

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Благодарности 5

Часть I ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Глава 1. Постановка проблемы.
 Что такое эмоциональная зависимость? 10
- Глава 2. Генезис эмоциональной зависимости 19
- Глава 3. Самоощущение и жизненные стратегии
 эмоционально зависимой личности 58
- Глава 4. Эмоциональная зависимость и отношения
 с другими людьми 125

Часть II ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

- Глава 5. Внутренний диалог и структурные особенности
 эмоционально зависимой личности 184



Глава 6. Базовые дефициты эмоционально зависимой личности.	203
Глава 7. Особенности переживания горя и потери	225
Глава 8. Эмоциональная зависимость и нарциссизм.	239

Часть III
ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ

Глава 9. Психотерапия эмоциональной зависимости: стратегия и основные тактики.	258
Глава 10. Особенности контакта «клиент — терапевт» в психотерапии эмоциональной зависимости.	275
Глава 11. Траектория психотерапевтического процесса эмоционально зависимой личности.	294
Вместо заключения. Что может сделать для себя эмоционально зависимая личность?	315
Список литературы	319

ВВЕДЕНИЕ. БЛАГОДАРНОСТИ

Замысел этой книги родился около восьми лет назад, когда я уловила в себе особенный интерес к проблемам зависимого поведения. Личный мой процесс, который внес свой вклад в возникновение этого интереса, был связан с тяжелым проживанием потери дорогого мне существа, с которым я ощущала исключительную, особенную связь; горе, обрушившееся на меня тогда, было огромным. Позже оно заставило меня задуматься о природе эмоциональной связи, которую мы устанавливаем с другими людьми и вообще живыми существами. Другим событием, инициировавшим мой интерес, стал контакт с московским клиент-центрированным психотерапевтом Олегом Киселевым, который вел курс по психотерапии химических зависимостей на базе Института психологии Российской академии наук. Несмотря на то, что речь шла прежде всего о терапии алкоголизма и наркомании, я тогда почувствовала, что тема зависимости в психотерапии не является локальной, она скорее одна из стержневых, имеющих отношение к пониманию несущих опор личности и ее развития. Сейчас я твердо уверена в этом.



Проблема зависимости, в том числе (и прежде всего) эмоциональной, остро звучит в нынешней психотерапевтической практике, будучи широко представленной наравне с тематикой нарциссизма. Определенным образом эти темы связаны между собой. Книга, которую вы держите в руках, родилась из осмысления опыта терапевтической работы — моей собственной и моих коллег; я также сделала попытку поделиться идеями о наиболее удачных стратегических линиях в психотерапии эмоционально зависимых клиентов.

В настоящее время все большую распространенность получают идеи о том, что гармоничный человек — человек, который может почти полностью удовлетворять собственные психологические потребности самостоятельно, человек, которому не особенно нужен партнер, нужен Другой. Таким образом, противопоставляются зависимость и то, что выглядит как автономия, но фактически является контрзависимостью (избеганием близости и отношений). Для меня эмоциональная зависимость, равно как и контрзависимость — последствия травмы развития, серьезных психологических дефицитов, которые не дали личности реализоваться в гармоничном ее варианте, их здоровой противоположностью является психологическая автономия, которая предполагает не отсутствие потребности в другом, а способность зрелым образом выстраивать взаимоотношения с партнером, не используя его как средство, с помощью которого можно ощутить свое Я целостным, ценным и способным жить и получать удовольствие от жизни.

Мне кажется также важным сказать здесь о том, что я испытываю сочувствие к эмоционально зависимым людям, но не считаю их ущербными и уважаю их. Такие люди сталкиваются со специфическими трудностями —



им трудно оставаться вне отношений, которые ощущаются ими как огромная ценность, им трудно уважать себя, часто они имеют неясное представление о собственном Я и своих потребностях и не очень хорошо умеют заботиться о себе. Однако трудности эти вполне преодолимы, с ними можно справиться в результате определенным образом направленной психологической работы. Эмоционально зависимый человек не приговорен страдать и лечиться в течение всей жизни, это не какой-то особенный «инвалид», не прокаженный; я против любой стигматизации эмоциональной зависимости. «Ростки» зависимой динамики есть во многих из нас, и негуманно объявлять тех, в ком их больше, «вне закона». Очень часто, когда мы распознаем в себе эмоционально зависимый процесс, то испытываем стыд; собственную зависимую динамику крайне трудно предъявлять другим, стыдно признаваться в ней. Возможно, именно поэтому данный феномен хочется надежно «вынести вовне себя» и откеститься от него, делая предметом «объективного рассмотрения»: «Это не я!» Однако лично мне не хотелось бы ни выбирать, ни поддерживать такую позицию.

Выражаю благодарность всем тем людям, которые были моими клиентами в психотерапии, вместе с которыми мы проделывали раз за разом захватывающе интересный и непростой путь в исследовании процессов, связанных с эмоциональной зависимостью, и поиске и проживании альтернативных возможностей ощущать и выражать себя. Я искренне признательна каждому из них: опыт контакта, полученный в этой работе, очень важен для меня лично. Мне хочется также поблагодарить своих коллег, клиентцентрированных психотерапевтов, проявивших живой интерес к проблемам зависимого поведения, в особенности Евгения Тихомирова, Артура Хорунжего, Инну Николае-



ву, Виктора Горячкова, Полину Палло и Варвару Гладких. В диалогах с ними рождались и оттачивались основные идеи этой работы. Искренне благодарю свою близкую подругу, замечательного психотерапевта Ольгу Аввакумову, за удивительное душевное тепло, заботу и поддержку, которые очень помогали мне долгое время, и в особенности тогда, когда я писала эту книгу. Виктора Боровика, брутального полковника с большим сердцем, — моя решимость стартовать в написании книги возникла именно в контакте с ним.

Сердечно благодарю свою дочь Анастасию Азарнову, врача-психиатра и психотерапевта, за ее глубокий интерес к проблеме эмоциональной зависимости и с гордостью и нежностью посвящаю ей эту книгу.

Часть I

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПОРТРЕТ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ



Глава 1

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Здесь, в самом начале книги, мне хочется кратко познакомить читателя с тем, о чем в ней будет идти речь. Выражения «эмоциональная зависимость», «зависимое и контрзависимое поведение», «слияние» и прочие (в том же духе) прочно вошли в современный обиход, у всех на слуху и используются чуть ли не в ругательном смысле. При этом значения, в котором их употребляют различные авторы, могут сильно различаться. Справедливо это и в отношении понятия эмоциональной зависимости — кто-то понимает ее как патологическое состояние, кто-то как вид зависимости (аддикции), кто-то как склад характера. Чтобы предупредить возможные разночтения и недоразумения, приведу рабочее определение эмоциональной зависимости, на котором основана моя книга.

Эмоциональная зависимость — специфический комплекс личностных особенностей и способов выстраивания межличностных отношений, выражающийся в систематическом использовании другого человека для регуляции собственного эмоционального состояния. При этом собственные возможности регуляции своих эмоций у такой личности существенно снижены. Это означает, что она живет во многом за счет близкого эмоционального контакта с другим, который имеет для нее сверхценное значение; именно наличие и качество отношений и эмоциональной их составляющей определяет самочувствие и жизненный тонус зависимой личности. **Психологический портрет эмоционально зависимой личности** включает следующие особенности: ощущение себя неполноценным, неуместным, незначимым, «никому не нужным», некомпетентным; выраженная потребность в получении одобрения извне (от других людей), высокая чувствительность к любой критике, ранимость, обидчивость и уязвимость, наивность и некоторая «детскость» в поведении и самоощущении, склонность к магическому мышлению, страх самопредъявления и трудности в обозначении границ (сказать «нет») и выражении собственных потребностей, недоверие по отношению к собственным чувствам и ощущение, что с ними «что-то не так» («нормальные люди так не чувствуют»), высокий уровень тревожности. В отношениях такие люди проявляются как «цепляющиеся» за других, нуждающиеся в постоянном подтверждении стабильности связи, они очень боятся быть оставленными и склонны подчиняться партнеру. Зависимая личность склонна также специфическим образом контролировать контакт, она может указывать партнеру, как ему следует поступать, мелочно



опекать его, проявлять заботу и помощь там, где ее не просили, нарушая, таким образом, границы других людей. Она доверчива, ее критичность по отношению к другим снижена, из-за чего нередко ее обманывают и используют (часто это остается ею незамеченным). Как правило, зависимая личность плохо осознает свое Я, свои потребности и свое «хочу» и «не хочу», имеет плохой контакт с собственным телом, а поведение ее носит черты импульсивности или гиперконтроля — в смысле сдерживания, контроля и подавления собственных импульсов и эмоций.

Эмоциональная зависимость является следствием травм развития, связанных с опытом близкой привязанности, в котором формируется Я. Как правило, речь идет не об одномоментно действующем травматическом факторе, а о длительно действующих травмирующих обстоятельствах, нарушающих стабильность и качество эмоциональной связи ребенка с близкими ему взрослыми — прежде всего матерью. Зависимые люди на собственном опыте знают, что такое разлуки с самым близким человеком, эмоциональная холодность и черствость с его стороны, что такое пренебрежение потребностями ребенка и злоупотребления по отношению к нему, что такое насилие и жестокость в семье.

Если рассматривать эмоциональную зависимость с профессиональной точки зрения, она является вариацией зависимого расстройства личности и характеризуется в связи с этим рядом особенностей, свойственных любому личностному расстройству — прежде всего диффузностью и расплывчатостью образа Я, специфическими способами снижения эмоционального напряжения в виде расщепления опыта, идеализации и обесценивания и т.п. Эти особенности описаны в первых двух главах книги.

Здесь, однако, хочется сказать о том, что ценность обозначения места эмоциональной зависимости в ряду личностных расстройств заключается не в том, чтобы «поставить диагноз», а в том, чтобы адекватно увидеть те психологические нужды и трудности, которые есть у такой личности, и обозначить возможности их компенсации.

Эмоциональная зависимость не является результатом выбора человека — в том смысле, что зависимый ведет себя так не потому, что мог бы поступать по-другому, но просто этого не хочет делать. Как я уже сказала выше, способности его психики, которые могли бы позволить ему занимать более автономную позицию в отношениях, развиты недостаточно хорошо (способность самостоятельно распознавать свои состояния и эмоции, снижать их интенсивность, успокаивать и поддерживать себя, регулировать тревогу, гнев и другие состояния, способность отстаивать свои интересы и заботиться о себе в целом, и это не полный перечень). Зависимая личность не виновата в том, что она «такая», однако, поскольку она уже взрослая, то несет ответственность — прежде всего перед собой — за собственные поступки и за свою жизнь. Проблемы эмоционально зависимой личности могут быть преодолены, а недостаточно развитые психические способности доформированы в результате целенаправленной психотерапевтической работы; однако, выражаясь простым языком, «само» оно «не пройдет» и «не рассосется». Наиболее эффективными способами помощи эмоционально зависимым людям на сегодняшний день являются индивидуальная психотерапевтическая работа, а также анонимные групповые программы, основанные на принципе Двенадцати шагов.

Завершая этот — самый короткий — подраздел книги, мне хочется как-то разбавить его деловитый настрой



и привести здесь стихотворение, принадлежащее перу моей хорошей знакомой, москвички Кати Резанцевой (конечно, с ее разрешения) — метафора штихеля¹, которую вы в нем увидите, прекрасно передает самоощущение зависимой личности.

* * *

Штрихами легкими испещрена пластина,
Вновь острый Штихель погружается в металл —
И, словно кистью живописную картину,
Так мастер лезвием гравюру создавал.

И день и ночь изящные порезы —
Последствия труда и вдохновенья —
Примерами являлись антитезы
Мягкой работы, острого уменья.

Слились как будто мастер с инструментом.
Не выпустив ни на секунду из руки,
Штрих за штрихом, добрался до момента —
Гравюрой стали из металла лишь куски.

Будь то возможно — Штихель бы устал.
Но был бы горд собой и за гравера рад.
«Мы это сделали» — твердили бы уста.
В гравюре видел он и свой огромный вклад.

Вот только мастер начал пропадать.
Сначала редко — он, гравюру захватив,
По выставкам стремился разъезжать,
Свой верный инструмент совсем забыв.

¹ Штихель — стальной резец, используемый в граверных работах.

Ржаветь стал Штихель, брошенный гравером,
А тот все реже, реже появлялся,
Пока в один день, вопреки укорам,
С гравюрой вместе, с мастерской расстался.

И штихель — брошенный, забытый и ненужный,
Погиб бы наконец у ржавчины в объятьях.
Но через время начинающий гравер
Его нашел и счастлив был им обладать.

Историю передала вам очень вольно,
И в мастерской, быть может, так же пусто.
Но инструменту не бывает больно.
Режь, лезвие, и создавай искусство.

Что же, читатель, давайте сверим наши отклики на это стихотворение. Что обращает на себя внимание здесь?

Во-первых, штихель — инструмент, это не кто-то равный мастеру, не равный ему партнер, соратник, со-труженник, со-творец, это инструмент. Для зависимой личности очень характерно ощущать себя в субъект-объектных понятийных категориях: она воспринимает себя не как отдельного человека, самого по себе ценного, а как а) цель другого человека, или б) препятствие на пути достижения цели другого человека, или в) средство достижения цели другого человека. Как видим, в центре внимания здесь неизменно оказывается Другой, его желания, цели и интересы. Зависимая личность легко организует свою жизнь вокруг партнера, становясь для него (и для самой себя) прежде всего носителем определенных функций («Ему нужна была семья, нужен был надежный тыл. Вот я и старалась дать ему это все. Чистый прибранный дом, вкусная здоровая еда, качественный секс — все это я обеспечива-



ла ему. Не понимаю, почему все рассыпалось, почему все это перестало быть ему нужным»). Внимание зависимой личности всегда жадно направлено вовне, а психические процессы и поведение организуются вокруг ожиданий партнера таким образом, чтобы обеспечить ему комфорт или достижение тех или иных его целей — реальных или существующих лишь в воображении зависимой личности.

Во-вторых, переживание собственной ценности зависимой личности не является безусловным, а самоуважение напрямую зависит от широты набора собственных «полезных» функций. Данное обстоятельство тесно связано с первым, отмеченным мною. В чем ценность штихеля? В его способности качественно выполнять свои задачи («в гравюре видел он и свой огромный вклад»). Затупившийся или непригодный в силу других обстоятельств инструмент выбрасывают. Для зависимой личности характерно глубинное ощущение отсутствия безусловного права просто жить, присутствовать среди людей: такое право будто важно заработать, доказав, что твое существование выполняет полезные функции. Одна моя клиентка говорила, что у нее чувство, что другие люди живут «бесплатно», а она словно должна покупать билет, дающий право на пребывание в этой жизни, и среди людей в частности, и билет этот — полезные дела и задачи, которые она выполняет как дома, так и на работе и среди друзей — во всех социальных контекстах без исключения. Глубоко внутри такое самоощущение связано с сильным чувством одиночества и обиды на жизнь и других людей. Зависимый человек часто нагружает себя сверх меры делами и дома и на работе, доходя до истощения в стремлении ощутить себя полезным и соответственно ценным и право имеющим. Однако это заработанное ощущение — удовлетворение одного дня (а то и меньше). Часто окружающие, замечая, что такой человек переутом-

лен, советуют ему отдохнуть и уделить больше внимания себе. Их советы не достигают цели: перестать быть полезным для зависимого означает столкнуться с сильнейшим переживанием тревоги.

(Важно сказать, что трудоголизм и изнурение себя множеством дел характерно не для всех эмоционально зависимых, но каждый эмоционально зависимый человек имеет неустойчивое переживание собственной ценности и обычно ищет способ стать ценным для собственного партнера.)

Третье, что хотелось бы отметить. Штихель в стихотворении рассматривается практически неотрывно от Мастера и отношений с ним («слились как будто мастер с инструментом»). Близкие любовные отношения в этом случае имеют исключительную ценность и даже сверхценность. Они выстраиваются таким образом, что Я эмоционально зависимой личности полностью растворяется в близости. Как правило, с началом отношений она забрасывает учебу (или уделяет меньше внимания работе), друзей, хобби, забывает о целях и планах, которые у нее были до этого (выучить язык, поучаствовать в конкурсе, заняться спортом и т.п.). Описывая дорогие ей отношения, она часто употребляет слово «слияние», которое имеет для нее позитивный оттенок: ей действительно хочется слиться с другим в эмоциональной и физической близости.

Четвертое обстоятельство. Зависимая личность панически боится быть покинутой и цепляется за отношения даже тогда, когда они весьма болезненны для нее; она ощущает саму себя как очень беспомощную. Обратите внимание — первый мастер «расстался» со Штихелем и мастерской, забыв о них как о ненужных, другой мастер был счастлив Штихелем «обладать». Ни один штихель не станет, наверное, покидать своего мастера, чтобы как-то справиться-

