатном долгу перед ней. Благодаря ей я могу утверждать, что познал настоящую и долгую любовь; моя жена — мой лучший друг, компаньон и любовница. Коррел, любовь моя, я не мог бы быть сильнее благодарен тебе.

Я также посвящаю эту книгу своему единственному ребенку — Бенжамину Розенбергу, само существование которого наполнило меня ощущением чуда, спокойствием и пониманием совершенства. Его пылкий независимый характер и самоуве-

ренность научили меня, что проблемы родителей не должны быть проклятием детей. Чистосердечность Бена, его безусловная любовь к людям и вдохновляющие идеалы напоминают мне, что отцовские качества определяются не только тем, что вы делаете или чего не делаете, но и кем становится ваш ребенок.

Это также посвящение моей свояченице Карле Кроуфорд, чью любовь, заботу и уважение я чрезвычайно ценю. Знакомство с ней, с ее страстями и борьбой за выживание напоминает мне о ценности этой скоротечной жизни и о необходимости прожить ее с непоколебимым стремлением к цели, благоговением и признательностью.

Я снова посвящаю эту книгу моей усопшей матери Микки Розенберг. Ее дух любви и сострадания всегда живет в моем сердце, и им пронизана каждая страница этой книги.

Наконец, я посвящаю свою работу всем, кто отчаянно пытается покончить с эмоциональными страданиями, смело двигаясь по неровному и часто опасному пути к Изобилию любви к себе (конечная цель восстановления от созависимости). Мой успех не значил бы ничего, если бы не было вас. Вы позволили мне воплотить свою подростковую мечту — изменить мир к лучшему. В этом мы заодно, и я благодарен вам за то, что вы присоединились ко мне в попытке искоренить созависимость (Расстройство дефицита любви к себе™) — всем вам вместе и каждому в отдельности.

БЛАГОДАРНОСТИ

Своим успехом я во многом обязан своей жене Коррел Кроуфорд Розенберг. Она жертвовала собой на протяжении многих лет, проводя ночи и выходные в одиночестве без возражений, потому что безусловно верила в меня и поддерживала мою мечту. Она всегда была рядом, чтобы обменяться идеями (многие из них в той или иной форме попали в эту книгу), заставить меня смеяться, когда мне нужно было поднять настроение, и дать мне дополнительный заряд решимости своей непоколебимой любовью. Мы проживаем свою жизнь страстно и полно — не знаю, удалось бы мне это без нее. Она поистине моя родственная душа.

Когда в феврале 2017 года я впервые предложил своей свояченице Карле Кроуфорд поработать вместе, все, кто хорошо нас знал, подумали, что мы лишились рассудка. Являя собой образец братско-сестринских отношений, мы не всегда говорим откровенно, но ни один из нас не боится высказать свое мнение другому. Однако мы сделали решительный шаг, и теперь

Карла — мой исполнительный директор, моя правая рука, мой хранитель здравого смысла и верный друг. Она может бросить все дела в субботу ради того, чтобы помочь мне отредактировать главу и уложиться в сроки, с полной отдачей принять участие в импровизированном мозговом штурме или укрепить мою уверенность, рассказав, как прекрасна эта книга (она действительно в это верит!). Она стала неотъемлемой частью моей деловой и личной жизни.

Моему сыну Бенжамину. Что я могу сказать о нем? Он превратился в молодого человека, о котором я мог только мечтать, всегда готового поддержать меня и высказать свое двадцатис-чем-то-летнее мнение или предложение. Добрая душа с ласковым характером! У нас с ним было столько интересных дискуссий, и, хотя он больше не живет дома, я чувствую, что наша связь крепка, как никогда раньше. Он стал мужчиной, которым я горжусь.

Линде Кроуфорд, моей теще, которая всегда интуитивно знает, когда мне нужно услышать, что моя мама гордилась бы мной, будь она жива, и что она в той же мере горда за меня как моя «вторая мама».

Карен Каплан, моей коллеге-писателю, защитнику любви к себе и исцеления, одному из моих самых близких друзей и доверенных лиц. Когда мы познакомились 12 лет назад, никто из нас не мог представить, что мы оба напишем книги о детской травме и важности исцеления ее ран. Ее книга «Потомки Райграда: учимся прощать» стала катализатором моего личностного роста и эмоционального исцеления.

Моему хорошему другу Дэйву Сигелу, который перевернул мой мир, представив меня на YouTube. Благодаря ему я стал частью глобального сообщества, которое разделяет мое вооду-

шевление по поводу восстановления любви к себе. Он написал, спродюсировал, сыграл и спел песню на тему Синдрома человеческого магнетизма, что стало одним из самых ценных подарков, которые кто-либо дарил мне. Я благодарен за нашу дружбу.

Мелоди Битти, первооткрывателю в этом жанре, которая была так добра, что прочитала мою первую книгу (и ей понравилось!) и дала ей рекомендацию, обеспечив мне репутацию, в которой я, как новый автор, нуждался. Благодаря ее мудрым советам и руководству в течение многих лет все больше людей узнают о том, что критически важно для будущего нашего общества.

Издателю моей первой книги ПЭСИ, который оказал мне, малоизвестному автору, поддержку и руководство и дал возможность представить свои материалы аудитории в США в национальном масштабе. Это предложение и готовность опубликовать мою первую книгу открыло для меня новые горизонты, что мне было бы гораздо труднее сделать одному.

Я благодарен Джонис Вебб, автору серии книг «Бег на месте», чья дружба и мудрые советы стали для меня путеводным маяком. Среди моих знакомых мало талантливых авторов, которые столь же прекрасны как люди, сколь успешны в своей профессии. Она именно такая!

Коррин Казанова, чуткой и искренней, которая сыграла важную роль в разработке и редактировании содержания моей переизданной работы. Ее ориентиры в издательском мире помогли мне не сбиться с пути и дали почувствовать, что кто-то прикрывает мне спину.

Марисе Джексон, которая вложила сердце и душу в дизайн этой книги. Ее внимание к деталям, креативность, страсть

и энергия ярко и четко проявляются в ее работе. Она невероятно терпеливая и талантливая леди, и мне очень повезло, что я нашел ее.

Я благодарен своему издателю Кристин Кинг (ТиЭмДжи Интернешнл), чей заразительный оптимизм и воодушевление по поводу этой книги заставили меня поверить в то, что даже самые смелые мечты могут осуществиться.

Наконец, я выражаю признательность Дэвиду Хэнкоку и его команде в Морган Джеймс Паблшинг. Было огромным удовольствием работать с компанией с таким удивительным взаимодействием и рабочей этикой.

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение	5
Благодарности	7
Предисловие	13
Введение	16
ГЛАВА 1	
Передавая разрушительную эстафету	28
ГЛАВА 2	
Захватывающее, но мучительное танго	68
ГЛАВА 3	
Созависимые, нарциссы и их любовь противоположностей	78
ГЛАВА 4	
Почему мы продолжаем заваливать «химию» и «математику»	106
ГЛАВА 5	
Теория совместимости в отношениях и притяжение противоположностей	128

ГЛАВА 6	
Все мы — ходячие и говорящие магниты?	164
ГЛАВА 7	
Новая «созависимость»	188
ГЛАВА 8	
Причины созависимости	223
ГЛАВА 9	
Причины патологического нарциссизма	260
ГЛАВА 10	
Патологический нарциссизм: НРЛ, ПРЛ и АСРЛ	271
ГЛАВА 11	
Газлайтинг и синдром нарциссического насилия	310
ГЛАВА 12	
Введение в Лекарство от созависимости™ и Восстановление любви к себе™	336
ГЛАВА 13	
Ваша жизнь начинается сейчас	362
Об авторе	372
Терминологический словарь	374
Библиография	375

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие паттерны, действующие в нашей жизни, часто кажутся загадочными, бессмысленными, а порой — бесполезными или непредсказуемыми. Но со временем в них появляется изумительная логика. История того, как я пришел к написанию предисловия к этой книге, — прекрасный тому пример.

Еще в 1990 году я опубликовал свою первую книгу «Семейные прогулки железного человека»: стихи о переходе к более осознанной мужественности. Я возлагал на нее большие надежды, но она потерпела фиаско, попав в руки незаинтересованного и недобросовестного издателя. Через шесть месяцев у меня осталось 1500 экземпляров книги, которая, казалось, ни у кого никогда не вызовет интереса. Убитый горем и разочарованный, я убрал их подальше в шкаф прямо в нераспечатанных картонных коробках. Я перестал мечтать о публикации, искренне считая, что миру это не нужно и в нем нет места для того, чем я хотел поделиться.

17 лет спустя я однажды проснулся с идеей: что, если я отдам эти книги людям, которым они могли бы принести немно-

го пользы? Но кому? Я решил поискать в сети кого-нибудь, кто работает с мужчинами, пережившими детское насилие, пренебрежение и травму, или кого могла бы заинтересовать такого рода книга. Я хотел отдать ее в руки людей, которые смогут использовать ее для исцеления, — что было изначальным стимулом ее создания.

В результате своих поисков я составил список и направил каждому человеку короткое письмо с описанием книги и предложением передать бесплатный экземпляр в его пользование. Вначале я отправлял настоящие письма в бумажных конвертах. Я делал это в течение шести месяцев, прежде чем переключиться на электронную почту. В то время у меня не было ни веб-сайта, ни имени. Я был никому не известным парнем, который пытался безвозмездно раздать сборник своих стихов 17-летней давности.

Росс Розенберг оказался одним из получателей моих писем. Я точно не помню, что именно в информации о нем подсказало мне: «Возможно, этот человек будет заинтересован в моей книге», но, как бы то ни было, я оказался прав. Он откликнулся, и я отправил ему экземпляр. Так мы познакомились.

Менее чем за десять лет с того момента Росс из обычного консультанта психологической практики Баффало-Грув превратился в эксперта международного уровня по нарциссизму, созависимости, травмам и секс-зависимости. Он стал автором бестселлеров и основал собственный консультационный центр, наряду с компанией, организующей тренинги, семинары и сертификацию профессионалов в этой области. У него есть канал на YouTube, который очень популярен. Короче говоря, он стал влиятельным лицом глобального масштаба и интеллектуальным лидером, с тех пор как в январе 2008 года я отправил ему письмо с предложением передать бесплатный экземпляр своей книги.

И вот почему я делюсь этим с вами: мы живем в мире израненных людей. Многие из них даже не знают, что они ранены и как эти раны влияют на их мысли, представления, поведение, на всю их жизнь. Эти люди не только несут в себе семена исцеления своих ран, но и вносят вклад в исцеление других. Росс — именно такой человек. Как и я.

Росс часто говорил мне, что мои стихи помогли ему открыть путь к написанию его собственной книги. Это самый неожиданный результат моего письма, но он свидетельствует о преднамеренной и часто непостижимой магии более значительных паттернов, о которых я говорил в самом начале.

В течение почти двух десятилетий я думал, что моя работа не представляет ценности, но я ошибался. Просто время для нее еще не пришло. Когда это случилось, ко мне повернулась удача и мой жизненный путь пересекся с тем, кто тоже ждал своего момента, чтобы вспыхнуть и расцвести.

Никогда не знаешь, к каким победам может привести хорошая работа по исцелению собственных ран. Иногда они приходят в форме чего-то или кого-то настолько необычного, что ты такого даже не ожидал.

Росс и его работа необычны по всем параметрам. Наслаждайтесь этой книгой, почерпните из нее все, что сможете, и продвигайте свое исцеление в мир всеми способами, которые кроются у вас внутри.

Рик Белден — поэт, писатель, художник, коуч для мужчин в г. Остин, штат Техас

Мы живем в мире израненных людей. Многие из них даже не знают, что они ранены и как эти раны влияют на их мысли, представления, поведение, на всю их жизнь.

ВВЕДЕНИЕ

Все происходило так быстро — так невероятно быстро! Всего шесть лет назад известная американская тренинговая компания ПЭСИ обратила внимание на мои профессиональные тренинги «Созависимые и нарциссы: понимание привлекательности». Их интерес к моим первоначальным материалам мне польстил, если не сказать — вызвал полный восторг! Сбылась моя мечта обучать других психотерапевтов, а также широкую публику, по материалам, разработанным на основе моих открытий, сделанных во время восстановления от созависимости.

Как и во всем страстно желаемом, здесь крылась ловушка: я должен был проводить простой популяризированный психологический тренинг ПЭСИ под названием «Выживание среди эмоциональных манипуляторов». Несмотря на обещания, что он будет связан с моей работой, я не хотел, чтобы мое имя ассоциировалось с программой, основанной на неопределенном термине «эмоциональный манипулятор». Мне было очевидно,

что этот термин выбран скорее по маркетинговым и рекламным соображениям, чем по смыслу. Будучи пуристом во взглядах на психотерапию, я воспротивился этому предложению, поскольку моя профессиональная этика требует не приукрашивать и не искажать правду. Не прислушавшись к заверениям компании, что это привлечет большую аудиторию, я не согласился стать «говорящей головой» и поступиться своей этикой даже ради единственного, возможно, шанса преуспеть в карьере. Более того, я считал унижительным отодвинуть на второй план мой новый тренинг о созависимости и нарциссизме, чтобы делать то, во что я не верю.

Еще одним разочарованием стало требование путешествовать как минимум раз в месяц — проводя три дневных семинара подряд. Шесть месяцев назад я открыл консультационный центр в Арлингтон-Хайтс, штат Иллинойс, — Клинические лечебные консультации* — и предоставлял услуги психотерапии 30 пациентам в неделю.

Конфликт между этической дилеммой и открывающимися профессиональными возможностями был удручающим. Но благодаря моменту озарения и капле креативного мышления я договорился с ПЭСИ, что буду использовать свой тренинг по созависимости и нарциссизму, отбросив концепцию «патологического нарциссизма» ради их термина «эмоциональный манипулятор». Так решила наша проблема: я буду представлять свои материалы без ограничений, а они смогут сохранить свое привлекающее внимание название. Это было удачным компромиссом для всех нас!

* Клинические лечебные консультации сейчас имеют два офиса в штате Иллинойс: один в Арлингтон-Хайтс и другой в Инвернесе. Больше информации о компании можно найти на www.ClinicalCareConsultants.com.

В середине моего очень успешного тура по США, состоявшего из посещения 26 штатов и 60 городов, ПЭСИ предложили мне еще одну уникальную возможность — контракт на книгу. Они считали, что тренинг легко превратить в бестселлер, который обязательно выстрелит. Испытывая восторг и признательность, я, тем не менее, опять столкнулся с их термином «эмоционального манипулятора». Хотя я расширил его значение, чтобы иметь возможность приводить настоящие диагностические термины, я все же был против его появления на обложке моей книги. В крайнем случае я мог бы согласиться использовать его в рукописи, как я делал во время тренингов, хоть это меня и возмущало.

Несмотря на подписанный контракт, отбирающий у меня право выбрать название книги*, я отказался менять свою точку зрения, поскольку это был вопрос личной и медицинской репутации. Подобно другим дилеммам в моей жизни, я последовал совету жены. Ободренный тем, что она поддержала мое решение разорвать контракт, я стоял на своем. Но перспектива судебных разбирательств и вероятность того, что мне больше не предложат контракта на публикацию, вызывали много беспокойства.

Мои проблемы часто решаются во сне. Опыт показал, что когда я расстроен и меня раздражают противоречия, нередко я просыпаюсь наутро с ясным решением. На следующий день после обсуждения этой проблемы с женой, еще в полусонном состоянии, я услышал, как произношу: «Синдром человеческого магнетизма». Это было моим моментом эврики, казалось, посланным самими небесами. Издателю понравилось это назва-

* Глупая оплошность. Мой адвокат и я не придали значения этому пункту контракта.

ние, мы оба преодолели разногласия и вновь обрели радость взаимопонимания.

Теперь нужно было избавить мою работу от вездесущего термина эмоционального манипулятора. Патологический нарциссизм, мой первоначальный и более точный термин, по праву занял свое место в работе по Синдрому человеческого магнетизма. Также настало время расширить мои теории Синдрома человеческого магнетизма и Континуума личности.

Все это — кульминация последних пяти лет размышлений и открытий в области Синдрома человеческого магнетизма. Эта книга обладает большой ценностью для профессионала и обычного читателя, она понравится тем, кто хочет больше узнать о Синдроме человеческого магнетизма и о том, как он может влиять на их жизнь. Это универсальное явление, выходящее за пределы культуры, этнической принадлежности, политических убеждений, языка и многих других реальных и искусственно созданных различий. Поэтому я не могу не гордиться тем, что она вышла на испанском и французском языках и скоро будет переведена на чешский язык.

Эта книга поможет вам понять и принять болезненную правду о том, почему вы сохраняете верность людям, которые заявляют о любви к вам, но в то же время причиняют вам боль снова и снова. Она будет направлять вас и, я надеюсь, принесет осознание, почему вы остаетесь жертвой пустых обещаний, которые никогда не станут реальностью, и почему ваше

Эта книга поможет вам понять и принять болезненную правду о том, почему вы сохраняете верность людям, которые заявляют о любви к вам, но в то же время причиняют вам боль снова и снова.

«счастливы всегда и навечно» — не более чем повторяющееся и идущее по замкнутому кругу заблуждение. Вам также придется признать немислимое: вы в той же степени жертва этих дисфункциональных отношений, в какой вы виноваты в них.

Поскольку знание — сила и чтение этой книги научит вас тому, что вам необходимо знать, готовьтесь обрести вдохновение и воодушевление. Эта книга станет незаменимым источником информации, когда вы задумаетесь, почему продолжаете влюбляться в тех, кто поначалу кажется просто совершенным, сразу становится вашим любовником, лучшим другом и доверенным лицом — вашей родственной душой. Она покажет вам, почему эти родственные души в конце концов снимают маски, превращаясь в причиняющих вред, иногда жестоких и нарциссичных настоящих себя.

ТОТ ЖЕ ЧЕЛОВЕК, НО С ДРУГИМ ЛИЦОМ

Я не понаслышке знаю, *что* значит быть созависимым человеком с точки зрения Синдрома человеческого магнетизма.

В ретроспективе мой дисфункциональный паттерн в строительстве отношений очевиден, особенно после двух неудачных браков и бесчисленных нездоровых отношений с нарциссами. Однако мне необходимо было достичь дна, что я и сделал в 2003 году. Тогда у меня не осталось иного выбора, кроме как прекратить кататься на безумных и манящих американских горках отношений.

Мой друг изменил мою жизнь одной своей фразой: «Каждая женщина, в которую ты влюбляешься, — это по сути один и тот же человек, но с другим лицом». Эти слова, подобно звонку будильника или ледяному душу, заставили меня наконец проснуться и открыть глаза. До тех пор пока я не признал

свою проблему и не начал искать от нее лекарство, я был обречен вступать в пагубные и болезненные отношения с женщинами-нарциссами, не испытывая любви, уважения и заботы, которых я так жаждал.

Эта обманчиво простая, но в корне все меняющая идея потрясла меня и перевернула мой мир. Впервые в жизни я допустил мысль, что на самом деле это не злой рок, что дело, возможно, во мне самом. Отказ от мировоззрения жертвы оказался горькой пилюлей, которую надо было проглотить. Именно тогда известная цитата «Самая большая глупость — делать одно и то же и надеяться на другой результат» обрела для меня смысл. Я был готов взять ответственность за свои действия, заглянуть внутрь себя, встретиться со своими страхами, начать контролировать свое будущее и отказаться от разрушительных моделей поведения в отношениях. Я намеревался остановить это безумие!

Не буду лгать, это был нелегкий путь. Для того чтобы разорвать порочный круг, запрограммированный в потаенных уголках моей психики, потребовалось немало времени и усилий. Мне пришлось преодолеть много трудностей, поверить в невозможное — в то, что, несмотря на свои недостатки, я идеален такой, каков я есть. Я не мог рассчитывать, что это поймут другие, если не принял это сам. Пока я варился в котле страха, стыда и одиночества, созрели моя решимость перестать убегать от боли и желание работать над собой, чтобы покончить со своими проблемами.

Я был уверен, что в свои 17 лет я посмеялся бы над предположением, что когда-нибудь напишу книгу, связанную с этими вопросами. Более того, я никогда бы не поверил, что эта книга будет продана тиражом более 50 тысяч экземпляров,

выйдет на 4 языках и изменит жизни тысяч людей. Скажу вам больше — я не смог бы представить, что у меня будет свой YouTube-канал, который соберет более семи миллионов просмотров и 75 тысяч подписчиков.

Эй, я в 17 лет, мы сделали это! А ведь твое желание изменить мир, оказывается, не было такой уж безумной идеей!

ВВЕДЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СИНДРОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МАГНЕТИЗМА»

С самого зарождения цивилизации людей, как магнитом, тянуло вступать в романтические отношения — не столько из-за того, что они видели, чувствовали и думали, сколько под влиянием неведомых сил. Когда встречаются люди со здоровым эмоциональным фоном, непреодолимая сила любви способна создать долгосрочные, основанные на взаимности, крепкие отношения. Такие люди вправе похвастаться удивительным опытом любви с первого взгляда и рассказать, как искра их чувства выдержала испытание временем. Однако, если мы выросли с жестокими и невнимательными родителями или совсем без них, наши жизненные истории становятся совершенно другими. Например, когда созависимые люди и нарциссы встречаются и погружаются в чарующее, подобное сказочному сну состояние, их отношения часто превращаются в качели — от любви до боли, от надежды до разочарования.

Такие люди, как я, чьи родители лишили их в детстве безусловной любви, особенно в первые пять-шесть лет, скорее всего, будут притягиваться к романтическому партнеру-нарциссу словно непреодолимой магнетической силой. Эта сила, или то, что я называю Синдромом человеческого магнетизма, обладает мощностью стихийного бедствия, соединяя созависимых

людей и нарциссов в идеальном шторме любви и разрушения. Магнетическая сила этой разрушительной любви держит вместе внешне совершенно разных влюбленных, несмотря на их страдания и надежду изменить друг друга. Для созависимых и нарциссов мечта об идеальной любви на всю жизнь, к сожалению, никогда не осуществится.

Когда я был подростком, мой отец, сам того не желая, дал мне незабываемый совет по поводу отношений. Он сказал: «Твоя родственная душа, о которой ты мечтаешь, станет твоей сокамерницей в ночных кошмарах». Хотя это была шутка, она отражала циничные взгляды моего отца на любовь и отношения. Как у многих нарциссов и созависимых людей, отношения моей матери и отца родились из любви с первого взгляда. Он сделал моей 18-летней маме предложение спустя всего шесть месяцев после того, как они начали встречаться. Какой бы идеальной ни казалась их любовь, она была не более чем фантазией, которая не могла продлиться долго.

Подобно другим созависимым и нарциссам, их «идеальное облако любви» превратилось в песчаную бурю в пустыне, которая цементировала их болезненно-патологические отношения. Но только одного из них тяготили эти кандалы — мою созависимую мать.

Я и не подозревал, что на собственном опыте узнаю, что означает выражение моего отца о родственных душах и сокамерниках.

Каждый раз, когда я влюблялся в женщину, это казалось естественным и идеальным. И каждый раз эта «идеальная родст-

Мы от природы склонны искать того, кто зажжет в нас искру и высветит наши самые глубинные романтические желания.

венная душа» превращалась в неузнаваемого нарцисса. Будучи узником, я не мог избежать болезненной драмы; я продолжал думать, что терпение и надежда снова превратят мою любимую в родственную душу. Жизнь доказывала, что я лелеял мечту, которой никогда не суждено было стать реальностью. Тем не менее я благодарен за пережитые страдания и эмоциональную боль. Без той боли и без моей потребности ее прекратить я бы никогда не написал свою книгу «Синдром человеческого магнетизма».

Пройдя долгий путь работы над собой, я наконец понял, почему меня тянуло к разрушительным романтическим партнерам.

Это в конечном счете было определено тем, как меня растили мой отец-нарцисс и моя созависимая мать. Здесь я был не одинок. У других детей, которых воспитывали такие родители, возникали те же проблемы. Я также осознал, как взрослые модели (паттерны) поведения в отношениях — неважно, здоровые они или дисфункциональные, — зависят от типа родительского воспитания, которое получает ребенок. Я понял, что созависимость и патологический нарциссизм напрямую связаны с психологическими шрамами, нанесенными травмами привязанности. К сожалению, дети родителей — патологических нарциссов обречены стать либо созависимыми людьми, либо такими же патологическими нарциссами.

Я выбрал для книги это название — «Синдром человеческого магнетизма» — потому, что оно емко описывает модель притяжения в дисфункциональной любви. Когда речь идет об отношениях, каждый из нас становится «человеком-магнитом». Все мы вынуждены влюбляться в особый тип личности, диаметрально противоположный нашему собственному. Подоб-

но металлическим магнитам, «люди-магниты» притягиваются, когда противоположные друг другу личности или «магнитные полюса» в отношениях идеально совпадают. Связь, созданная совпадающими «человеческими магнитами», безгранично сильна и держит влюбленных вместе, несмотря на негативные последствия или обоюдную неудовлетворенность.

В отношениях между созависимым человеком и патологическим нарциссом эта магнетическая сила с большой долей вероятности создает долгосрочные дисфункциональные (разрушительные) взаимоотношения. В противоположность этому у эмоционально здоровых романтических партнеров Синдром человеческого магнетизма приводит к построению отношений, которые делают их сильнее, увереннее и приносят взаимное удовлетворение.

У всех нас есть человеческая потребность быть понятым, любить и быть любимым. *Движущая сила любви* заставляет нас искать спутника, который, как мы надеемся, поймет наши проблемы, примет нашу боль, поддержит наши мечты, и, что самое главное, разделит с нами взрыв эмоционального и сексуального возбуждения. Мы ничего не можем с этим поделать — мы от природы склонны искать того, кто зажжет в нас искру и осветит наши самые глубинные романтические желания.

Если бы у этой книги было только одно предназначение, она была бы написана, чтобы дать надежду людям, которые, как и я, жаждут «настоящей любви», но вместо этого продолжают

Когда созависимые люди и нарциссы встречаются и погружаются в чарующее, подобное сказочному сну состояние, их отношения часто превращаются в качели — от любви до боли, от надежды до разочарования.

находить «настоящую дисфункцию». Цель этой книги — стать важным ресурсом как для тех, кто жаждет освободиться от своего травмирующего и эмоционально тяжелого прошлого, так и для практикующих врачей, стремящихся их вылечить.

Возможно, моя самая амбициозная задача при написании этой книги — то, что она может вдохновить читателей выбраться из деструктивного партнерства, а также мотивировать их на развитие способности находить и сохранять здоровые и вызывающие взаимное удовлетворение отношения, полные любви.

Эта книга написана, чтобы помочь всем, кто хочет понять Синдром человеческого притяжения и его влияние на них самих и на окружающих.

Я постарался, чтобы часть моих последних наработок по проблеме созависимости, таких как Расстройство дефицита любви к себе (СДЛС)[™] и Восстановление любви к себе (ВЛС)[™], были кратко представлены в главе 12. Более подробная информация будет включена в мою готовящуюся к изданию книгу *«Лекарство от зависимости[™]»* и *«Лечение Расстройства дефицита любви к себе[™]»*^{*}. Если вы ищете дополнительные ресурсы, чтобы углубить свои знания или найти ответы на какие-либо интересующие вас вопросы, я предлагаю обратиться к обучающим продуктам и методикам личностного развития, связанным с моей методикой Восстановления любви к себе и доступным на моем вебсайте Института Восстановления любви к себе^{**}.

Разве не должны мы все взглянуть честно и смело на самих себя в поиске понимания своих глубоко укоренившихся бессоз-

нательных мотивов? Разве не должны стремиться к тому, чтобы излечить свои глубинные психологические раны, которые, если этого не сделать, будут блокировать нашу возможность найти когда-либо свою родственную душу? Ответ — ДА, ДОЛЖНЫ!

Без непоколебимой воли и решимости изменить свой путь в построении отношений мы будем напрасно страдать от груза нереализованных целей, стремлений и мечтаний. Давайте же вместе сделаем этот бесстрашный прыжок, поскольку я делюсь с вами тем, как обрести здоровье, уверенность и взаимную любовь, освободившись от деструктивных и дисфункциональных моделей поведения.

^{*} Я рассчитываю, что эта книга будет опубликована в середине 2019 г.

^{**} www.SelfLoveRecovery.com



Глава 1

ПЕРЕДАВАЯ РАЗРУШИТЕЛЬНУЮ ЭСТАФЕТУ

Как бы нам этого ни хотелось, мы не можем избежать некоторых реалий нашей жизни: мы должны платить налоги, мы состаримся, мы, скорее всего, наберем несколько лишних килограммов и мы всегда будем связаны со своим детством. Зигмунд Фрейд был прав: мы есть результат своего прошлого и период становления нашей личности влияет на нас сильнее, чем недавние события и обстоятельства. Хотя гены играют существенную роль в формировании «я» взрослого человека, то, как с нами обращались в детстве, неразрывно связано с нашим ментальным здоровьем и качеством наших отношений во взрослом возрасте. Неважно, держимся ли мы за свою детскую историю или пытаемся приглушить, забыть или отрицать ее, — у нас нет возможности нейтрализовать ее влияние на нашу жизнь.

Возможно, в вашем детстве не было серьезных психологических травм, жестокости, недостатка внимания или заботы. Вам

посчастливилось иметь родителей, которые совершали ошибки, но при этом любили вас и заботились о вас. Просто оставаясь собой, со всеми своими недостатками, вы доказывали своим родителям, что все дети идеальны и что жизнь — священный дар. Ваши здоровые-но-неидеальные родители поддерживали ваш личностный и эмоциональный рост не потому, что считали себя обязанными это делать, но потому, что они верили: вы этого заслуживаете.

Единственным условием безусловной родительской любви и заботы было ваше истинное «я». С такой заботой и чувством защищенности вы стали следующим в череде поколений эмоционально здоровых детей, которые вырастают сбалансированными личностями и эмоционально здоровыми взрослыми. Решив завести собственных детей, вы продолжили положительную родительскую «карму», воспитывая эмоционально здоровое потомство. К несчастью, это был не мой случай.

БЫТЬ ТРОФЕЙНЫМ РЕБЕНКОМ

Ребенок психологически нездоровых родителей также продолжает переходящий из поколения в поколение паттерн, но он всегда будет дисфункциональным. Если один из ваших родителей был патологическим нарциссом, вы появились на свет с особыми ожиданиями, определенными вашим родителем. Если вы смогли понять эти ожидания и реализовать их, то мотивировали своего родителя-нарцисса любить вас и заботиться о вас. Продолжая подстраиваться под нарциссические фантазии ваших родителей, вы стали благодарным получателем их обусловленной родительской любви и внимания.

Превращая себя в «трофейного ребенка», вы научились испытывать меньше боли, но это далось вам очень дорогой