**Чем любовь отличается от зависимости?**

(рассуждение вслух в формате эссе)

Чем любовь отличается от зависимости… Это такая обширная и близкая мне тема, что при ответе на данный вопрос мне сложно отбросить в сторону все те знания, которые я осознанно и, по большей части, полуосознанно вобрала в себя на протяжении ряда лет изучения психологии и психотерапии, и написать свое собственное мнение. На ум невольно приходят Э. Фромм, А. Лэнгле, другие авторы… К «сердцевине» собственных мыслей подобраться очень сложно. Но я попробую.

Любовь – это чувство силы, чувство полноты. Его можно сравнить с сосудом, наполненным живой водой. Невозможно любить, если сосуд пуст. Невозможно любить, если внутри него мертвая вода. Любовь – это потенциал изменения. Тот, кто любит, – дает, не заботясь о том, чтобы получить что-либо взамен, поскольку сам процесс дарения себя, своих сил, времени, знаний уже является процессом внутреннего обогащения, он ценен сам по себе. Любить – это давать из чувства внутренней полноты.

Зависимость, напротив, продиктована ощущением нехватки, ущерба. Основное чувство здесь – не радость, а страх. Страх потерять; страх получить меньше, чем отдаешь. Потому что, когда чувствуешь слабость, хочется искать того, кто может выручить, дать недостающую силу, а не делать подарки другим. Если любовь стремится к изменениям и их порождает, то зависимость, напротив, пытается удержать отношения в неизменном состоянии: хочется ясности, простоты, стабильности, раз и навсегда определенных ролей. Конечно, такая позиция делает человека очень уязвимым: стоить хоть чему-то нарушиться в этой с трудом заработанной системе поддержания хрупкого равновесия, как возникает страдание. Зависимому человеку трудно меняться самому, а потому изменение и взросление близкого причиняет ему боль. Чтобы сохранить хотя бы видимость статус-кво, он отчаянно пытается остановить ход времени, прибегая к торгу, манипуляции, угрозам, психосоматике. Он демонстрирует другому свою раненность и незащищенность. А потому от зависимого человека так трудно уйти: инициатора разрыва неизбежно сопровождает ощущение тяжести и чувство вины. Зависимость можно сравнить с воронкой, образующейся, например, в ванне при сливе воды. Она засасывает, ей сложно сопротивляться. В своей слабости она очень сильна.

Да, мне тоже сложно долго писать о ней, а потому вновь обращусь к любви.

Любовь самодостаточна в том смысле, что человек может просто носить ее в себе. Может быть любовь к Богу, к природе, к себе, к ребенку, к родителям, к любимому человеку (прошу прощения за тавтологию). Но даже если этого ребенка, родителя, возлюбленного рядом нет (или вообще нет), человек все равно может чувствовать любовь. Здоровая любовь, на мой взгляд, всегда предполагает выход вовне: в виде медитации, молитвы, наставничества, помощи другому, заботы о самом себе, ухода за больным, покупки подарков на Новый год и дарения цветов. Но эти проявления – лишь следствия того внутреннего огня, который живет в груди и не привязан к какому-либо объекту или человеку мертвой петлей. А потому для истинно любящего человека формулировка «Если ты меня бросишь – я умру» – невозможна.

Зависимость же, как гарпун, всегда стремится установить прочную связь с кем-то или чем-то извне. Без соотнесения с конкретным объектом, «жертвой» она нежизнеспособна. Здесь индивидуальность размыта, и есть единое и неразделимое «мы». Отсутствие объекта переживается как острая нехватка, чувство неполноты. Но чувство это – на грани непереносимости, а потому зависимый человек, пережив одну неудачу или потерю, тут же стремится заполнить образовавшийся вакуум чем-то еще. Утраченное – ценность, но оно ценно не само по себе, а как некая важная функция в жизни зависимого. Если любовь предполагает развернутость, повернутость к миру, движение от себя вовне – то в случае зависимости направление скорее обратное: из (или от) мира вовнутрь отношений. Если реальность кажется опасной и непредсказуемой, а собственные желания и чувства непонятны и все время меняются – важен другой, кто мог бы стать хорошим контейнером для этих чувств.

И здесь мне кажется уместным остановиться на разнице между зависимостью и привязанностью (как я это различие понимаю). Привязанность – это один из обликов любви, любовь в историческом аспекте. Это чувство, при котором человек не теряет собственной субъектности: «это мое чувство, и оно делает меня сильнее, но оно не живет и не питается мной». Привязанность – это любовь, сдобренная историей отношений. Если отношения заканчиваются – человек переживает грусть, печаль, порой – сильную боль. Но он грустит именно по тому уникальному, единственному в своем роде, что он потерял.

Наконец, для зависимого человека связь с объектом зависимости – это напряженная система. Наличие отношений – это то, что требует постоянной проверки, а потому человек ежеминутно, пусть даже на подспудном уровне, терзаем сомнениями, которые он либо старается отогнать, как назойливых мух, прочь, либо, если степень его зависимости более глубока, выплескивает на партнера в виде вопросов и обвинений. Зависимый человек перманентно находится в состоянии бдительности. Отношения (в том числе – отношения с субстанцией или неодушевленным предметом) становятся сверхценностью, мир не дает гарантии, приобретенное – кто знает! – может исчезнуть в любой момент.

Любящий человек расслаблен, раскрепощен. Потеря возможна, а иногда – неизбежна. Но это не сказывается на качестве любви. Любовь просто есть.

**Как «вылечить» любовную зависимость?**

(процесс-ориентированный взгляд)

Один из наиболее действенных и экологичных способов работы с любовной зависимостью, которые я знаю, основан на принципах процесс-ориентированной психологии. Интуитивно понятный, внешне простой и изящный, но глубокий по своей сути – это метод прочно вошел в мою практику как самоисследования, так и профессиональной работы с другими людьми.

Согласно данному подходу, то, что так «цепляет» в ком-то другом, – принадлежит самому человеку, является его утраченной частью. Чем более заряженными, непростыми, мучительными или опьяняющими отношения являются – тем больше в них потенциала для роста, тем более ценное послание самому себе может быть «запечатано» внутри них.

Психологическая зависимость от другого возникает тогда, когда хочется быть в контакте с неким качеством, проявлением, переживанием (например, игривостью, смелостью, или утонченностью) – но по тем или иным причинам нет возможности увидеть его в себе, установить контакт с этим качеством «через» себя. И если посмотреть на отношения с другим человеком под этим углом – получается, что терапия зависимости может заключаться в помощи человеку в том, чтобы он смог присвоить свой же собственный ресурс, забрать себе назад то, что является его собственной, некогда вытесненной частью. Достроить себя до целого.

**С чего можно начать?**

**Шаг 1**

Настроившись на другого человека (предмет своей страсти, влюбленности, безответной любви, любовной зависимости), можно спросить себя: чем именно для меня привлекателен этот человек? Что меня в нем больше всего завораживает, «заводит», раздражает, от чего я теряю голову? Возможно, это походка, или тембр голоса, или же взгляд…

**Шаг 2**

Попробуйте воспроизвести это движение, или установите контакт с этим зрительным образом, ощущением, звуком, постепенно усиливая его. Представьте, что вы – на время – сами стали этим человеком. Побудьте им. Подвигайтесь, поживите изнутри него. Делайте все, что вам хочется, будучи этим другим человеком (звучите, ходите, манипулируйте предметами). Возможно, вам захочется сделать чуть больше изнутри этой фигуры: начать рычать, или шагать, как цапля, или танцевать и петь… Просто следуйте за процессом, и он сам приведет вас туда, куда нужно: изначальные движения и образы могут трансформироваться.

**Шаг 3**

Делайте это до тех пор, пока вы не «ухватите» в своем опыте нечто наиболее характерное, что объединяет все эти образы, ощущения, движения. Старайтесь идти именно из опыта, изнутри переживания: сначала почувствуйте – а лишь потом постарайтесь «поймать» это качество при помощи слов. Возможно, это будет качество грациозности, или нежности, или брутальности…

**Шаг 4**

Чувствуя контакт с этим качеством, ответьте себе на вопрос: знакомо ли вам это качество в самом себе? Бываете ли вы таким в повседневной жизни? Или, быть может, эта энергия как-то «стучится» к вам через сны, или отношения с разными людьми, или детские воспоминания?

**Шаг 5**

Теперь представьте, что вы сами являетесь этим качеством. Дайте себе место и время, чтобы максимально проявиться вовне: двигаясь, звуча, прислушиваясь к своим телесным ощущениям… Следуя за своим телом и спонтанными желаниями, займите то место в пространстве, которое покажется вам наиболее притягательным. Старайтесь не анализировать, не контролировать процесс – а просто довериться тому, что происходит.

**Шаг 6**

Посидите, полежите, постойте в этом месте столько, сколько вам хочется. Ощутите атмосферу этого пространства. Возможно, вам захочется закрыть глаза и укрыться, или закружиться в танце, или начать издавать громкие звуки… Какие-то новые образы и ассоциации, или телесные ощущения, могут рождаться здесь – приветствуйте их.

**Шаг 7**

Находясь в этом месте, будучи в контакте с его атмосферой – посмотрите мысленным взором на опыт ваших волнующих отношений с другим человеком. Что вы сейчас чувствуете? Изменилось ли что-то в ваших ощущениях, видении ситуации? Есть ли какое-то важное послание для вас? Как вы можете привнести эту новую энергию, качество в вашу реальную, повседневную жизнь?

Для иллюстрации того, как это упражнение может работать с живыми, далекими от психологии людьми, приведу небольшой пример из своей практики.

Учительница литературы, работающая с подростками, обратилась в связи со своими внезапно вспыхнувшими любовными чувствами к одному из учеников-старшеклассников. Эта ситуация вызывала у нее массу мучительнейших переживаний и огромное чувство вины. Когда я попросила ее назвать наиболее притягательную особенность этого молодого человека – она описала характерный для него взмах головой и сопутствующее этому смещение прядей волос. Повторяя это движение, она сама на время «перевоплотилась» в юношу, начала двигаться более порывисто и спонтанно, постепенно ускоряясь, неожиданно для себя – смеясь, добавляя к движению звуки… В качестве сути этой энергии она назвала «потрясающую легкость». Эта легкость была очень далека от того, как женщина ощущала саму себя в реальной жизни, какой она себя знала (и при этом ее всегда, со школьных лет, раздражала беззаботность некоторых из ее подруг, которые гуляли после уроков, мало времени уделяя подготовке домашнего задания, а впоследствии – беспечность и эгоизм коллег, берущих дни за свой счет вне школьных каникул).

Для того, чтобы лучше познакомиться с этой энергией – я предложила ей самой стать «потрясающей легкостью» и найти место в пространстве, которое эту энергию приглашает. Она продолжила погружение в это состояние – и через какое-то время порывистые движения исчезли, уступив место плавным, медленным линиям. Ее дыхание стало более глубоким, взгляд – отрешенным. Она выбрала место в углу комнаты, где вначале продолжала делать волнообразные движения руками, все более легкие, плавные, еле заметные глазу – а потом и вовсе застыла в молитвенной позе. Атмосфера сильно поменялась: возникло ощущение большой трепетности, затишности, встречи с чем-то таинственным и сакральным…

Позже женщина сказала, что почувствовала себя Хранительницей тишины, и это был очень важный и новый для нее опыт. Посмотрев из этой роли на свою текущую жизненную ситуацию – она явственно увидела, как тесно, несвободно ей внутри той обстановки, в которой она в своей повседневности находится. Школа съедает львиную долю ее ресурсов, не оставляя времени на что-либо другое… Сложные отношения в рабочем коллективе и собственная тревога, что она может не просоответствовать каким-то требованиям, давно стали привычным фоном ее преподавательской деятельности. При этом было тут и другое. Контакт с этой Большой Тишиной во время упражнения помог ей соединиться с тем изначальным смыслом, который удерживал ее в профессии преподавателя: учить детей «читать между строк», видеть объем и глубину в тех текстах, с которые они взаимодействуют. Она вспомнила, что ей с детства хорошо удавалось держать паузы. После того, как она декламировала стихотворения, в классе повисала тишина…

И сейчас, после ее монологов перед классом атмосфера нередко меняется: дети замолкают, задумываются. Послание от Хранительницы тишины к себе-повседневной она увидела в том, чтобы отдаваться работе с большей страстью, более осознанно делая то, что ей дается легко, и увлекая учеников тем, что ей самой интересно – но при этом меньше посвящая школьным делам свое нерабочее время. В качестве наиболее привлекательного и доступного способа проживания легкости в своей текущей жизни – было выбрано создание картин маслом в импрессионистском ключе (женщина уже долгое время заглядывалась на один магазин с красками, но каждый раз проходила мимо, так и не решаясь зайти и выбрать что-нибудь для себя). А что касается любовной зависимости – она, выполнив свою функцию «ворот» к неосвоенным частям себя, рассосалась сама.

Это упражнение подходит как для внутренней работы, так и для терапии, но в том случае, если вы решите попробовать самостоятельно – лучше сделать его в паре с другим человеком (тем, кому вы доверяете). Опыт показывает, что нейтральное, доброжелательное, спокойное присутствие другого может быть очень поддерживающим, помогает углубить опыт и сделать прохождение упражнения более безопасным и бережным.

**Автор статьи**

[**Анна Фам**](http://mipopp.com/index.php/profffi/72-fam-anna-khungovna) - психолог, к.п.н., старший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации и преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ. Процесс-ориентированный терапевт (член IAPOP), сертифицированный репродуктивный психолог (ИПРП).