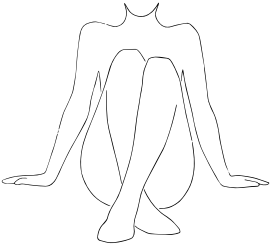

Beverly Engel

Loving Him without Losing You

. . . . . .

How to Stop Disappearing and Start Being Yourself

WILEY
John Wiley & Sons, Inc.

Беверли Энгл

Любить его, не теряя себя

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

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Э63

Beverly Engel

LOVING HIM WITHOUT LOSING YOU:
HOW TO STOP DISAPPEARING
AND START BEING YOURSELF

Copyright © 2000 by Beverly Engel.
All Rights Reserved. This translation published under license
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Энгл, Беверли.

Э63 Любить его, не теряя себя : как перестать растворяться в отношениях, сохранить личные границы и свое «я» / Беверли Энгл ; [перевод с английского Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с.

ISBN 978-5-04-162036-3

Часто, вступая в новые отношения или находясь в них продолжительное время, мы жертвуем своей индивидуальностью, убеждениями, карьерой, друзьями, а иногда даже здравым смыслом. Обычно этот процесс происходит незаметно. Сначала мы уступаем, соглашаемся с партнером, вопреки своим интересам, а после уже отказываемся от «себя», как бы растворяясь в отношениях. Мы становимся «Исчезающими женщинами».

Книга Беверли Энгл дает нам ответ на вопрос, почему так происходит, и обучает конкретным стратегиям — как измениться прямо сейчас и стать отдельной яркой личностью в отношениях, которую ценят и уважают. Она также содержит советы о том, как поддерживать в себе чувство собственного достоинства и индивидуальности, которые помогут привлечь мужчину и заново открыть себя как «Существующую женщину».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-162036-3

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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 бóльшим, 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 21

Вы — Исчезающая Женщина? 23
Как женщины теряют себя в отношениях 34
Почему женщины теряют себя в отношениях 47
Континуум Исчезающих Женщин 79

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях 107

Семь обязательств 109
Обязательство № 1. Научитесь не спешить 111
Обязательство № 2. Будьте собой и говорите правду о себе 140
Обязательство № 3. Ведите самостоятельную жизнь 167
Обязательство № 4. Оставайтесь в настоящем времени и в реальном мире 195
Обязательство № 5. Не пытайтесь измениться, чтобы угодить ему 224
Обязательство № 6. Культивируйте равноправные отношения 241
Обязательство № 7. Высказывайтесь 253

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Как стать Существующей Женщиной 275

Создаем свое «я» и жизнь, приносящую удовольствие 277

Найдите свое истинное «я» 279

Найдите свой голос 312

Найдите свою Тень 330

Найдите свою суть 345

Завершите неоконченные дела из прошлого 351

Найдите для себя подходящую форму
творческого выражения 363

Перестаньте искать романы или мужчин,
чтобы чувствовать себя полноценной 369

Рискните принимать собственные решения 373

Перестаньте растрачивать себя 376

Создайте баланс в своей жизни 383

Продолжайте работать над процессом индивидуализации 387

Заключение 392

ПРИЛОЖЕНИЯ
Что дальше? 399

Приложение I. Принятие своей женственности 402

Приложение II. Группы поддержки
Существующих Женщин 409

Приложение III. Профессиональная помощь 417

Об авторе 437

Список литературы 439

Рекомендованная литература 442

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 Крегер, 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 *Существующей 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.

---

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

Но это лишь часть ответа. Дело в том, что знание о созависимости не всегда избавляет женщину от склонности передавать всю власть мужчинам. И созависимость — 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 Грэя[2]. Эти книги полезны, однако им не удается 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 ответственность 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 романти-

---

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

[2] Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: АСТ, 2018.

ческих 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.

Много написано и о психологическом влиянии некорректного воспитания, проблем с привязанностью, а также потери родителей или их отсутствия, поэтому я не буду повторяться. Я объясню, почему женщины реагируют на подобные факторы совершенно иначе, чем мужчины, в первую очередь теряя себя в отношениях. Я представлю континуум, который в полном объеме описывает синдром Исчезающей Женщины, и расскажу, почему некоторые страдают лишь в легкой или средней степени, тогда как другие сталкиваются с более экстремальным его проявлением. Я также включила в книгу рекомендации по дальнейшей помощи женщинам в любой точке континуума.

Более экстремальные проявления уже были описаны в литературе, но в основном в профессиональных журналах и сложных для восприятия учебниках. «Любить его, не теряя себя» рассказывает о причинах этого личностного расстройства и методах исцеления от него простым и понятным для женщин языком.