



LARA FERREIRO

ADICTA
A UN
GILIPOLLAS

SUPERA TU ADICCIÓN EMOCIONAL
A UNA RELACIÓN TÓXICA

ЛАРА ФЕРРЕЙРО

ПОЧЕМУ Я
ВЛЮБЛЯЮСЬ
ТОЛЬКО
В ИДИОТОВ?..

ПОРА ПЕРЕСТАТЬ
ПО НИМ СТРАДАТЬ!



УДК 159.943.2
ББК 88.50
Ф43

Lara Ferreira
“Adicta a un gilipollas:
Supera tu adicción emocional a una relación tóxica”

Перевод с испанского языка *Анны Шарафеевой*

Феррейро, Лара

Ф43 Почему я влюбляюсь только в идиотов?.. Пора перестать по ним страдать! / Лара Феррейро ; [пер. с исп. А. Шарафеевой]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 336 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-26435-9

Почему мы продолжаем любить тех, кто причиняет нам боль? Лара Феррейро в своей книге о любовной зависимости раскрывает эту проблему через призму психологии. Вы узнаете, как работает «химическая лаборатория» мозга: система вознаграждения, которая заставляет нас возвращаться к токсичным отношениям, несмотря на боль. Автор описывает шесть этапов адиктивных отношений и объясняет, почему разорвать этот круг так сложно.

Книга исследует корни зависимости: детские травмы, влияние родителей, низкую самооценку и мифы о романтической любви. Вы поймете, как зависимость разрушает жизнь, приводя к потере идентичности, проблемам на работе и ухудшению здоровья. Но Лара Феррейро не только диагностирует проблему — она предлагает пути выхода. Вы узнаете, как изменить мозг, восстановить самооценку и научиться строить здоровые отношения.

Эта книга для тех, кто хочет освободиться от разрушительной зависимости и найти гармонию в любви к себе и другим.

УДК 159.943.2
ББК 88.50

ISBN 978-5-389-26435-9

- © Lara García Ferreira, 2023
- © Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U., 2023
Travessera de Gracia, 47-49, 08021 Barcelona
- © Шарафеева А. М., перевод на русский язык, 2025
- © Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
Колибри®

*Моя дорогая воительница,
эта книга посвящается тебе.*

*Психология — моя самая главная страсть,
а ты, сама того не зная, изменила мою жизнь*

Оглавление

Введение.....	11
Как читать эту книгу	16
Шесть шагов по преодолению твоей аддикции.....	17
«Аддикт-тест»: я страдаю от аддикции?	19
Почему я стала специализироваться на любовной аддикции?	26
Твое время пришло!	27
Любовная аддикция	29
Химическая лаборатория любовной аддикции	34
Химия мозга при любовной аддикции.....	35
Мозг любовного аддикта.....	40
Система вознаграждения любовного аддикта	42
Можно ли изменить мозг любовного аддикта?	46
Шесть этапов аддиктивных отношений	47
Причины: почему я не могу жить без этого мерзавца? ..	50
Травматичный опыт в детстве.....	50
Родители.....	51
Эмоциональная несамостоятельность.....	56
Мифы о романтической любви	60
Низкая самооценка.....	61
Другие обстоятельства взрослой жизни	63
Последствия любовной аддикции.....	63
Ты впустую тратишь свое время	64
Не даешь шанса нормальным мужчинам	65
Перестаешь любить саму себя.....	66

Теряешь свою идентичность и отдаешь предпочтение социальной изоляции	67
У тебя появляются проблемы на работе	68
У тебя хроническая неудовлетворенность в любви ...	68
Твое психическое и физическое здоровье ухудшается	69
Любовные аддикты	79
Покорная гейша.....	83
Характеристики покорной гейши.....	84
VIP-чемпионка	90
Характеристики VIP-чемпионки	91
Девочка-подросток	96
Характеристики девочки-подростка	96
Сказочная принцесса.....	102
Характеристики сказочной принцессы.....	102
Душительница	109
Характеристики душительницы.....	110
Влюбленная в любовь.....	116
Любовная видеоигра	117
Характеристики влюбленной в любовь	119
Наркоманка-половик	125
Характеристики наркоманки-половика	126
Медсестра-спасительница	131
Характеристики медсестры-спасительницы.....	132
Агрессивная львица.....	137
Характеристики агрессивной львицы.....	139
Ненасытная амазонка	144
Характеристики ненасытной амазонки.....	145

Профили токсичных мужчин	157
Поведенческий декалог токсичных мужчин	159
Психологические методы эмоционального насилия токсичных мужчин.....	160
Сексуальный пулемет	172
Маменькин сынок	179
Женатик	186
Беглец.....	193
Психопат-нарцисс.....	199
Любитель кружить голову	208
Паразит	215
Мужчина-шампанское.....	223
Принц без белого коня	229
Мученик	235
Программа детоксикации от любовной аддикции	247
Неделя 1. Решение о расставании.....	250
Неделя 2. Шесть стадий горя.....	273
Неделя 3. План «Обновление»	291
Неделя 4. Абстинентный синдром	295
Неделя 5. Новое начало	303
Неделя 6. SOS, план профилактики рецидива! (На всякий случай)	309
Операция «Самооценка»	321
Благодарности	329
Список литературы.....	332

Для начала мини «Аддикт-тест»

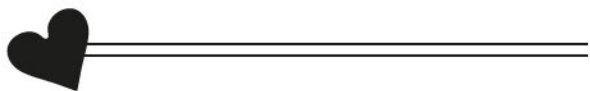
Много лет назад я заполнила анкету, с которой начиналась одна книга, и это навсегда изменило мою жизнь (я расскажу эту историю чуть позже). Сегодня я хочу предложить пройти тест, ведь ты, сама того не понимая, можешь испытывать навязчивую потребность в каком-то мерзавце.

Поставь + рядом с фразами, с которыми ты можешь себя идентифицировать:

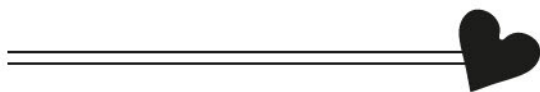
- Я всегда испытываю боль, грусть и фрустрацию из-за своих любовных отношений.
- Я не могу добиться тех любовных отношений, которых мне бы хотелось.
- Я позволяла своим бывшим токсичное поведение по отношению к самой себе.
- Я чувствую, что испытываю аддикцию по отношению к мерзавцу, словно он — мой любовный наркотик.
- Я буду терпеть все, лишь бы мужчина меня любил.
- Я снова и снова повторяю паттерн токсичных отношений.
- У меня низкая самооценка.

Если ты поставила + напротив хотя бы одного из этих семи утверждений, гарантирую, что ты, скорее всего, испытываешь навязчивую потребность в каком-то мерзавце. НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ, ПРОДОЛЖАЙ ЧИТАТЬ! Эта книга для тебя.

Ты найдешь более развернутую версию этого теста чуть позже.



Введение





Дорогая читательница, спасибо, что выбрала эту книгу. Я бесконечно благодарна тебе за доверие. Вместе мы можем положить начало процессу детоксикации. За свои годы я прочитала множество книг, изменивших траекторию моей жизни. Большинство из них попали ко мне случайным образом: некоторые в качестве подарка от близких, другие же я приобрела благодаря своей интуиции. Она будто бы знала, какие книги мне нужно было прочитать в определенный момент жизни, и по какой-то причине среди всех новинок книжного магазина я выбирала именно их. Мне хотелось бы, чтобы эта книга тоже поменяла траекторию твоей жизни. Я рада, что ты решила посвятить время работе над собой и твоим личным развитием. В добрый путь!

Со своей стороны заверяю тебя: я посвятила данной работе много времени, вложила в нее все свои силы. И мне хочется, чтобы ты сделала то же самое. По рукам? Кажется, я услышала от тебя решительное «Да!». Отлично, тогда договорились! Мы вместе отправляемся в путешествие. Нас ждет множество захватывающих эмоциональных приключений. Я все время буду рядом с тобой, поддерживать тебя во всем, вместе мы будем плакать и смеяться. Я хочу, чтобы ты сделала глубокий вдох и успокоилась: все будет хорошо. Все это время я буду держать тебя за руку. Не важно, насколько сложной окажется твоя ситуация, одну я тебя не оставлю. Что бы ни случилось, мы справимся вместе.

В эту книгу я вложила всю свою душу, чтобы помочь тебе и всем моим пациенткам, проходящим терапию. Сдаваться нельзя. Ты найдешь в себе неизвестную доселе силу и пройдешь этот путь до конца.

Если ты можешь идентифицировать себя с несколькими из этих пунктов, тогда в своих руках ты держишь нужную книгу!

1. Женщины, которые хотят перестать испытывать любовную аддикцию от всяких мерзавцев.
2. Женщины, которые боятся, что вновь сойдутся со своим бывшим.
3. Женщины, которых неоднократно бросали токсичные мужчины, но они все равно к ним возвращались.
4. Женщины, которые, бросая одного мерзавца, сразу же начинают встречаться с другим.
5. Одинокие женщины, которым необходимо закрепить свои знания о любовной аддикции, чтобы в будущем избежать токсичных отношений.
6. Женщины в отношениях, которые заметили, что их избранник изменился. Вначале он был замечательным, но затем постепенно стал превращаться в мерзавца (в душе он был таким всегда).
7. Женщины с низкой самооценкой.
8. Женщины, которые желают найти хорошего партнера.
9. Женщины, которые хотят перестать тратить время на неправильного мужчину.

10. Женщины, которые хотят почувствовать себя по-настоящему любимыми мужчиной.
11. Женщины, которые хотят повстречать своего настоящего спутника жизни.
12. Люди, у которых есть подруга, сестра, дочь или родственница, находящаяся в токсичных отношениях, и которые нуждаются в инструментах, чтобы оказать необходимую помощь.
13. Люди, которые хотят прочитать эту книгу, потому что данная тема им интересна, а затем порекомендовать ее или подарить подруге.
14. Люди, которые хотят выявить токсичные паттерны в романтических отношениях.
15. Люди, которые хотят больше разбираться в психологии.
16. Все остальные! Эта книга написана для всех вас!

На страницах данной книги я обращаюсь к женщинам, поэтому употребляю женский род. Просто все дело в том, что 95 % проходящих ко мне в клинику людей и тех, кто посещает мой блог, являются женщинами. **Но термин «мерзавец» можно отнести не только к мужчинам.** Есть множество женщин, которые ужасно обращаются со своими избранниками. Если ты являешься токсичным человеком, пожалуйста, прочти эту книгу, чтобы измениться. В жизни нужно поступать лишь так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Только так личностный рост и возможен. Нельзя причинять вред ни себе, ни кому-то другому.

Название данной книги уже само по себе является декларацией о намерениях: «Почему я влюбляюсь только в идиотов?..». Прозрачнее некуда. Когда мне звонят мои подруги и говорят, что попали в ловушку токсичных отношений, где им кружат голову, а я вижу, что с этим мужчиной у них нет никакого будущего, я говорю им первое, что мне приходит в голову: «Он мерзавец, но и ты не лучше, раз все это терпишь». Высказав свою коронную фразу, я, как эксперт в данной области, начинаю делиться своими аргументами, прикладной теорией и ключевыми данными. А дальше мои подруги уже должны решить сами: стоит ли продолжать эти отношения или же лучше бежать из них без оглядки. Именно этим мы с тобой и займемся.

Благодаря моему опыту работы в наркологическом центре Мадрида — где я могла наблюдать все виды аддикции — и моей специализации в парной терапии мне пришла в голову революционная идея: объединить эти два мира, зависимость и романтические отношения, две мои главные страсти. Как ты увидишь далее, мы будем работать над «Шестинедельной программой радикальной детоксикации», которая применяется в процессе лечения наркотической зависимости. В данном случае мы будем говорить о том, как избавиться от зависимости от токсичного мужчины. Благодаря моему образованию и опыту работы в клинике я сформулировала новый метод, который поможет тебе пройти детоксикацию. Другой такой программы ты больше нигде не найдешь. До сегодняшнего дня никто еще не рассматривал любовную аддикцию с той теоретической точки зрения, которую я описываю в первой главе.

Как читать эту книгу

Данное руководство состоит из пяти глав. Читай их внимательно, потому что они необходимы для преодоления твоей любовной аддикции.

1. Любовная аддикция.
2. Любовные аддикты.
3. Типы токсичных мужчин.
4. Программа детоксикации от любовной аддикции.
5. Операция «Самооценка».

Каждая из этих глав даст тебе ровно столько знаний, сколько ты захочешь. Определи степень участия и усилия, которые ты собираешься приложить. Ответственность лежит на тебе. **Ты можешь пройти этот путь одна или же с подружкой**, которая страдает от любовной аддикции, в этом случае у вас получится что-то в духе недельной «групповой терапии». У каждой может быть своя книга и рабочая тетрадь в случае, если вы захотите уделить упражнениям больше времени. Если вы живете далеко друг от друга, можно создать виртуальную рабочую группу. Ощущение поддержки со стороны близких во время детоксикации может быть очень воодушевляющим.

В каждой главе тебе встретится один раздел или несколько из нижеперечисленных. Сейчас я объясню подробно, из чего состоит каждый из них.

Железная леди говорит...

Некоторые из моих пациенток называют меня Железной леди, отсюда и появилось название данного раздела. В нем я собираюсь закрепить знания, которые не подлежат ни обсуждению, ни сомнению. В этом разделе я становлюсь серьезна как никогда, здесь проявляется моя самая рациональная и радикальная сторона.

Главные идеи

Данный символ обозначает ключевые идеи, которые мне хочется подчеркнуть, чтобы ты могла лучше их усвоить и применять в жизни.

Текущее задание

Это практический раздел книги, в котором я предлагаю упражнения по терапевтическому письму как инструменту выражения эмоций. Задания просты в применении, но в то же время очень эффективны.

Шесть шагов по преодолению твоей аддикции

Любое путешествие начинается с первого шага. Вот некоторые из важных шагов, которые тебе придется сделать в процессе выздоровления.

1. **Идентифицировать проблему.** Аддикцию от токсичных отношений.
2. **Признать то, что имеешь.** Понять, что ты — любовный аддикт.
3. **Найти помощь.** В книге или в терапии у психолога-эксперта в области любовной аддикции. Подобную помощь получили мои пациенты.
4. **Посвятить себя процессу на все сто процентов.**
5. **Определить свой типаж любовного аддикта.**
6. **Определить, с мерзавцем какого типажа ты находишься в отношениях.**
7. **Пройти программу шестинедельной радикальной детоксикации.**

Перепиши этот список на листочек и, если ты не проживаешь вместе с мерзавцем, прикрепи его дома на холодильник. Ты также можешь сфотографировать список и установить в качестве обоев на мобильный телефон или компьютер. Тебе нужно будет запомнить этот список, более подходящий метод выбери сама.

Чтобы помочь тебе определить, есть ли у тебя аддикция, я предлагаю пройти тест. Я дала ему такое название, потому что аддикт — это такой же зависимый, как и наркоман, и мне хочется, чтобы ты хорошо понимала свой уровень аддикции. Это станет первым шагом на пути к исцелению.

«Аддикт-тест»: я страдаю от аддикции?

В самом начале книги ты уже сталкивалась с аперитивом, мини «Аддикт-тест», состоящим из семи вопросов. Теперь же ты познакомишься с его старшим братом. Очень важно найти время, чтобы ответить на все вопросы теста, и сделать это максимально честно. От самообмана никакой пользы не будет. Договорились? Отлично, тогда вперед! В конце теста я сообщу тебе результаты. Если ты можешь идентифицировать себя с одной из двадцати ситуаций, представленных ниже, отметь их крестиком.

- С подросткового возраста ты находишься в отношениях с мерзавцами. Уже в течение нескольких лет ты одержима данной темой. После разрыва ты сразу же бросаешься в новые отношения. За одним мерзавцем следует другой. Когда одни отношения заканчиваются, ты пытаешься вернуться к бывшему или скачиваешь приложение для знакомств, чтобы найти нового избранника.
- Твое настроение зависит от того, какие в данный момент у вас с мерзавцем отношения.
- Твой партнер говорил тебе следующие фразы: «Я бы хотел сделать это в одиночестве», «Ты на меня нападаешь», «Мне нужно пространство», «От тебя никуда не скрыться» или «Перестань мне так часто писать».

- Со временем ты перестаешь уделять себе время. Ты отказываешься от своих хобби, например: перестаешь ходить в спортзал, встречаться с друзьями или навещать своих родных, чтобы проводить больше времени с ним.
- У тебя нездоровые отношения с самой собой. Ты знаешь, что обладаешь финансовой независимостью и многого добилась в жизни, но не веришь в свой успех. В глубине души у тебя заниженная самооценка. Доходит до того, что ты критикуешь свою внешность.
- Ты независимая женщина. Ты можешь одна отправиться в путешествие, пойти за покупками, заняться чем-нибудь без него или же справиться с серьезным заданием на работе. Но на эмоциональном уровне тебе постоянно требуется партнер или мерзавец, пусть даже от него ты получаешь всего лишь крохи любви.
- Ты можешь даже рискнуть своей жизнью ради сохранения «любви». Ты терпишь его презрение, только чтобы тебя не бросили.
- С самого детства ты «влюблена в самую любовь». Тебе кажется, будто жизнь имеет смысл, только если состоишь в романтических отношениях. Ты опираешься на фантазии из сказок.
- Ты проводишь «проверки любви». Например, прося поцелуя или объятий, чтобы убедиться в его любви. Ты перечитываешь его сообщения, чтобы подсчитать количество отправленных ласковых

Научно-популярное издание
Массовое издание

Танымал ғылыми басылым
Бұқаралық басылым

Популярная психология для бизнеса и жизни

Лара Феррейро

ПОЧЕМУ Я ВЛЮБЛЯЮСЬ ТОЛЬКО В ИДИОТОВ?.. ПОРА ПЕРЕСТАТЬ ПО НИМ СТРАДАТЬ!

Ответственный редактор *Арина Миронова*
Дизайнер обложки *Юлия Меньшикова*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Ольга Левина, Людмила Асанова*
Компьютерная верстка *Юлия Фролкина*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.06.2025.

Формат 75×110^{1/32}. Бумага офсетная. Гарнитура «Charter». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,0. Тираж 2000 экз. W-PBJ-35419-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі,
12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации,
причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. не распространяется.
«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.