



Жил-был старик, который утром проводил время под деревом на берегу реки. Однажды он увидел скорпиона, который плыл по течению и, проплывая мимо дерева, запутался в его длинных корнях. Старик протянул руку, чтобы спасти скорпиона, но как только к нему прикоснулся, тот его укусил. Старик инстинктивно убрал руку, но вскоре снова протянул её, чтобы спасти бедное насекомое. Однако всякий раз, когда он прикасался к скорпиону, тот его сильно кусал своим ядовитым хвостом.

(Г. Нувен) Эта история напоминает нам о двух истинах, важных для темы духовности и созависимости: первая о том, что желание помогать заключено в природе Бога, из-за чего Он открыт на отношения; вторая о том, что созависимый человек по природе недоверчив, из-за чего он закрыт на отношения. Таким образом, созависимый человек с одной стороны хочет открываться на Бога, потому что нуждается в этом, а с другой – защищается от таких отношений, поскольку инстинктивно воспринимает их как угрозу. Так же обстоит с отношениями с другими людьми: огромное желание близости будет сталкиваться с огромным чувством угрозы. †

### Духовность и созависимость

Обладать собой в отдаче себя – в этой фразе заключена ссылка на принцип, который гласит: чтобы человек мог начать давать другим, он сам должен сначала получить, должен найти свой источник силы. Этот жизненный источник, место, из которого человек черпает, мы описываем понятием «духовность». В психологическом значении духовностью мы называем отношение человека к миру вне его, его внутреннюю жизнь, то есть всё то, что определяет его как личность. В теологическом же значении, говоря о духовности, мы описываем отношение человека к миру над ним, то есть к сверхъестественному миру (в христианстве отношение к личностному Богу-Отцу).

Созависимость же – это дефективность зрелости, вызванная нанесённой в детстве травмой, до такой степени, что людям, страдающим ею, это мешает в жизни и является болезнью так же, как зависимость, например, алкоголизм. Это прекрасно объясняет отрывок из руководства для взрослых детей алкоголиков (ВДА): «Возможно, что уже ребёнком ты настолько брал пример с зависимого отца или матери, что с момента вступления во взрослую жизнь ты не знал, кто ты есть на самом деле, и обладал не очень большим представлением о том, какую позицию ты должен занять в общении с другими людьми. Чтобы приспособиться к жизни в семье, ты разработал для себя привычку брать чрезмерную ответственность за других и изменяться по необходимости, чтобы их удовлетворить. Ты мог научиться многим вынужденным моделям поведения, чтобы заполнить пустоту в том месте, где должно развиваться осознание самого себя. Эти привычки с детства настолько укоренились в твоей личности, что они могут порождать растягивающуюся на всю жизнь различную зависимость в контактах с

другими людьми, в контактах любого рода! Это мучительная и, вместе с тем, вынужденная зависимость от одобрения другими (или другие вынужденные модели поведения), как основы чувства безопасности, чувства собственной ценности и идентичности, называется созависимостью».

Причину, по которой нельзя игнорировать созависимость, хорошо передают слова женщины, помогающей созависимым: «в своей группе я видела людей, которые чувствовали себя ответственными за весь мир и которые не хотели взять на себя ответственность за свою собственную жизнь». Мысль о пожертвовании собой за других, о человеке, посвящающем свою жизнь Богу и ближнему, отрекаясь от себя самого, так хорошо вписана в созависимые личности, что может оказывать влияние на жизненно важные решения, например, выбор священства или жизни, посвящённой Богу. Проблемой является не желание отдать себя из любви к Богу и человеку, а полное отсутствие любви к себе самому (я не могу не помогать), то есть отсутствие обладания собой в отдаче себя.

Свидетельство студента из группы ВДА помогает понять, с чем борются созависимые люди: «Мы боимся других людей, особенно тех, кто обладает какой-то властью. Нас пугает малейшее проявление чьего-то гнева. Мы строго осуждаем самих себя. Мы путаем любовь с жалостью. Чувствуем себя виноватыми, когда защищаем своё мнение, вместо того, чтоб подчиниться другим. Ищем принятия у людей и таким образом теряем свою идентичность. Мы чувствуем себя не такими, как остальные люди. Избегаем конфликтов или разжигаем их, но редко справляемся с ними. Мы боимся быть отвергнутыми, но, несмотря на это, отвергаем других. Мы боимся критики, но сами критикуем других. Мы безгранично лояльны, даже если эта лояльность безосновательна и вредна. Мы ищем сиюминутного удовлетворения. Мы плохо организовываем своё время, но охотно посвящаем время другим». *продолжение в след. номере*