

Анастасия Колендо-Смирнова

**Замуж. Часть 2. Как
полюбить себя и больше
не попадать в созависимые
невротические отношения**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Замуж. Часть 2. Как полюбить себя и больше не попадать в созависимые невротические отношения / Колендо-Смирнова А.; ред. Терентьева В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 160 с.

ISBN 978-5-532-94714-6

Эта книга – продолжение тренинга и эксперимента, начатого в книге "Просто замуж. Часть 1. Пережить расставание". В первой части современный психолог искренне делится тем, как происходит процесс проработки себя после расставания с любимым человеком. Также читателю предлагаются конкретные задания, целью выполнения которых является создание счастливой любящей семьи. В этой книге психологическая работа над собой продолжается, и теперь задача научиться любить себя и не оставаться в отношениях, где боль и страдания. В настоящее время в процессе написания третья, заключительная часть книги - «Я выбираю...». О том, как выбрать достойного спутника жизни и грамотно выстроить с ним отношения.

ISBN 978-5-532-94714-6

© Колендо-Смирнова А., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	5
День 1	8
День 2	17
День 3	25
День 4	35
Дни 5-8	46
День 9	52
День 10	57
День 11	62
День 12	68
День 13	76
День 14	83
Дни 15-18	88
День 19	93
День 20	101
День 21	106
День 22	110
День 23	113
Дни 24–36	116
День 37	126
День 38	130
День 39	134
Дни 40-45	136
День 46	148
День 47	150
Дни 48-53	152

Дни 53-67	156
Дни 67-76	157
Дни 77-78	159

Вступление

В первой части книги «Просто замуж. Часть 1. Пережить расставание» я делилась с читателями психологическими методиками и техниками, позволяющими проработать мешающие замужеству установки. Кроме этого, я описывала работу со своей личной ситуацией, связанной с переживанием расставания. Первая часть книги завершилась тем, что я перестала испытывать чувства к своему бывшему парню. Одновременно с этим я вступила в новые отношения.

Казалось бы, хэппи энд? Не все так просто! Прделанная работа помогла мне осознать, что я склонна вступать в невротические отношения, и без проработки и этого аспекта мне вряд ли удастся создать в личной сфере нечто гармоничное, хорошее и здоровое. Поэтому мой “эксперимент” продолжается. Я описываю его здесь, во второй части книги, а вы получаете возможность наблюдать за процессом и, возможно, вынести для себя что-то новое, полезное и интересное.

Цель эксперимента в этой части книги – научиться принимать и любить себя настолько сильно, чтобы больше никогда не попадать в невротическую зависимость от отношений.

Книга представляет собой не только эксперимент, но и тренинг. Поэтому все проработки мы будем делать вместе. Для удобства каждая глава книги описывает определенный день проработки и содержит техники, которые желательно провести в один день. Если для вас по каким-то причинам неудобен или невозможен такой режим работы, ничего страшного! Выполняйте практические задания в своем темпе, постепенно.

Для начала я зафиксирую свое эмоциональное состояние, а также то, что происходит в моих отношениях на данный момент. Это необходимо для того, чтобы упростить процесс отслеживания изменений в процесс внутренней трансформации.

Итак, приступим. Для начала расскажу свою историю. Мы с молодым человеком, с которым я пытаюсь сейчас создать гармоничные отношения, познакомились на сайте знакомств, иногда созванивались и немного переписывались. У меня не было сильной заинтересованности в нашем общении. Можно сказать, что я не обращала на него особого внимания. Ситуация осложнялась тем, что мы живем в разных городах.

Но однажды он позвонил и сообщил, что хочет увидеться лично. В своем, достаточно загруженном расписании я выделила ровно полчаса на встречу. Не больше: ведь, повторяюсь, у меня не получалось серьезно относиться к человеку из другого города.

Встречу назначили в кафе в центре. Знакомство и кофе. Затем прогулка. Посещение планетария и выставки китайских фонариков. Затем ужин. Затем...

Мы до сих пор вместе. Сначала все было прекрасным – эйфория, как она есть. Этот молодой человек казался мне улучшенной версией бывшего парня, чувства к которому я прорабатывала в первой части книги. Они оказались тезками. Я испытывала противоречивые чувства, называя знакомым именем другого человека. У них много общих положительных черт характера. Это и смешило, и приятно удивляло. Со временем, конечно, мой нынешний парень все явственнее выступал как отдельная неповторимая личность со своими особенностями и проявлениями. Это тоже мне весьма импонировало.

Затем я почувствовала, что начинаю дорожить новыми отношениями так сильно, что в душе рождается страх потерять их. Что это, как не первые звоночки, напоминающие о моей склонности к созависимым отношениям? Ведь позже я начну терпеть вещи, которые для меня некомфортны или неприемлемы – лишь бы не потерять отношения. Снова возникнет зависимость. Чтобы этого избежать, я и начала эту книгу.

Противопоказанием к использованию техник в книге является:

диагностированная шизофрения, бредовое расстройство, шизотипическое расстройство, паранойя, галлюцинации, ОРК (обсессивно-компульсивное расстройство),

тяжелая соматическая отягощенность (ярко выраженные эндокринные патологии, температура тела выше нормы 36,6 градусов, онкологические заболевания, заболевания крови, тяжелые генетические заболевания, последствия перенесенных инсультов в тяжелой степени, черепно-мозговые травмы, деменция, олигофрения, склонность к суицидальному поведению, употребление на момент запроса наркотических веществ, постоянное употребление гормональных и иммунных препаратов, недавно перенесенная химиотерапия, длительное лечение антибиотиками).

День 1

Выпишите имена тех людей, с которыми вы находились в отношениях. Напротив каждого имени укажите, что вас не устраивало в той ситуации. Если вы на данном этапе жизни пребываете в отношениях, то включите в этот список и своего партнера, и то, что не устраивает в общении с ним.

В настоящее время меня все полностью устраивает. Если обратиться к прошлому, то человек, расставание с которым я прорабатывала в первой части книги, был женат и никак не мог оформить развод. Естественно, для меня это было неприемлемым. До него я встречалась с парнем, который не хотел иметь детей. С бывшим мужем были проблемы в области интимных отношений. И так далее – всегда находилось некое препятствие, помеха.

Теперь обращаюсь к вам с таким вопросом: зачем вы были (находитесь) в отношениях, которые вас не устраивают?

Предвижу, что вы попытаетесь рационализировать и дать ответ при помощи “Но ведь...”. Что-то вроде “да, мой мужчина груб, но ведь он так хорошо зарабатывает! Все в дом, все в семью!”

По этой причине приведенные ниже примеры будут слегка утрированными. Они помогут прояснить то, что я хочу донести.

Итак, пример первый. Муж бьет жену и детей. Она страдает, но на вопрос, почему бы не уйти, оправдывается невозможностью вырастить и воспитать детей без поддержки мужа.

Пример второй. Жена моряка дальнего плавания. В отсутствие мужа вступает в интимные отношения с другими мужчинами, о чем известно всем в их поселке. Муж также догадывается, что происходит, когда его не бывает дома. Его это расстраивает и угнетает, но при этом он не расстается с супругой. На вопрос, почему, отвечает, что никто не будет ждать его так, как она.

Таких примеров, как вы понимаете, множество. Вы можете возразить, что там действительно наличествуют серьезные проблемы, а свои вы таковыми не считаете. Но вспомните широко известный аргумент про лягушку! Если бросить ее в холодную воду, а затем постепенно нагревать до температуры кипения, лягушка не примет никаких попыток спасти свою жизнь. Она просто не ощутит опасности. Так и с нездоровыми отношениями. Человек увязает в них постепенно, сам того не замечая.

Главный показатель вашего нахождения в токсичных, как их любят сейчас называть в обществе, отношениях, – тот факт, что вы терпите вещи, категорически вас не устраивающие. Если сейчас вы одиноки или находитесь в новых отношениях на этапе «конфетно-букетного» периода (он длится до года), но список, составленный вами, также указывает на склонность к невротическим отношениям, предлагаю для начала просто признаться в этом самому (самой) себе.

Ни в коем случае я не предлагаю немедленно предпринимать решительные меры, жестко рвать “по-живому”, выходить из отношений. И знаете, почему? Все просто: очень скоро вы окажетесь в точно таких же. Проблемы в данном случае, как правило, имеют один общий источник: сильную нелюбовь к себе. Поясню: человек, любящий и ценящий себя, не боится заявлять о своих желаниях или потребностях. Если же он не получает на свои послания нужной реакции, то меняет партнера. И наоборот. Как сказал известный психолог Михаил Лабковский, между отношениями и собой невротик выберет отношения, а не себя.

Подведем промежуточный итог: итак, первый шаг на пути к лечению зависимости – это признание себя зависимым. В данном случае мы имеем дело именно с так называемыми “созависимыми” отношениями. Главный их отличительный признак – «страдаю, но уйти не могу».

Кстати, как специалист по работе с психосоматическими проявлениями, я могу с уверенностью заявить: основная, глубинная причина, почти всех психосоматических проблем – это нехватка любви. А в описываемых выше отношениях человек не может чувствовать себя любимым. Но это уже совсем другая история. Здесь же я упоминаю об этом только чтобы подчеркнуть, что решение проблемы с отношениями может благотворно сказаться и на состоянии физического здоровья.

Если же после выполнения этого несложного задания вы обнаружили, что тенденции к подобной зависимости у вас нет, что во всех отношениях вы всегда были счастливы, а если что-то вас не устраивало, вы честно заявляли об этом или просто уходили, если ваши требования не выполнялись, то вам, скорее, нужна моя книга «Игры для пар». Она направлена на укрепление уже имеющихся отношений или тех, что только намечаются в вашей жизни.

Что же делать в том случае, если вы обнаружили в себе склонность к созависимым отношениям? Начать постепенную работу над изменением отношения к самому/самой себе. Когда вы начнете по-настоящему ценить себя, другие начнут делать то же самое. Страдания в этой сфере больше не будет места.

Что касается меня, то в моем характере присутствует сильная склонность к такого рода отношениям, построенным на созависимости. Именно этот факт заставляет меня предпринять следующие действия: начать работу над собой одновременно с вами. В первой части книги рассказывалось о переживании расставания. Теперь же я намерена больше не допускать в своей жизни нездоровых отношений. С этой целью и задумана вторая часть-тренинг.

Сейчас я встречаюсь со своим новым парнем. Мы не так давно вместе, чтобы судить и оценивать степень взаимной зависимости. К тому же, я могу уверенно предположить, что некоторая часть проблем была проработана мною раньше при помощи когнитивно-образной терапии (метода КОТ). Этот метод можно сравнить