

Серия «Дело не во мне»

А. А. ДРУЗЬЯКОВА

БОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Исцеление от эмоциональной зависимости

Издание 2-е

Ростов-на-Дону
ФЕНИКС
2022

УДК 159.922
ББК 88.3
КТК 017
Д76

Друзьякова А. А.

Д76 Больная любовь : исцеление от эмоциональной зависимости / А. А. Друзьякова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 271 с. : ил. — (Дело не во мне). — ISBN 978-5-222-37997-4

Знакомо ли вам ощущение постоянной неудовлетворенности, потерянности, а может, вы втайне удивляетесь тому, что, наоборот, почти ничего не чувствуете и вас мало что трогает? Имеются ли хронические болячки, или у вас в целом «то лапы ломит, то хвост отваливается»?

В любое время и в любом месте проблема эмоциональной зависимости распространена чрезвычайно широко.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам разобраться в своем состоянии и понять, что с этим можно сделать уже сейчас. Вы сумеете наладить «контакт» со своим телом, научиться понимать его «послания», и уже в ваших силах будет обратить это знание на пользу своему здоровью.

Свобода от насилия эмоционального (и не только) начинается с небольшого шага — разрешить себе сказать: «Дело не во мне». Поэтому так называется наша новая серия книг об осознанном выходе из токсичных отношений, об освобождении от больных привязанностей к абьюзерам, об иммунитете к манипуляциям. Для ценителей психотерапевтического нон-фикшен и тех, кому тесно в отношениях.

УДК 159.922
ББК 88.3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание от автора.....	6
Введение	7
«Детство».....	8
Зачем я написала эту книгу	8
Часть 1	
Пропавший без вести	11
Глава 1	
Масштаб проблемы	11
«Это не про меня!», или «Вы встречали этого человека?».....	12
Глава 2	
Эмоциональная зависимость: созависимость и контрзависимость.....	24
Убеждения. Мои отношения с миром	39
Глава 3	
Родом из детства: семья и отношения с миром	51
Семейные сценарии	51
Как ты становился собой: стадии возрастного развития маленького человека и роль близких на этом пути.....	55
Глава 4	
Тело в оковах. Эмоциональная зависимость и телесность....	71
Его тело в оковах.....	74
Психосоматика эмоциональной зависимости	78
Глава 5	
Прогнозы и перспективы	82
Прогнозы при подходе «и так сойдет...»	83
Перспективы, если взять проблему за горло.....	96

Часть 2	
В поисках потерянного «Я»	106
Глава 6	
В поисках потерянного «Я». Что ищем?	106
И снова «мышечный характер», или Телесное «Я»	117
Глава 7	
Путешествие к окраинам. Границы	121
Физические границы	123
Психологические границы	126
Межличностные границы	128
Культурные границы	131
Глава 8	
Путешествие в страну чувств	133
Вина, стыд и обида — токсичные чувства	142
Глава 9	
Язык тела: забота, чувства, психосоматика	149
Тело не врет	150
Тело заботится обо мне, я забочусь о теле	152
Глава 10	
Драматический треугольник отношений:	
Преследователь — Жертва — Спасатель	169
Преследователь	171
Жертва	174
Спасатель	176
Треугольник победителя — выход из драмы	178
Часть 3	
Свидания с собой	184
Глава 11	
Путеводитель по столице	184
Как работать с этой частью книги	184
Навигация по заданиям	186
Техника безопасности	188
Свидания с собой	192
I. Дела семейные	192
II. Черепаха разминает панцирь	203

III. Ресурсы и точки приложения сил.....	212
IV. Диалог внутренний и внешний	224
V. Границы.....	232
VI. Эмоциональная сфера	241
VII. Психосоматика	251
VIII. Токсичная зона	259
Заключение. Что дальше: как еще себе помочь.....	264
Что делать дальше?	266
Литература.....	269

ПРИМЕЧАНИЕ ОТ АВТОРА

Примеры, приведенные здесь, являются невыдуманными. Однако детали их значительно видоизменены для сохранения конфиденциальности информации о людях, доверивших мне свои истории и боль. Также по мотивам этих случаев я перевожу информацию в художественные образы, которые наглядно иллюстрируют ту или иную мысль.

Проще говоря, если вдруг вы видите упоминание, предположим, об Алексее Петровиче, инженере из Москвы, отце троих детей, и его престарелых родителях, то не ручаюсь, что за этим именем не скрывается Екатерина Петровна, библиотекарь из Краснодара, воспитывающая вместе с бабушкой пятилетнюю Василису. Суть же истории всегда остается неизменной.

ВВЕДЕНИЕ

Когда яйцо разбивается изнутри — жизнь начинается. Когда яйцо разбивается извне — жизнь заканчивается.

Я глубоко убеждена, что все изменения в жизни человека проистекают изнутри. Без внутреннего импульса это невозможно. Помощь, участие важны, но ключевое действие — всегда ответственность самого человека.

Помощь готовящемуся вылупиться птенцу — теплый бочок наседки да зоркое око, чтобы не утащили, не разбили и не подменили яичко в гнезде. Птенец же созревает, крепнет до тех пор, пока в яйце ему не станет тесно. Лучше птенца никто не знает, когда этот момент настал.

А еще помощь должна быть своевременной и уместной. Иначе можно вместо помощи причинить «тяжкую пользу».

Есть хорошая притча про кокон бабочки; вероятно, вы ее слышали.

Человек брел по лесу, и его взор упал на кокон на ветке одного из деревьев. Внутри происходило какое-то движение: житель кокона, казалось, пытался выбраться наружу. Человек решил сделать доброе дело и помочь мотыльку. Он достал нож и взрезал кокон. Насекомое вывалилось из кокона на белый свет: полупрозрачное тельце, немощные лапки и бессильные крылышки, не способные раскрыться... И тут человек понял, как он оплошал: мучительные попытки насекомого выбраться из кокона как раз готовили его и формировали бабочку, способную появиться на свет.

Если вас заинтересовала эта книга, возможно, время пришло и пора выбираться на свет, расправлять крылья?

Я приглашаю вас на поиски когда-то пропавшего без вести человека. Прекрасного, заслуживающего любви и ласки, ценного по праву рождения и мудрого. Это про вас. Да-да. Я не знаю, когда и при каких обстоятельствах жизни произошла лично ваша потеря, но знаю, что это можно исправить. Для этого нужно четко поставить перед собой цель и двинуться в путь. Обещаю, что если вы вложите в работу с книгой свои силы, время, терпение и настойчивость, то обретете не только потерянное когда-то «Я», но и качественно новую жизнь и ее смысл.

«Детство»

Страшен не тот факт, что мы уже взрослые, а тот, что взрослые — это мы.

Когда мы видим несчастных детей, которые втягивают головы в плечи рядом с кричащими на них родителями, или встречаем некоего подростка, нарочито бравирующего и хамоватого, но с замотанным запястьем или следами потушенных окурков на руке, которой он держится за поручень в транспорте, то испытываем противоречивые чувства. Коктейль из сочувствия, злости, печали и бессилия. Что можно сделать? Хватать такого ребенка за руку и бежать прочь? Я, конечно, об этом пишу с горькой иронией. К сожалению или к счастью, каждому на роду написан свой опыт, от которого не убежишь. И перед человеком стоит выбор: либо изменить свои убеждения, сформированные на основе детского опыта, и стать самим собой, либо сдаться и плыть по течению.

Занимательный факт: по походке, по движениям и положению тела в пространстве, по дыханию человека можно определить, каков был его детский опыт. **Получается, что детство давно кончилось, а дети — те самые, которые втягивали головы в плечи, — остались.**

Мы охотно принимаем идею, что своим телом нужно заниматься, а вот свое психическое здоровье почему-то воспринимаем как предопределенную данность. Оттого ли, что прогресс в прокачке своей психики не пощупать, как мышцы? Им не поиграть на людях, как бицепсами. А может быть, потому что жить под лозунгом «жизнь — тлен» куда проще, чем заглядывать в глаза своим внутренним монстрам?

Зачем я написала эту книгу

Профессию психотерапевта никогда не выбирают случайно. Случайно можно прийти на психологический факультет и даже окончить его, но дальнейший путь оставляет «неслучайных».

Коллеги меня поддержат во мнении, что ежедневное соприкосновение с чужой болью становится возможным благодаря накопленному и пережитому личному «багажу».

В какой-то момент понимаешь: чтобы появилась возможность двигаться дальше, нужно провести ревизию опыта, подвести итог уже проделанной работе. Без практической пользы делу, я считаю, такая ревизия — это перекалывание бумаг на столе из одной стопки в другую. От перемены мест слагае-

мых сумма не меняется. Я же практик, и мой ведущий критерий — польза.

Так сложилось, что больше всего клиентов ко мне обращаются с запросами на преодоление эмоциональной зависимости, а также с психосоматическими проблемами. Эти две области между собой тесно связаны. А сама тема эмоциональной зависимости масштабна и весьма увлекательна. У нас есть ряд отечественных и переводных изданий на тему зависимости от веществ и созависимости, в то же время книг, охватывающих это явление более полно, с противоположных полюсов, нет. Как и не встречались лично мне издания, раскрывающие психосоматику эмоционально зависимого тела.

Непорядок. Ведь это очень горячий вопрос!

Как я писала выше, если психолог не может (и не имеет права вообще-то) вмешиваться извне в чужую жизнь, то что можно сделать? Мое внимание переключилось на поиски решения, как можно оказать практическую пользу тем людям, кто попал в ситуацию тотальной нелюбви, потерянности или зашоренности, несчастья и при этом не готов идти на психотерапию. Может, даже до сих пор презирает это дело: мол, «психология для психов». Возможно ли предложить помощь, не разбивая яиц, не взрезая кокона?

В один теплый московский осенний день 2018 года ко мне пришло решение как озарение: пора писать книгу. Практическое пособие, которое вы держите в руках, — срез накопленных за годы практики знаний, историй пациентов и других людей и жизненного опыта, моего и моих коллег. Говорят, книга — лучший собеседник: она себя никогда не навязывает, а иные книги раскрываются глубже при втором и третьем прочтении.

Так и я предлагаю вам дружески «пообщаться» на этих страницах и заодно в доверительной обстановке «прокачать мышцы» вашего «Я», а значит, психического благополучия, свободы и качества жизни. В практическое пособие я постаралась включить все необходимое на этом пути.

Хочу предупредить тех, кто ждет быстрого результата без усилий: вам эта книга не подходит. Придется хорошо поработать или хотя бы по чуть-чуть, но систематически заниматься, «прогрызть старый кокон». Тогда вы придете к цели: крылья получатся ладные, крепкие. Каждому — свой темп. Этим и хороша книга, что вы сами регулируете, когда и сколько уделять себе времени.

А тех, кто готов серьезно работать с материалом и настроен по-боевому, хочу поздравить: вы сэкономите много денег и времени на походах к психологам и врачам. Ну а если

все же решите обратиться к нашей психотерапевтической братии, то уже станете подкованны, будете понимать, какая у вас конкретная цель, чего ждете от специалиста и что хотите получить на выходе.

Книга состоит из трех частей. Практические упражнения даны в третьей части, но я рекомендую вам не пропускать первые две. Ценен тот опыт, необходимость которого прочувствована и прожита. Упражнения, не несущие для вас смысла (а первые две части книги призваны как раз этот смысл вам передать), будут малополезны и непонятны.

Очень рекомендую уже в начале чтения завести рабочую тетрадь, потому что даже в теоретических главах встречаются задания, для выполнения которых она понадобится.

Я постаралась собрать тот спектр информации, который наиболее часто затрагивается в процессе терапии эмоциональной зависимости.

Важно! Предложенные упражнения для проработки темы эмоциональной зависимости и психосоматических симптомов не заменяют полноценную психотерапию, а также квалифицированную медицинскую помощь. Практические задания являются профилактикой проблем и подспорьем в их решении.

Гуманистическое направление в психологии гласит: все ресурсы, необходимые для изменений, заключены в самом человеке, желающем перемен. Он и есть источник. И задача психологической работы заключается в том, чтобы помочь человеку самому найти ответы на вопросы, а не дать готовое решение. Поэтому книга — ваш персональный путеводитель в поиске ответов, но в конечном итоге это поиск человеком своего источника, а значит, самого себя.

Часть 1

ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ

ГЛАВА 1

МАСШТАБ ПРОБЛЕМЫ

Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья не-счастлива по-своему.

Л. Н. Толстой

В первую нашу встречу он просто лег на диван.

— Все кончено. Это тупик. Ее больше нет.

Он небрежно вытирает слезы кулаком, хотя пачка салфеток лежит рядом, и продолжает:

— Она меня бросила, наговорила такого... такого...

Может быть, все не настолько ужасно. Но кажется, что сумерки в комнате сгустились так, что их можно пощупать. Похоже, у моего клиента в жизни умерло нечто чудесное: отношения — как могучее дерево, которое заботливо выращивалось, долго росло, а удар молнии его уничтожил. И теперь ничего не поделать. Осторожно интересуюсь:

— Сколько лет вы были вместе?

— Шесть месяцев...

На секунду замираю, осознавая масштаб услышанного, а потом стряхиваю с головы дурман, как снег, и мир вновь становится собой. Лучшее лекарство от густых, как масло, сумерек, знаете какое? Просто включить свет.

Откидываюсь в кресло поглубже, и мы начинаем наш невероятный путь...

«Займите места согласно купленным билетам!»

** * **

Ее веснушки улыбаются вместе с ней, а темные волосы уложены, как воронье крыло.

— У нас благополучная семья, родители всегда были вместе и меня любят. Здесь нет ничего интересного.

— Хорошо, я буду рада услышать, так или иначе, хотя бы в общих чертах.

Задаю наводящие вопросы, просеиваю кучу песка, как золотискатель. В итоге она чеканит слова, как солдат на параде — шаг:

— Когда я была ребенком, мама страдала алкоголизмом. Мы смогли устроить ее в клинику, она вылечилась, сейчас все позади. Мы общими силами семьи смогли справиться с этим. Отец доверял мне следить за ней, пока был на работе, чтобы мама ничего не натворила. Я справлялась.

Она рассмотрела свой маникюр, а потом вновь подняла взгляд на меня. Обычный будничный взгляд.

— Сколько тебе было лет, когда за мамой надо было следить?

— Ну, начиная с шести и где-то до двенадцати-тринадцати. Но теперь все хорошо, и дело не в этом.

— И что же тебя привело ко мне?

Тут она положила руку себе на талию, повернула голову в сторону и сказала:

— Мне постоянно не везет с мужчинами. Я хочу осознать, что я делаю не так, и просто поменять это. Понимаю, что первая консультация — мы знакомимся и все такое... Думаю, нам хватит двух встреч?..

Я делаю медленный глубокий вдох.

Словно звучит паровозный гудок: «Нам пора, пора отправляться!»

Устраивайся поудобнее, читатель! Наш путь неблизкий, поэтому запасись всем необходимым — вкусным чаем, теплым пледом, любимой музыкой... словом, всем тем, что ты хотел бы взять с собой. А я обеспечу тебя в нашем путешествии дорожной картой, всей нужной информацией и инструментами. Мы отправляемся в путешествие, которое призвано ни много ни мало изменить твою жизнь.

«Это не про меня!», или «Вы встречали этого человека?»

Практически все знают, что такое *зависимость*. Но знание часто ограничивается пониманием, что это тяжелая тема, и все.

Меньше людей знают, что такое *эмоциональная зависимость*, или *созависимость*. И это знание тоже нередко исчерпывается тем, что близким людям алкоголика или наркомана приходится, мягко говоря, тяжело. Ситуация серьезно влияет на жизнь этих людей в их настоящем и будущем. Даже если сами они считают иначе.

А иногда понимания и того меньше: есть такое мнение, что наличие зависимого в семье просто действует на нервы близким.

И еще меньше людей знают и понимают, что такое *контрзависимость* — «созависимость наоборот».

В любом случае в головах людей укоренилось, что все это «плохо» было или есть «где-то», «с кем-то», «когда-то», но «точно не со мной!».

Верно ли, что если в семье нет алкоголизма и наркомании, значит, нет и эмоциональной зависимости?

Вспомните, возможно, вам доводилось слышать подобное: «Зато не пьет и не бьет!» — что как бы подразумевает под собой «значит, все хорошо».

Эмоциональная зависимость — явление масштабное.

Эта книга поможет вам разобраться в состоянии эмоциональной зависимости и пройти шаги исцеления от нее.

Почему я говорю об этом как о масштабном явлении?

Этому есть ряд предпосылок, и все вместе они создают питательную почву для углубления проблемы.

Если изучить тему подробнее, то многие смогут обнаружить в себе признаки эмоционально зависимого поведения.

Говоря обо всем этом, в первую очередь я имею в виду зависимость от отношений. Но на деле проблема куда глубже и охватывает ни много ни мало бытие вообще.

Итак, что это за явление? Эмоциональная зависимость — это такой специфический вид нарушения нормальных, здоровых отношений (отношения — в широком смысле слова, то есть со всем окружающим миром), когда человек склонен бессознательно стремиться жить по одному из трех сценариев.

В первом случае человек отказывается от своего «Я» в пользу полного слияния с другим, желая близости, но она так и не наступает в полной мере. Потому что для возникновения близости нужны два человека, а не один и зеркало напротив, своим отражением в котором он любит себя вместо того, чтобы заглянуть внутрь себя. Человек будто вечно догоняет, нуждается, желает раствориться в другом.

Во втором случае человек отказывается от близости с другим в пользу полной автономии и замкнутости в себе, движимый постоянным бессознательным страхом перед отношениями. Такой человек словно вечно убегает, отвергает, желает отгородиться от другого. Но при этом он точно так же от него зависим! Потому что контрзависимый одержим идеей отдельности, он рушит здоровые связи, подменяя их дистанцией. На самом же деле он полон страха отвержения и делает все, чтобы избежать контакта с другим живым человеческим существом.

Третий сценарий — это микс, он сочетает в себе обе эти крайности. Так как и первый, и второй сценарии — лики эмоциональной зависимости, то человек в разные периоды жизни и в зависимости от ситуации действует то по первой, то по второй схеме. Он разрывается между стремлением к поглощению и стремлением к бегству, отвержению и обесцениванию человека рядом.

Примечательно, что в любовной паре часто встречаются партнеры, где один — «догоняющий и нуждающийся», а другой — «убегающий и отвергающий». Подробнее мы разберем это в главе 10 под названием «Драматический треугольник отношений».

Что же делать с этим «зверем»?

Первая часть книги посвящена анализу и характеристике центрального понятия «эмоциональная зависимость», чтобы вы могли понять суть явления, оценить свою личную ситуацию в этом вопросе. Мы будем разбираться, как эмоциональная зависимость формируется и где потом это аукнется в жизни (спойлер: везде!). В том числе рассмотрим, как эмоциональная зависимость «выстраивает под себя» тело человека, задает ему определенную конструкцию и программирует предрасположенность к болезням. Эта часть называется «Пропавший без вести».

Вторая часть книги — о том, как с этим «зверем» бороться. Мы будем овладевать пониманием ключевых аспектов здорового «Я» личности. Начнем с того, что же такое человеческая суть (в рамках темы), будем наращивать личные границы, учиться понимать себя на языке чувств и переводить их в понятные уму послания, а не давить и глушить всеми подручными средствами. И конечно, будем учиться дружить со своим телом и уважать его. Вторая часть книги носит название «В поисках потерянного "Я"».

Наконец, третья часть книги оформлена в виде серии психотехник, направленных на проработку всех ключевых тем, затронутых в книге. Эта часть творческая, и каждый, надеюсь, найдет в ней психотехники на свой вкус. Всего в практической части под названием «Свидания с собой» собрано пятьдесят упражнений, ряд заданий присутствует также в десяти первых главах.

Так, шаг за шагом, мы пройдем большой путь от понимания сути эмоциональной зависимости (поймем, кто же он, «Пропавший без вести») через поиски потерянного «Я» к обретению себя и практическим свиданиям с собой.

Теперь вернемся к предмету обсуждения.

Известен ряд факторов, создающих условия для формирования эмоциональной зависимости у человека.

Важно! Совершенно необязательно, чтобы в личной истории были все перечисленные предпосылки. Для формирования ярко выраженного эмоционально зависимого мировоззрения достаточно сочетания нескольких сложившихся факторов.

Итак, какие же предпосылки способствуют формированию эмоциональной зависимости у отдельно взятого человека?

1. Наличие в семье зависимого от психоактивных веществ (ПАВ): алкоголика, наркомана.
2. Наличие в семье человека с серьезной психической болезнью.
3. Насилие в семье, физическое и психологическое.
4. Семейные сценарии, внутренние убеждения, которые складывались несколько поколений подряд.
5. Проблемы на какой-то стадии взросления ребенка в семье.
6. Культурно-исторический контекст, менталитет эмоциональной зависимости.

В этой главе мы кратко коснемся каждого перечисленного пункта по порядку.

Важно! Эта книга — практическое пособие по самопомощи. Моя задача — снабдить вас всеми картами, чтобы вы могли разобраться в вашем состоянии, и дать ключи к исправлению проблемы. А исчерпывающую теоретическую справку по каждому виду предпосылок вы найдете в приложенном к книге списке литературы.

1. Наличие в семье зависимого от психоактивных веществ: алкоголика, наркомана.

Как следует из написанного выше, наличие алкоголика или наркомана в семье не является обязательным и единственным условием формирования эмоциональной зависимости. Зависимых членов семьи может и не быть. Но!

Явление зависимости от ПАВ хорошо изучено. Именно благодаря этому в обществе постепенно заговорили о созависимости — состоянии, в которое попадают близкие алкоголика или наркомана.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения за 2018 год по уровню употребления спиртных напитков РФ находится на 6-м месте в мире — 16,2 литра в год на душу населения. При этом опасной считается доза алкоголя 8 литров в год.

Вот еще данные статистики за 2017 год, предоставленные Федеральным медицинским исследовательским центром психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского: только в Москве и Московской области с официальным диагнозом «алкогольная зависимость» живет 172 000 человек.

Это только зарегистрированные данные.

И только по зависимости от алкоголя.

Без наркотиков и прочих ПАВ.

2. Наличие в семье человека с серьезной психической болезнью.

Долгое время проблемы семей пациентов психиатрических лечебниц оставались вне поля зрения специалистов. Первое отечественное популярное пособие в помощь родственникам психически больных появилось лишь в 2007 году (А. И. Цапенко, Д. М. Шанаева «Семья и психическая болезнь. Психологические проблемы и пути их решения»).

По данным той же ВОЗ, заболеваемость психическими расстройствами психотического характера возрастает и в ближайшие годы они войдут в пятерку наиболее распространенных причин потери трудоспособности.

В России прослеживается тенденция к росту числа психических заболеваний, в то время как сохраняется стабильно низкий показатель обращений за психиатрической помощью.

3. Насилие в семье, физическое и психологическое.

Знаете ли вы, что до 40% всех тяжких преступлений в РФ совершается в семьях?

По статистике, насилие в той или иной форме присутствует в каждой четвертой российской семье. При этом 60–70% жертв не обращаются за помощью.

Согласно данным МВД, 26 000 детей и подростков ежегодно подвергаются насилию со стороны взрослых. 10 000 детей и подростков ежегодно сбегают из дома. Конечно, речь идет о тех случаях, которые попали в поле зрения правоохранительных органов, а, как было сказано выше, 60–70% жертв не обращаются за помощью.

Агрессия бывает не только физической или вербальной, но и психологической: сознательное моральное давление, влекущее за собой нарушение прав и здоровья человека. Абьюз — так называется психологическое, эмоциональное насилие. Оно имеет разные формы, и хорошую «азбуку абьюза» вы можете прочесть в книге Тани Танк «Бойся, я с тобой».

Если же речь идет об отношениях в коллективе — это буллинг, или, проще говоря, травля. Но, к сожалению, как видно

из статистики, откровенное насилие разного толка распространено зачастую внутри семей.

4. Семейные сценарии, внутренние убеждения, которые складывались несколько поколений подряд.

Семья—это система, где всё взаимосвязано и все взаимосвязаны, хотим мы этого или нет.

На формирование эмоциональной зависимости влияет общее неблагополучие внутри семьи.

Теперь поговорим о семейных сценариях и убеждениях, которые передаются из поколения в поколение.

Есть ли у вас в семье истории, о которых не принято говорить? Как вариант, кто-то сел в тюрьму или покончил с собой, был невыносимым, «плохим» родственником?

Психологи, работающие методом семейно-системных расстановок, знают, что «исключенный» из семьи продолжает влиять на всю семейную систему, вся семья работает на его «тайну». Чем-то это становится похоже на ту деформацию, что происходит с семьей, которой приходится скрывать родного человека с зависимостью.

А какие убеждения или установки вам передавали, словно «фамильные драгоценности», близкие люди?

Например, для эмоционально зависимой реальности часто характерны следующие убеждения и идеи:

Никому нельзя доверять.

Сор из избы не выносят.

У других — хуже.

Вокруг враги.

Я все для тебя, а ты...

Если ты это сделаешь, ты мне никто.

Надо все делать идеально.

Я должен все контролировать.

Злиться плохо.

Успех или неуспех мужа — заслуга женщины.

Девочка должна терпеть.

Мальчики никогда не плачут.

Знакомо?

Запишите в свою тетрадь несколько ярких убеждений, характерных для семьи, в которой вы выросли. Какие чувства рождает в вас написанное? Как это влияет на вас? Согласны ли вы с этими убеждениями? Что изменилось бы, если бы этих убеждений в вашей семье не было?

Теперь перейдем к такой захватывающей теме, как семейный сценарий.

Семейный сценарий — это сложившийся ход развития событий в семье, так или иначе повторяемый следующим поколением. Другими словами, неосознанное стремление детей к частичному повторению судьбы родителей.

Дело в том, что дети впитывают как губка опыт родителей, их истории и поведение. Более того, родители могут пытаться вкладывать в головы детей золотые слова, но если сами живут по другим правилам, то дети воспримут скорее это. У Элеонор Рузвельт есть хороший афоризм: «Дети всего внимательнее слушают тогда, когда говорят не с ними».

Так приобретается шаблон, по которому в дальнейшем каждый строит свою жизнь. Если этот сценарий не осознается и не прорабатывается, то человек остается полностью зависимым от семейной «матрицы», в которой живет.

Марина брела по весеннему переулку, но отблески первых теплых лучей солнца в ручейках на асфальте не могли растопить намерзший внутри души лед. Стук ее каблучков отдавался эхом от стен зданий вокруг. Девушка двигалась неспешно, ее глаза смотрели не на мир, а сквозь него.

Марина с самого рождения воспитывалась мамой, Надеждой Павловной, и бабушкой. Когда будущий папа Марины, Николай, узнал о том, что его подруга ждет ребенка, он понял, что не готов к этому: ему же всего двадцать лет! В итоге он предложил уладить ситуацию «как-то иначе» у знакомого врача его родителей. Что говорить, все его вещи полетели с лестницы со скандалом и слезами. Надежда запретила юноше появляться в ее жизни — отныне и до скончания века. Не ожидала Надя такого предательства от любимого человека. Спустя месяцы Марина вопреки всем горестям появилась на свет.

С детства она знала эту историю и давно с этим смирилась. Вот только с мамой, Надеждой Павловной, после смерти бабушки они поругались вдрызг. Та слишком контролировала Марину — каждую оценку, каждого кавалера, каждую книгу, словом, пыталась подмять дочь под себя... Это было невыносимо, поэтому Марина с боем уехала из родительского дома в съемную комнату. С мамой отношения стали натянутые, созвон — только по праздникам.

В институте ей повстречался Петр, статный красавец. Они быстро нашли общий язык, это был страстный роман, настоящая и редкая любовь, как верила Марина. Девушка была счастлива.

Она встретилась с Петей в кафе и, волнуясь, открыла сокровенное: — У нас будет малыш.

Молодые сыграли скромную студенческую свадьбу, сняли квартиру, стали жить вместе.

Шли месяцы, у пары родился Артем.

Первые недели всегда сложно. Но однажды Марина с Петром так поругались, что полетели слова, как ножи. Он говорил все то, что обычно могут сказать «не готовые к жизни» юнцы в таких случаях.

Ему же всего 21...

Ему же надо нормально учиться и получить хорошую работу...

Ему было рано жениться...

У него нет денег и неоткуда взять...

Откуда он знает, что это вообще его ребенок...

Что говорить, все его вещи потом полетели с лестницы со скандалом и слезами. Не ожидала Марина такого предательства от любимого человека.

Марина продолжала бесцельно бродить по узким улочкам своего города, который изменился для нее в одночасье...

У нее осталась только мама. Надо позвонить...

Круг замкнулся.

Все остальное — лирика.

5. Проблемы на какой-то стадии взросления ребенка в семье.

В своем взрослении человек проходит определенные этапы развития, на каждом из них — свои задачи. И также на каждой стадии ему важна родительская поддержка определенного толка. Согласитесь, перед ребенком в один год и в четырнадцать лет стоят различные задачи и поддержка нужна разная. Если младенцу надо обеспечить максимальный уход и практически постоянный контакт с мамой (или тем, кто ее замещает), то подростку, наоборот, нужны свобода и автономия.

Для наглядности я приведу схему ведущей поддержки на разных стадиях развития ребенка со стороны родителей (*Jean Illsley Clarke «HELP! For Parents of Children of Different Ages»*. — *Harper & Row, 1986*).

Сверху в каждом блоке — название стадии, ниже — когда это происходит, еще ниже — ключевое важное послание родителей ребенку, которое передается словом или делом.

Если при прохождении этих этапов маленький человек не получает соответствующей поддержки, дальнейшее развитие может пойти наперекосяк. Формируется комплекс неполноценности в связи с дефицитом поддержки на определенных этапах. Человек эмоционально словно застревает на какой-то стадии и становится зависим от окружающих в этом плане.

Например, если на стадии идентификации (3–6 лет) ребенок усвоил, что он любим только при определенных условиях, в зрелом возрасте он будет неосознанно стремиться угодить окружающим во всем, подстраиваться под них и мониторить их мнение о себе большую часть времени.



На стадии структурирования (6–12 лет), если родные не принимали и даже подавляли отличия своего чада от них самих, человек сформирует в себе склонность к конформизму, отказу от индивидуальности и творческой жилки. Мышление такого человека становится зависимым от других. Все это делается для того, чтобы оставаться любимым.

Если обобщить, наоборот, антиподдерживающие фразы каждой стадии, то получится примерно следующее:

Я тебе не рад и не люблю тебя или люблю тебя, только если ты такой-то. Ты не должен и не можешь отдаляться от меня и мыслить иначе. Я люблю тебя, только если ты соответствуешь моим ожиданиям, ведешь себя и думаешь, как я хочу. Мою любовь нужно заслужить. Я не доверяю тебе, и ты не доверяй мне. Ты недостаточно хорош, я знаю лучше, как тебе стоит жить, независимо от твоего возраста. Любви не существует.

А? Каково? Затронуло ли что-то из этого абзаца струны вашей души?

Такие послания, зачастую не нарочно, но все же транслируемые родителями детям, — это просто рай для того, чтобы эмоциональная зависимость цвела буйным цветом и передавалась от родителей детям из поколения в поколение. До тех пор, пока кто-то не очнется и не поймет, как это работает.

Подробнее мы рассмотрим каждую стадию в главе 3 «Родом из детства: семья и отношения с миром». Но уже из приведенной схемы видно, что проблема здоровой поддержки на той или иной стадии ведет к ощущению дефицита такого рода поддержки у человека в дальнейшем, и, следовательно, он становится болезненно сфокусирован на этом в отношениях с людьми.

6. Культурно-исторический контекст, менталитет эмоциональной зависимости.

*Лучше быть собакой в спокойные времена,
чем человеком во времена хаоса.*

Китайская поговорка

Ранее мы говорили о том, как ближайшее окружение влияет на формирование личности ребенка. Однако все мы живем не только в своих личных семьях, с близкими и дальними родственниками, но и в «большой семье» — обществе. Сравнивая общество с семьей, можно сказать, что оно также формируется под влиянием истории поколений, только уже в масштабе целого государства.

Вот, к примеру, даже когда я писала эти строки, то задумалась, как правильнее написать: речь идет об истории нашего государства, страны или народа? Пока вернее будет сказать, что речь идет об истории нашего Отечества. Ведь если быть точным, то за последние сто с лишним лет происходили перемены громадного масштаба — канули в Лету две империи, а Российской Федерации как государству всего тридцать лет. И это тоже на нас влияет.

В 2013 году американские ученые Брайан Диас и Керри Ресслер экспериментально доказали возможность передачи жизненно важной информации на генетическом уровне, фактически речь идет о родовой памяти. Эксперименты проводили на мышах, культивируя у колонии неприязнь к запаху черемухи. Впоследствии эта колония мышей дала потомство мышат, которые с рождения избегали этого запаха. То есть некие травмирующие события «прописываются» в генетической памяти.

Мы как народ пережили гражданские и мировые войны, репрессии, концентрационные лагеря и перевороты. Большие и малые трагедии коснулись практически каждой семьи.

Эти и другие важные события истории научили нас, что мы все перетерпим, сдюжим. Кроме того неосознанно мы все время ждем беды, черного дня. Где-то глубоко внутри есть память, что все вокруг очень переменчиво и доверять кому и чему бы то ни было опрометчиво.

Равно как потрясения в жизни простого человека влияют на него, так и исторические потрясения в жизни народа формируют определенное мировосприятие и менталитет.

*Не выделяйся. Живи тише воды, ниже травы.
«Я» — последняя буква алфавита.
Только бы плохого не подумали.
Не смейся, как бы плакать не пришлось.
Смех без причины — признак дурачины.
Нельзя выносить сор из избы.
Будешь много знать — скоро состаришься.
Любопытной Варваре на базаре нос оторвали.
Будешь плохо себя вести — отдам дяде милиционеру!
У других — хуже.
Сплотиться мы можем только перед лицом врага.*

Эти расхожие фразы и пословицы вроде бы и семейные, но в то же время и повсеместные.

Это как некий общий эмоциональный фон.

В предыдущем пункте про стадии развития вы уже прочли нечто подобное:

- не доверяй;
- соответствуй ожиданиям;
- тебе не рады;
- не выделяйся и тому подобное.

И снова мы получаем фон для нарушений эмоциональной привязанности, только уже обусловленный историей. Родственные связи на просторах нашей необъятной Родины обрывались на самом деле. Очень сложные исторические события в нашей памяти создали контекст, в котором выросло и сменилось несколько поколений, и каждое из них передавало последующим свою житейскую мудрость. Но не всегда эта мудрость шла на пользу последующим поколениям, которые жили в другой ситуации, где «мимикрировать» нужно было уже по-новому. И так, как снежный ком, эмоционально зависимое мышление накапливалось минимум столетие.

Существует теория поколений Штрауса — Хоува, согласно которой каждое поколение имеет свои уникальные черты и менталитет. Эта уникальность обусловлена как общим развитием цивилизации во времени, так и историческими периодами в жизни отдельных стран.

Изначально теория поколений была направлена авторами на изучение англо-американской истории, но впоследствии получила широкое распространение в других странах, в том числе и в России.

Культурно-исторический уникальный контекст есть у всех народов, это данность. Но ощущается это нами только на контрасте — когда мы контактируем с людьми, у которых совершенно другой менталитет.

Самый простой пример культурно-исторических различий можно наблюдать в обычаях разных стран. Обычаи — часть менталитета народа.

В ряде стран Ближнего Востока и Африки похвала вещи трактуется как желание обладать этим предметом.

В России не принято сильно хвалить детей, дабы избежать сглаза.

В Китае лучшим комплиментом хозяйке будет громкое чавканье за столом, иначе подумают, что еда недостаточно аппетитная.

В Японии чаевые сочтут оскорблением.

Случалось ли, что вы долгое время общались только с ограниченным кругом лиц, а потом приходили в удивление, когда оказывались в совершенно новой компании, будь то рабочий коллектив, кружок филателистов или спортивная команда? Обнаруживалось, что там другие порядки, идеи и даже трактовки одних и тех же понятий различны?

А возможно, вам знакомы эти контрастные впечатления по опыту, когда вы уехали от родителей и стали жить отдельно.

В любом случае, мы часть своей семейной системы, будь то родная семья или семья размером в целое общество. И осознавая особенности этой «большой семейной системы», человек получает возможность мыслить более гибко, то есть становится способным лучше приспособливаться в тех условиях, где другие на его месте действовали бы и думали шаблонно.

Мы обсудили с вами предпосылки формирования эмоциональной зависимости, далее мы, можно сказать, препарлируем и заглянем внутрь этого явления. Переиначивая детскую песенку, зададимся вопросом: «Из чего же, из чего же, из чего же... сделаны наши проблемы?»



Популярное издание

Друзьякова Анна Александровна

БОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Исцеление от эмоциональной зависимости

Ответственный редактор
Выпускающий редактор
Технический редактор

Ю. Шевченко
Г. Логвинова
Т. Ткачук

Формат 70x100^{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: 07.2022. 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