ПсиБлог

Зависимые отношения: никому я тебя не отдам

Зависимые отношения подробно описаны в психологической литературе: это весьма распространённая форма взаимоотношений, от которых в равной степени страдают и мужчины, и женщины. Им присуще отчаянное желание всецело обладать партнером в сочетании с постоянным стремлением его удержать даже тогда, когда нет внешних угрожающих сигналов. Естественно, такие отношения – полная противоположность «здоровым» отношениям любви и взаимопонимания.

Зависимость любого рода, в том числе и в отношениях, зиждется на трёх китах: навязчивая идея или поглощённость, чувство потери контроля и желание повторять их снова и снова, несмотря на негативные физические и психологические последствия. Бренда Шеффер, автор книги «*Любовь или зависимость?*», соглашается с тем, что эта схема является центром **аддиктивных** или зависимых отношений, причем аддикции обычно сопровождаются отрицанием, т.е. признаки зависимости становятся заметны всем кроме самих зависимых.

Основа зависимых отношений – фиксация на партнёре

Начало аддиктивных отношений всегда субъективно приятно, так как они отвечают невротическим нуждам человека, которые он давно вынашивал и которые прежде не мог удовлетворить. Получаемое удовольствие объясняет и оправдывает быструю фиксацию на партнёре. Если бы ни эйфория от желанного контакта, фиксация не происходила бы так стремительно.

«*Он единственный, кто понимает меня*».

«*Никто прежде не говорил, что не может жить без меня*».

«*Я никогда не думал, что такая женщина может полюбить меня*».

Зависимость обладает свойством генерализации. Например, она легко переключается с наркотической на романтическую. Поэтому лицам, избавляющимся от наркотической зависимости, не рекомендуют вступать в отношения достаточно длительный период времени, так как они могут спровоцировать употребление.

В любой форме зависимость держится на сиюминутном облегчении, которое спасает от тревоги, отчаяния, страха, ярости, страха покидания и ненависти к самому себе.

Главная проблема заключается в том, что облегчение не длится долго. Здоровые отношения тоже основаны на эйфории, но это удовольствие от познания партнёра как отдельного самостоятельного человека с его недостатками и достоинствами. В зависимых отношениях важную роль играет наличие образа, под который «подгоняется» реальный человек и в соответствии с которым ему предъявляются требования.

«*Ты ставишь друзей выше наших отношений?*»

«*Как ты можешь спорить, когда я говорю о своих чувствах?*»

Зависимые отношения не способны поддерживать необходимый уровень удовлетворения, что повышает тревожность и часто вызывает гнев. Такие отношения запускают цикл эйфории и депрессии, что мешает человеку адекватно воспринимать реальность и заставляет терпеть любые трудности ради их сохранения и возможности снова и снова возвращаться к «магии» романтики.

Созависимость

Фиксация на другом человеке выражается в поглощённости, на которой держится привязанность. В любой аддикции повышается порог толерантности, из-за чего хочется «увеличивать дозу» - получать больше и больше, и появляется страх потерять источник удовлетворения.

Зачастую именно тот, кто является наиболее требовательным и контролирующим в паре, на самом деле больше нуждается и тянется к партнёру. Но это не значит, что он больше зависим: оба партнёра одинаково зависимы, но по разным причинам. И то, что кажется идеальными отношениями, на деле оказывается «идеальным штормом»: доверие подорвано, тревожность выливается в ревность и параноидные страхи, неуверенность в себе усиливается, постоянно есть необходимость доказывать интерес и верность, и выражается это в бесконечных сообщениях, телефонных звонках, ультиматумах, выяснении отношений и испорченных праздниках и выходных. Это, в свою очередь, приводит к попыткам всё наладить, и вот уже партнёры готовы всё забыть, лишь бы воссоединиться в «упоительном» союзе.

Потеря себя

Это самая главная потеря в зависимых отношениях. Собственная ценность снижается, а ценность идеализированного образа партнёра возрастает, иногда возникает ощущение затуманенного сознания.

«*Мне кажется, она пытается сделать меня более сильным и независимым, чтобы потом бросить*».

«*Я не знаю, кто я без него*».

Потеря контактов

Так же, как наркотики и алкоголь, драматические циклы зависимых отношений ставят под удар отношения с семьёй, друзьями и любым кругом поддержки. Близкие чувствуют себя вычеркнутыми, потому что человек бросает привычные дела, игнорирует обязанности, посвящая всё время и внимание объекту зависимости. Случается, что человек обращается к друзьям, чтобы справиться с тревогой, пожаловаться или попросить о помощи справиться с зависимостью. Но эти попытки чаще всего не увенчаются успехом, поэтому друзья не справляются с этой ролью и отказывают в дальнейшем участии: тяжело просто быть свидетелем или они сами чувствуют, что их используют и затягивают в нездоровые отношения.

От расставания до примирения

Со временем партнёры зависят друг от друга всё больше, а удовлетворяют друг друга всё меньше, и эпизоды расставания и примирения случаются нередко. Расставание переживается физически тяжело и усложняется эмоциональным давлением со стороны партнёра.

Расставание

Теряя объект зависимости, человек испытывает не только психологическое опустошение, но и физические симптомы зависимости, такие как повышенное потоотделение, спазмы, тошнота, бессонница, потеря аппетита.

Созависимые отношения сложно прекратить, потому что обычно это решение принимается в одностороннем порядке, и второй партнёр не справляется с новым положением вещей.

«*Разница между отказом от алкоголя и разрывом отношений в том, что алкоголь не позвонит вам ночью и не попросит вернуться*».

Как заканчиваются зависимые отношения?

Психолог Сюзанн Филлипс говорит, что человек редко обращается за помощью с целью разорвать отношения, запрос обычно формируется иначе. Она назвала основные причины, по которым люди, состоявшие в зависимых отношениях, обращались к ней за годы практики.

- Тяжело пережить расставание.
- Пытается «изменить» партнёра – другими словами, потворствует своим невротическим требованиям.
- Столкнулся с депрессией, яростью и физическими симптомами зависимости, которые не может квалифицировать самостоятельно.
- Заметил, что у других людей отношения складываются иначе.
- Сумел разглядеть в зависимых отношениях утраченного «себя» и хочет снова стать цельным.

Как излечиться?

Избавление начинается с осознания проблемы. Этот процесс требует искреннего желания измениться, даже ценой боли и преодоления соблазнов. Придётся отбросить попытки изменить партнёра и направить все силы на изменение себя. В этом процессе может понадобиться поддержка специалиста, который поможет вам воссоединиться с самим собой. Сам процесс выздоровления включает регуляцию эмоций, принятие себя, оплакивание утраты, заживление ран, изучение глубинных причин зависимости, выработка сострадания и любви к себе.

Чаще всего клиентов интересует вопрос: чтобы излечиться, необходимо расстаться? Нет, чтобы пройти все этапы избавления от зависимости, описанные выше, не обязательно отказываться друг от друга. Эта работа может происходить в контакте: оплакивание утраты здесь означает не потерю партнёра, а утрату идеализированного образа и фиксации на нём. Но поскольку отношения были изначально построены на зависимости, вы должны быть готовы к тому, что излечение изменит их до неузнаваемости, и вы больше не сможете или не захотите быть вместе. Но тогда это будет осознанный выбор, и вы продолжите двигаться дальше.

Другой вариант развития событий – полное перерождение отношений. Тогда они принимают другую форму, и партнёры учатся по-новому смотреть друг на друга и на свои роли.

Но важно понимать, что излечиться от зависимости в паре возможно только при том условии, что оба партнёра этого хотят. Иначе один будет затягивать другого обратно в болезненные отношения и пресекать все попытки изменить ситуацию.

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинал статьи: Suzanne Phillips, Desperately keeping someone: addictive relationships. Psych Central, February, 2017.

Ключевые слова: зависимость, зависимые отношения, нездоровые отношения