РАЗМЫШЛЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

РОБИН НОРВУД

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»

Робин Норвуд

Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно

«Добрая книга»

1997

УДК 111.159.9
ББК 88.37

Норвуд Р.

Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно / Р. Норвуд — «Добрая книга», 1997

ISBN 978-5-98124-693-7

Культовая книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно», ставшая международным бестселлером и классическим практическим руководством по терапии созависимости, перевернула наши представления о любви и помогла нескольким поколениям женщин во всем мире разобраться в своих чувствах, выйти из неблагополучных отношений и перестать страдать от несчастной или неразделенной любви. «Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно» — своеобразная путеводная карта, составленная Робин Норвуд по многочисленным просьбам читательниц, которая вдохновит и поддержит на пути к исцелению от созависимости, поможет глубже понять самих себя и окружающих и сохранить душевное равновесие и чувство юмора в процессе личностной трансформации. Мысли и тезисы, собранные в этой книге, представляют собой необходимые малые дозы нового мышления и соответствуют небольшим шагам, которые мы делаем в своем внутреннем развитии на пути к новой, здоровой и полноценной личной жизни и к новым отношениям.

УДК 111.159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-98124-693-7

© Норвуд Р., 1997
© Добрая книга, 1997

Робин Норвуд
Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, – любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Робин Норвуд, 1997.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Введение

Идея этой книги зародилась в разговоре с женщиной, которой очень помогла книга «Женщины, которые любят слишком сильно». Она упомянула, что книга с размышлениями на каждый день была бы очень полезна для нее в борьбе с созависимостью, от которой она страдала всю жизнь.

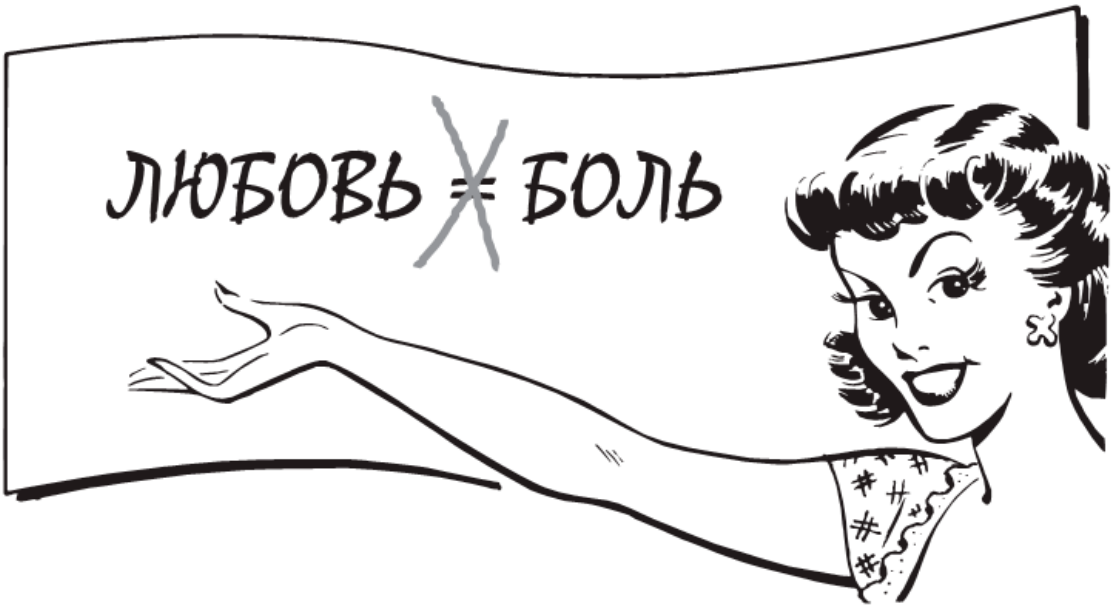
Вы держите в руках результат ее предложения. Это неотложная помощь по сохранению душевного равновесия, спокойствия и чувства юмора на пути к здоровой жизни и здоровой любви.

По большей части мысли на каждой странице выражены кратко и сжато, представляя собой необходимые малые дозы нового мышления, соответствующие небольшим шагам, которые мы делаем на пути к новой жизни.

Робин Норвуд
Санта-Барбара
Март 1997 года

1 января

Если «любить» для нас означает «страдать», мы любим слишком сильно.



2 января

Мы любим слишком сильно, если наш партнер нам не подходит, не ценит нас и не уделяет нам внимания, и все же мы не только не можем с ним расстаться, но, напротив, тяга и привязанность к нему только усиливаются.

3 января

Одно дело – допустить пару ошибок в личной жизни, и совсем другое – стать жертвой самой настоящей зависимости от отношений.

4 января

Мы любим слишком сильно, если пытаемся заставить другого человека решать его собственные проблемы.

5 января

Став женщинами, которые любят слишком сильно, мы действует так, словно любовь, внимание и одобрение значат для нас что-то лишь в том случае, если мы насильно добиваемся их от мужчины, который из-за наличия собственных проблем и занятости не может немедленно нам их предоставить.

6 января

Подобно людям, которые не могут перестать переедать, нам, женщинам, которые любят слишком сильно, надо научиться контролировать свою одержимость и любить в меру. И здоровое питание, и здоровые отношения, – необходимые аспекты нормальной жизни; при этом

не существует ни четкого определения, ни четких поведенческих признаков того, что именно следует считать умеренным и здоровым в питании и в отношениях.

Поэтому исцеление заключается не в радикальном переходе от черного к белому или от плохого к хорошему, а в значительности наших изменений относительно прошлого нездорового состояния и нездорового поведения.

7 января

Мы начинаем с *готовности* направить силы и энергию, которые мы раньше тратили на попытки изменить другого человека, на изменение самих себя.

8 января

Вам необходимо избавиться от чрезмерной любви ради себя самой. Но когда вы прекратите страдать, ваше выздоровление может настолько поразить окружающих, что и они захотят последовать вашему примеру.

Выздоровление может быть не менее заразительным, чем зависимость или созависимость.

9 января

Если мы хотим перестать любить слишком сильно, для начала необходимо изменить наше поведение, потом мышление, а затем, наконец, чувства. Если ждать и не менять поведение до тех пор, пока не изменятся наши чувства, мы не изменимся никогда и никогда не исцелимся.

10 января

Не мы одни храним ужасные тайны или пережили страшную утрату. Тайны, которые мы храним, препятствуют нашему исцелению.

11 января

Использовать несчастное детство в качестве *оправдания* своего нынешнего поведения, отношений или личных качеств, которые ни в коей мере нельзя считать здоровыми, – не что иное, как безответственное потакание своим слабостям.

Тяжелые жизненные обстоятельства или горькие воспоминания о детских годах дают нам *ключи* к пониманию того, что мы должны пережить, преодолеть, понять и простить в этой жизни.

12 января

Боль – наш мудрейший учитель, который уже стучится в наши двери.

13 января

Человек, страдающий от определенной проблемы, никогда не сможет помочь вам избавиться от нее – в том числе и тогда, когда таким помощником для вас являетесь *вы сами*. Невозможно самостоятельно помочь *самому себе* избавиться от проблем.

Вместо того, чтобы заниматься самопомощью, потакая собственной воле – то есть собственному эгоизму, – необходимо искать духовной помощи вовне и вверять себя Божьей воле.

14 января

Никто не в силах освободить нас от той внутренней работы, которой требует от нас наша собственная душа. Проблемы начинаются тогда, когда мы пытаемся уклониться от этой работы или отложить ее.

15 января

Возможно, в детстве вам говорили, что молитва – это способ продемонстрировать Богу нашу любовь. И если Он увидит, что вы молитесь искренне, Он может исполнить вашу просьбу.

Став взрослыми, несмотря на всю нашу искушенность, порой мы все еще сохраняем это детское отношение к молитвам.

Но молитва – не способ задобрить Господа или добиться Его расположения, чтобы получить желаемое. Всевышний не требует от нас молитв. Он не злится и не разочаровывается, если мы этого не делаем. Молиться нас вынуждают не угрызения совести. Выбор целиком за нами.

Во время молитвы мы настраиваемся на волну любви, мудрости и понимания такой глубины, какую не в силах сотворить наша личность.

Во время молитвы мы пользуемся помощью высших сил, которые способны сотворить для нас то, чего сами мы сделать не можем.

Во время молитвы мы подчиняем свою волю воле Всевышнего, и наша жизнь автоматически становится проще, а мы обретаем подлинную свободу, спокойствие и душевный мир.

16 января

Для женщин, начавших вести трезвый образ жизни, нет более опасной области, чем отношения с мужчинами. Большинство женщин, страдающих алкоголизмом и вставших на путь трезвости, срываются из-за мужчин.

17 января

Детей тоже можно любить слишком сильно. Когда мать с отцом проявляют чрезмерную заботу о ребенке, зачастую они тем самым ставят под угрозу собственное благополучие, невольно обременяя ребенка ответственностью за благополучие родителей.

18 января

Порой мы горюем, когда из нашей жизни уходят люди, меняются обстоятельства или мы лишаемся чего-то такого, от чего никогда бы добровольно не отказались, потому что не видим, что все это произошло во благо.

19 января

Одна из самых сложных задач, стоящих перед вами в процессе исцеления, заключается в том, чтобы *ничего* не говорить и не делать. Когда жизнь вашего партнера выходит из-под контроля, когда вам хочется взять всё в свои руки, давать ему советы и подбадривать его, исправить ситуацию, насколько вам это под силу, вы должны научиться держать себя в руках и уважать партнера, позволив ему самостоятельно заниматься своей жизнью без вашего вмешательства. Ваше дело – признать собственные страхи по поводу того, что может случиться с ним и с вашими отношениями, а затем работать над преодолением этих страхов вместо того, чтобы манипулировать партнером.

20 января

С самой сильной любовной зависимостью часто сталкиваются возлюбленные одного пола.

21 января

Мы, женщины, любящие слишком сильно, порой даже наслаждаемся своей главной ролью в постоянно разыгрывающихся драмах и мелодрамах, которые составляют нашу жизнь.

Вера в то, что у нас было *самое несчастное* детство, *самый сложный* мужчина или *самый шокирующий* жизненный опыт, становится для нас способом ощутить собственную важность и добиться внимания окружающих. По сравнению с этим исцеление может показаться скучным.

22 января

Когда мы прекращаем слишком сильно любить, наши проблемы в отношениях не исчезают сами по себе, однако мы устраняем огромное препятствие, мешающее решать обычные проблемы здоровым и эффективным способом.

23 января

Нашей главной целью должно быть сохранение собственного спокойствия и благополучия, а вовсе не поиск достойного мужчины. Тогда и только тогда мы сможем найти спутника жизни, который будет по-настоящему заботиться о нас. Ведь чем лучше мы залечим собственные раны, тем меньше нам будет *нужно* от партнера, и тем больше у нас будет шансов выбрать человека, который здоров сам и не нуждается в чрезмерной заботе и опеке.

24 января

Наши потребности могут быть удовлетворены самыми разными способами, если мы забудем о своеволии, жалости к себе и мысли о том, будто все блага жизни мы получаем из единственного источника – например, через мужчину.

25 января

Один из главных признаков слишком сильной любви – сильная созависимость, нездоровая привязанность к другому человеку, которую зачастую пытаются представить как признак сильного характера.

26 января

Когда у вашего возлюбленного случаются неприятности, спросите себя: «Чья это проблема?»

Ваша проблема заключается не в том, что у вашего возлюбленного возникли неприятности, а в *чувствах*, которые вы испытываете, наблюдая за борьбой этого человека. Если вы не можете отказаться от желания вмешаться и исправить ситуацию, вам, возможно, стоит прекратить наблюдать за ней.

27 января

Когда вы попробуете прекратить контролировать чужую жизнь, у вас может возникнуть ощущение, будто вы падаете в пропасть. Беспокойство за то, что вы потеряли контроль над собой, когда «отпустили» других, может быть очень сильным. Здесь может помочь духовная практика. Вспомните, что вы никого не отпускаете в никуда, но вверяете себя и близких Всевышнему.

28 января

Зависимым от отношений нужно, чтобы в них нуждались. А потому мы можем мешать близкому человеку добиться успеха, взваливая на себя слишком большую ответственность за него.

Помните: путь другого человека и его судьба в руках Господа, *как и ваш путь и ваша судьба*.

29 января

Мучения и отчаяние, которые вы испытываете, как правило, возникают из-за того, что вы пытаетесь контролировать то, что контролировать не в силах – вашего партнера и его жизнь. Вспомните все свои прошлые попытки сделать это: бесконечные нотации, жалобы, угрозы, обещания и, возможно, даже насилие. И вспомните свои ощущения после каждой неудачной попытки. Ваша самооценка падала, и вас охватывала еще бóльшая тревога, беспомощность и злость. Единственный способ избавиться от всего этого – прекратить эти попытки, ведь шансы на то, что ваш партнер изменится под вашим давлением, практически нулевые. Даже если вы,

наконец, услышите от него, что он отказался от той или иной привычки благодаря вам, рано или поздно вы узнаете, что именно из-за вас он впоследствии к ней вернулся.

30 января

Для очень многих из нас ключ к исцелению заключается в том, чтобы научиться поступать прямо противоположно тому, как мы поступали всегда.

31 января

Научитесь жить без мыслей о том, что в мужчине заключается ваша проблема или ее решение.

1 февраля

Лучшая подготовка к будущему – научиться понимать и принимать саму себя и окружающих людей.

2 февраля

Мы совершаем огромную ошибку, когда обращаемся к Всевышнему с просьбой об определенном человеке, вещи или результате, ведь нам не дано знать, в отличие от Всевышнего, что именно нам пойдет на благо.

Молиться надлежит с просьбами о духовном просветлении и наставлении, а не со своевольными требованиями, касающимися той или иной вещи, события или человека.

3 февраля

Если вы спорите с человеком, от которого хотите добиться определенной реакции, это не спор: вы уговариваете его и, возможно, делаете это со злобой. Чем сильнее вы нуждаетесь в определенной реакции со стороны другого человека, тем больше от него зависит ваше благополучие и тем больше шансов, что вы столкнетесь с его сопротивлением.

– Да пошла ты!
– Сам пошел!
– Пошли вместе?
– Пошли…

4 февраля

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.