# Я чуть не потеряла его

Не так давно мы с одной парой закончили семейную терапию. Скажу сразу, как личности они оба очень предприимчивые, энергичные, успешные, имеют большие перспективы как в самореализации, так и в отношениях. Но около трех лет назад у них начались проблемы в отношениях, они практически перестали понимать друг друга…

## Начало их истории

Маша и Даниил познакомились в спортзале. Они оба очень открыты и общительны, поэтому “все закрутилось очень быстро”, и перешло с увлеченного общения двух знакомых в романтическую стадию.

*“У нас было много общего - оба любим спорт, планируем о собственном бизнесе, занимаемся саморазвитием, посещаем разные лекции и тренинги… И как-то так с первой встречи все легко пошло, общались взахлеб, не могли расстаться до поздней ночи. Даник недели через две предложил встречаться, и я согласилась.”*

*“В то время она была такой… необычной. Удивительной, не такой как все. Не капризничала по пустякам, не было бессмысленных обид. Мне все друзья завидовали, что у меня есть девушка, которая “не выносит мозг”. Мы были счастливы, и я решил, что пора идти дальше, и сделал ей предложение. После нашего знакомства прошло меньше года, но я уже точно знал, что кроме нее мне никто не нужен.”*

Маша и Даниил с улыбкой рассказывали мне о том времени, когда они еще не поженились, и про первый год совместного брака. Было видно, что они все еще дорожат друг другом, и хотят вернуть ту гармонию, то взаимопонимание, которое было вначале.

Конечно, воздушность первых чувств вернуть нельзя. Сначала мы чувствуем влюбленность, а затем начинаем все ближе изучать друг друга.

*Важная ошибка, которую все мы часто допускаем - забываем о том, что наш партнер не похож на нас. И вместо принятия уникальности избранника или избранницы мы часто чувствуем разочарование, когда он/она делает что-то не так, как нам хотелось бы.
Или другая крайность: мы так влюблены, что стараемся всеми силами показать свою любовь, порой, саморазрушаясь.*

Так произошло и в этом случае.

## Первые ссоры

*“Моей мечтой было создать небольшой центр здоровья для тех, кто имеет лишний вес. Сейчас эта проблема актуальна, и я сам прошел через это. А Маша хотела стать дизайнером интерьера - постоянно посещала какие-то курсы, было несколько завершенных проектов. Мне так нравилась ее энергичность, увлеченность. Когда появлялся новый проект, у нее глаза начинали светиться таким вдохновением. Наверное, так светятся все творческие люди…”*

 *“Когда мы только начали встречаться, я даже не планировала отношений. Но потом поняла, что мне очень хорошо с этим человеком - так хорошо, как не было ни с кем и никогда. Не могу сказать, что у меня был большой опыт отношений, но все они как-то быстро заканчивались… Никто не мог понять моих увлечений, и если я слишком сильно увлекалась, пропадала в офисе допоздна, рано или поздно у моих бывших заканчивалось терпение и они предлагали расстаться.*

*Я была уверена - если уходят, значит, нам не по пути. Это не моя судьба. И мне удавалось быстро их забыть.*

*А с Даником все было по-другому. Когда мы поженились, у меня вдруг будто что-то щелкнуло в голове. Мне хотелось почаще бывать дома, я стала больше готовить новые блюда, увлеклась итальянской кухней. Мне стало вдруг интересно быть “настоящей женой” - хозяйственной, домашней…”*

Такое часто случается, когда девушка впервые по-настоящему влюбляется. Она бросается с головой в этот омут, готова раствориться в отношениях, окружить любимого заботой… Конечно, в нормальной дозировке это вполне нормально! Мы, женщины, по своей природе умеем и любим заботиться о других, для нас это важно, так мы реализуем себя, но… Неосознанно каждая женщина ждет ответной поглощенности, растворения… А когда не чувствует этого, в ней растет неудовлетворение отношениями, появляется внутреннее напряжение.

Имея только один источник получения энергии (отношения), и не получая из этого источника достаточного потока, женщина постепенно истощается. Неосознанно она начинает думать, что сделала **недостаточно**, чтобы получить что-то взамен. Или просто думает о том, что она “столько всего сделала, а он…”

*“После свадьбы я открыл в Маше совсем другую личность. Она оказалась не только творческой, активной, привлекательной, светлой, но и хорошей хозяйкой. Я как-то рассказал, что люблю итальянскую пасту. Она стала ее готовить практически раз в неделю. И у нее это прекрасно получалось!*

*Первые месяца 2 или 3 мы правда были счастливы. А потом она стала реже улыбаться, больше уставать… В какой-то момент я понял, что она забросила свое обучение, и после свадьбы перестала работать в офисе, стала брать работу на дом, но проектов становилось все меньше…*

*Я пытался поговорить, выяснить, что ее волнует, но она только раздраженно отвечала, что все нормально. А потом ни стого ни с сего вдруг взорвалась - наговорила, что устала ждать меня с работы, готовить эту пасту, что постоянно скучает. Что ей неприятно, когда я ухожу встретиться с парнями чисто в мужской компании, и чувствует себя брошенной. Я сказал в ответ, что не виноват, что она не встречается с подругами и забросила свои мечты, а я не готов бросать свои…”*

*“Да, я тоже это помню. Помню, проплакала всю ночь, чувствовала себя ненужной и какой-то разбитой. А под утро подумала, что, наверное, он прав - после свадьбы прошло полгода, и за это время я не посетила ни одного вебинара, ни одной лекции - я просто забыла обо всем этом. Решила, что, возможно, оно не так уж и нужно мне. Да и мама все время говорила, что я теперь жена, и должна выполнять обязанности жены, а работа должна быть на втором месте…”*

По словам Маши она чувствовала, что что-то идет не так. Она видела жизнь в браке совсем в другом свете - полной взаимопонимания, поддержки друг друга, но почему-то не могла этого получить в отношениях.

## Начало терапии

Маша и Даниил, конечно, не сразу попали ко мне. Молодой человек признался, что вообще скептически всегда относился к психотерапии, и считал, что способен сам со всем справиться.

Маша так не считала. Поэтому еще через время тайно записалась к психологу в поликлинике.

*“Я поняла, что начинаю терять себя. Я помню о своих мечтах, но они стали казаться такими бессмысленными, ничего не значащими… Каждый день апатия, нежелание что-либо делать, даже домашние дела было трудно себя заставить выполнить. Сроки по проектам горели, я часто часами сидела за ноутбуком и не могла ничего понять в том, что нужно делать…*

*Попробовала поискать в интернете форумы и статьи о том, как вернуть себе силы к жизни. Наткнулась на гневные комментарии мол “с жиру бесишься”, “все вы женщины такие, вечно вам всего мало” и прочее. После такого просто хотелось плакать…*

*Я понимала, что Данику трудно выдерживать мои эмоции, поэтому постаралась закрыться в себе. Не хотелось еще больше пугать его своей депрессией…”*

*“Да, иногда я просто впадал в отчаяние, когда приходил домой, видел грустные глаза и натянутую улыбку. Маша стала от меня закрываться, на разговор ее вывести не удавалось. Иногда это приводило в бешенство. Я не понимал, почему она так изменилась? Я никогда не заставлял ее быть домохозяйкой, не контролировал ее, ничего не требовал… Если была возможность чем-то ее порадовать, я ею пользовался - покупал билеты на фотовыставки, в театр.*

*Я не понимал: это я где-то накосячил или с Машей что-то случилось? Или она всегда была такая, и до свадьбы просто притворялась другой? А она ничего мне толком не объясняла, и из-за этого было еще сложнее понять, что делать дальше…*

*Мне не хватало ее. Она вроде как была все время рядом, заботилась обо мне, искренне интересовалась моей работой… Но она все равно была какой-то закрытой. Как будто невидимая стена отделяла нас, но мы могли общаться сквозь нее. Ушла какая-то близость в наших отношениях.
В какой-то момент мне стало казаться, что она очень изменилась. Она стала разрушать все границы между нами. Но это была не та душевность, которая была раньше. Она стала нервной, контролировала меня, все время говорила о любви, но с какой-то болезненной интонацией… Все время просила доказательств моей любви. Ей мало было просто моих слов, клятв, нашего брака. Потом просила прощения, говорила, что понимает - перегибает палку, но не может остановиться. Просила потерпеть.*

*Она с каждым днем все больше сомневалась, и в последнее время мне все меньше хотелось приходить домой. Я не хотел ее терять, но и с ней мне было тяжело.”*

*“Когда я поняла, что еще немного и он просто бросит меня, я испугалась. И решила, что просто обязана любыми способами понять, что со мной происходит. Я записалась на прием к государственному психологу. Она выслушала меня, провела какой-то тест и выписала успокоительные. Сказала больше отдыхать и общаться с близкими.*

*Я, конечно, не так себе это представляла. Купила успокоительные, и, честно говоря, они мне только спать крепче помогли. Но апатия никуда не делась.*

*А с близкими я не хотела общаться, совершенно не было настроения ходить в гости. Поэтому решила еще поискать информацию в интернете.”*

Маша сказала, что нашла мой сайт, попав на одну из статей об эмоциональной зависимости. Потом решила написать на почту. Сначала мы договорились о личной встрече, а потом она решила уговорить Даниила на семейную консультацию.

## Встреча с супругами

*“Мне было сложно с ней - не было такого же взаимопонимания, как раньше, я практически не чувствовал саму Машу. Она стала замкнутой, и я очень скучал по ней прежней, хотя и чувствовал усталость из-за всей этой ситуации… Когда она предложила сходить на консультацию, я сначала просто взбесился, сказал, что не понимаю, как посторонний человек может нам помочь, что не верю во всю эту чушь.*

*А потом подумал, что если это хоть как-то поможет понять, что с ней происходит, может дальше мы и сами сможем справиться. Если есть такой шанс, я его использую!”*

На первой встрече мы вместе выяснили, что эмоциональная близость для них обоих была неудовлетворенной потребностью. У Маши в семье не принято было показывать чувства, даже объятия считались чем-то неприличным. Для Даниила это тоже было не совсем приемлемо - мама воспитывала его одна, очень много работала и просто не могла дать ему ту любовь, в которой нуждается каждый ребенок.

После брака Маша почувствовала возможность этой близости, возможность ее добиться, заслужить - сделать то, чего она не смогла с родителями. Но она стала слишком сильно растворяться в самопожертвовании, в стремлении получить еще больше любви и восхищения. В то же время, когда Даниил пошел навстречу и попытался душевно сблизиться, она испугалась и закрылась в себе.

Мне удалось Даниилу раскрыть внутренний мир его жены и объяснить, что с ней происходило. Он понял ровно настолько, насколько мужчина может понять женщину.

Ну а дальше нам предстояла работа с Машей. Я объяснила ей, что выйдя замуж, в ней проснулись ее детские части, которые требовали любви и внимания.

Она влетела во вполне нормальную эмоциональную зависимость. Так и должно быть в начале всех отношений. Но только потом нужно выходить из нее, обретая новую себя. Маша не может быть в полной мере той, которой была до брака, потому что она жила одна. А в семье невозможно быть вместе, сохраняя старые привычки. Но и быть той, которой она стала, нельзя - это путь разрушения себя, отношений.

После всех наших разговоров она пришла ко мне на 2-х месячный курс. И этих двух месяцев хватило, чтобы в Маше произошли удивительные перемены. Она не пропускала ни одного занятия, выполняла все задания и очень много работала с образами. За эти 2 месяца она прожила столько, сколько хватит на целый год переживаний…Она сдружилась с девчонками из группы и они стали почти все настоящими подругами.
А через месяц после окончания курса, я получила огромный букет цветов с доставкой с запиской: “От Даниила”. Было очень приятно.

## Настоящее время

Я очень рада, что у меня получилось помочь сохранить счастье еще одной семьи. Маша и Даниил действительно любят друг друга, и я уверена, справятся с любыми трудностями. Они переступили порог нового этапа духовной близости, когда решили вместе бороться за свое счастье. Он, как настоящий мужчина, не отвернулся от любимой, когда она попросила его о помощи. Он дал ей свою поддержку, когда согласился идти до конца, а не ушел со словами “все женщины одинаковы истерички, разбирайся с собой сама”.

Вера близкого человека порой способна творить чудеса. Ей было необходимо почувствовать, что ему не все равно, что с ней происходит, что он любит ее. “И в радости, и в горе” - не простые слова, но, к сожалению, многие забывают об этой клятве, когда сталкиваются с проблемами.

Маша снова занялась дизайном интерьеров, взяла себе нескольких помощников, оформила собственную студию и в ближайшее время готовится стать мамой. А Даниил более решительно взялся за свою мечту, и планирует открыть свое дело до рождения малыша, чтобы после нанять помощника и больше времени проводить с семьей.

*Главное в любых отношениях - уметь слышать друг друга, вовремя показать свою поддержку, сказать “Мы вместе справимся со всеми проблемами”.*

Всегда рада помочь вам стать счастливее!
*С любовью,
Ирина Гаврилова Демпси*