

Зависимость в отношениях: чем она может быть привлекательна?

Зависимость – по большому счету – передача своей свободы выбирать Другому. Человеку, веществу, еде, социальной системе и т.д. Давайте посмотрим, какие выгоды можно получить в этом обмене – что получить взамен?

Речь пойдет о взрослых, т.к. в детстве зависимость является базовой рамкой существования. Конечно, фундамент способности быть независимым закладывается именно в ранние годы жизни, и ребенок ежедневно пытается осуществлять свою свободу выбора, но по большому счету лет до 17-18 у нас нет возможности элементарно выжить без заботы Другого. Думаю, что именно способность к самообеспечению витальных потребностей – в крыше над головой, еде и минимальных средств к существованию – дает нам по-настоящему реальный шанс независимости.

Зависимость от отношений... Случай из моей практики. Т., 38-летняя женщина, мать двоих детей 8 и 10 лет, 14 лет в браке. Дети «дались» очень трудно – беременность, роды, частые болезни в раннем детстве, и за годы семейной жизни Т. работала очень мало. Семью обеспечивал муж – по ее словам, «трудоголик». Очень требовательный в быту – к качеству уборки-стирки-готовки. Мало принимающий участие в семейной повседневности.

Несколько лет назад муж «легализовал» свои отношения с любовницей. И в семейном «договоре» появился пункт о его свободе от обязательств супружеской верности. При этом он продолжает материально поддерживать семью, иногда исчезая на несколько дней-недель, а потом появляясь с единственным ответом на упреки: «Я – такой, какой есть! Переделать меня – невозможно!» Последний год муж в основном живет на съемной квартире. Однако периодически восстанавливает свои супружеские права.

Т. в этой ситуации – по ее словам – чувствует себя «подвешенной». На ее разговоры о разводе муж отвечает: «Тебе надо – ты и разводишься, а меня все устраивает». Однако решиться на этот шаг Т. страшно. Эмоциональный фон Т. заряжен безысходностью, злостью, переживанием своего бессилия и ощущением себя жертвой имеющего над ней власть и при этом свободу от значимых для нее супружеских обязательств мужа. Однако, похоже, тревоги неопределенности полюса ее возможного «освобождения» от этой душасей ситуации и пересмотра семейных отношений страшат ее еще больше...

Для меня как раз «подвешенности» в этой ситуации мало. Я воспринимаю ее сегодняшнюю жизнь как вполне осуществленный выбор. Как предпочтение определенности зависимости неопределенности возможных изменений. Да, ее жизнь мучительна и переполнена «тяжелыми» эмоциями. Но роли распределены и четко зафиксированы. Она – бедная, слабая «крошка», он – подлец и негодяй. У нее есть адресат для злости-гнева-обвинений в тяготах и неурядицах жизни. Муж «виноват» в ее самоощущении себя малореализованной в жизни. В реальности Т. – хорошего уровня мастер в целом наборе профессий и имеет историю профессионального успеха как до, так и во время замужества.

Моя работа направлена на то, чтобы осознать преимущества ее сегодняшней жизни, удерживающие ее в рамках этой зависимости. И исследовать возможные плюсы и минусы ее «освобождения». Чтобы осознанно принять свое сегодняшнее положение как **свой** выбор.

В зависимости мы получаем «крышу». Того, кто «берет» на себя ответственность за мои поступки-решения.

В самоопределении гораздо больше неопределенности и связанной с этим тревоги, чем в зависимости. «Крыша» зависимости, безусловно, может вызывать кучу отрицательных эмоций – злость, гнев, протест, уныние, ощущение своего бессилия что-то в своей жизни поменять сообразно именно своим предпочтениям и вкусам. Но при этом она дает адресата всем этим негативным чувствам, «виноватого» в том, что жизнь – несчастна... Когда же я сам решаюсь отправиться на поиски своего счастья, я гораздо больше рискую попасть под «ливень» неоправданных надежд, в «болото» нереализованных ожиданий... Ожиданий от себя самого... И кого тогда винить, на кого злиться? Ну да – именно на самого себя... А это попросту будет, чем на отдельного Другого...

Адресно злиться проще, чем тревожиться от неопределенности своих усилий и попыток в поисках самоопределения – как думаете? Да и выросшие в отношениях детско-родительской зависимости, мы точно знаем все бонусы этой позиции. И наши старые способы «подковерной» борьбы и детских протестов и сопротивлений – при нас.

Но смыслы поступков и решений точно всегда остаются вашими. И именно с ними можно работать. Проверять их актуальность. Их сегодняшнюю выгоду. Возможности, которые они предоставляют, и возможности, которые они блокируют.

Когда начинаешь потихоньку осмысливать сегодняшнюю зависимость именно как свой свободный выбор, ваша позиция постепенно меняется. Во-первых, вы покидаете позу Жертвы. Которой помыкают «злые люди». И удел которой – выживать, засунув свои желания и волю сами понимаете куда. Ведь если это именно ваш выбор – вы постепенно начинаете задумываться, зачем вы его изо дня в день делаете? И еще: если признать за собой свободу выбирать – точно появится энергия поисследовать возможности других выборов. На своих именно взрослых, сегодняшних энергиях, уйдя от детского протеста и бессилия своей злобы...

Признание зависимости как своего осознанного выбора выравнивает нас по отношению к тому или чему, от чего сейчас зависим. «Да, я сейчас выбираю остаться с тобой, т.к. мне это удобно – выгодно по таким-то и таким-то параметрам и соображениям» Вот! Вы покидаете этот ненавистный полюс слабости и злобы – и начинаете прояснять выгоды – в том числе и бессознательные – своего сегодняшнего выбора.

Ну и потом можно решиться на следующий шаг – а насколько эти бонусы актуальны именно в вашем «здесь и сейчас»? И можно ли все это получить как-то по-другому?

И еще важная для меня вещь. Работа над прояснением рисков другого выбора. Например, как в приведенном здесь примере – решения разводиться. И почему именно сразу разводиться? Если у мужа получилось «перекроить» семейный договор, вполне возможно, что и у жены найдется достаточно ресурсов внести свои «поправки», «выравнивающие» для нее труднопереносимую сейчас ситуацию.

В любой жизненной ситуации выбор есть всегда, даже когда мы очень стараемся проигнорировать его возможные для нас варианты. И осознание своего авторства даже в самом мучительном и противном выборе может помочь нам вернуть себе хоть какую-то власть над ситуацией и свободу «маневра»...

Автор - Ирина Лопатухина

Зависимость в отношениях: чем она может быть привлекательна

Автор: admin

23.09.2011 21:14 - Обновлено 29.10.2014 09:03

[Источник](#)