

Серия "Дело не во мне"

Екатерина Оксанен

ВЫБИРАЯ СЕБЯ

как выйти из отношений,
в которых «всё сложно»



Ростов-на-Дону

ЕНИКС

2023

УДК 159.922
ББК 88.50
КТК 017
О-52

Оксанен, Екатерина.

О-52 Выбирая себя : как выйти из отношений, в которых «всё сложно» / Екатерина Оксанен. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 210, [1] с. — (Дело не во мне).

ISBN 978-5-222-37709-3

Так уж получилось, что Настоящим Чувством люди часто называют что угодно, кроме здоровой любви. Нередко то, что мы считаем любовью, — это болезненная привязанность.

Эта книга о нездоровых отношениях и о людях, с которыми такие отношения складываются. Из нее вы узнаете, чем благополучные союзы отличаются от неблагополучных, с какими людьми не получится создать гармоничную пару, почему именно эти личности кажутся такими привлекательными, а главное — из-за чего так трудно выйти из отношений, приносящих куда больше страданий, чем взаимности, радости и тепла. А в конце книги вы найдете практики и упражнения, которые помогут справиться с болезненной привязанностью и сделать так, чтобы подобного в вашей личной жизни больше не происходило.

УДК 159.922
ББК 88.50

ISBN 978-5-222-37709-3

© Оксанен Е., текст, 2023
© ООО «Феникс», оформление, 2023

Содержание

Часть I

Отношения здоровые и не очень	5
Типы нездоровых отношений	17
Недоступные партнеры	30
Проблемы в характере	54
Человек в кризисе.	72
Любовный треугольник	75

Часть II

Как это работает?	85
Эффект Зейгарник	86
Эмоциональные качели	88
Негласные правила в отношениях.	90
Манипуляции в односторонних отношениях.	94
Приемы дезинформации и формы лжи	99
Ошибка подтверждения	103
Психологические защиты.	104
Ловушки «любви».	108

Часть III

Причины невротических отношений	119
Страхи в отношениях	121
Родом из детства.	125

Детские мотивы во взрослых отношениях	142
Терпимость к насилию	146
Дисфункциональные семьи	153
ВДА (взрослые дети алкоголиков)	157
Причины созависимости	163

Часть IV

Что делать? Как выходить из таких отношений	169
Как проходит расставание?	171
Тяга, ломка, рецидив	177
Восстановите баланс	182
Найдите ресурсы.	185
С чего начать.	186
Найдите свою уникальность	190
Мост в прошлое.	191
Как устанавливаются психологические границы	193
Вы в глазах других	201
Предостерегающие сигналы	206
Заключение	209

Часть I

*Отношения здоровые
и не очень*

Когда где-нибудь в интернете заходит речь о разнице между здоровыми и неблагополучными отношениями любви, то дискуссия обычно длится долго. Ну а что, у каждого есть свое мнение на этот счет, имеется личный опыт, ситуации друзей, родителей и знакомых. Все что-то знают, всем есть что сказать. Один, к примеру, считает, что конфликтовать с партнером нормально, а другой — что это признак неблагополучных отношений. Кто-то уверен: нет ничего плохого в том, чтобы проводить время по отдельности, а не постоянно быть вместе. Другой считает, что в настоящей любви партнер должен заменить собой всех остальных людей — и никто больше не нужен. Еще какой-нибудь человек убежден, что ни в коем случае своего партнера перехваливать нельзя, а то уйдет. А его оппонент скажет, что поддержка и ощущение своей ценности — признаки как раз здорового общения, а вот отсутствие похвалы не к добру.

К этим долгим обсуждениям многие давно привыкли. Но меня до сих пор в них кое-что удивляет: каждый вроде говорит про здоровую любовь... только подразумевают все абсолютно разные вещи. Представляете? Мы даже договориться не можем о том, что же это такое! Вступаем в отношения, ожидая получить то, что мы где-то в своей голове считаем проявлениями любви, а потом оказывается, что как-то мы с партнером по-разному на это смотрим. А чувства уже появи-

лись. А человек нам уже не чужой. Может, любимый, а может, вообще необходим как воздух. И начинаешь ломать голову: что же пошло не так? Сомневаешься в собственных мыслях и поступках, не понимаешь, как было бы «правильно». И как-то все это нехорошо становится. Больно, обидно, страшно или запутанно.

Психологи за этими процессами давно наблюдают. Не только с житейской точки зрения, разумеется, но и с научной. То есть специалисты изучают отношения любви и нелюбви не только на примерах из собственной жизни и жизни знакомых, но и на огромных выборках. К счастью, исследователям удалось сформулировать понятные и простые критерии, отделяющие здоровые отношения от неблагополучных (их еще называют невротическими; этот термин спорный и не описывает все возможные варианты нездоровых отношений, но для простоты я буду его использовать).

Первый признак нездоровых отношений — это само ощущение человека от той связи, в которой он находится. Эти отношения чувствуются как ненадежные, непонятные, проблемные. В них «все сложно». И быть в них мучительно, и выйти кажется невозможным.

Второй признак — невозможность открыто обсуждать сами отношения и то, что в них происходит. Или кто-то уходит от разговора, или начинает критиковать, или грозит расставанием. А может, ничего такого он и не делает, но все равно любое общение на тему отношений приводит к ссорам и скандалам.

Третий признак — проблемы в таких отношениях хронически не решаются, хотя один или оба партнера вроде прикладывают к этому усилия. Даже если и обсудили все, покивали головами, но ничего от этого разговора принципиально не поменялось. Возникает ощущение замкнутого круга, постоянно повторяющихся одних и тех же трудностей.



Часто к этим признакам добавляются другие.

- **Поиск псевдопроблем**

В таких парах люди старательно решают проблемы, и им это может даже удаваться. Но как же так? Вроде только что было написано, что в нездоровых отношениях с договоренностями беда?!

Противоречия тут нет. Потому что псевдопроблемами называются те трудности, которые на самом деле вовсе не главные. И люди заняты чем угодно, кроме обсуждения того, что действительно их волнует. Например, они могут пойти к семейному психологу, чтобы научиться не ссориться из-за денег. Только забудут маленькую деталь, что кто-то в этой паре состоит в браке с кем-то третьим. И вместо того, чтобы разбираться в этом, они будут про финансы разговаривать. Кстати, накал страстей тут может быть нешуточный, ведь на самом деле у кого-то есть много злости и обиды по отношению к партнеру, только переносятся эти чувства с темы «да выбери же ты уже кого-то одного» на «опять с деньгами у нас бардак».

- **Враждебность**

Она может быть направлена как у одного человека — на своего партнера, так и у пары — на других людей. В первом случае все просто: один человек или самоутверждается за счет партнера, или видит в нем врага, от которого нужно защищаться всеми возможными способами (в том числе и нападением). Второй вариант проявлений враждебности чуть сложнее и нуждается в пояснениях. Дело в том, что вообще позиция «мы вдвоем против проблемы» — это признак здоровых отношений, самого настоящего союза. Но здесь имеется в виду возможность пары встать на одну сторону в моменты кризиса. Например, если в благополучных отношениях одному человеку кажется, что он берет на себя чуть ли не все домашние обязанности,

то он не будет обвинять и критиковать. Обсуждение в здоровых отношениях будет другим: «У нас появилась проблема в распределении домашних дел, давай ее вместе преодолеем». И все, дальше пара объединяет усилия, чтобы эту трудность разрешить.

Но вот нездоровая, направленная не на партнера враждебность совсем другая. Здесь пара консервируется, замыкается в себе. Например, так часто бывает в алкогольных семьях: неблагополучные отношения прячутся от мира, сохраняя «семейный секрет». Никто не должен внезапно приходить в гости, чтобы не увидеть, как на самом деле живет семья.

- **Расщепление**

В здоровых отношениях любви есть... не только любовь. К партнеру мы испытываем самые разные переживания — и злимся иногда, и восхищаемся, и удивляемся, и расстраиваемся. В близком человеке при благополучных отношениях видят и друга, и любовника, и родителя, и ребенка. Здесь нет противоречия, есть только многогранность. Но если у одного или обоих работает механизм расщепления, то один и тот же человек не сможет восприниматься таким образом. В такой ситуации личность другого как будто разделяется на части, человек строит отношения с каждой частью по отдельности и никак не может все это объединить. В итоге получаются немного сюрреалистичные композиции вроде «люблю, но не уважаю».

- **Отсутствие осознанности в отношениях**

Участники такой связи не понимают, какова их роль в происходящем. Им кажется, что все проблемы или только в одном партнере, или только в другом. Трудно понять, какова на самом деле роль каждого. Иногда отсутствие осознанности доходит до неспособности осознать

неадекватность происходящего. Например, так бывает с жертвами домашнего насилия или с партнерами психически нездоровых людей: они пытаются договориться с невменяемым партнером (то есть с тем, с кем договориться о чем-то в принципе невозможно) или оправдывают его поведение собственными промахами, плохим настроением, погодой или еще чем-нибудь.

- **Страх пробовать новое**

Конкретно этот страх особенно характерен для людей, состоящих в отношениях с зависимыми от алкоголя или наркотиков людьми. Но вообще в невротических отношениях очень много самых разнообразных и чрезмерно сильных страхов: что бросят, что поглотят, что может произойти нечто ужасное и непереносимое.

- **Отсутствие откровенности**

В отношениях много самых разных форм обмана. Это и недоговаривание, и искажение фактов, и замалчивание. Не всегда партнеры умышленно пытаются друг другу лгать, иногда они даже не чувствуют, что сами обманывают. Например, когда не говорят прямо о том, чего хотят, не озвучивают то, что их не устраивает. Или лгут сами себе, веря, что если о проблеме не говорить, то ее как будто и нет.

Кроме того, в таких отношениях регулярно применяются разного рода манипуляции. Вместо откровенности и попыток договориться — обиды, давление на чувство вины, запугивание и т. п.

- **Насилие**

Не всегда физическое, сексуальное или финансовое, но почти всегда — психологическое. Мы обязательно поговорим о формах такого насилия чуть позже, пока же просто скажу, что психологическое насилие — это многократное нарушение психологических границ партнера: принуждение, унижение, насмешки и т. п.

- **Неравное распределение ролей**

Здесь речь идет не только и не столько о распределении каких-то бытовых функций, сколько об эмоциональном неравенстве партнеров. Например, в таких парах одному отношения куда нужнее, чем другому (то самое «один любит, второй позволяет себя любить»). Или один пытается заслужить любовь другого, стать достаточно хорошим для него, а второй раздает оценки, как экзаменатор, для первого. Есть еще вариант, когда пара постоянно меняется местами: то один несчастная жертва, то другой. То первый на второго нападает, то наоборот. В общем, разнообразия тут может быть много, но вот чего нет, так это равноправия.

- **Нестабильные эмоции**

Вы замечали, что когда в отношениях все хорошо, то как будто и рассказывать нечего? Совсем другое дело, когда эти отношения нездоровые, находящиеся в хроническом кризисе и на постоянном адреналине. Вот тут рассказов на бразильский сериал хватит! Собственно, один из признаков болезни отношений — это бесконечные страсти, погони друг за другом, обманы, скандалы, интриги, расследования... в общем, что угодно, но только не стабильность и спокойствие.

Этот список далеко не полный. Нездоровые отношения интересны своим бесконечным разнообразием (поэтому так много песен, книг и фильмов на эту тему — она неисчерпаема!). У каждой пары есть свои уникальные особенности, и если вы когда-нибудь находились в таких отношениях или наблюдали за ними, то вам наверняка будет что добавить.

Но мне кажется важным сейчас просто определить грань между благополучным и неблагополучным, здоровым и невротическим. Поэтому давайте двинемся дальше и поговорим о том, что же такое

здоровые отношения, а потом вернемся к обсуждению конкретных форм неблагополучных отношений и типов людей, с которыми выстроить нечто адекватное просто невозможно.

Здоровые отношения

Норму проще всего определить через отсутствие патологий, поэтому когда хотят описать здоровые отношения, то часто просто говорят, чего в них быть не должно. Собственно, все то, что вы читали выше, — это как раз истории, выходящие за рамки здоровых отношений любви.

Но это все про то, чего в них нет. А что же есть? Если собрать мнения психологов на этот счет, то получится вот такой список:

1. Взаимность. Причем не только чувств и интереса друг к другу, но и целей, и границ в отношениях (что допустимо, что недопустимо, что желательно).

2. Удовлетворенность. Каждый из партнеров ощущает, что в такой паре ему хорошо.

3. Безопасность. И не только физическая, но и эмоциональная: люди знают, что партнер не настроен враждебно, что перед ним можно открываться и быть уязвимым.

4. Стабильность. Да, в отношениях бывают кризисы, причем абсолютно у всех. Но в здоровых вариантах кризис — это исключение, а не правило. Период, который заканчивается.

5. Развитие. Развиваются не только отношения, но и сами их участники: взаимодействие в паре положительно влияет на возможности личностного роста и адаптации каждого партнера. Проще говоря, они не тормозят, а помогают двигаться дальше.

6. Преобладание нежности над агрессией. В конфликте забота об отношениях и партнере важнее, чем желание быть правым.

7. Уважение и поддержка. Партнеры считаются с мнениями, чувствами и психологическими границами друг друга. И помогают любимому человеку, особенно в трудные для него времена.

Этот список — хорошая опора для понимания, в каких именно отношениях находятся люди. Чтобы пара имела возможность поставить галочки напротив каждого пункта, им нужно обратить внимание и на другие важные детали.

Моя формула такая: для здоровых отношений в паре, помимо любви, нужны два психологически зрелых и психически здоровых человека, которые хотят друг с другом отношений одного и того же типа.

- **Почему два?**

Потому что бывают отношения, в которых один человек растворяется в другом. Он просто исчезает, теряя себя. У него больше нет своих планов, своих интересов, своих друзей. Он бежит к партнеру по первому зову, по дороге теряя свои психологические границы, самооценку, а нередко и самоуважение.

Бывают отношения, в которых трое: пара + любовник или пара + чья-то мама. Здоровыми их тоже не назовешь, хотя существовать они могут долго. Третий партнер (любовник или любовница) «работает» на остальных двух. Если он уходит, то чаще всего разваливается и вся система: как только третьего не стало, вылезает та проблема, которая в паре изначально была, но ее закрывал третий (он был той самой псевдопроблемой). Если справятся, то останутся вместе, если нет, то или разойдутся, или найдут ему замену.

Когда третьим в паре оказывается чей-то родитель, то ситуацию здоровой тоже считать трудно: когда один в психологическом браке



с родителем, второй вполне обоснованно постоянно чувствует себя обманутым и неценным.

- **Почему важна психологическая зрелость?**

Потому что в здоровых отношениях будут конфликты — и нужно быть в состоянии их решать. Зрелые люди умеют договариваться, и это сохраняет пару. Они уже починили свою самооценку, и им не нужно самоутверждаться за счет другого, постоянно получая ощущение своей правоты или правильности. Найти общий язык для них важнее, чем сиюминутное удовлетворение гордыни или слив накопившихся эмоций на голову партнеру. Кроме того, психологическая зрелость предполагает способность человека справиться с несопадением фантазий и реальности. Он имеет достаточно мудрости и опыта, чтобы принять недостатки другого, не отказываясь от человека при первом же разочаровании. Зрелость заключается еще и в знании себя и своих границ. И конечно, в способности вслух об этом говорить, а не ждать, пока другой догадается. А без привычки брать на себя ответственность за свое же счастье в отношениях как-то не очень получится достичь удовлетворения. Одна моя коллега так и говорит: «Хочешь быть счастливой в браке? Принеси это счастье туда с собой!»

- **При чем тут психическое здоровье?**

При том, что здоровые отношения с нездоровыми людьми не построить. Долгие — да, можно, но не здоровые. Кстати, у нас в обществе распространен один жуткий стереотип о том, что если человек нормальный, то у него обязательно будут длительные и крепкие отношения, иначе никакой он не нормальный. Но реальность с этим не согласна. Крепкие и долгие отношения могут быть, конечно, и у здоровых людей, но огромное количество пар держатся

на созависимости или садомазохистских отношениях. Они могут прожить вместе всю жизнь, но ни счастья, ни благополучия в таких парах не будет.

- **Почему важно уточнить, что речь идет именно об отношениях друг с другом?**

Потому что бывают несовпадения, которые не всегда замечают. Если человек готов к отношениям, то неплохо было бы убедиться, что хочет он их именно с вами. Мелочь, но важная.

- **Почему в формуле сказано про отношения одного и того же типа?**

Потому что отношения бывают разные:

- ✓ по степени серьезности. Согласитесь, вряд ли получится что-то хорошее, если она хочет ни к чему не обязывающий роман, а он — семью и детей (ну, или наоборот).

Но я не раз встречала случаи, когда партнеры чуть ли не на первых свиданиях обговаривают, насколько серьезные отношения они ищут, и сначала кажется, что их желания совпадают. Например, услышав взаимное «я хочу легкий роман», люди с радостью начинают встречаться. Только чуть позже выясняется, что понимание такой формы отношений у них разное. Для одного «легкий роман» подразумевает периодические свидания, для другого — постоянное общение. Или один считает нормальным при таких отношениях встречаться еще с кем-то, а для второго это недопустимо. Неувязочка выходит.

Та же история возможна и в других форматах, в том числе и в браке. Если люди забыли поговорить о том, что же они подразумевают под такими отношениями, то могут очень и очень серьезно обжечься;



Популярное издание

ЕКАТЕРИНА ОКСАНИН

ВЫБИРАЯ СЕБЯ

КАК ВЫЙТИ ИЗ ОТНОШЕНИЙ, В КОТОРЫХ «ВСЁ СЛОЖНО»

Ответственный редактор *И. Баткаева*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Формат 70x90^{1/16}. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2023. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».
Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2