




Росс Розенберг

международный эксперт по нарциссизму,
созависимости и психологическим травмам

Любовь или зависимость?

Почему предрасположенность
к нездоровым отношениям передается
через поколения и как это остановить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2

ББК 88.53

P64

Ross Rosenberg
THE HUMAN MAGNET SYNDROME

Copyright © 2019 by Ross Rosenberg
Original English language edition published by Morgan James Publishing
All rights reserved

Розенберг, Росс.

P64 Любовь или зависимость? Почему предрасположенность к нездоровым отношениям передается через поколения и как это остановить / Росс Розенберг ; [перевод с английского А. М. Графовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-166113-7

Мы стремимся быть любимыми, найти того, с кем можем разделить свое счастье и свои горести. Но иногда это стремление переходит все границы, и мы забываем о своих потребностях. Как ни странно, иногда такой сценарий наследуется от поколений дедов и прадедов.

Росс Розенберг, психотерапевт с 30-летним стажем, всемирно известный эксперт по нарциссизму, созависимости, психологическим травмам и секс-зависимости, выясняет, как и почему это происходит. Он помог многим людям выбраться из порочного круга созависимости и обрести любовь к себе.

Эта книга будет полезна тем, кто устал давать, не получая ничего взамен, и хочет научиться строить отношения, основанные на понимании и взаимном уважении.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

© Графова А.М., перевод
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-166113-7

ОТЗЫВЫ

«То, как люди выбирают себе половых партнеров, является исторической загадкой. Еще более непонятны причины, по которым человек, выйдя из отношений, в дальнейшем выбирает практически идентичного предыдущему партнеру и повторяет ту же самую драму. Это особенно часто случается, когда в прошлых отношениях присутствовало эмоциональное и физическое насилие. В своей первой книге, посвященной этой теме, Росс осветил вселенские силы притяжения, которые воздействуют на влюбленных. Во второй он проливает свет на темную сторону романтического притяжения и предлагает несчастным влюбленным – нарциссу и созависимому – хорошо освещенный путь к пониманию и созданию здоровых отношений».

*Харвилл Хендрикс, д. н., и Хелен ЛаКелли Хант, д. н.,
авторы нескольких бестселлеров по версии
New York Times, включая
«Библию любовных отношений»*

«Новая книга Росса Розенберга подарит читателю бесценный набор знаний и опыта. Автор вдумчиво выражает ключевые концептуальные и личные идеи, а также открывает сокровищницу полезных инструментов и советов. Росс щедро вносит свой вклад в хорошо продуманный и актуальный ресурс для исцеления человека после контакта с одним из самых сложных типов личности. Он демонстрирует возможности преобразования нездоровых моделей поведения в отношениях в осмысленные и экологичные».

*Венди Т. Бехари, автор бестселлера «Разоружая нарцисса»,
основатель и клинический директор Центра когнитивной терапии
и Нью-Йоркского Института схема-терапии*

«Спасибо Господу, что у нас есть Росс Розенберг. В новом издании его популярной книги “Синдром человеческого магнетизма” он обозначил ранее неизвестный фактор, который оказывает значительное влияние на людей, склонных вступать в потенциально разрушительные отношения. Росс не только идентифицирует и дает название синдрому человеческого магнетизма, но также описывает его в своей собственной, красочной и увлекательной манере, делясь значительной частью своей личной истории.

Мастер метафор, Росс не только дает новое определение созависимости, но также выразительно и доступно его объясняет. Каждая глава заканчивается важными вопросами, которые помогают читателю задуматься о себе, своем детстве и текущей жизни.

Росс не винит нарциссических людей и не изображает созависимых в образе жертв. Вместо этого он описывает сложный “танец” между ними и объясняет, что каждый из них нуждается в другом для обретения своей целостности. Первое издание “Синдрома человеческого магнетизма” стояло в комнате ожидания моего психотерапевтического кабинета много лет. Не могу дождаться, чтобы посоветовать новое издание своим клиентам, друзьям и коллегам в качестве ресурса для понимания и исцеления».

*Джонис Вебб, д. н.,
лицензированный психолог, блогер
и автор двух бестселлеров: «Хватит бежать на месте:
трансформируйте ваши отношения»; «Хватит бежать на месте:
преодолейте детское эмоциональное
пренебрежение»*

«Росс — высококвалифицированный психотерапевт, который ясно понимает динамику созависимости и нарциссизма. Когда у меня впервые диагностировали созависимость, я была в невероятном замешательстве. Единственное, что я хотела тогда понять, — каким образом мое детство помогает создавать влечение по отношению к нарциссическим людям. Синдром человеческого магнетизма был одной из частей моей работы над собой, которая помогла моему разуму ясно понять, как впечатления моего детства привели меня к убеждению, что себя мне недостаточно, и легли в основу того, что я стала созависимой личностью. Последняя работа Росса стала еще более краткой, информативной и всеобъемлющей. Если вы страдаете от созависимости и хотели бы понять, как ваше прошлое создало ваш текущий опыт, то эта книга станет сокровищем для вас. Если вы являетесь специалистом по психическому здоровью и хотите в новом ключе понять своих клиентов, то эта книга станет для вас великолепным источником. Поздравляю, Росс, с вашим настоящим трудом во имя любви».

*Лиза А. Романо,
сенсация в сфере самопомощи на YouTube,
сертифицированный лайф-коуч и автор шести бестселлеров,
включая книгу «Дорога обратно ко мне»*

«Спасибо последней работе Росса, посвященной синдрому человеческого магнетизма. Благодаря ей все больше и больше людей могут открыть для себя то, как детская травма привязанности связана с отчуждением от себя, от других и от мира во взрослом возрасте. Росс — абсолютный первооткрыватель в этой области, и для многих его работа станет долгожданным ответом на животрепещущий вопрос: почему я продолжаю держаться за отношения, ко-

торые причиняют мне боль? И, что более важно, Росс показывает, как начать исцеление этих старых ран, чтобы мы могли создавать более здоровые связи, в которых принцип «брать и отдавать» находится в балансе. Эта книга обязательна к прочтению для любого терапевта, консультанта, профессионала в сфере психического здоровья, а также для каждого, кто был пойман в ловушку токсичных отношений».

*Ингеборг Бош,
автор бестселлеров и всемирно известный коуч,
психотерапевт и консультант; создатель
психотерапевтического метода интеграции
прошлой реальности (ИПР); автор пяти бестселлеров,
в том числе книги «Наша любовь»*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Посвящение</i> | 11 |
| <i>Благодарности</i> | 13 |
| <i>Предисловие</i> | 17 |
| <i>Введение</i> | 21 |
| ГЛАВА 1 | |
| Дисфункциональная эстафета | 34 |
| ГЛАВА 2 | |
| Захватывающее, но мучительное танго | 77 |
| ГЛАВА 3 | |
| Созависимые, нарциссы и их любовь противоположностей | 88 |
| ГЛАВА 4 | |
| Почему мы продолжаем заваливать «химию» и «математику» | 118 |
| ГЛАВА 5 | |
| Теория совместимости в отношениях и притяжение противоположностей | 141 |
| ГЛАВА 6 | |
| Все мы — ходячие и говорящие магниты | 179 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 7 | |
| Новая «созависимость» | 204 |
| ГЛАВА 8 | |
| Причины созависимости | 242 |
| ГЛАВА 9 | |
| Причины патологического нарциссизма | 282 |
| ГЛАВА 10 | |
| Патологический нарциссизм: НРЛ, ПРЛ и АСРЛ | 293 |
| ГЛАВА 11 | |
| Газлайтинг и синдром нарциссического насилия | 334 |
| ГЛАВА 12 | |
| Лекарство от созависимости™ и восстановление любви к себе™ | 361 |
| ГЛАВА 13 | |
| Ваша жизнь начинается сейчас | 389 |
| <i>Терминологический словарь</i> | 399 |
| <i>Библиография</i> | 400 |
| <i>Об авторе</i> | 408 |

ПОСВЯЩЕНИЕ



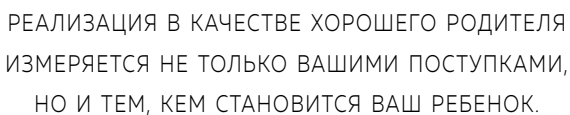
Я посвящаю эту книгу своей жене, Коррел Кроуфорд Розенберг, партнеру моей мечты. Коррел любит меня сильнее, чем кто-либо в моей жизни, — и делает это без малейших колебаний. Ее любовь воодушевила меня на бесстрашный поиск того, кем я на самом деле являюсь, она заставляла извлекать уроки из ошибок и помогла мне превратиться в человека, которым, как я считаю, я должен был стать. Поддерживая меня и позволяя следовать своим мечтам, Коррел всегда жертвовала частью себя. За это и многое другое я всегда буду в неоплатном долгу перед ней. Благодаря ей я могу утверждать, что познал настоящую и долговую любовь. Моя жена — мой лучший друг, компаньон и любовница. Коррел, любовь моя, я не мог бы быть благодарен тебе еще больше.

Я также посвящаю эту книгу своему единственному ребенку, Бенжамину Розенбергу, само существование которого наполнило меня чувством счастья, спокойствия и понимания совершенства. Его пылкий, независимый характер и самоуверенность научили меня тому, что проблемы родителей не должны быть ношей детей. Чистота сердца Бена, его безусловная любовь к людям

и вдохновляющие идеалы напоминают мне о том, что реализация в качестве хорошего родителя измеряется не только вашими поступками, но и тем, кем становится ваш ребенок.

Это посвящение и моей свояченице, Карле Кроуфорд, чью любовь, заботу и уважение я невероятно ценю. Знакомство с ней, с ее страстями и наблюдение за ее битвой за выживание — все это напоминает мне о ценности этой скоротечной жизни и о необходимости прожить ее с непоколебимым стремлением к цели, благоговением и признательностью.

Я вновь посвящаю эту книгу моей усопшей матери, Микки Розенберг. Ее безусловная любовь и сострадание всегда живут в моем сердце, и ими пронизана каждая страница этой книги.



РЕАЛИЗАЦИЯ В КАЧЕСТВЕ ХОРОШЕГО РОДИТЕЛЯ
ИЗМЕРЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВАШИМИ ПОСТУПКАМИ,
НО И ТЕМ, КЕМ СТАНОВИТСЯ ВАШ РЕБЕНОК.

Наконец, я посвящаю свою работу всем, кто отчаянно пытается закончить свои эмоциональные страдания, смело двигаясь по неровному и часто опасному пути к изобилию любви к себе (конечная цель восстановления от созависимости). Мой успех не значил бы ничего, если бы не было вас. Вы позволили мне воплотить свою подростковую мечту изменить мир к лучшему. В этом мы едины, и я благодарен вам за то, что вы присоединились ко мне в моей попытке искоренить созависимость (расстройство дефицита любви к себе™). Спасибо каждому из вас.

БЛАГОДАРНОСТИ



Своим успехом я во многом обязан моей жене, Коррел Кроуфорд Розенберг. Она жертвовала собой на протяжении многих лет, без возражений проводя ночи и выходные в одиночестве, потому что безусловно верила в меня и поддерживала мою мечту. Она всегда была рядом, делилась идеями (многие из которых в той или иной форме попали в эту книгу), поднимала мне настроение и давала дополнительный заряд решимости своей непоколебимой любовью. Мы проживаем свою жизнь страстно и берем от нее все — не знаю, было бы мое существование таким ярким без нее. Она, без сомнения, моя родственная душа.

Когда в феврале 2017 года я впервые предложил своей свояченице Карле Кроуфорд поработать вместе, все, кто хорошо нас знал, подумали, что мы сошли с ума. Являясь образцом братско-сестринских отношений, мы не всегда можем поговорить тет-а-тет, но ни один из нас не боится высказать свое мнение другому. Однако мы сделали решительный шаг, и теперь Карла является моим исполнительным директором, моей правой рукой, моим хранителем здравомыслия и верным другом. Она может бросить все дела в свой выходной ради того, чтобы по-

мочь мне отредактировать главу и уложиться в сроки, с полной отдачей принять участие в импровизированном мозговом штурме или укрепить мою уверенность, поделившись хвалебными откликами об этой книге (и она действительно в это верит!). Карла стала неотъемлемой частью моей деловой и личной жизни.

Я благодарен моему сыну Бенжамину. Что я могу сказать о нем? Он превратился в молодого человека, о котором я мог только мечтать, всегда готового поддержать и высказать свое двадцати-с-чем-то-летнее мнение или предложение. Добрая душа с ласковым характером! У нас с ним было столько захватывающих бесед, и, хотя он больше не живет с нами, я чувствую, что мы близки, как никогда раньше. Он превратился в мужчину, которым я горжусь.

Линде Кроуфорд, моей теще, которая всегда интуитивно знает, когда мне нужно услышать о том, как гордилась бы мной моя мама, будь она жива, и что она в той же мере гордится мной как моя «вторая мама».

Карен Каплан, моей коллеге-писателю, защитнику любви к себе и исцеления, которая является одним из моих самых близких друзей и доверенных лиц. Когда мы познакомились 12 лет назад, никто из нас не мог даже представить, что мы оба напишем книги о детской травме и важности ее исцеления. Ее книга «Потомки Райграда: учимся прощать» стала катализатором для моего личностного роста и эмоционального исцеления.

Моему хорошему другу, Дэйву Сигелу, который перевернул мой мир, когда представил меня на YouTube. Благодаря ему я стал частью глобального сообщества, которое разделяет мое воодушевление по поводу обретения (после созависимости) любви к себе. Он написал,

спродюсировал и исполнил песню на тему Синдрома человеческого магнетизма, что является определенно одним из самых глубокомысленных подарков, которые я когда-либо получал. Я благодарен за нашу дружбу.

Мелоди Битти, первооткрывателю в этом жанре, которая была очень добра: она прочитала мою первую книгу (и ей понравилось!) и дала рекомендацию на нее, обеспечив мне репутацию, в которой я, как новый автор, так нуждался. Благодаря ее мудрым советам и руководству в течение многих лет нам удалось повысить осведомленность людей о том, что является критически важным для будущего нашего общества.

Издателю моей первой книги, PESI, который оказал мне, неизвестному автору, поддержку и руководство и дал мне возможность представить мои материалы аудитории в США в национальном масштабе. Это предложение и готовность опубликовать мою первую книгу открыло для меня новые возможности, что мне было бы гораздо труднее сделать одному.

Я благодарен Джонис Вебб, автору серии книг «Бег на месте», чья дружба и мудрые советы стали для меня путеводной звездой. Я знаю мало талантливых авторов, которые успешны в своей профессии, но при этом остаются прекрасными людьми. Она именно такая!

Коррин Казанова, чуткой и искренней, которая сыграла важную роль в разработке и редактировании содержания моей переизданной работы. Ее помощь в издательском мире помогла мне не сбиться с пути на поворотах и в перипетиях. Я знал, что кто-то всегда прикрывает мне спину.

Марисе Джексон, которая вложила сердце и душу в дизайн этой книги. Ее внимание к деталям, креатив-