

Содержание

<i>Введение</i>	10
<i>Глава 1. Взаимоотношения в паре</i>	24
Здоровые отношения	29
Токсичные отношения	40
Пять базовых условий здоровых отношений	51
<i>Глава 2. Что такое эмоциональная зависимость</i>	55
Это не любовь, это зависимость	58
Симптомы и признаки эмоциональной зависимости	74
Причины возникновения эмоциональной зависимости	130

<i>Глава 3. Как справиться с эмоциональной зависимостью</i>	<i>161</i>
Приемы и шаги для преодоления эмоциональной зависимости	171
А если есть дети?	215
<i>Глава 4. Фазы выздоровления от эмоциональной зависимости</i>	<i>220</i>
Этапы возвращения к себе	222
<i>Глава 5. Можно ли справиться с зависимостью в одиночку</i>	<i>232</i>
Когда необходимо обращаться за помощью к специалисту	234
<i>Глава 6. Жизнь после эмоциональной зависимости.</i>	<i>242</i>
Последние рекомендации	244
<i>Приложение</i>	<i>248</i>
<i>Нулевой контакт</i>	<i>254</i>

Введение

История моей жизни прекрасно подтверждает давным-давно известный факт: ничего не происходит случайно, все имеет смысл, свое значение, но понять это зачастую можно лишь по прошествии времени.

Я окончила факультет психологии, не имея точного представления, для чего мне нужна эта специальность. Я получила диплом, но чувствовала себя не у дел, не понимая, где и как применить полученные знания. Именно тогда на своем пути я встретила мужчину, отношения с которым вначале показались мне лучшим, что случилось со мной за всю мою жизнь. Эти отношения длились несколько лет, в течение которых я даже представить себе не могла, что они закончатся и что поставить в них точку будет стоить мне огромных усилий.

Даже будучи психологом по образованию, я не осознавала серьезности своей проблемы на протяжении долгих пяти с лишним лет.

Как я узнала позже, такой вид отрицания очень характерен для эмоционально зависимых людей.

Вначале, как это бывает обычно, наши отношения казались безоблачно прекрасными. Он и вправду был славным парнем. Проблемы начались тогда, когда мы стали понимать, что видим

жизнь по-разному. Нам нравились разные вещи, разные люди и разные места, у нас были разные способы проведения досуга и разные занятия. На самом деле у нас почти не было общего. Вы можете спросить: как же вы так долго прожили вместе?

Мы протянули столько времени лишь потому, что были эмоционально зависимы друг от друга. Приходит момент, когда начинаешь понимать: быть зависимым опасно, это неминуемо разрушает тебя день за днем.

Когда люди в паре настолько разные, что не имеют почти ничего общего, есть только один способ остаться вместе: один из них должен откаться от себя и подстроиться под другого.

Таким человеком оказалась я...

*Я начала подстраиваться под него
и постепенно перестала быть собой.*

Не успела и глазом моргнуть, как стала делать только то, что нравится ему, и забросила все, что было необходимо мне. По своей природе я человек активный, и мне трудно проводить дома дни напролет. А как насчет выходных перед телевизором, если я совершенно этого не переношу? Именно таким стал мой образ жизни. А когда мы, наконец, выходили из дома, то шли туда, куда хотелось ему. Но не потому, что он заставлял меня, а потому, что я сама соглашалась.

Я разделила с ним его главное увлечение — серфинг. Каждый отпуск мы запикивали в машину

серфинговые доски и ехали на север Испании в поиске волн, о которых мечтал он. А мне нравится жара, и чтобы чувствовать себя хорошо, я должна быть там, где очень жарко. И чем жарче, тем лучше. Вспоминаю, как в разгар зимы в самом холодном месте Испании я надеваю термокостюм и залезаю в море с серфинговой доской, привязанной к моей лодыжке. Сейчас трудно поверить, что все это происходило со мной. Ведь мне никогда не нравились море и холод. Моей страстью всегда были путешествия, знакомство с новыми странами, новыми культурами, обычаями и традициями. Однако я провела больше пяти лет жизни, не делая того, что люблю.

Я не была счастлива. Невозможно быть счастливым, не будучи собой. Но виноват в этом был не он, проблема коренилась во мне. Он был таким, какой он есть, — со своим восприятием мира, своими вкусами и интересами, и он совершенно не планировал меняться ради меня. На самом деле это правильно. А вот мне нужно было увидеть свою зависимость и решить, хочу ли я продолжать жить чужой жизнью.

Когда я начала жаловаться, требовать, чтобы он изменился, настаивать на том, чтобы он оторвался от дивана перед телевизором и мы стали бы проводить свободное время вместе, делая что-то интересное, с одной стороны, было уже поздно, а с другой — я требовала невозможного.

Он был славным парнем, но между нами не было ничего общего.

И тут настал самый сложный момент: я задумалась о том, чтобы оставить его, но к тому времени уже настолько потеряла себя, что воплотить это оказалось почти нереальным. Я осознала, как плохо мне в этих отношениях, что они — совсем не то, что мне нужно, но вместе с тем я не могла от них отказаться. Меня охватила паника. Перед моими глазами проносились картины совместной жизни, его образ, **иллюзорная** безопасность, которую я чувствовала рядом с ним, его положительные качества и хорошие стороны, и меня сковывал ужас при мысли потерять все это.

В моей голове крутилось: а что, если я не найду больше такого, как он? А может быть, он все-таки изменится? А вдруг он встретит другую и забудет обо мне?

Пугающие и совершенно нерациональные по своей сути вопросы сводили с ума и заставляли забыть о том, что прежде подтолкнуло меня задуматься о разрыве. Я убеждала себя, что должна постараться принять человека таким, какой он есть, разделить его пристрастия и что со временем он будет взрослеть и меняться. Я была уверена в том, что если два человека так непохожи друг на друга, то один обязан подстраиваться под другого, и тогда все будет в порядке. При этом я знала, что он не собирается ничего менять. Чуть позже произошли события, которые вызвали во мне сильную ревность, а затем страхи и неуверенность окончательно поглотили меня.

Я почти перестала спать: заснув под утро, в ужасе просыпалась на рассвете.

Все мои мысли были теперь только о нем. Внутри бурлила ядерная смесь из желания расстаться и страха его потерять.

Мои друзья, так сильно переживавшие за меня вначале, уже не знали, что еще сказать, как меня поддержать. К слову, со временем я стала от них отдаляться. Поначалу все оказывали мне поддержку, выслушивали, советовали разорвать отношения. Но когда, несмотря на все их усилия и часы, потраченные на разбор ситуаций, друзья видели, что я опять прихожу туда, откуда пыталась уйти, они переставали понимать меня. Да и я сама уже не решалась в сотый раз жаловаться на одно и то же.

Я провела целый год, безуспешно стараясь оставить его, но возвращалась вновь и вновь, как будто расстаться с ним означало расстаться с собственной жизнью.

С каждой новой попыткой я чувствовала все большее физическое и психическое измождение. Этот человек был для меня всем — без него жизнь становилась бессмысленной. Он был моим наркотиком, который, я это видела, уничтожает меня. Но я чувствовала себя беспомощной, пытаясь отказать от него.

Я металась в поисках ответа, что делать. Люди не понимали меня. Интернет, библиотеки, полки книжных магазинов... Ответ не приходил. И вот однажды Совет психологов Каталонии пригласил Вальтера Рисо — известного психолога и автора

множества книг — провести конференцию, посвященную эмоциональной зависимости. Тогда ко мне пришли долгожданные ответы на все вопросы, и я наконец поняла, что со мной происходит.

После конференции буквально за несколько дней я проглотила все книги об эмоциональной зависимости, которые смогла найти в книжных магазинах и в Интернете. Их было совсем немного, и особой практической помощи я не получила, равно как и ответа на вопрос, что мне делать дальше, чтобы помочь себе. Но как минимум ко мне пришло понимание происходящего, и я осознала масштабы своей проблемы.

Пик страданий я пережила в момент этого осознания. Но непереносимая боль изменила меня, что-то сдвинулось с мертвой точки. И я приняла решение справиться со своей проблемой во что бы то ни стало, чувствуя, что с меня уже хватит боли и страданий, что я так больше не могу и не хочу.

Будучи психологом, я знала, что такое зависимость, и имела представление о том, как можно помочь страдающему человеку. И я решила воспользоваться теми же инструментами, которые помогают при лечении любых других видов зависимости. С этого момента начались изменения. Я поняла, что в моих отношениях не было любви. Между мной и тем мужчиной возникла и развилась токсичная и разрушительная связь.

При появлении абстинентного синдрома, который не заставил себя ждать после того, как я все-таки отказалась от своего «наркотика», я поду-

мала, что в прямом смысле слова умираю. Время от времени мной овладевала непреодолимая тяга.

*Мне было совершенно необходимо
звонить ему, писать сообщения,
бросаться за руль автомобиля и мчаться
к его дому, быть рядом с ним...
Но я старалась сдержаться изо всех сил.*

И каждый раз, когда у меня получалось, я чувствовала себя немного лучше, чуть свободнее. Я чувствовала себя на один шаг ближе к себе настоящей. Со временем ко мне вернулось чувство легкости и свободы, но я все еще ощущала, что в любой момент могу откатиться назад.

Я не понаслышке знаю, что такое эмоциональная зависимость. К счастью, я вовремя осознала, что со мной происходит, и использовала шанс, подаренный жизнью, — шанс, который дается всем нам. Поначалу у меня не было точного понимания, конкретного плана, который помог бы мне справиться с зависимостью. Но первым шагом после осознания проблемы стало принятие непоколебимого решения бороться за себя до конца. После этого шаг за шагом я стала двигаться в нужном направлении.

Я очень страдала, но сейчас благодарна той боли. Она была настолько непереносимой, что отмахнуться от нее оказалось невозможно. Она разбудила меня и определила всю мою будущую жизнь. Боль была нужна мне для того, чтобы найти себя и свое предназначение.

Сейчас у меня нет ни малейших сомнений в том, каков он, мой путь. Я благодарна жизни: я пережила тот кошмар для того, чтобы сейчас иметь возможность помогать другим — тем, кто так же страдает и чувствует себя потерянным, как когда-то я. Книга, которую ты держишь в руках, появилась на свет именно для такой цели.

Это учебник, написанный простым языком и дающий информацию, которой можно воспользоваться на практике. В нем изложен опыт сотен людей, которым я помогла вернуться к жизни (чем я планирую заниматься и дальше и, надеюсь, много-много лет). Именно такую книгу я искала, когда сама страдала от зависимости, когда мной овладевало отчаяние и я не знала, как и чем себе помочь. На основе личного опыта, профессиональных знаний, полученных в университете, и практических навыков, обретенных в процессе помощи клиентам, доверившим мне свои жизни, открывшим свои истории и свою боль, я создала схему, которая поможет тебе справиться с кошмаром зависимости и позволит сделать это достаточно быстро.

После того как я сама избавилась от зависимости, целью моей жизни стало помочь как можно большему числу людей, попавших в аналогичную ситуацию. Сначала я завела блог, предназначенный тем, для кого эта проблема важна, интересна или же требует срочного решения. Я размещала статьи об эмоциональной зависимости и находила все больший и больший отклик читателей. Узнавая себя и свои проблемы в том, что я описывала

в блоге, люди оставляли свои комментарии и слова благодарности за то, что эта информация помогла им осознать наличие проблемы. Они писали, что чувствуют огромное облегчение лишь оттого, что им стало понятно, что именно происходит в их жизни. А я все лучше уясняла для себя, сколь разрушительна эмоциональная зависимость и насколько широко она распространена.

По прошествии какого-то времени я решила написать небольшой учебник, для того чтобы помочь людям побольше узнать о проблеме и о том, как с ней справиться. Я написала книгу и выложила ее в своем блоге, чтобы все желающие могли скачать ее совершенно бесплатно. Через несколько месяцев статистика показала, что книга была скачана тысячи раз и в разных точках земного шара. Я была потрясена, узнав, какое количество людей становится участниками деструктивных отношений, разрушающих их жизни.

*Когда боль делается непереносимой,
люди понимают, что нуждаются
в помощи, но не знают, где ее искать.
Я чувствовала, что должна
продолжать помогать всем,
кому требуется помощь.*

Благодарность этих людей была и остается для меня лучшей наградой. Ощущение счастья и полноты жизни переполняло меня. Чувство исполненного долга придавало сил продолжать начатое дело. Я знала, что этот путь — **мой**.

Поток клиентов ко мне все увеличивался. Я заметила: тем большего успеха я добивалась, работая с людьми, чем быстрее мне удавалось запустить цикл изменений в их жизни. Чем дольше удерживался достигнутый результат, тем больше становилось жаждущих изменить свою жизнь, сделать ставку на счастье вместо боли.

Со временем желающих воспользоваться моим методом стало так много, что я приняла решение написать эту книгу. Она предназначена и для тех, кто страдает эмоциональной зависимостью, и для тех, кому данная информация поможет предотвратить ее появление. Чем раньше вы попросите о помощи, тем проще вам будет направить свою жизнь на путь самоуважения и любви.

Абсолютное большинство клиентов психологов — люди, имеющие трудности в личной жизни и во взаимоотношениях с партнером. Многие из них страдают именно от эмоциональной зависимости. Проблема в том, что на настоящий момент ни один университет не готовит профессионалов, специализирующихся на этом сложном и актуальном вопросе. Поэтому человеку, который нуждается в помощи, не так-то просто найти психолога, чьей узкой специализацией является работа с эмоциональной зависимостью.

Когда несчастный обращается к психологу или психотерапевту, он может потратить кучу времени и денег, но так и не почувствовать существенного улучшения своего состояния, не научившись справляться с внутренним напряжением. В моей

практике было много людей, которые, перед тем как прийти ко мне, израсходовали массу времени и средств на другие виды терапии и не добились практически никакого результата.

Их привели ко мне вера и надежда, проснувшиеся после прочтения комментариев в моем блоге. Некоторые были уже настолько измучены и испытывали такое отчаяние, что были готовы следовать любым рекомендациям. Всего за несколько наших встреч они понимали, что с ними происходит. И с каждым днем начинали чувствовать себя все лучше и лучше, все свободнее и свободнее, ощущая, что их самооценка растет и что они в состоянии справиться с проблемой и реконструировать свою жизнь.

Невероятно, но факт: невозможно помочь этому горю, задавая страдающему эмоциональной зависимостью вопросы типа: ну неужели ты не видишь, что он совсем тебе не пара? Неужели не замечаешь, что не чувствуешь себя счастливой с ним? Что он плохо обращается с тобой? Что ты не заслуживаешь такого отношения? Будучи зависимыми, мы уже знаем об этом, мы чувствуем, что дальше так продолжаться не может, но не способны ничего сделать. И наши отношения продолжают разрушать нас день за днем.

Для кардинальных изменений, которые произойдут в результате работы над проблемой, необходимы:

- ✓ **Осознанность**, которая покажет происходящее в ясном свете и даст понять, что ты не сходишь

с ума. Она позволит тебе уяснить, что твоя проблема — это эмоциональная зависимость и что ты находишься в деструктивных отношениях.

- ✓ **Приемы и методы**, которые научат тебя справляться с проблемой. Ты сможешь воспользоваться ими в острый момент, а также для того, чтобы избегать людей, отношения с которыми могут нести потенциальную опасность возникновения эмоциональной зависимости.

Существует много стадий такой зависимости. Некоторые случаи особенно тяжелы, некоторые менее, но всех эмоционально зависимых людей объединяет необычайно высокий уровень страдания.

Хочу добавить, что данная проблема касается не только женщин, но и мужчин, хотя в процентном соотношении последних значительно меньше. Моя практика показала, что 90 % обращающихся ко мне за помощью — женщины и только 10 % — мужчины. Наверное, отчасти поэтому, а также потому, что опыт зависимости — мой личный опыт, в этой книге я взглянула на проблему сквозь призму женского восприятия, и в большей степени она предназначена для женщин.

Было бы некорректно даже предположить, что мужчины являются источником токсичности в отношениях, а женщины — всего лишь их бедные жертвы. Эмоциональная зависимость — это токсичная и крайне разрушительная связь, возникающая между **двумя** людьми. Она может образоваться между родителями и детьми, между

братом и сестрой, между друзьями. В этой книге, однако, мы сосредоточимся на специфическом виде зависимости, которая возникает в любовных отношениях между мужчиной и женщиной.

Для начала я предлагаю подумать вот о чем.

Существует огромная разница в двух подходах к отношениям между мужчиной и женщиной. Один заключается в том, чтобы **выбирать** своего партнера и жить так, чтобы, просыпаясь каждое утро, говорить себе: «Сегодня я выбираю быть с тобой, потому что в твоём обществе мне становится лучше, потому что твоё присутствие делает мою жизнь полной, потому что я счастлива с тобой».

Совсем другое дело чувствовать такое: «Я продолжаю быть с ним только потому, что меня ужасает идея остаться одной, потому что одна я не справлюсь, потому что не смогу сама строить свою жизнь, потому что он мне **нужен**».

Для того чтобы развивать здоровые отношения, нужно четко уловить разницу между *выбирать* и *нуждаться*.

Выбирать — значит быть свободным, сильным и полностью ответственным за собственную жизнь. Это значит верить и ценить себя, а также не позволять страхам контролировать собственные поступки.

Нуждаться — значит оказаться в западне, быть зависимым, контролировать и самому быть под контролем, не верить в себя.

Когда ты эмоционально зависишь, ты не выбираешь другого. Ты с ним потому, что без него не можешь.

Цель этой книги — помочь людям вспомнить, что такое выбирать, и сделать такой подход своим принципом, каждый день выбирая здоровые и наполненные любовью отношения.