


**ЗДЕСЬ
ТЕБЯ
ЛЮБЯТ**
МЕНЯ
ЛЮБЯТ

ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА

ПСИХОЛОГ

ЗДЕСЬ ТЕБЯ ЛЮБЯТ

как научиться быть
счастливой и построить
отношения с тем,
кто тебе подходит

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.5

X57

Хломова, Екатерина.

X57 Здесь тебя любят : как научиться быть счастливой и построить отношения с тем, кто тебе подходит / Екатерина Хломова. – Москва : Эксмо, 2025. – 240 с. – (Психолог Екатерина Хломова. Как построить счастливые отношения с собой и с миром).

ISBN 978-5-04-212071-8

Екатерина Хломова – психолог с 18-летним опытом и автор бестселлеров, которые читательницы называют «терапией в книжном формате». Ее книга «Я (не) могу без тебя» помогает разорвать токсичные связи, «Я (не) верю себе» – узнать и принять себя. Теперь пришло время научиться строить здоровые и счастливые отношения.

Главная задача этой книги – помочь прожить период «без партнера» не как мучительную паузу, а как ценнейшую стадию личностного роста, самопознания и становления внутренней опоры.

«Здесь тебя любят» – это мягкая терапия, практика и упражнения, а главное – четкие и понятные шаги от страха и одиночества к уверенности в объятиях «своего» человека.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-212071-8

© Хломова Е., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ I. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ	11
ГЛАВА 1. ТЫ НЕ ОДНА. ТЫ С СОБОЙ.....	13
ГЛАВА 2. СТАДИЯ МОНАДЫ	20
Что стоит узнать во время стадии монады?.....	24
Об одиночестве в цифрах.....	27
Исторические предпосылки жизни соло.....	28
Современные тренды.....	31
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ НАМ ОДИНОКО И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?.....	39
ЧАСТЬ II. 10 ПРИЧИН: ПОЧЕМУ НЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ	49
ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ	51
ГЛАВА 2. ОТСУТСТВИЕ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ. ДЕТСКАЯ ТРАВМА	75
ГЛАВА 3. «Я ВЫБИРАЮ НЕ ТЕХ»	81
ГЛАВА 4. НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ.....	92
ГЛАВА 5. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА	101
ГЛАВА 6. ОБИДА.....	110
ГЛАВА 7. СТРАХИ	115
ГЛАВА 8. ДЕТСКАЯ ПОЗИЦИЯ.....	122
ГЛАВА 9. НЕ ОТПУСТИЛА БЫВШЕГО.....	126
ГЛАВА 10. КАКОЕ ТЗ, ТАКОЕ И ХЗ.....	135

ЧАСТЬ III. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА?	139
ГЛАВА 1. КАК ДВИГАТЬСЯ В СТОРОНУ ПАРЫ?	
СТАДИЯ ДИАДЫ	141
Виртуальная терапевтическая сессия со мной.....	148
Портрет идеального мужчины	149
Что делать после составления портрета?.....	154
ГЛАВА 2. ЗНАКОМСТВА ОНЛАЙН	165
Где знакомиться?	165
Трансферентные характеристики.....	167
Сайты и приложения для знакомств.....	169
Как создать идеальный профиль в приложении для знакомств?.....	171
Как оформить профиль на сайте знакомств?	173
Как выбирать на сайте?.....	175
Переписка на сайте знакомств	177
ГЛАВА 3. ЗНАКОМСТВА ОФЛАЙН	184
Эксперимент «Инициатива»	188
Свидание	191
Красные флаги на первом свидании и после	209
Секс	211
ГЛАВА 4. ПОСЛЕ СВИДАНИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ? ...	214
Если мужчина написал.....	214
А если он не написал?.....	215
Вопросы после свидания.....	218
На что обратить внимание при выборе?.....	220
Как выбирают мужчины?	222
Уровни организации личности.....	223
Как определить тип привязанности у мужчины	226
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	228
БЛАГОДАРНОСТИ	230
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	232
ОБ АВТОРЕ	234

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы мечтаете создать семью или найти человека, который полюбит вас всем сердцем. Большинство из нас в самых скрытых уголках своей души хранят надежду встретить «того самого». Мало что на свете по уровню эмоций может сравниться с ощущением влюбленности, особенно взаимной. Многим из нас хочется проживать эти эмоции снова и снова. Получать поддержку и чувствовать в любимом человеке опору – прекрасные желания!

Меня зовут Катя Хломова. Я психолог с 18-летним опытом и автор трех книг. Но прежде всего я – женщина. Женщина, которой много раз было больно в отношениях, которая выбирала «не тех», клялась себе, что отныне все будет иначе, но снова наступала на те же грабли. Мое исследование темы отношений началось с тяжелого развода в 2009 году, который потопил мою самооценку. Тогда я не верила ни в себя, ни в мужчин, ни в любовь. Когда я вроде бы оттаяла, я еще долгое время выбирала похожих друг на друга инфантильных парней, а потом грустила и злилась, что они не готовы быть взрослыми.

Я думала, что у всех так. Но оказалось, что дело было в моем следовании подсознательным сценариям, которые раз за разом вели меня «не в ту степь». Сей-

час я в стабильных и безопасных отношениях, в которых счастлива. В этой книге я расскажу, что помогло мне и сотням моих клиенток обнаружить и обезвредить внутренние препятствия, а затем и прийти к счастливому союзу, а не к разбитому корыту.

На протяжении многих лет девушки с запросами «хочу отношений», «хочу любить и быть любимой» приходят ко мне на психотерапию. Они красивые, умные, успешные, осознанные, «не выносящие мозг» и объективно интересные. И все же отсутствие мужчины они зачастую трактуют как знак, что с ними что-то не так, из-за чего ощущают одиночество и ненужность.

Отчаяние толкает их то снимать венец безбрачия у ясновидящей, то делать расклады таро, то проходить курс гипноза у модного блогера, то покупать гайд «10 способов привлечь парня» или скачивать новые приложения для знакомств. Чаще всего результата от этих действий нет, что лишь усиливает одиночество и отчаяние, ведь время и деньги потрачены, а воз и ныне там. Спустя какое-то количество безрезультатных попыток девушка часто принимает решение больше не пробовать кого-то искать, чтобы было не так больно. В итоге все равно больно – просто немножко иначе.

Как же встретить «того самого»? Как выбрать надежного партнера и выйти из замкнутого круга «не тех мужчин»? Как преодолеть страх перед отношениями? Почему мы ощущаем одиночество и можно ли полностью от него избавиться?

Это те вопросы, на которые я постараюсь ответить. Также в этой книге вас ждут истории моих читательниц о том, как они переживали опыт одиночества и как нашли свое счастье после череды неудач. Все исто-

рии, в которых описаны мои клиенты, собраны из сотен сессий по теме отношений. Все имена вымышлены, а совпадения случайны.

А еще я задала вопросы, которые интересуют многих девушек, мужчинам, моим подписчикам. Как они выбирают женщину? Кто должен платить и за что? Что их отпугивает в поведении девушек? Ответы ждут вас на страницах этой книги.

Первая часть книги посвящена периоду жизни, который мы проводим без отношений: тому, насколько важен период соло (в одиночку) как подготовка к жизни в паре, тому, как справиться с чувством одиночества и провести это время с максимальной пользой для себя.

Во второй и третьей частях книги я дам вам практики, благодаря которым вы сможете преодолеть страх близости и начать ходить на свидания с ощущением своей ценности. Мы вместе найдем путь в ту точку, где вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее рядом с мужчинами.

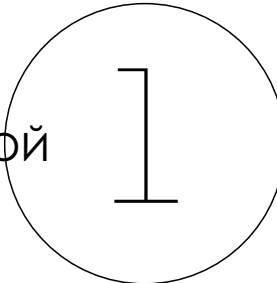
Также в третьей части вы узнаете об ошибках, которые люди часто допускают в начале общения, и научитесь избегать их, чтобы дать максимум шансов новым отношениям. У вас будут инструменты, которые сведут до минимума вероятность ошибки при выборе возлюбленного.

Я дам упражнения, которые помогут исцелиться от прошлых привязанностей, найти партнера в рамках максимально здорового сценария, понять, кого вы выбираете и почему.



Знакомство с собой

ТЫ НЕ ОДНА. ТЫ С СОБОЙ



1

Знаешь, я вообще решила замуж не выходить.

Одной спокойнее, правда?

Хочу – халву ем, хочу – пряники.

(Из к/ф «Девчата», 1961 г.)



ИСТОРИЯ ПОЛИНЫ, 27 ЛЕТ

Сразу после разрыва шестилетних отношений одиночество не чувствовалось. Скорее, это ощущалось как глоток свежего воздуха. Очень хотелось уединения, чтобы прийти в себя, восстановиться, услышать свои истинные чувства и желания.

Спустя 3–4 месяца одиночество начало ощущаться очень остро – именно как тоска по прикосновениям и ласке. Мне хочется заботиться о ком-то и отдавать любовь человеку, обнимать его, вместе проводить время. Особенно грустно

становилось в выходные, когда даже с коллегами не поговорить – ты находишься один на один с собой, без социума.

В такие моменты возникают разные негативные мысли:

- почему я, такая хорошая и красивая, все еще одна;
- мне почти 30 лет;
- я разведенка;
- у всех «нормальных» уже давно семьи и дети;
- всех хороших мужчин уже разобрали;
- у них всех избегающий тип привязанности, мы никогда не сможем сблизиться.

Я могу загнать себя в тревожное и депрессивное состояние (слезы, апатию), если не переключусь на общение, фильмы, книги или творчество. Вроде и привыкла быть одна, вроде бы мне кайфово, но как будто какого-то кусочка пазла не хватает. И в итоге я сижу на сайте знакомств, чтобы найти отношения.

В этой книге мне очень важно провести разделительную линию между понятиями «быть без мужчины» (это объективный статус) и «быть одинокой» (это субъективное эмоциональное состояние). Поэтому, чтобы не путаться, первое я буду называть «статус “сингл”», а для негативного состояния оставлю слово «одиночество».

Далеко не каждый человек, живущий в статусе «сингл», ощущает одиночество. И уж точно не все, кому одиноко, чувствуют это потому, что у них нет пары.

Еще мне важно сразу сказать, что **я, как психотерапевт, нейтрально отношусь к любому вашему выбору.** Я не пропагандирую ни необходимость быть в паре, ни выбор быть одной. Я уважаю решение каждой из вас и доверяю вам полностью: только вы знаете, что для вас лучше. Моя задача как психолога и автора – показать, с помощью чего можно достичь внутренней и внешней гармонии.

Одна из главных идей, которую я пытаюсь донести до моих клиенток: не стоит делать слишком большую ставку на мужчину. Видеть смысл жизни в отношениях слишком рискованно, ведь их наличие или отсутствие зависит от многих факторов, которые трудно проконтролировать.

В какой-то степени счастливые отношения – это случай. Судьба, если хотите. Да, многое зависит от нас. И обо всем, что в наших с вами силах, вы узнаете в этой книге. Но 10-20 % факторов, как бы грустно это ни было, все равно остаются на волю случая.

Женщины часто верят, что, как только у них появится мужчина, боль и одиночество пройдут, они сразу станут счастливыми, а дыра в сердце затянется. Но это иллюзия. Так вы перекладываете ответственность за свое счастье на другого человека. Но ведь нам плохо не потому, что нет партнера, а потому, что не закрыты базовые потребности или не хватает внутренней опоры.

Жизнь в статусе «сингл» очень трудна для человека в детском Эго-состоянии – его будет съедать одиночество. Ребенку нужен Взрослый¹. И если человек в детской позиции вдруг остается один, для него это становится адом на земле. Перед ним стоит не одна

¹ Эго-состояния: Ребенок, Взрослый и Родитель. Подробно я рассматривала их в своей книге «Я (не) верю себе», издательство «Бомбора», 2024 г.