ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА
психолог

Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ

СБОРНИК ИЗ 2 КНИГ

БОМБОРА

Психолог Екатерина Хломова. Как построить счастливые отношения с собой и с миром

Екатерина Хломова

Я выбираю себя. Сборник книг Екатерины Хломовой. Комплект из 2 книг

«Эксмо»

2022, 2024

Хломова Е.

Я выбираю себя. Сборник книг Екатерины Хломовой. Комплект из 2 книг / Е. Хломова — «Эксмо», 2022, 2024 — (Психолог Екатерина Хломова. Как построить счастливые отношения с собой и с миром)

ISBN 978-5-04-220488-3

Сборник состоит из двух книг по самопомощи: «Я не могу без тебя. Как выбирать подходящих партнеров и не терять себя в отношениях» и «Я (не) верю себе. Как перестать быть заложником прошлого и смело идти по жизни». Профессиональный психолог Екатерина Хломова в прошлом пережила трудный развод, разрушивший ее самооценку, но справилась с этим и вот уже более 15 лет помогает клиенткам выйти из созависимых отношений, восстать из эмоциональных руин и найти точки опоры в себе самих. Из этого комплекта книг вы узнаете, как формируются типы привязанности, чем отличается любовь от зависимости, из-за каких установок женщины продолжают травмирующие отношения, а также почему выбирают роль жертвы и как из нее наконец-то выйти, став целостной и самоценной личностью.

ISBN 978-5-04-220488-3

© Хломова Е., 2022, 2024
© Эксмо, 2022, 2024

Содержание

Я не могу без тебя. Как выбирать подходящих партнеров и не терять себя в отношениях 6
Предисловие 7
1. Что такое эмоциональная зависимость 8
Тест. Как понять, что вы в зависимых отношениях 9
Тест. Как определить, что вы в зоне риска 11
Проявления и последствия эмоциональной зависимости 12
Сверхценная идея 12
Размытые границы 12
«Кривая» коммуникация, манипуляции 13
«Негативное спонсорство» 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Екатерина Хломова
Я выбираю себя. Сборник книг Екатерины Хломовой



© Хломова Е., текст, 2022,2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Я ~~не~~ могу без тебя. Как выбирать подходящих партнеров и не терять себя в отношениях

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

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 страдает 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.

1. Что такое эмоциональная зависимость

Статус жертвы не лишен своей привлекательности. Он вызывает сочувствие, наделяет отличием, и целые страны и континенты нежатся в сумраке ментальных скидок, преподносимых 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 формулировать 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 рядом 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 вовсе 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 подходят 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 собой, 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, превозносила 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.

Тест. Как определить, что вы в зоне риска

1. Низкая самооценка.
2. Трудности в принятии повседневных решений, потребность в рекомендациях и одобрении со стороны окружающих.
3. Потребность в людях, которые брали бы на себя ответственность за бóльшую часть вашей жизни. Или потребность контролировать все вокруг до самых мелочей («Лучше меня никто не сделает»).
4. Трудности с выражением несогласия из-за страха потери поддержки или одобрения.
5. Трудности в проявлении инициативы или самостоятельных действий. Или же трудности в передаче ответственности, когда важно все контролировать.
6. Высокий уровень тревожности.
7. Страх, что вы не сможете о себе позаботиться. Или уверенность, что другие без вас не справятся.
8. Поиск отношений, которые могли бы служить источником поддержки, подтверждением собственной нужности и полезности.
9. Ощущение бессилия, неспособности что-либо изменить в своей жизни и отношениях.
10. Размытые границы (сложно отказать, выбрать себя, не взять на себя чужие задачи и т. п.).

Если можете отнести к себе хотя бы 1–2 пункта, то вы в зоне риска по эмоциональной зависимости.

МОЯ ИСТОРИЯ

Когда я выходила замуж в 21 год, я по большому счету еще была ребенком. У меня были нереалистичные ожидания от жизни и мужчин, и я, в общем, нуждалась не в муже, а в заботливой маме. Зачастую я не доверяла себе и собственному мнению. Поскольку отношения спасали меня от тревоги и где-то от ответственности за свою жизнь, они достаточно быстро стали для меня сверхзначимыми. Чтобы сохранять их «в безопасности», как мне казалось, я старалась не доставлять неудобства, по минимуму проявлять свои желания. На все отвечала: «Не знаю», «Мне все равно», «Сделаем, как хочешь ты». Даже потенциальная возможность несогласия, разных взглядов, конфликта воспринималась мной как угроза для отношений.

Не всякие зависимые отношения проявляются именно так, как у меня, но есть определенные ключевые мотивы. Давайте более подробно рассмотрим, как еще это бывает, чтобы вы точно не пропустили «тревожные звоночки».

Проявления и последствия эмоциональной зависимости

Сверхценная идея

Партнеру уделяется чересчур много времени и внимания. Мысли о нем занимают все жизненное пространство. Женщина забывает о себе, перестает думать о том, что для нее важно, не заботится о своем здоровье и эмоциональном состоянии. Она находится во власти своих фантазий, ожидая от мужчины того, что он не обещал. Чаще всего эти ожидания не проговариваются, и спустя некоторое время женщина, полностью измучившись, приходит на психотерапию.

Фактически она «придумала» своего мужчину и постоянно «подбивает» факты, чтобы реальный партнер соотносился с ее фантазиями. При этом зачастую между иллюзорным и реальным мужчинами нет ничего общего. Ей кажется, что ее Федя или Вася обязательно «станет лучше», если она «хорошо постарается». Бывает и парадоксальный вариант, когда выбранный мужчина изначально совсем неплох, но женщина сама бессознательно превращает его в «демона» или «инвалида», чтобы мучиться или спасать.

Так, моя клиентка Юля жалуется, что муж не выполняет ожидаемых ею пунктов 1, 2 и 3. На вопрос, договаривались ли они, что он будет это делать, она удивленно отвечает, что он, конечно, «должен» и «все мужья это делают».

В самых-самых тяжелых случаях женщина находится в отношениях с воображаемым партнером. То есть он может даже не знать о ее существовании, а она при этом проживает жизнь в ожидании, что он ее заметит. Для некоторых людей выбор партнера, которому они неинтересны, – это способ убедиться, что они действительно не заслуживают любви, и даже получить символическое наказание. С самого детства любовь для них равно поражение.

Поскольку люди, находящиеся в зависимых отношениях, часто переживали уход или отвержение родителей, то при одной мысли о том, чтобы вновь столкнуться с этой пустотой, их охватывает ужас. Поэтому женщина зачастую решается на самые безрассудные на первый взгляд поступки, чтобы «быть хорошей для него»: может продать свое золото, чтобы покрыть его долги, переписать на него квартиру и т. п.

Даше понравился учитель танцев. Несмотря на то что он женат и явно не воспринимает хорошенькую ученицу всерьез, Даша поставила себе цель: добиться его расположения. Теперь на работе она читает все, что связано с танго, чтобы при встрече покорить его осведомленностью. Она выяснила, в каком городе он родился, и хочет съездить туда в выходные. Регулярно читает соцсети его и его жены, выискивает в постах признаки надвигающегося разлада. Работа начала страдать, друзья замечают, что Даша отстраненная и мрачная. Все ее внимание и энергия направлены на мужчину, для себя ничего не остается. Итог: эмоциональное истощение и внутренняя опустошенность.

Размытые границы

В эмоционально зависимых отношениях один из партнеров или оба не несут ответственность за свою жизнь, а перекладывают ее на плечи другого («Мое счастье зависит исключительно от тебя»). Бывает и наоборот («Твое счастье зависит от меня»), тогда женщина берет на себя всю ответственность и вину за то, что происходит с мужчиной. Казалось бы, ситуации кардинально разные, но итог один.

Можно прожить много лет, спасая и контролируя другого, и так и не узнать, «а кто же собственно Я сама, какая Я, чего хочу, что люблю». Такие женщины очень чувствительны к

чужим страданиям, угадывают потребности, считывают состояния партнера – в общем, прекрасно все знают про чужую жизнь, но не про свою. Углубляясь в чужие проблемы, они оказываются все дальше и дальше от себя. Также далека от себя женщина, за которую решает партнер.

В зависимых отношениях непонятно, где заканчивается территория одного человека и начинается территория другого. Такая личность не умеет договариваться, отстаивать себя, просить. Она позволяет другому пользоваться собой. Не может сказать «нет» и жертвует своими потребностями ради партнера или, наоборот, лишает его права на выбор и личное пространство. Это приводит ее к эмоциональному и физическому истощению, а отношения загоняет в круговорот взаимных обид, претензий, гнева, контроля, обесценивания.

3 раза в неделю Ксюша ездит к мужчине в другой город – это порядка 4 часов за рулем. Поскольку она работает в офисе, ей приходится вставать в 5 утра. Однажды она рискнула попросить мужчину самого приехать к ней. Он ответил, что не может, потому что не выспится, а у него важная встреча. Со временем Ксюша становится нервной, истощенной, начинает часто болеть. Ее и его вклад в отношения несоразмерны, но признавать это слишком больно.

Если посмотреть внимательно на зависимые отношения, то это не отношения двух взрослых. Один из них занимает позицию беззащитного ребенка (жертвы) и теряет способность отстаивать себя. Он боится недовольства партнера, устает от желания нравиться. Самооценка в таких отношениях окончательно падает. Зачастую женщина не верит, что заслуживает счастья, что она уже хороша такая, какая есть. Видит в себе сплошные недостатки и упорно трудится над их исправлением, ведь «если партнер заметит их, то бросит».

«Кривая» коммуникация, манипуляции

Это так называемые двойные послания (когда говорят: «Делай, что хочешь!», а имеют в виду: «Делай, что я хочу»), газлайтинг (когда один из партнеров отрицает реальность: «Переписка? Не было никакой переписки»), неглект (пренебрежение потребностями и интересами партнера) и многие другие неприятные моменты.

Софья сначала говорит мужу то, что он хочет услышать: «Конечно, поезжай на рыбалку с друзьями». Вроде все хорошо, муж уезжает. Но когда он возвращается, Софья всячески демонстрирует ему своим поведением, что он совершил что-то ужасное и теперь должен раскаиваться и чувствовать себя виноватым.

«Негативное спонсорство»

Иногда женщина становится «домашней рабыней» и слышит что-то вроде: «Я тебя обеспечиваю, ты должна мне готовить такой-то суп и такой-то салат, все равно от тебя другого проку нет». Работающая женщина может сталкиваться с регулярным обесцениванием ее должности и зарплаты: «Ну что такое учитель? Те, кто что-то могут, – делают; те, кто ничего не могут, – учат!» Это цитата из фильма «Один день», и она прекрасно отражает механизм обесценивания одного партнера другим.

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.