

Здравей! Ако четеш или слушаш това, то значи се бориш с нещо, с което аз се боря от вече няколко години. Всеки му дава различно наименование. Едни го наричат съзависимост, други емоционална зависимост, а повечето – слабост или наивност. Колкото до мен, аз го наричам „нещото, което ме кара да губя себе си“. Нещото, което ме кара да се чувствам ужасно, да губя контрол над живота си, да се събуждам с мисъл за самоубийство, да живея живота на другите, напълно забравила за своя личен, да позволявам на хора да злоупотребяват с мен – физически, емоционално и най-вече психически. Нещото, което ме кара да мразя себе си и живота си. Нещото, което не ми позволява да спя нощем и да се скитам из улиците. Нещото, което ме кара да искам да бягам от реалността, без значение дали с алкохол, наркотици, фантазии, игри или изкуство.

Повярвай, разбирам напълно как се чувстваш, макар това да ти се струва невъзможно. Била съм там. Била съм в агонията, отчаянието, депресията, тревожността, безизходицата. Знам, че всичко започва като на шега. Леко намигване, половинчата усмивка, кратка фантазия, наивен флирт. И така докато стигнеш до момента, в който се чувстваш напълно изгубен без другия човек и не можеш дори за секунда си представиш живота си без него. Чувстваш, че не би могъл да дишаш без него. Даваш всяка частица от енергията си, за да го задържиш при себе си или да си го върнеш обратно. Дори в един момент стигаш до това да се замислиш над всичко и се питаш: „Аз наистина ли

обичам този човек толкова, че да не мога да живея без него?“. Вероятно вътрешните ти гласове ще кажат „да“ или ще мислиш това, но реалността е друга. Искаш си дозата. Искаш я и толкова. Стига ти този човек дори само да ти се усмихне и вече чувстваш отвращение към него. Защо? Защото си получил своето. Получил си вниманието, за което толкова дълго време жадуваш, докато другия те игнорира. Понякога се питаш как може те да са толкова безскрупулни и неморални нали? Зная. Може. Но тук не става въпрос за тях, а за теб. За мен. За всички, които сме зависими от другите.

Искаш ли да ти кажа къде завършва цялото нещо?! Завърша с теб, стъпил на мост или високо място, хипнотизиран от идеята да сложиш край на живота си. Понякога приключва там, а понякога приключва с теб в болницата, защото не си успял в опита си или до такава степен си изтощил психиката си, че тялото ти започва малко по малко да се отказва от самия теб. Аз преминах и през това, и през припадъците, и през истерията, през тежката депресия, от която не виждаш изход, и през това да не мога да дишам и да нямам никаква представа как да се върна обратно към живота. Но ето ме тук днес, пишейки това писмо до теб. Защото е важно да ти кажа, понякога всичко това трябва да се случи, за да стигнеш до самосъзнанието, че си ценен. Че си достатъчен! И всичко, което ти се случва не е по твоя вина. Наистина! Без значение какво и от кого си чувал. Нищо от това няма значение и се надявам да го разбереш, преди да преминеш през всичко, през което аз съм преминала. Всичко, което ти

се случва, се дължи на факта, че си бил зависим или все още си от емоциите на един или двамата от своите родители. Така, както и те са били зависими към своите собствени и този сценарий вероятно се повтаря от поне няколко поколения. Когато аз разбрах за това бях гневна. Гневна и неприемаща съдбата си. Не разбираща защо ми се случва всичко това. Мислех си, че сигурно съм много лош човек, за да имам подобна съдба. С времето обаче идва приемането и разбирането. Приемането на живота такъв, какъвто е бил. И това е моят съвет към теб.

Осъзнаването, че имаш проблем е първата стъпка. След това е признаването пред себе си, че имаш нужда от помощ. За мен това беше най-трудният етап. Аз бях човек, който трудно може да признае, че не може да се справи сам и да потърся помощ за мен беше едно от най-трудните неща, които съм правила някога. Но сега се радвам, че го направих, защото наистина тогава не виждах изход и нямах никаква представа какво да направя, за да не влоша нещата още повече. Защото, когато си в безизходица, каквото и да правиш, някак от само себе си влошаваш нещата, защото не мислиш трезво. И не ме разбирай погрешно, отново ти сам се справяш с всичко, но е много важно да има човек, който да те води към изхода от състоянието, в което си. Затова терапевтите са много значими. Важно е и кой от тях ще си избереш. За мен лично е важно да бъде човек, който е преживял нещата, които ти самия преживяваш. Човек, който разбира как наистина се чувстваш.

С терапията постепенно идва приемането. Да приемеш, че това е твоята история, че това е настоящето ти. Но и да видиш, че не това определя кой си изцяло и че има и друга гледна точка. Да разбереш защо ти се случва всичко и че живота ти зависи от самия теб. Да те накара да спреш да се оправдаваш. Да поемеш отговорност и реално да изградиш живота, който искаш. На мен това ми се струваше невъзможно преди години. Чувствах се жалка и беззащитна. Сякаш нямах права, не можех да казвам „не“ на хората, не можех да се защита, попадах в ситуации, в които не исках и сякаш нямах контрол над нищо, което ми се случваше. Дори да бях притисната до толкова в ъгъла, че да не мога да дишам, пак не издавах звук. Позволявах на хората да злоупотребяват с мен до степен, в която да ме унищожат. Така осъзнах, че всъщност някои хора нямат граници и ако го позволиш, те ще злоупотребяват с теб, докато не те унищожат напълно.

Сънувах и сънища за това. Как искам да крещя, но нямам глас. Как катеря хълмове, но краката ми отказват да се движат. Как ме насилват мъже. Всичко, което включва това, да си изгубил правото си на глас или това да отстояваш себе си. Но сега ще ти кажа нещо, което може да го усетиш с лека обида: „Ти не си жертва. Ние не сме жертви.“ И не знам кой и кога ни е научил да се поставяме в ролите на такива. Това е като модел на поведение, който сме копирали. Понякога го правим, без дори да го осъзнаваме.

Аз започнах да си връщам силите, когато реших, че ще спра да се поставям в ролята на жертва. Не мога дори да ти опиша колко силна се почувствах, когато започнах да казвам „не“ на хората. Когато започнах да им поставям граници и реално да мисля за себе си и кое е окей с мен. В началото получавах сърцебиене и чувствах страх всеки път като се държах така. Но когато задвижих колелото, нещата вече потръгнаха и с времето се чувствах все по-сигурна в това да изказвам мнение и да показвам коя съм всъщност, без да ме е страх, че ще загубя хората около себе си. Сякаш се учех да живея отново, но по начина, по който аз искам. И да, много хора не приеха това, но така в живота ми останаха хората, които наистина ги е грижа за мен. Не става веднага, наистина отнема време. Дори и днес, аз все още се уча, но животът ми придоби нов смисъл. Вече не живея за другите, а за себе си. И да, понякога има моменти, в които отново залиташ, както с наркотиците. Изпитваш лека носталгия към предишния си начин на живот, но в тези моменти на мен ми помага това да си припомня колко зле се чувствах всъщност и колко много усилия съм положила, за да съм тук сега. И това ме спира.

Колкото до хората от противоположния пол, това е доста по-трудно. Все още се боря с това да не попадам в капана на нездравословните връзки, но все още намирам себе си в това да се влюбвам в мъже, които искат просто да злоупотребят с мен. Разликата обаче е, че вече ги разпознавам до такава степен, че е по-лесно да стоя на разстояние от тях. По-лесно е да казвам не,

когато не съм окей с това как те се отнасят с мен и усещам кога идва момента да сложа край, преди да е станало прекалено късно.

Едни неща са по-трудни за промяна от други, както с всичко в живота. Но аз се научих да съм спокойна и да приемам това. Научих се да не се самообвинявам и да съм търпелива със себе си и с процеса на израстването ми. Това, което ми се иска да ти кажа е да не се отказваш от живота си, независимо какво ти се случва и когато дните са лоши да си търпелив/а и да си повтаряш, че по-добри дни ще дойдат. Защото макар да звучи банално, това наистина е така. Не спирай да търсиш и си давай време. Намери нещата, които те правят щастлив и ги следвай. Ще дойде ден, в който ще видиш, че да живееш за себе си е много по-хубаво от това, да живееш за някой друг. Бъди самостоятелен. Откъсни се от всички и всичко, ако се налага. Замини за известно време някъде. Слушай интуицията си. Тя е най-важното, което имаш, вярвай ми. Научи се да слушаш този вътрешен глас. Но не този негативния и самокритичния, а другия, който не искаш да слушаш, защото ти казва нещата, които не искаш да чуеш. Ако искаш да се откъснеш от нездравословните взаимоотношения, ще се наложи да поработиш много над взаимоотношенията с родителите ти първо. С тях винаги е най-трудно, но и най-важния процес на промяна идва от там. Искрено желая успех по пътя ти и вярвам, че ще се справиш! Щом аз успях, значи и ти ще можеш.

## Не толкова розово ...

Години наред съм се пазила и животът ми не беше директно засегнат от наркотиците, но може би няма как да избягваш до безкрайност нещо, което е част от съвременната реалност, в която живееш. Преди 3 години животът ме срещна с наркотиците и смее да кажа с нерозовата им страна, но не и най-черната и явно заради силната воля и обич към себе си не ме изкушиха, но все пак доста благоприятна за мен, защото една не толкова розова приказка, помогна на двама души да открият розовата страна на живота с любов. И не става дума за любовта от приказките, нито онази между двама млади, която отминава, а онази най-красивата, най-хубавата и най-розовата – ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ. Освен към себе си, открих и какво е да приемаш другия, но да му помагаш да расте.

Ето на какво ме научиха дотук трите години съвместен живот с Митко, иначе симпатичното момче, което преди запознанството си с мен употребяваше ежедневно трева. За мен миогледът му пречупен през тревата беше нов поглед към света и напълно неразбираем. Ако някой ни погледнеше отстрани, би казал, че живеехме в розова приказка, обградени от сърца, пухкави възглавнички и цветни мебели. Онова, което не се вижда на пръв поглед под розовата обвивка са моите и неговите сълзи, скъсаните картини, провалените срещи, разочароващите нощи, гневът,

скандалите, обидите и моментите на отчаяние и желанието да се откажем.

От началото, когато срещите ни пропадаха, защото Митко не беше свикнал да мери времето по начин, по който е общоприето, беше свикнал да губи представа за часовете, дните и годините, който минаваха в напушено бездействие, до моментът, в който осъществихме първия си артистичен съвместен проект – уъркшоп за рисуване на графити върху сърца от текстил, извървахме път и ще представя най-важните уроци, които научих по този път, никак нелек.

Всъщност да си партньор на човек, борещ се със зависимостта си е трудна задача, но е безкрайно удовлетворяваща. Същевременно крие своите капани. Тънка е границата да не изгубиш себе си, докато помагаш на другия да се спаси. Дори след прекратяване на употреба на субстанциите, сенките на заблудите от зависимото мислене преследват и надигат глава, неверието, загубата на мотивация, тежките емоции, от които се е опитвал да избяга.

Сякаш изправят и борещият се за независимост и този, който го подкрепя пред стотици тестове, дали наистина си толкова твърд и непоколебим в ръцете на гнева, на тъгата, на неувереността. Открих някои от капаните, в които може да изпадне партньор на зависим и как да се измъкне от тях. Така че ще се



опитам да синтезирам придобитата мъдрост в този процес.

1. За да помогнеш на някой със зависимост е нужно да бориш съмненията си, защото абсурдните ситуации, в които изпадаш заради състоянието му, може да се опитат да подкопаят и твоите убеждения за истина. Борете ги и не им се поддавайте. Бъдете твърдо убедени в истината за независим живот, която изповядвате. Бъдете непоколебими!
2. Когато нещо се проваля не поемайте цялата вина върху себе си, поемете само своята отговорност и осъзнайте, защо сте в тези отношения, как ви помагат да бъдете осъзнати какво ви държи и защо все пак сте обикнали този човек.
3. Намерете баланса между това да не бъдете осъдителни и това да сте строги и да не отстъпвате от стандартите си, когато борещият се със зависимостта си се самоманипулира и ви пробутва
4. Бъдете смели и практикувайте обич към себе си, като не позволявате да излива всичките си непреработени чувства върху вас. Само така може да го вдъхновите да обича себе си и да намери здравословен начин да изразява токсичните си чувства. Борете се за

истината, казвайте я без да се страхувате от реакцията на другия.

5. Практикувайте радикална честност и с него и със себе си и говорете за нещата, които не ви харесват.
6. Не спирайте да търсите нови и нови начини и гледайте на отношенията си като на постоянно изграждащ се шедьовър. Както и на самия себе си, вие учите от всичко, което ви се случва, стига да пазите баланса да давате и получавате едновременно.
7. Бъдете визионери за онова, което искате, но не позволявайте мечтите да замъглят погледа ви да виждате и некрасивото в реалността си.
8. Бъдете наясно със силните си страни, каква е вашата сила, която може да противостои на злото в другия.
9. Вярвайте в силата си! Не я давайте на никого и не я чакайте от никъде! Тя е вътре. Владейте я и не вярвайте на нищо друго освен на нея. Само така може да сте независим и да бъдете пример за свободен човек, с който да вдъхновявате.
10. Помнете, че животът е цикличен. Приемайте неговите цикли, дали сте горе или долу, онова, което

остава сте вие и долу и горе, затова се стремете да сте устойчиви и пълноценни, защото сте ценни, без значение от коя част на вълната се намирате.

**Марина Радославова**