

АЛЕКСЕЙ ХИДОЯТОВ

# БЛИЗОСТЬ ИСКУССТВО КОНТАКТА

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА –  
ЭТО СТРАШНО, НО ПРЕОДОЛИМО



**Алексей Хидоятов**  
**Близость. Искусство контакта**  
Серия «RED. Психология  
и стиль жизни»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67948385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67948385)  
ISBN 978-5-04-173363-6

### **Аннотация**

Что заставляет людей ревновать? Почему партнеры в отношениях так часто нарушают границы друг друга? Ответы на эти вопросы кроются в травме эмоциональной зависимости. Пережив болезненный опыт в детстве, мы переносим его в свои отношения. И не понимаем, как тревожность и избегание вредят нам и нашему партнеру.

Алексей Хидоятов, практикующий психолог и семейный психотерапевт, годами работал с клиентами с разными видами зависимостей. В своей книге он расскажет, какие бывают типы зависимостей, при чем здесь чувство вины и в чем разница между слиянием и подлинной близостью.

*Комментарий Редакции:*

*Травма эмоциональной зависимости – одна из самых опасных для психики. Но понимание того, как устроена зависимость, может стать первым шагом к ее преодолению. «Близость.*

*Искусство контакта» – настоящее руководство для тех, кто хочет построить здоровые и доверительные отношения.*

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Какие зависимости бывают и что они из себя представляют?	7
Глава 1. Зависимость. Формирование. Периодизация. Повторения	7
Глава 2. Про зависимость и выход из зависимости. Про Мой Опыт работы в наркодиспансере	12
Глава 3. Что такое зависимые отношения?	16
Глава 4. Про чувство вины и ответственности в отношениях – одна из форм зависимости	19
Часть 2. Что приходит вместе с зависимостью?	27
Глава 5. Теория колодцев в зависимых отношениях	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Алексей Хидоятов**

## **Близость.**

### **Искусство контакта**

#### **Предисловие**

За многолетний опыт работы психологом я выделил для себя несколько тем, с которыми ко мне часто обращаются и с которыми мне нравится работать.

Одной из них является тема зависимости. Многие думают, что зависимым можно быть лишь от алкоголя, наркотиков, сигарет и психоактивных веществ (ПАВ). В действительности же побороть эти зависимости куда проще, нежели те, что зарождаются в отношениях между людьми, а именно травмы эмоциональной зависимости, в которые входят созавимость, контрзависимость, нездоровая эмоциональная привязанность, но об этом позже. Как правило, люди куда больше страдают именно от этого типа зависимости, потому что, во-первых, человека как те же сигареты нельзя выкинуть в мусорку и, во-вторых, как бы мы ни старались, но стать Робинзонами Крузо нам тоже не удастся. Нельзя полностью изолировать себя. Человеку нужно общаться, и ему придётся войти в контакт с социумом.

Многие этого не замечают, но постепенно мы становимся всё больше привязанными к отношениям с какими-то людьми, и осознание этого приходит лишь тогда, когда наступает разрыв. И если мы действительно зависимы от общения с кем-то, то, утратив возможность встречаться с каким-то человеком, наступит период депрессии и меланхолии.

Чтобы избежать этого, я и решил собрать сборник из моих лекций. В него вошли не только вопросы о том, как бороться с разными видами зависимостей, но и об отношениях между людьми, потому что, повторюсь, травма эмоциональной зависимости – одна из самых опасных, и знать, как с ней бороться, в наше время просто необходимо.

# **Часть 1. Какие зависимости бывают и что они из себя представляют?**

## **Глава 1. Зависимость. Формирование. Периодизация. Повторения**

Сразу хочу предупредить, что, говоря о зависимости, нужно понять одну важную вещь: здесь нет понятий хорошо / плохо и правильно / неправильно. Быть зависимым от чего-то – это то, без чего не обходится ни одно живое существо, и моя задача – это не объяснить то, как бороться со своей привязанностью к чему-то, а описать саму структуру того, как происходит её формирование.

Ко мне приходят мужчины и женщины разных возрастов, и у всех одна и та же история. Если говорить в общем, то, по исследованиям того же Джона Боулби, мы все зависимы. Все без исключения. Это основной постулат. Вы не поверите, но нет людей, которые не зависимы. Мы все зависимы от воды, воздуха, еды. Мы все когда-то были зависимы от наших родителей. Перечень подобных вещей огромен, и перечислять их всех не вижу необходимости. Я хочу показать вам, что та-

кое зависимость в общем: что она из себя представляет и какие её виды мне довелось встретить при работе с клиентами.

## **Структура зависимости**

Вся зависимость построена на следующем. Рождается ребёнок, и он зависит от мамы: она для него – защита и весь мир. Он зависим от тепла, еды и безопасности. Папа, как необходимая роль, появляется намного позже (в районе 3–7 лет). Поэтому, когда мы говорим про зависимых, речь всегда идет про маму как первый объект, на который опирается ребёнок. Он растёт и развивается рядом с матерью. Дальше события развиваются индивидуально. Может повезти, а может и нет – все зависит от поведения мамы.

## **Первая фиксация**

И надо сказать, что мамы бывают разные. Иногда у мамы есть молоко, а порой – нет. И бывает она ничего не может сделать с тем, что у неё его нет. Она не особо-то в этом виновата, но ребёнку это важно. У него формируется первая оральная фиксация, когда, вместо груди, его прикармливают к бутылочке, и именно с этого как раз и формируется основа для всех прочих зависимостей, которые будут развиваться во взрослом возрасте.

Одной из таких можно назвать **эмоциональную зависимость**. Понятно, что будут отсылки к наркотической, алкогольной и любой другой форме зависимости, но у всех них одна история – эмоциональная зависимость – это непрожитая сепарация с мамой. Наступает момент, когда ребёнок должен перестать питаться грудью. Он должен взрослеть и развиваться – должна произойти сепарация, то есть настать момент, когда ребёнку придётся стать более самостоятельным и более не полагаться на своего родителя. Этот процесс называется **отлучением**.

На этот счёт существуют разные современные теории. Некоторые говорят, что отрывать от груди надо тогда, когда ребёнок сам отпустит (вплоть до 5-ти лет). Не знаю, хорошо это или плохо, но такая теория есть. По-хорошему, в моём представлении, ребёнок должен отпустить грудь до двух лет. Он уже разгрыз соску на бутылке, может держать ложку и есть кашу. Всё – грудь ему уже не нужна. Всё остальное является формой эмоциональной зависимости. Если же ребёнок будет сохранять зависимость от мамы, то тут поможет появление папы-сепаратора. Именно отец способен отнять у ребёнка грудь.

## **Фазы сепарации**

Но такова идеальная картина того, как происходит избавление от эмоциональной зависимости. Нельзя знать навер-

няка, как этот процесс будет происходить в каждой семье, поэтому я хочу описать то, какие стадии ребёнку придётся пройти в процессе отлучения, независимо от того, исполняет ли отец свою роль как «сепаратор» или нет.

Итак, первая фаза сепарации – отрывание ребёнка от груди. Для него это ужас и кошмар. Ему кажется, что он не может есть. И тогда происходит эволюционный прогресс – он должен начать есть, чтобы выжить. Таких этапов в жизни много: перекладывание в кровать, собственная комната или детский сад. Мама должна отдать его и уйти – это внутренний ужас, сепарационная тревога. После проживания этого ужаса к ребёнку приходит осознание, что он не умер и может справиться сам. Это происходит не сразу, а поэтапно и имеет формы регресса.

Затем ребёнок приходит в школу и вскоре вступает в пубертатный период. Это тот возраст, в котором он должен перестать есть то, что готовит мать, и должен научиться готовить сам. Другими словами, ему необходимо перейти в полную автономность. На каждом этапе сепарационной тревоги ребёнок должен научиться быть самостоятельным. Наиболее полно укрепление независимости происходит именно в пубертатном периоде. В этом возрасте раскрывается картина классического Эдипова комплекса, когда ребёнок, который не переживал до этого сепарации, может начать воевать с папой за маму. В действительности же он будет пытаться отнять ее у всего мира. Отмечу, что это могут делать и девочки.

## **Зависимость во взрослой жизни**

Давайте представим, что какой-то из этих моментов кто-то не переживал. Не переживал, но вырос серьёзным взрослым человеком, и однажды находит себе партнёра, с которым намеревается строить отношения. И происходит то, что он начинает формировать из партнёра образ безопасной матери и ожидает такой же формы поведения, как от матери. Она должна кормить и успокаивать от всех ужасов этого мира. Другими словами, образ матери обязан обеспечить полную безопасность. Если же наступит тревога из-за того, что женщина ушла в магазин за хлебом, то ей придётся срочно всё бросать и удовлетворять тревогу своего мужчины. Именно так и работает не пережитая зависимость в детстве.

## **Глава 2. Про зависимость и выход из зависимости. Про Мой Опыт работы в наркодиспансере**

Теперь я хочу рассмотреть наиболее известные формы зависимостей и то, как с ними бороться. Я не собираюсь приводить примеры других людей и то, как они справлялись со своей привязанностью к чему-то. Я буду отталкиваться от своего личного опыта и надеюсь, что рассказанное мной окажется для вас полезным.

Начнем с простых вещей. Что такое зависимость и какие её формы бывают?

Кроме рассмотренной в прошлой главе эмоциональной зависимости есть ещё и, так сказать, классическая зависимость – это ПАВ (психоактивные вещества). За ней уже идут компьютерная зависимость, смартфонная зависимость и т. д.

Но есть ещё зависимость, про которую мы обычно не говорим или забываем о ней – это эмоциональная зависимость или то, что принято называть созависимостью. Она опасна тем, что затрагивает не какую-то вещь, а человека, а точнее – отношения с ним.

У меня нет опыта наркотической зависимости. Мне повезло, так как однажды со мной провели длительную профилактическую работу, как раз предохранившую меня. Однако

интерес к наркотической зависимости никогда не исчезал. Эта тема меня всегда интересовала именно с психологической точки зрения. Ещё в школе, в двухтысячных, я делал огромный доклад на пятьдесят листов, на которых описывал влияние героина на психику. Фактически тогда я провёл свою первую профилактическую работу по алко- и наркозависимости в собственном классе, в течение полутора часов отвечая на все вопросы одноклассников и учителей.

Когда мне уже было двадцать шесть лет, я устроился на работу в наркодиспансер, где и имел возможность наблюдать за тем, как выглядят зависимые от ПАВ в реальности. Увидев то, как наркотики влияют на человека, я понял, что для того, чтобы оказывать помощь, необязательно испытывать всё на себе. Иногда даже взгляда достаточно, чтобы понять, что некоторые вещи того не стоят, и именно тогда я и решил, что буду всеми силами помогать тем, кому не удаётся победить свою зависимость самостоятельно. Я также видел и тех, кто были скованны бичом алкоголизма. С этой проблемой мне всегда получалось помогать в разы лучше, так как и у меня самого есть схожий опыт.

Но, прошу вас, не думайте, что я имею в виду зависимость, с которой обращаются за помощью. В моей жизни, как почти у всех, есть опыт употребления алкоголя. Я с ним прекрасно и весьма успешно справляюсь. У меня нет с ним проблем: нет запоев, и я отлично встаю по утрам. Мне хорошо известна моя норма и та точка, когда нужно остановиться-

ся. У меня есть вкусы, предпочтения и культура питания. Это то, чего мы все лишены по праву рождения, и эту культуру нужно в себе воспитывать.

То же касается и табака. Я курил сигареты около семи лет, но всегда имел определённые границы. Для меня было бы дикостью выкуривать по пачке в неделю и, тем более, в день. Двадцать сигарет уходили за две недели или месяц – по паре сигарет в день. Я много раз *пытался бросить*, пока *просто* не остановился. И в этом большая разница – бросить и остановиться. Я могу этому научить. Это достаточно просто, когда ты хорошо понимаешь свои потребности и ценности.

Я проработал пять лет в Наркодиспансере Калининградской области – в реабилитации. Я весьма успешно вёл группы для алко- и наркозависимых. Мои клиенты (пациенты) меня многому научили, за что я им очень благодарен. Я получил большой опыт – это очень сильная школа. В общем, практика у меня достаточно большая, и есть очень успешные кейсы моих клиентов. Они завершили реабилитацию, вернулись в социальную жизнь и теперь живут полноценно.

Я хочу помогать людям не просто избавляться от своих пристрастий, но, чтобы они научились знать в них меру, и сделать это возможно, если превратить какую-то зависимость если и не во врага, то в того, с кем можно договориться и жить с ним рука об руку. Само собой, я говорю не о том, чтобы жизнь в зависимости приносила страдания, а о черте, когда обе стороны – вы и ваша зависимость – не будут

ограничивать друг друга или, по крайней мере, сведут своё влияние к минимуму, чтобы это не мешало жизни.

## Глава 3. Что такое зависимые отношения?

Конечно, сейчас я больше работаю с эмоционально зависимыми людьми, поскольку сам таковым являюсь. Я тоже очень созависимый. Но я умею балансировать между контрзависимостью, зависимостью, созависимостью, страхом одиночества, свободой и возможностью коммуницировать, оставаясь при этом в контакте – как бы рядом, но не вместе; вместе, но не рядом.

**Контакт – это быть рядом, но не вместе;  
вместе, но не рядом**

У меня было несколько зависимых отношений (с девушками, с родителями), где я сепарировался и выходил из сепарации разными путями. Скажу откровенно – было тяжело. Иногда казалось, что почти невыносимо, но когда встал вопрос – становиться автономным или продолжать жить с зависимостью, то я выбрал автономию. Это был тяжелый путь, и он никому не принадлежит, кроме меня.

В этом смысле мои зависимые и созависимые клиенты, которые обращаются ко мне и завершают терапию, уже не впадают в зависимость. Конечно, есть и те, кто возвращаются. У меня также имеются кейсы тех, кто зависят от алкоголя и не смогли отказаться от него, но они смогли найти свою

норму. У них больше нет проблем с употреблением, равно как срывов.

То же касается и людей с эмоциональной зависимостью. Я не избавляю их от привязанности к людям, потому что это невозможно в принципе. Напротив, оставляя их в контакте с предметом их зависимости, я показываю им тот предел, своеобразный порог, переступить через который означает впасть в созависимые отношения. Найдя собственную меру, они больше не вваливаются в фатальную зависимость и невозможность жить без другого человека. Им удаётся обрести автономность и силы выстраивать здоровые отношения. Это я и имел в виду, когда сказал «рядом, но не вместе; вместе, но не рядом». Человек только тогда и становится по-настоящему независимым, когда не убегает от своей зависимости, но облачает ту в некоторые рамки.

Но это не значит, что всем клиентам требуется сохранять свою привязанность. Некоторым удаётся отказаться, некоторым же – нет. К каждому нужно искать свой индивидуальный подход, и если в ходе терапии становится понятным, что полное избавление от зависимости причинит только больший вред, то следует поставить определённые границы. Другими словами, человеку требуется обратить свою зависимость в нечто вроде ритуала – в момент, которому отводится определённый час и нужный для этого настрой, а главное – это осознание меры. Это и есть принцип, по которому я работаю. Моя задача состоит в том, чтобы сменить

зависимость на здоровую привязанность. Как правило, такая терапия занимает около 20–30 сеансов – это минимум полгода. Это время затрачивается на любой вид зависимости, и главное – это чтобы клиент понял, что все люди зависимы и каждому следует искать ту точку, где зависимость перестает контролировать нас. Это довольно непросто, так как человеку придётся учиться принимать себя таким, каков он есть, однако именно в этом и состоит работа психолога. Его задача – это показать, что какими-бы странностями не обладал клиент, он должен уметь подчинять, а не подчиняться: управлять своей зависимостью и не допускать, чтобы та управляла им.

И как бы удивительно это ни было, но справиться с зависимостями вроде алкогольной, табачной или наркотической проще. Работать с зависимостью в отношениях между людьми куда труднее. И об этом бы я хочу поговорить подробнее и перечислить те формы зависимостей, которые можно обнаружить между людьми, по-разному относящимися друг к другу.

## **Глава 4. Про чувство вины и ответственности в отношениях – одна из форм зависимости**

Сразу скажу, что зависимость между людьми – это проявление эмоциональной зависимости. Как я описал чуть ранее, это то, с чем моим клиентам тяжелее всего справляться. Наиболее известный тип такой зависимости – это когда мы чувствуем, что мы кому-то должны. Это может быть чувство вины или неисполненного долга.

В своей практике я часто встречаюсь с людьми, которые просто обожают *вваливаться в чувство* вины. Не просто вины, а в какую-то прямо вот фатализованную версию. И люди от этого **ОЧЕНЬ** сильно страдают, но вот почему они сами выбирают путь страдания, а не свободы – вопрос довольно путанный.

### **История в поколениях**

Наиболее частым случаем является перенимание надуманного долга от наших родителей. Причина этого заключается в том, что и поколение до них также воспитывалось по тому же принципу, и, соответственно, традиции одной семьи перекочёвывали в следующую.

Когда ребёнок в чём-то виноват, его не просто *награждают* чувством вины. Родители ещё накладывают на него какую-то невероятную ответственность: «Ты виноват, значит ты теперь должен...» Должен отработать, исправиться, искупить вину. Я не знаю, с чем это связано, но люди в этом застревают.

## **Трудности чувств**

С виной ведь всё на самом деле просто. Как выйти из чувства вины? Признать, что я виноват. И следующий этап «вина ≠ ответственность» – это главная проблема. Я виноват. А что дальше-то? И в этом месте у многих людей, мягко говоря, просто сносит крышу. Они вваливаются в фатальное чувство вины и пожизненно исправляются. Исправляют не только свои ошибки, а ещё ошибки родителей и всех, кто рядом. И от этого люди просто теряются.

## **Здоровый эгоизм**

Один из способов, как справиться с этим излишним чувством вины – это стать эгоистом. Но следует возвращать в себе не его чистую версию, а, так сказать, здоровый. Что это значит? Когда виноват нормальный здоровый человек, он говорит: «Виноват – исправлюсь». Это в лучшем случае. А в

худшем – даже не обязан исправляться или оправдываться. Я принимаю на себя вину, но вообще-то никому ничего не должен. По факту, взрослый человек никому и ничего не должен.

Я говорю «должен», а не «хочет» или «может». Я хочу извиниться – я приношу извинения. Значит, я признаю вину и хочу исправиться. Но не должен.

Это «должен» фатализирует чувство вины, и человек в нём замыкается, как в коконе. Он становится заложником собственной вины, а не просто каких-то внешних факторов. Это я даже не говорю про манипуляторов и абыюзеров. Есть ещё один важный аспект – это ответственность. Она связана с чувством вины.

◆ Я несу ответственность, но я не виноват.

◆ Я виноват, но не буду нести ответственность.

◆ Я имею право не нести ответственность, даже если я виноват. Хотя признаю, что существует некоторая цена (расплата), и мне придётся расплатиться.

Я хочу привести пример, когда человек испытывает ответственность за то, за что, в принципе, не должен испытывать. Допустим, жена изменяет мужу. Разве она виновата перед ним? Технически, да. Она может быть виновата перед собой, потому что сделала какое-то нелицеприятное действие, и у неё возникает чувство вины. Но должна ли она нести ответственность? Если и так, то ответ нужно держать только за саму себя – за свои действия и поступки, но никак не за отно-

шения со своим мужем, потому что последнее обяжет её чувством вины именно по отношению к нему. Это неправильно, и именно из-за этого – того, что мы привязываем собственную ответственность к другому – как раз формируется зависимость в отношениях.

## Следующий этап – цена

Остаётся только спросить: заплатит ли она цену? Думаю, что да. Рано или поздно. Вскроется или нет, разведётся или нет, но как-то она с этим справится (сама или через психотерапевта). С ценой более-менее понятно. Но с виной всё не так просто. Вдруг она впадает в чувство вины перед мужем или перед собой, и теперь должна пожизненно страдать. И это очень странно. Какая-то внутренняя особенность данного человека – постоянно искать повод для страдания. Либо это её чувство долга. Она считает, что раз она что-то «взяла», то должна что-то «отдать».

Но она это сделала сама, потому что сама этого хотела. И никому ничего за это не должна. Осознанно пошла и изменила. Она даже не обязана об этом рассказывать, оправдываться за это или извиняться. Просто потому, что она имеет на это полное право. Она так считает. Наши культурные и общественные суждения сейчас уже не имеют значения. Они только ставят дополнительные трудности, и человеку становится тяжелее справиться со своими проблемами, так как,

беря во внимание какие-то обычаи, традиции или порядки, мы тоже можем начать нести за них ответственность, вернее, за следование им.

Вот следующий пример. Я наступил в автобусе человеку на ногу – я не обязан извиняться и как-то исправлять эту ситуацию. Так сложилось: куча людей, автобус резко затормозил и т. д. Это даже не моя вина. Конечно, есть этика и культура. Я могу извиниться, и как будто бы всё будет хорошо. Но я не обязан. Но человек сразу начинает впадать в роль должника и извиняться. Разве что тужельку не начинает чистить.

## **Должен или НЕ должен**

Люди в социуме и в отношениях несоразмерно оценивают собственное чувство вины или долженствование за эту вину. Виноваты ли родители перед детьми за то, что что-то им недодали? Или дети за то, что получили двойку? И тогда внутри начинают происходить эти кризисы. Ребёнок истерит, потому что родители ему не купили айфон. Как будто они должны. Никто никому ничего не должен. Есть еда и крыша над головой – скажи спасибо, что не умер на улице с голоду.

Это предубеждение фатального долженствования. И, как следствие, предубеждение, что искупление виной тоже должно быть фатальным. Или, наоборот. Я получил четвёр-

ку, а не пятёрку, и теперь мне только убиться и не жить. Ведь я не имею права на ошибку, потому что иначе меня будет жжирать ответственность за то, что я сам себе придумал.

Если осознать, что многие вещи, за которые мы чувствуем вину и ответственность, надуманы, то примириться с самим собой будет в разы проще, и последствия будут не столь фатальны. Ну случилось и случилось – смирись. Это факт, реальность. У меня нет долга перед тобой оправдываться, потому что это моя ответственность. Каждый раз, когда идет речь о чувстве вины, всегда возникает вопрос про ответственность. Но вина – это не ответственность. Тот, кто назначает вину, не имеет права взять ответственность. У того, кто принимает вину, нет ответственности перед тем, кто ее назначил. Есть ответственность перед собой. Это его цена – то, чем он сейчас расплатится. Или потом.

Человек идёт на преступление, и он должен понимать, что однажды ему придется за это заплатить по закону. Тут всё понятно. Но в отношениях нет законов и чётких границ. Мы сами их себе придумываем и обговариваем. К сожалению, люди создают эти рамки и границы у себя в голове. О том, что за нарушение этих границ их будут карать какой-то невероятной ответственностью и ценой.

Что странно, потому что это не входило заранее в суть отношений контракта. Но человек внутренне предубеждён, потому что с ним родители обходились так же. Они не объясняли правил, но требовали их выполнения и искупления.

И теперь я, получивший психические и физические травмы, набитый жизнью, требую от окружающих того же самого. А они тоже не понимают правил. Но ладно окружающие – я так же строю и отношения. Чтобы жена, дети и друзья соответствовали моим ожиданиям.

Психологически здоровый человек со здоровым эгоизмом имеет право сказать: «Я не обязан перед кем-то оправдываться и нести ответственность за ту вину, которую совершил в своей жизни». Потому что это его вина, его ответственность. Это его жизнь.

Если я не совершаю свои действия с тобой и тебя они не касаются, то не твоё дело, что со мной должно быть. Даже измена тебя не касается – это касается меня и моих чувств. А ты можешь встать и уйти. Я ничего не должен. Наступить на ногу касается – это физическое нарушение чужих границ. А эмоциональное нарушение не подразумевает искупление через вину, ответственность или расплату. За исключением прерывания контакта. Думаю, это честно. Нам не о чем разговаривать, у нас нет ничего общего, и мы можем просто разойтись.

Итак, повторюсь ещё раз: вина  $\neq$  ответственность. Ответственность присутствует, но рядом. Запомните: моя вина – это моя ответственность. Нас может кто-то обвинить, но ответ держать только нам – нам и никому более. Если держать ответ перед кем-то, то мы станем зависеть от оценки другого человека, и это неправильно. Нужно понимать, что излишек

ответственности – это причина для зависимых отношений, и как во всякой зависимости, мы начнём страдать от неё.

## **Часть 2. Что приходит вместе с зависимостью?**

### **Глава 5. Теория колодцев в зависимых отношениях**

А теперь поговорим об отношениях, в которых чувство ответственности не гипертрофированно. Быть зависимым можно не только через чувство вины, но и через энергию. Представьте, что внутри вас находятся колодцы с эмоциональными ресурсами.

Эти колодцы заполняются на протяжении всей жизни, каждый своим конкретным ресурсом. Один колодец наполнен нежностью, другой – любовью, третий – добротой, четвёртый – гневом... И вы черпаете из этих колодцев энергию, тем самым питая свою жизнь.

Как теория колодцев выглядит в отношениях? Что ж, представим двух людей со своими колодцами. У обоих они разной степени наполненности. Люди встречаются, влюбляются и ещё не очень хорошо умеют пользоваться собственными внутренними колодцами. Они строят отношения и пьют из обоих колодцев сразу, из какого удобнее и легче. Иногда, когда в одном колодце ресурсы заканчиваются, их

переливают из другого, тем самым компенсируя.

И, казалось бы, этого хватает. Но, когда происходит такое компенсирование, первый колодец перестаёт самостоятельно восполнять ресурсы, он атрофируется. При этом наполняющий колодец тоже рано или поздно закончится.

Когда это происходит, два человека начинают «употреблять» друг друга до такой степени, что каждый становится дефицитным.

# 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.