

Выздоровление и отношения – история Ромы и Маши



День всех влюбленных – прекрасный повод поговорить об одной из самых непростых сфер выздоравливающего зависимого – об отношениях.

Кризисные моменты в отношениях, смирение, кто кого чаще принимает, применение традиций в отношениях и немного про дефекты – Рома и Маша поделятся с нами своей историей, как они строят отношения в выздоровлении.

Рома, Маша: Тема отношений в сообществе очень индивидуальна. Сегодня мы поделимся опытом, который собирали с каждой пары по чуть-чуть и что у нас вообще вышло.

Рома: Начну с того, как мы начали отношения. И у нее, и у меня были приняты решения: никаких отношений. Просто хотелось свободно пожить для себя. Мы начали с ней общаться, и я говорю: «Меня отношения вообще не интересуют, я настрадался, мне хочется заняться собой и своим выздоровлением». От нее услышал всё то же самое. Как-то мы начали гулять вместе и спустя 2 недели поняли, что это не дружба: подарки друг другу, ночные поездки на такси. Так мы начали отношения. Мы сразу сели все обсудить. Можно решить любой спор, любую проблему, у нас есть все, чтобы взаимодействовать и общаться.

Мы сразу обсудили главное: нельзя построить отношения, если зависимые

люди не выздоравливают. Если будет выздоравливать один, а второй стоять на месте, это крах, если оба болеют, то это очень быстрый крах. Если один из нас прекращает работу по шагам, это очень сказывается. Сразу начинаются конфликтные ситуации не понятно из-за чего, споры не пустом месте. Мы ещё в начале отношений поняли, что некоторые темы мы не обсуждаем: политику, религию, понимание шагов и еще музыку. У нас разные музыкальные вкусы.



***“Можно решить любой спор,
любую проблему,
у нас есть все,
чтобы взаимодействовать
и общаться”***

Маша: Кризисные ситуации – это когда мы забываем про себя и свою жизнь, про личное развитие, здоровье, профессиональное развитие и другие сферы. Когда весь мой ресурс направлен в отношения. Для меня очень яркий маячок, когда Рома занимается своими делами, я такая: ага, наверное, ему скучно заниматься своими делами, пойду-ка я ему помогу. Начинается крах. Моя жизнь уже находится на втором плане, включается схема моего созависимого поведения. Мне хочется проконтролировать, как Рома играет в Доту, как он ходит на собрания, мне интересно, с кем он переписывается, мне интересно, что он поел. Включается безумная одержимость другим человеком, появляются конфликты на пустом месте.

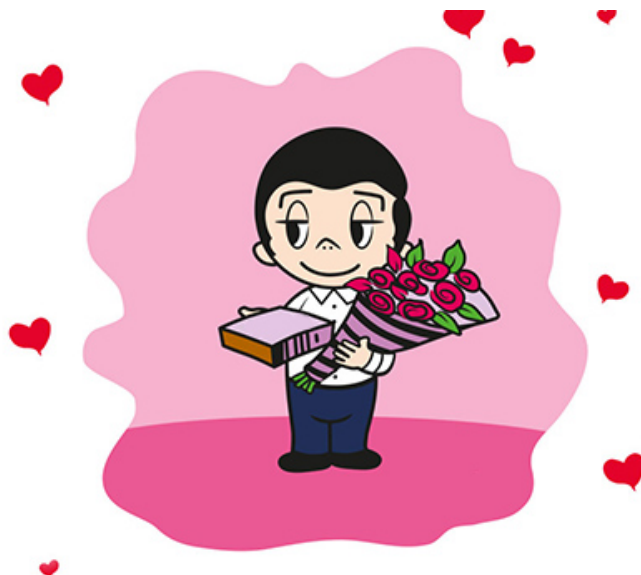
Рома: Совсем недавно я работал в новогодние праздники. Мне нужно было выспаться. Я без отдыха работал несколько дней. Она знает, что мне утром рано на работу. Мне хочется приготовить ей прекрасный завтрак. Я просыпаюсь за 40 минут до её подъёма, готовлю. Всё горяченькое к тому времени, как она должна встать. Я бужу её, говорю, что завтрак готов. А она: «Да не, я просто сейчас оденусь, выбегу». Я говорю: «В смысле?!» Встала и

пошла завтракать! Я тебе сделал добро, принимай, будь счастлива – обычное поведение зависимого человека, который не работает над собой. Я не спрашиваю нужно ли это ей, я просто пытаюсь угодить. Я не спрашиваю, чем я могу ей помочь. Нет, я решаю сам, что ей будет приятно, вижу себя красавчиком в её глазах, как она на работе всем рассказывает, что муж ей завтрак готовит. Это всё портит. Я постоянно жду от людей этой благодарности. На себя я забиваю, как в употреблении. Пока Маша не говорит: давай ка собой занимайся, хватит, приятно, конечно, но не надо.

Маша: Флирт тоже очень болезненная тема в наших отношениях. Очень много конфликтов было на этой почве. Мы начинали отношения, когда у меня было немного чистоты, чуть больше года. Я в принципе не умела взаимодействовать с разными людьми, тем более с противоположным полом. Для меня было нормально выйти после группы с кем-то похихихать. Я не видела в этом никакого флирта и заигрывания. Рома постоянно ревновал, и мы ссорились. Мы очень по-разному видим ситуации. Несколько раз чуть ли не расставались из-за того, что я просто не видела, как я кокетничаю с каким-то людьми. Я не понимала этого на протяжении месяцев шести-восьми.

Рома: Мы применяем в отношении Традиции. Первая Традиция, если я вижу, что ей тяжело, я стараюсь с любовью намекнуть: кроме тебя никто не будет за тебя выздоравливать. Так же и она мне говорит: «Ром, ты в компе убегаешь от чего-то». За общее благополучие – мы применяем Третью Традицию. Очень многие ситуации решались. Единственное условие – это желание. У нас есть личные границы. Мы не прощаем измены. Измена – это конец. Остальные ситуации можно решить. В этих ситуациях мы задаем себе вопрос: а действительно ли я хочу сейчас быть с этим человеком? Мы постоянно ругались на тему ревности, и я начал с любовью доносить. Может, действительно, человек не видит. Орать не работает, работает подойти и объяснить, что я это вот так вижу, потому что я так делал. Всё поменялось. Она увидела и охренела.

“В этих ситуациях мы задаем себе вопрос: а действительно ли я хочу сейчас быть с этим человеком?”



Рома: В период пандемии я стал очень обращать внимание на то, что я «что-то делаю не так». Мы в отношениях привыкли друг друга чем-то дополнять и новое что-то показывать. Я очень остро стал воспринимать. Я готовлю, она говорит: ты лук не так режешь. Я занимался профессионально спортом больше 8 лет, она говорит: ты не так приседаешь. Я стал замечать, что я вообще «живу не так». Я звонил спонсору, говорил, что всё «делаю не так». Он порекомендовал поприкалываться и спросить, а как надо? Мне это вообще не помогало. Она даже сказала, что я маску не так ношу. В тот момент я чувствовал себя слабым, и мне хотелось поддержки. Хоть кто сказал бы мне, что я круто что-то делаю. Хотелось спрятаться. Знаете, что нам помогло в этих ситуациях? Мне спонсор сказал: попробуй сделать, как мы делаем во время круга чувств на шаговой группе. Мы собираемся и рассказываем по очереди, что происходит у нас в каждой сфере жизни: финансы, семья, саморазвитие и т.д. Это было ночью. Тяжело заснуть, когда поругались. Мы засыпаем в обиде спинами друг к другу. Я сел и начал тупо рассказывать. Я час рассказывал о себе. Я ничего не ожидал, и она такая: «Я, Маша» - и начала своё. Мы вроде живем вместе, просыпаемся, засыпаем, общаемся каждый день, а не хватает другого полноценного взгляда, как с анонимными.

Сейчас это просто переходит в юмор. Я на все говорю: да. Ты не правильно режешь - ДА. Нужно больше зарабатывать - ДА. Нам нужно отсюда съезжать - ДА. Хватит со мной соглашаться - ДА. Я перевожу это в смех и довожу до абсурда.

Маша: Некоторые инструменты в отношениях приходилось придумывать самим и проверять, работают они или нет. Мы назвали один инструмент «семейный час». Мы назначаем определённое время, составляем повестку и обсуждаем все вопросы по этой повестке. Убираем телефоны и обсуждаем эти темы. Мы стараемся говорить от себя и про себя. Я часто переключаю акцент на другого человека во взаимодействии. А тут мы говорим: я почувствовал то-то, я ожидал того-то. Это настолько рабочая схема. Мы проводили её регулярно, и у нас произошел скачок в отношениях после долгого периода ссор. Мы зависимые люди, мы живем в своей голове и думаем, что другие люди могут за нас услышать наши мысли и понять, что всё очевидно. Я многое открывала про Рому в эти семейные часы. Были даже такие часы, когда мы расписывали понимание слов, границы. Мы шагнули навстречу друг другу. Мне стало намного легче взаимодействовать не только в отношениях с Ромой, но и в отношениях с другими людьми, с которыми я общаюсь.



***“Мы зависимые люди,
мы живем в своей голове
и думаем, что другие люди
могут за нас услышать
наши мысли и понять,
что всё очевидно”***

Рома: Насчет понимания принципов и слов: «доверие», «честность» и т.д. Это случайно зародилось. Мы сидели вечером ещё до опыта про круг чувств. Я на что-то обиделся, она не поняла, на что. Я пытался объяснить, а она все равно не понимала, что здесь обидного. Я начал рассказывать просто о себе, в детстве какие-то ситуации. Мы зажгли свечи, наварили чаю и сидели на кухне ночью, рассказывали истории из детства. Я офигел. Я что-то рассказал из своего воспитания, а она говорит: слушай, а у меня вообще другой понимание разных слов, принципов. И мы решили сравнить наше понимание слов: «доверие», «честность», «открытость», «сопереживание»,

«поддержка», «забота» и т.д. Вроде язык один, а понимание разное. Что для меня доверие, для неё вообще неуважение. Я воспринимаю некоторые вещи как что-то хорошее, а она, наоборот, защищается.

Все понимают, что у женщин есть период, когда с ней лучше особо близко не взаимодействовать. Это как раз периоды самых кризисных ситуаций. У меня «щёлкает» голова, я становлюсь невыносимой, сама себя не выношу. Я плаксивая и обидчивая. Меня всё бесит. У нас есть принятое решение не принимать никаких решений в этот период. В такие моменты я решаю, что эти отношения нам не нужны и т.п. На сегодняшний день это уже смешно.

Маша: Когда от нас требуются какие-то решения, у нас происходит движение к чему-то созидающему. Когда мы вместе съезжались, нужно было решить, куда мы переедем. Обычно получается, что у нас удачно получается прийти к позиции выигрыша обеих сторон. Каждый проговаривает: я хочу это и это, путем разговоров приходим к выводу. Мы год наших отношений только учились разговаривать друг с другом. Я вообще не умела этого делать, открываться. Большая радость, что мы можем обсуждать то, что мы хотим сегодня. И научились говорить о том, что мы хотим.

Рома: Когда мы уже переехали, нужно все куда-то расставить, где посуда, где одежда и т.д. Тут начинаются самые острые углы. Я благодарен тому, что мне сказали: реши для себя, что тебе важно, остальное, отпусти. Возьми и скажи о том, что тебе важно. Мне главное, чтобы эти вещи просто были в квартире, а где – мне вообще насрать. Я попросил, чтобы в определенном месте были отдельно сковородки и кастрюли – для меня это важно. Все остальное пофиг.

Порой мы с Машей забывали о том, что мы зависимые. Когда каждый из нас занимается своей жизнью, мы прощаем себя и это – любовь к себе. Я пытаюсь делать что-то новое, я ошибаюсь, и я себя прощаю. Я вижу, что ошибается Маша, и я отношусь к этому легче: в следующий раз получится. Когда идёт вот эта закрытость, и мы вкладываем только в отношения: ты должна быть лучшей, все должна делать, никакого прощения, мы должны быть идеалом. Этот взгляд, что мы такая команда, единое целое, вдвоём прём, она хроманула, и я такой: ДА КАК?! Мы были идеальными. Мы знаем, в чём кто из

нас болеет. Я вижу, когда Маша убегает в закрытость в инстаграмм, она видит, когда я играю за компом или мои безумные траты. Мы понимаем, когда мы оба болеем.

Маша: Очень долгое время я путала понятия «принимает» и «терпилит». Я не хочу наговаривать, но некоторые Ромины проявления болезни мне наносили ущерб, мне было неприятно. И я думала: я Рому принимаю, он такой, какой он есть. На самом деле я просто «хавала» его проявления болезни. Я в себе это очень сильно притаптывала. Очень долгое время нужно было это всё в шагах вытягивать. До сих пор не всё проработано. Это совершенно не про принятие. Я решила, что если я не буду терпилить, то меня не будут любить. Когда я стала четко расставлять свои границы и принимать, что Рома может их не принимать, появилась очень большая свобода. На сегодняшний день эти ситуации почти у меня не копятя, я учусь проговаривать эти моменты.

Рома: О Седьмой Традиции в наших отношениях. Мы ведем учёт наших средств. Маша учится тратить деньги, а я, наоборот, учусь экономить. В период бедности я научился делать маленькие подарки. Я поштучно покупал конфетки и собирал в коробочку, чтобы сделать подарок.

Маша: Мы стараемся многое брать от программы АН в наши отношения. У нас в карточках написано: мы применяли эти принципы во всех наших делах. Мы сели и решили, что мы живем по принципам Седьмой Традиции. Мы сели и нарисовали два кружочка. Два бюджета и общий бюджет. Каждый вкладывает в общий бюджет столько, сколько считает нужным. Я и себя не оставляю без своих желаний, и про дом не забываю. Насколько мы оцениваем потребности нашей семьи, настолько мы и вкладываемся в наши отношения.

С одной стороны, это как такое проклятие: два зависимых человека вместе. Это очень тяжело. Два человека постоянно должны находиться в процессе выздоровления, чтобы друг с другом взаимодействовать. Но, с другой стороны, это вытягивает. Роман начинает задавать мне наводящие вопросы и это помогает. Это позволило и мне, и Роме раскрываться всё больше и больше и взаимодействовать друг с другом конструктивно. Ни один зависимый не доверяет никому больше, чем другому зависимому. Не

хотелось бы смешивать сферу отношений и выздоровления от зависимости, но так получилось, что это сливается в нашей жизни на сегодняшний день.

***“Ни один зависимый
не доверяет никому больше,
чем другому зависимому”***

