

# **СОЗАВИСИМОСТЬ В СОБСТВЕННОМ СОКУ**



*Истории, размышления, рассказы*

**ЕЛЕНА ИВАНОВА**

18+

Елена Иванова

**Созависимость в собственном соку**

«Автор»

2020

**Иванова Е.**

Созависимость в собственном соку / Е. Иванова — «Автор»,  
2020

ISBN 978-5-532-03806-6

Рассказы, личные истории и размышления о созависимости одной из тех, кто  
"любит слишком сильно".

ISBN 978-5-532-03806-6

© Иванова Е., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Приветствие	5
Когда в хозмаге появятся свежие булки?	6
Роман с айсбергом	8
Такая разная близость	9
Созависимый паттерн выбора партнера. Можно ли выбирать хорошее?	11
Особенности созависимой влюбленности	13
Про любовь, секс, дружбу. От созависимости к близкому общению	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Елена Иванова

## Созависимость в собственном соку

### Приветствие

Привет! Я Лена, мне 35, долгое время одной из моих проблем была созависимость.

Я была в личной психотерапии 8 лет, а также училась на психолога, прошла огромное количество семинаров по арт-терапии, телесной терапии, курс по психосинтезу и много чего еще. Сейчас я понимаю, что к обучению меня подталкивала в основном боль от созависимых отношений.

Я писала статьи, пока училась и распутывала своих тараканов. Многие из публикаций были так или иначе связаны с темой созависимости – личные истории, инсайты, размышления, знания, полученные в процессе терапии и учебы. Некоторые материалы оформлены в виде художественных рассказов, но все равно в них много личного.

Сейчас я готовлю к публикации несколько книг на тему отношений, чувств, познания себя. Чтобы помочь себе не “слиться” и все-таки дописать и опубликовать книги, я решила опубликовать сборники ранее написанных текстов. Этот сборник – мои публикации, связанные с созависимостью. Также я включила в него статьи про доверие, неявное насилие и некоторые другие материалы, в заголовках которых нет указания на созависимость, но эти темы часто возникают в созависимых отношениях. Материалы выстроены в хронологическом порядке.

Буду рада, если мои истории помогут тебе в чем-то понять себя и справиться с созависимостью.

Кстати, насчет справиться. С момента начала терапии прошло уже 9 лет (последний год я обхожусь без помощи психолога). Что с моей созависимостью?

Я знаю свои слабые места, свои паттерны “провалиться” в созависимые отношения. Меня все еще временами тянет к “не тем парням” (в хозмаг за булочками с корицей), но я уже замечаю такие моменты и усилием воли останавливаю себя. (Об этом будет одна из моих следующих книг.)

И я, видимо, перешла на следующий уровень этой безумной игры – теперь я налаживаю отношения с мамой. И вполне успешно, хотя сама пока с трудом в это верю.

## Когда в хозмаге появятся свежие булки?

За гвоздями я иду в хозяйственный магазин, а за булками – в булочную. Это сообразно реальности.

А теперь представьте, что за булками я иду в хозмаг. Каждый день прихожу и требую свежих булок с корицей. Булок нет, только гвозди. Я все равно прихожу и настойчиво требую. Вот я уже иду в хозмаг с борщом и леопардовыми стрингами под плащом (на плаще, на борще). В надежде, что это поможет растопить черствое сердце, простите, задачи хозмага, и булки с корицей там все-таки исключительно для меня появятся. Ведь я так стараюсь. Это другим гвозди в хозмаге выдают, а уж я-то добыю булок.

Или другое представьте. Я прихожу в хозмаг, прошу булок, мне дают гвозди. Я их ем и нахваливаю, говорю «какие прекрасные булки, специально для меня, по особой цене». На ваше удивление я отвечаю что-то вроде «ну, это же хозмаг, ему и так тяжело, а он смог дать мне хотя бы что-то, ну и что, что гвозди, зато булки». Когда я истекаю кровью от гвоздей, вы предлагаете мне перестать есть гвозди. А я отвечаю, что это не гвозди, а булки, и вообще из этого хозмага я согласна есть даже гвозди, но это булки, а вы ничего не понимаете.

Проблема созависимости не в том, что человек хочет свежих булок с корицей, а в том, что он ходит за ними не в булочную, а в хозяйственный. И булки от гвоздей отличает не всегда. Человек готов наизнанку вывернуться, лишь бы конкретно у этого хозмага добиться булок. Или хотя бы свежих гвоздей.

Как правило, потенциальный партнер не скрывает того, что у него нет булок, только гвозди, – он не готов к теплым близким отношениям.

Возможно, он очень увлечен работой. Или алкоголем. Или женщинами/мужчинами. Или видеоиграми. Или еще чем-то (многочисленные и трудоемкие хобби, бесконечные друзья, вездесущая мама, непрерывная помощь всем вокруг и т.д.). Возможно, он эмоционально неустойчив и склонен к неконтролируемым проявлениям агрессии. Возможно, он и на этапе ухаживаний звонит раз в неделю или вообще не звонит, не проявляет со своей стороны интереса. Обычно все это можно заметить сразу. Но человек с тенденцией к созависимости этого как бы не замечает. Или замечает, но надеется, что это случайность, а дальше станет лучше. Или надеется, что он сможет с этим смириться, стерпеться.

Когда уже глубоко в отношениях, человек замечает, что его партнер не включен в отношения, созависимые динамики не позволяют мирно прояснить происходящее и либо совместными усилиями исправить ситуацию (наладить контакт в отношениях), либо разойтись. Созависимый человек возлагает на себя чрезмерную ответственность в двух полюсах: либо «это партнер такой плохой, но я заставлю его измениться», либо «это я недостаточно хорош, но я стану лучше, и он меня полюбит, наконец». В попытке изменить ситуацию вкладывается много сил, но вложение это одностороннее и не приносит результата.

В другом варианте человек с созависимой динамикой не замечает происходящего, порой, до трагических исходов. «Бил, бил и, в конце концов, убил». Жестокое обращение воспринимается как любовь.

Если же доходит до завершения отношений, то снова включается созависимая динамика и организуются прыжки на резинке: люди то расходятся, то сходятся обратно. Созависимого не покидает надежда, что все-таки что-то поменяется. Терзают сомнения, вдруг это ошибка и на самом деле именно этот человек назначен судьбой. Просто нужно еще немножечко... немножечко что-нибудь: подождать, простить, принять, стать лучше и т.д.

Когда человек выходит из созависимых динамик, он:

1. Уже на этапе знакомства с потенциальным партнером замечает тревожные звоночки и не развивает эти отношения. Он чувствует свое право выбирать. В том числе – выбирать достаточно хорошего партнера. И не выбирать неподходящего партнера.

2. Внутри отношений начинает различать любовь и не любовь (свои иллюзии, подмены со стороны партнера и т.д.).

3. Разделяет ответственность за отношения на двоих. Не пытается наладить все в одиночку и не пытается ждать полной ответственности от партнера. Не пытается во что бы то ни стало сохранить отношения с партнером, который не проявляет взаимного движения навстречу.

4. В случае расставания может принять собственное решение расстаться и следовать этому решению, не терзаясь надеждами и сомнениями.

5. В целом переходит в процесс взаимности: взаимного выбора друг друга (в отличие от динамики, где один выбирает и мчится на край света за тем, кто еще не определился), взаимного и равнозначного вклада в развитие и поддержание отношений (в отличие от динамики, где один пытается завоевать другого), взаимного решения расставаться (в отличие от динамики, где один уходит, а другой еще не решил или решил быть вместе).

Апрель, 2017

## Роман с айсбергом

Я маленькая. Крошечная. В океане. Около огромного айсберга. Айсберг манит своим сиянием и величием. Я хочу к нему, безумно хочу прикоснуться, быть с ним. Но вокруг него «опасная вода» – бурлящая воронка, которая убивает тех, кто подходит слишком близко. Я тяну к нему свои маленькие ручки над бурлящей воронкой. Руки тянутся, как резиновые. Но вдруг мне становится страшно. Я понимаю, что руки мои – теплые. А он – холодный. Если я прикоснусь к нему, по нему пойдут трещины, я причиню ему боль, разрушу его, а после этого – он рассыплется и разрушит меня своими осколками. Руки, как резиновые, резко отскакивают назад. Так я кружусь вокруг него в этом странном танце. Я «морожусь» – очень хочу подойти поближе, но не знаю, как это сделать, не причинив боль ни себе, ни ему.

А вот я сама айсберг и вокруг меня дрейфует маленький человечек, тянется ко мне. Я тоже тянусь к нему. Но я айсберг – не могу ничего сделать. Я очень хочу, чтобы он дотянулся до меня и согрел своим теплом, хочу рухнуть под этим теплом и ожить. Но мне страшно. Мне привычно быть айсбергом, окруженным «опасной водой», и не подпускать к себе никого. Изредка я делаю небольшое покачивание навстречу – вдруг руки маленького человечка дотянутся до меня. И тут же в ужасе открениваюсь назад. И я говорю этому человечку: «Иди, поищи других, которые лучше меня. Вон там остров с пальмами, например». При этом надеюсь, что он останется со мной, и в то же время – боюсь этого. «Мне нужен именно ты!» – говорит мне маленький человечек. Я радуюсь. И в то же время так боюсь, что отворачиваюсь от него и начинаю заигрывать со случайно подплывшими ко мне рыбаками.

Такой приснился сон.

Так выглядят отношения. Желание близости и страх. Движение навстречу и резкий разворот назад, дистанцирование, убегание в ужасе, попытка спрятаться в поверхностных отношениях с множеством других – «со всеми, значит, ни с кем». Когда-то айсбергом, с сиянием и величием, была мама. Это к ней было непонятно как подойти. Непонятно как достучаться до ее любви. И сложился паттерн – выбирать недоступных. Или самой быть недоступной. Потому что как быть в близости – неизвестно. Близость если и была, то разрушительная, токсичная, причиняющая боль. Дистанция – безопаснее. Можно было бы и сидеть в изоляции, но желание, растущее еще с младенчества, подталкивает к движению. Движение получается в противоположных направлениях. Наполненное амбивалентными чувствами: любовью и ненавистью, теплом и холодом, радостью и страхом.

Апрель, 2017

## Такая разная близость

Совершенно неожиданно в ночь на воскресенье я улетала в Салехард, а Тим – в Астану.

В пятницу я ожидала Тимофея к ужину, мы заранее договаривались об этой встрече и, казалось, оба ждали этого вечера. Но в пятницу вечером он не появился. Ближе к ночи сообщил, что сильно задерживается, будет утром субботы – к завтраку – и остаток выходных мы проведем вместе. Вечером субботы он, наконец, появился, принял душ и сказал, что скоро самолет, надо бежать. Я старалась быть хорошей женой – и воспринимать все спокойно.

На бегу Тим успел поделиться делами. Срочно нужен был человек в Салехарде. Я старалась быть еще и боевой подружкой. Поэтому человек в Салехарде – это я. Несмотря на собственные планы, мою простуду и минус тридцать в зимнем Салехарде. Вообще приключения, в том числе неожиданные, – вполне в моем духе. Но в этом случае было много веских причин не рисковать и остаться дома.

Вечером воскресенья был долгий телефонный разговор Салехард-Астана. Решение вопроса в Салехарде прошло не очень удачно. Но за эти несколько часов, когда мы находились за тысячи километров друг от друга, между нами возникла близость, какой раньше не было. Общие цели, решение общих задач, общие победы и разочарования. Это были потрясающее переживание близости, незнакомое нашей паре ранее. Моей радости не было предела. Как будто все предшествующие злключения обрели смысл: нужно было пострадать и оказаться за тысячи километров друг от друга, чтобы прийти к близости.

В Салехарде нужно было решить еще один вопрос. Не буду вдаваться в подробности, для чего это было необходимо: ночью нужно было посетить несколько мест в городе, выполняя при этом определенные действия в смартфоне. В три часа ночи я вышла из гостиницы, натянув на джинсы шерстяные гетры. Администратор посмотрела очень удивленно – куда это я в ночи в таком виде?

Таксист тоже удивился, когда я объяснила ему, что мы сейчас будем ездить по определенным адресам, останавливаться, я буду выходить из машины и через несколько минут возвращаться, чтобы поехать дальше.

Так мы ездили по городу. Разговаривали. Останавливались, чтобы выпить кофе и перекусить, и продолжали путь. Мы шутили, рассказывали анекдоты, вспоминали какие-то истории. Сначала просто смешные. Потом – о чем-то сокровенном. Сначала – из настоящего. Потом – все дальше в прошлое. А потом снова из настоящего – но все глубже. Просто веселые истории переходили в трогательные эмоциональные рассказы о чем-то важном и значимом, о чем знали только близкие друзья или вообще никто.

Общение шло так легко и естественно, что через некоторое время нам обоим казалось, будто мы несколько лет прожили вместе и у нас есть общие дети. Это был момент такой близости, какой не было вообще никогда в жизни. Взгляд глаза в глаза на прощание... Но нет, на этом все прервалось. Я помнила про Тима и не могла изменить ему.

Я вернулась в Москву. По пятницам ждала Тима к ужину. И не дожидалась. Я любила Тима. Вспоминала нашу общность в Салехарде. Надеялась, что можно снова прийти к этому и выйти на стабильную близость. И еще вспоминала ту, другую, общность. И не понимала, как такое могло произойти, если я любила Тима. Что это была за близость с незнакомым человеком?

Спустя несколько лет, в момент, когда я записывала эту историю, я шокировалась своему открытию. С одним человеком, чтобы испытать близость, нужно было пройти множество испытаний и оказаться за тысячи километров друг от друга. А с другим – нужно было просто оказаться рядом и просто быть. Тогда я подумала, что Тим был просто не способен к близости, а если и способен, то только дистанционно, на большом расстоянии, а не когда мы рядом. И что

бедная-я-несчастливая, провела столько времени с холодным человеком, хотя могла бы выбрать такого, с кем возможна близость просто от того, что мы рядом.

Прошло еще время. И я снова шокировалась. Я поняла, что сама была не готова к близости. Поэтому я выбирала холодных партнеров. И поэтому работать с клиентами по скайпу мне было проще, чем очно.

А еще через время я поняла, что та, другая, близость, что произошла в Салехарде с незнакомым человеком, – это совершенно нормальная человеческая близость, которая бывает между людьми. В отношениях с противоположным полом с непривычки ее можно принять за романтическое или сексуальное влечение. Но нет. Это простой человеческий контакт, который может состояться между какими угодно людьми, если не бояться этого.

Апрель, 2017

## **Созависимый паттерн выбора партнера. Можно ли выбирать хорошее?**

Однажды я шокировалась тем, как Тим покупал ботинки. Он перемерил, кажется, несколько десятков пар. Многие были «нормально», но не «хорошо». Чуть легче, чуть тяжелее, чуть теснее, чуть свободнее, чуть темнее, чуть светлее, шнурки чуть уже, чуть шире... Я тихо свирепела. В моем понимании стоило покупать первые же «нормальные» и идти дальше. Я не понимала, чего он так возится. Вот он выбрал ботинки, наконец. Я с облегчением выдохнула. Мы вернулись домой. И Тим обнаружил, что что-то все-таки не так. Дальше я шокировалась еще больше. Он поехал и вернул эти ботинки! А потом, повторив долгую процедуру выбора, купил другие, которые ему полностью понравились.

Мне же было привычно покупать первое, что более или менее «терпимо». В моем детстве мама, кажется, уделяла внимание качеству одежды и обуви, но не заботилась о том, как мне в этом. Т.е. кофта могла быть качественной, но внешне уродовать меня и быть неудобной. А от обуви у меня искалечены пальцы – маленькие загнуты внутрь, а большие наружу. Я это поняла относительно недавно – когда обучалась телесной терапии и заметила, что у меня вообще-то есть тело, в том числе и пальцы на ногах. (О, еще я перепонки между пальцами обнаружила! Сюрприз в 32 года. До сих пор в шоке!) Еще мама говорила что-то вроде «Бери, что есть, – остальное еще хуже будет». А еще всегда покупать нужно было срочно, потому что, во-первых, надеть нужно уже сегодня, а лучше – вчера, во-вторых, нет времени выбирать, просто потому что нет времени выбирать.

Я переняла этот паттерн. Покупала одежду-обувь, когда уже «горит». Времени на долгий перебор у меня не было. Брала первое, что было не совсем ужасным. Зная, что остальное будет еще хуже. У меня в принципе не было опыта покупки чего-то «хорошего». В лучшем случае – «терпимое». Не было такого, чтобы мне что-то полностью нравилось внешне, чтобы на мне это хорошо сидело и украшало меня, чтобы мне в этом было удобно и так далее. Мои ноги продолжали «шлифоваться» и калечиться под новую обувь. О том, чтобы от чего-то отказаться после покупки, – и речи быть не могло. Уж какое есть, такое и носить, потому что: нужно еще вчера, времени на выбор нет, другое еще хуже.

Как это связано с выбором партнера из созависимости?

Во-первых, у созависимого нет опыта контакта с достаточно хорошим и доступным объектом (родителем). Объект либо токсичный. Либо хороший, но недоступный. Либо и токсичный, и недоступный. Просто нет понимания и чувствования, как это – когда в отношениях никто не убегает, не отвергает, не унижает, а относится с любовью, уважением и взаимным желанием контакта. Это как твердая уверенность, что все ботинки плохие, и нужно выбирать терпимое из плохих, а потом уже как-то подстраивать свои пятки под эти ботинки, потому что хороших ботинок никогда в жизни не было. Невозможно выбрать хорошие ботинки, потому что нет знания, что они вообще есть в природе.

Во-вторых, сила эмоционального голода настолько велика, что это похоже на то самое «нужно вчера» и «нет времени выбирать». Хватать, что есть, а потом уже разбираться, как под это подстраиваться. Просто чтобы не умереть от голода и пустоты.

В какой-то момент у меня произошло несколько больших открытий.

Во-первых, что можно выбирать. Что нет нужды соглашаться на первое же предложение. Что есть время и ресурсы для выбора.

Во-вторых, что можно выбирать хорошее. Что хорошее вообще в принципе существует. И это хорошее можно выбрать. Т.е. можно выбрать хорошего человека, с которым нам вместе хорошо!

В-третьих, что плохое и просто неподходящее – выбирать не нужно!!! Т.е. если человек токсичный, или с его стороны нет взаимного интереса ко мне, или мне с ним как-то не очень интересно, то не нужно надеяться, что что-то поменяется, не нужно давать каких-то вторых шансов и т.д. Нужно просто дать себе возможность выбрать хорошее и подходящее.

Направляешь на меня пассивную или активную агрессию? Всё, «чао, бамбино, сорри». Не нужно терпеть. И даже пытаться что-то исправить не нужно. Просто уходить. Не интересуешься мной? Ну и зря. Пока-пока. Не нужно из кожи вон лезть, чтобы заинтересовать. Не совпадаем ценностями и жизненными ориентирами? Жаль, не судьба. Не нужно бежать пересматривать свои жизненные ориентиры. Не умеешь вести прямой конструктивный диалог, прояснять и договариваться, взаимно идти навстречу, мутишь что-то непонятное? «Гудбай, май-лав, гудбай». Я не учителька, чтобы учить. Как-то неуютно я себя ощущаю с тобой? Прости, не совпали. Не нужно обманывать себя и привыкать к неуютному тоже не нужно.

Как-то за пару недель у меня состоялось несколько разных знакомств. Если отбросить совсем неадекватных, то варианты были примерно такими: «человек интересный, но я ему неинтересна, ему интересен только он сам», «человек хороший (качественная кофта), но я с ним потерю сил чувствую», «с человеком очень приятно и комфортно, но не совпадаем жизненными ориентирами», «вроде все хорошо, но что-то как-то не тянет к нему». Я думала, развивать ли дальше общение. А потом пообщалась с другом. И почувствовала, как это – когда во время общения и тело энергией наполняется, и разговоры интересные, и взаимное желание контакта есть, и смотрим в одном направлении. После этого попробовать какое-то неуютное общение расхотелось. Зачем мне терять энергию, общаясь с человеком? Если можно не терять энергию, а набирать, причем взаимно. В общении должно быть комфортно и приятно. Причем и телу, и уму, и чувствам. Следующим шагом было «вернуть ботинки» – сообщить каждому, что я не готова развивать общение, и выдержать ответную реакцию, а она была разной – от спокойной и принимающей до агрессивной.

Вышесказанное не отменяет того, что никто не идеальный. И что все равно будет какой-то период притирки, будут конфликты и нужно будет многое прояснять и находить решения. Но это не эквивалентно согласию терпеть неудобную для себя позу, чтобы хорошо сидел заведомо неподходящий костюм. Хорошо напоминают об этом искалеченные пальцы на ногах.

Май, 2017

## Особенности созависимой влюбленности

На сайте знакомств я увидела ЕГО! Засияли лампочки в голове, запорхали бабочки в животе... Хотела сразу же написать и вверять себя в его идеальные руки. Заволновалась, остановилась. Но он написал мне сам. Я не могла в это поверить!

«Конечно же, это судьба! Я сразу это почувствовала, увидев его фото, его взгляд... Хотела уйти от судьбы! Но нет, он сам (сам!) выбрал меня!»

Он казался мне идеальным. Его увлечения, образ жизни, работа, лысина... Все казалось «моим». Одновременно с этим многое «резало глаз» – вызывало вопросы и недоумение. Какой-то части меня, еще сохранившей рассудок, было очевидно, что это совсем «не мое», и что с некоторыми особенностями человека могут быть сложности в семейной жизни.

Как обходиться с этим «не моим»? По старой привычке можно было бы надеяться, что «я смогу это в нем изменить». Но к тому времени я была уже достаточно «психологизированной», чтобы не надеяться на перемены в нем. И я прониклась идеей всепринятия: раз я на что-то резко реагирую, значит, нужно разбираться со своими тараканами, чтобы реагировать спокойно. Каким-то образом здравая мысль преломилась через созависимый паттерн так, что в итоге свелась к хорошо знакомому «это со мной что-то не так, мне нужно становиться лучше и под него подстраиваться».

Шло время, я разбиралась со своими тараканами. Стало совсем очевидно – «не мое». Решила закрыть эту историю. Но вдруг мужчина сказал, что хочет развивать наше общение в длительные серьезные отношения. У меня снова заискрились лампочки и бабочки, а идея всепринятия вспыхнула с новой силой.

Тем временем мужчина отдалялся и писал все реже. А я сидела и думала, что, наверное, это какой-то хитрый план, а не потеря интереса ко мне, ведь выразил же «серьезное» намерение. Жадно ловила каждое его редкое слово, подтверждая для себя, что я ему все-таки нужна.

Виртуальное общение продолжалось, держась на моей инициативе. Я, с одной стороны, не понимала, что происходит, с другой стороны, была уверена, что вот оно счастье.

А потом как будто морок сошел, туман рассеялся, и я увидела паттерны созависимой влюбленности.

1. Выбор вслепую, мгновенное «падение в любовь», не узнав человека. В данном случае – даже ни разу не увидев в реальности. Влечение с первого взгляда, в том числе и взгляда на фотографию, может возникнуть, и это нормально. Но это сексуальный импульс и интерес узнавать друг друга, а не «твердая уверенность», что это судьба и теперь «вместе на века».

2. Убежденность, что это судьба. В подтверждение этому собираются самые разные доказательства. Вплоть до того, что собачку Жучку его двоюродной тети Моти звали также как моего кота Мурзика. Это могут быть просто совпадения – мало ли Жучек и Мурзиков. Это может быть действительно выбор партнера под семейную систему. Но это не значит, во-первых, что выбор здоровый, во-вторых, что этот выбор на всю жизнь.

3. Ожидание от партнера мгновенной же взаимности. В том, что он тоже меня уже выбрал. В буйстве испытываемых чувств. В твердой уверенности в «судьбе» и далеко идущих планах.

4. Мгновенная тотальная идеализация. С обесцениванием всего предыдущего опыта. Все приятное, связанное с предыдущими партнерами, резко становится «никаким» по сравнению с новым избранником. Вместе с этим может и развернуться собственная система ценностей, появляется готовность отказаться от чего-то, что было важно, и с упоением принять то, что раньше было безразлично или неприемлемо.

5. Если что-то неидеальное и просто не совпадающее, не подходящее, все же обнаруживается, то включается уверенность, что либо партнер изменится, либо я изменюсь, подстроюсь.

6. Как такового знакомства и сознательного выбора партнера не происходит – партнер как бы выбран и идеален уже заведомо. Т.е. нет настоящего интереса к тому, каков партнер в реальности. Основное, что волнует – «любит ли он меня, нужна ли я ему, серьезные ли у него намерения».

7. Даже если объективно заметно, что со стороны партнера нет взаимности, «серьезных намерений» или просто он не подходит, все равно в ход идут различные доказательства того, что «любит» и «судьба». Вплоть до гаданий.

8. Слепая уверенность в любви партнера может сменяться противоположными импульсами – «я ему не нужна, я от него уйду». При том, что партнер-то еще в стадии знакомства и выбора, он еще не мыслит категориями любви и дальних планов, он просто изучает нового человека и прислушивается к себе, как ему с этим человеком.

9. Отстранение партнера вышибает опору из-под ног, кажется, что мир рушится, становится тяжело дышать.

Созависимая влюбленность похожа на резкое напрыгивание и прилипание, присасывание к объекту. Подобно тому, как личинка «чужого» из фильма напрыгнула на лицо героя и срослась с ним. У человека как будто ноющая рана и вакуум в области груди, он стремится закрыть свою рану, и, как вакуумная присоска, прирастает к выбранному объекту. Отлепиться потом очень сложно и любые попытки разъединения приносят острую боль. Как и в случае зависимости, действия слабо поддаются контролю. Выбор объекта происходит фактически без выбора, дальнейшие действия тоже происходят как в тумане.

Когда происходит исцеление от созависимости, у человека появляется возможность выбора партнера и плавного вхождения в отношения, постепенного сближения и развития близости, привязанности. Все это происходит осознанно, с участием всех центров – выбор телом (по сексуальному импульсу), сердцем (по симпатии, развитию привязанности), разумом (по трезвой оценке совместимости и совпадению жизненных путей). Если что-то не совпадает, то есть возможность трезво взвесить, обсудить с партнером и выйти из отношений.

Май, 2017

## **Про любовь, секс, дружбу. От созависимости к близкому общению**

## **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.