

ОБИЧАМ СЕ,
ОБИЧАМ ТЕ



МАРИЯ ЕСКЛАПЕС

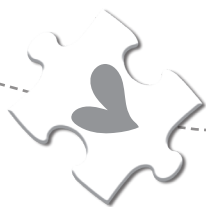
ОБИЧАМ СЕ, ОБИЧАМ ТЕ

РЪКОВОДСТВО ЗА РАЗВИВАНЕ НА
ЗДРАВΟΣЛОВНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
(И ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА СЪЩЕСТВУВАЩИТЕ)

Превод от испански
Кристина Димитрова

IMAC

2024



ME QUIERO, TE QUIERO:

Una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes)

© 2022, María Esclapez

ОБИЧАМ СЕ, ОБИЧАМ ТЕ

Ръководство за развиване на здравословни взаимоотношения
(и за подобряване на съществуващите)

Мария Есклапес

Превод от испански: Кристина Димитрова

Дизайн на корица: Стоян Атанасов, *Kontur Creative*

© Издателска къща „ЕМАС“, 2024.

Всички права запазени!



ВЪВЕДЕНИЕ



Когато реших да напиша тази книга, си припомних всичките си взаимоотношения, преди да изпитам любов. Искях да опиша с какво се сблъскваме, през призмата на професионалните ми познания, но и на личния ми опит.

Аз също съм имала множество токсични връзки и съм страдала от емоционална зависимост. Дълго време пренебрегвах гласчето вътре в мен, което ми нашепваше, че нещата не вървят добре. Истината е, че през онзи период не смеех да надникна в душата си, защото се страхувах какво ще намеря там. Така че, за съжаление, заглушавах този глас, докато не изчезна напълно.

Заглушавайки го, подхранвах онези гласове, които се опитваха да ме омаловажат. Презирах се толкова силно, че за пореден път в живота си се превърнах в най-големия си враг. Карах партньорите си да се чувстват пълноценни, а моето сърце беше пусто. Ако можех да кажа на Данте да добави още един кръг в ада, той би бил посветен на психологическите терзания. Нямам ни най-малко съмнение.

Ала инстинктът е силен и не се предава така лесно. Един ден гласчето се завърна и аз разбрах, че това е моят момент. Трябваше да направя нещо. Достатъчно дълго бях попадала в едни и същи капани. И така, когато животът ми се беше сринал и се



намирах в околото на урагана, събрах сили и започнах да работя върху себе си.

Животът продължи да ме сблъсква с множество провали на лично и професионално ниво, но нещо започна да се променя и усещах разлика. Вече не изпитвах желание да се самоунищожавам и саботирам. Осъзнавах всичко по-ясно.

Не си спомням точния момент на промяната, така че не мога да ти кажа на какъв етап се намирах или какви бяха обстоятелствата. Свързвам го обаче с периода, когато живеех в Магрид – градът, който ме приюти и ми вдъхна надежда, но и ме съсипе. Там в еднаква степен страдах и се наслаждавах на живота. Там се запознах с Алберто, любовта на живота ми, който ми помогна да осъзная, че в миналото вероятно съм се влюбвала много пъти, но едва с него съм разбрала какво е истинска любов.

На теб, читателю, ти казвам, че те разбирам (дори не подозираш колко). Знам, че както се случи и с мен, навярно и в твоята душа се таят съмнения и въпроси, срещу които се страхуваш да се изправиш. Може би вече подозираш, че нещата не вървят добре и че преживяванията, свързани с партньорските ти взаимоотношения, не са в рамките на нормалното. Може би дори ти се случват всички гореспоменати неща, поради което искаш да се измъкнеш от цялата тази помия, но не знаеш как. Четеш тази книга, защото ти също чуваш онова гласче, за което споменах по-рано, и най-накрая си решил да се вслушаш в него. Дано тук намериш онова, което толкова много ми липсваше в тягостния ми период.

Искам да те насърча да се самоанализираш. Няма значение на какъв етап се намиращ – никога не е твърде рано или късно. Ще ти помогна да се вгледаш в душата си, за да се вслушаш в себе си, да се замислиш и да намериш отговорите, които търсиш, каквито и да са те.



Сега поглеждам назад и си мисля, че ако преди няколко години – когато зад гърба си имах единствено една несигурна работа, с която едва свързвах двата края, и зависими взаимоотношения – ми бяха казали, че ще стигна дотук, нямаше да повярвам. Насила се научих да бъда сама и да ценя себе си. Прекратих взаимоотношенията си с всички онези хора, които бяха част от живота ми само за да се възползват от мен и от някогашното ми Аз. Напуснах работата си и макар да не вярвах в никого и нищо, изпълнена с надежда се върнах в родния си край. Реших, че ще започна от нулата и просто ще вярвам само и единствено в себе си и в собствените си възможности, без да завися от другите. Така и направих – умирах от страх, но го направих. Преживях още няколко сътресения от онези, които човек никога не забравя, но ми беше все едно. Продължих напред. Казвах си: „Гледай себе си, гледай себе си“. Фраза, която все още си повтарям от време на време. И така, един ден работата започна да дава резултат, а животът най-накрая ме срещна с хора, на които можех да имам доверие. Животът ми показа другото си лице и аз го приех.

Тази Мария, която съм днес, няма нищо общо с предишната. Костваше ми безброй сълзи, огромни разочарования и тревожност, която все още ме съпътства. Беше тежко, да, но имам всичко, за което някога съм мечтала. Като погледна назад, не мога да не си кажа, че в известен смисъл всяко нещо ми е послужило за урок как да си поставям граници. От време на време си припомням някой епизод от живота си, към който се връщам с плач, и се прегръщам силно. Сега нищо не е както по-рано и въпреки че животът ми не е прекрасен, разполагам с най-важните опори: партньора и семейството ми, на които посвещавам тази книга. Благодаря ви, защото винаги сте до мен, вие сте моят пристан, моята котва и емоционалната стабилност, която ми е нужна, щом призраците от миналото се завърнат.



ВАЖНИ ПОЯСНЕНИЯ

Относно събитията, описани в тази книга

В тази книга ще намериш лични преживявания на самата авторка.

От друга страна, ще прочетеш и сведения, които се основават на реални събития от живота на нейните пациенти. Те са леко или умерено видоизменени с цел опазване на самоличността и личното пространство на замесените лица.

Някои от прегадените ситуации – като например разговорите в WhatsApp, са измислени и са част от проекта „Рентгенография на токсичните разговори в WhatsApp“ на същата авторка. Съответните изображения целят да пресъздадат ситуации, които може да се случат и се случват в реалния живот.

Всички имена, използвани в историите, са измислени, така че евентуалните прилики с реалността са плод на чиста случайност.

Относно граматиката

В книгата се използва мъжки род, за да се улесни четенето, но тази книга е посветена на всеки, който пожелае да я прочете, независимо от самоличността и половата му принадлежност.



01

За токсичните взаимоотношения и емоционалната зависимост

Преди да пристъпим към по-конкретни понятия, свързани с партньорските взаимоотношения, бих желала да обясня колко е важно да създаваме здравословни връзки с другите и със самите себе си.

Раждаме се и докато растем, постепенно откриваме света и се научаваме да се свързваме със заобикалящата ни среда. Наученото и начинът, по който го прилагаме по-нататък, до голяма степен ще предопредели как възприемаме света, как се свързваме с другите и как реагираме на стимулите около нас (как например реагираме на проблемите). Ето защо може да се каже, че личната ни история бележи начина, по който установяваме връзка – не само с проблемните ситуации, но и със самите себе си и с другите.

**След като прочетеш тази книга, вече
няма да си същият човек**



Едно от свойствата на мозъка е неговата пластичност (гъвкавост), така че всичко, абсолютно всичко, което ни се случва, променя начина, по който възприемаме света. Мозъкът ни се променя във всяка секунда, в която обработва информация. Ако например ти кажа, че във всеки месец, започващ в неделя, има по един петък тринайсети, това ще е нова информация, която мозъкът ти да обработи и интегрира като част от цялото, и на свой ред ще ти позволи да промениш начина, по който възприемаш нещата. Ето защо знам, че след като прочетеш тази книга, ще бъдеш различен човек.

Същото се случва и с партньорските взаимоотношения. Всичко, което научаваме в живота си съзнателно или несъзнателно, променя взаимоотношенията ни, включително и наученото по време на самата връзка. Човекът е като гъба – усвоява поведението, ситуации, гуми, образи, начини на мислене и дори нагласи. Усвоява даже неща, които не иска да усвои.

Много често тези преживявания могат да се превърнат в действителни травми (емоционално наситени преживявания, които по отрицателен начин предопределят живота на човек и завинаги се запечатват в съзнанието му). Във взаимоотношенията с родителите, приятелите или партньорите всяко преживяване, включващо емоционално или физическо страдание, се смята за травмиращо, защото засяга душевността и чувствителността на съответния човек. Именно този тип травми по-нататък може да предопределят типа връзка – дали е токсична, или не.

Токсичната връзка предизвиква дискомфорт. Определението се съдържа в самото название: „токсична“. Токсичното е вредно за нас.

В зависимост от миналото на всеки партньор и взаимодействието с научените уроци причината за

токсичната връзка може да бъде различна. След като видях и преживях множество токсични връзки, вече ми е ясно, че те са точно това – връзки, които се отразяват в поведението. Ето защо не съществуват токсични хора – съществуват хора, чиито истории и опит се отразяват в токсично поведение.

Искам да наблегна на това, защото смятам, че като набедим някого за „токсичен“, не просто го лишаваме от възможността да промени начина, по който възприема света и своето поведение, а и за капак косвено му лепваме етикета „лош човек“. Този термин, поне от гледна точка на психологията, не съществува. Не съществува диагноза „лош човек“ или „добър човек“ в Диагностичния и статистически наръчник на психичните разстройства (ръководство за диагностициране, което психолозите и психиатрите използват). Психологията е наука и е най-добре въпросите за доброто и злото да бъдат оставени на религията и на морала на всеки от нас.

Когато говорим за **емоционална зависимост**, става дума за емоционална необходимост и привързаност, предполагащи неспособност да прекратиш връзка, която причинява страдание (неспособност да прекратиш токсична връзка). Има проблиящи, когато човекът, поддържащ зависими взаимоотношения, ясно вижда, че трябва да прекъсне връзката и да се отдалечи заради страданието, което му причинява, но страхът го парализира.

От друга страна, имаме понятието **съзависимост**, наблюдавано у онези хора в токсична връзка, изпитващи непреодолима нужда да угаждат на партньора си, която се мотивира от страха да не бъдат изоставени („Ако давам най-доброто от себе си, грижа се за него и му угаждам, никога няма да ме изостави“). Подобни

личности обикновено избират партньори с проблеми (например психични разстройства, физически недъзи или пристрастяване към субстанции или хазарт) или с някакъв вид слабост. Последното например може да се случи, когато съзависимият слуша как партньорът му разказва за страданието в детството си или за предишните си връзки. Впоследствие съзависимият задейства стратегии за постоянно внимание, насочено към него-вия партньор. Тези хора обикновено имат много висок праг на търпимост и приемат проблемите на другия за свои, като в много случаи се отнасят свръхпокровителствено и поставят партньора си пред собствените си нужди.

Също така трябва да вземем под внимание понятието „малтретиране“. Според Обединените нации „малтретирането може да се определи като модел на поведение, прилаган при каквито и да било взаимоотношения за постигане на контрол над партньора. За малтретиране се смята всяко физическо, сексуално, емоционално, икономическо или психологическо действие, което влияе на дадено лице, както и заплахата, че конкретни действия ще бъдат извършени“. Тоест насилствената връзка е връзка, при която единият от двамата партньори упражнява контрол върху другия, или иначе казано връзка, при която идентифицираме агресор (доминантен) и жертва (подчинен).

Накрая можем да говорим и за **зависима личност**, побираща в себе си съвкупността от характеристики на онези хора, които имат склонност да създават токсични връзки. Такъв човек обикновено се свързва с останалите (приятели, роднини и партньор) по малко обсебващ начин, което може да доведе до токсични взаимоотношения. Все пак да си зависима личност, невинно означава, че си емоционално зависим във връзката



си. Възможно е да си зависима личност и същевременно да имаш здравословна връзка, при която и двамата партньори в задоволителна степен удовлетворяват емоционалните си нужди. Тук е важно личностното развитие, което да помага на индивида с подобен тип личност да разбере на какво се дължи начинът му на установяване на такива взаимоотношения, и да работи върху емоционалната си „независимост“.

Излишно е да споменавам, че тези четири понятия предполагат емоционален дискомфорт, но също така знаем, че невинаги нещата започват зле. В книгата ми „Обичай пола си“ („Пенгуин Рандъм Хаус“) ти говорих за „Приказката за жабата Хеновева“ и за динамиката на зависимите партньорски взаимоотношения, за да разбереш как на пръв поглед здравословни взаимоотношения с лекота могат да станат токсични и зависими.

Нека разгледаме етапите на една връзка и къде могат да започнат да се появяват тези проблеми, или иначе казано: къде житейските уроци биха дали отражение.

02

Етапи на любовта

1. ПРИВЛИЧАНЕ

Представи си следната ситуация: неочаквано се запознаваш с някого. Приятел на твой приятел, момичето, което от месеци привлича вниманието ти, любовта ти от гимназията или просто човек, с когото сте се запознали чрез приложение в интернет.

Много ти се иска да излезеш с него. Наистина много. Ежедневно си представяш какво би било да се виждате, да си изкарвате приятно и да поддържате сексуални взаимоотношения. Макар вече да си имал няколко срещи с този човек, продължаваш да си фантазираш. Дори на лицето ти изплува глуповата усмивка, докато гледаш телефона си по време на разговорите ви. Сякаш са те омагьосали.

2. ВЛЮБВАНЕ / МЕДЕН МЕСЕЦ

Това е етапът, в който митовете за романтичната любов, онези неписани закони, се настанияват трайно.



След като се поопознаете в течение на няколко срещи и дълги разговори до зори в WhatsApp, осъзнаваш, че сериозно си хлътнал. Чувстваш се страшно влюбен и вярваш, че човекът до теб е любовта на живота ти. Всичко е прекрасно и не виждаш никакви дефекти (а дори и да виждаш, не им отдаваш никакво значение). Как така досега не си познавал този човек? Къде е бил през цялото това време?

Едно ще ти кажа. Тази фаза не е вечна, нито пък трябва да бъде. Според проучванията продължава три-четири години (макар да познавам двойки, които са оставали влюбени само за няколко месеца). Все наричам този етап фазата на „преходната лудост“, защото смятам, че е процес, при който тялото ни отделя хубавичък коктейл от вещества, за да ни кара да виждаме и чувстваме неща, които не са реални. Този екстаз не може да продължава вечно, защото тялото, макар да звучи невероятно, всъщност произвежда стрес (наричаме го **еустрес**, положителен стрес – такъв, който те кара да чувстваш пеперуди в стомаха си и който не те изпълва с желание да си изтръгнеш сърцето от болка). По-нататък ще ти обясня какво се случва на биохимично ниво, за да ме разбереш.

Казвам само, че макар много хора да настояват, че връзката им завинаги ще остане на този етап, това е невъзможно. Ако всички вечно бяхме влюбени, светът щеше да се превърне в хаос и с времето вероятно щяхме да се разболеем – за организма ни влюбването представлява състояние на хаос и вълнение. Ето защо природата (съвсем разумно) полека-лека ни води до състояние на стабилност.

3. ЗАБЛУДА ИЛИ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Именно това е моментът, когато сваляме розовите очила и си даваме сметка за заслепяването, което тази екзалтация и коктейлът от вещества предизвикват.

Имах една приятелка, която не знаеше за етапите на любовта и все казваше, че над партньорските ѝ взаимоотношения теagne проклятие. Наричаше го проклятието на трите години. Определяше го като криза на двойката, по време на която се решава дали връзката ще продължи, или не. Дано сега четете тази книга, за да разбере, че връзките ѝ не са били прокълнати, а просто е приключвала фазата на влюбването и е започвала фазата на разочарованието.

Постоянно се питаш: „Защо този човек днес не иска да си легне с мен? Да не би вече да не му харесвам?“. Също така е възможно разговорите ви сега да не са така задълбочени, да не се срещате толкова често или да виждаш аспекти на поведението му, които вече не ти харесват.

С течение на времето възникват първите разочарования, когато незначителните кризи във връзката се съпоставят с общоприетите формули или митове за романтичната любов, в които по-рано не си имал ни най-малко съмнение.

Именно на този етап във всяка връзка, без все още да е ясно дали ще е здравословна, или не, започваш да разпознаваш действителните дефекти на другия човек, да изискваш промени и в замяна да получаваш молби да промениш нещо. Именно тук възниква рискът, защото начинът, по който двойката ще се справи с тази криза, ще определи дали връзката ще бъде здравословна, или не.

Започва да се изгражда здравословна връзка, ако възникналите конфликти се решават практически и всеки се адаптира към ситуацията.

По време на тази фаза двойката преминава през периода, познат като „напасване“, при който партньорите се опознават и „привикват“ един с друг. Привикването не означава да се примириш или да загубиш собствената си идентичност. Става въпрос да съблюдаваш аспекти на връзката, които не са приемливи, да ги посочиш на партньора си, да поискаш промени и/или възможни решения, които удовлетворяват и двамата ви, и да положиш усилия за осъществяването им.

Така че се налага да се потрудиш. Но запомни: **връзките изискват усилия, а не саможертви.**

4. ИСТИНСКА ЛЮБОВ / ЗРЯЛА ЛЮБОВ / СТАБИЛНА ВРЪЗКА

Това би следвало да е целта на всички взаимоотношения. Най-изненадващото е, че тази фаза, която се характеризира със спокойствие и стабилност, за много хора обикновено е скучен етап без любов. Това обаче няма нищо общо с истината. Любовта е налице, но се изживява по различен начин.

В тази фаза може да се каже, че вече не си влюбен/а, а изпитваш любов – чувство, което е много по-дълбоко и сложно.

В тази фаза се изгражда истинска връзка, основана на доверие, и се вземат най-важните и рационални решения. Партньорът се възприема като източник на подкрепа и преобладават общуването, диалогът и разговорите.

Така стоят нещата.



„Ти си такъв враг на истинската любов“, ми казват някои хора. Обаче аз не съм ѝ враг – просто работата ми се състои в това да разбирам процеса в основата на взаимоотношенията, за да знам защо се случват нещата, които се случват. Или защо пациентите ми чувстват, каквото чувстват, или мислят, каквото мислят.

Вярно е, че не съм голям привърженик на влюбването като много хора на тази планета, но всъщност обичам любовта. Просто вярвам, че влюбването не може да трае вечно, за разлика от любовта.

03

Митове за романтичната любов

По-рано споменах, че във фазата на влюбването се появява частица от колективното несъзнавано, както интуитивно се досещаме, която повлиява и на житейските уроци и на опита ни в партньорските взаимоотношения: митовете за романтичната любов.

Митовете за романтичната любов са опростена концепция за реалните партньорски взаимоотношения, която притежава силата да влияе върху поведението ни. Те са благодатната почва, подхранваща токсичните и зависимите взаимоотношения, както и онези взаимоотношения, които, макар да са функционални, също са обречени на разочарование, неудовлетворение и провал.

Ако някога си ги забелязвал в начина, по който възприемаш партньорските взаимоотношения, трябва да знаеш, че вината не е изцяло твоя. Обществото, в което живеем, е съвършената среда, внушаваща погрешни убеждения по отношение на любовта, които безвъзвратно предопределят поведението ни. По все-



възможни начини сме установили, че партньорските взаимоотношения трябва да се ръководят от тях. Съществуват множество погрешни схващания относно любовта и какво трябва да представлява една връзка. Лесно ще разпознаеш и идентифицираш някои от тях, но не и други. Митовете за романтичната любов обикновено въздействат върху хората, без те да го осъзнават. Ето защо, дори разсъжденията ми по въпроса в следващите редове да ти се сторят очевидни, тези схващания са там, латентни, и силно повлияват на представата ти за любовта и за партньорските взаимоотношения.

1. СЕКСЪТ ВИНАГИ ТРЯБВА ДА Е МНОГО СТРАСТЕН, В ПРОТИВЕН СЛУЧАЙ ВРЪЗКАТА СЕ Е ИЗЧЕРПАЛА

По-рано разгледахме този въпрос. С времето страстта между двама души намалява. Обяснението е просто и може да се обобщи с една дума: привикване. Спомни си, че тялото не може вечно да остане на етапа на влюбването.

Хората свикват с нещата, които правят често, а това важи и за партньорските взаимоотношения.

Ключът към това сексуалните ти взаимоотношения да не се превръщат в рутина, е да експериментираш, да внасяш нови преживявания и с тяхна помощ да върнеш искрата, която с времето угасва. В гадени случаи терапията може да се окаже добро решение, при положение че освен съответното психообразование за сексуалността и партньорските взаимоотношения научаваш и упражнения за разпалване на страстта, които да правиш сам и с партньора си.