

**Эмоциональная зависимость:
Опасность близких дружеских
отношений**

Эмоциональная зависимость: Опасность близких дружеских отношений

Lori Thorkelson

(перевела Солнышко)

*Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни.
- Притчи 4:23*

С годами мы осознали, что одна из самых больших проблем, с которыми сталкиваются люди – это проблема эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость может принимать различные формы: от сильной романтической привязанности до платонической дружбы, которая становится слишком «обращенной вовнутрь» и собственнической. Несколько месяцев назад сотрудники Love in Action в Сан Рафаэле организовали встречу, посвященную вопросам эмоционально зависимых отношений. Результаты этой встречи, а также наблюдения, полученные в процессе индивидуального консультирования, легли в основу этой статьи. Часть первая посвящена определению проблемы и рассматривает некоторые ситуации, приводящие к возникновению отношений зависимости.

Часть 1

Мэри проводила много времени с Сарой, консультируя ее и помогая решать вопросы, возникающие у нее после принятия христианства. Казалось, их связывает замечательная дружба, много общих интересов и взаимная любовь к Господу. Сара чувствовала, что Мэри понимает ее лучше, чем кто бы то ни было. Даже муж Сары, Билл, не мог дать ей той близости, которую она испытывала с Мэри. Мэри и ее муж, Том, составляли прекрасную пару, но карьера торгового агента приводила к тому, что Том часто отсутствовал дома. Проявляя таким образом свою любовь, Мэри с удовольствием посвящала свое свободное время и заботу Саре, которая действительно нуждалась в этом. Мэри видела, что ее труд не пропадает зря, наблюдая за духовным ростом Сары; к тому же она получала удовольствие от ее искреннего восхищения.

Обе они были шокированы, когда оказались вовлечены не только в эмоциональные, но и физические отношения друг с другом. Ни одна из женщин не испытывала гомосексуальных влечений прежде. Обе они любили Бога и заботились о своих мужьях. Казалось, что и в их дружбе Христос был на первом месте, поскольку они часто молились и читали Библию вместе. И если то, что они делали, было неправильно, почему Бог не остановил их? Почему они не замечали сигналов, предупреждающих об опасности? Теперь, когда они достигли столь близких отношений, они уже не представляли себе жизни друг без друга? «Что же нам теперь делать?» - спрашивали они.

Что такое Эмоциональная зависимость?

Задолго до того, как Мэри и Сара вступили в гомосексуальные отношения, они уже были вовлечены в отношения эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость, по нашему определению, это:

состояние, когда постоянное присутствие и/или забота другого считается необходимой для обеспечения чувства личной безопасности.

Забота проявляется в различных формах соприкосновения жизни одного человека с другим:

- внимание,
- слушание,
- восхищение,
- советы и наставления (консультирование),
- утверждение (ободрение),
- время, проводимое вместе.

Эмоционально зависимые отношения могут казаться безобидными или даже вполне здоровыми поначалу, но они также могут привести к краху и более сильной зависимости, чем большинство людей может себе представить. Вне зависимости от того, существуют ли также и физические отношения, грех уже присутствует, когда дружба перерастает в эмоциональную зависимость. Чтобы выявить различия между нормальной взаимозависимостью, существующей в здоровых отношениях, и нездоровой зависимостью, мы рассмотрим факторы, приводящие к зависимым отношениям: как и почему они возникают и как развиваются.

Основные характеристики отношений зависимости

В каждом из нас есть потребность в близких дружеских отношениях, заложенная в нас Богом. Как узнать, оправданы и допустимы ли пути, которыми мы пытаемся удовлетворить ли мы эту потребность? Есть ли какой-то способ определить, когда мы переходим границу, отделяющую нас от зависимости? Вот несколько признаков возникновения эмоциональной зависимости:

Когда один (или оба) участника:

- часто испытывают ревность, собственнические чувства и желание исключительного обладания, воспринимая других людей как угрозу для существующих отношений
- предпочитают проводить время наедине друг с другом и испытывают неудовлетворенность, если этого не происходит
- испытывает беспричинный/иррациональный гнев или депрессию, когда друг слегка отдалается
- теряет интерес ко всем другим дружеским отношениям кроме этих
- испытывает романтические или сексуальные чувства, ведущие к фантазиям в отношении этого человека
- поглощен мыслями и заботами о внешности, личности, проблемах и интересах партнера
- не расположен к тому, чтобы планировать что-то (в долгосрочном или краткосрочном плане) без участия другого
- неспособен реально видеть недостатки другого, занимает оборонительную позицию, если кто-то спрашивает об их отношениях
- проявляет свои чувства (в т.ч. через физический контакт) более сильно, чем допустимо для дружбы
- часто упоминает другого в разговоре, свободно себя чувствует, говоря «за» другого или от его имени
- проявляет близость и интимность к партнеру, которые заставляют окружающих чувствовать неловкость и смущение.

Чем отношения зависимости отличаются от здоровых дружеских отношений?

Здоровые отношения полны свободы и великодушия. Оба друга готовы к тому, чтобы и другие участвовали в их делах. Они испытывают радость, когда один из друзей устанавливает хорошие

отношения с кем-то еще. В настоящих дружеских отношениях мы желаем, чтобы наш друг полностью реализовал его или ее потенциал, приобретая новые увлечения и навыки. Зависимые отношения направлены «вовнутрь», создавая взаимное отсутствие развития и ограничивая личный рост. В нормальных отношениях на нас влияет то, что наш друг говорит или делает, но наши реакции сбалансированы. Когда мы эмоционально зависимы, мимолетное замечание нашего друга может вознести нас на вершину экстаза или в пропасть отчаяния. Если близкий друг уезжает, для нас естественно испытывать печаль и чувство утраты. Но если один из участников эмоционально зависимых отношений делает то же самое, другой испытывает тоску, панику и отчаяние. Здоровые, цельные дружеские отношения приносят радость, исцеление и рост; эмоциональная зависимость ведет к рабству.

Ловушки эмоциональной зависимости

Отношения эмоциональной зависимости застают многих врасплох. Как Мэри и Сара, они обычно не замечают проблемы, пока не оказываются в ее власти. Однако зависимость не возникает на пустом месте. Определенные факторы, обусловленные нашей индивидуальностью или ситуациями, в которые мы попадаем, могут нас «подставить» и привести к возникновению таких отношений. Грехи и страдания, перенесенные в прошлом, также делают нас уязвимыми. Если мы имеем представление об этих «ловушках», нам будет легче проявлять осторожность в наших отношениях там, где необходимо.

«Ловушки» личных свойств и особенностей характера: Кто подвержен влиянию?

Любой человек может оказаться в эмоциональной зависимости под давлением определенных обстоятельств. Однако существуют определенные типы личности, которые постоянно «притягиваются» друг к другу, формируя отношения зависимости. Основная комбинация – это человек, у которого, как кажется, «все в порядке», в сочетании с другим человеком, который нуждается во внимании, защите или стабильности, предлагаемой первым. Возможны следующие варианты этого сочетания:

- консультант / человек с проблемами
- человек, контролирующий ситуацию / человек, нуждающийся в руководстве
- родитель / ребенок
- учитель / студент.

Хотя на первый взгляд эти пары включают в себя одного «сильного» и одного «слабого» человека, на самом деле они состоят из двух одинаково нуждающихся людей. «Сильный», как правило, испытывает потребность, чтобы в нем нуждались. Более того, довольно часто тот, кто кажется слабее, на самом деле контролирует отношения. Мы встречались с людьми, которые могли играть роль «сильного» в одних отношениях и роль «слабого» в других, а иногда эти роли вообще сложно разграничить. Сбалансированная дружба может превратиться в отношения зависимости, если вступают в действие и другие «ловушки».

Ситуационные «ловушки»: когда мы наиболее уязвимы?

Мы все можем чувствовать себя неуверенно в определенные моменты нашей жизни, и тогда мы готовы хвататься за любое доступное средство, гарантирующее нам чувство безопасности. Такими ситуациями могут быть:

- Кризисы / поворотные пункты в жизни – разрыв отношений, смерть близкого человека,

потеря работы

- Переходный период – привыкание к новой работе, переезд в новый дом, помолвка или выход замуж / женитьба, поступление в университет, принятие христианства
- Критическая нагрузка – последняя неделя экзаменов, крайний срок окончания работы, болезнь (собственная или кого-то из членов семьи), праздники (напр. Рождество)
- Когда мы находимся вдалеке от знакомого и привычного – на отдыхе, в лагере, на конференции, в тюрьме, в армии.

Мы также уязвимы, когда испытываем тоску или находимся в депрессии. Самый лучший способ избежать проблем – это признать, что мы нуждаемся в особой поддержке в это время, и планировать заранее, чтобы наши потребности могли быть удовлетворены более здоровым способом. Например, можно делиться своими проблемами с небольшой молитвенной группой, наметить серию встреч с консультантом или пастором, чаще общаться с членами семьи, и, самое важное, заботиться о развитии наших отношений с Иисусом, выделяя на это особое время, когда мы можем чувствовать себя вдали от мирских забот. И нет ничего страшного в том, чтобы сказать нашим друзьям, что мы нуждаемся в поддержке! Проблемы возникают лишь тогда, когда мы слишком полагаемся только на *одного* из друзей в удовлетворении всех наших потребностей.

Причины: почему мы предрасположены к зависимости?

В отношениях зависимости один или оба участника ищут удовлетворения своих базовых потребностей любви и безопасности в человеке, т.е. друг в друге, а не во Христе. Если глубинные духовные и эмоциональные проблемы не найдут своего разрешения, эта модель поведения будет продолжаться снова и снова. Типичные проблемы, способствующие возникновению зависимости, включают:

- стяжательство, представляющее собой желание обладать чем-то (или кем-то), что Бог нам не дал,
- идолопоклонство, когда определенный человек или вещь / явление, а не Христос, занимают центральное положение в нашей жизни
- бунт против Бога, когда мы отказываемся подчинить Ему ту или иную область нашей жизни
- недоверие – мы не верим, что Бог позаботится о наших нуждах, если мы будем поступать так, как Он заповедал.

Иногда обиды и раны прошлого приводят к заниженной самооценке, чувству отвержения и глубокой неудовлетворенной потребности в любви. Чувство горечи, обида и негодование против тех, кто причинил нам вред, также открывает путь для возникновения неправильных отношений. Грехи и обиды должны быть исповеданы и исцелены, прежде чем мы ощутим реальную свободу. Это происходит через исповедь и молитву, как наедине с Богом, так и в присутствии других членов Тела Христова (Церкви).

Эмоциональная зависимость – очень болезненный предмет для обсуждения. Многие из нас испытывали подобные проблемы. Никто не застрахован от искушения обратиться к кому-то (*человеку, не Богу*) как к источнику жизни и безопасности, особенно если этот человек доступен и отзывчив. Отношения зависимости возникают как между мужчиной и женщиной, так и между представителями одного пола. Зависимость встречается в семейных парах и в отношениях родителей и детей. Но в Евангелии мы находим истину, которая может освободить нас от своекорыстных отношений. И для многих из нас это действительно благая весть!

Часть 2

*Всякий путь человека прям в глазах его; но Господь взвешивает сердца.
Притчи 21:2*

Теперь мы рассмотрим роль манипулирования друг другом в этих отношениях, а также перечислим некоторые причины, по которым от эмоциональной зависимости так трудно избавиться.

Сохранение отношений через манипулирование

Манипулирование – неприятное слово. Нам не верится, что мы когда-либо могли заниматься чем-то подобным. Тем не менее при зарождении отношений эмоциональной зависимости манипулирование часто становится тем «клеем», который удерживает их от распада.

Чтобы пояснить, что имеется в виду под манипулированием, мы пришли к следующему рабочему определению:

«попытка контролировать людей или обстоятельства обманным / косвенным путем»

Словарь Вебстера определяет манипулирование как «быть коварным», что означает:

«вероломный» - ожидающий шанса завлечь в ловушку

«соблазняющий» - пагубный, но притягательный

«неуловимый/действующий незаметно» - раскрывающийся постепенно, чтобы занять прочную позицию прежде чем проявить себя, имеющий постепенное, но нарастающее влияние.

Вот некоторые типичные способы манипуляций в отношениях:

- *Финансы* – объединение средств и имущества, проживание вместе
- *Подарки* – постоянные подарки и открытки безо всякого повода, напр. цветы, драгоценности или сладости, а также подарки, символизирующие отношения
- *Одежда* – ношение вещей друг друга, копирование стиля
- *Романтичность* – использование поэзии, музыки и т.п., провоцирующее эмоциональную реакцию
- *Физическое проявление чувств* – «язык тела», частые объятия, прикосновения, «возня», поглаживание/прикосновения к спине или шее, щекотание, борьба
- *Взгляд* – пристальные взгляды, взгляд «со значением» или откровенно соблазняющий; отказ смотреть в глаза как средство наказания
- *Лесть и похвала* – «Ты – единственный, кто меня понимает», «Я не знаю, чтобы я делала без тебя». В Притчах 29:5 говорится: «Человек, лстящий другу своему, расстилает сеть ногам его»
- *Особый язык* – флирт, подшучивание, использование прозвищ, упоминание в разговоре чего-то, имеющего особое значение для вас обоих
- *Отсутствие честности* – подавление негативных эмоций или расхождения во мнениях
- *Потребность в «помощи»* – создание или преувеличение проблем, чтобы привлечь внимание и пробудить сочувствие
- *Чувство вины* – заставить другого почувствовать себя виноватым в том, что он не оправдал ваших ожиданий «Если бы ты любил меня, ты бы...» «Я хотел позвонить тебе вчера, но я знал, что ты, наверное, слишком занята, чтобы беспокоиться обо мне»
- *Угрозы* – угрозы самоубийства или отхода от веры могут быть способом манипуляции
- *Недовольные гримасы, задумчивость, холодное молчание* – на вопрос «Что случилось?» обычно дается ответ «Ничего»

- *Подрыв других отношения партнера* – убеждать его, что другим все равно, или становиться друзьями его друзей, чтобы контролировать ситуацию
- *Провоцирование ощущение ненадежности* – удерживаться от выражения одобрения, придирается к слабостям, угрожать разорвать отношения
- *Время* – занимать все его/ее время, чтобы у партнера больше ни на что не оставалось времени.

Все вышеперечисленное представляет собой распространенные способы использования манипуляции для сохранения зависимых отношений. Некоторые вещи не являются греховными сами по себе. Например, искренняя похвала и одобрение, подарки, объятия и прикосновения – важные элементы благочестивой и богоугодной дружбы. Только когда это используется в корыстных целях – привязать к себе, контролировать другого человека, побуждать к греховной реакции – тогда это становится манипулированием.

Почему от зависимости так трудно избавиться?

Даже когда обе стороны признают, что их отношения далеки от здоровых, они тем не менее могут испытывать большие трудности при попытке освободиться от зависимости. Зачастую после этого они начинают отдаляться – а на самом деле убежать – друг от друга. Даже после того как зависимость преодолена, последствия еще некоторое время дают о себе знать. Давайте посмотрим, почему привязанности так устойчивы.

В этом есть свои преимущества.

Обычно мы ведем себя так или иначе потому, что ожидаем от этого какую-либо пользу или выгоду. И какой бы болезненной не была зависимость, она приносит и определенное удовлетворение. Страх потерять это удовлетворение приводит к тому, что от зависимых отношений трудно отказаться. Некоторые из предполагаемых преимуществ эмоциональной зависимости перечислены ниже:

- *Эмоциональная безопасность* – зависимость дает нам ощущение, что у нас есть хотя бы одни значимые отношения, на которые можно рассчитывать. Мы чувствуем, что нужны, что мы кому-то принадлежим.
- *Чувство близости* – наша потребность в близости, теплоте и любви может находить удовлетворение через эти отношения.
- *Чувство собственного достоинства* – наше «я» вырастает в собственных глазах если кто-то восторгается нами или когда мы привлекаем чье-то внимание. Мы также любим чувствовать себя необходимыми.
- *Средство от тоски* – такого рода отношения приносят свою долю возбуждения и романтики в жизнь, которая до этого казалась скучной и унылой. Фактически, подъемы и спады во взаимоотношениях могут также привести к своего рода зависимости.
- *Уход от ответственности* – когда все внимание сосредоточено на сохранении отношений, легко находить оправдания уходу от личных проблем или ответственности в других областях.
- *Боязнь незнакомого* – многие люди не знают другого способа общения. Они боятся оставить уже «известное» ради «неизвестного».

Мы не осознаем, что это грех

Культура, в которой мы живем, истину о том, что «Бог есть любовь», переименовала в «Любовь есть Бог». В наше время романтическая или эмоциональная любовь сама себе закон: когда вы «любите» кого-то (что означает испытывать сильное романтическое чувство по отношению к

кому-то), все, что вы делаете с этим человеком, оправдано. В свете этого утверждения зависимые отношения кажутся даже чем-то прекрасным и благородным. Если пара при этом не вступает в половые отношения, для зависимости, как правило, нетрудно найти «разумные» причины. Истинное чувство любви и дружба используются как оправдание для пылкой ревности и собственничества, присутствующих при зависимости.

Мы также можем не замечать, как зависимые отношения отделяют нас от Бога. «Я молюсь больше, чем когда-либо», - сказала нам одна женщина. Но она не упомянула о том, что не молится ни о чем другом, кроме своих эмоционально зависимых отношений. Иногда люди говорят: «Этот друг/подруга помогают мне приблизиться к Богу». Обычно на самом деле эмоциональная зависимость приводит к определенного рода эйфории, которая маскируется под ощущение «близости Бога». Когда же друг хотя бы чуть-чуть отдаляется, Бог тут же кажется очень далеким!

Первопричины не затрагиваются

Мы можем избавиться от зависимых отношений, попросту прервав их или уехав в другое место. Однако если у нас все равно остаются неисцеленные раны, неудовлетворенные нужды или нераскаянное сердце, мы тут же окажемся во власти новой зависимости или вернемся к отношениям, которые оставили. Пытаясь преодолеть поверхностные симптомы вместо того, чтобы разобраться с реальной проблемой, мы таким образом оставляем дверь открытой для новых неприятностей.

Духовное влияние недооценивается

Игнорируя наставления Святого Духа, мы становимся уязвимыми перед воздействием сатаны. Те из нас, кто добровольно вступает в отношения зависимости, готовы к тому, чтобы быть духовно обманутыми. Ложь начинает казаться правдой, а истина звучит для них как ложь. Освобождаясь от зависимости, мы иногда недооцениваем важность духовной борьбы: молитвы, поста и избавления. Если эмоциональные связи стали очень прочными, особенно если имели место греховные сексуальные отношения, необходимо разорвать узы, образовавшиеся между двумя людьми. Если тенденция к формированию зависимых отношений наблюдалась в течение всей жизни, необходимо разорвать узы, связывающие человека также и со всеми предыдущими партнерами. Если духовные вопросы не решены, эта греховная тенденция будет продолжаться.

Мы не хотим расставаться со своим грехом

Консультантам знакомо чувство разочарования, когда все возможные шаги по консультированию, поддержке и духовной борьбе за подопечного были предприняты и только после этого стало ясно, что этот человек просто не хочет меняться. Люди, подверженные зависимости, иногда говорят о желании освободиться, но на самом деле они хотят лишь избавиться от необходимости делать что-либо по отношению к данной проблеме. Им кажется, что разговор с консультантом избавит их от укоров совести. В то же самое время их желания и намерения направлены на то, чтобы сохранить зависимые отношения. Таким образом, можно подвести следующий итог: эмоциональную зависимость трудно преодолеть, поскольку участники отношений не хотят ничего преодолеть.

Часть 3

*«Вы были некогда тьма, а теперь - свет в Господе: поступайте, как чада света, потому что плод Духа состоит во всякой благодати, праведности и истине. Испытайте, что благоугодно Богу»
Послание к Ефесеянам 5:8-10*

Третья часть нашей статьи, посвященной зависимым отношениям, должна принести долгожданное облегчение нашим читателям: существует путь к свободе от эмоциональной зависимости! Исцеление для этого греха, который так сильно влияет на нашу способность формировать отношения, приходит в результате правильных отношений со Христом и нашими братьями и сестрами - членами Его Тела. Говоря о выходе из зависимости, мы рассмотрим советы и предложения от христиан, которые пережили борьбу с этим грехом и теперь учатся наслаждаться отношениями, которые отражают Божий замысел и Его намерения.

Выход из Зависимости

Искушение обращаться к кому-то (человеку, не Богу) как к источнику жизни и безопасности - это проблема, знакомая практически каждому. Однако только когда мы испытываем постоянные разочарования и страдания в эмоционально зависимых отношениях, мы начинаем искать то, что может наконец удовлетворить нашу жажду. Мы ищем удовлетворения и покоя в наших взаимоотношениях с окружающими, но как преодолеть старые привычки?

Перед тем, как начать рассмотрение различных рекомендаций по преодолению зависимости, нужно усвоить одну очень важную истину: не существует ФОРМУЛЫ, которая может изменить нашу жизнь. Тенденции к формированию зависимых отношений, сформировавшиеся в течение многих лет, невозможно изменить за «десять простых шагов». Иисус Христос стремится к тому, чтобы изменять нас изнутри, каждого индивидуально, силой Духа Святого. И изменения наступают, когда мы подчиняемся Ему и принимаем участие в том, что Он делает в нас. Общие рекомендации, рассматриваемые здесь, показывают, как Бог работал в жизни разных людей, освобождая их от эмоциональной зависимости. Некоторые советы применимы для получения освобождения от определенных отношений, другие имеют дело с преодолением старой модели поведения. Все это в целом характеризует различные аспекты одного и того же: оставления старых форм взаимоотношений, коренящихся в нашей греховной сущности, и обучения новым отношениям, основанным на нашей новой сущности во Христе.

Основные факторы преодоления эмоциональной зависимости

Обязательство быть честными

Во второй части этой статьи мы говорили о том, почему эмоциональную зависимость так трудно преодолеть. Одной из причин является то, что из-за искушения, овладевшего нами, мы не рассматриваем зависимость как грех. Этот обман рассеивается, когда мы честны сами с собой, когда мы признаем, что вовлечены в зависимые отношения и исповедуем нашу зависимость как грех. Только тогда мы можем быть честными и с Богом, исповедуя Ему наш грех. Нам не нужно скрывать наше смятение, наш гнев, или любые другие чувства, нам просто нужно открыть Ему то, что у нас на сердце, и просить, чтобы Он дал нам желание и готовность повиноваться Его воле в этом вопросе. Следующий шаг - быть честными с людьми. Мы можем

подойти к старшему брату или сестре во Христе и исповедать им свою проблему: «Знаете, у меня проблема с моими чувствами в отношении одной из участниц нашей евангелизационной команды. Я слишком привязалась к ней. Вы не могли бы помолиться со мной об этом?» И когда мы, таким образом, «ходим в свете», мы получаем очищение и прощение. Если мы осознаем, как именно мы манипулировали обстоятельствами, способствуя возникновению зависимых отношений, мы можем попросить прощения и за эти поступки. Чем более мы откровенны, тем более глубокое исцеление наступает. Когда вы выбираете того, кому собираетесь довериться, лучше, если это будет утвержденный христианин, которому можно доверять и который не вовлечен в ситуацию эмоционально. Этот человек может ходатайствовать за нас в молитве и ставить нас перед необходимостью отчитываться, особенно если вы договоритесь, что он периодически будет спрашивать «как идут дела». Нужно, однако, быть очень осторожным при выражении своих чувств по отношению к человеку, от которого мы чувствуем зависимость. Здесь, в Love in Action в Сан-Рафаэле мы наблюдали печальные результаты, когда брат (или сестра) в узком кругу признавались кому-то: «Знаешь, ты мне очень нравишься. Кажется, я становлюсь зависимым от тебя!» Лучше всего обратиться за советом и молитвой к более духовно зрелому человеку еще до того, как вы начнете задумываться над необходимостью такого признания, и даже при этом нам нужно просить Господа пролить Его свет на наши мотивы.

Изменения в отношениях: постепенное отдаление

Являются ли отношения зависимости односторонними или взаимными, в любом случае мы обычно начинаем планировать свою жизнь согласно «расписанию» другого человека. Когда мы сталкиваемся с зависимыми отношениями здесь в Love in Action в Сан-Рафаэле, мы обычно не придерживаемся мнения, что нужно полностью избегать другого члена Тела Христова. Однако мы признаем, что «расставание» необходимо, если мы хотим справиться с зависимостью. Например, мы обычно не рекомендуем прекращать приходить в ту или иную церковь только потому, что «другой» тоже будет там. Но тем не менее ясно, что когда мы постоянно ищем повода оказаться вместе с человеком, по отношению к которому мы испытываем эмоциональную зависимость, это лишь продлит боль и замедлит осуществление Божьего замысла в нашей жизни.

Дайте возможность Богу действовать

Казалось бы, это очевидно, однако это не так легко, как кажется! После того, как мы исповедуем перед Богом, что мы слишком сильно привязаны к какому-то человеку и ничего не можем с этим сделать, мы приглашаем Его вмешаться и «изменить ситуацию». Господь никогда не оставляет такие молитвы без внимания. После этого некоторые люди могут указать нам на проблему во взаимоотношениях с этим человеком, но мы уверяем их, что все находится под контролем. Наш друг решает пойти в другую группу по изучению Библии, и вскоре мы находим подходящую причину, чтобы тоже оказаться там. Святой Дух побуждает нас избавиться от определенных кассет или дисков, но мы все время забываем это сделать. Мы просим, чтобы Бог работал в нашей жизни, а потом делаем все, что в нашей власти, чтобы у Него это не получилось! По своему опыту я знаю, что пытаюсь помешать Богу, когда Он уводит человека из моей жизни, я лишь продлеваю период смятения и страданий. И наоборот, когда я послушен Святому Духу, исцеление ран от разрушенных отношений наступает гораздо скорее.

Будьте готовы к печали и депрессии

Освобождение от отношений зависимости может быть таким же болезненным, как развод. Если мы знаем, что будем испытывать грусть и сожаление, и подготовимся к периоду

временных страданий, наше исцеление наступит быстрее. Если же мы подавляем боль и не даем себе времени на то, чтобы оправиться от потери, мы лишь обрекаем себя на излишнее чувство вины и горечь. Некоторые люди говорили о том, что им особенно помогало чтение Псалмов в этот период.

Развивайте дружеские отношения с другими людьми

Пусть это будет трудно, страшно, и мы пока не можем делать это от всего сердца... но тем не менее нам нужно это делать. Чувства потом «нагонят», и мы будем радоваться тому, что мы внесли свой вклад в жизнь наших новых друзей. Бог поможет нам в установлении новых отношений, если мы не будем Ему мешать. Кроме того, готовность принять друзей, которых Он нам дарует, поможет углубить и наши взаимоотношения с Богом. Он лучше всего знает, какие отношения нам нужны, чтобы наши лучшие качества проявились, а «острые углы» сгладились.

Ищите воли Божией в отношениях

Если мы любим другого человека также, как Бог любит его, в нас появится желание видеть, как этот мужчина (или женщина) преображается, «уподобляясь Христу». Господь хочет, чтобы в нас развивались те качества, которые отражают Его характер, и дары, которые позволяют нам участвовать в Его работе. Не так давно в одном из выпусков Desert Stream («Потоки в пустыне») Энди Комиски сказал: «При возникновении отношений мы должны определиться с мотивацией. Либо мы будем отражать гомосексуальную привлекательность нашего нового друга или подруги, либо их новую сущность во Христе. Может быть, это звучит жестко, но наша готовность проявить эмоциональную дисциплину может либо способствовать отношениям, либо разрушить их. Когда мы жертвуем тем, что более всего послужит на пользу ближнему, ради собственных потребностей, мы рискуем потерять дружбу». Если мы претендуем на исключительное право иметь глубокие эмоциональные отношения с этим человеком, мы тем самым противоречим Богу и Его замыслу. Нам нужно спросить себя: «Я на стороне Бога или действую ПРОТИВ Него, участвуя в жизни этого человека?»

Решайте более глубокие вопросы

Тенденция к формированию зависимых отношений – это симптом более глубоких духовных и эмоциональных проблем, которые требуют внимания и разрешения. Самоанализ – наименее эффективный способ справиться с этими проблемами. Наиболее эффективный путь – обратиться прямо к Иисусу и попросить Его показать нам, что не так. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему.» (Иаков 1:5) Еще один эффективный способ – обратиться к тем, кого Бог поставил над нами, и попросить их совета и молитвы. Для некоторых продолжительный период консультирования поможет нам осознать грехи, в которых нам необходимо покаяться, и увидеть раны, нуждающиеся в исцелении. Для других огромную помощь может оказать домашняя группа, собирающаяся регулярно для искреннего откровенного общения и молитвы. Иногда личная молитва и пост приближают нас к Богу и разбивают оковы греха лучше, чем что бы то ни было. Желание найти в другом человеке (*не в Боге*) источник жизни и безопасности – это общая проблема греха, которая имеет множество возможных причин. Исповедь, покаяние, избавление, консультирование и внутреннее исцеление – это пути, который Господь может использовать, чтобы вернуть в нашу жизнь чистоту и эмоциональную стабильность. Исцеление и прощение, так необходимые нам, дарованы каждому благодаря искупительной жертве Иисуса. Мы принимаем их, смиряя себя перед Ним и перед другими членами Тела Христова.

Приготовьтесь к долгому пути

Иногда победа ускользает от нас, потому что мы готовились к сражению, а не к войне. Пытаемся ли мы освободиться от определенной привязанности или же от тенденции к формированию зависимых отношений в целом, нужно быть готовыми к затяжной войне. Мы должны исследовать себя: наши уязвимые места, тип личности, к которому нас «тянет», периоды, когда нам нужно быть особенно осторожными. Нам нужно знать и нашего врага: в частности, знать, какие именно ловушки сатана обычно использует с нами, и быть готовыми противостоять его лжи и обману, даже если эта ложь так приятна для наших ушей! И более всего мы должны знать нашего Господа. Мы должны быть готовы верить, что Бог любит нас. Даже если нам кажется, что мы не чувствуем Его любви, мы можем стоять в вере, зная, что Он действительно любит нас, и начать благодарить Его за это. Когда мы познаем Божий характер через Его слово, мы постепенно избавляемся от представлений о Боге как о ком-то жестоком, отдаленном/неэмоциональном или нелюбящем. Отношения любви с Иисусом – наша лучшая защита от эмоционально зависимых отношений.

Есть ли жизнь после зависимости?

Хотя преодоление зависимости может быть болезненным в течение некоторого периода времени, это одно из самых легко излечимых «недомоганий», известных человеку. Зачастую люди получают настолько полное исцеление, что им трудно даже представить себе, что когда-то они могли быть рабами эмоциональной зависимости. Самая первая награда, которую мы получаем, отказываясь от отношений зависимости – это мир с Богом. Даже испытывая боль при отказе от зависимости, мы при этом ощущаем мир, чувство облегчения и радость, когда наше общение с Богом восстанавливается. «Это похоже на пробуждение после кошмара», сказала нам одна женщина.

Мир с самим собой – это еще одно благословение, которое мы получаем. Гораздо легче нравиться себе, когда мы не строим планов по сохранению отношений, неугодных Богу. Более того, когда мы освобождаемся от этой привязанности, нас больше не мучает страх потерять отношения. Это также приносит мир в наши сердца.

Освободившись от зависимости, мы обретаем новую свободу – свободу любить других. Мы – «члены друг другу» в Теле Христовом. Когда все наше внимание и эмоции сосредоточены на одном человеке, другие люди в нашем окружении страдают – они не получают от нас той любви, которую Бог хотел дарить через нас.

Люди, освободившиеся от зависимых отношений, говорят о том, что они открыли для себя чувство сострадания и заботу о людях, не основанную на их сексуальной или эмоциональной привлекательности. Они начинают замечать, что их жизнь покоится на единственном действительно безопасном основании – отношениях со Христом, а не на ложном основании отношений зависимости.

И, наконец, преодоление зависимости дает нам свободу служить другим. Мы можем вести других только туда, куда готовы идти сами. Если мы больше не ищем оправданий для нездоровых привязанностей, мы обретаем новую свободу в Духе увещевать и ободрять ближних! Наше умение различать становится отчетливее, и духовные истины легче понимаются и принимаются. Мы становимся «чистыми сосудами», готовыми к тому, чтобы Господь использовал нас.

Желая освободиться от проблемы, мы, однако, должны помнить, что уход от людей не является альтернативой зависимости. Зависимость на самом деле – это ловкая подделка глубоких и

совершенных отношений, которые Господь приготовил для нас в Нем. Если мы пытаемся преодолеть грех зависимости, мы должны помнить, что Иисус не жесток по отношению к нам. Он научит нас любить людей в святости, и Он знает, что это занимает время. Между плотью и духом идет борьба во всех областях нашей жизни, и отношения не являются исключением. Но тот, кто объединяет нас в одно Тело – это сам Иисус, и мы продолжаем учиться... «Я уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать (его) даже до дня Иисуса Христа» (Филиппийцам 1:6)

Подробнее о проблеме эмоц. созависимости можно почитать, напр., Б. И Дж. Уайнхолд. Освобождение от созависимости. М., Класс, 2002 (светский подход), а также книги христианских консультантов Дж. Таунсенда и Г. Клауда, Л. Крабба, посвященные «барьерам» или «границам».