

Хуже неволи

(Эмоциональное рабство в семье)

Любая зависимость – это основанное на повторяющемся опыте искажения реальности болезненное состояние психики, которое достигается при участии внешних средств. Попросту говоря, зависимость – это рабство. Мы привычно осуждаем людей, попавших в рабство своих пагубных пристрастий – к наркотикам, алкоголю или, например, сигаретам. Но при этом зачастую и сами живем в плену собственных эмоций, иногда даже не догадываясь об этом...

Истоки формирования эмоциональной зависимости уходят в раннее детство, когда ребенок проживает опыт симбиотического слияния с матерью. Любые отклонения на этой стадии, будь то неполучение ребенком эмоционального отклика от матери, который ему необходим, или эмоциональная опустошенность матери в связи с холодностью супруга, могут стать причиной формирования зависимости во взрослой жизни, в том числе эмоциональной зависимости. Уходя в зависимость – алкогольную, химическую, пищевую, материальную, игровую или эмоциональную, – человек, не имея внутренних ресурсов для решения проблем, пытается решить их с помощью внешних сил. Неспособность справиться с тревогой, неприятие реальности, ощущение собственной неполноценности, внутренняя пустота подтал-

кивают его к тому, чтобы попытаться решить проблему способом, дающим временное иллюзорное ощущение целостности и гармонии с самим собой и миром.

Такое явление, как **эмоциональная зависимость в семье**, настолько прочно вошло в нашу жизнь, что даже не осознается как проблема. – Почти всегда она «прикры-



вается» другими болезненными симптомами.

Например, при обращении к психологу, родители с раздражением рассказывают о несамостоятельности их взрослого ребенка. Или эмоционально зависимая от супруга женщина жалуется на глубокую депрессию.

Эмоциональная зависимость супругов, родителей от детей или взрослых детей от родителей – это нездоровая привязанность к близкому человеку, основанная на эмоциональном слиянии с ним. Существует множество признаков, отличающих семьи, в которых присутствуют эмоционально зависимые отношения, и главный из них – **страдание**.

Хотелось бы отметить, что страдание вообще очень свойственно нашей культуре. Когда страдаешь, уже нет необходимости действовать и созидать, само страдание воспринимается как действие.

Парадоксально, но человек, привыкший страдать и лишенный такой возможности, например, вследствие терапии, может ощутить невероятную пустоту жизни, заполнить которую попросту нечем. Постоянная концентрация на личности и эмоциях другого человека обесценивает личность эмоционально зависимого «страдальца». Умение наслаждаться жизнью и получать от нее удовольствие становится непосильной задачей, хотя для человека это естественно.

Для эмоционально зависимого члена семьи близкий человек становится инструментом достижения душевного комфорта, ощущения полноты жизни, радости, востребо-



ванности, незаменимости. Приятные ощущения запоминаются, и человек пытается воспроизвести их вновь и вновь, совершенно не задумываясь о том, как это отражается на близких людях. Страх погрузиться в пустоту и почувствовать свою ненужность вновь и вновь подталкивает его к совершению привычных манипулятивных действий, а психика эмоционально зависимого человека, как правило, ловко находит оправдание для любого неэтичного поступка. Например, в совместной жизни супругов могут допускаться такие инициативы, как просмотр звонков и переписки в мобильном телефоне, подслушивание разговоров. Все это приводит к исключительно деструктивным последствиям – скандалам, взаимным обвинениям, угрозам, шантажу. Но, »

пожалуй, самым верным признаком со-зависимости служит наличие **тотального контроля в семье**. Особенно часто этим грешат неравные браки, в которых один из супругов не может обеспечить себя финансово.

Еще один признак – это **нарушение границ**. В семьях, где основой для «пирога» становится эмоциональная зависимость родителей от детей, его «верхушку» всегда украшает табличка: «Ведь мы же хотим лучшего для нашего ребенка!!!». Такие родители, например, могут навязчиво интересоваться, хватает ли их 30-летнему ребенку денег на жизнь, не подыскать ли ему пару, когда же он, наконец, найдет нормальную работу. Постоянное и безграничное вмешательство родителей в жизнь «детей», давно перешагнувших верхнюю границу пубертатного возраста, направленно на

то, чтобы тормозить их психическое развитие, кроме того, это вмешательство успешно справляется с задачей «не допустить взросления».

Страх потерять тотальный контроль над взрослым ребенком, который пытается стать самостоятельным, невозможность чувствовать удовлетворение от жизни вне симбиотического слияния с ним приводят к тому, что инфантилизированные взрослые дети зачастую не способны создавать близкие отношения с другими людьми. Они терпят неудачу в карьере, не могут найти себя в профессии. Часто бывает, что взрослые дети работают, но заработанных денег им не хватает. – Именно таким образом они оправдывают ожидания эмоционально зависимых родителей, которые бессознательно делают все, чтобы их ребенок оставался как можно дольше маленьким, беспо-





мощным, нуждающимся в родительской опеке. Безотказные родители между делом могут упрекать своих детей в неуспешности и нереализованности, но не перестают питать их инфантильность. Дети, в свою очередь, осознают (реже – не осознают), что они составляют смысл жизни для родителей, и пользуются их привязанностью для обеспечения себе необходимого имиджа беспомощного ребенка. На первый взгляд это «идиллическая картина», но в действительности – семейная драма, которая приносит невероятные страдания всем ее участникам.

Случается, что именно нездоровая привязанность родителей к своим детям приводит последних к наркомании, алкоголизму и другим видам зависимого поведения. Безусловно, ни один родитель не хочет видеть своего ребенка наркоманом или алкоголиком, скатившимся на обочину жизни. Тем не менее, неосознаваемая потребность эмоционально зависимого родителя в поддержке болезненного чувства собственной значимости, проживании жизни своего ребенка, тоталь-

ном контроле его действий может привести и часто приводит к развитию разного рода зависимости у детей.

Любой «зависимый» человек всегда черпает ресурсы извне. Ущербное Эго эмоционально зависимого человека получает подпитку за счет слияния со значимым Другим.

Это еще один признак эмоциональной зависимости. – Должен быть **Значимый член семьи**, вокруг которого крутится семейная карусель. Таким Значимым может быть отец, которому поклоняется всё семейство; ребенок – любимец бабушки и дедушки; муж, которого изо дня в день ждет с работы у окна его супруга... Эмоционально зависимые люди, как правило, не осознают собственной ценности.

Одновременно с этим они не разделяют эмоциональную сферу на свою и чужую, не способны распределять чувства в зависимости от их происхождения. Полноценные человеческие переживания близкого человека становятся для эмоционально зависимого их собственными переживаниями.

Следовательно, эмоциональная или физическая удаленность объекта зависимости делает эмоционально зависимого участника семейных отношений уязвимым, неудовлетворенным, эмоционально ущербным, несчастным, неостребованным, не имеющим настоящего и будущего.

Еще один, уже упомянутый, при- »

знак эмоциональной зависимости – это **манипулятивность отношений между членами семьи**. Манипуляции могут быть явными или скрытыми. Американский психолог гуманистической школы Эверетт Шостром в своей книге «Человек-манипулятор» пишет: «Так, едва начав ходить, младенец вскоре обучается мило лопотать, плакать или демонстрировать вспышки раздражения, чтобы добиваться желаемого. Окружение как поощряет его в этом, так и обучает все новым тонкостям искусства манипулирования. Поэтому не удивительно, что, достигая подросткового возраста, он в совершенстве осваивает трусливые приемы управляющего обольщения. Тем более что за примерами далеко ходить не надо. Некоторые трюки он перенимает у отца, который разыгрывает роль ответственного родителя, часть – от матери, которая отчаянно манипулирует, пытаясь удержаться за тесемки фартука».

Манипуляция и ответ на нее, без преувеличения, – основа зарождения и поддержания эмоционально со-зависимых отношений в семье. Американский психолог Фредерик Перлз в предисловии к книге Шострома отмечает, что манипуляторы – это лица, которые с помощью определенных, поддающихся распознаванию самоубийственных приемов эксплуатируют, используют и контролируют себя и других людей, словно неодушевленные предметы, «вещи». Эмоциональная зависимость в семье как раз предполагает, что объект зависимости, его жизнь и чувства воспринимаются как вещи, которые можно исполь-

зовать ради достижения своих целей.

Если описанные мною «симптомы заболевания» применимы и к вашей семье, то с большой вероятностью можно говорить об эмоциональной со-зависимости. Для того чтобы исправить ситуацию, прежде всего необходимо признать этот неприятный факт и взять на себя ответственность за происходящее. Положить начало изменениям может любой из участников замкнутого круга со-зависимых отношений. «Патриотам своей личности» не стоит бояться менять модель отношений, построенную на обесценивании себя, страдании, бесконечном манипулировании и временном утешении иллюзией обладания и контроля. **Необходимо отметить, что обретение эмоциональной ответственности и реалистичного взгляда на семейную ситуацию с большей степенью вероятности произойдет при участии профессионального психолога.**

В завершение нужно сказать, что в семье все, так или иначе, зависят друг от друга. – Главное, чтобы эта зависимость не была рабской и угнетающей. И уж если тенденция к эмоционально со-зависимым отношениям осознана, то в ваших силах вернуть в дом утраченную радость и счастье. А профессиональные психологи нашей Службы помогут вам в этом!

Мария Массалютина,
главный специалист научно-методического отдела Московской службы психологической помощи населению