

# ВСТУПЛЕНИЕ



Постоянный страх остаться в одиночестве, неумение отстаивать границы, потеря индивидуальности, фоновый стресс и неустойчивое психическое состояние нередко являются результатом одной и той же проблемы — эмоциональной зависимости. Корнями она уходит глубоко в детство, но последствия могут преследовать вас на протяжении всей жизни.

Если говорить по-простому, то эмоционально зависимый человек — это ребенок, которого недолюбили в силу разных обстоятельств. Часто люди не осознают, как много сложных ситуаций и проблем их взрослой жизни вытекают из того, что они пережили (или чего не пережили) в детстве. Эмоциональная зависимость существует не только в парах. Она в равной степени расцветает в семье, между друзьями, с коллегами на работе, в отношении определенной ситуации в жизни, от которой человек никак не может освободиться. Во многом потому, что он не понимает, что находится в зависимом состоянии. Ему кажется, что все в порядке, он воспринимает зависимость как заботу, внимание, любовь. Но как бы ни выражалась зависимость — она негативно влияет на нашу жизнь. Это настоящий бич нашего времени.

---

В этой книге мы разберем подробнее феномен эмоциональной зависимости и рассмотрим различные обстоятельства ее возникновения.

Хочу сразу предупредить, что я не призываю вас перекладывать ответственность за вашу жизнь, счастье и эмоциональную зависимость на родителей или партнера. Мы разбираем причины эмоциональной зависимости, чтобы вам было проще излечиться, а не для того, чтобы кого-то обвинять. Жизнь такая, какая есть. Мы не выбираем родителей и то, сколько любви у них есть и сколько они способны нам дать, но мы можем выбирать, как нам обходиться с этим дефицитом во взрослом возрасте.

У нас есть два пути: пытаться восполнить его за счет других и все время оказываться неудовлетворенными и впадать в зависимость то от одного, то от другого партнера или взять ответственность на себя и понять, что от смены декораций уровень счастья не меняется, ведь наше счастье — то, что всегда с нами и зависит только от нас.

Эмоциональная зависимость лечится только изнутри. Это длительный процесс, но он стоит того. Эмоциональная зависимость и любовь отличаются тем, что любовь дает ощущение безопасности, удовлетворенности, спокойствие, уверенность и радость. В то время как основные чувства, которые сопровождают зависимость, это тревога, страх, желание контролировать, измотанность, ощущение,

---

что тебя недостаточно, что ты недостаточно хорош. И рано или поздно возникает вопрос: «А может, я не достоин любви?» Когда человек живет в таком напряжении, у него копится много обид и негативных эмоций, и совершенно закономерно, что в один момент они превращаются во вспышки гнева, а порой и в желание причинить боль или принести такие же страдания объекту своей «любви».

В этой книге мы разберем причины формирования зависимой личности, нарисуем портрет зависимого и портрет тех, кто находится на другом полюсе зависимости — полюсе избегания. А также, самое главное — эта книга поможет вам избавиться от зависимости и стать взрослым самодостаточным и счастливым человеком, в жизни которого отношения с кем бы то ни было — партнером, родителями, близкими, друзьями — не зависимые, а равные, партнерские, без искажений, дефицитов, переносов и лишних ожиданий.

## Тест:

### Насколько я эмоционально зависим

Раз вы приобрели эту книгу, значит, тема вам откликается, а значит, вы видите в себе тенденцию к зависимости. Я предлагаю пройти тест, чтобы понять, насколько глубока ваша зависимость. Вопросы теста также хорошо помогают отследить и оцифровать свое поведение, которое порой является абсолютно автоматическим и неосознанным.

ВОПРОС	ДА	НЕТ
1. Кто-то из ваших родителей был эмоционально недоступен или холоден?		
2. Вас привлекают эмоционально недоступные люди?		
3. Ставите ли вы нужды партнера или того, кого вы любите, выше своих?		
4. Вы нуждаетесь в партнере больше, чем он в вас?		
5. Влюбляетесь ли вы в тех, кто уже состоит в отношениях?		
6. Часто ли вы фантазируете о сексе с недоступными вам людьми (включая вашего партнера)?		
7. Находясь в отношениях, вы становитесь чрезмерно ревнивым?		
8. Ваше поведение можно назвать навязчивым?		
9. В отношениях вы часто жалеете себя?		
10. Вы несчастны от своей любви?		
11. Можно ли сказать, что ваши чувства скорее забирают у вас силы, нежели вдохновляют?		
12. Готовы ли вы пойти на унижения ради объекта вашей любви?		
13. Ваши отношения начались из-за поглощающего вас чувства одиночества?		
14. Остаются ли вы в отношениях или связи, даже если партнер безразличен / жесток к вам (на словах или физически)?		

ВОПРОС	ДА	НЕТ
15. Когда отношения заканчиваются, думаете ли вы, что никого никогда больше не встретите, потому что недостойны любви?		
16. Вступив в отношения, вы сразу фантазируете о том, что это «ваш человек», «ваша судьба»?		
17. Если вы добиваетесь полного расположения партнера, вам становится скучно и хочется выйти из этой связи?		
18. Бывало ли, что вы заставляли кого-то любить вас, используя шантаж, унижения, мольбы или угрозы?		
19. Отменяете ли вы ваши дела ради встречи с объектом вашей любви?		
20. Партнеры, которые вас привлекают — нарциссы?		

Чем больше ответов «ДА», тем глубже ваша эмоциональная зависимость.

Глава 1

ПРИЧИНЫ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ  
И МЕХАНИЗМЫ  
ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ



# Семейные обстоятельства

Эмоциональная зависимость — следствие нарушения детско-родительских отношений в детстве. Если сказать грубо — ощущение недолюбленности.

Оно может сложиться в силу разных причин, перечислим самые распространенные.

## 1. Отсутствующий отец

Фигуре отца обычно уделяется меньше внимания, несмотря на то что она крайне важна. Его отсутствие для ребенка не означает полное атрофирование привязанности.

Представьте детей, воспитанных в детдомах, — они лишены мамы и папы, и это очень чувствуется, ведь это вызывает сильнейшие переживания: тоску, боль оставленности, обиду, разочарование, потерянность, ярость, жажду обретения и нескончаемую надежду.

Точно так же в неполной семье. Даже если отсутствие отца нормализовано, в психике есть пустующее место — лакуна, которую ребенок заполняет мыслями,

---

фантазиями и чувствами: какого папу я бы хотел (а), каким бы он мог быть, о том, как относится к ребенку реальный отец, о том, почему его нет рядом. Дети, чьи отцы живы, но живут отдельно (например, по причине развода) и не общаются с ними, задаются вопросом: «А достоин ли я любви?»

Отец — это фигура, которая позволяет ребенку отделиться от матери и выйти из слияния с ней. Недостаток внимания, отклика, включенности со стороны отца иногда приводит ребенка к переживанию пустоты, чувству, что не установлена связь с самим собой.

С тем, кто отсутствует, невозможно построить надежную привязанность.

Отсутствие отца может быть ассоциировано с предательством, ведь именно с семьей мы связываем базовое представление о любви и поддержке. И это влияет на способность любить себя и других, на способность доверять.

Для девочки ценность и значимость в глазах отца помимо всего трансформируется в переживание и осознание своей значимости в глазах мужчины, ведь именно через отца девочка узнает первую проявленную любовь или нелюбовь от мужчины.

Осознанная или бессознательная обида на ушедшего / покинувшего / умершего отца будет переноситься на мужчин, вызывая противоположные желания — либо мстить и держаться от них подальше, либо отчаянно в них нуждаться и пытаться через них заполучить то, что не смог дать отец.

## **2. Функциональная (холодная) мама**

Это мама, которая кормит, одевает, воспитывает ребенка — она выполняет все функции матери, но есть

---

одно «но» — она делает это на фоне полного отсутствия эмоций. И ребенок, конечно, чувствует, что его не любят. Именно по этой причине люди, воспитанные в полных семьях, где мама фактически проводила много времени с ребенком, тоже часто вырастают эмоционально зависимыми. Фасад семьи здоровый, а внутри — эмоциональная депривация. Функциональная мать — это травмированная мать, а травмированный человек, к сожалению, наносит травму своему ребенку.

Холодные матери зачастую — женщины, находящиеся в депрессии, поэтому мама делает все, чтобы ребенок выжил, но у нее не хватает энергии на то, чтобы «включаться» в ребенка и дарить ему любовь.

### **3. Ревность к сиблингу**

Ребенок, у которого есть сиблинги, то есть братья-сестры, зачастую соревнуется за любовь родителей сознательно или бессознательно. Часто родители выделяют любимчика в семье — ребенка, которому достается больше внимания, больше похвалы, эмоциональной поддержки, времени, может, и финансов. Порой любимчика нет, просто, как правило, младшие дети требуют больше внимания к себе в силу своей несамостоятельности. Тогда старший ребенок чувствует себя отодвинутым на второй план, ненужным, недостаточно хорошим. Вот здесь и формируется зависимость.

### **4. Алкогольная / наркотическая зависимость одного из родителей**

Ребенок, живущий с матерью / отцом-алкоголиком становится автоматически созависимым с самого детства.

---

Жизнь с родителем-алкоголиком подразумевает постоянную тревогу, ведь как пройдет сегодняшний день, напрямую зависит от степени опьянения / трезвости родителя. Ребенок с детства попадает в состояние зависимости от чужого состояния, он в этом живет и растет, и, как следствие, это становится его привычной ролью, то есть зоной комфорта. Как известно, для некоторых людей зона комфорта — дискомфорт и тревога. Взрослые дети алкоголиков — как раз такой случай.

#### **5. Ребенок, которому рассказывали, что он нежеланный**

Мама, которая с детства транслирует ребенку, что он родился по ошибке, что она хотела сделать аборт, что ребенок не вписывался в планы на жизнь, формирует у него установку: «Ты не должен был быть здесь». Такой ребенок, желая заполучить любовь матери, всю жизнь доказывает, что он все-таки достоин жизни и что мама родила его не зря. Это опять же рождает созависимость. То есть я не просто живу, как я хочу, а я оправдываю перед мамой свое существование. Это, как правило, делается подсознательно.

#### **6. «Хотели сына, а родилась ты»**

Как и в случае с нежеланным ребенком, родившийся на свет человек сразу оказывается чем-то неудобным родителю. Ребенок, только придя в мир, уже несет на своих плечах груз вины и стыда. Это без вины виноватые дети. Вы знаете, что дети нуждаются в любви родителей как в воздухе, поэтому их главной задачей становится доказать, что они тоже достойны любви, что они не так

---

плохи. Это не про любовь, а про рождение травмы зависимого. Эти дети, вырастая, не могут сепарироваться. Даже после смерти родителей это оказывается сложным, потому что вновь и вновь приходится доказывать образу родителя: «Я не так плох».

### **7. Родитель, который ведет себя как зависимый**

Ситуации могут быть разные: мама эмоционально зависима от папы, папа зависим от мамы, мама зависима от отчима или какого-то другого мужчины.

Допустим, любовь к ребенку при этом здоровая, хотя это сложно даже в теории, когда речь идет об эмоционально зависимом родителе. Но предположим, что такое возможно. Мама эмоционально зависима от папы, при этом и мама, и папа любят ребенка и уделяют ему достаточно внимания. И это тоже подходящая среда для формирования зависимости ребенка, поскольку ребенок учится тому или иному поведению, смотря на значимых взрослых. Дети, как губка, впитывают в себя все, что видят, поэтому эмоционально зависимая мать всегда воспитывает эмоционально зависимого ребенка. Это как будто передается «по наследству».

---

# Импринтинг

Почему и как влияет на нас то, что происходило с нами в детстве? В 1935 году Конрад Лоренц сделал открытие, за которое впоследствии получил Нобелевскую премию. Он ввел понятие импринтинга.

Импринтинг, если переводить дословно — запечатление. Это механизм обучения и запоминания, распространенный среди птиц и млекопитающих, в том числе и людей. То, что мы видим в детстве; то поведение, которое проявляют наши родители или значимые взрослые, заменяющие их; те установки, разговоры, которые мы слышим; то настроение, которое транслируют нам родители, — все это как бы **впечатывается, вдавливается** в структуру личности.

Самый простой пример импринтинга — поведение маленьких утят. Они воспринимают первый увиденный после рождения объект как родителя и начинают повсюду следовать за ним и копировать его поведение. Неважно, кем он окажется и вообще будет ли одушевлен. В народе импринтинг называют «синдромом утенка», и он может здорово отравлять жизнь.

Забота, любовь матери и отца, их отношения друг с другом, степень тактильности, степень открытости или холодности — все это воспринимается ребенком как образец. Это впечатывается в сознание и оказывает влияние на все когнитивно-поведенческие процессы, то есть на всю жизнь человека.

---

Наверняка вы слышали, что психологические установки, понятия «хорошо» и «плохо», отношение к любви, семье, деньгам, формируются у ребенка до 7 лет. Эти ранние годы являются не совсем осознанными, и именно в это время происходит импринтинг, то есть запечатление понятий и всего того, что ребенок увидел.

Если ребенок наблюдал любящую его маму, но в то же время мама проявляла зависимое поведение в своих личных отношениях, то импринтингом будет установка: «Любовь — это страдания и боль, то есть любовь равно зависимость». Так работает наш мозг, и с этим ничего не поделаешь. Мозг мыслит знакомыми нам категориями. Если я говорю на русском, то как бы мне ни нравились другие языки — просто от моего желания говорить на них ничего не изменится, я продолжу говорить на знакомом мне родном языке. Он может мне нравиться, может не нравиться, это не имеет никакого значения — это язык, который запечатлен во мне как родной и основной. Точно так же с эмоциональной зависимостью. Неважно, как я к ней отношусь, если она по каким-то причинам запечатлелась во мне в детстве, то это будет **мой родной язык**. А значит — самый простой и понятный для меня подход к жизни, способ выстраивать межличностные отношения. Но «простой и родной» не значит «приятный и безболезненный».

И здесь точно так же, как с иностранным языком. Мне нравится французский, но из-за одной любви я на нем не заговорю. Мне нужно есть, заниматься, включать голову, напрягать мозги, тратить на это время, не сдаваться, и тогда все получится. Учить новый язык — целое

---

занятие. Точно так же с зависимостью — если я хочу быть здоровой, взрослой личностью, мне надо этому учиться, а это требует усилий, времени и, самое главное, включенности и ухода от привычных действий.