



АННА БОГИНСКАЯ

не умеющие любить

Как перестать
выбирать тех,
кто причиняет боль

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Б73

Богинская, Анна Александровна.

Б73 Не умеющие любить : как перестать выбирать тех, кто причиняет боль / Анна Богинская. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Любить нельзя манипулировать. История, вошедшая в основу нашумевшего сериала «Жить жизнь»).

ISBN 978-5-04-242406-9

Эта книга — ваш ключ к освобождению. Автор провела масштабное исследование деструктивных сценариев в отношениях. В этом практическом руководстве Анна помогает вернуть контроль над собственной жизнью и учит вовремя распознавать скрытых агрессоров и манипуляторов.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Богинская А.А., текст, 2026
ISBN 978-5-04-242406-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
ЧАСТЬ 1. Бегущие по граблям	21
Адреналиновая псевдолюбовь	24
Механизмы подавления	31
Тест на деструктивные отношения	43
Почему следующий хуже предыдущего?	47
«Виновата ли я?»	49
ЧАСТЬ 2. Кто такие нарциссы, абьюзеры и психопаты?	53
Нарцисс: 10 признаков	58
Перверзный нарцисс: 16 признаков	67
Психопат, абьюзер: 25 признаков	74
Как вычислить психопата	86
Можно ли его вылечить?	92
ЧАСТЬ 3. Жертва абьюза	109
Первый тип: комплекс жертвы	111
Второй тип: позиция жертвы	114
Третий тип: жертва манипуляции	116
ЧАСТЬ 4. Модели отношений и личные программы	127
Модели любви	129
Модели отношений в паре	137

Деструктивные программы	141
Страхи, сомнения, чувство вины	152
Эмоциональная травма	157
ЧАСТЬ 5. Женские роли и архетипы	163
Спасательница	165
Тревожная и неуверенная	168
Магнит для тиранов	171
Пустота разрыва	174
Циничная королева	176
Псевдосильная женщина	178
Готовая к трансформации	180
ЧАСТЬ 6. Айсберг психики: почему разговоров недостаточно	185
Размытые представления об отношениях	189
Как распознать деструктив	191
Может, я манипулятор?	204
С чем мы путаем манипуляцию	211
Секс как способ контроля	215
Мужчины, которых встречают 7 архетипов несчастья	227
Стоп-знаки в отношениях	237
5 вопросов, которые срывают маску	248
ЧАСТЬ 7. Навык расставания	253
13 шагов выхода из зависимости	258
4 этапа на пути к здоровым отношениям	266
Как расставаться правильно в здоровых отношениях	273
Иллюзии, которые не дают расстаться	277
ЧАСТЬ 8. Первый шаг к любви	285
Внутренняя и внешняя самодостаточность	287
Истинная любовь к себе	290
Ценности	293
11 признаков созидательных отношений	304
Физическая близость	310
УМЕЮЩИЕ ЛЮБИТЬ. Вместо заключения	314

ВСТУПЛЕНИЕ

Мое исследование причинно-следственных связей деструктивных (созависимых) отношений началось в далеком 2015 году после выхода романа «Жить жизнь». Однажды, встретившись с психологическим насилием, я решила написать роман-тренинг.

Трилогия «Жить жизнь» изменила судьбы сотен тысяч людей во всем мире, мои социальные сети помогли увидеть реальность миллионам зрителей, а одноименный сериал онлайн-кинотеатра «Старт» помог десяткам миллионов людей взглянуть на происходящее в их жизни со стороны. Так был скинут запрет с темы психологического насилия в отношениях.

Каждый мой читатель, зритель, подписчик, участник клуба «Жить Жизнь» вдохновил меня на создание и этой книги. Вы — ваши истории, письма, вопросы — заставили меня глубже исследовать тему психологического насилия, а на самом деле — любви. «Не умеющие любить» — результат десятилетнего изучения темы деструктивных отношений и личностного подавления, подкрепленный множеством монографий и статей психологов, психотерапевтов, нейробиологов, нейропсихологов, а также тысячами

писем от читателей. Благодаря вам я смогла изучить множество историй из 82 стран мира и теперь могу поделиться своими выводами в «Не умеющих любить».

Основополагающий принцип моей философии звучит так: ни одно желание не дается без силы, позволяющей его осуществить. Если ты что-то задумал и, закрыв глаза, способен легко это представить, твое намерение однозначно реализуемо, но для достижения намеченного, как правило, скорее всего, придется приложить усилия. Так почему же многие мечтают о счастливых, гармоничных отношениях, а на деле лишь получают очередной урок? Как, мечтая о любви, мы умудряемся получить одно только несчастье, погружающее в боль разочарования, а неустоявшаяся идиома «бегущие по граблям» становится неизменным сценарием нашей жизни?

Я, как и многие мои подписчики и читатели, пережила на пути к собственному счастью немало. И теперь точно знаю, что следовало бы написать на скрижалях. Ответ на вопрос «Почему мы не обретаем счастья в отношениях?» краток, но, чтобы пояснить его, мне понадобится пара сотен страниц.

Мы пройдем с вами путь от не умеющего любить к точке, где осознание поможет приобрести полезный навык любви, потому что любовь — не только чувство, а действие по принятию и отдаче. Вы найдете не только ответы на свои вопросы, но и точку опоры и систему, применив которую, сможете обрести счастье.

Для кого эта книга?

Специально для этой книги я провела исследование, в котором приняло участие 1000 респондентов, с целью выявить психодинамику наиболее часто несчастной в отношениях личности. Таких архетипов оказалось 7. Они могут быть как чистыми, так и смешанными (в одной личности несколько).

Предлагаю начать с теста, определяющего понимание реальности. Нам часто кажется, что наши сложности уникальны, однако осознание их схожести с проблемами многих других людей позволяет увидеть быстрый выход из непростой жизненной ситуации. Я часто говорю, что если сделал кто-то, значит, сможешь и ты. Начнем с точки «сейчас». Возможно, вы узнаете себя в одном архетипе, а может, и в нескольких. Главное — быть честной с собой, так как осознание реальности — первый шаг к изменениям. Отметьте в книге пункты, которые вам откликаются, чтобы узнать, какой у вас архетип преобладает. В конце книги мы подробнее разберем каждый из них.

Первый архетип: спасательница

Она профессиональный «пожарный» для чужих кризисов. Его депрессия, долги, пьяные срывы — ее зона ответственности. Каждое «Я без тебя пропаду» от партнера заставляет вкладываться еще больше: деньгами, заботой, терпением. В соцсетях — цитаты про «настоящую любовь», в уведомлениях — поток непослушанных голосовых от подруг: «Да когда ты уже его бросишь?!» Парадокс: чем больше

ее используют, тем сильнее она верит, что должна спасти этого человека.

Ее мысли и слова:

- «Все держится на мне: и быт, и деньги, и его настроение».
- «Я чувствую себя мамой, а не женщиной рядом с ним».
- «Он пользуется моей добротой и все равно обвиняет меня».
- «Я вкладываюсь в отношения — а взамен пустота и претензии».
- «Устала решать его проблемы и тащить его по жизни».
- «Мне стыдно за него перед подругами: у всех нормальные мужчины, а мой...»
- «Я понимаю, что эти отношения меня опустошают, но бросить не могу».
- «Если я уйду — он пропадет. Это держит меня».
- «Я часто оказываюсь в роли “жилетки”: слушаю, поддерживаю, спасаю».
- «Чувствую себя виноватой, когда думаю о том, чтобы уйти».

Кто она? Та, кто тянет все на себе: и «мама», и «жилетка», и «банкомат» в одном лице.

Второй архетип: тревожная и неуверенная

Ее отношения — постоянный режим ЧП. Она расшифровывает сообщения партнера как тайнопись, запоминает оттенки интонации, создает досье на всех его друзей-женщин в соцсетях. Не потому, что ревнует, а потому, что смертельно боится его потерять и остаться одной. Ее главный кошмар — однажды он скажет: «Ты слишком много хочешь», — и уйдет к той, что «проще». Поэтому она молчит, когда больно, и благодарна даже за незначительные знаки внимания.

Ее мысли и слова:

- «Постоянно думаю, что со мной что-то не так».
- «Он холоден, и я ищу причину его холодности в себе».
- «Боюсь, что меня бросят, поэтому цепляюсь за отношения».
- «Я постоянно сравниваю себя с другими женщинами».
- «Не чувствую уверенности: то ли он меня любит, то ли использует».
- «Я все время жду подвоха — как будто счастья не бывает без расплаты».
- «Не могу расслабиться рядом с мужчиной, все время напрягаюсь».
- «Тревога не отпускает меня: вдруг я сделаю что-то не так, и он уйдет».

- «Я живу в ощущении, что счастье недолго, что оно вот-вот закончится».

Кто она? Женщина с низкой самооценкой и сильной тревогой, которая постоянно сомневается в себе и в отношениях.

Третий архетип: магнит для тиранов

Ее будто тянет к мужчинам с ледяным взглядом и фразами вроде «Я просто реалист». После каждого расставания дает зарок: «Теперь только добрые!» — но следующий партнер оказывается еще жестче. В ее ленте — посты про «сильных женщин», в мессенджере — гневные аудио от него. Она узнает знакомую терминологию игры, но остановиться не может — как игрок, который ставит на кон последнее, надеясь отыграться.

Ее мысли и слова:

- «Он кричит, унижает, а я все равно не уйду».
- «Скандалы и оскорбления стали нормой нашей жизни».
- «Он может ударить, а потом просить прощения — и я опять верю ему».
- «Живу как на вулкане: не знаю, в каком настроении он вернется».
- «Он контролирует каждый мой шаг».
- «Я боюсь лишний раз что-то сказать, чтобы не спровоцировать скандал».

- «Меня отрезали от друзей и семьи, я чувствую себя в изоляции».
- «Наверное, я сама виновата в его вспышках гнева и агрессии».
- «Иногда думаю, что заслужила все это. Не могу найти другого объяснения».
- «Я не чувствую себя живой рядом с ним, не живу, а только терплю жизнь».

Кто она? Женщина, которая снова и снова выбирает мужчин-агрессоров, абьюзеров, тиранов.

Четвертый архетип: пустота разрыва

Ее внутренний мир похож на опустевшую квартиру: вещи собраны, и жить здесь больше нельзя. Даже если разрыв был ее решением, она чувствует себя брошенной. Друзья осторожно спрашивают «Как ты?», получают в ответ «Нормально» — и не догадываются, что она тайком листает его Spotify, пытается понять, кому он посвятил новый плейлист, и следит за его страницей в социальных сетях, отслеживает, во сколько он заходил в мессенджеры.

Ее мысли и слова:

- «После разрыва отношений внутри у меня пустота, будто я умерла».
- «Не понимаю, как теперь жить без него».
- «Каждое утро просыпаюсь и не вижу смысла вставать».

- «Все вокруг напоминает о нем».
- «Мне кажется, что я никогда больше не смогу любить».
- «Больно смотреть на счастливые пары: будто жизнь прошла мимо меня».
- «Я потеряла не только мужчину, но и веру в себя».
- «Я не знаю, кто я без этих отношений».
- «Я устала плакать ночами».
- «Чувствую, что жизнь остановилась».

Кто она? Женщина, которая недавно рассталась с мужчиной, чувствует пустоту, потерю опоры и смыслов.

Пятый архетип: циничная королева

Она мастерски играет роль мужененавистницы: шутит про «собак вместо мужа», клеймит подруг, которые «ведутся на романтику». Но когда все расходятся, гуглит «как перестать бояться близости». Ее тайный ритуал: в пятницу, после бокала вина, включать ту самую песню — ту, что играла в кафе на их первом свидании.

Ее мысли и слова:

- «Я больше не верю в любовь».
- «Все мужики козлы — и точка».

- «Сколько раз я ни пробовала, все заканчивалось болью».
- «Меня предавали, изменяли, использовали».
- «Я устала от пустых обещаний».
- «Сколько можно наступать на одни и те же грабли?»
- «Я устала разочаровываться».
- «Лучше быть одной, чем снова страдать».
- «Все равно у моих отношений нет будущего».
- «Любовь существует только в кино, не в жизни».

Кто она? Женщина, которая, стараясь казаться сильной, прячет под маской сарказма усталость и боль от разочарований.

Шестой архетип: псевдосильная женщина

Офисная богиня, идеальная мать — ее профили кричат о сверхвозможностях. Но по ночам она, завернувшись в плед, смотрит сериалы и мечтает, чтобы кто-то сказал: «Теперь я позабочусь о тебе». Ее ахиллесова пята — страх, что, если она попросит о помощи, все увидят «слабачку» под глянцевой обложкой.

Ее мысли и слова:

- «Успех есть, но счастья нет».