

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	13
Тест. Как понять, что вы в зависимых отношениях	16
Тест. Как определить, что вы в зоне риска	21
ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	22
Сверхценная идея	22
Размытые границы	24
«Кривая» коммуникация, манипуляции	26
«Негативное спонсорство»	26
Добровольная изоляция	27
Постоянное напряжение в отношениях	28
К чему приводит эмоциональная зависимость	29
ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	32
Тип 1. Я растворяюсь в партнере	33
Тип 2. Мне никто не нужен	34
Тип 3. Я спасаю его и веду за собой	36
Тип 4. Один партнер поддерживает свою самооценку за счет другого	38
Тип 5. Один партнер разрушает другого	40
СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	43
«Все хорошо»	43
Этап фантазий	43
Прочно сформированная зависимость	44
Жизнь под угрозой	45
Поиск помощи	45
Усталость и одиночество	46
Пересмотр ценностей	46
Ответственность за свой выбор	46

2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА, ИЛИ КАК МЫ УЧИЛИСЬ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЕБЯ 51

ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ МАМЫ	53
Игнорирование	53
Сверхконтроль	55
Непредсказуемость	56
Нарциссизм	57
Мама-дочь, мама-подружка	58
Агрессивная мама	59
ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ СХЕМ	60
Меня бросят	60
Меня обидят	60
Я никому не нужна	61
Я плохая	61
Притча о маленькой серенькой птичке	63
Тест. Как определить, что вы «попали в травму» и видите в партнере призраков из прошлого	66
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ	68
Нарушение границ	70
Последствия нарушения границ	74
ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ	81
Тест. Как определить свой тип привязанности	85
Надежный тип привязанности	87
Тревожный тип привязанности (основа эмоциональной зависимости)	88
Избегающий тип привязанности (основа контрзависимости)	90
Тревожно-избегающий тип привязанности (беспорядочная привязанность)	91
Тест. Как определить тип привязанности у мужчины	92
От чего еще зависит тип привязанности	95
КАК НЕНАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ ПРИВОДИТ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	96
Индекс НДО (Неблагоприятного детского опыта)	98

3. ЛЮБОВЬ. ЗАВИСИМОСТЬ. И ПОЧЕМУ МЫ РАЗ ЗА РАЗОМ НАХОДИМ «НЕПОДХОДЯЩИХ» 103

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЛЮБОВЬЮ
И ЗАВИСИМОСТЬЮ 103

Подведем итог: чем отличается любовь
от зависимости 109

ВЫБОР ПАРТНЕРА КАК НЕВРОЗ,
КАК ОТРАЖЕНИЕ ТРАВМЫ 112

4. ЧТО ДЕРЖИТ НАС В ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ 125

КУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР 127

ИСТОРИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ 128

СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР 132

«Без меня он пропадет» 134

«Ребенку нужен отец» 135

«Что люди подумают?» 135

Упражнение. Если вы боитесь того,
что подумают люди 136

«От хороших жен не уходят» 136

«У нас никто не разводился» 137

«Умру с голоду, помру под мостом...» 137

«Кому ты нужна с ребенком» 137

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР 140

Теория объектных отношений Фейрберна 141

«Раненое Я» и «Надеющееся Я» Селани 143

Цикл насилия Ленор Уокер 144

Как травма меняет мозг 147

Идеализированное переживание 148

5. КТО ТАКОЙ ПСИХОПАТ И ПОЧЕМУ ОН НЕ ИЗМЕНИТСЯ 151

РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ 156

ДИССОЦИАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО
ЛИЧНОСТИ (СОЦИОПАТ) 158

НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ (НАРЦИСС)	160
ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ	164
КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ АБЬЮЗА В ОТНОШЕНИЯХ	165
6. ОСТАТЬСЯ ИЛИ РАССТАТЬСЯ	175
КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ, О КОТОРОМ ВЫ НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ	177
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕД ВАМИ АБЬЮЗЕР	180
ТРИ СИТУАЦИИ БЕЗ АБЬЮЗА, НО С МЫСЛЯМИ ОБ УХОДЕ	183
Вам одиноко в отношениях	183
Токсичные зависимые отношения	185
Тест. Как обнаружить, что вы находитесь в токсичных отношениях	186
Третий лишний или запасной	187
РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ. ДИАЛОГ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ	188
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ	195
Упражнение. Диалог субличностей	195
Упражнение. Я в будущем	195
Упражнение. Взаимообмен с миром	196
Упражнение. Диалог о ценностях	196
Медитация	198
Тайм-аут	199
Временное расставание	199
Помощь друзей	199
Работа с психологом	199
7. ЕСЛИ ЭТО КОНЕЦ...	205
ПИСЬМО СЕБЕ, ИЛИ ТРИ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ	210
ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ «НЕ ОТПУСТИЛИ»	220
Мысли или фантазии о бывшем	221
Никто не нравится	222

Любые «маячки» из прошлого	223
Разговоры о бывшем, о прошлом	224
Недоверие к мужчинам	224
КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ РЕШИЛИСЬ НА НЕГО	226
Отгоревать	226
Разозлиться	227
Принять	228
Взять на себя ответственность	229
Снять розовые очки	231
Усвоить уроки	232
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ	232
Упражнение. Забрать свое	232
Упражнение. Выразить чувства	233
Упражнение. Разрыв связей	235
Упражнение. Внутренний ребенок	236
Упражнение. Мои уроки	237
8. ОДА ПСИХОТЕРАПИИ	239
ТРАВМА И ПСИХОТЕРАПИЯ	243
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ?	246
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ..	249
МЕДИТАЦИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА	253
IFS-терапия и исцеление психики	254
EMDR-терапия и исцеление мозга	260
ФАЗЫ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ	
С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	263
Осознанность	276
Теплое отношение к себе	277
Уважение разности	283
Саморегуляция	283
Опора на себя и других	284
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД СОБОЙ	285
Упражнение. Любовь к себе	285
Упражнение. Внутренний критик	286
Упражнение. Хорошее о себе	288

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ	288
Упражнение. Письмо себе в прошлое	290
9. БЛИЗОСТЬ	293
БЛИЗОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ	297
ЭКСПЕРИМЕНТ С КРЫСЯТАМИ	299
ЭКСПЕРИМЕНТ «ПРИРОДА ЛЮБВИ»	300
ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ	301
Этап 1. Ты. Путь к себе	303
Этап 2. Я. Путь к другому	305
Этап 3. Мы. Совместный путь	305
КАКИЕ ШАГИ ПРИВЕЛИ МЕНЯ К ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ?	310
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ БЛИЗОСТИ	314
Упражнение. Установки про мужчин	314
Упражнение. Я-сообщение	315
Упражнение. Чем тебя порадовать?	318
10. ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ	321
ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	322
ПАМЯТКА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕУДАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ	324
ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПРИБЛИЗЯТ ВАС К ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ	326
Упражнение. «Я из будущего»	326
Упражнение. «Мое идеальное будущее»	328
БЛАГОДАРНОСТИ	331
ИСТОЧНИКИ	332
ОБ АВТОРЕ	334

ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня зовут Екатерина Хломова. Я – психолог с 15-летним опытом и преподаватель психотерапии. Но прежде всего я – женщина. Женщина, которой много раз было больно в отношениях. Раньше я думала, что больно – это нормально, это и есть любовь. Но оказалось, что долгие годы я не различала истинную близость и эмоциональную зависимость. Эта книга про исцеление и путь к зрелым отношениям, а также про мой опыт помощи сотням женщин.

Мое исследование темы отношений началось с тяжелого развода, который полностью потопил мою и без того хрупкую самооценку. Тогда я не верила ни в себя, ни в будущее, ни в мужчин, ни в отношения.

Благодаря этим жизненным испытаниям я с головой нырнула в изучение темы зависимых отношений. Помимо психфака, который уже был у меня за плечами на тот момент, я окончила еще и факультет семейной психотерапии, получила специализацию по работе с семьей, прошла курсы по нейробиологии и нейрофизиологии травмы, начала изучать медитацию и практиковать.

Постепенно я стала разбираться, почему близость вместо радости и удовольствия может приносить боль и страдания, а также как помочь в этом себе и моим клиенткам.

Как психолог я 15 лет работаю с женщинами, которые несчастливы в отношениях. Кто-то живет в относительно «хорошем» с социальной точки зрения браке, но стра-

дает от одиночества и холодности: нет общих тем, разные взгляды и интересы, сексуальная несовместимость, безысходность. Кто-то сталкивается с унижением, скандалами, изменами, психологическим и физическим насилием, лечит мужа от алкоголизма, содержит его, при этом не ощущает в себе сил уйти и начать новую жизнь.

К сожалению, многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарование, и есть единственно возможная и подлинная. Они постоянно придумывают, как бы изменить своего мужчину. Хотят спасти его и находят оправдания даже самым нелицеприятным поступкам, день за днем закрывая глаза на то, что им не подходит. Все это указывает на зависимые схемы в отношениях – признак, который говорит о необходимости многое пересмотреть в своей жизни.

В этой книге я хочу рассказать, как любовь порой может превращаться в губящую привычку, а иногда в болезненное пристрастие. Чтобы выбраться оттуда, важно начать с того, чтобы изменить отношение к себе, обрести чувство собственной ценности, вернуть роль автора своей жизни, чтобы влиять на то, каким будет наше завтра.

Если бы вы могли выбирать будущее, хотелось бы вам через 5 лет быть в той же точке, что и сегодня? Если нет, то вы на правильном пути: чтение этой книги можно приравнять к 10, а то и к 20 визитам к профессиональному психологу. Этого достаточно, чтобы лучше разобраться, как именно вы строите отношения, принять верное решение насчет нынешних или получить навыки для построения новых. В книге я рассказываю свою историю, чтобы еще раз показать, что изменить жизнь возможно. Истории моих клиенток – это собирательные образы из сотен сессий по работе с эмоциональной зависимостью; имена вымышлены, все совпадения случайны.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Статус жертвы не лишен своей привлекательности. Он вызывает сочувствие, надеяется отличием, и целые страны и континенты нежатся в сумраке ментальных скидок, преподносящих как сознание жертвы.

И. Бродский

Почему мы остаемся в отношениях, в которых нам плохо? Почему из всех мужчин выбираем самого сложного? Почему так сильно вкладываемся в близость и так мало получаем взамен? Ответы на эти вопросы можно найти в понятии «эмоциональная зависимость», и каждой женщине важно знать, что это такое, чтобы не попасть в ловушку.

Итак, давайте начнем с самого начала. Устраивайтесь поудобнее, заварите себе чай, нас ждет глубокое и весьма увлекательное путешествие в глубину особенностей человеческой психики. Во все века человек искал другого человека. Все мы ищем отношений, чтобы снова почувствовать целостность, единение с собой и всем вокруг – снова ощутить волшебство

близости, с которой пришли в этот мир. Все мы хотим испытать с партнером те же ощущения, которые испытывали в младенчестве.

Когда мы выбираем мужчину, чтобы провести с ним всю жизнь, наше бессознательное, живущее вне времени и пространства, вдруг обретает надежду. Оно ждет, что теперь этот человек поможет нам воссоздать ощущение беззаботности, которое мы познали в детстве, и исцелить старые раны. До рождения наши потребности удовлетворялись моментально и автоматически: нас убаюкивало биение сердца, а во внешнем мире не было никаких опасностей. Нам не нужно было осознавать свои потребности и открывать рот, чтобы сформулировать их вслух. Эмоциональная связь с мамой была эквивалентна ощущению: «Я жив». Мы были одним целым и ничего не знали о своей отдельности. Вероятно, наше бессознательное хранит воспоминания об этом периоде и ищет человека, с которым мы сможем вновь пережить ощущение связности, цельности, беззаботности и блаженства.

После рождения мы сталкиваемся с первыми разочарованиями. Какими бы идеальными ни были наши родители, они все равно не способны удовлетворить все наши желания. Если они не знают, как нам помочь, или надолго оставляют одних, мы чувствуем себя брошенными, одинокими, напуганными, а связь с близкими оказывается разорванной и небезопасной.

Дальше мы поговорим о том, как именно надежность и предсказуемость родителей формировали для нас ощущение безопасности в отношениях. Но дети даже самых лучших родителей, вырастая, подсознательно ждут, что появится какой-то прекрасный человек и удовлетворит все их потребности. Мечтают, что ря-

дом с ним смогут воплотить все свои желания, получить заботу и проявить те черты, которые не одобряли наши мамы и папы. Он не будет осуждать, ничего не попросит взамен, просто будет безусловно любить – это бессознательная мечта всех людей.

С точки зрения классического психоанализа мы ищем партнера, который соотносится с образом наших родителей – их положительными чертами и отрицательными. Его хорошие черты дают нам надежду вновь попасть в рай принятия и любви, а недостатки предоставляют нам возможность прожить трудные ситуации вновь и исцелиться – это называется поиск Эдипа.

Но некоторым из нас достаются родители слишком отстраненные или слишком опекающие, а то и вообще абсолютно непредсказуемые. И тогда наши раны очень глубоки, наше бессознательное тоскует по близости как возможности закрыть зияющую дыру «нелюбви» и обрести наконец безопасность. Мы ставим на кон отношений слишком много – так много, словно от партнера зависит наше выживание. Наш маленький внутренний ребенок как будто говорит: «Без этого человека мы не выживем. Мы должны сделать все, чтобы он был рядом». Это называется «эмоциональная зависимость».

Слово «зависимость» более знакомо нам в контексте алкоголя, наркотиков, еды, игр. Тогда всем понятно, что это – проблема. Но бывают и менее очевидные случаи: зависимость от идей, религии, покупок, секса, успеха, денег, зависимость от независимости. Зависимость от отношений (или эмоциональная зависимость) не менее тяжела, чем алкогольная. Кроме того, она условно одобряется социумом, поэтому проблема не очевидна для окружающих.

Эмоциональная зависимость – это психологическая зависимость от другого человека, слияние, в котором партнер становится жизненно необходимым, а собственное «Я» теряется (вместе с ним интересы, желания и потребности). Но если посмотреть еще чуть глубже, то это зависимость даже не от другого человека, а от внутренней программы, которая заставляет нас отказываться от себя. Эта программа является последствием психологической травмы.

Теперь предлагаю небольшой тест, чтобы понять, насколько ваши прошлые или текущие отношения подпадают под категорию зависимых.

ТЕСТ
Как понять, что вы
в зависимых отношениях

1. Вы зачастую выбираете недоступных мужчин, – либо физически, либо эмоционально.
2. Вы готовы продать душу дьяволу, лишь бы он не ушел.
3. Вы стараетесь не доставлять ему никаких хлопот и гордитесь этим.
4. Вам трудно ставить себя на первое место.
5. Вы не считаете, что достаточно хороши для него, поэтому все время стараетесь «заслужить место рядом».
6. Вы хотите контролировать вашего мужчину и отношения.
7. Вы хотели бы, чтобы он изменился ради вас, а пока это не так, во многом его идеализируете.

8. Вы питаете особую трепетную нежность к проблемным мужчинам, хотите их «спасти», чтобы они оценили это и были вам благодарны и преданы.
9. С готовностью занимаетесь его карьерой, пока разваливается ваша.
10. Вас не привлекают добрые, надежные, стабильные, интересующиеся вами мужчины. Вы находите таких «славных парней» скучными.

Если хотя бы один пункт про вас, вероятно, история эмоциональной зависимости имеет к вам непосредственное отношение. Нас ждет много всего интересного: мы исследуем причины эмоциональной зависимости и способы выхода из нее. По себе знаю, этот путь непрост, но награда для тех, кто выберется, поистине прекрасна.

Итак, почему мы становимся зависимы от партнера? Зависимая личность ищет спасения в отношениях, чтобы не сталкиваться с чувством одиночества и беззащитности. Партнер просто заслоняет ее страх перед миром, жизнью, собой. Из боязни быть покинутой женщина готова на все, лишь бы ее не бросили. Так она становится заложницей некой роли, проявляя только те качества, которые нравятся партнеру, чтобы он был рядом. Когда появляется мужчина, женщина находит миллион способов удерживать его, даже если оба несчастливы в отношениях. Только вот проблема не решается, а закапывается все глубже. Для того чтобы встретиться с другим не только физически, но и духовно (сердцем), важно сначала встретиться с СОБОЙ.

К сожалению, многие из нас посвящают всю жизнь самообману, отчаянно желая обрести СЕБЯ в партнере. Это невозможно. Зависимые отношения – это отношения, в которых ВАС в подлинном смысле нет.

Поначалу цель отношений – привести нас к самим себе, такое вот философское, пожалуй, определение. Мы ищем другого, потому что он нам для чего-то нужен: познать и исцелить себя, вылечить старые травмы, долюбить нас. И вот парадокс: так отчаянно желая целостности, но не будучи в контакте с собой, мы начинаем «задвигать» себя как личность, лишь бы мужчина не ушел. Фрейд писал, что потеря партнера для эмоционально зависимого человека равноценна потере целостности своего Эго: «Он мне так нужен, потому что без него меня как будто нет». Когда мы переносим внимание на другого, когда ищем смысл в другом, когда наша энергия у другого, не в нас самих, не в нашем «Я», подлинная встреча с мужчиной становится невозможна.

Эмоционально зависимые, токсичные отношения – это маркер того, что мы потеряли себя. Что где-то глубоко внутри нас живет очень печальная и одинокая девочка, которой когда-то не хватило любви. Ей очень страшно. Ей очень нужен тот, кто примет ее, и при этом она настолько не верит в свою «прекрасность», что готова отказаться от себя, чтобы обрести любовь. Похоже на историю Русалочки, правда?

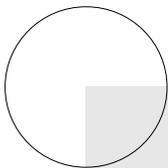
Мои клиентки, зависимые от отношений, все время говорят: «Он, он, он, а он так и сяк, а он то и это...». Психолог Жак Лакан писал: «Любить – значит отдавать то, чего у тебя нет, тому, кто этого не хочет». Это как раз описание зависимых отношений, и моя книга об исцелении, о поиске себя, о подлинной встрече

че с собой, о пути к своему сердцу. Именно истинная встреча с самой собой приведет вас к МУЖЧИНЕ, все остальное, к сожалению, иллюзии, а иллюзии не делают нас счастливыми.

В зависимых отношениях, в отличие от здоровых, нет пространства для свободного развития партнеров. Чаще женщина подчиняет свою жизнь мужчине, перестает отличать свои потребности и цели от желаний любимого человека. Как сказала мне одна знакомая: «Я так люблю путешествия, но никуда не езжу, работа мужа не позволяет». При этом ее работа вполне позволяла ей уехать куда угодно, но в ее представлении: «Не едет муж – не еду я».

В некоторых случаях эмоционально зависимая женщина может быть полностью подчинена мужу: она позволяет ему принимать за нее решения, чувствует себя абсолютно беспомощной перед жизненными трудностями и в итоге целиком перекладывает на партнера ответственность за свою жизнь. Одна моя клиентка, подводя итоги года психотерапии, сказала, что смогла пойти в супермаркет и выбрать еду, не советуясь с мужем. Конечно, это лишь один из подтипов эмоциональной зависимости. Чуть позже мы поговорим о женщинах, которые, наоборот, все тащат на себе.

И для тех, и для других окружающий мир небезопасен, поэтому одна ищет спасителя, а другая окружает себя железным куполом контроля. Как «прилипающий», так и контролирующий тип поведения спасает женщину от пустоты, страха, одиночества, которые она ощущает, оставшись наедине с собой. В следующих главах мы поговорим о том, откуда берутся эти два типа.



МОЯ ИСТОРИЯ

Я вышла замуж в 21 год и была безмерно восхищена и увлечена мужем. Я слушала рок, джаз и блюз, потому что их слушал мой муж, пыталась разбираться в сферах кинематографа, экономики и политики, которыми он интересовался, читала книги, которые ему нравились. Я пыталась кататься на горных лыжах, хотя испытываю ужас перед спусками и скоростью. Но я упорно делала то, что, как мне казалось, будет одобрено. И мыслила идеями мужа: например, перевозила все сложное и серьезное (артхаусные фильмы). Только вот ничем из этого я подлинно не интересовалась. В результате я вообще перестала понимать, где мое мнение и как думаю именно я.

Есть психологи, которые придерживаются идеи, что эмоциональная зависимость – это болезненное состояние, требующее лечения. Другие считают, что это вариант нормы, такой вот способ жить и строить отношения. Как бы мы к этому ни относились, по личному опыту и опыту моих клиенток я знаю, что за это состояние приходится платить очень высокую цену. Эмоциональная зависимость никого не делает счастливым.

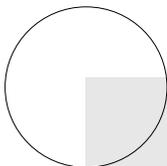
Давайте подробнее рассмотрим, какие именно женщины попадают в подобные отношения. Обычно для этого необходим ряд личностных характеристик, которые я опишу ниже. А вы посчитайте, сколько из этих утверждений вы могли бы отнести к себе.

ТЕСТ

Как определить, что вы в зоне риска

1. Низкая самооценка.
2. Трудности в принятии повседневных решений, потребность в рекомендациях и одобрении со стороны окружающих.
3. Потребность в людях, которые брали бы на себя ответственность за бóльшую часть вашей жизни. Или потребность контролировать все вокруг до самых мелочей («Лучше меня никто не сделает»).
4. Трудности с выражением несогласия из-за страха потери поддержки или одобрения.
5. Трудности в проявлении инициативы или самостоятельных действий. Или же трудности в передаче ответственности, когда важно все контролировать.
6. Высокий уровень тревожности.
7. Страх, что вы не сможете о себе позаботиться. Или уверенность, что другие без вас не справятся.
8. Поиск отношений, которые могли бы служить источником поддержки, подтверждением собственной нужности и полезности.
9. Ощущение бессилия, неспособности что-либо изменить в своей жизни и отношениях.
10. Размытые границы (сложно отказать, выбрать себя, не взять на себя чужие задачи и т. п.).

Если можете отнести к себе хотя бы 1-2 пункта, то вы в зоне риска по эмоциональной зависимости.



МОЯ ИСТОРИЯ

Когда я выходила замуж в 21 год, я по большому счету еще была ребенком. У меня были нереалистичные ожидания от жизни и мужчин, и я, в общем, нуждалась не в муже, а в заботливой маме. Зачастую я не доверяла себе и собственному мнению. Поскольку отношения спасали меня от тревоги и где-то от ответственности за свою жизнь, они достаточно быстро стали для меня сверхзначимыми. Чтобы сохранять их «в безопасности», как мне казалось, я старалась не доставлять неудобства, по минимуму проявлять свои желания. На все отвечала: «Не знаю», «Мне все равно», «Сделаем, как хочешь ты». Даже потенциальная возможность несогласия, разных взглядов, конфликта воспринималась мной как угроза для отношений.

Не всякие зависимые отношения проявляются именно так, как у меня, но есть определенные ключевые мотивы. Давайте более подробно рассмотрим, как еще это бывает, чтобы вы точно не пропустили «тревожные звоночки».

ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Сверхценная идея

Партнеру уделяется чересчур много времени и внимания. Мысли о нем занимают все жизненное пространство. Женщина забывает о себе, перестает думать о том, что для нее важно, не заботится о своем

здоровье и эмоциональном состоянии. Она находится во власти своих фантазий, ожидая от мужчины того, что он не обещал. Чаще всего эти ожидания не проговариваются, и спустя некоторое время женщина, полностью измучившись, приходит на психотерапию.

Фактически она «придумала» своего мужчину и постоянно «подбивает» факты, чтобы реальный партнер соотносился с ее фантазиями. При этом зачастую между иллюзорным и реальным мужчинами нет ничего общего. Ей кажется, что ее Федя или Вася обязательно «станет лучше», если она «хорошо постарается». Бывает и парадоксальный вариант, когда выбранный мужчина изначально совсем неплох, но женщина сама бессознательно превращает его в «демона» или «инвалида», чтобы мучиться или спастись.

Так, моя клиентка Юля жалуется, что муж не выполняет ожидаемых ею пунктов 1, 2 и 3. На вопрос, договаривались ли они, что он будет это делать, она удивленно отвечает, что он, конечно, «должен» и «все мужья это делают».

В самых-самых тяжелых случаях женщина находится в отношениях с воображаемым партнером. То есть он может даже не знать о ее существовании, а она при этом проживает жизнь в ожидании, что он ее заметит. Для некоторых людей выбор партнера, которому они неинтересны, – это способ убедиться, что они действительно не заслуживают любви, и даже получить символическое наказание. С самого детства любовь для них равно поражение.

Поскольку люди, находящиеся в зависимых отношениях, часто переживали уход или отвержение родителей, то при одной мысли о том, чтобы вновь столкнуться с этой пустотой, их охватывает ужас. Поэтому женщина зачастую решается на самые безрассудные

на первый взгляд поступки, чтобы «быть хорошей для него»: может продать свое золото, чтобы покрыть его долги, переписать на него квартиру и т. п.

Даше понравился учитель танцев. Несмотря на то что он женат и явно не воспринимает хорошенькую ученицу всерьез, Даша поставила себе цель: добиться его расположения. Теперь на работе она читает все, что связано с танго, чтобы при встрече покорить его осведомленностью. Она выяснила, в каком городе он родился, и хочет съездить туда в выходные. Регулярно читает соцсети его и его жены, выискивает в постах признаки надвигающегося разлада. Работа начала страдать, друзья замечают, что Даша отстраненная и мрачная. Все ее внимание и энергия направлены на мужчину, для себя ничего не остается. Итог: эмоциональное истощение и внутренняя опустошенность.

Размытые границы

В эмоционально зависимых отношениях один из партнеров или оба не несут ответственность за свою жизнь, а перекладывают ее на плечи другого («Мое счастье зависит исключительно от тебя»). Бывает и наоборот («Твое счастье зависит от меня»), тогда женщина берет на себя всю ответственность и вину за то, что происходит с мужчиной. Казалось бы, ситуации кардинально разные, но итог один.

Можно прожить много лет, спасая и контролируя другого, и так и не узнать, «а кто же собственно Я сама, какая Я, чего хочу, что люблю». Такие женщины очень чувствительны к чужим страданиям, угадывают потребности, считают состояния партнера – в общем, прекрасно все знают про чужую жизнь, но не про свою.

Углубляясь в чужие проблемы, они оказываются все дальше и дальше от себя. Также далека от себя женщина, за которую решает партнер.

В зависимых отношениях непонятно, где заканчивается территория одного человека и начинается территория другого. Такая личность не умеет договариваться, отстаивать себя, просить. Она позволяет другому пользоваться собой. Не может сказать «нет» и жертвует своими потребностями ради партнера или, наоборот, лишает его права на выбор и личное пространство. Это приводит ее к эмоциональному и физическому истощению, а отношения загоняет в круговорот взаимных обид, претензий, гнева, контроля, обесценивания.

3 раза в неделю Ксюша ездит к мужчине в другой город – это порядка 4 часов за рулем. Поскольку она работает в офисе, ей приходится вставать в 5 утра. Однажды она рискнула попросить мужчину самого приехать к ней. Он ответил, что не может, потому что не выспится, а у него важная встреча. Со временем Ксюша становится нервной, истощенной, начинает часто болеть. Ее и его вклад в отношения несоразмерны, но признавать это слишком больно.

Если посмотреть внимательно на зависимые отношения, то это не отношения двух взрослых. Один из них занимает позицию беззащитного ребенка (жертвы) и теряет способность отстаивать себя. Он боится недовольства партнера, устает от желания нравиться. Самооценка в таких отношениях окончательно падает. Зачастую женщина не верит, что заслуживает счастья, что она уже хороша такая, какая есть. Видит в себе сплошные недостатки и упорно трудится над их исправлением, ведь «если партнер заметит их, то бросит».

«Кривая» коммуникация, манипуляции

Это так называемые двойные послания (когда говорят: «Делай, что хочешь!», а имеют в виду: «Делай, что я хочу»), газлайтинг (когда один из партнеров отрицает реальность: «Переписка? Не было никакой переписки»), неглект (пренебрежение потребностями и интересами партнера) и многие другие неприятные моменты.

Софья сначала говорит мужу то, что он хочет услышать: «Конечно, поезжай на рыбалку с друзьями». Вроде все хорошо, муж уезжает. Но когда он возвращается, Софья всячески демонстрирует ему своим поведением, что он совершил что-то ужасное и теперь должен раскаиваться и чувствовать себя виноватым.

«Негативное спонсорство»

Иногда женщина становится «домашней рабыней» и слышит что-то вроде: «Я тебя обеспечиваю, ты должна мне готовить такой-то суп и такой-то салат, все равно от тебя другого проку нет». Работающая женщина может сталкиваться с регулярным обесцениванием ее должности и зарплаты: «Ну что такое учитель? Те, кто что-то могут, – делают; те, кто ничего не могут, – учат!» Это цитата из фильма «Один день», и она прекрасно отражает механизм обесценивания одного партнера другим.

В эмоциональной зависимости один партнер зачастую видит другого слабым, беспомощным, некомпетентным. В результате тот и сам начинает так себя воспринимать и в итоге еще больше зависит от «сильного». Распространенная история в моей практике, когда женщина приходит в терапию на выходе из зависимых отношений. В этот момент жизни она вдруг начинает осознавать, что мужчина долгие годы унижал ее и говорил о ее никчемности.

Одной моей клиентке, когда она была в декрете, муж сказал: «Ты – ничтожество, менеджер из тебя никакой! Ты же понимаешь, что в своей профессии ничего не добилась, и должна радоваться тому, что я тебя содержу». Здесь важно пояснить, что эти слова были сказаны бывшему топ-менеджеру, у которой была зарплата в несколько сотен тысяч.

Но мужчине достаточно быстро удалось убедить ее, что все успехи были лишь потому, что никто ее «не раскусил, не понял, какой она ужасный менеджер». Сама женщина настолько поверила в эту идею, что нам понадобилось несколько месяцев терапии, чтобы вернуть ей ее достижения. В итоге она смогла присвоить их себе обратно.

Добровольная изоляция

В ситуации эмоциональной зависимости социальные контакты одного или обоих партнеров сужаются до рамок семьи. Зачастую человеку неоткуда получить поддержку и не с кем поделиться, что его что-то гложет в отношениях. Это еще больше усиливает депрессию и одиночество. Также партнеры обычно не обращаются за помощью из стыда показать, что у них что-то не так. Бывает, что жалобы одного супруга другой не воспринимает всерьез.

В таких семьях может годами процветать психологическое и даже физическое насилие, о котором окружающие даже не подозревают. В более благоприятных ситуациях женщина полностью отказывается от своего круга общения и возвращается в той же среде, что и муж. В этом случае выход из отношений сложен еще и тем, что, помимо мужчины, она теряет и друзей, что приводит на время к чувству полной потери опоры.

Женя вслед за супругом переехала из Минска в Будапешт. Ей пришлось отказаться от карьеры, оставить всех друзей. Со временем она все больше отдалялась от родственников. Они эти отношения не одобряли изначально, и теперь объявить им, что муж обращается с ней плохо, было равносильно публичному признанию своего поражения. Женя все больше замыкалась в себе. У мужа в Венгрии с карьерой тоже не заладилось, и свое недовольство он срывал на ней, а она терпела. Все больше и больше она ощущала собственное бессилие, одиночество, но при этом, стиснув зубы, продолжала молчать. Ведь она сделала выбор – быть с этим мужчиной, и теперь «должна ему служить».

Постоянное напряжение в отношениях

Именно для зависимых отношений характерна фраза: «Плохо и с ним, и без него». Состояние напоминает эмоциональные качели – меняется от безысходности и отчаяния до неземной любви.

В том числе из-за гормональных качелей женщина не видит для себя возможности жить без партнера, как бы плохо ей ни было – она на крючке. Иногда она думает, что это ОН не сможет без нее жить: не справится. Если копнуть глубже, можно заметить, что так активируется травма, полученная в раннем детстве, зачастую ДО ГОДА. Это становится видно, когда в терапии мы начинаем исследовать, как устроена личность. В зависимых отношениях активируется травмированный ребенок, которому когда-то было не выжить без взрослого. Судьбой взрослой женщины, ее выбором как бы начинает управлять малыш, паникующий и испытывающий ужас. Наша задача в психотерапии – заметить

и успокоить этого малыша. И только тогда для женщины «проясняется картина», как бы падает с глаз пелена: «Я без него не выживу? Да ладно!»

Елена – красивая сорокалетняя женщина, успешный юрист, мама подростка. Ее любят клиенты, ее зарплаты хватает на ипотеку, содержание ребенка и... нового мужчины. Она и работает, и хлопочет по дому, и занимается сыном. Ее мужчина обычно проводит время в страданиях по неудавшемуся бизнесу. Бывает, он ее раздражает, и Елена не знает, что она делает рядом с ним, зачем он ей нужен. Умом-то, как говорится, она все понимает. Но стоит ему на день остаться у себя или немного эмоционально отдалиться, как она чувствует ужас вплоть до тошноты и панической атаки. Лена звонит ему, выпрашивает, что не так, покупает ему дорогую еду, подарки, готовит ужин после работы. Постоянно думает, что ей сделать, чтобы отношения наладились: тратится на люксовое белье и курсы по секс-мастерству. Она испытывает тревогу, тоску, безысходность и панику.

Чувствуете ли вы, мои дорогие читатели, что ее ужас не объясняется этой ситуацией? Она выживет без своего мужчины, и даже станет жить лучше, но кто-то очень маленький внутри нее не готов его отпустить, потому что видит в нем родителя и до смерти боится потерять.

К чему приводят эмоциональная зависимость

Несмотря на разные проявления, все они ведут к одним и тем же последствиям. Давайте рассмотрим, к каким именно.

- **Падает и без того низкая самооценка.** *Инна – руководитель в крупной компании, после работы она занимается спортом и учит языки. Однако считает, что этого слишком мало, чтобы она сама и окружающие могли ее уважать. Мы прорабатываем ее детскую историю – период, когда у нее не было права на любовь. Чтобы его получить, ей нужно было «улучшить себя». После нескольких сессий со мной Инна начинает терпимее относиться к тому, что она несовершенна и все равно имеет право на любовь.*
- **Негативные чувства разрушают здоровье и психику.** Негативным эмоциям нет места в зависимых отношениях: вдруг партнеру это не понравится, и он уйдет. Чаще всего эта схема взаимодействия вынесена из отношений с родителями, где любое недовольство пресекалось на корню. Поэтому время от времени накопившиеся чувства выливаются в скандалы. *Моя клиентка Зоя до 40 лет ни разу не ослушалась родителей, потому что мама сразу же начинала «умирать» (повышалось давление и т. п.) и называла ее плохой дочерью. У девочки закрепилась схема, что ее раздражение и протест приведут к тому, что близкий человек осудит ее и даже может умереть от огорчения! Поэтому она несколько лет терпела измены своего мужчины, не в силах сказать ему «стоп», ведь он мог бы решить, что «она плохая».*
- **Может начаться депрессия.** Один из партнеров (или оба) большую часть времени находятся в подавленном или озлобленном состоянии. Причина этому – все предыдущие пункты, но в силу слабо развитой способности распознавать свои чувства и потребности человек не понимает, почему ему плохо.

Все глубже и глубже погружаясь в свои переживания, вину, неуверенность, Женя окончательно запутывается. Она старается и не понимает, почему ей все время так плохо. Женю не оставляет щемящее чувство собственной неполноценности, ощущение, что ее не любят и ей вообще нет места. Начинаются боли в сердце, организм всячески сигнализирует ей: «Обрати на меня внимание!» Кардиолог направляет Женю к психиатру, который диагностирует депрессию. Это становится переломным моментом, приходит понимание, что внутренние конфликты завели ее в глубокий тупик и без психотерапии их не решить.

Наши сеансы в течение полугода позволили рассмотреть глубоко спрятанные чувства и получить доступ к внутреннему ребенку, напуганному и печальному. Техники перепроживания детских историй позволили Жене немного успокоить его. Теперь ему не нужно постоянно сигнализировать о себе в виде депрессии и боли в сердце. В ее жизни появилось больше спокойствия и устойчивости.

Я всегда показываю своим клиенткам схему здоровых отношений.

Здоровые отношения



Посмотрите на две окружности, наложенные друг на друга. Чем страшно такое слияние с партнером? Если отношения по какой-то причине заканчиваются, то от женщины остается условно только 5%. Остальные 95% она как бы оставила в прошлом, с партнером: у нее нет друзей, профессии, устойчивой самооценки, веры в свое будущее.

Идеальную схему отображают самые большие круги: есть общее поле пары, но при этом бóльшая часть у каждого остается своя. Она все равно будет опорой для человека и сможет «вытянуть» его в случае разрыва. Тогда нет такого ужаса перед тем, что партнер уйдет.

Давайте теперь разберем на конкретных примерах, как может выглядеть эмоциональная зависимость. Я разберу 5 случаев. Сразу скажу, что у одного человека могут проявляться несколько типов одновременно и сменять друг друга на протяжении жизни.

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Типы зависимых отношений



- Тип 1: Я растворяюсь в партнере (слияние).
- Тип 2: Мне никто не нужен (контрзависимость).
- Тип 3: Я спасаю его и веду за собой (жертвенность).

- Тип 4: Один партнер поддерживает свою самооценку за счет другого (нарциссические отношения).
- Тип 5: Один партнер разрушает другого (абьюзивные отношения).

Тип 1. Я растворяюсь в партнере

Анна худая, высокая девушка лет тридцати. Длинные волосы, аристократическая внешность. Садится на краешек дивана, сжимает в руках небольшую сумочку, смотрит в пол, как будто всем своим видом сообщает: я виновата в том, что занимаю это место, и будь моя воля – занимала бы еще меньше. Всей своей позой она как бы извиняется за сам факт своего «неуместного существования».

«Когда мы поженились, я стала посвящать все свое время семье. В последнее время я чувствую, что полностью растворилась в домашней рутине, меня нет. Муж говорит мне, что так и должна делать хорошая жена и мать. Я чувствую себя виноватой и ненужной. Мне кажется, что я недостаточно стараюсь. Он не уважает меня как профессионала (*Анна – логопед*), говорит: “Занимаешься какой-то ерундой”. Я знаю, что он мне изменяет. Но жизни без него не представляю. Каждый раз он обещает, что больше не будет, но все повторяется заново. У меня все время ощущение, что я на пределе: болит сердце, нет сил бороться. Я боюсь, что он уйдет. Когда уже это все закончится? Как мне успокоиться?»

Если «перевести» историю Анны и озвучить ее первичный запрос на терапию более гротескно, он будет звучать так: «Я совсем потеряла себя в этих отношениях. Как мне полностью отключить все мои чувства