

# Прочь из изоляции

## Исцеление от избегания отношений

Фокусная группа «Gold Coast CoDA» 12 июля 2008 г

Именно *Сообщество CoDA* впервые привлекло многих из нас в программу выздоровления. Мы обнаружили группу людей, которые учились принимать каждого таким, какой он есть, и были заинтересованы в поддержке друг друга и в хорошие, и в тягостные моменты... (брошюра «CoDA Шаг 12»)

### ИЗБЕГАЯ ЛЮДЕЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Некоторые из нас из-за страха и/или стыда избегают любой степени близости или тесной связи с другими людьми. Мы прилагаем все усилия, чтобы не допустить попадания в уязвимое положение. Мы можем продолжать молчать даже при столкновении с несправедливостью или оскорблением. Наша созависимость возрастает, наш страх и стыд пожирают нас. Мы контролируем и избегаем других еще больше. Но такое поведение – лишь временное решение проблемы: наши страхи всегда возвращаются, а стыд присутствует, как и всегда. (*«Голубая книга CoDA», стр. 15*)

### ИЗБЕГАНИЕ ОТНОШЕНИЙ

*Буклет CoDA: «Очищая луковицу» стр-9-11.*

Созависимость – это заболевание, которое разрушает наши души. В то время, как мы продолжаем счищать слои, некоторые из нас обнаруживают, что избегание отношений является инструментом выживания, который мы использовали для того, чтобы избегать социальных, сексуальных и эмоциональных тесных отношений с самими собой и другими.

### Истощение в отношениях

Истощение в отношениях существует тогда, когда мы избегаем тесной связи с собой, другими или Богом – таким, каким мы его понимаем. В детстве у нас не было опыта установления границ, мы также не научились выстраивать здоровые взаимоотношения. Будучи зависимыми от отношений, мы привязываемся к другим, чтобы избежать чувства одиночества и внутренней боли. Являясь анорексиками в отношениях, мы можем отчуждаться или, наоборот, чувствовать себя вынужденными искать группы, чтобы избежать одиночества. Мы избегаем возможности быть пристыженными или обиженными, отрицая наши естественные чувства и желание иметь здоровые интимные и эмоциональные отношения.

Некоторый опыт членов CoDA:

- *Когда я был ребенком, мы много переезжали. Когда я шел в новую школу, я «не очень хорошо» себя чувствовал. Я боялся, что не понравлюсь, поэтому я говорил себе, что мне все равно, и оставался наедине с собой.*
- *Я боюсь отвечать на телефонные звонки. Я хочу говорить, но я так боюсь, что я не буду в безопасности. Я чувствую себя «хуже, чем». Я боюсь, что другой человек не уделит мне времени.*

- *Я не хочу больше поддерживать отношения. Я устала заботиться, пытаться угодить и платить за человека, который не отвечает взаимностью на мои чувства.*
- *Я наслаждаюсь, занимаясь уборкой помещения на мероприятиях. Этот постоянный выбор помогает мне избегать отношений.*

### **Боязнь близких отношений**

Интимные чувства – это глубоко личные чувства. С младенчества эти чувства руководили нами, когда мы пытались удовлетворить свои потребности. Если заботящиеся о нас люди не могли удовлетворить наши потребности, мы думали, что наши потребности и чувства, движущие этими потребностями, ошибочны. В конечном итоге мы приходили к выводу, что мы сами - «ошибка». Возникший в результате этого токсичный стыд глубок и болезнен.

Чтобы избежать переживания самых глубоких чувств, мы развиваем дисфункциональные модели поведения. Мы верим, что эти чувства действительно могут стать причиной нашей смерти. Близость кажется «террором».

**Но однажды** мы начинаем понимать, что мы уже долгое время проживаем наши жизни без любви. Мы наблюдаем отсутствие близости в определенных сферах нашей жизни; мы замечаем, что проецируем страх на других и проводим стратегию сдерживания чувств.

### **КАКОВА РАЗНИЦА МЕЖДУ ОТДЕЛЕНИЕМ И ИЗБЕГАНИЕМ?**

По-другому этот вопрос можно задать так: «Какова разница между отпусканьем и бегством?»

В **избегании** нами движет страх, а именно страх стыда. В словаре говорится, что «избегание» - это уход, ускользание, обход или воздержание. В созависимости мы обнаруживаем, что избегание позволяет нам избежать ответственности за себя; игнорировать людей или ситуации; спрятаться от правды или убежать от наших обязанностей. Мы делаем это, чтобы избежать стыда из-за отказа, гнева, разочарования или оставления.

**Отделение** происходит, когда мы эмоционально отделяем самих себя от нашей созависимости от людей и ситуаций.

Проще говоря, отделение основано на любви и силе. Избегание основано на страхе стыда.

Стр. 106-107 в I Издании (1995 год) «Голубой книги CoDA» (Не в текущем издании).

### **Отрывки из брошюры «Общение в CoDA»**

Для многих из нас созависимость и зависимость возникают частично из чувства, что ты не такой, как все, «особенный» и отдалившийся. Возможно, мы всю жизнь верили, что должны справиться в одиночку, что никого не будет рядом и никто не сможет понять нашу боль. Выздоровление – это возвращение из изоляции. Сравнение своего опыта с опытом других на собраниях является ключевым моментом в разрушении барьеров нашей «окончательной уникальности». Сообщество CoDA является

безопасным местом, где мы можем научиться доверять самим себе и другим, и это важная основа для здоровых отношений.

### **Исцеляющий стыд**

Многие из нас в детстве подвергались насилию через пристыжение, часто просто потому, что оставались собой. Этот болезненный, ядовитый стыд и страх перед этим стыдом могли держать нас в эмоциональной изоляции. Сообщество выводит это чувство стыда из укрытия и начинает его исцелять, позволяя другим увидеть, кто мы есть на самом деле: уникальные и драгоценные творения. По мере того, как это происходит, мы начинаем более непринужденно общаться с собой и другими и можем более спонтанно выражать свои мысли и чувства.

Иллюзия отделения и уникальности пропадает. По мере выздоровления мы переходим от духовной и эмоциональной изоляции к сопричастности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

### **Вопросы и мысли для самоанализа**

- Отпугиваю ли я людей или делаю знакомство со мной затруднительным? Каким образом?
- Избегаю ли я других, чтобы чувствовать себя в безопасности? Как я это делаю?
- Какие из моих шаблонов поведения или убеждений заставляют меня изолироваться?
- Какая часть моей программы выздоровления помогает мне выйти из изоляции?
- Остаюсь ли я без социальной активности в течение длительного периода времени?
- Утомляет ли меня общение с другими, даже если они мне нравятся?
- Трудно ли мне развлекаться или проводить время с другими людьми?
- Использую ли я чувство превосходства или неполноценности, чтобы отделить себя от других?
- Привлекают ли меня в основном недоступные люди?
- Предпочитаю ли я оставаться в одиночестве, нежели сомневаться в выборе, который заставляет меня оставаться в одиночестве?

## **АФФИРМАЦИИ**

(Буклеты CoDA «Аффирмации», «Принятие решений», «Обещания»)

- *Я открываюсь, чтобы получать любовь, и когда я это делаю, я могу любить других.*
- *Я люблю и ценю людей в моей жизни.*
- *Я хороший друг, и у меня есть хорошие друзья.*
- *По мере того, как возрастает моя любовь к себе, я получаю любовь от других с большей легкостью.*
- *Я могу быть рядом с другим человеком, не теряя себя.*
- *Я осознаю новое чувство принадлежности. Чувства пустоты и одиночества исчезнут.*
- *Я познаю новую любовь и принятие себя и других.*
- *Я познаю, что я могу исправиться и стать более любящим, близким и оказывающим поддержку.*