

Любовница

ПЬЯНОГО БОГА

**ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ
ЗА 42 НЕДЕЛИ**

Светлана Пшеничка

#1000ИНСАЙТОВ

16+

Светлана Пшеничка
Любовница пьяного
Бога. Выход из
созависимости за 42 недели
Серия «1000 инсайтов»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68015692
SelfPub; 2023*

Аннотация

Созависимость это всегда про обесценивание, если вы заколебались убеждать себя, что вы нормальный, то вы попали по адресу. Автор пособия делится собственным опытом, наблюдениями и тем, что встречалось в психологической терапевтической работе за 7 лет. Изучая книгу, вы поймете: как распознать созависимость, как справиться с ней, как научиться жить с созависимостью, а не бежать от нее. Будут даны подробные инструкции, которые состоят из четырех шагов с подпунктами. Главы книги будут измеряться неделями. Две последние главы книги каждый читатель должен будет создать сам. Формат работы таков: в бумажном варианте есть возможность писать прямо между строк; в онлайн варианте там, где вы видите пустоты, вам придется «взять паузу», блокнот или листы бумаги, ручку и выписать то, что указано в задании. Не торопитесь, неделя –

это реальная неделя вашей жизни, где наряду с каждодневными обязательствами мы просто будем наблюдать за собой и выходить из созависимости через свой собственный новый опыт.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	10
Неделя 1 Осознание утраты себя	11
Неделя 2 Исследование, в каких отношениях вы сейчас	14
Неделя 3 Первые «серьезные отношения»	19
Неделя 4 Что я хочу от отношений	23
Неделя 5 Виды отношений	25
Неделя 6 Нужна ли в отношениях любовь?	33
Неделя 7 Еда и Секс – две самые древние зависимости человека	34
Неделя 8 Дети. Последствия близости.	38
Возможности	
Неделя 9 «Воздух в общении» – что это?	40
Неделя 10 Не люби меня так, ты не оставляешь мне выбора	42
Неделя 11 Гребаная верность... Лебединая. «Я без тебя умру»	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Светлана Пшеничка Любовница пьяного Бога. Выход из созависимости за 42 недели

ВВЕДЕНИЕ

Я уверенно могу назвать себя экспертом по косячным отношениям, которые через 2 года терапии и обучения на психолога я определила как созависимые.

В настоящий момент у меня второй брак, трое детей, но это ничего не значит для той части меня, что привыкла страдать и упорно продолжает искать этот опыт. Возможно, эта часть была вытеснена мной или игнорировалась и это такой изощёрённый способ найти свое проявление.

7 лет я пребывала в иллюзии, что мужчина – это Бог в самом несокрушаемом для моего восприятия виде, и вдобавок к этому я старалась быть любимицей этого самого бога, пьяного в прямом и переносном смысле.

Я заметила циклы в отношениях, интересно, но мои циклы тоже составляют 7 лет. Однажды я думала над ними весь

день и, спустившись выпить чаю на ночь, услышала еще про один подобный цикл. Они «были» вместе 7 лет. Нельзя сказать с уверенностью про конец этих отношений, ведь обычно нам требуется официальная бумага для окончательного статуса разведенных. Однако что-то точно происходит в отношениях через определенные промежутки. Может быть, партнеры застревают в определённых ролях, которые перестают устраивать? Или, возможно, это кризисы? За 7 лет обновляются все клетки тела человека, и, возможно, с точки зрения этих самых обновленных клеток вдруг оказывается, что отношения созависимые, токсичные и т.д. по списку просто не воспринимаются телом и желание тела – бежать прочь.

Да, на данный момент я СММщик в [Садории](#), психолог в экзистенциальном подходе с частной практикой [Пшенчичка](#), йога-терапевт, много работаю с беременными женщинами, банщица и правщица по славянским традициям, тета-хилер и так далее, но самым ценным опытом является именно опыт личных удач и неудач и анализ собственных наблюдений.

Сразу хочу сказать:

если вы обнаружите, что вы человек, склонный к созависимости, то вам не удастся совсем убрать это из своей жизни, но вы научитесь быть с этим и четко распознавать те моменты, когда вы впадаете в созависимость.

Почему важна эта тема?

Люди путают определения, потому что не понимают смыслов, стоящих за ними. По сути, какая разница, как называть какое-то действие или систему действий? Но по причине социального договора за тем или иным определением закрепляется определенный смысл, и даже если некоторые люди этих определений не принимают, смысл все равно остается. Что такое созависимость, зависимость, контрзависимость? Не разобравшись, невозможно работать с ними в жизни. Поэтому давайте разбираться вместе.

Созависимость – это все-таки про отношения.

По определению «окГугл» *созависимость – концентрация на болезни другого.*

1.Когда один человек озабочен и поглощён проблемами и жизнью другого.

2.Состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной и даже физической зависимостью от другого, страдающего зависимостью.

3.Когда вы зависите от другого человека, который зависит в свою очередь от чего-то, кого-то очень сильно.

Чаще всего это зависимость от алкоголиков, наркоманов, психопатов, деспотов, тиранов. Но этим не ограничивается.

Например, человек страдает фобиями, а вы как партнёр зависите от его зависимости. Возникает созависимость. Не так ли?

«Совместная зависимость» как термин существует с 1970 г. Тогда он впервые появился в медицине и психологии.

Я не берусь решать проблемы всех созависимых людей, могу поделиться лишь собственным опытом и тем, что я встречала в терапевтической работе и в жизни своих знакомых и друзей. Думаю, это немало. Да, я успешно завершила пребывание в созависимых отношениях, чем поделюсь ниже.

Все мои страдания и переживания я описала в терапевтической исповеди «Любовница пьяного бога». Здесь же будут только выдержки из этой истории и то, что мне показалось главным при выходе из созависимости.

Я дам подробную инструкцию, которая будет состоять из четырех шагов с подпунктами. И больше повезет тем читателям, кто имеет печатный экземпляр. В нем будут пустые листы, игнорировать которые для получения главного результата не рекомендуется. Придется потрудиться и пописать ручкой.

Если вы готовы вступить на путь обретения себя более целым и полным человеком, независимо от пола, то скорее от-

крывайте следующие страницы и приступайте к первым шагам.

Но вместе с тем снова остановитесь и подумайте, нужны ли вам эти совершенно «новые глаза» и видение, мысли и действия. Быть в зависимости иногда очень приятно, надежно и выгодно, и это самая главная проблема при попытках от нее избавиться.

! ВАЖНО

Главы нашей книги и создание новой жизни мы будем считать неделями. В добрый путь!

Формат книги таков, что в бумажном варианте у вас была бы возможность писать прямо в ней.

В онлайн варианте там, где вы видите пустоты, вам придется «взять паузу» и действительно взять блокнот или листы бумаги, ручку и выписать то, что указано в задании.

Не торопитесь, неделя – это реальная неделя вашей жизни, где наряду с каждодневными обязательствами мы просто будем наблюдать за собой.

Если опыт, который всплывает, очень болезненный рекомендую практику «запечатанного выписывания и сжигания», смотрите главу 41.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Начинаем наш **первый шаг** – изучение понятия созависимости

Неделя 1 Осознание утраты себя

Классическая утрата проживается человеком за 2 года. Это если практически ничего не делать. Потеря близкого человека проживается очень ярко за год. Это заметили и наши предки. Все ритуалы подстроены под особенности человеческой психики. И она, к сожалению, очень инертна и не меняет свою структуру с тех самых времен, когда люди задумались об этой самой психике.

Сегодня самый важный день.

Потому что мы стараемся определить тот самый временной отрезок и дату, когда вы потеряли себя как нечто независимое и целостное. Для этого мы совершим маленькое путешествие в мир детства и в период подросткового опыта, когда выстраивались ваши самые первые отношения.

УПРАЖНЕНИЕ

Закройте глаза и вспомните себя... Тех самых девушку или юношу, которые преодолев собственные барьеры страха и стеснения, вдруг вступают в совершенно новый мир ОТНОШЕНИЙ.

Я плюс еще кто-то.

Возможно, вы вспомните этот самый первый разговор и

впечатление, которое вы произвели на противоположный пол. Может быть, у кого-то всплывет яркая картинка расставания в пионерском лагере и то первое щемящее чувство окончания чего-то нового и такого волнительного и трепетного.

Если именно сейчас вы находитесь в отношениях, в которых, как вам кажется, вы потеряли себя, чувствуете себя скованно и словно проживаете не свою жизнь, живете за другого и с другим так, словно вас нет, тогда еще ярче вспомните этот образ подростка, вполне себе целостного и осознанного, который начинает взаимодействовать с новым миром и ждет каких-то реакций от него.

Если вы до сих пор не закрыли глаза, закройте, на минуту – этого достаточно – и достаньте образ целого и цельного себя лет в тринадцать-четырнадцать. Открыв глаза, запишите, какой вы там и что ценно не потерять из этого образа и тогда, и сейчас. Где-то важное для вас, что является вашей сутью? Пишем...

У нашего тела и психики есть определенные этапы изменений и взросления. Их подробное описание можно найти при желании по разным классификациям. На мой взгляд, не так важны возрастные характеристики, как первородность опыта. И вот этот опыт взаимодействия с окружающим ми-

ром, когда я выхожу из чувства внутренней безопасности, когда я осознанно предъявляю миру свои чувства и жду какой-то ответной реакции, очень важен. В экзистенциальном подходе работают с тем, что есть, не погружаясь в прошлое и в детско-родительские отношения. Я же снова подчеркиваю важность первого осознанного опыта и того, что осталось после него.

Для кого-то таким ярким опытом, часто травмирующим и глубоким, становится первый сексуальный контакт. Поэтому опять же наши предки относились очень осознанно к этому действию. Это имело сакральный смысл и накладывало определенный отпечаток на всю оставшуюся жизнь пары.

До сих пор в особо архаичных местах есть тема вдовства, при которой считается, что такая женщина не может выйти замуж снова, потому что буквально «не уберегла» мужа. О законах рита¹ тоже говорить нет смысла, каждый найдет при желании, как и очиститься и подготовиться к появлению потомства самым наилучшим образом. Для очищения сексуального опыта и возрождения чувственности очень подходит йони-хилинг² (для женщин) с тщательно подобранным под себя мастером.

Возможно, вы знаете или узнаете еще более продуктивные способы, я всегда открыта к диалогу.

Неделя 2 Исследование, в каких отношениях вы сейчас

Здесь читатели могут разделить на тех, кто будет исследовать прошлый опыт, и тех, кому важнее опыт, в котором он находится сейчас. Нам очень поможет наш ум, потому что, как ни крути, и по расположению в теле ум находится выше сердца и детородных органов.

Любая привычка меняется за три, девять, двадцать один, сорок дней. Это тоже наблюдения наших мудрых предков. Мысли живут три дня, а новые идеи – пятьдесят четыре часа, цикл зарождения человека – семьдесят два часа. Есть циклы бактерий и вирусов, гормональные циклы. И даже самые вирусные мысли готовы уйти, если мы не поддерживаем их своим вниманием.

Берем среднюю схему для изменений.

Пусть это будет двадцать один день.

Это лишь рекомендация. Те, кто верит в себя и в поддержку любых сил вселенной, могут сделать это и за три дня. Но я по правилам трех напоминаний обязательно это напомню.

Что мы делаем?

Каждый день мы выписываем «почему я нахожусь (находился) в этих отношениях». Особо страдающим придется потрудиться более усердно. Опишите в подробностях свои страдания в этих отношениях. Нойте на 200% и ни в чем себе не отказывайте двадцать один день подряд. Можете вырывать исписанные листы и жечь их.

Пишите, от чего конкретно вам больно (было больно) и чего бы вам хотелось на самом деле и что на ваш взгляд не дают (давали) развить эти отношения, в чем ваша вторичная выгода.

Например, деспотичный отец не дает ребенку играть в компьютерные игры. Что мешают эти отношения развить в ребенке? Как это может сказаться на его увлечениях в будущем?

Или еще пример: мужчина, страдающий алкогольной зависимостью, гоняет своих жену и детей. Что, по-вашему, положительного развивается в этих сложившихся условиях у жены и у детей в плане чувств и навыков?

Еще раз повторюсь, это не получится сделать за один раз.

Будьте уж так любезны, поковыряйте свои записи на подкорке и сделайте страдания видимыми. Выписывайте, не жалея бумаги и времени, сжигайте, если опыт болезненный и травмирующий до сих пор.

Созависимость в отношениях связана не только с вредными привычками партнера. Она просто связана с привычками, паттернами, установками, и, если для вас эти привычки и образ жизни трудно переносимы и недопустимы, то стоит задуматься.

Еще в юности я запомнила фразу **Марины Цветаевой**:

«Идеальным мы можем считать того мужчину, с недостатками которого мы можем смириться».

Да простят меня боги в мужском воплощении. Хотя и для них, без сомнения действует эта простая истина.

Идеальных людей не существует, но, если недостатки вашего партнера делают вас постоянно истерящим, матерящимся и раздраженным существом, стоит задуматься...

Оставляю на вашей совести работу с вашей памятью и бессознательным. Вы наверняка сильно удивитесь, если выпишете свои раздражения, претензии, требования, страдания и нытье на бумагу, хотя бы три дня. Но лучше двадцать один. Снизу можно ставить галочки...

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Возможно, после исследования своих отношений вы поймете, что у вас просто кризис. Что даже если они и созависимые, зависимые, похожи на слияние и т.д., но они вас устраивают, отложите эту книгу прочь.

Ибо есть одна истина: увиденного не развидеть. Спасибо

за эту мудрость моему горячо любимому преподавателю из института «Гармония» Юлии Букановой.

Не мучайте себя в новом опыте, будьте искренними и живите без головной боли и лишнего «геморроя мозга». Изменения и рост – это всегда дискомфорт. А дискомфорта хватает иногда и без «принудительных трансформаций». Наши жизненные передряги, старение, гормональные перестройки и сбои, мировые эпидемии и военные конфликты иногда не оставляют возможности задуматься о чем-то еще.

Но если вы понимаете, что так, как прежде, уже точно не получается, что вы не можете своим содержанием вместиться в прежнюю форму, то продолжайте листать эту книгу, меняйте форму и очищайте содержание.

Неделя 3 Первые «серьезные отношения»

В предыдущую мини-медитацию (надеюсь, не надо уточнять, что медитация – искусство ничего не делать, закрыть глаза и наблюдать, но не спать) мы вспоминали свою первую видимость и ответную реакцию от проявления нашей смелости в отношениях. Сегодня давайте вспомним еще более серьёзные ваши шаги.

Пожалуйста, не врите себе. Как я сейчас, когда сижу и уговариваю себя, что мне хватит этой вялено-копченой рыбы в 23:23, но мои вкусовые сосочки почему-то думают по-другому.

Серьезные – это когда вы были готовы подпустить другого человека еще чуть ближе. Не просто быть увиденным, а еще и прочувствованным, потроганным. Вместе строить планы и «делать эту жизнь под руку».

Какими вы были в этих отношениях? Закройте глаза и представьте в подробностях. Где это происходило? Сколько вам было лет и каков был ваш статус? Очень важно вспомнить подробности, если опыт закончился неудачей или разрывом. Ведь разрыв иногда это тоже большая удача для на-

шей нервной системы.

Во всех деталях опишите те моменты, которые не дали отношениям пойти дальше. Что это было? Принципы? Материальные трудности? Страхи? Заглядывая немного вперед, скажу, что при нескольких опытах вы найдете много закономерностей. И даже в мелких подробностях сможете описать то, что не дало возможности пойти дальше.

Давайте поговорим об отношениях. Вы не будете спорить, что мы рассмотрим межличностные связи? Согласно Википедии (как хорошо, что большинство определений, статистик и исследований успешно проведено и проводится другими людьми),

Межличностные отношения – совокупность взаимодействий между людьми.

Эти отношения преимущественно основаны на связях, существующих между членами общества благодаря разным видам общения: в первую очередь визуальному (или невербальным связям, которые включают в себя как внешний вид, так и телодвижения, жесты), лингвистическому (устная речь), аффективному, а также языкам, построенным в результате развития сложных обществ (экономических, политических и т. д.).

Человеческие отношения фундаментальны для индиви-

дуального интеллектуального развития, так как благодаря им образуются как малые и простые общества (такие как село), так и крупные и сложные (как мегалополис). Человеческие отношения подразумевают связь как минимум между двумя индивидами.

Максимальное количество постоянных социальных связей, которые человек в состоянии комфортно поддерживать, называется числом Данбара. Это число находится в диапазоне от 100 до 230, чаще всего считается равным 150^3 . (Сноска можно посмотреть в конце книги)

Для меня только что стало открытием, что максимально количество комфортных связей – 150 штук. В развитых компаниях для управления топ менеджерами это будет от 7 до 9 человек. И опять же согласно определению Википедии, отношения обязаны развивать нас, заметили?

А вот согласно родовой традиции, только четвертый ребенок свободен от задач рода, потому что кончается количество рук у родителей. Жаль, что четвертых детей не так много в наших семьях, чтобы рассмотреть эту закономерность. То есть изначально если мы дети первые, вторые или третьи, нам назначено решить кармические задачи наших предков.

Но не будем уходить далеко.

Что вообще отношения представляют и значат для вас?

Развивают ли они вас?

Для чего, по-вашему, люди заводят отношения, что является важным в отношениях?

- .
- .
- .
- .

Здесь правильным будет только ваш ответ. Отношения, особенно между двумя людьми, считаются нормальными, пока обоим это устраивает.

Неделя 4 Что я хочу от отношений

На этой неделе (если вы выполняли первое задание, растянутое на 21 день, то вы имеете опыт), я призываю вас написать, чего бы вы вообще хотели от отношений. Пишите честно и правдиво, словно письмо самому себе.

Можно написать именно письмо с перспективой. Вы через 5-10 лет. Как вы видите себя? Какова обстановка вокруг вас, образ жизни? Где вы живете? Кто с вами рядом? Есть ли дети, домашние животные родные и близкие? Что важно для вас, чтобы ваша жизнь была полной, радостной и счастливой? Куда вы ходите с партнером, о чем говорите с ним, что вы делаете вместе?

Нарисуйте эту картину своего будущего и что происходит с вами.

Если вы нарисовали и противоречий нет, значит, все отлично. Если в ходе создания вашего будущего возникли противоречия, это тема для проработок. К сожалению, для этого нужен живой человек, дающий обратную связь: коуч, тета-хилер, продюсер, друг настоящий. Вот почему так ценен и психолог, и партнер в принципе.

ПРИМЕР:

Виды противоречий: разные вкусы, предпочтения; она любит кошек, а я собак; мне нужны дети, партнеру – нет и

т.д.

Мне нужен мой дом, а партнер требует часть дома себе или вообще хочет жить в квартире.

Или, как в одной сессии с клиенткой, оказалось, что в доме, который они строят с мужем, ей было место только на кухне.

Неделя 5 Виды отношений

Когда-то один из клиентов посоветовал мне посмотреть одно видео, где показывалась любопытная классификация. Она основана на энергетических центрах, кастах и уровнях развития человека, я хотела бы рассмотреть эти подклассы еще и в контексте ролей: ребенок, травмированный ребенок, взрослый, травмированный взрослый. Вот она:

1.Любовники – дети или подростки, не в плане возраста, а по уровню ответственности

2.Мужчина и женщина в классическом представлении. У мужчины есть свои обязанности, у женщины – свои. Нет противоречий, все четко, чем-то напоминает порядок в исламских государствах

3.Люди-Проекты. Когда люди смотрят вместе в одну сторону, и создают проекты, даже дети – это проекты, в которые вкладываются ресурсы, деньги и т.д.

4.Духовные партнеры (близнецовые племена, Божественные партнеры, квантовые партнеры). Целостные люди. Полностью сложившиеся независимые и сильные личности. Мыслят масштабно, несут ответственность за большие территории, за миссии, обычно сходятся на выполнении этих миссий.

Некоторые психологические подходы рассматривают человека как три части: ребенок, взрослый, травмированный взрослый.

Некоторые теории подразумевают ребенка, взрослого и родителя. Вы часто можете слышать понятие «мой внутренний ребенок», сейчас распространены всевозможные практики «добаюкай своего ребенка», «работа с внутренним ребенком» и т.д. Реже встречается понятие «травмированный взрослый», «незрелый родитель», «внутренний родитель».

На мой взгляд, созависимость возникает при активации разных травмированных ролей в паре. И ребенок, и взрослый могут быть травмированными. Да и с ролью родителя зачастую мы не знаем, как справиться правильно, особенно если не было этого опыта.

Давайте попробуем поиграть в формирование союзов, конечно, по классической схеме, которые он и она могли бы создать.

Мы идем в этой последовательности по центрам снизу-вверх.

Первый центр (муладхару) мы не будем рассматривать, потому что он проецирует мальчика и девочку.

Во втором центре (свадхистане) это любовники, проявление чувственности.

В третьем (манипуре) это хозяин и хозяйка, те, что мыслят проектами.

В четвертом центре идет переход на три высших энергетических центра, там история ролей повторяется: хозяева (управители), и появляется еще одна составляющая – духовная, т.е. аспект нашего предназначения и миссийности.

В работе с телом тоже рассматриваются попарные соединения центров, и чтобы уравновесить энергию или привести себя в порядок, необходимо соединить вниманием эти центры, но это опыт прямой передачи. (Приходите онлайн и офлайн.)

Мы можем быть и травмированными взрослыми, и детьми, и просто здоровыми взрослыми (что встречается крайне редко). Потом добавляется роль родителя или иногда включается роль внутреннего родителя или внутреннего критика. Это все неотъемлемые и неразделимые части нас.

Согласно тому, что было написано выше:

На первой ступени часто располагаются созависимые, любовники. Оба дети, или она ребенок, а он выполняет роль

родителя. Возможен вариант наоборот: он ребенок или подросток, партнерша – мамочка. Чаще ребенок и взрослый. Травмированные взрослые чаще на ступень выше. Два ребенка тоже вариант, но такие союзы быстро распадаются, хотя не исключают созависимость.

На второй ступени – взрослые мужчина и женщина, с разделенными обязанностями, иногда травмированные взрослые, могут быть и ребенок со взрослым, но все же придется взрослеть. Здесь уже точно появляется роль родителя. И оба родителя. Созависимость часто в финансовом плане.

На третьей ступени – взрослые и родители, мыслящие проектно, растящие детей как проекты, ставящие цели и достигающие. Это точно взрослые и родители. Уровень ответственности возрастает. Редкие случаи созависимости.

Четвертая ступень – назовем ее духовной (миссиейной) – эта составляющая появляется, когда в паре независимые, очень сильные, здоровые родители и взрослые и, соответственно, изменяющие пространство руководители. Созависимость исключается. Наоборот, я радуюсь и торжествую, когда вижу твой успех. Поддержка и принятие. Но есть очень частая подмена, когда мои интересы удовлетворяются за счет других.

На этом же этапе я четко поняла всю искаженность служащих и прислуживающих в сектах, религиозных течениях и т.д. Сначала нужно повзрослеть и выйти из травмы, иначе

при всей видимости благодати и саттвы(4), не закрыв личные потребности, ты переходишь в разряд рабов.

Служить можно только из состояния наполненности и целостности, а не когда отдать нечего, а ты должен. Не стоит путать волонтерство и рабство.

Из нашей классификации и так становится заметно, что рост личности и межличностных отношений прямо пропорционален ответственности. По зонам ответственности сюда подходит следующая лестница:

- личная ответственность за себя и свое состояние;**
- ответственность за собственные финансы;**
- далее за союз и за партнера;**
- потом за семью;**
- дальше за дело (работу), у мужчин это иногда будет в приоритете;**
- если повезет, за миссию.**

Уровень миссийности – это и уровень большого бизнеса, там обязательно присутствует духовность и огромная финансовая ответственность и за себя, и за других.

Короче говоря, пока нет финансовой независимости, отношения практически всегда сводятся к созависимости.

Опять же хорошо восточным женщинам: у них все четко расписано, не возникает противоречий. У европейских же женщин одни противоречия и внутренние конфликты. А именно внутренние конфликты чаще всего являются причиной расстройств и болезней, когда не совпадают желания и

возможности.

Простите меня, мужчины, вам тяжело везде, видимо. Особенно с русскими женщинами, они еще и умные часто.

Чтобы не было обидно, предоставлю классификацию мужчин, как их представляют женщины (собрано статистически):

- друг;
- карманный друг;
- любовник;
- случайный перепихон (трахальщик);
- духовный друг;
- сослуживец (коллега);
- начальник;
- онлайн дрочеры (много);
- любимый, с которым хочется общаться чаще, но не получается;
- муж, с которым видишься раз в день, но иногда лучше б видеть раз в год, месяц, неделю;
- мой горячо любимый друг и коллега Станислав Илларионов добавил ещё МММ (мужчина моей мечты).

Особенно мне нравится понятие «карманного друга», мне подарила его мой стилист, Оля. Карманный друг – это друг, с которым можно переспать. Иногда часто, иногда редко, он

словно у тебя в кармане, можно достать, а можно и забыть. И женщина при этом тоже не связана обязательствами и может различать настоящие желания, встретиться, когда ей удобно.

Если обратиться к классификации выше, то станет понятно, какую потребность и какой части закрывает каждый мужчина, особенно если он женат. Карманный друг – это травмированный ребенок, ближе к юношескому периоду, который устал или вовсе не хочет ответственности.

Муж как «родитель-отец» тоже важная роль в жизни замужней женщины, эти отношения могут рушить отношения между супругами, об этом тоже поговорим отдельно.

От анализа всех этих партнеров лично в моей голове все сводится именно к видам отношений и к тому, хочу или не хочу я так соотноситься, допускаю или нет такое общение.

Внимание, вопрос:

Почему уже в отношениях я не пересматриваю статус своего партнера по какой-либо классификации, должен ли он занять все строчки в классификации, собранной выше? Замечаю ли я его внутреннего ребенка, взрослого в нем, травму, родительскую часть?

И почему разорвать отношения сложнее, чем совсем не

вступать в них? Что теряется со временем?

Моя ответственность и привязанности, насколько я чувствую привязанность другого ко мне, и как мне – больно или не очень от его привязанности. Об этом будет отдельная часть.

Неделя 6 Нужна ли в отношениях любовь?

Это будет самая короткая глава. Говорить о любви смысла нет. Любовью надо жить и дышать. Ну или заниматься любовью.

Любовь. Тема, которая будоражит умы и сердца половины жителей планеты. Особенно в возрасте до 45 лет.

И это тема, на которую я не хочу рассуждать. Хотите – напишите сами, что для вас есть любовь...

Часто пишу по привычке, что любовь – «Люди Бога Вера» должны, но так как я «внучка созависимых отношений», этот термин будет понятен позже. Я боец и бунтарь, и любое «должны» для меня категорически противопоказано.

Любовь и радость увеличивается, когда их развиваешь, распространяешь вокруг, делишься и, конечно же, испытываешь. Можно ли заставить себя любить или поделиться не по воле?

Неделя 7 Еда и Секс – две самые древние зависимости человека

Ладно уж, так и быть, чуть-чуть скажу.

По классификации от специалистов психологического круга, любовь – желание касаться (близость), общие предпочтения в еде, секс и общие интересы.

Если какой-то из данных пунктов отсутствует или пропадает, обычно отношения расстраиваются или происходит кризис, выйти из которого возможно и вполне реально, особенно при содействии соответствующих специалистов.

Еще по одной классификации **Роберта Стернберга**, отношения строятся на трех китах: страсть, обязательства и близость. Эрос тут больше в плане страсти, конечно.

Посмотрите на этот треугольник, может быть, найдете себя на какой-то его грани.

Введение в любвиологию 3 (теория любви)



(с) Роберт Стенберг

Соответственно, различные виды отношений и взаимодействий возникают от степени нашей готовности и открытости, и чаще всего это происходит именно у нас в голове и редко доходит до практики.

На одной из терапевтических групп мы выяснили, что отношения – общение, радость, честность, развитие, рост, комфорт, любовь, совместные цели, секс. Сложно поспорить с этим, так что же исключают созависимые отношения или их

стоит рассматривать лишь в контексте болезни и как ее лечить? Запишите свой вариант ответа?!.

Жизнь – болезнь, передающаяся половым путем и заканчивающаяся смертью.

Секс – настоящий момент, ощущение здесь и сейчас в действии, ну или выберите из анекдота ниже.

Разговоры о сексе очень помогают, но все же лучше заниматься сексом в действительности, чем разговаривать о нем. Можете написать свои воспоминания о сексе, о первой близости. Что было важно в партнере? Может быть, вы узнаете или вспомните что-то новое о себе. А я все-таки расскажу анекдот.

Что такое секс?

Прохожий: «Секс – это болезнь, т.к. требует постельного режима».

Врач: «Какая же это болезнь, если затрачивается столько сил? Это работа!»

Инженер: «Какая же это работа, когда все лежат, а оборудование производства стоит? Это процесс».

Адвокат: «Какой же это процесс, если один дает другому? Это взятка!»

Прокурор: «Какая же это взятка, если двое удовлетворе-

ны? Это искусство!»

Актриса: «Какое же это искусство, если нет зрителей? Это наука».

Профессор: «Какая же это наука, если самый паршивый студент может сделать то, что я не могу? Это сделка».

Еврей: «Вы уж меня извините, но какая же это сделка, если вкладываешь большие, а вынимаешь меньше? Это таки грабеж!!»

Грабеж, товарищи, чистой воды. Привет непревзойденному мастеру юмора и чудесному психотерапевту – **Сергею Швачкину**.

Неделя 8 Дети. Последствия близости. Возможности

Не стоит говорить, что ребенок – тоже кризис в отношениях и союзах. Каждый ребенок меняет жизнь родителей, ограничивает их свободу, иногда играет роль полиции нравов и мешает и близости, и расслаблению, но вместе с тем ребёнки расширяют возможности родителей, заставляют расти, узнавать новое, меняться.

По следам терапии

Одна моя знакомая говорила: «Если бы не дочь, мы бы прекрасно жили с мужем. У нас никогда не бывает конфликтов, если ребенок у бабушки». Но реальность была такова, что у бабушки ребенок находился крайне редко. От его же пребывания дома между родителями постоянно возникали ссоры и конфликты. Чего греха таить, и в моих собственных отношениях различия в видении и воспитании детей привели в свое время к глубокому кризису.

Бывает очень сложно переключиться от роли родителя к роли страстного партнер, от роли надзирающей и правильной мамы к роли откровенной и вызывающей жрицы любви.

Здесь и про мужчин скажу отдельно. Им надо не столько секса, как диктуют все современные каналы и опросы. Мужчина, занятый своим делом и увлечением, вполне может обойтись и без любимой, и без секса достаточно длительное время. С едой сложнее. Но это тема предыдущей главы и потребности каждого отдельно взятого человека.

Дети – последствия той самой близости, которые рождаются от секса. Они же – источник возможностей, в том числе и для изощрённого секса. Думаю, родители трех и более детей меня понимают.

Неделя 9 «Воздух в общении» – что это?

На востоке сохранилось много мудрых традиций. Например, «сезон дождей». Так называют месяц принудительного расставания между супругами, когда они непременно должны соскучиться друг по другу.

Традиции и реалии моей страны таковы, что мужчины часто на работах, в командировках, на вахтах, службах. И это тоже прекрасно. Тяжело, если этот «воздух в общении» пропадает. Не все выносят пребывание вместе 24/7. Статистика сложного «ковидного заточения» тоже не утешает, за этот период произошло много разрывов и разводов, даже в очень устойчивых семьях. Так что же случилось?

УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте, сколько свободы и воздуха вы готовы дать партнеру и сколько надо вам. В какой форме вы можете это устроить? Раздельный отдых, мужские и женские круги. Принудительные расставания.

Мой личный опыт тоже показал очень многое, было очень сложно «терпеть» мужа дома после его командировочного образа жизни.

Тип работы и занятости тоже обязывает подстраиваться под реалии семьи и запросы всех ее членов, и этот воздух, и личное пространство очень важны, так же, как и здоровые границы в отношениях.

Не портите воздух в собственном жилье. Дайте пространство для раскрытия каждого ее члена. Они могут быть совсем разными, эти самые члены. Восхищайтесь и поддерживайте. Растите исследователей-завоевателей, а не дрочеров. Их и так много, особенно в интернете.

Неделя 10 Не люби меня так, ты не оставляешь мне выбора

Очень часто встречаю подобные проблемы в психологических чатах, где обсуждаются анонимные сложности.

И чаще всего именно мужчины жалуются, что женской любви слишком много. Не исключаю, что бывает и обратная картина. Только там скорее чаще встречается ревность и собственничество, но и эти ограничения лишают воздуха и свободы.

Как вы обычно любите и добиваетесь своего партнера?

Теряете ли интерес, добившись своего?

Что мешает идти дальше в отношениях и что хочется непременно поменять сразу же?

-
-
-
-
-

Написали?

Зачеркните.

Вы ничего и никогда не сможете поменять в другом человеке.

Что выросло, то выросло.

Можете изменить только степень своего принятия.

Если вы готовы принимать весь абсурд своего партнера – вы идеальный человек. И это фраза на миллион.

Неделя 11 Гребаная верность... Лебединая. «Я без тебя умру»

У меня так было, что я пылала чувствами к одному мужчине, а он, зараза, зная это, заигрывал с моей подругой. И я все узнала, и мне было жутко неприятно. Да к тому же и подруга, с которой мы перестали общаться, передавала мне все в подробностях. «Я причиню тебе честность, я нанесу тебе правду».

И сейчас до сих пор меня очень задевают все подобные картины, нарисованные жизнью. #любовницапьяногобога – история длиной в 7 лет о том, как ты любишь свои страдания и лелеешь свою иллюзию дружбы, счастья и любви, лишь бы не испытывать боль.

Даже если ты был пьян, ты несёшь ответственность за свои гормоны, состояние, мысли, действия. Если ты в пьяном виде собьёшь человека, ты будешь ответственен, возможно, сядешь в тюрьму.

Так почему же в отношениях по-другому? Никто не хочет сидеть в тюрьме за вред, нанесенный другому человеку в отношениях, хотя по факту он так же разрушает его жизнь, иногда непоправимо (чаще по пьяни и под наркотиками).

Вдруг вспомнилось мне приставание в поезде от одного

наркомана. Сначала «помоги мне, поддержи жгут», потом «а не пойти ли нам дальше». А не пойти ли вам вообще! Как я выпутывалась из всех этих историй столько раз! Бог точно есть...

Чем мы оправдываем свое неудержимое желание быть не верным? А верным?

Я как идеалистка разочаровываюсь в «прекрасных и сильных мира сего». Мне становится как-то «бр... по коже». Но вместе с тем я вляпываюсь в такие истории зависимых, и они меня окружают. Может быть, это скрытая эпидемия?

Не-верн-ость. Нет веры в ось.

В свою ось, в себя, в свое предпочтение. И уверенности нет в собственном выборе.

Чувствует ли партнёр эту неуверенность? Да. Считывает напрямую. Особенно это чувствует женщина. «Я не такая... Я не могу соответствовать. Я ему не доверяю».

Я пишу сейчас это не в осуждение мужчин и не в осуждение кого-то. Это скорее самоисследование, почему так? Просто люди, кроме слов и слуха, ещё способны чувствовать – кожей, прикосновениями. Тело, в отличие от психики, никогда не врет.

Помню свой роман еще в студенческие годы с молодым человеком из Москвы. Я внешне ему не нравилась. Ему нужно было другую девушку, и я словно доказывала каждый раз

при встрече, что я – это она. Не стоит сомневаться, что наши отношения закончились разрывом. Он нашел себе именно ту самую, подходящую по внешности даму, прожил с ней год, даже в браке. Но сам факт выбора... Он сильно ранил меня.

Я чувствовала, что выбор не завершен. Как вывеска в компьютере: «Сделайте выбор, сделайте выбор, сделайте выбор...»

С точки зрения психологии, очень травмирующим является опыт, когда ты брошен, есть такое понятие «травма брошенного». Когда партнёр ушел, объяснив или не объяснив причину. Не знаю даже, что лучше. Знать или не знать причину.

Мне тогда объяснили, что тяжело вот так на расстоянии быть в отношениях (молодой человек жил в другом городе), что «он не чувствует себя мужиком». Но это было поводом для ещё большего разочарования, что он не может ради меня сделать ничего, что я не та, ради которой надо хоть как-то постараться... А может быть, это было и пониманием, что отношения были не серьезны. И опять же – разочарование, когда вдруг спадают чары.

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.