



БЕВЕРЛИ ЭНГЛ

ЛЮБИТЬ ЕГО. НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ

Как перестать растворяться
в отношениях, сохранить
личные границы и свое «я»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Это мощная и вместе с тем практичная книга. Женщины должны прочесть ее, чтобы вернуть себе силу и энергию, благодаря которым когда-то привлекли своих партнеров. Мужчины — чтобы понять женскую точку зрения и вновь обрести цельную и любящую спутницу.

РОБЕРТ ЭПШТЕЙН,
главный редактор *Psychology Today*,
профессор Международного университета США

Вдохновляющая книга, которая является чем-то большим, чем просто руководство по работе над собой. Автор предлагает конструктивные стратегии для перемен — внешних и внутренних — и перемежает данные исследований с удивительными историями о знаменитых женщинах, а также случаями из своей практики. Энгл дарит женщинам книгу, которая действительно способна помочь им превратиться из Исчезающих Женщин в Женщин Существующих. И читать ее очень интересно.

ЭННИ КАЛВЕР,
редактор и автор *UnderWire*

«Любить его, не теряя себя» — это сильное и практичное руководство по отношениям, которое должна прочесть каждая женщина!

БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС,
автор книг «Секреты уверенности, которые должна знать каждая женщина» и «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина»

И вновь Беверли Энгл нащупала масштабную проблему и предложила женщинам мудрые советы для ее решения. Автор пишет с сочувствием и пониманием. Если вы считаете себя Исчезающей Женщиной, то будете жадно впитывать в себя эту книгу, словно она — исцеляющий эликсир. Потому что так оно и есть!

СЬЮЗЕН ПЕЙДЖ,
автор книг «Супружеская жизнь: путь к гармонии»
и «Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?»

Эта невероятно полезная книга предлагает новый взгляд на то, почему многие женщины в отношениях утрачивают индивидуальность. Описанные автором стратегии достижения полноценных взаимоотношений с мужчиной могут спасти даже самых уязвимых женщин от принесения себя в жертву на алтарь любви.

МАКСИН ШНАЛЛЬ,
основательница и исполнительный директор
фонда *Wives Self Help*,
автор книг *Limits* и *Every Woman Can Be Adored*

Когда я училась в колледже, мы все были Исчезающими Женщинами. Мы даже не задумывались об этом: так уж было заведено. Если бы у нас была эта книга, наши жизни могли бы сложиться совершенно иначе. Она поможет Исчезающим Женщинам обрести свою уникальность. Купите книгу себе и тому, кого вы любите.

РЭНДИ КРЕГЕР,
соавтор книги «Прекратите ходить по яичной скорлупе»

Эта книга четко объясняет, почему столько женщин оказываются в воображаемых браках и романах с реальными мужчинами. Беверли Энгл побуждает женщин задуматься, оценить обстановку и рискнуть быть отвергнутыми, вместо того чтобы множество раз попадаться в одну и ту же западню. Автор очень деликатно и разумно дает советы, как говорить правду, учиться доверять своему восприятию и использовать силу одиночества.

ЭВЕЛИН СТРЕЙТ КОЭН,
магистр естественных и гуманитарных наук,
семейный психотерапевт

«Любить его, не теряя себя» — это прекрасный источник советов по поиску себя и раскрытию своей творческой стороны, для того чтобы создать фундамент качественной жизни.

ЛЮСИЯ КАПАЧЧИОНЕ,
автор книг «Сила другой руки. Раскрытие возможностей
правого полушария» и «Искусство обретения себя.
ЭКСПРЕССИВНЫЙ ДНЕВНИК»

Это глубокая и сильная книга. Я горячо рекомендую ее не только женщинам, которые теряют себя в отношениях с мужчинами, но и родителям девочек-подростков, которых необходимо научить воспринимать себя цельными людьми, отдельными от своих отношений с противоположным полом.

МАЙКЛ ГУРИАН,
автор книг *The Good Son: Shaping the Moral Development of Our Boys and Young Men* и *A Fine Young Man*

Великолепная книга, написанная авторитетно и чутко по отношению к мужчинам и к женщинам... полная полезной и актуальной информации.

БРЭДЛИ ДЖЕРСТМАН, КРИСТОФЕР ПИЗЗО
и РИЧ СЕЛЬДЕС,
авторы книг «Чего хотят мужчины» и «Выходи за меня!»

Обширный запас полезных стратегий... уникальных для ее читателей.

ШЕЙЛА А. РОГОВИН,
психотерапевт и соавтор книги
Couple Fits: How to Live with the Person You Love

Мудрость и понимание. <...> В отличие от многих других Беверли Энгл не выбирает легкий путь, сваливая все на мужчин. Вместо этого она изучает феномен с биологической, культурной и психологической точек зрения и предлагает женщинам полезные советы о том, как взять на себя ответственность и изменить ситуацию.

ПАТТИ МАКДЕРМОТТ,
автор книги *How to Talk to Your Husband,*
How to Talk to Your Wife

Новаторская, провокационная и основательная, эта книга разожжет пламя в любой женщине, которая ищет настоящей близости и силы.

САЛЛИ РАСБЕРРИ,
соавтор книги *Living Your Life Out Loud*

Эта книга посвящается
всем смелым женщинам,
с которыми я работала долгие годы,
преобразившимся из Исчезающих Женщин
в Женщин Существующих, а также тем,
кто все еще находится в процессе

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	11
Предисловие.....	13
Как организована эта книга.....	19

Часть первая

Исчезающие Женщины

Глава 1. Вы — Исчезающая Женщина?.....	23
Глава 2. Как женщины теряют себя в отношениях....	36
Глава 3. Почему женщины теряют себя в отношениях ...	52
Глава 4. Континуум Исчезающих Женщин.....	92

Часть вторая

Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях

Семь обязательств.....	129
Глава 5. Обязательство № 1. Научитесь не спешить....	131
Глава 6. Обязательство № 2. Будьте собой и говорите правду о себе.....	167
Глава 7. Обязательство № 3. Ведите самостоятельную жизнь.....	200
Глава 8. Обязательство № 4. Оставайтесь в настоящем времени... и в реальном мире.....	235
Глава 9. Обязательство № 5. Не пытайтесь измениться, чтобы угодить ему.....	271
Глава 10. Обязательство № 6. Культивируйте равноправные отношения.....	291
Глава 11. Обязательство № 7. Высказывайтесь....	307

Часть третья

Как стать Сущестующей Женщиной

Создаем свое «я» и жизнь, приносящую удовольствие.....	335
Глава 12. Найдите свое истинное «я»	337
Глава 13. Найдите свой голос	377
Глава 14. Найдите свою Тень	399
Глава 15. Найдите свою суть	418
Глава 16. Завершите неоконченные дела из прошлого ...	425
Глава 17. Найдите для себя подходящую форму творческого выражения.....	439
Глава 18. Перестаньте искать романы или мужчин, чтобы чувствовать себя полноценной	446
Глава 19. Рискните принимать собственные решения....	451
Глава 20. Перестаньте растрчивать себя.....	455
Глава 21. Создайте баланс в своей жизни.....	463
Глава 22. Продолжайте работать над процессом индивидуализации.....	468
Заключение	474

Приложения

Что дальше?

Приложение I. Принятие своей женственности ..	486
Приложение II. Группы поддержки Сущестующих Женщин	495
Приложение III. Профессиональная помощь	505
Об авторе	530
Список литературы	532
Рекомендованная литература	535

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я хочу поблагодарить моего замечательного агента Стедмана Мэйса, который с самого начала увлекся этой книгой и во время работы над ней давал мне очень важные комментарии. Я ценю твой усердный труд, постоянную поддержку и замечательное чувство юмора.

Еще я хочу поблагодарить Тома Миллера, моего редактора в *Wiley*. Ты — первый редактор, который так сильно заинтересовался одной из моих книг и так напряженно работал, чтобы сделать ее как можно лучше. Спасибо за усердие и твою гениальность.

Особую благодарность я хочу выразить женщинам, у которых я брала интервью для книги, а также клиенткам, чьи истории внесли бесценный вклад в исследование синдрома *Исчезающих Женщин*.

Спасибо также всем, кто прочитал мою рукопись и поделился своим мнением.

Книга не была бы такой насыщенной без исследований Кэрол Гиллиган, Майкла Гуриана, Эрнеста Хартманна, Дж. Крейсмана, Пола Т. Мейсона и Рэнди Крегера, и ей недоставало бы глубины без трудов Карла Юнга.

Я также должна поблагодарить *Существующих Женщин*, которые повлияли на мою жизнь и на эту книгу: поэтессу Мэй Сартон, Дину Метцгер, автора

Writing for Your Life («Пишем, чтобы жить»), Элис Коллер, автора *An Unknown Woman: A Journey of Self-Discovery* («Неизвестная женщина. Путь к открытию себя»), Джудит Виорст, автора *Necessary Losses* («Необходимые утраты»), Линду Ширс Леонард, автора *The Wounded Woman* («Раненая женщина»), и, наконец, Глорию Стайнем.

Кроме того, я хочу сказать спасибо Глории Стайнем, Мии Фэрроу, Клэр Блум и Дрю Бэрримор, чьи личные истории были использованы в качестве примера, чтобы помочь другим женщинам.

И наконец, я благодарю от всего сердца доктора Барбару Стивенс, чья гениальная работа со мной помогла мне самой пройти этот путь и стать *Сущест-
вующей Женщиной*.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема женщин, теряющих себя в отношениях, далеко не нова. Женщины сталкиваются с ней уже много лет. Она стала основным фокусом внимания феминизма, и психотерапевты часто подчеркивают, насколько важно поддерживать чувство собственного «я», находясь в союзе с мужчиной. Этой проблеме посвящено множество книг и статей в женских журналах. На основе книги «Женщины, которые любят слишком сильно»¹ сформировалось целое движение.

Так почему же я снова поднимаю этот вопрос? Потому что женщины все еще теряют себя в отношениях с мужчинами и отдают всю власть тем, с кем ходят на свидания и вступают в романтические связи.

Этому феномену есть множество причин. Целое поколение молодых женщин от подросткового возраста до тридцати лет будто бы пропустило информацию о созависимости в книгах, написанных больше десятилетия назад. А многие из тех, кому тридцать, сорок и пятьдесят, как будто забыли то, что уже знали.

Но это лишь часть ответа. Дело в том, что знание о созависимости не всегда избавляет женщину от склонности передавать всю власть мужчинам. И со-

¹ Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Добрая книга, 2019.

зависимость — это лишь один из множества факторов, которые приводят к тому, что мы теряем себя в отношениях. Проблема намного глобальнее, чем созависимость или низкая самооценка. Полностью ее можно понять, лишь исследовав влияние культуры на мужчин и женщин, а также изучив биологические и психологические различия между нами.

За последние десять лет мы гораздо больше узнали о различиях между полами — особенно благодаря таким книгам, как «Ты меня не понимаешь!»¹ Деборы Таннен и «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джона Грэя². Эти книги полезны, однако им не удастся полностью объяснить, почему женщины склонны терять себя в отношениях, и в них не предлагается достаточно стратегий для исправления ситуации.

Прочитав «Любить его, не теряя себя», женщины лучше поймут, почему их склонность терять себя в отношениях с мужчинами отчасти является естественным продуктом культурного воспитания и биологической прошивки.

Данная книга не обвиняет представителей противоположного пола во всех женских проблемах, в отличие от многих других изданий. Вместо этого она советует женщинам брать на себя ответствен-

¹ Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. М.: АСТ, 1996.

² Грей Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: АСТ, 2018.

ность за перемены, которые заставят мужчин считаться с ними, как с равными.

И в отличие от «Женщин, которые любят слишком сильно», «Любить его, не теряя себя» не определяет проблему через типаж представителей противоположного пола, которых мы выбираем. «Исчезающая Женщина» — это женщина, жертвующая своей индивидуальностью, убеждениями, карьерой, друзьями, а иногда даже здравым смыслом в любых романтических отношениях. Она ведет себя практически одинаково как с добрым и любящим, так и с холодным, злым и жестоким мужчиной. В действительности она может оттолкнуть более «здорового» мужчину своей неуверенностью и своими требованиями или заставить партнера, который поощряет ее вести самостоятельную жизнь, потерять к этой женщине уважение из-за того, что она постоянно нуждается в нем.

Вдобавок в отличие от «Женщин, которые любят слишком сильно» и других книг, «Любить его, не теряя себя» не концентрируется только на дисфункциональных семьях и жестоком обращении. Безусловно, в ней будут отсылки к подобным ситуациям, но большинство из нас к настоящему времени знает эту информацию (для тех, кто не знает, я поместила список рекомендованной литературы в конец книги). Взамен я сосредоточусь на том, как женщинам взять на себя ответственность за изменение своего поведения и положения прямо сейчас.