



[<< 3 часть здесь >>](#)

Утрата эмоциональной связи с родителями и боль одиночества В здоровой семье внимание родителей сосредоточено на ребёнке, ему посвящается много времени и много душевного тепла. Ребёнок таким образом обретает уверенность, что он любим, и в нём формируется чувство собственной ценности.

В семье с проблемой зависимости родители сосредотачивают всё своё внимание на этой проблеме, в результате чего ребёнок становится эмоционально брошенным. Созависимость приводит к тому, что, например, пьющий отец сосредоточен на бутылке, а непьющая мать сосредоточена на отце. Это ведёт к тому, что ребёнок оказывается предоставленным самому себе, брошенным, то есть духовно осиротевшим. Тогда рождается «духовная сирота», то есть ребёнок, у которого нет опекунов для его эмоциональности, потому что духовность – это также эмоциональность. Утрата эмоциональной связи с родителями, отсутствие понятных для ребёнка знаков, что он любим, укрепляет страх перед одиночеством и вызывает захватнический поиск близости. † Генри Нувен говорит об этом так: «Дружба и любовь не должны превращаться в боязливое припадение друг к другу. Они нуждаются в полном тепле, свободном от страха пространстве, в котором мы можем приближаться друг к другу и отдаляться друг от друга. Пока наше одиночество удерживает нас вместе благодаря надежде, что вместе мы уже не будем одиноки, до тех пор мы будем мучить друг друга нашей нереальной жадой любви. На первый взгляд удивительным кажется тот факт, что люди, у которых были такие трудные отношения с родителями, братьями или сёстрами, слепо бросаются в союзы, обременённые ответственностью, с надеждой, что с этого момента всё изменится».

Первый шаг в работе над этой слабостью состоит в изменении мышления на тему одиночества и в прекращении панического бегства от него. Нувен называет этот процесс обретением мужества, чтобы «выйти в пустыню одиночества и превратить её путём деликатных, но настойчивых усилий в сад одиночества». Таким образом, кажется, что изменение, которое должно произойти, означает перенесение центра тяжести с физической близости на близость духовную. Следовательно, любовь как чувство духовных уз заключается не в том, чтобы постоянно держать друг друга за руку, а во внутренней вере, что получаемая от кого-то любовь истинна. В связи с этим, когда

созависимый заменит потребность в физической близости на духовную веру в истинность получаемой любви, тогда вызывающая страх пустыня одиночества начнёт меняться в наполненный миром сад одиночества. Труднее всего поверить. Но когда человек осмелится поверить, он станет свободным.

Психиатр Джек Доминиан пишет: «Уважение к себе обладает в духовности таким значением, что это нуждается в дальнейшем объяснении. Каждый из нас рождается как беспомощное существо и в своём выживании полностью зависит от родителей. Мы можем выжить, потому что они нас кормят; мы учимся любить других, потому что сначала мы почувствовали, что они нас любят. Мы обретаем чувство своей значимости, убеждённость, что мы желаемы и ценимы. Но что происходит, когда ребёнок по той или иной причине не переживает чувства, что он любим и желанен для своих родителей? В тех условиях, в которых он находится, он слишком мал и беспомощен, чтобы рисковать осуждать их за этот недостаток. В действительности происходит нечто другое: ребёнок осуждает себя, то есть принимает обвинение родителей, что он плохой и действительно не обладает никакой ценностью».

продолжение в след. номере