



Екатерина  
Оксанен

практикующий психолог,  
преподаватель, лектор

как выйти  
из отношений,  
в которых  
«всё сложно»

# ВЫБИРАЯ СЕБЯ

**Екатерина Оксанен**  
**Выбирая себя. Как**  
**выйти из отношений, в**  
**которых «всё сложно»**  
**Серия «Дело не во мне»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69644467](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69644467)*

*Выбирая себя: как выйти из отношений, в которых «всё  
сложно» / Екатерина Оксанен: Феникс; Ростов н/Д; 2023  
ISBN 978-5-222-40763-9*

### **Аннотация**

Так уж получилось, что Настоящим Чувством люди часто называют что угодно, кроме здоровой любви. Нередко то, что мы считаем любовью, – это болезненная привязанность.

Эта книга о нездоровых отношениях и о людях, с которыми такие отношения складываются. Из нее вы узнаете, чем благополучные союзы отличаются от неблагополучных, с какими людьми не получится создать гармоничную пару, почему именно эти личности кажутся такими привлекательными, а главное – из-за чего так трудно выйти из отношений, приносящих куда больше страданий, чем взаимности, радости и тепла. А в конце книги вы найдете практики и упражнения, которые помогут справиться с

болезненной привязанностью и сделать так, чтобы подобного в вашей личной жизни больше не происходило.

# Содержание

Часть I	7
Типы нездоровых отношений	22
Конец ознакомительного фрагмента.	34



**Екатерина Оксанен**  
**Выбирая себя. Как**  
**выйти из отношений, в**  
**которых «всё сложно»**



# ФЕНИКС

© Оксанен Е., текст, 2023

© ООО «Феникс», оформление, 2023

# Часть I

## Отношения здоровые и не очень

Когда где-нибудь в интернете заходит речь о разнице между здоровыми и неблагополучными отношениями любви, то дискуссия обычно длится долго. Ну а что, у каждого есть свое мнение на этот счет, имеется личный опыт, ситуации друзей, родителей и знакомых. Все что-то знают, всем есть что сказать. Один, к примеру, считает, что конфликтовать с партнером нормально, а другой – что это признак неблагополучных отношений. Кто-то уверен: нет ничего плохого в том, чтобы проводить время по отдельности, а не постоянно быть вместе. Другой считает, что в настоящей любви партнер должен заменить собой всех остальных людей – и никто больше не нужен. Еще какой-нибудь человек убежден, что ни в коем случае своего партнера перехваливать нельзя, а то уйдет. А его оппонент скажет, что поддержка и ощущение своей ценности – признаки как раз здорового общения, а вот отсутствие похвалы не к добру.

К этим долгим обсуждениям многие давно привыкли. Но меня до сих пор в них кое-что удивляет: каждый вроде говорит про здоровую любовь... только подразумевают все абсолютно разные вещи. Представляете? Мы даже договориться не можем о том, что же это такое! Вступаем в отношения,

ожидаю получить то, что мы где-то в своей голове считаем проявлениями любви, а потом оказывается, что как-то мы с партнером по-разному на это смотрим. А чувства уже появились. А человек нам уже не чужой. Может, любимый, а может, вообще необходим как воздух. И начинаешь ломать голову: что же пошло не так? Сомневаешься в собственных мыслях и поступках, не понимаешь, как было бы «правильно». И как-то все это нехорошо становится. Больно, обидно, страшно или запутанно.

Психологи за этими процессами давно наблюдают. Не только с житейской точки зрения, разумеется, но и с научной. То есть специалисты изучают отношения любви и нелюбви не только на примерах из собственной жизни и жизни знакомых, но и на огромных выборках. К счастью, исследователям удалось сформулировать понятные и простые критерии, отделяющие здоровые отношения от неблагополучных (их еще называют невротическими; этот термин спорный и не описывает все возможные варианты нездоровых отношений, но для простоты я буду его использовать).

Первый признак нездоровых отношений – это само ощущение человека от той связи, в которой он находится. Эти отношения чувствуются как ненадежные, непонятные, проблемные. В них «все сложно». И быть в них мучительно, и выйти кажется невозможным.

Второй признак – невозможность открыто обсуждать сами отношения и то, что в них происходит. Или кто-то уходит



от разговора, или начинает критиковать, или грозит расставанием. А может, ничего такого он и не делает, но все равно любое общение на тему отношений приводит к ссорам и скандалам.

Третий признак – проблемы в таких отношениях хронически не решаются, хотя один или оба партнера вроде прикладывают к этому усилия. Даже если и обсудили все, покивали головами, но ничего от этого разговора принципиально не поменялось. Возникает ощущение замкнутого круга, постоянно повторяющихся одних и тех же трудностей.

Часто к этим признакам добавляются другие.

- Поиск псевдопроблем

В таких парах люди старательно решают проблемы, и им это может даже удаваться. Но как же так? Вроде только что было написано, что в нездоровых отношениях с договоренностями беда?!

Противоречия тут нет. Потому что псевдопроблемами называются те трудности, которые на самом деле вовсе не главные. И люди заняты чем угодно, кроме обсуждения того, что действительно их волнует. Например, они могут пойти к семейному психологу, чтобы научиться не ссориться из-за денег. Только забудут маленькую деталь, что кто-то в этой паре состоит в браке с кем-то третьим. И вместо того, чтобы разбираться в этом, они будут про финансы разговаривать. Кстати, накал страстей тут может быть нешуточный, ведь на

самом деле у кого-то есть много злости и обиды по отношению к партнеру, только переносятся эти чувства с темы «да выбери же ты уже кого-то одного» на «опять с деньгами у нас бардак».

- Враждебность

Она может быть направлена как у одного человека – на своего партнера, так и у пары – на других людей. В первом случае все просто: один человек или самоутверждается за счет партнера, или видит в нем врага, от которого нужно защищаться всеми возможными способами (в том числе и нападением). Второй вариант проявлений враждебности чуть сложнее и нуждается в пояснениях. Дело в том, что вообще позиция «мы вдвоем против проблемы» – это признак здоровых отношений, самого настоящего союза. Но здесь имеется в виду возможность пары встать на одну сторону в моменты кризиса. Например, если в благополучных отношениях одному человеку кажется, что он берет на себя чуть ли не все домашние обязанности, то он не будет обвинять и критиковать. Обсуждение в здоровых отношениях будет другим: «У нас появилась проблема в распределении домашних дел, давай ее вместе преодолеем». И все, дальше пара объединяет усилия, чтобы эту трудность разрешить.

Но вот нездоровая, направленная не на партнера враждебность совсем другая. Здесь пара консервируется, замыкается в себе. Например, так часто бывает в алкогольных се-

мьях: неблагополучные отношения прячутся от мира, сохраняя «семейный секрет». Никто не должен внезапно приходить в гости, чтобы не увидеть, как на самом деле живет семья.

- **Расщепление**

В здоровых отношениях любви есть... не только любовь. К партнеру мы испытываем самые разные переживания – и злимся иногда, и восхищаемся, и удивляемся, и расстраиваемся. В близком человеке при благополучных отношениях видят и друга, и любовника, и родителя, и ребенка. Здесь нет противоречия, есть только многогранность. Но если у одного или обоих работает механизм расщепления, то один и тот же человек не сможет восприниматься таким образом. В такой ситуации личность другого как будто разделяется на части, человек строит отношения с каждой частью по отдельности и никак не может все это объединить. В итоге получаются немного сюрреалистичные композиции вроде «люблю, но не уважаю».

- **Отсутствие осознанности в отношениях**

Участники такой связи не понимают, какова их роль в происходящем. Им кажется, что все проблемы или только в одном партнере, или только в другом. Трудно понять, какова на самом деле роль каждого. Иногда отсутствие осознанности доходит до неспособности осознать неадекватность про-

исходящего. Например, так бывает с жертвами домашнего насилия или с партнерами психически нездоровых людей: они пытаются договориться с неменяемым партнером (то есть с тем, с кем договориться о чем-то в принципе невозможно) или оправдывают его поведение собственными проблемами, плохим настроением, погодой или еще чем-нибудь.

- Страх пробовать новое

Конкретно этот страх особенно характерен для людей, состоящих в отношениях с зависимыми от алкоголя или наркотиков людьми. Но вообще в невротических отношениях очень много самых разнообразных и чрезмерно сильных страхов: что бросят, что поглотят, что может произойти нечто ужасное и непереносимое.

- Отсутствие откровенности

В отношениях много самых разных форм обмана. Это и недоговаривание, и искажение фактов, и замалчивание. Не всегда партнеры умышленно пытаются друг другу лгать, иногда они даже не чувствуют, что сами обманывают. Например, когда не говорят прямо о том, чего хотят, не озвучивают то, что их не устраивает. Или лгут сами себе, веря, что если о проблеме не говорить, то ее как будто и нет.

Кроме того, в таких отношениях регулярно применяются разного рода манипуляции. Вместо откровенности и попыток договориться – обиды, давление на чувство вины, запу-

гивание и т. п.

- **Насилие**

Не всегда физическое, сексуальное или финансовое, но почти всегда – психологическое. Мы обязательно поговорим о формах такого насилия чуть позже, пока же просто скажу, что психологическое насилие – это многократное нарушение психологических границ партнера: принуждение, унижение, насмешки и т. п.

- **Неравное распределение ролей**

Здесь речь идет не только и не столько о распределении каких-то бытовых функций, сколько об эмоциональном неравенстве партнеров. Например, в таких парах одному отношения куда нужнее, чем другому (то самое «один любит, второй позволяет себя любить»). Или один пытается заслужить любовь другого, стать достаточно хорошим для него, а второй раздает оценки, как экзаменатор, для первого. Есть еще вариант, когда пара постоянно меняется местами: то один несчастная жертва, то другой. То первый на второго нападает, то наоборот. В общем, разнообразия тут может быть много, но вот чего нет, так это равноправия.

- **Нестабильные эмоции**

Вы замечали, что когда в отношениях все хорошо, то как будто и рассказывать нечего? Совсем другое дело, когда эти

отношения нездоровые, находящиеся в хроническом кризисе и на постоянном адреналине. Вот тут рассказов на бразильский сериал хватит! Собственно, один из признаков болезни отношений – это бесконечные страсти, погони друг за другом, обманы, скандалы, интриги, расследования... в общем, что угодно, но только не стабильность и спокойствие.

Этот список далеко не полный. Нездоровые отношения интересны своим бесконечным разнообразием (поэтому так много песен, книг и фильмов на эту тему – она неисчерпаема!). У каждой пары есть свои уникальные особенности, и если вы когда-нибудь находились в таких отношениях или наблюдали за ними, то вам наверняка будет что добавить.

Но мне кажется важным сейчас просто определить грань между благополучным и неблагополучным, здоровым и невротическим. Поэтому давайте двинемся дальше и поговорим о том, что же такое здоровые отношения, а потом вернемся к обсуждению конкретных форм неблагополучных отношений и типов людей, с которыми выстроить нечто адекватное просто невозможно.

## **Здоровые отношения**

Норму проще всего определить через отсутствие патологий, поэтому когда хотят описать здоровые отношения, то часто просто говорят, чего в них быть не должно. Собственно, все то, что вы читали выше, – это как раз истории, выходящие за рамки здоровых отношений любви.

Но это все про то, чего в них нет. А что же есть? Если собрать мнения психологов на этот счет, то получится вот такой список:

1. Взаимность. Причем не только чувств и интересы друг к другу, но и целей, и границ в отношениях (что допустимо, что недопустимо, что желательно).

2. Удовлетворенность. Каждый из партнеров ощущает, что в такой паре ему хорошо.

3. Безопасность. И не только физическая, но и эмоциональная: люди знают, что партнер не настроен враждебно, что перед ним можно открываться и быть уязвимым.

4. Стабильность. Да, в отношениях бывают кризисы, причем абсолютно у всех. Но в здоровых вариантах кризис – это исключение, а не правило. Период, который заканчивается.

5. Развитие. Развиваются не только отношения, но и сами их участники: взаимодействие в паре положительно влияет на возможности личностного роста и адаптации каждого партнера. Проще говоря, они не тормозят, а помогают двигаться дальше.

6. Преобладание нежности над агрессией. В конфликте забота об отношениях и партнере важнее, чем желание быть правым.

7. Уважение и поддержка. Партнеры считаются с мнениями, чувствами и психологическими границами друг друга. И помогают любимому человеку, особенно в трудные для него времена.

Этот список — хорошая опора для понимания, в каких именно отношениях находятся люди. Чтобы пара имела возможность поставить галочки напротив каждого пункта, им нужно обратить внимание и на другие важные детали.

Моя формула такая: для здоровых отношений в паре, помимо любви, нужны два психологически зрелых и психически здоровых человека, которые хотят друг с другом отношений одного и того же типа.

- Почему два?

Потому что бывают отношения, в которых один человек растворяется в другом. Он просто исчезает, теряя себя. У него больше нет своих планов, своих интересов, своих друзей. Он бежит к партнеру по первому зову, по дороге теряя свои психологические границы, самооценку, а нередко и самоуважение.

Бывают отношения, в которых трое: пара + любовник или пара + чья-то мама. Здоровыми их тоже не назовешь, хотя существовать они могут долго. Третий партнер (любовник или любовница) «работает» на остальных двух. Если он уходит, то чаще всего разваливается и вся система: как только третьего не стало, вылезает та проблема, которая в паре изначально была, но ее закрывал третий (он был той самой псевдопроблемой). Если справятся, то останутся вместе, если нет, то или разойдутся, или найдут ему замену.

Когда третьим в паре оказывается чей-то родитель, то си-



туацию здоровой тоже считать трудно: когда один в психологическом браке с родителем, второй вполне обоснованно постоянно чувствует себя обманутым и неценным.

- Почему важна психологическая зрелость?

Потому что в здоровых отношениях будут конфликты – и нужно быть в состоянии их решать. Зрелые люди умеют договариваться, и это сохраняет пару. Они уже починили свою самооценку, и им не нужно самоутверждаться за счет другого, постоянно получая ощущение своей правоты или правильности. Найти общий язык для них важнее, чем сиюминутное удовлетворение гордыни или слив накопившихся эмоций на голову партнеру. Кроме того, психологическая зрелость предполагает способность человека справиться с несовпадением фантазий и реальности. Он имеет достаточно мудрости и опыта, чтобы принять недостатки другого, не отказываясь от человека при первом же разочаровании. Зрелость заключается еще и в знании себя и своих границ. И конечно, в способности вслух об этом говорить, а не ждать, пока другой догадается. А без привычки брать на себя ответственность за свое же счастье в отношениях как-то не очень получится достичь удовлетворения. Одна моя коллега так и говорит: «Хочешь быть счастливой в браке? Принеси это счастье туда с собой!»

- При чем тут психическое здоровье?

При том, что здоровые отношения с нездоровыми людьми не построить. Долгие – да, можно, но не здоровые. Кстати, у нас в обществе распространен один жуткий стереотип о том, что если человек нормальный, то у него обязательно будут длительные и крепкие отношения, иначе никакой он не нормальный. Но реальность с этим не согласна. Крепкие и долгие отношения могут быть, конечно, и у здоровых людей, но огромное количество пар держатся на созависимости или садомазохистских отношениях. Они могут прожить вместе всю жизнь, но ни счастья, ни благополучия в таких парах не будет.

- Почему важно уточнить, что речь идет именно об отношениях друг с другом?

Потому что бывают несовпадения, которые не всегда замечают. Если человек готов к отношениям, то неплохо было бы убедиться, что хочет он их именно с вами. Мелочь, но важная.

- Почему в формуле сказано про отношения одного и того же типа?

Потому что отношения бывают разные:

- по степени серьезности. Согласитесь, вряд ли получится что-то хорошее, если она хочет ни к чему не обязывающий

роман, а он – семью и детей (ну, или наоборот).

Но я не раз встречала случаи, когда партнеры чуть ли не на первых свиданиях обговаривают, насколько серьезные отношения они ищут, и сначала кажется, что их желания совпадают. Например, услышав взаимное «я хочу легкий роман», люди с радостью начинают встречаться. Только чуть позже выясняется, что понимание такой формы отношений у них разное. Для одного «легкий роман» подразумевает периодические свидания, для другого – постоянное общение. Или один считает нормальным при таких отношениях встречаться еще с кем-то, а для второго это недопустимо. Неувязочка выходит.

Та же история возможна и в других форматах, в том числе и в браке. Если люди забыли поговорить о том, что же они подразумевают под такими отношениями, то могут очень и очень серьезно обжечься;

- по распределению ролей. Основных схем в разнополых отношениях три: патриархат, матриархат, партнерство (есть еще полиаморная схема, когда в отношениях может быть целая толпа, но это отдельная история).

Вот теперь представьте: она хочет патриархат, чтобы он принимал ключевые решения, а она была «за мужем». Есть женщины, которым в такой схеме комфортно. И мужчины, которым этот формат подходит. Но если ее мужчина не такой и хочет партнерства – все решения принимать вдвоем? И

вклад в семью ждет от дамы соответствующий. Что из этого получится? Она решит, что он слабый, а он подумает, что она инфантильная. Или вот еще бывает такое несовпадение: он хочет быть в семье главным, а она – самостоятельная, сильная и независимая. В итоге он будет ее «ломать» и делать из нее послушную и ведомую, а она ему по носу настучит. Все друг другом недовольны. А недовольны потому, что выбрали партнера с другим представлением о нормальном распределении ролей. И штука в том, что все эти форматы – нормальные, просто кому-то подходит один, кому-то другой.

С партнерством отдельная трудность. В XXI веке все больше людей приходят к тому, что это для них оптимальная схема. Но как ее реализовать? Для этого надо уметь договариваться, изобретать способы разделения обязанностей, учитывать различия, время от времени пересматривать принятые в паре правила. Это очень непросто и требует от обоих осознанности, эмоциональной компетентности, способности грамотно вести переговоры, ответственности, соблюдения договоренностей, чуткости, в общем, целого списка навыков.

Как мне кажется, вышеописанные факторы – условия необходимые, но все же недостаточные. Много есть вещей, которые еще должны совпасть: отношение к деньгам, к детям, к сексу, культурный уровень, образ жизни и т. п. И даже если все это у партнеров сходится, то все равно нет гарантий, что эти отношения будут длиться вечно. Но скорее

всего, они будут крепкими, здоровыми, благополучными и удовлетворяющими обоих.

# Типы нездоровых отношений

Надеюсь, мне удалось внятно описать различия между отношениями благополучными и не очень. Давайте теперь разбираться в том, какие существуют типы нездоровых отношений. Я выделила три большие группы: односторонние, отношения использования и созависимость.

## Односторонние отношения

Односторонние отношения – это связь, в которой нет взаимности. Здесь один человек остро чувствует, что ему это общение нужнее, он старается сохранить близость или развивать отношения, а партнеру все это не нужно.

Самые характерные признаки односторонних отношений такие:

- вы часто меняете свои планы, чтобы подстроиться под расписание любимого человека, а он того же не делает;
- даже если вы точно не понимаете, что стоите у партнера не на первом месте, то в любом случае чувствуете, что для него/нее есть что-то важнее, чем отношения с вами;
- вы часто или почти всегда иницилируете общение;
- вы постоянно пытаетесь найти объяснения и оправдания его/ее поведению, понять причины поступков своего партнера (причем ответы находите не потому, что вы прямо спросили, а он внятно ответил);

- в отношениях правила для всех разные: вас, например, партнеру отчитывать можно, а вам его – нельзя;
  - вам все время страшно, что партнер уйдет или обидится;
  - вы не чувствуете уверенности в отношениях, все время сомневаетесь в том, как человек на самом деле к вам относится;
  - вы знаете, что за периодом близости и радости обязательно последуют разочарование, боль, обида или страх;
  - когда вы пытаетесь что-то для себя попросить или обозначить, что с вами так себя вести нельзя, то в ответ получаете игнорирование, обиду, критику или насмешки;
  - вы пытаетесь развить отношения, а партнер или сопротивляется, или кивает, но ничего не меняет;
  - вы не знаете точно, когда увидите со своим человеком.
- В вашей связи вообще много непредсказуемости, зыбкости и загадочности;
- эмоциональный труд по поддержанию отношений лежит на вас. Вы задаете вопросы, вы стараетесь сохранить связь, вы ищете решения и способы;
  - у партнера часто нет времени на общение с вами, другие приоритеты для него важнее.

Типов таких отношений много – это и связь с партнером, у которого уже кто-то есть, и привязанность к человеку, который не настолько заинтересован в общении, и отношения с человеком, который слишком влюблен в самого себя, что-

бы чувствовать что-то еще к другому. А бывает, что взаимная поначалу связь переходит в односторонние отношения, когда один из партнеров хочет расстаться. Как бы там ни было, односторонние отношения причиняют боль и страдания, отнимают время, которое можно было бы посвятить более заинтересованному партнеру.

Бывают случаи, что стремление построить отношения с человеком, которому это не нужно, переходит в одержимость. Тогда оно превращается в расстройство под названием любовная (или эмоциональная) зависимость. В таком состоянии человек (иногда в самом буквальном смысле) не может существовать без своего партнера, вся жизнь сосредоточена только на нем. Исчезают все личные интересы и привязанности, все кажется неважным и неинтересным. Отношения становятся сверхценной идеей, а сам влюбленный очень похож на наркомана, которому, кроме дозы, ничего не нужно – и он пойдет на все, лишь бы ее достать. Только вместо наркотика здесь человек.

Любовная зависимость – это серьезное и опасное расстройство. Но с ним, к сожалению, очень трудно работать, ведь сам человек редко считает свое состояние ненормальным. Ему кажется, что именно так любовь и выглядит. Если зависимый и обращается к психологу, то хочет не с собой работать, а узнать способы воздействия на своего партнера (то есть надеется, что психолог даст ему инструменты для манипуляций, как заставить кого-то влюбиться, например).



## Отношения использования

К человеку можно относиться как к ценности, а можно – как к функции. В первом случае речь пойдет о разных формах благополучных отношений – о сотрудничестве, дружбе, любви, во втором – об отношениях использования.

Отношения использования выглядят так:

- другой человек нужен для того, чтобы он выполнял какую-то задачу – был красивым и молодым (то есть поднимал самооценку другому), приносил денег, рожал детей, убирал дом и т. п. Как только он перестает это делать, его ценность резко снижается и его могут или заставить продолжать, или просто поменять на другого. Как с техникой: перестал телефон работать – или в ремонт, или новый покупаем;
- человеку все равно, о чем думает другой. Какие у него чувства, потребности, желания или цели. Интересно, что в таких отношениях люди друг друга иногда вообще не видят, не знают и не понимают, хотя жить могут вместе десятилетиями;
- в балансе «давать – брать» акцент ставится именно на второе. Главным становится то, что можно с человека получить, и желательно бесплатно (то есть без ответных уступок и/или заботы);
- партнера постоянно пытаются переделать, как-то на него повлиять, причем либо силой, либо исподтишка: заставить влюбиться, вынудить жениться, развести на деньги или еще

что-нибудь. Неважно, что именно требуется, главное, что все это пытаются провернуть при помощи манипуляций или психологического насилия;

- в таких отношениях нередко встречаются обманы, конфликты, нарушения договоренностей, измены (или затягивание в отношения третьего в другой форме). Тут люди не вместе, а против друг друга, как будто они партию в шахматы играют.

Отношения сотрудничества другие:

- партнера видят как человека, в его благополучии искренне заинтересованы;
- вместо манипуляций – договоренности, просьбы, прямой разговор;
- готовность идти на уступки;
- позиция «мы вместе что-то создаем», а не «я с тобой, пока ты мне удобен» или «мы против друг друга»;
- поддержка, тепло, принятие. И да, есть у людей ожидания, чтобы партнер выполнял какие-то функции. Но это не настолько важно, как в отношениях использования, потому что в другом видят не только удобство.

Чаще всего эти позиции – сотрудничество или использование – дают о себе знать не только в личных, но и в рабочих отношениях. Кто-то договаривается и эти договоренности соблюдает, кто-то убежден, что незаменимых нет. Одни

люди сотрудничают, другие используют людей в своих интересах.

Отношения использования – это, конечно, не про благополучие и уж точно не про любовь, настоящую дружбу и взаимовыгодное сотрудничество. Но это не значит, что в использовании не может быть гармонии. Она вполне возможна, но только в том случае, если есть взаимность.

Печально не столько само по себе существование таких отношений, сколько ситуация, когда вместе оказываются люди из этих двух лагерей – тех, кто предпочитает сотрудничать, и тех, кто привык использовать других. Вот это действительно ранит. А если встречаются люди с близкими позициями, то у них может выйти вполне себе взаимовыгодное общение. Например, она удачно обменяла свою молодость на его финансы. Молодость кончилась, отношения распались, но все довольны: каждый получил свое. Или другой вариант: оба к серьезным отношениям не готовы, но романтики и секса хочется. Роман прекрасно помогает каждому получить эмоции, но при этом никаких обязательств на себя не брать.

Еще один интересный пример довольно устойчивых отношений взаимного использования – это так называемые фасадные семьи. В таких отношениях пара (чаще бессознательно, конечно) создается для поддержания статуса, создания картинки идеальной семьи, у которой все хорошо. В таких отношениях партнеры ждут друг от друга сохранения брака

(иногда любой ценой) и иллюзии благополучия пары в глазах других людей. При этом между партнерами может не быть ни тепла, ни взаимного интереса, ни уважения, ни любви. Но есть контракт: «Мы друг друга публично не позорим». И такие браки нередко сохраняются десятилетиями. При этом могут быть и измены, и чей-то алкоголизм, и даже рукоприкладство, но пара не распадается до тех пор, пока все соблюдают условия контракта – все вышеперечисленное только за закрытыми дверями. Сор из избы не выносим.

Так что отношения использования могут быть весьма надежными и крепкими. И даже удовлетворять всех участников.

Проблемы возникают тогда, когда нарушается баланс обмена. Если одному начинает казаться, что он дает больше, чем получает, то у него возникает агрессия по отношению к своему партнеру. А если чувствует, что дает меньше, то появляется чувство вины, ощущение своей неадекватности, неправильности.

Обидно и горько может быть и в том случае, если человек сознательно или бессознательно сам хотел другого использовать, но почему-то не получилось. Например, женщина выходит замуж, потому что «пора» и «часики тикают». При этом сам мужчина ей не нужен. Нужен статус замужней, возможность родить и/или финансовое обеспечение. И все было бы хорошо, но он отказывается заводить детей. Не хочет выполнять ту функцию, которую от него ожидали, по-

тому что бессознательно чувствует: как только он это сделает, то тут же перестанет быть нужным, с ним будут только о деньгах разговаривать. Как такое воспримет женщина? Как использование! Хочет жить вместе, чтобы ему варили борщи и покупали носки, но никакой ответственности на себя брать не собирается! И ей очень трудно осознать, что она тоже пыталась его использовать. Просто не получилось.

Есть в разделении на любовь и использование еще одна чрезвычайно важная вещь: выбор партнера часто зеркалит наше отношение к самим себе. Например, если дама убеждена, что она никому не нужна потому, что у нее есть дети, или потому, что она старше 25, это говорит о восприятии самой себя как функции. В переводе эти убеждения будут звучать так: «Я – вещь, ценить меня будут, только если я не создаю проблем и хорошо выполняю нужные задачи». Тут нет идеи, что она сама по себе интересный человек, что она ценна, что ее вообще можно любить. Есть набор технических характеристик. И, разумеется, встречаются такой даме чаще всего именно те мужчины, которые так к ней и относятся.

В глубине души мы все страдаем, если не чувствуем любви. Поэтому пытаемся заменить ее на бартер, заслужить, из кого-то ее выжать. И знаете, такие суррогаты работают: пары, живущие в использовании, могут очень долго существовать вместе. Да, это не про любовь и не про здоровую самооценку. Но так тоже живут. Это для многих безопаснее, чем любовь. Сделка хотя бы понятна: ты мне то, я тебе это. А

с любовью все непредсказуемо.

## **Отношения созависимости**

Чтобы разобраться в том, что такое созависимость, сначала нужно поговорить о зависимостях. Зависимость (или аддикция) – это навязчивое влечение, не поддающееся сознательному контролю. Такие влечения могут быть химическими (к веществам) и нехимическими (к людям или действиям). К химическим зависимостям относят прежде всего алкоголизм и наркоманию, а вот нехимических зависимостей огромное количество: это и трудовголизм, и лудомания (зависимость от азартных игр и/или ставок), и шопоголизм, и сексоголизм и т. п. Человек может стать зависимым практически от чего угодно, просто есть занятия, к которым такое неконтролируемое влечение возникает чаще других.

Но где грань между просто нравится и самой настоящей аддикцией? Как понять, когда интерес, хобби или привычка становятся пагубными?

Есть четыре признака, по которым отличают увлечение от зависимости.

### **1. Учащение конфликтов с близкими и родственниками**

Сам аддикт (то есть человек с зависимостью) не замечает, как влечение становится неуправляемым. Ему кажется, что с ним все в порядке. Но те, кто наблюдает за таким челове-

ком, кто с ним живет, работает или дружит, со стороны видят: что-то нездоровое происходит. Они пытаются обратить внимание аддикта на то, что у него есть проблема. Тот, разумеется, все отрицает. В итоге возникают конфликты, и чем сильнее зависимость, тем их больше.

## **2. Ни одно дело не влечет зависимого так сильно, как его страсть**

В списке приоритетов аддикта все просто: на первом месте – то, от чего он зависит. У алкоголика это алкоголь, у наркомана – наркотики, у лудомана – игры. Неважно, есть ли деньги на квартплату, главное – найти на выпивку, наркотики или ставки. Не имеет значения, что чувствуют близкие. Хотя... нет, имеет, если они могут дать денег на то, к чему тянет. Зависимости могут быть настолько сильными, что человек ради получения дозы пойдет на все – и на обман, и на кражу, и на убийство.

## **3. Зависимость меняет настроение и состояние сознания**

Человек будет раздражительным, равнодушным или тоскливым до тех пор, пока не примет «дозу». При этом никакие другие занятия не помогут почувствовать себя хорошо – только то, от чего он зависит.

Добавлю только небольшую деталь: когда зависимость становится сильнее, то этот механизм дает сбой. Если на начальных стадиях работает схема «без этого плохо, а с этим становится хорошо», то потом превращается в «без этого

невыносимо, с этим – терпимо». Пропадают кайф и эйфория, но потребность сохраняется.

#### **4. Есть синдром отмены**

Когда у человека нет возможности в нужное время снова поддаться своему влечению, то ему становится плохо и психологически, и физически. И это касается не только алкоголизма и наркомании. Если, например, у трудоголика отнять ноутбук или телефон, то у него начнется самая настоящая ломка: все раздражает, голова болит, сон нарушается, ничто не интересно и вообще – «отстаньте все».

Когда так сильно меняется психика и поведение человека, его близкие не могут на это не реагировать. Невозможно смотреть на такое и не пытаться ничего сделать. Вот они всячески и пытаются помочь тому, к кому равнодушны, следить за его состоянием, уговаривать, кричать, плакать. То есть вовлекаться в его состояние. Становиться зависимыми от чужой зависимости. В какой-то момент поглощенность зависимым становится настолько всеобъемлющей, что его родственник/близкий сам не замечает, что... перестал жить. Все его мысли только о зависимом: «Выпьет он сегодня или нет?», «Как сделать так, чтобы он перестал?», «Как вести себя, если сегодня опять продолжит?» Действия, эмоции и настроение тоже зависят от состояния аддикта, а вовсе не от желаний самого человека. Да он вообще перестает думать о себе, внимания просто не хватает: зависимость другого требует так много концентрации, что становится для человека



приоритетом номер один. Если у него есть друзья, то они сначала обращают внимание на нездоровые отношения, стараются уговорить разорвать контакт с зависимым или вести себя с ним более жестко. Такие разговоры вызывают у близкого аддикту сопротивление, чувство непонятости, желание перестать общаться или скрывать свои настоящие переживания. Смотрите-ка: вот уже три признака зависимости из четырех – конфликты, изменение приоритетов, неспособность остановиться.

# 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.