

18+

КОН Т

Р ЗА

ВИС

Григорий
Дмитроченко

как дар

ИМ

О СТЬ

Григорий Дмитроченко

Контрзависимость как дар

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69845398

ISBN 9785006069633

Аннотация

Контрзависимость или бегство от близости – не диагноз, автор рассматривает ее как стадию развития общества, как новую, более высокую ступень жизни, которая не только ставит перед человеком задачи посложнее, но и дает другие возможности. Принятие контрзависимости как чего-то очень важного и ценного может стать исцелением и выходом на новый уровень развития и любви к себе. В книге дана работающая практика и рекомендации, благодаря которым вы примете и полюбите свою контрзависимую часть. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Вместо предисловия	5
Контрзависимость как болезнь	7
Контрзависимое общество	10
Время контрзависимости	13
Ты ни в чем не виноват	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Контрзависимость как дар

Григорий Дмитроченко

Дизайнер обложки Николай Коровин

© Григорий Дмитроченко, 2023

© Николай Коровин, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-6963-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия



Приветствую вас, друзья! Это моя вторая книга, и она стала результатом моего главного осознания в теме писательства: писать нужно о том, что хорошо знаешь и не просто теоретически, а на своем опыте.

Поэтому первая моя книга «Злиться можно» родилась из опыта многолетней работы психологом, а эта – из опыта личного проживания своего контрзависимого поведения. «Да, эти вещи я знаю наверняка», – подумал я и решил написать об этом.

Конечно, я не претендую на место гуру в этой области и здесь точно не будут описаны все причины и решения для контрзависимости, но думаю, что смогу поделиться чем-то интересным и инсайдерским для вас. Тем более мой взгляд на эту тему и в общем на психологию нельзя назвать традиционным.

В этой книге я рассмотрю контрзависимость не только как диагноз, который приносит много страданий и от которого надо «лечиться», но и как дар, который дает такие возможности, о которых вы даже и не догадывались. Принятие своей контрзависимости как чего-то очень важного и ценного может стать исцелением для вас.

Итак, поехали!

Контрзависимость как болезнь

*В любом из нас всю жизнь борются жажда свободы
и жажда быть чьим-то.
(Джанет Уинтерсон)*

Если вы будете искать причину своих больных отношений, которая будет заключаться в том, что вы не можете долго быть в них, но и без них тоже не можете, вы то уходите, то возвращаетесь, принося этим много боли себе и вашему партнеру, или вообще не хотите вступать в отношения или держитесь в них очень недолго, то поздравляю вас, это, скорее всего, контрзависимость. Или зависимость от независимости, как ее часто называют.

Далее, чтобы постоянно не писать это длинное слово, тем более оно будет не раз повторяться в разных вариациях на страницах этой книги, я предлагаю ввести сокращение – КЗ, которое часто я буду использовать.

Я не любитель раздавать диагнозы, но именно так называют вышеописанное поведение современные психологи – контрзависимость (КЗ).

До этого я, как и вы, возможно, не знал этого определения, но мне помогла об этом узнать моя партнерша по больным

отношениям, «зависимая», кстати, которая, страдая от меня, начала гуглить эту тему. Дальше вы узнаете об этой сладкой парочке «зависимый – контрзависимый», которые находят друг друга среди миллиардов людей на планете для создания боли.

Ну а пока давайте разберем самые большие и видимые симптомы КЗ поведения. Во многих психологических источниках его описывают как поведение человека, патологически стремящегося к свободе и убегающего из отношений.

Но казалось бы, в чем проблема, пусть бежит и флаг ему, как говорится, в башню, ан нет... К свободе-то он стремится, но, попадая или, лучше сказать, вырываясь из отношений в нее, через короткое время он испытывает такую боль от одиночества, что быстренько и любыми путями возвращается в отношения снова.

Побыв немного в них, он снова начинает страдать от несвободы и опять уходит. Вот такие качели, несущие много боли обоим участникам, устраивает КЗ. Продолжаться это может годами. Сейчас я вам описал свой опыт и манеру своего поведения в отношениях как носитель этого почетного звания.

Также я встречал и другие виды КЗ поведения, тем более

что таких людей сейчас предостаточно, причем и среди женщин тоже. Об этом подробнее в главе «Контрзависимое общество».

Но вот еще пример. «Мне вообще на хрен эти отношения не нужны, мне и одному (ой) по кайфу», – это сейчас частая фраза, которую я слышу, это и мои слова в том числе, и некоторые люди действительно настолько сильно страдают, что вообще не вступают в отношения или вступают с разными партнерами очень кратковременно и без обязательств, может, разве что только для секса.

Это распространенные видимые и стандартные показатели КЗ людей. Но это верхушка айсберга и, конечно же, самое интересное «под водой».

Кто-то узнал себя или, может, кого-то из своих близких или знакомых? Если узнали, дочитайте эту книжку до конца или посоветуйте другим, она может сильно облегчить им жизнь.

Контрзависимое общество

Свобода не делает людей счастливыми, она просто делает их людьми.

(Мануэль Асанья)

Да, сейчас вызревает именно такое общество, в этом сходятся многие психологи, социологи и духовные учителя. «Время одиночек», – говорят они, и я с ними согласен.

Нет, конечно, брак и семья по-прежнему лидируют в иерархии ценностей, и, в принципе, все к ним стремятся, в том числе и КЗ, но чувствуется, что лидерство это пошатнулось. И официальная статистика разводов сейчас тому доказательство. В некоторых регионах за определенный период она 100-процентная.

Что же такое случилось? Что стало не так? Раньше жили себе и жили, а вот сейчас нет. Сейчас все реже встретишь полную семью. Тем, кто прожил хотя бы лет 5 вместе, уже можно памятник при жизни ставить. «Не осталось нормальных мужиков», – говорят одни. «Не осталось нормальных баб», – говорят другие. Что вдруг поломалось в этой системе?

Большинство специалистов рассматривает внешние при-

чины, такие как эмансипация женщин, нескрываемая сейчас полигамность мужчин (и женщин, им подражающим), усиление эго, стремление к независимости, подмена ценностей, карьеризм одних и безответственность других.

Где-то я слышал такую шутку, женщины, конечно, оценят:
– Почему мужчины перестали жениться?
– Лень и порнография.

Я как психолог и человек, копающий всегда вглубь, хочу предложить вам не очень популярную версию своего объяснения этих причин. Конечно, мы уделим время и психологии, но я рассмотрю эту тему с более глубокого уровня, которому ближе всего подойдет определение – духовный.

И если сказать коротко, опираясь на этот уровень, то мои слова прозвучали бы примерно так: «Просто настало время».

Нет, не время разрушения браков, это лишь следствие, а время перехода на новый уровень развития. И как сказано в разных мудрых источниках, будет рушиться все, что было основано на старых принципах и вибрациях.

Заканчивается время «З» (зависимости), и наступает время КЗ – переходной стадии эволюции. Да, для меня КЗ не диагноз, а стадия развития.

На ум приходят стадии появления бабочки. Заканчивается время ползать и быть ограниченной, наступает время куколки, время обособленности и внутреннего созревания, перед тем как явится на свет венец творения – прекрасная, купающаяся в своей беззаботной самодостаточности и дарящая всем свою безусловную любовь и красоту бабочка.

Время контрзависимости

Дать свободу человеку, который не умеет ею пользоваться, – значит погубить его.

(Платон)

Не знаю, слышали ли вы о таких стадиях развития человека и общества, как зависимость – контрзависимость – независимость? Не самая известная градация, поэтому переложу на простое: ребенок – подросток – взрослый. Думаю, так всем будет понятно.

Стадии эти характеризуются определенным уровнем развития и соответствующим поведением.

Ребенок – несвободный, несамостоятельный, зависящий от родителей. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый – бунтует, пробует свободу и самостоятельность на вкус, но сам еще отдельно жить не может. Ну и взрослый, понятно, – самостоятельный, самодостаточный, свободный.

Теперь примените эти же стадии к планете Земля. Ведь «то, что внизу, то и наверху». Земля как живое существо проходит те же стадии, и мы вместе с ней, т. к. являемся неотъемлемой ее частью. Она сейчас из детской стадии переходит в подростковую (отделяющуюся, бунтующую, замкну-

тую) и достаточно больную для всех. Поэтому сейчас много конфликтов, как внутриличностных (личных психологических проблем), личностных (разводов), так и межрасовых и национальных (военных).

По-старому уже никто не хочет и не может, а по-новому еще не умеют, не доросли, нет понимания, нет натренированности. Собственническая, зависимая любовь многих перестала устраивать и отмирает...

Но люди пока неуютно чувствуют себя на свободе, они не знают, как это, нет опыта и ресурса для самостоятельности, как у подростка, сбжавшего на пару дней из дома. И с родителями никак, и одному невозможно.

Такую стадию сейчас проходит планета Земля, она взрослеет. И мы вместе с ней. Вот почему сейчас все это происходит и нас, КЗ, становится все больше.

Ты ни в чем не виноват

*Свобода – это право говорить людям то,
чего они не хотят
слышать.
(Джордж Оруэлл)*

В этой главе хочу рассмотреть общие причины, создавшие человека КЗ.

Да, ты ни в чем не виноват, так должно было быть, и ты таким должен был родиться. Вина – это главная боль, от которой мучится КЗ, так как с собой он приносит сильную боль не только себе, но и своим зависимым партнерам. Ты таким должен был стать, и, конечно, в генах и твоём детстве должны были произойти определенные события и сложиться обстоятельства, чтобы ты таким получился.

Первая главная причина и отличие от большинства зависимого населения планеты, выросшего, как овечки, в тотальной несвободе, вначале детской, а потом перешедшей во взрослую (брак и работа на дядю), – это то, что КЗ должны были эту свободу каким-то образом вкусить и почувствовать (это обычно происходит в детстве), а потом ее лишиться.

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.