

Я ~~НЕ~~  
МОГУ  
БЕЗ  
ТЕБЯ



ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА

ПСИХОЛОГ

Я НЕ  
МОГУ  
БЕЗ  
ТЕБЯ

как выбирать  
подходящих партнеров  
и не терять себя  
в отношениях

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
Х57

**Хломова, Екатерина.**

Х57 Я не могу без тебя : как выбирать подходящих партнеров и не терять себя в отношениях / Екатерина Хломова. – Москва : Эксмо, 2024. – 336 с.

ISBN 978-5-04-155967-0

Многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарования, и есть та самая подлинная и единственно возможная. Они постоянно придумывают, как изменить мужчину, хотят спасти его и день за днем закрывают глаза на то, что происходит. Все это указывает на зависимость в паре – сигнал, предупреждающий о необходимости многое пересмотреть в своей жизни.

Екатерина Хломова – психолог, которая 15 лет работает с женщинами, оказавшимися в несчастливых отношениях. Она написала эту книгу, чтобы помочь вам:

- обрести чувство собственной ценности;
- решить, стоит ли остаться с нынешним партнером;
- получить навыки для построения новых, счастливых отношений.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.5**

**ISBN 978-5-04-155967-0**

© Хломова Е., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>11</b>
<b>1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ</b> .....	<b>13</b>
Тест. Как понять, что вы в зависимых отношениях .....	16
Тест. Как определить, что вы в зоне риска .....	21
<b>ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ</b> .....	<b>22</b>
Сверхценная идея .....	22
Размытые границы .....	24
«Кривая» коммуникация, манипуляции .....	26
«Негативное спонсорство» .....	26
Добровольная изоляция .....	27
Постоянное напряжение в отношениях .....	28
К чему приводит эмоциональная зависимость .....	29
<b>ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ</b> .....	<b>32</b>
Тип 1. Я растворяюсь в партнере .....	33
Тип 2. Мне никто не нужен .....	34
Тип 3. Я спасаю его и веду за собой .....	36
Тип 4. Один партнер поддерживает свою самооценку за счет другого .....	38
Тип 5. Один партнер разрушает другого .....	40
<b>СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ</b> .....	<b>43</b>
«Все хорошо» .....	43
Этап фантазий .....	43
Прочно сформированная зависимость .....	44
Жизнь под угрозой .....	45
Поиск помощи .....	45
Усталость и одиночество .....	46
Пересмотр ценностей .....	46
Ответственность за свой выбор .....	46

<b>2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА, ИЛИ КАК МЫ УЧИЛИСЬ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЕБЯ</b> .....	<b>51</b>
ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ МАМЫ .....	53
Игнорирование .....	53
Сверхконтроль .....	55
Непредсказуемость .....	56
Нарциссизм .....	57
Мама-дочь, мама-подружка .....	58
Агрессивная мама .....	59
ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ СХЕМ .....	60
Меня бросят .....	60
Меня обидят .....	60
Я никому не нужна .....	61
Я плохая .....	61
Притча о маленькой серенькой птичке .....	63
Тест. Как определить, что вы «попали в травму» и видите в партнере призраков из прошлого .....	66
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ .....	68
Нарушение границ .....	70
Последствия нарушения границ .....	74
ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ .....	81
Тест. Как определить свой тип привязанности .....	85
Надежный тип привязанности .....	87
Тревожный тип привязанности (основа эмоциональной зависимости) .....	88
Избегающий тип привязанности (основа контрзависимости) .....	90
Тревожно-избегающий тип привязанности (беспорядочная привязанность) .....	91
Тест. Как определить тип привязанности у мужчины .....	92
От чего еще зависит тип привязанности .....	95
КАК НЕНАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ ПРИВОДИТ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ .....	96
Индекс НДО (Неблагоприятного детского опыта) .....	98

### **3. ЛЮБОВЬ. ЗАВИСИМОСТЬ. И ПОЧЕМУ МЫ РАЗ ЗА РАЗОМ НАХОДИМ «НЕПОДХОДЯЩИХ» ..... 103**

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЛЮБОВЬЮ  
И ЗАВИСИМОСТЬЮ ..... 103

Подведем итог: чем отличается любовь  
от зависимости ..... 109

ВЫБОР ПАРТНЕРА КАК НЕВРОЗ,  
КАК ОТРАЖЕНИЕ ТРАВМЫ ..... 112

### **4. ЧТО ДЕРЖИТ НАС В ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ ..... 125**

КУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР ..... 127

ИСТОРИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ..... 128

СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ..... 132

«Без меня он пропадет» ..... 134

«Ребенку нужен отец» ..... 135

«Что люди подумают?» ..... 135

Упражнение. Если вы боитесь того,  
что подумают люди ..... 136

«От хороших жен не уходят» ..... 136

«У нас никто не разводился» ..... 137

«Умру с голоду, помру под мостом...» ..... 137

«Кому ты нужна с ребенком» ..... 137

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ..... 140

Теория объектных отношений Фейрберна ..... 141

«Раненое Я» и «Надеющееся Я» Селани ..... 143

Цикл насилия Ленор Уокер ..... 144

Как травма меняет мозг ..... 147

Идеализированное переживание ..... 148

### **5. КТО ТАКОЙ ПСИХОПАТ И ПОЧЕМУ ОН НЕ ИЗМЕНИТСЯ ..... 151**

РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ..... 156

ДИССОЦИАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО  
ЛИЧНОСТИ (СОЦИОПАТ) ..... 158

НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ (НАРЦИСС) .....	160
ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ .....	164
КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ АБЬЮЗА В ОТНОШЕНИЯХ .....	165
<b>6. ОСТАТЬСЯ ИЛИ РАССТАТЬСЯ .....</b>	<b>175</b>
КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ, О КОТОРОМ ВЫ НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ .....	177
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕД ВАМИ АБЬЮЗЕР .....	180
ТРИ СИТУАЦИИ БЕЗ АБЬЮЗА, НО С МЫСЛЯМИ ОБ УХОДЕ .....	183
Вам одиноко в отношениях .....	183
Токсичные зависимые отношения .....	185
Тест. Как обнаружить, что вы находитесь в токсичных отношениях .....	186
Третий лишний или запасной .....	187
РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ. ДИАЛОГ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ .....	188
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ .....	195
Упражнение. Диалог субличностей .....	195
Упражнение. Я в будущем .....	195
Упражнение. Взаимообмен с миром .....	196
Упражнение. Диалог о ценностях .....	196
Медитация .....	198
Тайм-аут .....	199
Временное расставание .....	199
Помощь друзей .....	199
Работа с психологом .....	199
<b>7. ЕСЛИ ЭТО КОНЕЦ... .....</b>	<b>205</b>
ПИСЬМО СЕБЕ, ИЛИ ТРИ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ .....	210
ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ «НЕ ОТПУСТИЛИ» .....	220
Мысли или фантазии о бывшем .....	221
Никто не нравится .....	222

Любые «маячки» из прошлого .....	223
Разговоры о бывшем, о прошлом .....	224
Недоверие к мужчинам .....	224
<b>КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ РЕШИЛИСЬ НА НЕГО .....</b>	<b>226</b>
Отгоревать .....	226
Разозлиться .....	227
Принять .....	228
Взять на себя ответственность .....	229
Снять розовые очки .....	231
Усвоить уроки .....	232
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ .....</b>	<b>232</b>
Упражнение. Забрать свое .....	232
Упражнение. Выразить чувства .....	233
Упражнение. Разрыв связей .....	235
Упражнение. Внутренний ребенок .....	236
Упражнение. Мои уроки .....	237
<b>8. ОДА ПСИХОТЕРАПИИ .....</b>	<b>239</b>
ТРАВМА И ПСИХОТЕРАПИЯ .....	243
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ? .....	246
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ..	249
МЕДИТАЦИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА .....	253
IFS-терапия и исцеление психики .....	254
EMDR-терапия и исцеление мозга .....	260
<b>ФАЗЫ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ</b>	
<b>С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ .....</b>	<b>263</b>
Осознанность .....	276
Теплое отношение к себе .....	277
Уважение разности .....	283
Саморегуляция .....	283
Опора на себя и других .....	284
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД СОБОЙ .....</b>	<b>285</b>
Упражнение. Любовь к себе .....	285
Упражнение. Внутренний критик .....	286
Упражнение. Хорошее о себе .....	288

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ .....	288
Упражнение. Письмо себе в прошлое .....	290
<b>9. БЛИЗОСТЬ .....</b>	<b>293</b>
БЛИЗОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ .....	297
ЭКСПЕРИМЕНТ С КРЫСЯТАМИ .....	299
ЭКСПЕРИМЕНТ «ПРИРОДА ЛЮБВИ» .....	300
ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ .....	301
Этап 1. Ты. Путь к себе .....	303
Этап 2. Я. Путь к другому .....	305
Этап 3. Мы. Совместный путь .....	305
КАКИЕ ШАГИ ПРИВЕЛИ МЕНЯ К ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ? .....	310
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ БЛИЗОСТИ ....	314
Упражнение. Установки про мужчин .....	314
Упражнение. Я-сообщение .....	315
Упражнение. Чем тебя порадовать? .....	318
<b>10. ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ .....</b>	<b>321</b>
ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ .....	322
ПАМЯТКА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕУДАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ .....	324
ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ПРИБЛИЗЯТ ВАС К ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ .....	326
Упражнение. «Я из будущего» .....	326
Упражнение. «Мое идеальное будущее» .....	328
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>331</b>
<b>ИСТОЧНИКИ .....</b>	<b>332</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>334</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня зовут Екатерина Хломова. Я – психолог с 15-летним опытом и преподаватель психотерапии. Но прежде всего я – женщина. Женщина, которой много раз было больно в отношениях. Раньше я думала, что больно – это нормально, это и есть любовь. Но оказалось, что долгие годы я не различала истинную близость и эмоциональную зависимость. Эта книга про исцеление и путь к зрелым отношениям, а также про мой опыт помощи сотням женщин.

Мое исследование темы отношений началось с тяжелого развода, который полностью потопил мою и без того хрупкую самооценку. Тогда я не верила ни в себя, ни в будущее, ни в мужчин, ни в отношения.

Благодаря этим жизненным испытаниям я с головой нырнула в изучение темы зависимых отношений. Помимо психфака, который уже был у меня за плечами на тот момент, я окончила еще и факультет семейной психотерапии, получила специализацию по работе с семьей, прошла курсы по нейробиологии и нейрофизиологии травмы, начала изучать медитацию и практиковать.

Постепенно я стала разбираться, почему близость вместо радости и удовольствия может приносить боль и страдания, а также как помочь в этом себе и моим клиенткам.

Как психолог я 15 лет работаю с женщинами, которые несчастливы в отношениях. Кто-то живет в относительно «хорошем» с социальной точки зрения браке, но стра-

дает от одиночества и холодности: нет общих тем, разные взгляды и интересы, сексуальная несовместимость, безысходность. Кто-то сталкивается с унижением, скандалами, изменами, психологическим и физическим насилием, лечит мужа от алкоголизма, содержит его, при этом не ощущает в себе сил уйти и начать новую жизнь.

К сожалению, многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарование, и есть единственно возможная и подлинная. Они постоянно придумывают, как бы изменить своего мужчину. Хотят спасти его и находят оправдания даже самым нелицеприятным поступкам, день за днем закрывая глаза на то, что им не подходит. Все это указывает на зависимые схемы в отношениях – признак, который говорит о необходимости многое пересмотреть в своей жизни.

В этой книге я хочу рассказать, как любовь порой может превращаться в губящую привычку, а иногда в болезненное пристрастие. Чтобы выбраться оттуда, важно начать с того, чтобы изменить отношение к себе, обрести чувство собственной ценности, вернуть роль автора своей жизни, чтобы влиять на то, каким будет наше завтра.

Если бы вы могли выбирать будущее, хотелось бы вам через 5 лет быть в той же точке, что и сегодня? Если нет, то вы на правильном пути: чтение этой книги можно приравнять к 10, а то и к 20 визитам к профессиональному психологу. Этого достаточно, чтобы лучше разобраться, как именно вы строите отношения, принять верное решение насчет нынешних или получить навыки для построения новых. В книге я рассказываю свою историю, чтобы еще раз показать, что изменить жизнь возможно. Истории моих клиенток – это собирательные образы из сотен сессий по работе с эмоциональной зависимостью; имена вымышлены, все совпадения случайны.

# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



*Статус жертвы не лишен своей привлекательности. Он вызывает сочувствие, надеется отличием, и целые страны и континенты нежатся в сумраке ментальных скидок, преподносящих как сознание жертвы.*

И. Бродский

Почему мы остаемся в отношениях, в которых нам плохо? Почему из всех мужчин выбираем самого сложного? Почему так сильно вкладываемся в близость и так мало получаем взамен? Ответы на эти вопросы можно найти в понятии «эмоциональная зависимость», и каждой женщине важно знать, что это такое, чтобы не попасть в ловушку.

Итак, давайте начнем с самого начала. Устраивайтесь поудобнее, заварите себе чай, нас ждет глубокое и весьма увлекательное путешествие в глубину особенностей человеческой психики. Во все века человек искал другого человека. Все мы ищем отношений, чтобы снова почувствовать целостность, единение с собой и всем вокруг – снова ощутить волшебство

близости, с которой пришли в этот мир. Все мы хотим испытать с партнером те же ощущения, которые испытывали в младенчестве.

Когда мы выбираем мужчину, чтобы провести с ним всю жизнь, наше бессознательное, живущее вне времени и пространства, вдруг обретает надежду. Оно ждет, что теперь этот человек поможет нам воссоздать ощущение беззаботности, которое мы познали в детстве, и исцелить старые раны. До рождения наши потребности удовлетворялись моментально и автоматически: нас убаюкивало биение сердца, а во внешнем мире не было никаких опасностей. Нам не нужно было осознавать свои потребности и открывать рот, чтобы сформулировать их вслух. Эмоциональная связь с мамой была эквивалентна ощущению: «Я жив». Мы были одним целым и ничего не знали о своей отдельности. Вероятно, наше бессознательное хранит воспоминания об этом периоде и ищет человека, с которым мы сможем вновь пережить ощущение связности, цельности, беззаботности и блаженства.

После рождения мы сталкиваемся с первыми разочарованиями. Какими бы идеальными ни были наши родители, они все равно не способны удовлетворить все наши желания. Если они не знают, как нам помочь, или надолго оставляют одних, мы чувствуем себя брошенными, одинокими, напуганными, а связь с близкими оказывается разорванной и небезопасной.

Дальше мы поговорим о том, как именно надежность и предсказуемость родителей формировали для нас ощущение безопасности в отношениях. Но дети даже самых лучших родителей, вырастая, подсознательно ждут, что появится какой-то прекрасный человек и удовлетворит все их потребности. Мечтают, что ря-

дом с ним смогут воплотить все свои желания, получить заботу и проявить те черты, которые не одобряли наши мамы и папы. Он не будет осуждать, ничего не попросит взамен, просто будет безусловно любить – это бессознательная мечта всех людей.

С точки зрения классического психоанализа мы ищем партнера, который соотносится с образом наших родителей – их положительными чертами и отрицательными. Его хорошие черты дают нам надежду вновь попасть в рай принятия и любви, а недостатки предоставляют нам возможность прожить трудные ситуации вновь и исцелиться – это называется поиск Эдипа.

Но некоторым из нас достаются родители слишком отстраненные или слишком опекающие, а то и вообще абсолютно непредсказуемые. И тогда наши раны очень глубоки, наше бессознательное тоскует по близости как возможности закрыть зияющую дыру «нелюбви» и обрести наконец безопасность. Мы ставим на кон отношений слишком много – так много, словно от партнера зависит наше выживание. Наш маленький внутренний ребенок как будто говорит: «Без этого человека мы не выживем. Мы должны сделать все, чтобы он был рядом». Это называется «эмоциональная зависимость».

Слово «зависимость» более знакомо нам в контексте алкоголя, наркотиков, еды, игр. Тогда всем понятно, что это – проблема. Но бывают и менее очевидные случаи: зависимость от идей, религии, покупок, секса, успеха, денег, зависимость от независимости. Зависимость от отношений (или эмоциональная зависимость) не менее тяжела, чем алкогольная. Кроме того, она условно одобряется социумом, поэтому проблема не очевидна для окружающих.

*Эмоциональная зависимость – это психологическая зависимость от другого человека, слияние, в котором партнер становится жизненно необходимым, а собственное «Я» теряется (вместе с ним интересы, желания и потребности). Но если посмотреть еще чуть глубже, то это зависимость даже не от другого человека, а от внутренней программы, которая заставляет нас отказываться от себя. Эта программа является последствием психологической травмы.*

Теперь предлагаю небольшой тест, чтобы понять, насколько ваши прошлые или текущие отношения подпадают под категорию зависимых.

ТЕСТ  
Как понять, что вы  
в зависимых отношениях

1. Вы зачастую выбираете недоступных мужчин – либо физически, либо эмоционально.
2. Вы готовы продать душу дьяволу, лишь бы он не ушел.
3. Вы стараетесь не доставлять ему никаких хлопот и гордитесь этим.
4. Вам трудно ставить себя на первое место.
5. Вы не считаете, что достаточно хороши для него, поэтому все время стараетесь «заслужить место рядом».
6. Вы хотите контролировать вашего мужчину и отношения.
7. Вы хотели бы, чтобы он изменился ради вас, а пока это не так, во многом его идеализируете.

8. Вы питаете особую трепетную нежность к проблемным мужчинам, хотите их «спасти», чтобы они оценили это и были вам благодарны и преданы.
9. С готовностью занимаетесь его карьерой, пока разваливается ваша.
10. Вас не привлекают добрые, надежные, стабильные, интересующиеся вами мужчины. Вы находите таких «славных парней» скучными.

Если хотя бы один пункт про вас, вероятно, история эмоциональной зависимости имеет к вам непосредственное отношение. Нас ждет много всего интересного: мы исследуем причины эмоциональной зависимости и способы выхода из нее. По себе знаю, этот путь непрост, но награда для тех, кто выберется, поистине прекрасна.

Итак, почему мы становимся зависимы от партнера? Зависимая личность ищет спасения в отношениях, чтобы не сталкиваться с чувством одиночества и беззащитности. Партнер просто заслоняет ее страх перед миром, жизнью, собой. Из боязни быть покинутой женщина готова на все, лишь бы ее не бросили. Так она становится заложницей некой роли, проявляя только те качества, которые нравятся партнеру, чтобы он был рядом. Когда появляется мужчина, женщина находит миллион способов удерживать его, даже если оба несчастливы в отношениях. Только вот проблема не решается, а закапывается все глубже. Для того чтобы встретиться с другим не только физически, но и духовно (сердцем), важно сначала встретиться с СОБОЙ.

К сожалению, многие из нас посвящают всю жизнь самообману, отчаянно желая обрести СЕБЯ в партнере. Это невозможно. Зависимые отношения – это отношения, в которых ВАС в подлинном смысле нет.

Поначалу цель отношений – привести нас к самим себе, такое вот философское, пожалуй, определение. Мы ищем другого, потому что он нам для чего-то нужен: познать и исцелить себя, вылечить старые травмы, долюбить нас. И вот парадокс: так отчаянно желая целостности, но не будучи в контакте с собой, мы начинаем «задвигать» себя как личность, лишь бы мужчина не ушел. Фрейд писал, что потеря партнера для эмоционально зависимого человека равноценна потере целостности своего Эго: «Он мне так нужен, потому что без него меня как будто нет». Когда мы переносим внимание на другого, когда ищем смысл в другом, когда наша энергия у другого, не в нас самих, не в нашем «Я», подлинная встреча с мужчиной становится невозможна.

Эмоционально зависимые, токсичные отношения – это маркер того, что мы потеряли себя. Что где-то глубоко внутри нас живет очень печальная и одинокая девочка, которой когда-то не хватило любви. Ей очень страшно. Ей очень нужен тот, кто примет ее, и при этом она настолько не верит в свою «прекрасность», что готова отказаться от себя, чтобы обрести любовь. Похоже на историю Русалочки, правда?

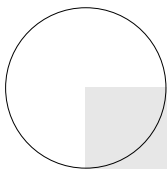
Мои клиентки, зависимые от отношений, все время говорят: «Он, он, он, а он так и сяк, а он то и это...» Психоаналитик Жак Лакан писал: «Любить – значит отдавать то, чего у тебя нет, тому, кто этого не хочет». Это как раз описание зависимых отношений, и моя книга об исцелении, о поиске себя, о подлинной встрече с со-

бой, о пути к своему сердцу. Именно истинная встреча с самой собой приведет вас к МУЖЧИНЕ, все остальное, к сожалению, иллюзии, а иллюзии не делают нас счастливыми.

В зависимых отношениях, в отличие от здоровых, нет пространства для свободного развития партнеров. Чаще женщина подчиняет свою жизнь мужчине, перестает отличать свои потребности и цели от желаний любимого человека. Как сказала мне одна знакомая: «Я так люблю путешествия, но никуда не езжу, работа мужа не позволяет». При этом ее работа вполне позволяла ей уехать куда угодно, но в ее представлении: «Не едет муж – не еду я».

В некоторых случаях эмоционально зависимая женщина может быть полностью подчинена мужу: она позволяет ему принимать за нее решения, чувствует себя абсолютно беспомощной перед жизненными трудностями и в итоге целиком перекладывает на партнера ответственность за свою жизнь. Одна моя клиентка, подводя итоги года психотерапии, сказала, что смогла пойти в супермаркет и выбрать еду, не советуясь с мужем. Конечно, это лишь один из подтипов эмоциональной зависимости. Чуть позже мы поговорим о женщинах, которые, наоборот, все тащат на себе.

И для тех, и для других окружающий мир небезопасен, поэтому одна ищет спасителя, а другая окружает себя железным куполом контроля. Как «прилипающий», так и контролирующий тип поведения спасает женщину от пустоты, страха, одиночества, которые она ощущает, оставшись наедине с собой. В следующих главах мы поговорим о том, откуда берутся эти два типа.



## МОЯ ИСТОРИЯ

Я вышла замуж в 21 год и была безмерно восхищена и увлечена мужем. Я слушала рок, джаз и блюз, потому что их слушал мой муж, пыталась разбираться в сферах кинематографа, экономики и политики, которыми он интересовался, читала книги, которые ему нравились. Я пыталась кататься на горных лыжах, хотя испытываю ужас перед спусками и скоростью. Но я упорно делала то, что, как мне казалось, будет одобрено. И мыслила идеями мужа: например, перевозила все сложное и серьезное (артхаусные фильмы). Только вот ничем из этого я подлинно не интересовалась. В результате я вообще перестала понимать, где мое мнение и как думаю именно я.

Есть психологи, которые придерживаются идеи, что эмоциональная зависимость – это болезненное состояние, требующее лечения. Другие считают, что это вариант нормы, такой вот способ жить и строить отношения. Как бы мы к этому ни относились, по личному опыту и опыту моих клиенток я знаю, что за это состояние приходится платить очень высокую цену. Эмоциональная зависимость никого не делает счастливым.

Давайте подробнее рассмотрим, какие именно женщины попадают в подобные отношения. Обычно для этого необходим ряд личностных характеристик, которые я опишу ниже. А вы посчитайте, сколько из этих утверждений вы могли бы отнести к себе.