

Ольга Кудрешова

Я тебя (не) люблю!

*любовная зависимость VS
контрзависимость*



18+

Ольга Михайловна Кудрешова
Я тебя (не) люблю!
Любовная зависимость
VS контрзависимость

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70330381
SelfPub; 2024*

Аннотация

Счастье – в отношениях... Практически каждый человек мечтает о счастье в любви и, конечно, ищет и ждет своего единственного любимого человека. Кому-то это удастся легко, а кто-то будет искать путь к счастью многие годы. Любовная зависимость и контрзависимость – поведенческие сценарии, которые свойственны многим из нас, и это те самые сложности, которые не дают нам любить и быть любимыми. Книга, которую вы держите в руках – путеводитель к авторскому курсу исцеления созависимых сценариев. Она поможет понять себя, разобраться в тех паттернах и программах, которые мешают вам обрести мир в душе и создать счастливые отношения. Вы сможете поработать с болевыми точками так, чтобы они перестали болеть. В курс вошли самые лучшие и успешно работающие техники и упражнения, доказавшие свою эффективность.

Содержание

О книге	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Предупреждения и противопоказания	13
ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ	14
Сердце (эмоции сердечной близости и взаимопонимания)	17
Голова (уважение, совпадение интеллектуальных ценностей)	24
Тело (материальная и физическая сторона)	32
ШАГ 2. ПОРТРЕТЫ	39
Тест «Степень любовной и контрзависимости»	40
Обработка результатов	43
Тест «Готовность к изменениям»	45
Портрет любовной зависимости и контрзависимости	47
Любовная зависимость	49
Контрзависимость	52
Общее у любовной и контрзависимости	55
ШАГ 3. КАК ВЫЙТИ ИЗ СЦЕНАРИЕВ ЗАВИСИМОСТИ	63
Как работать с любовной зависимостью и с контрзависимостью?	65

Сколько нужно времени, чтобы изменить зависимые сценарии?	68
Самостоятельно или с психологом?	71
Почему любовная и контрзависимости плохо «лечатся»?	72
В каком возрасте мы беремся за корректировку любовно- и контрзависимых сценариев?	74
Тест «Мои Пиктограммы»	77
Разбор рисунка	81
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Ольга Кудрешова

Я тебя (не) люблю!

Любовная зависимость

VS контрзависимость

О книге

Перед вами интересная и полезная книга, посвященная, с одной стороны, анализу сложных явлений зависимости и контрзависимости в любовных отношениях, а, с другой – описанию конкретных психологических инструментов, помогающих избавиться от этих явлений и «взять курс на настоящую любовь».

Автор книги, опираясь на свой многолетний опыт психологического консультирования, создала своего рода навигатор по разным психологическим проблемам и жизненным сценариям, мешающим людям создавать полноценные любовные союзы, наслаждаться обществом друг друга и не бояться быть собой.

Книга написана простым и понятным языком, не перегружена профессиональными терминами, ярко иллюстрирована живыми примерами из психологической практики автора.

Она будет весьма полезна всем, кто стремится перестроить неудовлетворяющие их зависимые отношения с партнером, но не знает, как это сделать. Пошаговая инструкция проведет их по всему маршруту: от имеющейся проблемы до конечной цели – любви.

Издание будет полезно и практикующим специалистам. Содержание книги оставлено таким образом, что специалист сможет быстро и качественно составить программу психологической помощи, опираясь на индивидуальные особенности клиента или пары клиентов.

Гафарова (Хоменко) Ирина Николаевна
психолог, методист, замдиректора по учебно-методической работе Частного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт практической психологии «ИМАТОН» (г. Санкт-Петербург)

ВСТУПЛЕНИЕ

– Хочешь большой и чистой любви?

– А кто ж ее не хочет?

Так общаются герои известного и любимого фильма. Действительно, любви хотят, наверное, все. И нет ничего более желанного и труднодостижимого, чем настоящая любовь.

Специалисты говорят, что подавляющее большинство проблем – до 90% – в отношениях между мужчиной и женщиной возникают из-за любовной зависимости и контрзависимости.

Любовная зависимость – это когда любишь слишком сильно, отдаешь себя другому человеку, забывая о личных потребностях, а еще до дрожи боишься этого человека потерять.

Контрзависимость – когда противостояшь любви, избегаешь ее и всеми силами делаешь вид, что не очень-то и надо.

Алена не очень счастлива в любви. Ее парень Даня живет в другой стране. Чувства у них сильные, есть планы на будущее, но вот уже более пяти лет Даня не решается на переезд к Алене, и в то же время не забирает ее к себе. Он все время сомневается в своем выборе, видит в возлюбленной недостатки, и, наверное, ждет, когда настанет более подхо-

дящий момент.

Со стороны кажется, что у Ирины все хорошо: любящий муж, двое деток, собственный семейный бизнес. Но Ира не в полной мере довольна отношениями с мужем – ее все время тянет к другим мужчинам. Она очень старается быть хорошей женой, мамой и хозяйкой, но время от времени в ее жизни появляется кто-то, кто вызывает у нее бурю чувств, и она залипает в этих сладких и запретных отношениях иногда на неделю, а иногда на месяцы. Романы дают ей остроту жизни и катастрофическое чувство вины перед своей семьей.

Сколько себя помнила, Людмила всегда любила одного человека – Илью. Это первый парень ее лучшей школьной подруги. Он был прекрасен и безупречен. Он стал ее мечтой, наваждением, идеалом. Они никогда не были вместе, но в сердце Людмилы Илья занимал прочное и самое главное место. Никого лучше Людмила в своей жизни не встречала. Сейчас ей почти 50, замуж она так и не вышла.

Аня тоже не удовлетворена личной жизнью. Ее обожают мужчины и всегда бьются за ее руку, сердце и внимание. Но все романы Ани похожи друг на друга, как близнецы-братья. Сначала Аня влюбляется в «плохого» парня, проживает с ним и занебесные наслаждения, и катастрофические падения. Здесь и красивая жизнь, и измены, и потрясающие подарки, и вспышки агрессии, и обещания вечной любви, и расставание навсегда при первой ссоре. Потом Аня понимает, что опустошена такими отношениями, и, кусая губы в

кровь, уползает зализывать раны. В момент, когда она приходит в себя, обязательно появляется «хороший» парень – спокойный, заботливый, стабильный и безопасный. Он выхаживает Аню, отогревает ее больное сердечко, помогает вновь почувствовать себя самой прекрасной женщиной на свете... И очень скоро Аня начинает чувствовать раздражение и скуку, ее душат забота и предсказуемость. Значит, уже очень скоро Аня «случайно» встретит другого «плохого» парня, который снова окрасит ее жизнь феерическими эмоциями, и история повторится вновь.

Артем искренне и давно ищет ту самую, единственную и неповторимую. Влюбляется, сближается, а следом всегда одно и то же – резкое разочарование и одномоментное решение, что женщина «не его». Уходит, чтобы искать снова.

Арине 40. Всю свою жизнь она посвятила поиску подходящего партнера, с кем она могла бы родить ребенка. Не получилось до сих пор.

Все участники этих историй не очень счастливы в любви или совсем несчастны. Все они – герои сценариев любовной и контрзависимости.

Считается, что человек с любовной зависимостью влюбляется в контрзависимого, чтобы «отогреть», заслужить его любовь. Противоположности притягиваются и живут вместе, но не счастливо, реализуя каждый свой сценарий.

Это не совсем так. Любовная зависимость и контрзависимость в той или иной степени живут внутри одного челове-

ка, но проявляются по-разному. Внутри любого контрзависимого есть маленький или большой зависимый. А внутри зависимого обязательно есть контрзависимый.

С одними людьми контрзависимый ведет себя агрессивно, но есть у него и те, перед кем он «пресмыкается». Человек с любовной зависимостью пасует перед одним – самым главным – своим партнером, на котором зацикливается, а кому-то не дает спуска, и является самым настоящим агрессором.

Что такое любовная и контрзависимость я знаю отлично по собственной жизни, и прекрасно помню годы поисков и боли. Зато теперь я смело могу сказать, что практически все, что мешает нам быть счастливыми в любви, человек может излечить.

Почти десять лет я помогаю людям находить свое счастье как внутри себя, так и рядом с любимым человеком. Я знаю, какими бывают хорошие союзы, и что могут чувствовать и чего добиваться счастливые в любви люди.

Перед вами книга-курс, результат многолетних теоретических исследований и практической работы по преодолению любовной зависимости и контрзависимых сценариев, построению здоровых и счастливых отношений.

Это базовый курс, основа основ. Его прошли более тысячи мужчин и женщин. Я трепетно собирала их истории, вместе с ними проживала их взлеты и падения и всегда безмерно радовалась, когда еще одним счастливым человеком на зем-

ле становилось больше.

В этот курс вошли самые лучшие и работающие техники и упражнения, а также необходимый объем знаний для обретения мира в вашей душе, гармонии и радости в любви.

Эта книга-курс для тех, кто прожил достаточно и точно знает, что счастье – в здоровых, уважительных, длительных отношениях.

Для тех растерянных девчонок, которые не понимают, почему он не женился после пятилетних отношений, или почему их тянет только на «плохишей».

Для суперуспешных женщин, «достающих луну с неба», но так и не нашедших того единственного, кто поймет и согреет.

Для мужчин и женщин, у которых не получается вовсе.

Чаще всего на мои курсы приходят именно женщины, поэтому текст, упражнения и тесты рассчитаны на них. Если книгу сейчас читает юноша или мужчина, прошу вас не обижаться на окончания женского рода – замените их мысленно или не обращайтесь внимания. Смыслы, техники и рекомендации эффективны и для мужчин.

Курс рассчитан на самостоятельную работу. Однако вы можете столкнуться с темами, которые окажутся особенно болезненными для вас. В этом случае лучше обратиться за помощью к психологу или отложить «колючий» вопрос на время, чтобы вернуться к нему позже.

Книга разделена на главы – Шаги, их всего 21. Кстати, 21

является счастливым числом. Надеюсь, что 21 Шаг приведет вас к цели.

Каждая глава имеет теоретическую и практическую составляющие. В теоретической части я даю информацию о важных этапах исцеления, практика включает задания и тесты по теме.

Обязательно выполняйте практическую часть глав, касающихся актуальных для вас вопросов. Применяйте полученные знания к себе и воплощайте в жизнь новые навыки! Ведь только так вы сможете получить реальный результат, а не остаться сторонним наблюдателем на пути к любви.

Пожалуйста, работайте медленно и с удовольствием, и тогда полученные результаты станут надежной основой для нового и более благополучного жизненного этапа. Вы будете довольны!

Предупреждения и противопоказания

В любом деле существуют ограничения. Есть они и в нашем. Не делайте никакие упражнения из книги, если вы:

- расстроены или возбуждены;

- наблюдаетесь у психиатра или психотерапевта, принимаете психотропные препараты;

- у вас проблемы с сосудами головы, нервной системой как таковой, и вы проходите лечение у невролога;

- у вас есть негативный опыт работы, например, с медитацией, и вам когда-то это не понравилось, не было эффекта. В этом случае я рекомендую работать вместе с вашим психологом или пропускать эту часть курса.

вам в принципе не хочется это делать сейчас, или вы вообще не принимаете эти техники.

В конце книги-курса я предлагаю список литературы, которая поможет вам глубже исследовать вопросы и получить более полную информацию по темам, которые вас заинтересовали. Все рекомендуемые издания проверены временем и испытаны на практике.

Желаю вам хороших открытий и, конечно, большого личного счастья!

ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ

Знаете, почему люди зачастую не получают результата от занятий с психологами и другими помогающими специалистами? Потому что усилия и специалиста, и самого клиента направлены на «решение проблемы», а не на то, зачем вообще эта проблема решается.

Как обычно формулируют запрос? Устранить, избавиться от... Человек видит только проблему. Он впивается в нее взглядом, вгрызается зубами, яростно ее решает. Только за проблемой ничего нет. А должно быть светлое будущее.

Так и многие мои клиенты приходят ко мне, чтобы «избавиться от зависимости», «устранить контролирующее поведение», «измениться» и прочее.

Где фокус внимания – там энергия, где энергия – там событие.

Концентрируясь на проблеме, мы отправляем свою энергию, а потом и события в нее, в проблему. Здесь, на нашем курсе, мы будем действовать иначе – будем ориентироваться на цель: ваше благополучие и счастливые отношения, попутно разгребая старые завалы и исцеляя душевные раны.

Самая важная точка нашего курса – определение цели. Как на карте навигатора, когда едете в новое место, ставите конечную точку маршрута и начинаете движение.

Каждым шагом, каждым своим действием мы будем взра-

щивать любовь, а не контрзависимость или любовную зависимость. Уделяйте больше внимания тому, что вас питает и поддерживает. Внутри вас есть целый мир, полный тепла. Надо лишь открыть его для себя, а потом получится сделать это и для других, достойных того, чтобы запустить их в ваш мир. **И я прямо сейчас прошу вас принять именно такое решение: держать курс – на любовь.**

Для начала давайте определимся, что же такое «счастье в личной жизни». **Счастливые отношения – это какие?**

У людей разные представления о счастье. Счастье мы обретаем, когда жизнь максимально соответствует нашим ценностям. Раз мы с вами здесь, значит счастливые отношения для вас – ценность. Я знаю, что вы хотите любви, хотите быть спокойной и уверенной в отношениях, хотите доверять и доверяться.

Мудрецы во все века искали ответы на вопросы о том, что такое счастье и настоящая любовь. Теорий и подходов много, но однозначного ответа нет.

Я вам расскажу то, что знаю из своего профессионального и житейского опыта, а вы обязательно дополните мои предложения теми величинами, которые еще вам нужны.

Настоящая любовь, без которой не бывает счастливых союзов, «живет» у нас в трех точках:

- в голове,**
- в сердце,**
- в теле.**

Если разместить их по степени важности в отношениях, то на первом месте будет эмоциональная составляющая, в которую входит душевная близость и способность людей понимать друг друга. На втором – параметры, относящиеся в интеллектуальной сфере – уважение, принятие. На третьем – тело и все, что связано с физической жизнью.

Сердце (эмоции сердечной близости и взаимопонимания)

говорить и слушать (слышать), хороший (полезный, продуктивный) конфликт, равный вклад в отношения, поддержка и одобрение, забота о чувствах, без конкуренции, радость, смех, тепло, доверие, безопасность (эмоциональная, ментальная, физическая).

Говорить, слушать и слышать. Это самая объемная величина и, возможно, самая важная для хороших отношений. Говорить и разговаривать нужно уметь! В понятия «говорить», «слушать» и «слышать» входит несколько умений, а раз умение – значит, этому можно (и нужно!) научиться.

Интересно разговаривать друг с другом. Хороший и интересный разговор, обмен информацией или впечатлениями не просто развлекает, но и создает атмосферу, дает ощущение единства и понятости. Если людям интересно разговаривать друг с другом, им легче донести мысль, обозначить границы, выразить сомнения.

Вспомните пары, которые кажутся счастливыми. Им интересно говорить друг с другом, ведь так? Все счастливые пары, которые знаю я, много разговаривают: обсуждают искусство, политику, сериалы, новости, мемы и книги. Их мнения и впечатления могут не совпадать, но им всегда хочется

делиться интересным друг с другом. Они слышат друг друга, потому что слушают то, что говорят. Не отмахиваются «от женской ерунды», вникают в «мужские дела», им интересно передавать информацию и делиться эмоциями.

Еще говорить – это перерабатывать эмоции друг друга. В хороших отношениях люди делятся практически любым своим переживанием. В таких отношениях партнер – тот самый человек, который «закрывает» большую часть эмоциональных потребностей. Грусть или радость, раздражение или недовольство, гордость и успех – разделяем с партнером.

Знаю пары, где оба ходят к психологам, чтобы переживать эмоции, а дома ведут себя «стерильно», не «грузят» друг друга. Или замужняя доча все обсуждает с мамой или подругой, а с мужем – только бытовые вопросы.

Без обмена эмоциями нет отношений. Там, где человек переживает (обрабатывает) текущие эмоции, там у него и отношения. Если все больное регулярно носим к психологу – значит отношения с психологом, если мама – самый близкий эмоционально человек, значит с мамой.

Конечно, можно ходить к психологу и болтать с мамой, вопрос в количестве таких контактов и их качестве. Важно знать: унося от супруга то, что нужно ему оставлять (давать, делиться), мы уносим часть отношений на сторону. И это так.

Без обмена эмоциями нет отношений. Там, где человек

переживает (обрабатывает) текущие эмоции, там у него и отношения. В хороших отношениях люди рассчитывают именно на своих партнеров.

Говорить – как способность выражать свои потребности. Это понятный, но сложный навык. Люди с любовной зависимостью часто не умеют выражать свои потребности. Они ждут, что человек догадается, туманно намекают, а когда долго не получают желаемое, то все же говорят, но громко и раздраженно, начиная с претензий. Контрзависимые никогда ничего не просят, о своих потребностях заявляют агрессивно и категорично. А надо так, чтобы тебя поняли.

Если мы умеем открыто говорить о своих потребностях, то партнеру не нужно додумывать и догадываться, и тогда каждый получает то, что ему действительно нужно.

Сам факт выражения потребности не обязывает партнера ее непременно удовлетворить. Но в хороших отношениях партнеры знают потребности друг друга и обязательно считаются с ними.

Хороший конфликт. Конфликт – один из двигателей отношений, средство коммуникации партнеров. Через кризисы развивается любая система, в том числе семейная.

Знаю пары, которые гордятся отсутствием конфликтов, а еще знаю, что это не совсем честные отношения. Так ведут себя либо в семьях, где люди ориентированы на «картинку», когда важнее, чтобы окружающие видели «идеаль-

ную семью», а не то, что там внутри происходит. Либо в семьях, где отношения переживают стадию стагнации, отсутствия любви, и люди живут по другим причинам (например, так удобней).

Только нельзя путать конфликт и ссору (скандал). Конфликт возникает в живых отношениях, где люди имеют свои интересы, взаимные чувства и интерес к эмоциям партнера. Во время конфликта человек говорит о своих реакциях на слова и действия: было обидно, страшно, стыдно или как-то еще. Так партнер увидит ситуацию глазами другого человека (а это уже эмпатия), и тоже сможет поделиться чем-то. Каждый может попросить о чем-либо открыть другому свои чувства. А открытость рождает доверие.

Другое дело ссора. На повышенных тонах, либо подчеркнуто вежливая, с обвинениями и укоризной: ты сказал / не сказал, сделал / не сделал. Часто с переходом на личности и навязыванием своей, «исключительно правильной», точки зрения. А еще ссоры могут длиться долго – порой недели и даже месяцы. В ход идет «тяжелая артиллерия» манипуляции – молчание и игнорирование. Ссора не делает отношения доверительными, не приближает к решению проблемы.

В созависимых отношениях ссора – это инструмент давления на партнера и способ получить острые эмоции. В хороших союзах у людей нет необходимости давить, они могут договориться. И эмоции принято получать не в войне с любимым человеком, а как-то по-другому, мирным путем.

Поэтому ссора – штука вредная, а конфликт – полезная.

Про общение написано много разных хороших книг. Я призываю вас исследовать вопрос коммуникации, вникать и учиться. Умение жить в мире и договариваться – исключительно важное условие счастливой совместной жизни.

Равновесие и равный вклад в отношения. Одно время по соцсетям гуляла притча про 10 шагов. Люди стоят от любви на расстоянии 10 шагов. Один делает навстречу другому строго определенное количество шагов и ждет от партнера такого же усилия. И шагов должно быть поровну, не 7 или 17, а 10, иначе получится, что труд и затраты неравные, наступит дисбаланс, который обязательно будет нарастать. Вклад в отношения должен стремиться к пропорции 50/50. Люди поровну друг другу звонят, пишут, зовут на встречу и проявляют инициативу.

В созависимых отношениях обычно не так. Один активно вкладывается в отношения, а другой благосклонно (это в лучшем случае) принимает труды своего партнера. Один всеми силами пытается заслужить любовь, другой – выдает ее по крупицам. Когда пашет один – это дисбаланс, крен. А крен, как мы знаем, способен перевернуть любую конструкцию.

То же **с поддержкой и одобрением.** В счастливых союзах люди стремятся стать друг для друга тылом, надежной опорой. Поддержка и одобрение – это дружба, это такое поведение, которое поощряет силу партнера, но не осужда-

ет слабость. Это объективная и честная оценка поступков и жизненных реалий. Быть на стороне любимого человека – это обязательное условия для гармонии.

В созависимых отношениях обычно так: тот, кто сейчас «сверху», нещадно критикует своего партнера, а тот, кто «снизу», способен простить, принять и одобрить все что угодно вплоть до подлости и насилия.

Поддержка и одобрение – это про милосердие, оберегание, опору друг для друга.

Спокойствие и безопасность. Если обратиться к словарю, то спокойствие – это безмятежное, осознанное, уверенное состояние, в котором лучше всего принимаются логичные и дальновидные решения, обсуждаются проблемы и ситуации.

Безопасность – базовая потребность каждого. У человека обязательно должно быть место, где он расслабляется душой и телом, где он не ждет подвоха. Не готовится ни к обороне, ни к атаке, потому что никто не нападает, не замахивается, не дает затрещин и шлепков, не выкручивает руки, не давит и не унижает.

В созависимых отношениях много борьбы и противостояния, так как люди не ощущают себя в безопасности и не могут находиться в спокойном состоянии. Люди воюют с собой, со своими родными, с коллегами по работе и даже с целыми государствами и политическим строем. И, если честно, это трудно – перестать воевать и бороться. Спокойствие – это

бесценный дар, удивительное умение, которое на самом деле доступно далеко не каждому. Но мы с вами будем этому учиться здесь, на страничках нашего курса.

Здесь, в разделе про душевную близость, есть еще доверие и забота, принятие и тепло, радость и общий смех. Что значат эти понятия для вас? Пожалуйста, подумайте обо всем том, что мы называем душевной близостью, что приносит тепло и радость. Сколько тепла сейчас есть в вашей жизни? Вам достаточно?

Голова (уважение, совпадение интеллектуальных ценностей)

уважение как принятие того, что из себя представляет партнер и его ценностей, уважение к себе, уважение статуса отношений, уважение границ своих и партнера, общие ценности, общие интересы, общее будущее, верность, ответственность в руках каждого.

Уважение – основополагающая позиция в общении людей. Неважно, будет это брак, дружба, бизнес или разговор с неприятным вам человеком.

Первый и главный человек, с которого нужно начать, – это вы. Зная собственные ценности, интересы, грани допустимого и недопустимого и умея это отстаивать, вы будете уважать себя. Если вы уважаете себя, вас уважают окружающие. Уважение к себе еще называют внутренним достоинством.

Уважающий себя человек притягателен и вызывает доверие. Уважающий себя человек умеет уважать другого и других.

Уважение – значительная часть счастливых отношений. В хорошем союзе все пронизано уважением. Люди уважают особенности друг друга, не пытаясь их кардинально менять. Трепетно относятся к слабостям и различным «тараканам» в головах друг друга. Уважают работу, интересы, цен-

ности, взгляды, заслуги и, конечно, любимых и нелюбимых родственников друг друга.

Периодически я встречаю в соцсетях один мем. Рассказ идет от имени девушки, папа которой упрекал маму за ее хобби – она собирала кружки. Когда мама вышла замуж второй раз, супруг сколотил шкаф, чтобы она могла хранить там свою коллекцию. Это яркий пример любви в паре и уважения к хобби (читай: ценностям и радостям) партнера.

Все так, в хороших отношениях партнеры поддерживают то, что дорого другому. В плохих – терроризируют за это. В созависимых парах уважения практически нет – там каждый гнет свою линию, требуя от партнера соответствовать собственным ожиданиям. Так, созависимая девушка, выбрав себе в партнеры спортсмена, достаточно быстро начинает конкурировать со спортивной работой своего парня. Ей важно, чтобы он отказывался от того, что ему критически важно, в пользу их отношений.

В этом месте надо сказать еще и об **ответственности, которую каждый должен на себя взять**. В созависимых отношениях люди берутся переделывать (спасать) друг друга, полагая, что лучше знают, как должно быть. То есть берут на себя ответственность за судьбу своего партнера и самозабвенно работают над «правильной» судьбой. Но не получается.

Мы можем чего-то достичь, только когда сами за себя отвечаем и позволяем своим близким отвечать за себя. Никто

не может осчастливить другого в одиночку. Счастье возникает, когда оба несут ответственность за себя и за общее дело (отношения).

Продолжим разговор про уважение. Очень сложной темой в этом контексте является нелюбовь к родственникам партнера. Созависимые всегда в борьбе друг с другом. И, конечно, эта борьба перекидывается и на родственников. Человеку, имеющему контр- или любовную зависимость важно доказывать своему партнеру, что он лучше, чем его родные – родители, сестры-братья и другие значимые родные.

Есть в этой теме краеугольный момент. Если он практикуется в паре, то гарантированно приводит к проблемам, а часто – к краху. Это – критика родителей партнера.

Хотя такая корректная формулировка неверная, поскольку речь не совсем о критике. Мужу можно критиковать тещу и тестя, а жене – свекровь и другую родню мужа. Так, мне кажется, природой предусмотрено: их (родственников супруга) можно не любить.

Не любить и критиковать – можно. А вот оскорблять, уничивать – нельзя! Нельзя говорить партнеру о его родных плохо, выражая при этом брезгливость, отвращение, агрессию, презрение. Даже если он сам говорит о родителях плохо, отвечать в том же духе нельзя. Это такая азбучная истина: мы можем жаловаться на своих близких, критиковать их, рассказывать о неприятных моментах, а другие – нет!

Даже если есть повод, и родные партнера кажутся пло-

хими людьми, открыто выражать презрение нельзя. Они – близкие и значимые люди партнера, и других у него не будет. Он их любит! Ему и так больно, что родители ведут себя дурно, а вы, если говорите плохо, добиваете не родню, а партнера.

Я знаю точно, что ненависть и презрение к родителям не прощает практически никто. Придет время, и это станет таким камнем преткновения, который не получится переступить и преодолеть.

Еще я знаю, что мужчины чаще уходят от жен, презирающих их мам, к другим женщинам, которым хватает мозгов вести себя дипломатично. Именно презрение жены к родителям становится железным аргументом в пользу ухода из семьи.

Уважение статуса отношений. Когда двое понимают, что они вместе, они автоматически берут на себя взаимные обязательства. Например, заботиться друг о друге, понимать и многое-многое другое. С этим все просто и понятно. Но бывает, что люди вступают в отношения, при этом требуют от себя и от партнера, чтобы жизнь оставалась прежней, как и до брака. Так зачастую ведут себя контрзависимые. Они отстаивают свои привычки на полное владение своим временем и пространством, свои личные свободы и много чего еще. Но так не бывает!

Отношения – они живые, как, например, собака, которую мы берем в дом. Взяли – нужно заботиться: кормить, выгу-

ливать, играть, уступать место в квартире и дарить внимание. Так и с отношениями: если люди вместе, они просто не могут жить, как раньше. Об отношениях нужно заботиться, вкладываться в них эмоционально, физически, материально.

В хороших отношениях любовный (брачный) союз является приоритетом, доминантой, которую люди учитывают именно так, принимая решения и планируя свою жизнь.

Из разговора об уважении, естественно, вытекает такой параметр, как верность. Верность – то качество отношений, которое определяет сами отношения как настоящие и здоровые.

Есть пары, в которых один говорит: «Делай, что хочешь, только меня не трогай». Это легальное право на измену, но пользоваться им или нет, решает каждый сам. Я знаю случай, когда муж открыто говорил супруге: «Мне всегда лучше новая, а еще лучше – чужая», – и спокойно уходил к любовницам.

Чтобы таких ситуаций не было, представления о верности нужно обсуждать, а позже соблюдать. Что считается изменой – лайки под фото, просмотр порно, переписки с девушками, секс? А если пьяный секс? А если не понравилось? Что из этого можно простить, а что нет? Что такое верность для потенциального партнера?

Верность – уважение чувств партнера, одинаковое понимание правил взаимодействия с другими людьми. Надо сказать, что в хороших союзах верность – понятие, которое даже

не обсуждается. Верность – это обязательное условие, обеспечивающее доверие и безопасность.

В созависимых же отношениях всегда существует «треугольник». Один из партнеров, или даже оба прямо или косвенно изменяют своим партнерам. И, к сожалению, неверность является несущей конструкцией таких отношений. Люди страдают, но им трудно или невозможно поступать иначе

Кто-то больше жены любит маму и отдает маминым интересам приоритет над интересами супружескими. Кому-то все время нужны другие отношения, чтобы чувствовать себя «в тонусе» или востребованным. Вариантов много.

В созависимых отношениях неверность – это способ держать дистанцию и защищаться от близости. Помните, и любовная, и контрзависимости – это и есть противостояние близости, а значит – верности.

Зачастую люди, которые «полечили» свои зависимости, отмечают, что однажды поймали себя на мысли, что больше не тянет «налево». И это прекрасно! Это очень крепкий признак счастливых отношений и появившейся способности создавать и поддерживать безопасность и доверие.

Еще одна черта счастливых отношений – то, что люди многое в жизни понимают сходным образом и имеют общие ценности. В основе нашей личности лежат представления о мире: что хорошо, что приемлемо, что плохо и недопустимо. Эти представления критически важны, их нарушение нано-

сит личности серьезный урон, вызывает гнев и возмущение, отчаяние и депрессию. Семьянин выберет общение с родными, а не ежемесячные дальние командировки или должности с высокой нагрузкой. Честный человек откажется от взятки, а спортсмен – от личной жизни, учебы и ночных увеселений ради Олимпиады или чемпионата мира. Все это – ценности людей, которыми невозможно поступиться.

В паре ценности в большей степени должны совпадать, иначе обиды, ссоры и откровенные столкновения неизбежны. Когда выяснять жизненные принципы друг друга? На берегу, сразу, как только роман начал завязываться. Если человек уже трижды откладывает свидание, потому что завтра матч, тренировка, восстановительный массаж, отношения у него явно не на первом месте. Если для кавалера в силу его культурных особенностей неприемлема мини-юбка и поцелуи на улице, с этим придется мириться. Убежденному атеисту стоит трезво оценить свои позиции, если он решит связать жизнь с приверженцем какой-либо религии, и наоборот, интересующемуся духовными сторонами бытия нелишне представить, что его ждет в союзе с материалистом.

В хорошем союзе общего гораздо больше, чем непохожего. Да, говорят, что противоположности притягиваются, но счастливее живут люди, у которых больше общего: сходный уровень образования, социальный статус, похожие интересы, близкое мировоззрение и, конечно, взгляды на то, каким должно быть будущее.

Общее будущее. Если у людей примерно похожие ценности, то и будущее бывает похоже.

Порой ценности совпадают, а будущее – нет. Они нравятся друг другу, но он – звезда ютуба, а она страдает от недостатка внимания. Или романтический союз разрушает вынужденное расставание: она уезжает учиться в другой город, а он остается.

Будущее должно быть общим. С партнером нужно хотеть примерно одного, например, жениться до 30, иметь больше одного ребенка или только одного, планировать отпуск за рубежом или путешествовать по родной стране. Есть моменты, которые можно обсудить и договориться. И это нужно делать.

В созависимых отношениях люди обычно живут, не имея общего будущего. Иногда они говорят о планах, но не выполняют их, так как один из партнеров или оба считают свой союз временным. Они живут вместе, но периодически хотят расстаться и даже расстаются (иногда регулярно), чтоб потом снова сойтись и жить свою «временную» жизнь. Им кажется, что их «идеальный человек» где-то впереди, его только нужно дождаться или найти. И так проходят годы, а иногда и вся жизнь.

В счастливом союзе люди не сомневаются и не ждут. Они планируют и строят свое будущее вместе, вкладываясь в общие задачи и планы физически, эмоционально, материально. И по-настоящему рассчитывают друг на друга.

Тело (материальная и физическая сторона)

влечение, тактильность, хороший секс, деньги, общее время, дом, быт, уют, дети, забота о теле и здоровье другого (питание, сон, возможность работать), физические границы, домашние животные.

Тело, то есть физические потребности и ощущения, делают значительный вклад в ощущение счастья. Счастливый человек физически ощущает легкость, радость, свободу и много еще всего, что мы относим к состоянию удовольствия и радости. И, конечно, взаимная забота о материальном и физическом обеспечивает гармонию хорошему союзу.

Дом и уют. Наверное, одна из самых тоскливых и гнетущих ситуаций – это когда не хочется идти домой. Дом – это место силы и безопасности, там мы отдыхаем, общаемся, там наша память, настоящее и будущее.

Дом, который нужен счастливым людям, уютный, спокойный, притягательный. Он – общая крепость, где можно укрыться от всего мира. В хороших отношениях люди заботятся об общем доме, как заботятся о своих отношениях в целом.

Общее время. Показательный и интересный пункт. Количество проведенных вместе часов и дней отражает по-

требность в партнере, умение находить общие занятия, быть по-доброму любопытными друг к другу. Опять же, быть в конфликте и не растить из этого ссору. Когда после ужина партнеры не утыкается каждый в свой смартфон, а остаются рассказать новости, послушать рассказ другого, что-то обсудить, идут смотреть общий сериал – это один из показателей хороших отношений.

Скажу один бесценный секрет: партнер должен закрывать большую часть ваших эмоциональных потребностей, а вы – его. Чем лучше людям вместе, тем реже нужны дружеские встречи, шумные вечеринки, еженедельные возлияния в барах. Это не означает, что нужно сосредоточиться на одном человеке и ставить его на пьедестал. Но совершенно точно нужно с самого начала заботиться о том, чтобы общее время было интересным и желанным для двоих.

Согласно психологическим исследованиям, именно хорошее совместное время, которое люди создают и оберегают с самого начала отношений, обеспечивает длительность союза. При этом, сколько бы лет ни жили люди вместе, если у них много общего времени, они ощущают остроту отношений и теплые чувства друг к другу, как в самом начале романа.

Общие деньги. Когда ко мне приходит за помощью семейная пара, я всегда спрашиваю у них две вещи: как обстоят дела в интимной сфере и есть ли у них общий бюджет. Эти два параметра очень точно определяют качество отношений между людьми. То, как описывают супруги эти две сферы,

коррелирует с состоянием их отношений.

В созависимых отношениях общего бюджета, как правило, нет. Деньгами распоряжается кто-то один, при этом не всегда тот партнер, кто зарабатывает больше. Здесь деньги служат средством контроля и инструментом давления. В созависимых отношениях люди скрывают заработки, утаивают покупки, не торопятся вкладываться во что-то общее.

В паре должен быть общий бюджет. Не обязательно кубышка или одна карта, где оба складывают свои деньги, а именно общий бюджет – система, когда оба знают те правила, по которым зарабатываются, расходуются, копятся и используются деньги. Когда оба согласны с финансовой политикой семьи, финансовый вопрос не является ни чем-то стыдным или тайным, ни тем, что вызывает напряжение и конфликт.

В хороших отношениях деньги, как и общие задачи, совместные. Люди о них, деньгах, заботятся и используют как инструмент заботы друг о друге.

На самом деле, говорить о хороших отношениях можно больше и гораздо подробнее, чем я здесь. О самом-самом важном я сказала, и очень хочу, чтобы вы подумали об этом.

И еще прошу вас дополнить мой список своими параметрами. Очень важно, чтобы вы знали ту точку, куда вы хотите попасть, те особенности вашей цели, к которой вы стремитесь, – быть счастливой в отношениях.

Еще обращаю ваше внимание на три важных момен-

та:

помните о том, что личные отношения должны улучшать качество жизни двоих людей, а не ухудшать.

хорошие отношения начинаются с хороших отношений с самой собой. Когда ты относишься к себе с любовью, принятием и благодарностью, ты способна принести это в отношения. Принимать и давать мы способны только то, что есть у нас самих.

обратите внимание, что, описывая счастливые отношения, я не перечисляла характеристики и параметры, которыми должен обладать партнер. Фокус вашего внимания должен быть не на личности партнёра, а на себе, на своих чувствах рядом с конкретным человеком.

Счастливые отношения – это те, в которых вам будет хорошо. Пожалуйста, пусть ощущение «мне хорошо» и станет самым главным критерием для вас.

Метафорические карты «Мои счастливые отношения»

Хочу предложить вам практический инструмент, помогающий более четко представить и применить к себе те параметры хороших отношений, о которых мы говорили выше.

Метафорические¹ карты – один из популярных современных методов в психологии, позволяющий проводить исследование и терапию с использованием ассоциативных картинок, изображающих различные жизненные ситуации, персо-

¹ [др.-греч.](#) метафорá «перенос; переносное значение».

нажей и предметы. Карты могут помочь в решении огромного количества жизненных вопросов, с которыми сталкивается человек, поэтому и колод карт существует несметное количество. Мы же с вами сделаем свою – «Мои счастливые отношения». Карты этой колоды будут содержать и разобранные выше параметры благополучных любовных взаимосвязей, и ваши личные потребности и пожелания.

Наша задача – на сознательном и бессознательном уровне закрепить знания и ваши собственные чувства относительно любви и счастья взаимодействия с любимым человеком.

Возьмите листочки для записей и цветные карандаши. На одной стороне листочка вы будете рисовать картинку, а на другой – записывать суть, содержание параметра.

Сердце	Голова	Тело
Интересно говорить друг с другом (болтать)	Уважение себя	Влечение
Слушать и слышать	Уважение того, что дорого партнеру	Тактильность
Хороший конфликт	Совпадение ценностей	Хороший секс
Открытость: говорить о потребностях и чувствах	Совпадение социальных параметров (образование, кругозор, интересы и проч)	Деньги, общий бюджет
Эмоциональная безопасность, забота о чувствах	Общие интересы	Общий дом, уют
Принятие, поддержка, тепло, одобрение, забота	Общие цели	Дети
Равный вклад в отношения	Уважение личных границ	Общее время
Равноправие	Ментальная безопасность, уважение убеждений и верований	Забота о физических потребностях друг друга
Радость и общий смех	Ответственность в руках каждого	Животные
Любовь	Верность	Хорошие физические границы

Например, навык «слушать и слышать партнера» можно изобразить как два уха, между которыми сердечко или какая-то связь. Или, скажем, параметр, «тепло и забота» – ка-

мин, возле которого тепло и уютно.

Когда колода будет готова, ее можно и нужно использовать, например, гадать, вытаскивая карточку, задавая вопросы; медитировать по каждой карте, углубляясь в философию понятия и смысл картины, которую вы нарисовали. Можно работать и в паре – например, каждому выбрать карточки, составляющие желаемые любовные отношения, а затем поменяться местами и обсудить выбор партнера.

Карточками можно успокоить себя и уравновесить, потому что ваша колода карт заряжена вами как раз на это – гармонию, любовь, безопасность и спокойствие.

Рисуйте карты, запоминайте параметры, проживайте их. Ваш труд, ваш эмоциональный вклад поможет вам осуществить задуманное.

ШАГ 2. ПОРТРЕТЫ

Для начала пути к цели – к счастливым отношениям – нужно понять, где же вы находитесь, откуда начинать движение, какой дорогой идти. В этом поможет определение своего индивидуального портрета – уникального узора сценариев любовной и контрзависимости, свойственного именно вам. Для этого пройдите тест, выявляющий степень выраженности обеих зависимостей.

Тест «Степень любовной и контрзависимости»

Вы будете отвечать на вопросы, точнее – в той или иной степени соглашаться с моими утверждениями. Пожалуйста, не думайте долго. Первый ответ, пришедший в голову, самый верный.

Отвечая на вопрос, оцените степень вашего согласия с моим утверждением по 10-балльной шкале. Если утверждение полностью характеризует вашу ситуацию, ставите 10 баллов. Если совсем нет, то 1 или 0. Если 50/50, это 5. Если скорее да, вам подходит, то это будет цифра 6 и выше. Если скорее нет, 4 и ниже.

Записывайте номер вопроса и соответствующий балл ответа на него.

1. Когда мне нечем заняться, я испытываю беспричинную тревогу.

2. Я часто думаю, что являюсь причиной плохого настроения других людей.

3. Когда я общаюсь, я много иронизирую и подтруниваю над людьми. Меня можно назвать язвительной и саркастичной.

4. Я не привыкла выражать свои чувства и просить о помощи.

5. Если честно, личные отношения – не номер один для

меня.

6. Для меня важно, что обо мне думают другие люди.

7. Я немного преувеличиваю свои достоинства и успехи, когда знакомясь с новым человеком.

8. Я беспокоюсь о том, чтобы поступать правильно.

9. Иногда мне кажется, что я хуже, чем показываю людям. Иной раз я боюсь, что меня раскроют.

10. Мне трудно отказать, если меня о чем-то просят.

11. Я требую безупречности от себя и от других.

12. Я с трудом принимаю комплименты и похвалу.

13. Я много работаю, и мне кажется, что я никогда не закончу работу.

14. Я все время борюсь с трудностями и решаю проблемы.

15. Я больше люблю работать самостоятельно, чем в коллективе.

16. Мне стыдно (неудобно) тратить на себя деньги.

17. Я лучше действую и чувствую себя в ситуациях, которые планирую и/или контролирую.

18. Я все время о чем-то тревожусь, чего-то опасюсь и даже боюсь.

19. Я чувствую свою значимость, когда кто-то спрашивает моё мнение.

20. Думаю, что счастья в моей жизни станет больше, если кое-кто из моих близких изменится.

21. Я не очень тактильная, иногда телесный контакт меня утомляет.

22. Иногда я так погружаюсь в проблемы другого человека, что полностью забываю обо всем своем.

23. Я с трудом расслабляюсь, и моё тело находится в постоянном напряжении.

24. Любовь часто причиняет мне боль.

25. Я сравниваю себя с другими, считая себя лучше или хуже, чем они.

26. Сделаю что угодно, лишь бы не было конфликта.

27. Я постоянно слышу от окружающих, что я безразлична и равнодушна к потребностям других.

28. Обиду долго ношу в себе, а потом могу взорваться.

29. Я испытываю обиду, когда какое-то из моих достоинств не получает признания.

30. Мне хорошо только тогда, когда я чувствую свою нужность другому человеку.

Обработка результатов

Параметр проявленности контрзависимых сценариев

Посчитайте сумму баллов по всем нечетным вопросам. Максимальная сумма – 150.

Если ваш результат ниже 50 баллов – значит, контрзависимость вам не свойственна.

Результат 51 балл – контрзависимые сценарии есть. И чем выше балл, тем сильнее контрзависимость оказывает влияние на вашу жизнь, тем сильнее вы противостоите близости.

Балл выше 75 говорит о том, что контрзависимость сильно осложняет вашу жизнь и часто управляет вашими реакциями на те или иные события.

Параметр «любовная зависимость»

Посчитайте сумму баллов по всем четным вопросам. Максимальная сумма также 150. Чем выше балл, тем более выражен этот сценарий.

Результат до 50 баллов включительно можно считать нормой. То есть проявления любовной зависимости могут быть, но вами не управляют.

51 балл и выше – любовная зависимость есть. Чем выше результат, тем сильнее выражены созависимые паттерны.

Балл выше 75 говорит о том, что любовная зависимость

делает вашу жизнь сложной и не очень счастливой.

Мы исследовали обе зависимости одновременно, и они обе в той или иной мере для вас характерны. Отличается только степень выраженности.

Прежде чем двинуться дальше, проясним еще один фактор.

Тест «Готовность к изменениям»

Ответьте еще на пять вопросов. Регламент тот же: определите балл согласия с утверждением. 10 баллов – согласна полностью, 0 – точно нет. Затем просуммируйте то, что получили.

1. Я готова прямо сейчас вкладывать свои ресурсы (время, деньги, интеллект, физика), чтобы стало лучше. У меня есть силы и настроение.

2. Я уверена, что моя жизнь вот-вот изменится в лучшую сторону.

3. Если я буду видеть цель и верить в нее, я обязательно достигну успеха.

4. Готова сделать что угодно, чтобы жизнь стала лучше.

5. Я недовольна своей жизнью.

Здесь вы можете набрать максимально 50 баллов. Этот результат позволит понять, насколько вы готовы меняться и менять свою жизнь.

Если ваш балл выше 21, потребность в изменениях высокая. Чем выше балл, тем сильнее вы готовы работать, чтобы улучшить жизненную ситуацию. Если это так, моя книга-тренинг в этом здорово поможет.

Если ваш балл 20 и ниже, то, независимо от того, какие получились результаты по первым двум параметрам, ресурсов или просто желания для изменений у вас сейчас недостаточно. Возможно, имеет смысл отложить эту книгу до того момента, когда ваша потребность в переменах подрастет.

Пожалуйста, сохраните результаты этого теста до конца курса. Позже вы сможете сравнить их с новыми, которые вы получите по окончании нашей работы.

Портрет любовной зависимости и контрзависимости

Информация о любовной зависимости встречается повсеместно. Ее многократно описывали в художественной литературе (вспомним хотя бы Татьяну и Онегина) и в психологической тоже. Ею занималось множество маститых авторов, давая ей свое название – невротическая любовь, созависимость, любовная аддикция и эмоциональная зависимость. Любовную зависимость исследовали, придумывали методы диагностики, терапии, коррекции и самопомощи.

Про контрзависимость информации значительно меньше, но она есть. Чаще ее рассматривают в контексте того, что контрзависимый – партнер созависимого. Это и так, и не так одновременно.

Любовная зависимость и контрзависимость – стороны одной медали. А «медаль» называется – противостояние любви.

Да, именно противостояние, так как ни контрзависимость, ни любовная зависимость не заточены на здоровые отношения. Ни одна зависимость не приносит счастья, радости и душевного спокойствия, как бы ни доказывали обратное. Созависимые и контрзависимые ищут и находят страдания, боль, дисгармонию и с определенной долей привычного комфорта в этом находятся.

При этом сценарии любовной зависимости и контрзависимого поведения имеют сходное происхождение, а также множество общих деталей по характеристикам и по способам коррекции.

Любовная зависимость

Наверное, это самая благородная и социально принимаемая зависимость. Конечно! Кто же может одобрить алкогольную, наркотическую или, скажем, игровую зависимость? Но когда речь заходит о зависимости любовной, возникает образ хрупкой женщины, готовой ради любимого на всё. Или видится прекрасный юноша «со взглядом горящим», не раздумывая погибающий ради любимой. Красиво, романтично, благородно, даже немного завидно, что кто-то умеет так любить.

Однако при ближайшем рассмотрении дело обстоит не столь возвышенно и романтично. Всё достаточно грубо и не имеет никакого отношения к истинному чувству любви.

Любовная зависимость – это бесконтрольное и безграничное внимание, забота о другом человеке в ущерб своим интересам, желаниям и потребностям. Это избыточное и порой болезненное сосредоточение мыслей и чувств на предмете обожания. Это похоже на самое начало влюбленности, но влюбленность длится пару месяцев, а любовная зависимость – годами.

Счастье и душевная гармония созависимого всецело зависят от другого человека. Грустен он, ответил не так или вовсе промолчал, созависимый все тонко чувствует и подмечает, впадая в уныние, а без внимания партнера может начаться

самая настоящая ломка. Это и угнетение, и раздражительность, и даже физические проявления – боль в мышцах, изменение частоты и ритма сердцебиения. Но стоит любимому объекту возникнуть на горизонте, состояние нормализуется. Именно поэтому любовную зависимость сравнивают с зависимостью от алкоголя или наркотиков.

Другая яркая черта – требовать от партнера постоянно-го присутствия. Созависимые видят в другом человеке свое счастье, благополучие и прочее, что делает их жизнь лучше. Соответственно, когда «гарант счастья» исчезает, ведет себя отстраненно или холодней обычного, созависимый пугается. Это выливается в откровенное давление и требование быть рядом и показывать свою любовь. Именно такое поведение, когда человек с любовной зависимостью требует внимания, в народе называется «пилить», «выносить мозг» и пр.

Ощущения «хорошо» и «плохо» чередуются и напоминают качели. При любовной зависимости люди склонны к острым ощущениям. Если отношения спокойные, умеренные, человеку с любовной зависимостью делается скучно.

Девчонки с любовной зависимостью часто говорят о том, что с хорошими (ровными, спокойными, заботливыми) парнями им скучно, и они быстро перестают их уважать. Зато «плохие» мальчики (холодные, агрессивные, проблемные) вызывают сильное влечение и массу пиковых эмоций.

Человек, склонный к любовной зависимости, с раннего детства привыкает к крайним, экстремальным эмоциям – так

он чувствует себя живым. А спокойные периоды вызывают тревогу и ожидание, что случится что-то плохое.

Девочка с любовной зависимостью больше всего мечтает о двух вещах одновременно: слиться со своим любимым навсегда и в то же время уйти, освободиться, не быть привязанной к нему. Ее сердечко буквально разрывается на части от таких противоречий и сомнений.

Вы уже наверняка испытывали на себе эти экстремальные эмоции: то идеальная и страстная любовь, то страшный скандал с расставаниями, то снова любовь, то скандалы и разрывы. Поэтому вы здесь, читаете эту книгу и готовы сделать многое, чтобы обрести душевное спокойствие и способность быть довольной собой и жизнью.

Контрзависимость

Психологи описывают контрзависимых, казалось бы, положительными качествами: они деятельные, активные, их поступки впечатляющие и заметные. Они стремятся к успеху и признанию в обществе, а честолюбие, как известно, не порок. Дальше следуют характеристики, которые не особо привлекательны для окружающих: контрзависимые стремятся казаться лучше на фоне других, язвят, критикуют больно и неоправданно, возвышают свои способности и обесценивают чужие.

Яркая черта этой зависимости – очевидный страх близких отношений и чувств, который проявляется в большой дистанции от других. Подпустить к себе для них означает получить удар. На самом деле никто не хочет ударов, вот только другие люди умеют справляться с тревогами, переживать разочарования и даже уколы судьбы, а контрзависимые – нет. Они не рассказывают о тревожащих мыслях, не делятся радостями и печалью. Сама идея открыться другому человеку повергает их в ужас и вызывает желание убежать, скрыться, спрятаться как можно дальше. Глубоко внутри они ранимые, чуткие и чувствующие, но не могут себе позволить быть такими.

Страх получить удар по живому заставляет закрываться, поэтому близкие, доверительные отношения с партнером,

друзьями и родными они не выстраивают. Они убеждают себя, что такие отношения не нужны, и демонстрируют независимость, даже отчужденность в поступках, мыслях, реакциях и действиях. Избегать, всеми силами закрываться, оберегать травмированную часть души – привычное поведение контрзависимого.

Еще одна характерная черта – самостоятельность, доходящая до крайностей. Они не делегируют полномочий, не просят помощи, даже когда это необходимо. Контрзависимые не могут позволить себе слабости, а также зависимость от других людей. Они все всегда контролируют и лучше всех знают, что и как нужно делать.

С этим рука об руку идет перфекционизм. Контрзависимые требовательны к себе, строги и критичны, но результатов добиваются не равномерным трудом с периодами отдыха, а изматывающими тяжелыми занятиями, будь то тренировки в спортзале, учеба в университете или карьера. При этом расслабляться и отдыхать контрзависимые не умеют – отдыхают только слабые, а быть слабым никак нельзя.

Это абсолютно не означает, что контрзависимый не нуждается в близости, душевной теплоте и другом человеке. В глубине души он этого жаждет, возможно, даже сильнее, чем созависимый, но прошлый (чаще детский) опыт и страх не позволяют вступить в отношения, какими бы они ни получились в итоге.

Одна прекрасная девушка по имени Аля так описала свои

отношения с контрзависимым мужчиной:

«Он – океан. Могучий, красивый, богатый и наполненный. А я иду по берегу, рядом-рядом. Я хочу погрузиться в океан, быть в нем, дышать им, плыть далеко к прекрасным далям, нырять глубоко в неведомую красоту, кружиться в неистовом танце слияния, общности. Но он не пускает, не дает. Мне нельзя в океан. И я иду по берегу. До меня долетают только брызги. И мне от них холодно».

Классическая история – она воспринимает его могущественным и совершенным, почти как божество, а он ей предлагает только «брызги». Она не знает, что больше у него просто нет.

Интересно, что контрзависимые люди в отличие от людей с любовной зависимостью практически никогда не обращаются за помощью к специалистам по поводу личной жизни. На самом деле контрзависимым нужна любовь, но они не верят в ее существование и не могут признать свое желание тепла и радости.

Общее у любовной и контрзависимости

Какими бы полярно разными ни казались обе зависимости, они похожи.

Причина формирования – психологическая травма

Любовную зависимость формирует травма отношений или травма развития. Контрзависимость формируется под воздействием морального, физического и сексуального насилия.

С травмой, точнее, с ее последствиями, мы будем работать на протяжении всего нашего курса.

Видели когда-нибудь цветы, которые удивительным образом вырастают в неподходящих местах, где нет солнышка? Или росток, который пробился через асфальт или глину. Он молодец, он выжил. Однако он слабенький и, как правило, одинокий. Так вот, для нашего цветочка неблагоприятные условия – это травма, которая мешает его развитию и росту.

Так и у людей, травма – неблагоприятные условия, в которых живет маленький человечек и через которые будет пробиваться. Как цветочку можно помочь, дав ему солнышко и хорошую почву, так и человек может, повзрослев, дать себе то, что нужно.

Зависимости

У обоих партнёров обязательно есть большие и маленькие

зависимости. Начиная от «невинных» —, еда, компьютерные игры, социальные сети, например, скроллинг ленты по 5-6 часов в день, трудовголизм, — заканчивая тяжелыми зависимостями от алкоголя и наркотиков.

Преуменьшение успеха

В созависимых отношениях давящий партнер не заинтересован в социальном и профессиональном росте другого. На самом деле и подчиняющийся, созависимый, боится успехов своего партнера. Вдруг тот, преуспев, может уйти, выбрать более подходящий вариант. А тот, кто является более сильным в паре, бессознательно не допускает того, чтобы его партнер вдруг «вырос» и обогнал. Таким образом, люди осознанно и бессознательно тормозят социальный, карьерный и материальный рост друг друга и пары в целом. Им легче переживать ограничения и нужду, чем решать, что делать с успехом и достатком. Навыка жить в позитиве у них нет, негатив и страдания — гораздо привычнее.

Одна моя знакомая, назовем ее Марина, рассказывала окружающим о том, что мужчины, с которыми она была, а потом расставалась, после развода с ней круто «выстреливали» в социальном плане. Один начинал зарабатывать много денег, другой вдруг делал заметную политическую карьеру. Марина считала, что обладает магическими способностями, которыми напитываются ее мужчины в отношениях с ней.

В действительности же ее мужчины изначально были нацеленными на успех, но, пребывая в отношениях с нашей

героиней, тормозили. Точнее, сама Марина бессознательно останавливала их развитие, боялась потери контроля и того, что станет ненужной своему мужчине, если он перейдет на другой социальный уровень.

К слову сказать, именно мужчины всегда сами бросали Марину, не выдерживая ее удушающей и всегда «магической» любви.

Проблемы с близостью и дистанцией

Контрзависимый партнер увеличивает дистанцию, буквально сбега от близости. Он выстраивает вокруг себя непробиваемую стену, изредка скидывая записочки со своими достижениями на другую сторону.

Партнер с любовной зависимостью непрерывно пытается дистанцию сократить, залезть «под кожу» или сразу в душу другому человеку. В идеальном варианте – поглотить партнера, завладеть им целиком. Он похож на реку, что вышла из берегов и затопила ближайшие поселения. Только подтопленным поселком будет партнер, а водами – требования близости и слияние душ и жизней.

И слишком маленькая дистанция, и слишком большая приводят к одному – отсутствию той самой близости, которую так хотят участники союза.

Неровная самооценка

Самооценка редко бывает адекватной, и у созависимого, и у контрзависимого она колеблется. И в один момент человек верит в себя безмерно, в другой – чувствует себя ничто-

жеством.

Созависимый считает себя уникальным и приносящим магию другим людям, влияющим на события и свойства предметов и людей. Так происходит до первого потрясения, первой кочки на дороге. Стоит, например, партнеру проявить холодность, как созависимый падает с собственного пьедестала и принимается за самоуничужение – недодал, недолюбил, недоглядел...

Контрзависимые – самоуверенны, они думают, что умней и способней окружающих. Внешне они уверены и даже высокомерны, но внутри бывают жестоки к себе, нападают и грызут себя, ведь они не смогли достичь так ярко желаемого и обязательно грандиозного.

Также у контрзависимых в окружении есть люди, перед которыми они робеют и порой даже пресмыкаются. Потому что на самом деле глубоко внутри них живет напуганный ребенок, который всеми силами доказывает свою состоятельность и успешность.

Недовольство

Люди с любовной и контрзависимостью почти никогда не бывают довольны, так как им никогда не бывает достаточно. Созависимому всегда нужно больше любви, контрзависимому – успехов и признания.

Это недовольство не дает покоя, порождает суету и гонит своих обладателей не сидеть на месте, а что-то все время делать: ставить цели, придумывать мечты, планировать задачи,

кого-то спасти, решать проблемы. И это бесконечный процесс.

Страх

Страх открытия, или страх разоблачения, почти всегда свойственен контрзависимым людям. Контрзависимый считает себя хуже, чем есть на самом деле, и ему ужасно страшно, что это узнают другие люди.

Любовнозависимый человек потому зависимый, что больше всего на свете боится потерять предмет своей любви. Ему кажется, что лучше не будет и что жизнь без любимого не будет жизнью. Страх потери и страх будущего заставляет зависимого человека терпеть невыносимые унижения и страдания – побои, сексуальное насилие, запрет общения с родителями и друзьями и т.д. Все это кажется меньшим злом, чем возможное расставание.

Оба зависимых боятся допустить ошибку. Только один – из-за того, что люди узнают, что он несовершенен, а другой – из-за страха расставания.

Зависимость от внешнего фактора

Созависимый сильно зависит от мнения других людей. Ему важно быть принятым, понятым, нужным – сам он не может этого дать себе, поэтому ждет от посторонних. Для этого он всегда делает чуть больше, чем нужно: не просто нальет чаю, а еще принесет бутербродов; купит не обыкновенный компьютерный стол первоклашке, а самый большой и дорогой.

Контрзависимый особо не обращает внимания на то, что о нем говорят сплетники. Но ему катастрофически важно признание его достижений. Одобрение и возвышение – это его воздух, его жизнь, поэтому ему так трудно жить в ситуации обыденности, рутины и скромности.

Страдания

Диапазон этого чувства довольно широк: от недовольства всем подряд до постоянного ощущения горя. Страдание – неотъемлемая часть мыслей и ощущений обоих типов зависимостей. Они искренне не хотят страдать, но не умеют иначе, поэтому одни постоянно вступают в отношения, где приходится унижаться, терпеть и выживать, а другие страдают от сосущего чувства одиночества и неудовлетворенности.

Есть у этого и «положительная» сторона. Страдания позволяют чувствовать. Немного выше мы говорили, что созависимые привыкли к эмоциональным качелям и ощущают хоть что-то только в крайних точках – скандал или бурная радость, а вот остальной спектр эмоций им недоступен. Страдание тоже входит в список ощущаемых, так как это чувство сильное, всеобъемлющее. Настолько сильное, что его проживает даже закрытый от всего и вся контрзависимый. Люди привыкают к страданиям, это понемногу становится нормой жизни, но в глубине души они понимают, что может и должно быть иначе.

Контролирующее поведение

Характерно для обоих зависимых. При любовной зависи-

мости контролируют объект любви: где был, куда пошел, почему молчит, с кем говорил, что смотрел. Это может выражаться прямыми вопросами, а может и проверкой телефонов, карманов, почты и истории браузера. Слежка приводит к разным результатам: кто-то ломается и дает себя контролировать, другие прячутся, хотя ранее так не делали; люди с нормальной самооценкой и внутренним достоинством такого поведения не терпят и разрывают отношения.

Контрзависимые контролируют окружающих. Это может быть тот самый строгий и вечно недовольный отчетами начальник или преподаватель. Мама, бабушка или тетя, которые перемывают за другими посуду, идеально пылесосят и пропалывают грядки, наблюдают с порога кухни за невесткой и нещадно критикуют ее рецепт борща. Они просто не могут позволить другим делать как-то иначе, нежели они.

Черно-белое мышление

И любовно, и контрзависимые не предполагают полумер и оттенков. Бывает либо превосходно, либо отвратно. Либо сильно, либо слабо. Либо ты меня любишь, либо ненавидишь, но ты не можешь относиться ко мне чуть спокойней, любить нежно и тихо, без пламени и искр – примерно так бессознательно видит мир созависимый.

Контрзависимый тоже не обращает внимания на оттенки и мелочи, ведь стремление к идеалу не допускает понятий «хорошо» или «комфортно». То же с дистанцией: созависимый границ и берегов не замечает, а контрзависимый не под-

пускает никого вообще, вместо того чтобы дать возможность человеку подойти ближе, пообщаться и посмотреть, что из этого выйдет. Им нужно все и сразу, и самое лучшее – идеальное.

Проблемы с чувствами

Все сводится к самому маленькому набору чувств – гнев, восторг, страх, тоска. К примеру, у гнева есть несколько стадий: сначала раздражение, потом злость, затем уже гнев (ярость). Зависимые же пропускают раздражение и злость, сразу впадая в гнев. То же с положительными эмоциями: предвкушение, радость почти недоступны, зато знаком восторг, граничащий с эйфорией.

Очень часто мои клиентки с любовной зависимостью говорят о том, что не понимают, что чувствуют. А контрзависимые говорят о том, что и не хотят ничего чувствовать, так как чувства мешают думать и достигать.

Только без чувств никак! Именно количество и качество чувств, которые мы способны переживать, определяют качество жизни.

Любовная и контрзависимости касаются не только отношений между влюбленными или между мужем и женой. Это пестрый, многогранный набор моделей поведения, представлений о себе, мире, формирующий подход к общению и выстраиванию своей жизни.

ШАГ 3. КАК ВЫЙТИ ИЗ СЦЕНАРИЕВ ЗАВИСИМОСТИ

Сколько нужно сеансов, чтобы проработать любовную зависимость? Как победить контрзависимость? Какие техники выполнять? На какие курсы пойти? Можно ли проработать зависимости самостоятельно? Как понять, что любовная зависимость прошла? Эти вопросы задают часто. Каждый день мне пишут люди и спрашивают об этом.

Про любовную и контрзависимость написано много, но как и где они «лечатся» и «прорабатываются», неясно. Люди стучатся к разным специалистам, ищут решения наиболее сложной проблемы, но находят мало полезного и применимого на практике.

Понятие «проработать» подразумевает целенаправленное действие, определенное временными рамками. То есть человек «проработал» проблему, и она ушла.

Любовная зависимость и контрзависимость – это не отдельные проблемы или болезнь, а концепция жизни. Это и система ценностей, и поведенческие сценарии, и очень специфические мыслительные конструкции, и особенные эмоции, которые люди получают порой диковинным образом.

Поэтому, когда говорят «я проработала детские травмы», или «отношения с родителями», или вот ту самую любовную

зависимость, я не понимаю, о чем речь. Могу догадаться, что болеть стало меньше, это да. Но как нельзя сделать себя полностью независимым от обид человеком или стать таким, как будто не было детских травм, так нельзя искоренить напрочь сценарии созависимого и контрзависимого поведения.

И все же мы можем снизить степень их влияния на поведение и отношения с другими людьми. А для этого – увеличить мир в душе, внутреннее спокойствие, баланс и гармонию.

Если вы будете «работать» – думать, чувствовать, принимать новое и отпускать старое, – у вас обязательно получится. Вы сможете свободнее дышать, меньше тревожиться. Сможете любить и быть любимой так, чтобы без крови и страданий. Вы будете чувствовать себя счастливым и благополучным человеком.

Как работать с любовной зависимостью и с контрзависимостью?

Чтобы помочь себе выйти из зависимых сценариев, нужно:

1) **Знать про зависимости – любовную и контрзависимость.** А еще понимать, как все устроено внутри и снаружи. Эта книга-курс как раз дает представление об основных закономерностях сценариев любовной и контрзависимости, разбирая самое важное.

2) **Узнавать себя.** Мы разные, и психологические болячки, даже имеющие одно название, у нас проявлены по-разному. Когда мы занимаемся улучшением собственной жизни, нам совсем необязательно «лечить» все, что считается сценариями зависимости. Поэтому в книге вы найдете тесты и упражнения, которые помогут ориентироваться в себе и своих запросах. Мы уделим внимание тому, что непосредственно относится к вам.

3) **Осваивать новые сценарии взаимодействий с собой и с другими людьми.** На практике, в жизни! Нам нужны крепкие навыки хорошего общения. Чтобы освоить новое в действии, мы должны его принять на интеллектуальном, эмоциональном и волевом уровнях. Потом обязательно

применять навыки хорошей коммуникации в реальной жизни. Вкуснее готовит тот, кто готовит чаще. Лучше едет на велосипеде тот, кто чаще ездит. Лучше строит отношения тот, кто больше общается.

И, кстати, не факт, что новые сценарии хорошо приживутся. По-разному бывает. Иногда, попробовав новое, нужно вернуться к старому, только уже с другими чувствами и установками.

Поэтому, пожалуйста, практикуйте и применяйте в жизни то, что будете осваивать здесь, на страницах курса. Не откладывайте на потом, не ждите лучших времен – берите в жизнь все, что вам подходит, все, что отзывается в вашем сердце.

4) Поддерживать конструктивные изменения, сверяясь с собственным курсом. Это как периодически сверять свои часы с эталонным хронометром. Даже швейцарские часы нужно ремонтировать – подтягивать стрелки, смазывать шестеренки и заменять поцарапанное стекло. Так и с психикой, установками, паттернами. Иногда их нужно корректировать, то есть время от времени спрашивать себя, насколько счастливой является моя жизнь? Насколько хорошо я сейчас забочусь о себе и своих отношениях с людьми?

Будет очень хорошо, если вы будете записывать свои ощущения и события в дневник. Записи можно делать каждый день, а можно раз в неделю. Главное – делать. А потом в течение полугода, например, каждый месяц проводить вот такую сверку, оценивать свои ощущения и все, что с вами бу-

дет происходить. Спрашивать себя, насколько счастливо и спокойно вам сейчас? Насколько хорошо у вас получается заботиться о себе? Это самые важные вопросы-ориентиры. Они всегда вам будут помогать двигаться в нужном направлении.

Потом, когда пройдет время, вам не нужно будет так себя контролировать, у вас уже сформируется привычка заботы о себе и сверки состояний.

Сколько нужно времени, чтобы изменить зависимые сценарии?

В работе с зависимостями ключевое значение имеет время. Его нужно прилично, но всем по-разному. Вы можете сориентироваться по своим результатам теста на степень любовной и контрзависимостей.

Иногда, когда любовная и контрзависимости выражены не очень сильно, например, до 75 баллов, достаточно пары месяцев, чтобы понять ключевые моменты и начать действовать иначе. Если уровень зависимостей высокий, то и времени нужно больше – иногда год, полтора.

Вообще, корректировка (уменьшение) зависимостей – один из естественных этапов развития. А развитие не случается мгновенно. Человек накапливает опыт, знания, ощущения, принимает решения под воздействием обстоятельств. Он все время совершенствуется, крепнет, улучшает свою судьбу.

Работая с зависимостями, человек меняется осознанно, последовательно и целенаправленно. Усилия, которые человек прикладывает к изменениям, ускоряют процесс, позволяют чувствовать себя хозяином собственной жизни, способным достигать целей и радоваться своим успехам.

При этом работать с любовной и контрзависимостью – не значит только заниматься терапией. В своей работе я чаще

работаю в формате краткосрочной терапии: периоды достаточно усиленной работы мы чередуем с паузами, когда человек просто живет обычную жизнь, применяя на практике все то, что мы изучаем и осваиваем, о чем договариваемся на наших сеансах.

Любовная и контрзависимости отлично прорабатываются в формате групповой терапии, тренингов, курсов и программ. То есть в тех условиях, когда сам человек максимально включен в процесс, имеет возможность принимать решения о том, как он будет выполнять те или иные техники.

В группах есть еще один бонус – это групповое поле – общая цель и сходные устремления участников. Общее пространство делает работу не только полезной и максимально комфортной, здесь всё и все работают на общий результат, помогая и поддерживая, усиливая и преумножая потенциал. На отдельных курсах и тренингах мы работаем с трудными чувствами (обида, страх близости, страх отвержения, вина и проч.), самооценкой и самооценностью, поиском и построением хороших отношений, хорошим контактом с телом и, конечно, уделяем особое внимание работе с последствиями детской травмы.

Наша книга – базовый, самый первый курс, который мы проходим с моими клиентами при работе с любовной и контрзависимостями. На индивидуальных сессиях с моими клиентами мы разбираем самые больные точки и те «преграды», которые самостоятельно человек пройти не может, где тре-

буется помощь и поддержка специалиста.

То есть хорошая работа с зависимостями – чередование напряжения и расслабления, как в йоге. Это погружение в курс, затем отдых от усилий, чтобы дать время полученным навыкам усвоиться, прижиться, заработать.

Психика, тело и события нашей жизни должны успевать формировать новую реальность.

Когда вы будете осознанно и целенаправленно работать над тем, чтобы ваша жизнь стала легче и счастливее, не торопитесь и не подгоняйте себя. Быстро и много не всегда означает хорошо. Для изменений гораздо эффективнее двигаться медленно, может по чуть-чуть, но глубоко проникая в суть явлений.

Самостоятельно или с психологом?

Все зависит от самого человека, ну и от его ведущего сценария, разумеется. Контрзависимому лучше работается самостоятельно. Специалист может быть нужен, но, скорее, как источник знаний.

А вот людям с выраженной любовной зависимостью самостоятельно работать сложно, а порой невозможно. Им нужна поддержка, помощь и контроль практически на каждом из этапов терапии – и в диагностике, и при составлении «дорожной карты» «лечения», и во время работы над конкретными точками и «узлами».

Почему любовная и контрзависимости плохо «лечатся»?

Да, это тоже достаточно частый вопрос.

Юля говорит: *«Я сходила на все курсы, которые нашла. Подписана на нескольких психологов в соцсетях. Два года занимаюсь саморазвитием с наставником. Я полностью изменилась. И все равно! Мне не везет, попадаются снова женатые или странные парни. Не могу ни с кем построить отношения».*

Да, так бывает. Попробую объяснить почему.

Нереальные ожидания и плохие цели. Люди с любовной и контрзависимостью обладают одной особенностью, о которой мы немного уже говорили – хотят все и сразу – кардинальных перемен и идеальных отношений. Только так не бывает.

Кардинальные перемены в себе – в переводе на язык психологии означает отменить себя прежнюю и сделать так, чтобы вместо меня появился другой человек. Вместо тревожной – абсолютно смелая, вместо эмоциональной – железная леди без тени сомнения. Конечно, психика будет всеми силами сопротивляться такому «убийству».

Идеальных отношений не бывает. Потому что не бывает идеальных людей и вообще ничего идеального. Мы на сознательном и бессознательном уровне прекрасно это знаем. Со-

ответственно, когда запрашиваем что-то «идеальное», то автоматически ощущаем, что это невозможно. И, по сути, отказываемся от изменений.

Слабые усилия. Как ни странно, несмотря на огромное желание быть счастливыми, зависимые не прилагают достаточных усилий для изменения ситуации. Во-первых, срывается детская мечта о том, что все должно случиться само. Во-вторых, людям с любовной зависимостью не хватает воли и настойчивости, а контрзависимым мешает убежденность, что они уже все знают. Это все защитные механизмы, чтобы не идти в глубину.

Поэтому попробуйте сейчас не просто пролистать эту книгу и по диагонали просмотреть шаги нашего курса, а действительно пройти его. Сделать большую часть заданий именно так, как будет предложено. Уверяю, результат, который вы получите, вас порадует. Вы обязательно почувствуете себя иначе, и мир вокруг вас станет меняться вслед за вами.

В каком возрасте мы беремся за корректировку любовно- и контрзависимых сценариев?

В жизни многих людей наступает момент, когда они сознательно решают «работать» над отношениями, а не просто плыть по течению. Обычно это происходит вследствие неудачи в личной жизни. Человек уже попробовал так и эдак, а результат плачевный, болезненный, травматичный. Тогда и хочется «по-другому».

Более редкая, но тоже встречающаяся история: человек или пара упирается в потолок. Вроде и есть куда расти, и проблемки накопились, а как пробить потолок – непонятно. Это осознание тоже требует определенного времени и, соответственно, возраста.

На мой взгляд, хороший возраст для «проработки проблем» – это 27-39 лет. Раньше, может, не нужно сильно заморачиваться «правильными» сценариями. Как говорится, «всему свое время».

От 17 до 27 лет – пора юности и первой молодости. Надо просто жить, набирать опыт и впечатления, накапливать и систематизировать знания о том, как устроен мир, а также четко понять себя – свои особенности, потребности, ценности и приоритеты.

Годам к 27 большинство уже обретают взрослую способность делать выводы из пережитого и прогнозировать дальнейшее развитие ситуаций, отношений, обстоятельств.

Около 30 лет случается возрастной кризис. Происходит переоценка ценностей и корректировка планов. В психологической литературе встречается мнение, что примерно с 30 лет человек способен более здраво подходить к формированию личных отношений.

По моему наблюдению, люди, по крайней мере в части личных отношений, созревают чуть раньше – в 27-28 лет. Я вижу, что в этом возрасте человек уже представляет, что хотел бы иметь в отношениях, а чего – точно нет. Вот с этого периода можно смело браться за целенаправленную работу по корректировке сценариев контр- и любовной зависимостей – тех сценариев, которые мешают любви.

Самые хорошие результаты люди получают в возрасте 29-37 лет. Люди этой возрастной группы выстраивают здоровые отношения достаточно быстро. Плюс в этом возрастном периоде люди обоих полов активно стремятся к осознанному союзу и семье, имеют высокий потенциал к благополучию. Традиционно в парах мужчины чуть старше женщин, поэтому как раз готовность женщины совпадает с возрастным и семейным кризисом мужчин. Поумневшая женщина встречает мужчину старше, который тоже знает, чего хочет. Поэтому многие вторые (а у некоторых они третьи) браки хорошие – здоровые, крепкие.

Но это не значит, что после 37 лет ничего не меняется. Меняется, только чуть сложнее. Женщина постарше столкнется с трудностями выбора. Мужчин, с которыми можно было бы создать хороший союз, будет меньше.

И мужчины, и женщины в любом возрасте мечтают о счастливых отношениях и активно или пассивно ищут их. Я знаю много хороших историй, когда люди в разных возрастах находят друг друга. И точно знаю, что, если вам действительно нужны отношения и, самое главное, вы способны в них быть, вторая половинка найдется обязательно.

Отношения – это навык. Чем дольше, чаще и больше мы «тренируемся» создавать, поддерживать и заканчивать отношения, тем выше вероятность, что в жизни будут случаться хорошие истории про любовь, дружбу, карьерное продвижение и другие. Человеку нужен человек. В каждой жизненной сфере, в любом возрасте, на любом событийном отрезке.

Тест «Мои Пиктограммы»

Сегодня у нас проективный тест – рисунок.

У понятия «проекция» имеются свои теоретические и практические нюансы, но у нас нет необходимости в них разбираться. Остановимся на том, что в основе проективных методик лежит идея о том, что любой человек стремится истолковывать других людей, предметы и явления окружающего мира на основе своих собственных установок, желаний, чувств и потребностей. Человек всегда проецирует свой внутренний мир на любое внешнее событие.

Следовательно, проективные тесты – это специфический экран, поле, куда человек переносит и отпечатывает визуально свой внутренний мир с его особенностями, нюансами и оттенками.

Пиктограммы – это символическое изображение чего-либо. В нашем случае будем рисовать людей, чувства, время и ваши мечты.

Рисунок сегодня поможет вам увидеть себя и то, как вы воспринимаете себя относительно других людей и жизненных перипетий, происходящих в вашей жизни. Вы узнаете, насколько полно распоряжаетесь своей жизнью, какие ресурсы используете и в каком объеме. И, возможно, кому-то удастся заглянуть в будущее, ведь рисунки, как настоящий магический инструмент «видят» путь человека, его устрем-

ления и самые ближайшие реальные события.

Тест-опросник из предыдущего Шага помог вам определить цифровое выражение присутствия зависимостей в вашей жизни. Рисунок покажет, как на бессознательном уровне вы воспринимаете свои зависимости и как с ними взаимодействуете.

Я дам задание, а вы внимательно прочтите инструкцию, подготовьте необходимые материалы, если у вас их еще нет, и сделайте рисунок.

Постарайтесь не заглядывать дальше, не смотрите в интерпретацию рисунка, не подгоняйте результат. Дайте себе возможность получить максимально достоверную картинку.

Напомню, не нужно рисовать, если вы:

в данный момент расстроены или возбуждены;

наблюдаетесь у психиатра или психотерапевта, принимаете психотропные препараты;

у вас проблемы с сосудами головы или нервной системы, вы сейчас проходите лечение у невролога,

вам в принципе не хочется это делать сейчас, или вы вообще не принимаете эти техники.

Итак, настройтесь, приступим.

Ниже я приведу список понятий, а вам нужно нарисовать символы под каждое понятие, отражающее для вас его суть и настроение, то есть на каждое понятие нужно нарисовать картинку-ассоциацию с ним.

Для выполнения задания понадобятся:

лист формата А4;

цветные карандаши – не менее 12 цветов.

Правила рисования следующие:

Символ должен передавать суть понятия именно для вас.

Рисуйте, как хотите, а не как учили в школе, как говорила мама при выполнении домашних заданий или подражая соседской девочке. Символ – только о вас и про вас.

Не ищите «правильного» ответа, рисуйте то, что приходит в голову первым.

Цвета выбирайте как угодно.

До и в процессе выполнения задание ни с кем обсуждать не нужно, делайте его сами.

Вы можете рисовать в любой последовательности, а не в том порядке, как составлен список.

Самое важное – рисовать не ведущей рукой. Если вы правша, рисуете левой, если левша – правой, если пишете и рисуете обеими руками, делайте это той, которой менее удобно.

Не используйте линейку, стирательную резинку и простой карандаш для рисования контуров.

Каждый нарисованный символ сразу подпишите так, как он назван в перечне. Подписать символы можно ведущей рукой.

Задание нужно выполнить за один раз: выделите время и нарисуйте все символы за час, два или три, не разделяя процесс во времени. Перерывов быть не должно, нам важно

получить информацию из одного момента.

Список понятий и объектов, которые нужно нарисовать в виде символов

Я (то есть ВЫ)

Партнер – если партнера сейчас нет, нарисуйте потенциального, желанного человека

Любовь (счастливые отношения)

Контрзависимость и/или Любовная зависимость – то, что мешает быть счастливой в любви (рисуйте зависимости, если их выраженность 51 балл и выше)

Переживания /страдания

Мечта

Прошлое

Настоящее

Будущее

Нарисовали? Хорошо.

А теперь сделайте перерыв. Как минимум выпейте чаю, отвлекитесь хотя бы на полчаса. Если вдруг у вас получится вообще отложить рисунок на длительное время, например, до завтра, то оценивать и интерпретировать его вам будет гораздо интереснее, и вы сможете получить больше информации. Так устроен человек – все важное видится на расстоянии лучше. Вот я и призываю обеспечить это «расстояние», увеличив время.

Разбор рисунка

Теперь давайте разбираться, что значит ваш рисунок.

Прежде чем начнем разгадывать знаки вашего подсознания, снова скажу пару слов о рисунке. Рисунок – это проекция, отпечаток вашего состояния и настроения в данный момент. Обычно рисунок отражает текущую ситуацию, определённый жизненный этап. При этом у нашего с вами рисунка есть конкретная задача – показать ваши отношения и ожидания от них. Информация, которую мы получаем, касается только любви и того, что мешает.

Рисунок – интересный инструмент диагностики, он умеет показывать то, что скрыто и самому человеку не очевидно. Смотрите на него глазами стороннего наблюдателя, любопытного и доброжелательного. Оценивайте свой рисунок, как будто он не ваш, а вашей любимой подруги, о которой вы много знаете и нежно к ней относитесь.

Рисунок – это особый тест. Он творческий, а значит – уникальный. Про какие-то параметры мы можем договориться (оценить, интерпретировать) точно, а какие-то, возможно, вы поймете не сразу. Ничего! Так и должно быть. Чтобы понять рисунок, чаще всего требуется больше времени. Что-то осознается головой (интеллектом), что-то нужно доверить интуиции (вашим ощущениям). То, что не откроется сразу, может проявить себя позже, в другой день, например, или

даже через неделю. В общем, не ожидайте стопроцентной точности, позвольте включиться интуиции.

Теперь я буду рассказывать про детали вашего рисунка, а вы смотрите внимательно, сопоставляйте, решайте, что про вас, а что – нет.

Наша интерактивная беседа пройдет в формате вопрос-ответ. Пиктограммы, изображения на вашем рисунке, я буду называть фигурами.

Записывайте свои ответы – так вы точно не потеряете важные детали, и каждая последующая рассматриваемая фигура не будет перекрывать предыдущие.

Итак, вопросы:

Какое у вас общее впечатление от рисунка?

Поместились ли фигуры на одном листе?

Насколько равномерно распределились фигурки на листе?

Какая фигура была нарисована первой?

Были ли фигуры, которые трудно придумать и нарисовать?

Все ли фигуры, которые заявлены в задании, вы изображали?

В каком порядке вы изображали фигуры? Как в задании, или в своем, произвольном?

Какое расстояние между фигурами? Каждая ли фигура имеет свои границы? Или есть такие, которые сливаются друг с другом?

Какая фигура на рисунке кажется самой главной? (нарисована крупно, раскрашена ярко)

Посмотрите на фигуру Я. Как вам кажется, является ли Я хозяйкой своей жизни? Крупная ли фигура? Яркая? Какую основную характеристику передает символ?

Как изображен партнер? Какое впечатление производит фигура?

Являются ли фигуры Я и Партнёр сходными по значению фигурами, например, оба человечки, или оба цветочки?

Как нарисованы Я и Партнёр? Какова между ними дистанция? Что их разделяет, или соединяет?

Обратите внимание на цвета, которые вы использовали? Каких больше – приятных (ярких, веселых) или тусклых (темных)?

Поищите сходства между фигурами по параметрам цвета и формы. Какие фигуры нарисованы сходным образом?

Как нарисовано время (прошлое, настоящее, будущее)? Являются ли три времени деталями одной композиции, или это самостоятельные фигуры? Какое время из трех самое яркое, значимое? Где и как нарисовано будущее?

Что нарисовано в правом нижнем углу?

Итак, рассказываю

Общее впечатление от рисунка расскажет о внутреннем настроении, об уровне комфорта или, напротив, дискомфорта, который вы испытываете в вопросах отношений.

Размер рисунка. Если ваш рисунок поместился на одном листе – прекрасно. У вас реалистичное представление о происходящем в жизни.

Если рисунок не поместился на одном листе, скорее всего, вам свойственен повышенный уровень тревожности. Трудности кажутся вам почти непреодолимыми, а себя вы чувствуете иногда бессильной что-либо изменить. Но знайте, что это не так! Человек всегда имеет возможности и ресурсы, чтобы сделать шаги. Если вы их сделаете, изменения обязательно будут.

Первая фигура. Какую фигуру вы нарисовали первой? Если себя – отлично, так и нужно! Потому что в вашей жизни вы – самая главная величина. Но если вдруг получилось так, что первым изображением стали не вы, то именно эти фигуры вы считаете более значимыми и в каком-то смысле служите им, слушаетесь.

Я. Если фигура Я большая, яркая, значимая, вам будет легко наладить все в жизни так, как вам нужно. Если Я скромная (маленькая, бледная), вам понадобится помощь других людей и много-много веры в себя.

Самая большая фигура. То, что нарисовалось крупнее и/или ярче других – это самая значимая величина в вашей жизни.

Здорово, если это окажется фигура позитивная – например, Я (это лучше всего) или любовь. Значит, вы ориентированы на позитив и хорошее развитие событий.

Если любовная зависимость, контрзависимость или страдание больше и ярче, чем Я, вам придется приложить больше усилий, чтобы вытеснить их с пьедестала. Но не сомневайтесь, у вас все получится. Впереди у нас много работы, а в конце книги еще и волшебный рисунок, который вам тоже будет помогать.

Партнер. Теперь давайте посмотрим, как нарисован партнер. Если фигуры Я и партнер сходны по стилю и содержанию, например, оба цветочки, или оба люди, то есть предметы и фигуры как бы из одной среды, вы ощущаете его как человека, который с вами говорит на одном языке.

Если ваши фигуры из разных миров, значит так получается и в жизни – услышать и понять друг друга сложно.

Если партнера нет, и вы нарисовали себя и его разными по содержанию картинками, значит вы бессознательно ожидаете, что вы не найдете общего языка. Ничего! Исправим вашу внутреннюю программу, наша работа и итоговый рисунок в этом помогут.

Пространство между символами расскажет о личных границах. Это касается и изучаемого вопроса – любовной и контрзависимостей, и вашего типичного поведения. Посмотрите на рисунок, равномерное ли расстояние между фигурами? Если да, значит, вы умеете соблюдать дистанцию, уважая свое и чужое жизненное пространство.

Слишком большие расстояния между фигурами – склонность избегать, держать на расстоянии некоторых людей или

определенные аспекты жизни. Если на большое расстояние друг от друга попадают отдельные фигурки, значит, именно эти аспекты хочется отодвинуть подальше.

И вообще, на дистанцию между символами посмотрите внимательней. Что вы нарисовали ближе к себе? Это ваше ближайшее окружение – важное, понятное, желанное.

Если есть фигуры и детали, которые сливаются друг с другом, значит, есть склонность заикливаться, сливаться, растворяться в других людях и событиях. Слитность – это сложный сценарий, который мешает нам слышать себя и объективно оценивать происходящее.

Трудные фигуры. Фигуры, которые трудно придумать и нарисовать (а может, вы вообще какую-то упустили и не нарисовали вовсе), требуют от вас дополнительного осмысления и чувствования. Чаще всего трудно даются те понятия, которые мы бессознательно воспринимаем как болезненные – страшные, угрожающие, тяжелые.

Похожие фигуры. Посмотрите, какие фигуры нарисованы похожими друг на друга цветом, формой или содержанием – они связаны между собой. Все, что нарисовано сходным образом, в реальной жизни связано и взаимозависимо. Рассмотрите все внимательно! Уверена, обнаружите кое-что интересное.

Время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.