**2015**

Лапицкая Наталья

Центр – Восхождение22.10.2015



Созависимость

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Наташа\Pictures\sozavisim.jpg |  |

***Цели: Слайд №1, 2***

*1. Понять причины развития созависимости.*

*2. Устранить препятствия, которые привели к “приклеиванию”.*

*3. Лучше познать себя и свои возможные реакции в различных ситуациях, чтобы можно было чувствовать себя более свободно и делать лучший выбор.*

*4. Приобрести навык эффективного управления собственной жизнью.*

*5. Достигать все более высоких уровней эффективности человеческой деятельности.*

***План Слайд №3***

1. Определение понятия «Созависимость»?
2. История возникновения термина «Созависимость».
3. Корни созависимости.
4. Характеристики созависимого человек.
5. Цикл созависимости.
6. Процесс освобождения от созависимости.

**Конспект.**

Притчи 4:23

Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни.

* + 1-е Коринфянам 6

19Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?

* + Бытие 1:27 И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их.

***Определение понятия «Созависимость» Слайд №4 -7***

* *Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание.*

*Американский исследователь Смоли:*

* *"Созависимость – это шаблон усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной. Это зависимость от людей и явлений внешнего мира, сопровождающаяся невниманием к себе до такой степени, что мало остается возможностей для самоидентификации».*
* *(цит. по Whitefield C.Z. 1989).*
* *Созависимость – это … любовь.*

***Противоположность зависимости/ созависимости – Свобода Слайды №8***

***4. История возникновения понятия «созависимость» Слайд №9***

Джонсон описал со-алкоголизм в 1973 году. И примерно в 1980 году несколько исследователей расширили это понятие и появилось название «Созависимость». Сначала под этим понятием понимали совместную жизнь или близкие отношения с алкоголиком или наркоманом. Потом оно стало ассоциироваться также с совместной жизнью или близкими отношениями с любым дисфункциональным человеком.

В клинических исследованиях также появились описания состояний, которые могли бы быть названы созависимостью. С 1980-го по 1990-е годы характеристики и динамики развития были объяснены и описаны более детально.

Некоторые авторы считают причиной возникновения созависимости ущербность «Я» до такой степени, что, чтобы выжить, надо прятаться большую часть времени, в будущем избегая жизни с помощью лжи или созависимости. «Это просто болезнь потери индивидуальности», - считает Whitfield (1991).

Beattie называет это явление болезнью по следующим причинам:

1.Созависимые люди поступают (реагируют, действуют) как больные.

2.Созависимость прогрессирует.

3.Поведение такого человека становится привычкой к саморазрушению

***Три опоры болезни (слайд №№ 10 - 11)***

*Сам больной – его синдром зависимости*

*Макросоциум*

*Микросоциум*

Лично мне болезнь представляется чудовищем на трех ногах. Чудовище, при первом взгляде невидимое, поселившееся в душе человека, способное держаться обычно только на трех точках опоры. И достаточно выбить любую из трех подпорок, чтобы синдром зависимости рухнул. А если родители хотят, чтобы это произошло как можно быстрее, менее болезненно для наркозависимого, то нужно лишить болезнь не одной, а сразу двух точек опоры.

Первая опора болезни находится в самом больном. Это большой наркоманический синдром, состоящий, в свою очередь, из синдромов физической и психической зависимости.

Вторая опора болезни — макросоциум, больное общество, в котором мы живем, с его не всегда здоровым укладом, с антигуманными, писаными и неписаными правилами и законами, с его, порою волчьими, отношениями между людьми. Поэтому алкоголизм и наркоманию относят к группе социальных болезней. Их распространенность в обществе определяется направлением и мероприятиями социальной политики.

Третья опора — это микросоциум. Это больная семья наркомана. Это упорство родителей в отстаивании своих ложных взглядов и ошибочных убеждений, благодаря которым болезнь нашла гнездо именно в их семье, поселилась в душе именно их сына и быстро прогрессирует.

Чтобы выбить первую опору, надо провести лечение большого наркоманического синдрома. В легких случаях это разовое вмешательство, а в запущенных случаях — длительная, сложная и дорогостоящая процедура, состоящая из нескольких этапов. На первом этапе нужно снять проявления физической зависимости, что с высокой степенью надежности выполняется только в условиях наркологического стационара и представляет из себя массивное лекарственное вмешательство. На следующем этапе проводится купирование психологической зависимости. С этой работой справится только врач-психотерапевт или психиатр-нарколог. Однако этим далеко не исчерпывается курс лечения по поводу синдрома зависимости. После того как сняты проявления физической и психической зависимости, после того как снято влечение к психоактивным веществам, нужно снимать сопутствующие изменения в эмоциональной сфере, чтобы без наркотиков пациент не страдал и не мучился, а чувствовал себя лучше, чем в алкогольном или наркотическом угаре. А вслед за этапом медицинской последуют этапы социальной и психологической реабилитации.

Таким образом, выбивается первая точка опоры. Согласен, что все это сложно, громоздко и иногда длительно. А можно ли сделать проще и эффективнее? Можно. Можно упростить, сократить и удешевить лечение, если у болезни одновременно выбить вторую точку опоры — изменить макро- или микросоциум, изменить отношения в окружающем мире, в обществе или изменить отношения в семье. Позволить себе изменить отношения в окружающем наркомана мире может не каждый из родителей. Для этого надо быть очень богатым, волевым или влиятельным человеком. Но, теоретически, такая возможность существует. Например, родители могут сменить наркоману гражданство, сделать его подданным страны, где гуманно относятся к здоровью своих граждан, где, с одной стороны, обеспечены механизмы раннего выявления болезни и принуждения к лечению, а с другой стороны, создано множество социальных гарантий для слабых и больных. Или другой способ. Если отец наркомана начальник милиции или преступный авторитет в каком-то «уездном» городе, он может провести разъяснительную работу среди местных наркоторговцев, и те будут шарахаться от его сына, как от прокаженного. Наконец, можно забраться далеко в тайгу, как семья Лыковых, и в таежном тупике подождать, пока в России не проведут столь необходимые социальные реформы, пока власть не станет гуманной и не обеспечит населению реального права на жизнь, декларированного Конституцией. Однако для большинства родителей эти варианты нереальны и относятся скорее к области фантастики.

Таким образом, остается еще одна точка опоры болезни — больная семья наркомана, ошибочная реакция родителей на проявления болезни. Представьте себе, что для исцеления сына родителям достаточно изменить себя, свои взгляды на проблему отношений в семье, свое поведение и свои поступки. Да, да! Все действительно так просто! Первая реакция родителей на такое предложение — эмоциональная. Они с радостью и надеждой немедленно и сразу же соглашаются выполнить все рекомендации врача. Они торжественно обещают и клянутся, что сделают все, что скажет врач, что выполнят все необходимое для спасения сына. И этот настрой сохраняется до того момента, пока рекомендации не будут озвучены… Вы видели, что происходит с воздушным шариком, когда из него выпускают воздух? То же самое происходит и с родителями наркомана. Надежда на успех тут же угасает. Они, так и не попробовав, отказываются действовать согласно предложенному врачом плану. Нарушают свои же клятвы и обещания, прикрываясь отговорками вроде: «Мы все это уже пробовали», или «Мне его жалко», или «Я его боюсь», или «Это не поможет», или «Если я все это сделаю, то он может погибнуть». И родители наркомана (в который раз!), разочаровываются в лечении, не то что не закончив курса, а даже и не начав его. Но позвольте, утверждение родителей о том, что они «уже все это пробовали» не выдерживает никакой критики. Они, конечно, кое-что пробовали предпринять, но не все, не так, в других условиях и без помощи врача. При этом они действовали импульсивно, непоследовательно и не доводили начатое до конца. Родители, опасающиеся агрессивной реакции наркомана, должны представлять себе, что болезнь быстро прогрессирует и, если не выполнять рекомендаций, уже через год-два они увидят по настоящему звериное обличье этой болезни. Опасения того, что будет еще хуже или что сын может погибнуть, вполне обоснованы. Но это может произойти не потому, что родители следовали советам врача, а потому, что стали действовать с большим опозданием.

Наконец о том, чего стоит заклинание, что «это не поможет». Как они могут знать, если не выполнили рекомендаций врача?

**Причины созависимости**

Созависимость характерна почти для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий. Созависимость — это приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве.

***Причины созависимости у взрослых***

С момента рождения до двух-трех лет ребенок завершает решение ряда задач своего развития. Наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребенком.

Если установление базового доверия или связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трех лет, завершить своё, так называемое, второе, или психологическое рождение. Психологическое рождение происходит тогда, когда ребенок научается быть психологически независимым от своей матери. Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребенка развивается ощущение своего “Я”, которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого “Я”, которое выделяло бы его среди других.

***Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.***

В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему для создания психологически завершенной или независимой личности.

Поскольку ни один из них не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке и на том, что может случиться. Это ведет к тому, что такие люди пытаются установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы его партнер. В таких случаях люди не сосредоточивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии. Фокус всегда находится вовне, а не внутри.

***Кто является созависимым? (сл.12)***

* 1. Лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью;
* *2.* Родители. Взрослые братья и сестры больного;
* 3. Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных зависимостью;
* 4. Лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.
* 5. Работники социальных служб, реабилитационных центров, медсёстры.
* 6. Родители, у которых проблемные дети.
* 7. Люди, состоящие в близких отношениях с безответственными людьми.
* 8. Люди, состоящие в близких отношениях с личностями, страдающими эмоциональными или психическими проблемами.

***Созависимые системы (сл.13)***

* Причины созависимости: Любая культура, которая ставит один пол выше другого, одну религию выше другой или одну расу выше остальных, создает общество, готовое быть созависимым.
* Иисус нарушил жесткие нормы доминирования мужчин и ограничений по признаку пола.

Фарисеи – «слепые и окровавленные».

***Евангелие от Матфея (20:25—28) (сл.15)***

* Христос рассматривал руководство как форму служения.
* “...Вы знаете, что князья народов господствуют над ними и вельможи властвуют ими. Но между вами (христианами) да не будет так; а кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою. И кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом. Так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу свою для искупления многих”.

*Джанет Герингер Уойтитц «Созависимость, неотложная проблема». \_\_\_\_\_\_\_\_*

«Химически зависимый партнер вызывает у себя онемение чувств, а не злоупотребляющий химическими веществами партнер испытывает двойную душевную боль и может облегчить свое состояние только с помощью гнева или эпизодическихфантазий».

**Параллелизм проявлений зависимости и созависимости (сл. 15- 16)\_**

***Основными психологическими проявлениями любой зависимости является триада:***

* 1. Обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости – об алкоголе, наркотиках;
* 2. Отрицание как форма психологической защиты;
* 3. Утрата контроля
* ***Таблица 1: Параллелизм проявлений зависимости и созависимости***

Представим параллелизм проявлений обоих болезненных состояний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признак** | **Зависимость** | **Созависимость** | |
| Охваченность сознания предметом пристрастия | Мысль об алкоголе, наркотике доминирует в сознании | Мысль о больном доминирует в сознании | |
| Утрата контроля | Над количеством алкоголя или наркотика, над ситуацией, над своей жизнью | Над поведением больного, над собственными чувствами, над жизнью | |
| Отрицание, минимизация, проекция, рационализация – формы психологической зашиты | "Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "От наркотика мне ничего не будет" | "У меня нет проблем, проблемы у моего мужа (сына)" | |
| Агрессия | Словесная, физическая | Словесная, физическая | |
| Преобладающие чувства | Душевная боль, вина, стыд | Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование | |
| Рост толерантности | Увеличивается переносимость все больших доз вещества | Растет выносливость к эмоциональной боли | |
| Синдром похмелья | Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества | После развода с зависимым человеком вступают в новые деструктивные взаимоотношения | |
| Опьянение | Часто повторяющееся состояние в результате употребления хим. вещества | Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво мыслить как часто повторяющееся состояние | |
| Самооценка | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение | |
| Физическое здоровье | Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы | Гипертензия, головные боли, "невроз" сердца, аритмии, язв. болезнь | |
| Сопутствующие психические нарушения | Депрессия | Депрессия | |
| Перекрестная зависимость от других веществ | Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида | Помимо зависимости от больного, возможна зависимость от транквилизаторов |
| Отношение к лечению | Отказ от лечения | Отказ от лечения |
| Условия выздоровления | Воздержание от хим. вещества, знание концепции болезни. Долгосрочная реабилитация | Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация |
| Эффективные программы выздоровления | Психотерапия, программа , группы самопомощи | Психотерапия, программа , группы самопомощи |
| Течение | Рецидивирующее | Рецидивирующее |

***Условно выделяют 4 фазы созависимости:***

***1 фаза -* озабоченности:**

* 1. Тревога за близкого, больного зависимостью. Периодическое появление токсических эмоций (ТЭ).
* **Токсические эмоции (ТЭ) – это чувства вины, стыда, обиды, жалости к себе, беспокойства и гнева. Эти эмоции становятся механизмом защиты для человека, страдающего созависимостью. Токсические эмоции для созависимого все равно что алкоголь для алкоголика.**
* 2. Отрицание проблемы. Частое использование ТЭ.
* 3. Повышенная переносимость отрицательного поведения больного и ТЭ (рост толерантности).
* 4. Трудности концентрации внимания.

***2 фаза***-**Фаза самозащиты**

* 5. Трансформация различных эмоций в негативные и в то же время отрицание ТЭ.
* 6. Все внимание поглощено больным членом семьи.
* 7. Защита больного.
* 8. Высокая терпимость к неподобающему поведению больного.
* 9. Чувство ответственности за все семейные проблемы.
* 10. Повторяющиеся трудности концентрации внимания.
* 11. Утрата контроля над своей жизнью и над жизнью больного.

**3. Фаза адаптации**

* 12. Чувство вины и стыда.
* 13. "Идеальное" поведение
* 14. Выраженный гнев.
* 15. Увеличение потребления спиртного (наркотика) больным.
* 16. Угрызения совести и стресс.
* 17. Приспосабливание к житейским неудобствам.
* 18. Все действия сконцентрированы на больном.
* 19. Стремление изолировать больного и/или чрезмерно опекать.
* 20. Выраженная жалость к себе.
* 21. Все для других, ничего для себя.
* 22. Непереносимое чувство обиды.
* 23. Рассеянность.
* 24. Распад семьи.
* 25. Обращение за медицинской или психологической помощью.
* 26. Чувство собственного поражения.
* 27. Критически низкая самооценка.
* 28. Бесконтрольное прибегание к ТЭ.

**4. Фаза истощения**

* 29. Обоснование использования ТЭ.
* 30. Полная утрата чувства собственного достоинства.
* 31. Потеря терпимости к больному.
* 32. Духовная деградация.
* 33. Страхи.
* 34. Выраженная тревога, депрессия.
* 35.Все обоснования целесообразности своего поведения оказываются несостоятельными.
* **Конечная фаза**
* **36. Преодоление созависимости**
* **или**
* **37. Глубокий кризис.**
* **Таблица №2: влияние зависмого на семью**

|  |  |
| --- | --- |
| **Алкоголик** | **Семья** |
| Фаза привыкания. Пьянство, первоначальная веселость (эйфория), иногда стыд, обещания меньше пить, повторные эпизоды пьянства. | Фаза попыток отрицания проблемы. Чувство замешательства, разочарования, душевная боль. Обсуждения эпизодов выпивки. Поиски советов у друзей, членов семьи. Сомнения. |
| Фаза поисков. Повторяющиеся периоды пьянства и трезвости. Периодические чувства возмущения, негодования. Отказ ходить туда, где не бывает алкоголя. Первые отрицательные последствия выпивок. | Фаза попыток преодоления проблемы. Тревога о выпивках. Обвинение пьющего, самоизоляция (семья не ходит в гости, чтобы не вскрылась проблема). Ложные надежды, радость по поводу трезвости. Чувство вины. Попытки сдержать пьянство. Попытки удержать иллюзию стабильной, счастливой семьи. Вовлечение детей и других членов семьи в сдерживание пьянства. Жалость к самой себе. |
| Фаза зависимости. Провокационное поведение с обвинением окружающих и обоснованием своего права пить. Злоупотребление алкоголем. Конфликты дома и на работе. Проблемы с работой. | Фаза дезорганизации. Безнадежность, страх сойти с ума. Напряжение. Угрозы. "Жена пилит мужа". Замкнутость. Дети теряют преданность родителям. Поиски помощи вне семьи. |
| Фаза злокачественной зависимости. Продолжает высказывать обвинения, возмущение, негодование. Эмоциональная замкнутость. Чувство изоляции, вины, гнева. Попытка восстановить семью или полностью ее разрушить. Злоупотребление алкоголем, несчастные случаи, болезни, утрата работы, столкновения с законом. Попытки прекратить или сдержать пьянство. | Фаза попыток реорганизации, несмотря на проблемы. Отделение от семьи фактическое или психологическое. Внимание на собственную работу. Перераспределение ролей. Алкоголик игнорируется. Пьянство воспринимается как поведение, которое семья не в силах изменить. Внесемейная деятельность. |
| Фаза прогрессирующей зависимости. Алкоголик отмечает свое полное поражение. Безнадежность. Продолжающееся злоупотребление алкоголем. Насилие. Водка как лекарство от душевной боли. | Фаза ухода. Решение разойтись или развод. Эмоциональные проблемы. Желание отплатить. Суицидальные мысли. Реорганизация части семьи. Чувство вины – "я бросила больного человека". |
| Критическая линия. Здесь может начаться либо выздоровление алкоголика и семьи, либо непроходящий кризис. | |
| Фаза воздержания. Посещает врача. Посещает группы АА. Встречается со старыми друзьями. Рассказывает свою историю, как он пил. | Фаза допущения созависимости. "Возможно, у меня есть проблемы". Изучение зависимости как болезни. Понимание, что зависимость лечится. Желание помочь себе. |
| Фаза согласия. Начало возвращения надежды. "У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью, но...". Встречи с другими выздоравливающими алкоголиками. | Фаза согласия. Начало возвращения надежды. "У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью, но...". Медовый месяц. Образ алкоголика сдвигается – "он не плохой человек, а больной человек". Понимание, что "я не одна такая". |
| Фаза приятия. "Я – алкоголик и не могу себя контролировать после употребления". Новый круг друзей. Семья и друзья замечают улучшение. Восстановление самоуважения. Ценит новый образ жизни. Способен идентифицировать себя с другими выздоравливающими алкоголиками. | Фаза приятия. "Я теряю контроль над собой после вовлечения в проблемы алкоголика". Чувство ответственности за алкоголика. Расширение круга интересов. Более открыто выражает чувства страха, негодования. Повышается самооценка. Личность в целом становится более стабильной при наличии помощи. |
| Фаза укрощения гордыни. "Я бессилен перед алкоголем как до употребления, так и после. Не я, а алкоголь распоряжается моей жизнью". Трезвость. Способен смело смотреть прямо в лицо фактам и ситуациям. Повышается контроль эмоций, терпение. Делает шаги к экономической стабильности. Становится ответственным за себя. Признает потребности семьи. | Фаза укрощения гордыни. "Я бессильна перед алкоголизмом моего мужа как до обострения, так и после". Восстановление здоровья – психического, физического, эмоционального, духовного. Поиски удовлетворения своих собственных нужд и первоочередных потребностей. Сбалансирование взаимоотношений. |

Редко алкоголизм протекает с ежедневным употреблением алкоголя. Это или далеко зашедшая стадия или тяжелый вариант алкоголизма. Чаше алкоголик имеет как "мокрые", так и "сухие" дни.

Созависимость тоже колеблется в своей интенсивности, могут наступать периоды ослабления (ремиссии) и обострения (срывы). Иногда это идет параллельно с чередованием обострений и ремиссий мужа, иногда – нет. Триггером для рецидива созависимости могут служить другие, неалкогольные трудности жизни, усталость, нерешенные проблемы, накопившиеся отрицательные эмоции. Обострение течения алкоголизма у близкого человека, как правило, приводит к обострению созависимости.

**Возникновение созависимости Слайды № № 21 - 27)**

* **Следствие незавершенности определенных критических стадий развития в течение первых шести лет жизни (стадий соединения и отделения).**
* **Нарушение завершения любой из стадий.**
* **Результат незаконченного соединения и/или отделения — это созависимость.**

Стадии развития делают с нами весьма хитрую вещь. Если мы не завершаем в своем развитии одну стадию, то следующая стадия не наступает. Либо следующая стадия перекручивается, уродуется, и получается плохой результат. Перескочить стадии невозможно. Но можно добрать упущенное.

* **Созависимый человек будет: “прилипать” (1), пытаясь завершить свое соединение и становясь очень привязанным или зависимым, или (2) пытаться завершить отделение или автономию, становясь очень обособленным, то есть противозависимым, или (3) будет ходить по кругу между тем и другим.**
* **Роли, которые принимает на себя ребёнок, чтобы выжить Слайд № 27**
* Работоголики
* Мученики
* Чечеточники
* Контролеры
* Люди-угодники
* Перфекционисты

***Мелоди Битти***

* Важное замечание: если у нас есть проблемы с созависимостью, то это вовсе не значит, что мы — плохие люди, что у нас есть какой-то дефект или мы — ниже других.
* Некоторые из нас выучились такому поведению еще в детстве. Другие люди научились ему позднее в жизни. Мы могли воспринять некоторые из этих вещей, исходя из нашего понимания религии. Некоторых женщин обучали такому поведению и говорили, что это желаемые женственные признаки. Уже неважно, где и когда мы научились делать эти вещи. Важно, что большинство из нас выучили эти уроки очень хорошо.

**Мы делали все, что могли\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Защита себя и удовлетворение своих потребностей, чтобы выжить — эмоционально, психически, а иногда и физически.
* Мы пытались понимать наш сложный мир и управляться с ним наилучшим образом. Не всегда легко жить с нормальными, здоровыми людьми. Но особенно трудно жить с больными людьми, с людьми, имеющими отклонения и свои беды. И это просто ужасно жить хотя бы какое-то время с буйным алкоголиком.

***Скотт Эглестоун \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* «Созависимость — это способ удовлетворения своих потребностей, который не удовлетворяет потребностей. Мы делали неправильные вещи по правильным причинам».

#### Созависимый человек будет: “прилипать” (1), пытаясь завершить свое соединение и становясь очень привязанным или зависимым, или (2) пытаться завершить отделение или автономию, становясь очень обособленным, то есть противозависимым, или (3) будет ходить по кругу между тем и другим.

**Лики созависимости Слайды №№ 28 - 36**

* **Избиваемая жена**
* **Жена-мамочка**
* **Жертва-великомученица**
* **(Господь, помоги мне избавиться от моей потребности быть жертвой. Помоги мне оставить заблуждение, что я должна стать жертвой, чтобы завоевать внимание и любовь к себе. Окружи меня людьми, которые любят меня тогда, когда я не владею своей силой и энергией. Помоги мне иметь счастливые дни и наслаждаться ими.)**
* **Бедная больная женщина**
* **Жена-угодница**
* **Жена-девочка**
* **Жена – «стерва»**

Конспект:

**Лики созависимости**

Созависимые жены позволяют подчинить себя различными путями. В супружеской жизни они могут брать на себя следующие роли: избиваемая жена, жена-мамочка, жертва, бедная больная женщина, жена-угодница, жена-девочка, стерва. Все это – лики созависимости.

#### Избиваемая жена

Галина, избиваемая жена, говорит:

– Мы женаты три года. Ему 40, мне 28 лет. Пьет он лет с 15, пьет его отец, видимо, пил и дед, бабка пила. Выходя замуж, я не представляла, что меня ждет, хотя и знала, что он лечился от алкоголизма. Детей у нас нет. Он проверялся. Оказывается, у него сперматозоиды все мертвые. Но сейчас я думаю, слава Тебе, Господи, что нет ребят. Пьяница-отец и задерганная мать – несчастное детство обеспечено. Никто, кроме меня, не знает, какой он агрессивный. У него прямо какая-то жизненная потребность – оскорбить и показать свою физическую силу. Ему, как мне кажется, очень надо убелить себя и высказать мне, что я – последняя дрянь, что у меня мерзкая репутация. И все это делается для того, чтобы доказать, что не только у него есть недостатки. Ему необходимо, чтобы я была сволочью. Покоя ему не дают моя медаль после школы, мой институт, моя работа, которая оплачивается выше, чем его, и т.д. и т.п. Он ревнивый до ужаса, любой взгляд в мою сторону, любая улыбка, задержка с работы на три минуты вызывают придирки, нелепые подозрения. И до синяков, до разбитых губ доходит. Я видела, как он пьяный бил собаку. Он гонит меня из дому. Он уже не помнит, как мы сходились, когда я ему даже белье покупала, он был просто неимущий. Все мои сбережения потрачены на его одежду, на бытовые приборы. Он четыре месяца после свадьбы не работал...

В конце беседы женщина спрашивает: "Как мне себя вести, чтобы погасить его агрессию, когда он приходит пьяный? А что лучше ему приготовить из еды?"

Эта избиваемая жена на грани гибели, даже физической. Где гарантия, что ее пьяный муж однажды не изобьет ее до смерти? Духовно она также на грани гибели, поскольку ни минуты не может посвятить себе, своим потребностям. Здоровым потребностям. У нее есть патологическая потребность страдать, унижаться, позволять другим распоряжаться ее временем, деньгами, ее жизнью. Вот это болезненное преломление того положения, которое часто женщины выражают такими словами: "А нас учили, что только для других жить хорошо, а если живешь для себя, то это – эгоизм". Бездонное долготерпение избиваемых жен – это знак беды для обоих – и для нес, и для него. Когда они выходили замуж, они не думали, что смогут вынести побои.

За время жизни с мужем-алкоголиком у жен происходит рост выносливости к эмоциональной боли. Это напоминает симптом алкоголизма – рост толерантности, т.е. переносимости количества алкоголя. Чем выше переносимая доза, тем дальше зашла болезнь. Избиваемая жена живет в мире иллюзий. Она закрывает глаза на страшную реальность и верит в то, во что ей хочется верить, – в то, что однажды он бросит пить. Для этого, думает она, ей нужно быть еще более терпеливой, еще более преданной женой. И тогда однажды он очнется от наваждения и сиенит ее подвиг... Надежда на чудо. Это одна из типичных иллюзий созависимых.

#### Жена-мамочка

– Когда я выходила за него замуж, я знала, что он не трезвенник. Запои начались сразу после свадьбы, благо вино осталось. Когда его привозили и сваливали, я сидела около него часами, молча смотрела. Потом у меня начались истерики, упреки. Я лихорадочно искала выход. Делала вырезки из журналов и газет и давала ему читать. Даже плакат повесила "Пьянству – бой!" Он или смеялся или злился. Родилась дочь. Стало еще тяжелее, раньше я бегала за ним одна, а теперь с коляской, искала его, плакала, умоляла. Денег он давал очень мало, а то и вовсе не приносил. Как-то от обиды порвала те гроши, которые он принес. Потом собирала и склеивала. Дочка родилась с врожденным вывихом бедра. Надо было ездить в другие города к врачам, нужны были средства. А он то пропьет, то потеряет. На грани развода прожили года 3-4. Потом я устроила дочь в садик и пошла работать. Как-то я успокоилась. Совсем перестала на него надеяться, надеялась только на себя.

Вот тогда мой муж стал моим сыном. Ну, пришел пьяный, ну и ладно. Раздела его, накормила из ложки, уложила спать, спокойней как-то стало. Не принес денег, ну и ладно. Посчитаю, сколько осталось, куплю вермишели, яиц, неделю перебиваюсь. Делать его ничего не заставляю, не треплю ему нервы и себе тоже. Потом пришлось уволиться, дочь часто болела. Пошла работать уборщицей в подъезд. Хорошо, дома можно было успокоиться и не суетиться. Родилась вторая дочь. Когда я гуляла с коляской, меня спрашивали, есть ли у нас папа и почему он никогда не гуляет с ребенком. Он приходил домой в основном по ночам, периодически вообще не бывал дома по два-три дня. Ночью лежу, прислушиваюсь, не привезли ли. Иногда мне кажется, что кто-то придет и скажет, что он лежит бездыханный. Тогда сердце сжимается. Трезвый он обычно хмурый и неразговорчивый. Пьяный иногда говорит: "Как ты со мной живешь, сколько в тебе терпения?" А мне для радости немного нужно. Мне бы только видеть, как он слушает старшую дочь, когда она в клубе на пианино играет, да как с маленькой строит из кубиков домик. Мне бы только самой не впадать в депрессию, не отчаиваться, да чтобы мама поправилась. Мне бы еще чуть-чуть чуда. Я – неисправимая мечтательница. Он хорошо разбирается в машинах. Как-то он сказал: "Была бы у меня машина..." Я подумала, может быть, он столько бы не пил, я даже уверена в этом. И я стала играть в "Спринт", покупать лотерейные билеты. Пока безуспешно. Написала в журнал просьбу, может, кто из другой страны пришлет машину из-под пресса. Даже представила, как загорелись бы у него глаза, как он стал бы ее восстанавливать.

Сомневаюсь, что муж этой женщины перестал бы пить даже в том случае, если бы ему подарили "Мерседес". Обратим внимание на то, как точно она определила свою роль в жизни мужа – она назвала мужа своим сыном, а сама, следовательно, играет роль заботливой матери. И, как мать, показывает свое опять же бездонное долготерпение, ничего не требуя взамен. Ее психологическая выгода – в радости материнства. Мужчины-алкоголики имеют тенденцию играть роль маленького мальчика, безответственного, несчастного. Такие мужчины привлекают к себе женщин, готовых быть матерью любому взрослому, заботиться и о взрослых детях, и о сослуживцах, но больше всего о мужьях.

Зачем мужу становиться равноправным партнером в браке, если жена взвалила на себя всю ответственность и "тянет" две работы, нянчится и с мужем, и с детьми? Нянчиться с человеком, ухаживать за ним как за маленьким можно в трех случаях: в раннем детском возрасте, в глубокой старости или во время острой болезни. Алкоголизм к таким болезням не относится, это хроническое пожизненное заболевание. Ответственность за выздоровление лежит на самом больном, в противном случае выздоровление не достигается. Обычно женщинам, склонным быть мамочкой своему мужу, я говорю: "Последите за своим маммизмом. И откажитесь от него. Это – самопораженческая роль".

Нормальные супружеские взаимоотношения предполагают партнерство, справедливое разделение ответственности за общий дом и умение каждого из супругов самостоятельно отвечать за себя. Отрицательные последствия "маммизма" заключаются в том, что подобные взаимоотношения убивают любовь и дружбу. В глубине души никому не нравится, чтобы его считали неспособным к выполнению простых вещей. Тогда опекаемый чувствует себя некомпетентным, глупым, слабым. Когда кто-то просит помощи, это другое дело. Но "мамочки" не ждут, пока их попросят. Они всегда готовы служить.

Роль жены-матери почти неизбежно сопровождается тем, что она пилит своего мужа. "А ты уже сделал..." "Сколько раз тебе говорить...". В ответ на это муж скоро научается быть "глухим" к любым обращениям к нему. Он не слышит жену, что ей очень обидно.

Маммизм подрывает самооценку мужа (и без того низкую при алкоголизме) и разрушает всякие взаимоотношения. Постоянно выполняя обязанности мужа, жена лишает его возможности учиться на своих ошибках. Маммизм лишает свободы и жену, и мужа.

Кто-то один должен прекратить эти нездоровые взаимоотношения. Либо "маленький мальчик" взбунтуется и освободится от чрезмерной опеки, иногда сбрасывая с себя иго вместе с женой. Либо жена перестанет играть эту роль и вспомнит, что она выходила замуж, чтобы иметь мужа, а не ребенка № 1.

#### Жертва-великомученица

Жена больного алкоголизмом думает, что она – жертва алкоголизма. Жертва, по В.И. Далю, есть нечто "пожираемое, уничтожаемое, гибнущее; что отдаю или чего лишаюсь невозвратно. // Приношенье от усердия божеству: животных, плодов...// отречение от выгод или утех своих подолгу или в чью пользу; самоотверженье и самый предмет его, то, чего лишаюсь".

Жертву можно узнать по таким высказываниям: "Ах, я бедняжка" (точно такие слова могут не произноситься, но подразумевается их смысл), "Если бы только он(и)...", "А мне все равно (вздыхает)", "Это неважно, как я себя чувствую (вздыхает)", "Лишь бы ему было хорошо, а я – дело десятое".

Жертвы выучили эти роли от своих матерей. Матери этими высказываниями манипулировали другими людьми, добивались желаемого, "собирали цветы всеобщего сочувствия", как выразилась одна жена алкоголика, не лишенная самоиронии. Чтобы привлечь к себе внимание и заслужить одобрение, в трудной ситуации женщины берут на себя эту роль выживания – слабой, беспомощной жертвы. "Неужели никто не видит, как я страдаю!"

Жертвы считают, что если они покажут, как трудна и неуправляема их жизнь, то окружающие будут сочувствовать, симпатизировать и поддерживать их. Они представляют дело так, будто другие (муж) управляют ими и заставляют их страдать, мучиться. На самом деле это жертвы управляют другими, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины. Жертва еще в детстве сама испытана на себе это чувство со стороны матери. В зрелом возрасте жертва набрасывает ту же удавку на шею мужу, детям. Но если в детстве человек в силу возраста действительно является слабым и беспомощным, то в зрелом возрасте совсем не обязательно сбрасывать с себя ответственность за свое благополучие и перекладывать ее на других.

Все, что случается с жертвами и великомученицами, по их мысли, это чья-то вина, чья-то ошибка. Очень удобная позиция, избавление от бремени ответственности, а это всегда тяжелая ноша. Поэтому обвинять других и легче, чем отвечать за себя.

Помогать жертвам – почти бессмысленное занятие. На любое позитивное предложение она отвечает: "Да, но..." Если ей сказать, что для улучшения собственного имиджа ей необходимо перестать следить за мужем и пойти на работу, она скажет: "Да, но в нашем городе нет работы по моей специальности". Скажешь: есть другая работа. "Да, но у меня нет навыков той работы". На групповой терапии были случаи, когда 20 человек высказывали жертве свои предложения по улучшению качества ее жизни, и всякое предложение было встречено этим непробиваемым "Да, но..."

Лучше начать с избавления от психологии жертвы, чем пытаться помогать ей. Истоки этой роли – в родительской семье, в естественной слабости детского возраста, которую культивировали родители подавлением инициативы ребенка, гиперопекой, поведением с отказом от собственных интересов.

Из рассказа о собственном детстве жены больного алкоголизмом: "Мама обычно отдавала нам лучшие куски. Она за жизнь не износила ни одного шелкового платья. Она могла бы сделать хорошую карьеру, но отказалась от нее, выбрав работу поблизости от дома из-за нас, детей". На вопрос, хорошо ли тогда себя чувствовала рассказчица, был ответ: "Лучше бы мама всего этого не делала, те куски в горле застревали".

Мнимые выгоды из роли жертвы очевидны. Приятно сознавать, что я – великомученица (значит, близка к святости), что я – благородная, все терплю, что я – долгострадающая, верю, мне воздастся. Негативные последствия в жизни жертв неизбежны, так как это одна из самопораженческих ролей (Toele S.P., 1991). Негативные последствия состоят в том, что жертва рано или поздно столкнется с одиночеством.

Люди избегают общества страдалиц, поскольку они распространяют вокруг себя чувство вины, а это тягостно для других. У алкоголиков чувство вины является поводом для новой выпивки. Нагнетать вину алкоголику – это ускорять новый запой. Жертвы-великомученицы создают те ситуации, которых боятся. Это ситуации отвержения, утраты любви, изоляции. Кому понравится постоянно слышать, что вы, окружающие, ответственны за мое счастье, за мою самооценку, за мое здоровье? Вы отвечаете за это и не преуспели в том, чтобы я была счастлива, достойна и здорова. Окружающие, по мысли жертв, должны читать их сокровенные желания. А если нет, то им же, окружающим, хуже. "Дети никогда не звонят мне (вздыхает)". – "А вы им звоните?" – "О, я отдала ему лучшие годы, а теперь посмотрите, что он мне сделал в ответ".

Жертвы не бескорыстны. Когда-нибудь будет сказано: "Я вам все отдала, а вы..." Жертвы – злы. Жертвы рождают жертв. Эти роли усваиваются детьми. Единственный выход – это отказаться от роли жертвы. Сколько ни страдай, от этого муж пить не перестанет. Необходимо научиться ответственности за то, чтобы сообщить другим о своих истинных желаниях и потребностях. И не наказывать других чувством вины.

Нам не надо быть беспомощными и страдающими, чтобы обратить на себя внимание и завоевать любовь, которую мы себе желаем. Мы можем найти любовь, только овладев своей силой, своей энергией, всей мощностью своей личности. Нам необходимо научиться прочно стоять на своих ногах даже тогда, когда хочется на кого-то опереться. Те, на которых нам хочется опереться, нас не держат. Они стоят сами по себе, а мы сами по себе. Мы лучше справимся со своими трудностями, если будем следовать психологии ответственности, а не психологии жертвы.

***Практическое задание***

Многим женам больных алкоголизмом помогла избавиться от психологии жертвы следующая медитация. Ее можно повторять несколько раз вдень.

**Господи,** помоги мне избавиться от моей потребности быть жертвой. Помоги мне оставить заблуждение, что я должна стать жертвой, чтобы завоевать внимание и любовь к себе. Окружи меня людьми, которые любят меня тогда, когда я владею своей силой и энергией. Помоги мне иметь счастливые дни и наслаждаться ими.

#### Бедная больная женщина

Жены больных алкоголизмом часто болеют как психически – неврозы, депрессии, бессонница, раздражение, так и физически – боли в позвоночнике (на языке психосоматики это означает отсутствие поддержки), головные боли и др. Скорее неосознанно, чем осознанно женщина использует свою болезнь – реальную или мнимую – для того, чтобы манипулировать другими, в первую очередь мужем, и добиваться желаемого. В семьях больных алкоголизмом идет постоянная война. В этой войне роль больной женщины иногда удобна. Кто же будет бороться и пытаться победить больную женщину, может быть, даже прикованную к постели? Уж теперь-то никто не откажет ей в удовлетворении ее потребностей и желаний, ведь она так больна, что не может о себе позаботиться.

Да, быть больной – это великая сила. Но за это надо заплатить свободой. В болезни свобода очень ограничена. Войдешь в роль инвалида, инвалидом и окажешься. Демонстрировать свою слабость через усиление болезни – тоже самопораженческая роль (Thoele S.P.,1991).

#### Жена-угодница

Они встают рано, чтобы приготовить завтрак. Они несут на вытянутых руках выглаженную рубашечку. Если муж в опьянении разбил вазу, жена подберет осколки. Если случится, что он обмочился или сделал что-то еще худшее, жена постирает одежду и простыни. Да стоит ему только нахмуриться, как жена напряженно старается догадаться: что не так? Чем я не угодила?

А что в этом плохого? Плохо то, что это тоже самопораженческая роль. Это не добровольное взятие на себя обязательств, а средство, чтобы выжить в трудных обстоятельствах.

Жены-угодницы делают свои добрые дела в угоду мужьям даже тогда, когда это противоречит интересам жен. Вот своими интересами как раз и не нужно поступаться. Если жена работала допоздна и утром рано не встанет приготовить ему завтрак, кто се осудит? Разве муж – беспомощный маленький мальчик? В стремлении угождать многие женщины делают то, что не хотели делать, и даже то, что считают неразумным. Например, они финансируют пьянство своего мужа, уступают в требованиях тогда, когда эти требования идут вразрез с лучшими интересами женщин.

Что стоит за угодническим поведением? Желание мира и благополучия в семье любой ценой. Когда мы готовы платить за что-то любую цену, то почему-то именно желаемого мы и не достигаем. Наверное, любой ценой не надо платить. Всему есть своя разумная цена.

Подкладка у этих действительно добрых дел, которые выполняют угождающие жены, не совсем светлая. Там можно обнаружить недовольство мужем, ненависть и злость на него, возмущение и негодование. Дома она готовит эти ранние завтраки и потакает любому желанию мужа и уже подрастающего сына, жалуется: "Устала я. Чувствую себя выпотрошенной, выжатым лимоном". Значит, вот она – истинная плата за мир любой ценой, за желание, чтобы никто не остался недовольным.

Угодническое поведение вытекает из потребности женщин в эмоциональной привязанности. Быть привязанным к кому-то, принадлежать кому-либо – коллективу, группе, нации – это насущная потребность человека, так мы все чувствуем себя безопаснее, надежнее. У женщин эта потребность выражена больше, чем у мужчин. Женщины до смерти боятся эмоциональной разобщенности.

Страх лежит в основе угоднического поведения. Страх отвержения, страх неодобрения, страх одиночества. Отсюда и страх конфронтации. Страх возникает всякий раз, когда женщина не согласна в чем-то с мужем. Из-за страха эмоциональной изоляции жен-шины легко поступаются своей независимостью.

Еще в детстве нас, женщин, учили быть хорошими девочками, чтобы угождать другим, нравиться родителям. Неодобрение родителей тогда воспринималось как угроза нашей жизни. Вот с тех пор и страшно. Когда только другие определяют смысл нашего существования, то это уже отказ от себя. Это уже созависимость.

Угодническое поведение неизбежно ведет к низкой самооценке и к недостатку внутреннею мира и покоя. Вот цена за стремление к миру во что бы то ни стало. Сознательно или бессознательно, но женщины обучают других, как можно с ними, с женщинами, обращаться. Если жена не ценит свой покой, если отказывается от права отдохнуть, то и муж будет соответственно относиться к ее покою и отдыху.

Когда женщина осознает самопредательскую практику своего угодничества, то она прекратит эту практику. Отказаться от этой привычки нелегко. Необходимо четко представить себе: почему я угождаю? Если женщина научится говорить себе: "Хорошо, на какое-то время я остаюсь одна. Как я могу позаботиться о себе наилучшим образом?", то произойдет разрыв той цепочки, которой она была прикована к приверженности помогать только другим, но не себе.

Как только произошло узнавание своей потребности угождать, так необходимо срочно установить некоторую дистанцию между женой-угодницей и мужем. Инициатором в этом деле должна быть жена. Имеется в виду эмоциональная дистанция, для этого не надо разводиться.

Что можно сделать срочно для укрепления чувства самоценности? Позвонить подруге. Пойти в кино, на выставку, туда, где когда-то нравилось бывать. Пообщаться с природой. Написать страничку дневника. Поговорить мягко с собой. Увидеть свой страх. Сделать попытку остановить свое разрушающее поведение. Уверяю вас, никто после этого не умрет. Угодница выживет. Возможно, после этого она сделает свой выбор в сторону изменения своего поведения.

Когда женщина начинает практиковать спокойное отстаивание себя, поведение, соответствующее ее высокому чувству собственного достоинства, тогда она чувствует себя равной во взаимоотношениях с партнером и эмоционально зрелой личностью. Раньше угождающая жена чувствовала себя навеки перепуганной маленькой беззащитной девочкой. Изучайте страхи, которые держат вас в капкане угодничества. Тогда страхи исчезнут. Страхи – это выученная эмоция. Следовательно, путем нового научения можно от них избавиться.

#### Жена-девочка

Среди жен алкоголиков этот тип встречается реже, чем, скажем, жена-мамочка, но отдельные свойства незрелой девочки можно обнаружить у многих эмоционально зависимых, т.е. созависимых лиц. Девочка нуждается в отце, в заботе, в защите и в том, чтобы ей всегда говорили, что делать. Может быть, у этих женщин были родители, которые так излишне их опекали, что у дочек глубоко врезалась мысль о неспособности заботиться о себе. Возможно, родители не давали дочерям совершать ошибки и учиться принимать собственные решения.

Тогда дочери входят во взрослую жизнь с идеей, что лучше найти кого-то, кто бы о них заботился. Они приходят к выводу, что их нельзя любить, пока они не станут "меньше, чем тот, кто рядом".

Жена-девочка отдает свою зрелость в обмен на любовь мужа. Она боится, она чувствует себя покоренной и завоеванной, но она не созрела для роли жены. Муж в таких парах тоже испытывает нелегкое бремя двух ролей – быть одновременно и мужем, и родителем своей жены.

#### Жена-стерва

Многие назовут женщину стервозной, если она умеет говорить в свою защиту и резко отстаивает свое мнение. Но настоящие стервы те, кто изживает на близких, в первую очередь мужьях, свои фрустрации, т.е. разочарования и неудачи.

Стервозность – это почти всегда результат неотреагированной ярости. Может быть, ярость возникла еще до супружества, возможно, позднее. Необходимо глубоко проанализировать судьбу жен-шины, чтобы докопаться до истоков. Меньше всего может быть повинен муж. Стервы пилят мужей, используют язвительный юмор, критикуют, зажимают другим рот, не дают слова сказать.

Подобная тактика не позволяет разрешить трудности в долгосрочном плане, поскольку разъедает самооценку и отделяет "стерву" от других людей. Негативные последствия те же, что и у других типов самопораженческого поведения: одиночество, горькое чувство оставленности.

Выход из положения: вычислите, что привело вас в состояние фрустрации. Как вы позволили другим завоевать вас? Вы все отдали другим и ничего не оставили себе из своей жизни?

Стервозные женщины – не плохие женщины, они напуганы, обижены и отчаянно хотят улучшить свою судьбу. Они просто не знают, как наладить честные и взаимно независимые отношения.Что общего во всех ликах созависимости? Как бы ни вела себя созависимая женщина, ее поведение есть самопредательство, отказ от себя, неумение распознавать свои интересы. У всех созависимых, описанных выше, критически низкая самооценка. У всех есть свойство, которое я называю отказ от себя, жизнь для других. Они – женщины – сами у себя не в фокусе сознания.

Девиз созависимых людей: "Я тебе нужна? Возьми меня". И отдают все – от зарплаты до собственного здоровья. Ей в голову не приходит спросить себя: "Мне нужен такой муж? Может ли он удовлетворить мои потребности?" Причем меньше всего здесь надо думать о материальных потребностях. Главное, не упускать из виду то, что требуется нашей душе.

***"Треугольник власти" (Karpman S., 1968, 1971).***

* ***«Созависимые — это люди, призвание которых заботиться и спасать. Они спасают, затем преследуют, а заканчивают тем, что становятся жертвами. (Драматический «треугольник Карпмана»)***
* ***Драматический треугольник — это треугольник ненависти к себе и он мешает свободному проявлению наших чувств к другим людям.***

****

***“Драматический треугольник”***

Что действительно расставляет ловушку созависимости, так это “драматический треугольник” (Карпман, 1968). Созависимый человек часто чувствует себя жертвой из-за нежелания партнера помочь ему в создании идеальных взаимоотношений, в которых все их потребности предвосхищаются и удовлетворяются. В результате оба чувствуют, что должны найти способ стать жертвой в этих взаимоотношениях и удовлетворять свои потребности, не прося об этом. Рассмотрим “драматический треугольник”.

Первый акт этой драмы обычно начинается со взаимодействия между преследователем и жертвой. Второй акт начинается, когда приходит спасатель, чтобы выручить жертву. В третьем акте спасатель нападает на преследователя. Затем начинается новая драма. Преследователь становится жертвой,

спасатель — преследователем, а жертва занимает положение спасателя. Эти разворачивающиеся драмы движутся как карусель, где игроки все время меняются позициями. Соревнование за положение жертвы поддерживает движение карусели.

Например, если у отца был неудачный день на работе, он может действовать как преследователь, крича на детей за то, что они слишком шумят, когда он приходит домой. Они чувствуют себя жертвами и жалуются матери на отца. Тогда мать спасает их, говоря, что отец имел в виду не то, что говорил. Затем она становится преследователем, так как чувствует, что ее мирный дом выведен из равновесия, и начинает критиковать мужа за то, что он кричал на детей. Это заставляет отца воскликнуть: “Я вымотался на работе, пришел домой, а теперь ты еще изматываешь меня!”. Он

может или пасть духом как истинная жертва, которой он себя ощущает, или вступить в соревнование с женой за позицию жертвы, которая в этом случае говорит: “Я только пыталась все уладить. Я сижу весь день дома, тогда как ты уходишь и бываешь среди людей. Я скучаю и устала от такого обращения”. Затем они могут вступить в борьбу за то, кому из них хуже, пока дети не придут на помощь со словами: “Не ругайтесь, мы будем вести себя тихо”. В зависимости от силы потребности каждого из них находиться в положении жертвы, эта игра может продолжаться весь вечер с бесконечными вариациями.

Вы, конечно, заметили, что в “драматическом треугольнике” существуют взаимоотношения между преследователем и жертвой, между жертвой и спасателем. Однако между спасателем и преследователем взаимоотношения отсутствуют. Это отсутствие отношений является критическим, поскольку, если бы спасатель и преследователь прекратили общение, игра закончилась бы.

Мы считаем, что “драматический треугольник” — это попытка завершить отношения мать-отец-ребенок в стадии “противозависимость”. У родителей, которые не поняли свою роль в поддержке ребенка при завершении процесса отделения, взаимоотношения выстраиваются по принципу дисфункционального треугольника. Вы легко можете распознать игры “драматического треугольника”, потому что в них участвуют люди, которые жалуются друг на друга, вместо того чтобы прямо сказать о том, чего они хотят. Люди пытаются заставить других почувствовать себя виноватыми в том, что им не дали того, чего они хотели. Как правило, это выражается в бесконечных жалобах на поведение других людей. Или они используют иные непрямые способы, например, манипулирование другим человеком, чтобы получить от него желаемое, даже не прося об этом.

Кроме того, если роль преследователя и роль жертвы, как правило, очень легко идентифицировать, то роль спасателя требует более подробного определения. Спасение — это когда делают для другого нечто такое, что он фактически может сделать для себя сам. Это движение “выше кого-то”, ставящее того человека ниже. Когда для другого делают нечто такое, что он сам может для себя сделать, причем без его просьбы и разрешения, то это называется силовой игрой. Это посягательство на чужое пространство, исходящее из позиции: “Я только пытаюсь тебе помочь”. Это тонкий способ управлять другими и подрывать их самооценку. В алкогольных семьях такие люди известны как всеразрешающие” и “благодетели”. Люди, профессионально связанные с оказанием помощи, могут легко попасть в положение спасателя, если не будут внимательны и осторожны. Вспомним, что конечная цель этой игры — стать жертвой. Спасатели будут ставить себя в позицию преследуемого, чтобы затем перейти в позицию жертвы. Например, они могут подсознательно предложить кому-то единственно необходимую и правильную помощь. Спасатель может также попытаться помочь тому, кто не нуждается в их помощи. В таком случае он может быть отвергнут, и тогда почувствует обиду и станет жертвой.

***Характерные черты «созависимости***

1. Низкая самооценка
2. Курс на внешние ориентиры
3. Страдания - неосознанное наказание себя.
4. Отказ от себя (Не чувствовать опасность)
5. Защита от страданий

(Созависимые используют все формы психологической зашиты – рационализацию, минимизацию, вытеснение, но более всего отрицание.)

6. Страх. Тревога

7 Стыд, вина

8. Гнев

9. Затянувшееся отчаяние - *это маска жалости к самой себе*

10. Навязчивые мысли

11. Склонность к резким суждениям

12. Мифологическое мышление

13. Повреждение границ личности

14. Поражение духовной сферы

***Конспект:***

**Характеристики созависимости**

**Низкая самооценка**

Это основная, фундаментальная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные признаки. Созависимые о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных всяческого уважения. Иначе как бы жена алкоголика допустила, чтобы муж ее избивал? Причем не один раз, а систематически? Надо очень низко ценить себя, чтобы позволять другим дурно с собой обращаться. Надо очень низко ценить себя, чтобы допускать саморазрушающее поведение. Надо очень не любить себя, чтобы позволить другим распоряжаться своей жизнью.

Жена алкоголика расскажет о своей семье:

– Вот у вас в семье четыре человека. Скажите, на каком месте вы сами у себя в сознании? Какое место по важности вы себе отводите в семье?

– Я? На десятом. Мне важно, чтобы они – муж и дети – были в порядке. А я сама уж как-нибудь обойдусь.

– Без чего обойдетесь?

– Да без всего.

И действительно она обходится без того, что делает жизнь радостной. Обходится без любви, спокойствия, удовлетворяющих здоровых взаимоотношений. Низкая самооценка созависимых как будто приглашает в их жизнь боль, страдания, непереносимые испытания. Это из-за низкой самооценки они вступают в трудные взаимоотношения, долго терпят в проблемном браке, сохраняют верность тем людям, которые, возможно, не заслуживают таком преданности.

Однако иногда созависимые жены больных алкоголизмом выглядят так, как будто желают продемонстрировать свое превосходство над другими. Это не более чем дымовая завеса. Сверхкомпенсация недостающего самоуважения. Чувство собственной низкой ценности требует сравнивать себя с другими и казаться лучше, чем другие.

**Формула здоровой оценки весьма простая. Я – не хуже других, но я и не лучше других.**

Первую часть формулы жены больных алкоголизмом воспринимают охотно, а вторую – с колебаниями. Вторая часть формулы лишает их того инструмента, с помощью которого они выживают при недостатке любви к себе. Часто созависимым требуется постоянно доказывать свое превосходство над другими, в первую очередь над мужем, чтобы выжить с критически низкой самооценкой.Отсюда вытекает потребность осуждать, подчеркивать негативные стороны других. В каждом выражении жены содержится смысл: "Я лучше его, я не делаю тех безобразий, которые он все время делает".Лишь в процессе выздоровления от созависимости приходит ясное понимание: "Я не люблю себя. Когда же я начну относиться к себе как к достойному человеку?" Ответ таков: "Начните сейчас".

Из низкой самооценки вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне.

#### Курс на внешние ориентиры

Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.

Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда другие их критикуют. Тогда созависимые становятся самоуверенными, негодующими, гневными.

Созависимые не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом. Комплименты могут даже усиливать у них чувство вины или своей неадекватности. И в то же время у них портится настроение в результате отсутствия такой мощной подпитки чувства своей самоценности, как "словесные поглаживания", по Э. Берну (1992). В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют развлечение.

Созависимые говорят себе, что они ничего не могут сделать как следует и очень боятся делать ошибки. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные долженствования – "я должна", "ты должен". "Как я должна вести себя с мужем?" "Что мне делать с дочерью-наркоманкой? Пока что я заперла ее в комнате и отключила телефон". – вот обязательные вопросы, которые задают психотерапевту созависимые.

Созависимые стыдятся пьянства мужа либо наркомании сына или дочери. Эти проблемы они держат как большой секрет семьи. Созависимые родители наркоманов держат в секрете свои проблемы не только от друзей и знакомых, т.е. от внешнего мира, но они пытаются скрыть проблемы и внутри семьи. "Разве я могу сказать своей матери, что мой сын, ее единственный внук, – наркоман? Это убьет маму". А в это время бабушка наркомана уже узнала сама о болезни внука и страдает от того, что не может открыто говорить с дочерью на эту тему.

Низкая самооценка движет созависимыми, когда они стремятся помогать другим. Поскольку они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются заработать любовь и внимание других. Так они в семье становятся незаменимыми, вернее думают, что они незаменимы.

"Весь смысл моей жизни – это мои мужчины, – говорит 40-летняя жена алкоголика, находящегося в состоянии длительной ремиссии, и мать 20-летнего сына-наркомана. Я встаю утром раньше всех, все у меня готово к тому времени, когда они встанут. Я даже им зубную пасту на щетки выдавливаю. Они встают, умываются, а я в это время постельки заправлю, и мне хорошо. Мне они только один раз в жизни тоже выдавили на щетку зубную пасту, и мне этого достаточно". А между тем в этой семье есть еще один ребенок – 3-летняя девочка. Почему-то в рассказе матери она не занимала значимого эмоционального положения. Вся жизнь созависимой женщины сконцентрировалась на "моих мужчинах".

Не любя себя, созависимые подливают топлива в вечный двигатель. Нелюбовь к себе, привычку не ценить или обесценивать себя, не заботиться о себе, резко критиковать себя, держать себя в черном теле или в ежовых рукавицах, ничего хорошего о себе не думать созависимые вынесли из детства, из родительского дома.

Теперь в созданной собственной семье они продолжают относиться к себе так, как к ним относились значимые близкие лица, чаще всего это мать и отец. И повторяется тот же цикл. Если мы не умеем любить себя, то не можем и своим детям передать, как это делается. Детям надо показать, что человек может заботиться о себе. Я верю, что этому можно учиться и начать прямо сейчас.

Мы можем проснуться утром и сказать себе: "Я заслуживаю, чтобы этот день для меня был хорошим".

Мы можем каждый день спрашивать себя: "Что сегодня я могу сделать для себя такого, что было бы выражением бережного, нежного, мягкого отношения к себе?"

Мы можем любить других людей и позволить им любить нас.

Молитва на каждый день:

Сегодня я буду любить себя. А если я примусь за старое и начну обращаться с собой как с не достойным любви человеком, я смогу распознать это и обязательно переменю старый образ мысли.

#### *Страдания*

Быть больной, страдать и душевно, и телесно – типично для жены алкоголика. У этих женщин огромный талант страдать. Может быть, они сами наказывают себя страданием? Ведь часто они испытывают чувство вины. А когда чувствуешь себя виноватой, то неосознанно можешь наказывать себя. А, возможно, страдания им необходимы, чтобы оправдать стремление к неуспеху? Может быть, мы страдаем и верим, что таким путем зарабатываем себе более счастливое будущее?

#### *Отказ от себя*

Жена алкоголика отвечает на вопрос

– Как вы себя чувствуете?

– Не знаю.

– Попробуйте сосредоточиться на себе прямо сейчас и скажите, что вы чувствуете.

– Вот приду домой, увижу, в каком состоянии муж. Тогда и буду знать, как я себя чувствую.

Ситуация в семье, где есть больной алкоголизмом, сложна, серьезна и болезненна для всех членов семьи. Да что там говорить – люди живут в аду! Но почему эта страдающая женщина не может назвать свои чувства? Почему она ставит самую возможность определения своих чувств в зависимость от состояния мужа?

Другая женщина из подобной семьи выразилась еще загадочнее.

– Я давно уже никак себя не чувствую.

Пожалуй, в этом "никак себя не чувствую" кроется разгадка вопроса. Это отказ от чувств. В слишком болезненной ситуации не чувствовать легче, чем чувствовать. Своего рода обезболивание, наркоз без медикаментов. Значит, это защитная реакция, способ выживания. Какой ценой? За счет отказа от себя или важнейшей части себя.

Что такое наши чувства? Важнейшая часть нас самих, всех людей. Отказаться чувствовать – это в какой-то степени отказаться быть. Быть самим собой. Заодно отказаться быть удовлетворенным жизнью.

**Попытка заморозить свои чувства, свести их широкую палитру до необходимого минимума – типично для жены алкоголика.**

#### Но, не чувствовать – опасно!!!

Отказываться от своих чувств не стоит. Это плохо для здоровья. Это процесс саморазрушения. Живая душа всегда что-то чувствует. Если мы убиваем чувства, мы убиваем душу.

Подавленные чувства блокируют нашу энергию. Вспомните, как много дел мы способны сделать в хорошем настроении, и наоборот. При постоянно подавляемых чувствах мы не можем сделать все то хорошее, на что способны. И, значит, останавливаемся в своем духовном росте. Это и есть процесс саморазрушения.

Среди жен алкоголиков нередки и такие случаи – она чувствует одно, а показывает другое. Одна такая женщина говорила: "На работе громче меня никто не смеется, ярче меня никто не красится. Это для того, чтобы они не узнали, какой у меня дома кошмар". Эта женщина лишает себя возможности выражать свои истинные чувства. Речь не идет о том, чтобы на работе рассказывать всем, что у нас происходит дома. На работе надо работать.

У этой женщины перекрыты каналы выражения чувств. Она как будто делает ложные отводные каналы, чтобы спутать картину. Результат – такой же разрушительный. Куда уходят ее силы? На подавление, на сокрытие истинных чувств. Она скрывает их не только от людей, но и от себя. Для здоровья было бы легче прожить эти чувства. А она на работу идет как в бой. Под забралом.

Отказ от реальных чувств и перекручивание, искажение их имеет цель выжить в трудных обстоятельствах. В горе некоторые из нас каменеют.

За время жизни с алкоголиком у жены повышается выносливость к эмоциональной боли. Если бы в первые дни или недели замужества ей сказали, что ее ждут измены, унижения, пьяные скандалы, даже побои, она в ужасе вскричала бы: "Я этого не вынесу!" А вот живет же и выносит. Это напоминает мне такой симптом алкоголизма, который называется ростом толерантности. По мере прогрессирования болезни больной выносит все большие и большие дозы алкоголя. Так и его жена становится способной переносить все больше и больше страданий.

Но – до определенного предела.Наступает время полной непереносимости того, что причиняет страдания. Алкоголик пьянеет от малюсенькой рюмки. А его жена при намеке на прежние страдания впадает в состояние эмоционального опьянения. У нее наблюдается сильная реакция, накат чувств больше, чем того заслуживает ситуация.Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохих известий. В этих обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают свой контроль. Они отчаянно пытаются удержать иллюзию построенного ими мира.

В эмоциональной палитре созависимых наряду со страхом живут другие так называемые негативные эмоции: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, паника, гнев, ненависть, негодование и даже ярость.Есть, однако, одна неожиданная особенность эмоциональной сферы – это затуманивание чувств, неясность восприятия либо полный отказ от чувств. Поэтому созависимые женщины и говорят: "Я стала деревянной, мертвой".

По мере длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растет переносимость эмоциональной боли, нарастает толерантность негативных эмоций. Помогает росту толерантности такой механизм эмоционального обезболивания, как отказ чувствовать, потому что чувствовать слишком больно.Порой жизнь созависимых протекает так, как будто и не воспринимается всеми чувствами. У них как будто утрачены навыки распознавания и понимания своих чувств. Они могут не заметить реально надвигающуюся опасность. Они слишком поглощены тем, чтобы удовлетворять желания других людей, может быть, поэтому утратили ощущение самих себя.

Созависимые привыкают к искажению чувств. Они усвоили еще в родительском доме, что можно испытывать лишь приемлемые, "разрешенные" чувства. Созависимая жена хочет видеть себя доброй, любящей, но на самом деле у нее доминирует гнев либо даже негодование в связи с пьянством мужа. В результате ее гнев трансформируется в самонадеянность, самоуверенность. Трансформация чувств происходит подсознательно.

Сокрытие стыда, ненависти может выглядеть как надменность и превосходство над другими. Это еще одна трансформация чувств.

#### Защита от страданий

Созависимые используют все формы психологической зашиты – рационализацию, минимизацию, вытеснение, но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит ("просто вчера он пришел пьяный").

Они как будто уговаривают себя, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно чем-то заняты, чтобы не думать о главной проблеме.

Созависимые легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное подходит к желаемому. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит созависимость и отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все само собой изменится к лучшему. Созависимые хотят верить, а если они хотят, чтобы так было, то так и должно быть, по их логике. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать. Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести. Отрицание – это тот механизм, который дает им возможность обманывать себя. Однако нечестность даже с самим собой – это уже утрата моральных принципов. Ложь неэтична. Обманывать себя – это деструктивный процесс как для себя, так и для других. Обман – форма духовной деградации.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно отрицание мешает мотивировать их на лечение своих собственных проблем,

Что мы должны помнить?

Со своими чувствами необходимо обращаться бережно. Этому можно учиться. Вторая хорошая новость состоит в том, что страдания предшествуют духовному возрастанию. Если в страданиях есть смысл, то это наш рост, прогресс. Когда мы избавляемся от страданий, мы растем.

Блокировка чувств, отрицание хотя и помогают пережить шок, острую боль, но ведут к саморазрушению. На отказ от разнообразных чувств организм реагирует ослаблением общего физического состояния. И тогда открываются ворота для многих болезней, в том числе и тяжелых.

#### Страх. Тревога

Многие поступки созависимых мотивированы страхом, основой развития любой зависимости. Содержание страхов может касаться чего угодно. Часто это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над ситуацией, над собой. Когда мы находимся в состоянии созависимости, мы боимся всего. В нас живет страх потерпеть неудачу, провал. Страх сделать ошибку. Страх своей слабости, хрупкости. Страх, что другие о нас подумают. Даже страх успеха. Страх быть нелюбимой. Страх быть отвергнутой. Страх остаться наедине с самой собой (и наедине со своими страхами).

За всеми страхами скрывается боязнь не справиться с определенными ситуациями. У меня есть хорошая новость. Жизнь так мудро устроена, что мы не попадаем в ситуации, с которыми не можем справиться. Задачи, возникающие перед нами, соотносимы с нашими силами. Только реальные задачи, наши собственные задачи. Алкоголизм близкого человека – не та задача, которую нам необходимо решать в одиночку. У нас есть свои проблемы, например, проблема страха.

Давайте рассортируем страхи. Есть среди них такие, которые работают на нас. Например, я боюсь оказаться некомпетентной и поэтому тщательно готовлюсь к каждой сессии. Делать все больше и больше, тянуться к высокой планке – мой способ заглушить тревогу. Может быть, это тоже не очень здоровый способ, но с его помощью я кое-как справляюсь и с тревогой, и с профессиональными задачами.Созидательная сила страха в том же, в чем и страдания в широком смысле. Страх и трепет означает, что человек находится в становлении.Большинство же страхов работают против нас, парализуют другие чувства и наши действия. Например, я боюсь, что муж придет пьяный, ничего не могу делать из-за своей тревоги, только слоняюсь из угла в угол, не могу даже ребенка покормить. Благо, он уже большой, и я говорю: "Возьми ужин в кастрюльке и разогрей сам". Мало кто может сказать: "Я так боялась, так боялась, и это мне помогло". Часто страхи нам мешают жить. Если жизнью распоряжается страх, то человек скован как обручем. Значит, возможно лишь подобие жизни. Без свободы проявления, нет естественной жизни.То же самое делает с нами тревога. Тревога не предотвратила ни одно несчастье. Единственное, что может предотвратить тревога, это радость жизни. Есть такое чувство или ход мысли: я буду тревожиться пока все не устроится к лучшему, тогда я расслаблюсь и буду радоваться. Наши тревоги – это стремление наказать себя, не давать себе прошения, нелюбовь к себе, недоверие к себе. Страх – важное чувство жен алкоголиков. Мы можем подумать, что если я тревожусь, то это поможет беде не случиться или уйти. Но это иллюзия. Скорее наоборот. Тревогой мы можем навлечь на себя беду. Тревога парализует сознание, и мы не можем предпринять разумные меры. Страх, тревога могут довести нас до такого состояния, что мы не обращаем внимание на нашу сегодняшнюю жизнь, не заботимся о ней, перестаем заботиться о себе, об удовлетворении своих важнейших потребностей. Страх может лежать в основе контролирующего поведения. Если кто-то долго чего-то боится, он привыкает к страху. И думает, что это нормально – именно так и чувствовать себя. Грусть, подавленность, напряжение могут маскировать страхи. Последствия этого могут быть долгими и трагическими.

Какой урок мы можем вынести из тревоги?

Один из уроков – доверие. Надо научиться доверять течению жизни, есть много мудрости в устройстве жизни. Пусть течет, как течет. Пусть уходят страхи и тревоги. Когда мы доверяем, мы вначале обретаем спокойствие, потом, возможно, мы обретем то, что хотим. Потом мы сможем разглядеть, что может принести нам будущее.

Тревога, страхи – это противоположность любви. Именно в этом состоянии нам необходимо любить себя больше, чем когда-либо прежде. Примите ударную дозу любви к себе и подарите себе самый лучший подарок – спокойствие. Довольно тревожиться о других. Пора начать заботиться о себе. Спросим себя: чего я боюсь сегодня? Что он придет пьяный? Так он уже приходил десятки раз пьяный. Ведь он болен алкоголизмом (мы честно это признали, да?). А раз он болен, то он будет болен и завтра, и послезавтра.А может, стоит подумать так. Если он придет пьяный, я оставлю его в покое и займусь своим делом. Дай-ка я лучше сейчас начну готовиться к худшему. А если он придет трезвый, то у меня будет нечаянная радость.Один священник говорит, что страх не греховен, но избавляться от страха можно так же точно, как от греха, – исповеданием. Я думаю, что это один из способов избавления. Во всяком случае, небесполезно проговорить вслух свои страхи.

#### Стыд, вина

Алкоголизм – болезнь изоляции. Болезнь, при которой рвутся социальные связи и внутри семьи, и за пределами семьи.

Вина, стыд – часто присутствуют в психическом состоянии созависимых. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких.

"Когда мы поженились, муж был очень хорошим. А я очень часто психовала, дулась, нервничала. Он стал изредка выпивать. Дальше – больше. Я на 50 процентов, если не больше, виновата в том, что мой муж алкоголик. Еще мне кажется, что есть немного вины колхоза в том, что он пьет. В этом колхозе нет никакой дисциплины. Среди рабочего дня там можно увидеть много пьяных".

Алкоголизм – это такая болезнь, в которой нет одной-единственной причины. Однако, точно известно, что один человек не может быть причиной болезни другого. Не надо мучить себя поисками виноватых. Ни жена, ни колхоз, ни армия не виноваты. Что касается жены, то я точно знаю, что ни одна жена в мире не явилась причиной алкоголизма своего мужа, даже та жена, которая вместе с ним пила.Однако чувство вины у жен присутствует почти всегда в какой-то отрезок времени. Алкоголик тоже живет с чувством вины, особенно сильно это чувство проявляется во время похмелья. Сколько хороших дел, действительно хороших, сделано алкоголиками, движимыми чувством вины! Вспомните давно ждавшие своей очереди домашние дела, охапки цветов, подаренные жене после запоя.Алкоголики – великие умельцы в деле проецирования, переноса вины на других, часто – на жену. А жены – великие эксперты в деле заглатывания крючков, на каждом из которых навешаны чувства их мужей, чувство вины в первую очередь. Отцепи крючок, дорогая.Он – большой мастер направлять свое чувство вины на близких. Горе вам, если вы будете соглашаться с ним. Обвинениям не будет конца!

Бывает законное настоящее чувство вины, когда мы осознаем, что сделали что-то неверное, нехорошее, неправильное. Что с этим делать? Изменить поведение, больше так не делать, внести поправки в свой кодекс, диктующий нам, что можно, чего нельзя, что хорошо, что плохо, что допустимо, что недопустимо. Если задеты нашим поведением люди, возможно, нам надо извиниться. И все. И перестать заниматься самоедством. Длительное самобичевание непродуктивно.А что такое стыд? Мы говорим: "Мне было так стыдно, что я готова была провалиться сквозь землю". Это чувство уже посильнее осознания своего неправильного поведения или действия. Это такое чувство, что я сама такая нехорошая, со мной что-то очень сильно не в порядке и это непоправимо, значит, я не имею права оставаться среди людей, мне надо "провалиться сквозь землю". Не действие неправильное, а сам человек неправильный. Мы стыдимся себя. Мы стыдимся самого своего существования.У жен алкоголиков легко возникает чувство стыда не от того, что муж пьет (это может быть пусковым механизмом), а от того, что это чувство навешивали им в детстве родители. Их стыдили при каждом случае, когда хотели подчинить своей воле. Так удобно управлять ребенком. В результате выросли женщины, основу личности которых составляет стыд.Умение снимать с себя крючки вины и стыда может существенно оздоровить жизнь, изменить судьбу. Мы можем ошибаться, но мы сами – не являемся сплошной ошибкой и имеем право на существование такими, какие мы есть. Это нормально, принимать себя такой, какая я есть. Принятие себя – первый шаг в выздоровлении. Второй шаг – позволить уйти чувствам вины и стыда.

Запомните, вы ни в чем не виноваты. И вам нечего стыдиться.

#### Гнев

Гнев – это сильное чувство. Оно имеет свойство распространяться и на тех, кто его не вызывал.

Многие из нас испытывают гнев на членов своей семьи. У некоторых это длится годами. Гнев может переходить в ярость. Гнев – это сила. Энергия, которая помогает нам высвободиться из плена. А мы иногда чувствуем себя плененными, подчиненными членами семьи, обстоятельствами. Инструмент психического, эмоционального освобождения – гнев.Гнев занимает большое место в жизни созависимых. Они чувствуют себя уязвленными, обиженными, рассерженными и обычно склонны жить с людьми, которые чувствуют себя точно так же. Созависимые боятся своего гнева и гнева других людей. Гнев часто используется для того, чтобы держать на расстоянии от себя того человека, с кем им трудно строить взаимоотношения. "Я сержусь, значит, он уйдет".

Созависимые подвергают свой гнев репрессии, вытеснению, подавлению, что не приводит к облегчению, а лишь усугубляет состояние. Из-за подавленного гнева созависимые могут много плакать, становиться подавленными, переедать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность, бывают вспышки насилия. Созависимые считают, что их "заводят", вынуждают злиться, и поэтому они наказывают за это других людей.

Гнев – это сигнал, к которому стоит прислушаться. Гнев дает нам знать, что что-то идет не так в нашей жизни. Что-то надо менять. Может быть, смысл его в том, что кто-то нам причиняет боль, нарушает наши неотъемлемые права. Вместе с гневом мы можем получить сигнал о том, что наши эмоциональные потребности, наши желания хронически не удовлетворяются должным, здоровым образом. Либо о том, что мы сами не обращаем внимания на важнейшие стороны нашей собственной жизни. Либо это сигнал о том, что во взаимоотношениях со значимыми близкими людьми мы допускаем слишком много компромиссов, делаем уступки в области своих ценностей, желаний, притязаний, причем уступки, которые работают против нас.

Гнев может сказать нам о том, что мы делаем больше и отдаем кому-то больше, чем мы могли бы делать и отдавать с удовольствием, с комфортом для себя. Или гнев предупреждает, что кто-то другой делает для нас слишком много, так много, что это отбирает возможность нам расти и развиваться, мешает нам чувствовать себя способными и компетентными.Подобно физической боли, которая сигнализирует о необходимости отдернуть руку от горячего, гнев сигнализирует о необходимости сохранения своей целостности, когда нашей целостности что-то угрожает.

Гнев может мотивировать нас сказать "нет" в ситуациях, когда другие определяют, как нам жить, и сказать "да" в ситуациях, когда мы сами хотим определять, как нам жить.Очень важно позволить себе прочувствовать и тем самым принять свое чувство гнева, не обвиняя себя. Когда мы примем свой гнев, даже поблагодарим его, тогда он начинает нас защищать, начинает нам помогать.

Думайте с любовью о членах семьи, но позволяйте себе прочувствовать столько гнева, сколько вам требуется. Попросите Бога помочь вам обрести свободу и начать заботиться о себе.Теперь вам гнев больше не нужен, пусть уходит. Поблагодарите Бога за то, чему он вас научил через испытанный вами гнев.Не надо винить себя за чувство гнева, не надо стыдиться его. Это всего лишь чувство. Оно есть. Чувства – это реальность. Спрашивать: "Права ли я была, когда сердилась?" – это все равно, что спрашивать: "Права ли я, что испытываю чувство жажды, что я хочу пить?" Мы испытываем определенные чувства, значит, они уместны, законны. Всякие чувства, в том числе и гнев, заслуживают внимания и уважения.

Ряд вопросов может помочь расшифровать сигнал, заключенный в чувстве гнева. Вот вопросы, которые могут помочь нам понять самих себя.

• На что я злюсь?

• В чем проблема, чья это проблема?

• Как мне рассортировать проблемы и кто за что отвечает?

• Как мне выразить свой гнев так, чтобы потом я не чувствовала себя беспомощной, обессиленной?

• Когда я злюсь, как мне яснее обозначить мою позицию, не нападая и не защищаясь?

• Что я потеряю, если ясно представлю свое положение?

• Если злость мне не помогает, что еще я могу сделать, как я могу действовать иначе?

А если другие скажут нам, что гневаться нехорошо, что это дамам не идет, будьте спокойны. Гнев помогал вам исцелиться. Исцеление иногда приходит в не очень красивой упаковке.

Надо заботиться только о том, чтобы гнев не привел к разрушительным действиям.

Гневу должен быть дан выход Нельзя бить по живому – по человеку, по животному. Нельзя и вещи ломать. Ударьте кулаком в подушку, перестирайте кучу белья. Когда остынете, задайте себе вопрос: а стоит ли так лезть на стенку, так рисковать собой?Риск определенно есть. В гневе человек плохо владеет собой и может натворить бед.

Мы имеем право на любые чувства, в том числе на гнев. Если он стал преобладающим чувством в нашей жизни, это сигнал – пора оглядеться. В поисках самой себя, своей свободы, смысла своей жизни. Если ваше внимание слишком сконцентрировано на ком-то, значит, из поля зрения выпали вы сами. Вы сами не в фокусе своего сознания. Нет ничего хуже, как потерять себя.

#### Затянувшееся отчаяние

"Что толку что-либо делать, когда все напрасно. Что я ни делала, муж как пил, так и пьет, только еще хуже. Я дошла до полного физического и морального истощения. Я устала нести на своих плечах всю эту тяжесть. Я больше не могу ничего делать. Я потеряла интерес ко всему. Даже встать с постели, одеться стало трудно. Я не хочу жить".

Опасный момент. В таком состоянии женщина может прибегнуть к алкоголю или таблеткам и стать зависимой от них.Нежелание жить – это тоже гнев, только повернутый внутрь, направленный против себя. Отчаяние приходит тогда, когда нас покидает надежда.И все же безвыходных ситуаций не бывает. Когда мы не видим выхода из беды? Когда вообразим, будто решение проблемы зависит только от нас. Алкоголизм – такая болезнь, при которой люди не склонны просить помощи. Жены больных тоже не склонны просить помощи для себя, они обычно хлопочут о помощи для больного мужа.

Алкогольные семьи склонны, что называется "вариться в собственном соку". Они не впускают в себя новые идеи, не чувствуют, когда в дверь стучится помощь. Скажи им: "Пойдите в Ал-Анон" – никакой реакции, даже любопытства нет: "А что это такое?" Предложи им книгу о преодолении созависимости – никакого интереса. Алкогольная семья – закрытая система, замкнутый круг, в котором бьется отчаяние.

Отчаяние – это маска жалости к самой себе. Если начинаешь жалеть себя, то дальше ничего хорошего не будет. Это тупиковый путь. Развивается психология жертвы. Еще более снижается самооценка. Адекватная самооценка, самоуважение, любовь к себе не живут рядом со страхом, стылом, гневом, затянувшимся отчаянием.

**Итак,** палитра чувств жены алкоголика перегружена негативными чувствами. Типичным является дефицит положительных чувств и в первую очередь необходимо поднимать самооценку. Разорвать порочный круг можно, если начать думать о себе. Не о том, кто болен алкоголизмом, а о себе. Необходимо перефокусировать свое внимание с его проблем на свои собственные. Трудно? А что хорошее дается легко? Будем учиться. Что невозможно сделать в одиночку, то удается в группе.

Наше мышление – лишь служанка в руках эмоций. Трудно расстаться с мыслью, что мы плохо владеем своей психической собственностью – потоком нашего мышления. Впрочем, отчуждения мысли нет, если мы признаем своими собственные чувства. Что первично – чувство или мысль? В науке спор на эту тему еще не закончился. Ясно одно, что наши мысли сильно зависят от наших чувств, а изменение чувства влечет за собой изменение образа мыслей – и наоборот.Начни думать, что алкоголизм – болезнь, и чувства изменятся, ненависть улетучится. Когда я узнала, что это болезнь, имеющая генетическую основу, предрасположение к ней передается с генами, что не зависит от чьей-либо воли, у меня пропало желание морализировать. Наследственность – явление природы, как солнечный свет, как дождь. Мы можем учитывать природные явления, но не можем на них сердиться.Недаром психотерапевтическое вмешательство при оказании помощи женам и другим родственникам больных алкоголизмом начинается с определения и изменения чувств. Когда мы находим нужные слова для обозначения того, что чувствуем, тогда мы имеем возможность вывести наши чувства наружу. Когда мы получаем подтверждение тому, что наши чувства важны, что они чего-нибудь стоят и уместны в данной ситуации, тогда приходит большая, чем до этого, ясность мышления.

#### Навязчивые мысли

Навязчивые мысли об употреблении алкоголя близким человеком, о последствиях употребления мешают женам ясно осознавать реальность, саму проблему. Эти мысли блокируют осознание себя и других. Они забирают время, внимание тем, что полностью заполняют их.

Навязчивые мысли обладают такой силой, что отвязаться от них трудно. Они достигают качества насильственных мыслей. Естественно, что они влекут за собой действия, в лучшем случае бесполезные, а часто вредные и жене, и больному.Почему они возникают? Навязчивые мысли имеют свою собственную цель. Они дают нам иллюзию контроля над ситуацией, как будто мы еще управляем своей жизнью. Генератор навязчивых мыслей – это тревога, душевная боль, вызванные постоянно существующей проблемой.Навязчивые мысли дают ощущение движения. Ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение, как бы сулит перемены. Эти же мысли толкают жен к тому, чтобы спасать больных мужей. Своего рода иллюзия целенаправленных действий.

Блокирование способности осознавать проблему тоже имеет защитное действие. Так легче. Если додумать проблему до конца, посмотреть правде в глаза и понять, что ты, жена, бессильна его спасти, то будет еще хуже. Может быть, тогда жена столкнется с утратой смысла своего существования. Она давно живет не своей, а его жизнью. Он – ее смыслообразующая фигура. Она верила в свое могущество, в то, что она может все.

Осознать, что она не может справиться с алкоголизмом мужа, равносильно признанию собственного поражения в жизни вообще. У жены нет здоровых границ личности. Она не знает, где кончается жизнь супруга и где начинается ее собственная жизнь. Поэтому она пытается управлять его жизнью. Навязчивые мысли об алкоголизме мужа дают ощущение, что она что-то делает с этой проблемой.Это ощущение не подпускает другое – ощущение своей беспомощности.

Ничего не делать с собой, думать о других, иметь право обвинять других – очень сладостно. Краткосрочная психологическая выгода за счет долгосрочного не решения проблемы и сохранения существующего положения вещей. Это самопораженческая позиция. Она характерна для любой зависимости. Жена страдает созависимостью, которую называют человекоугодием. Это зависимость не от химического вещества, а от людей.

#### Склонность к резким суждениям

Многие жены больных алкоголизмом мыслят в двухмерном пространстве. Типичная шкала их мышления соединяет два полюса: прав, не прав. Если она права, значит, с ней все в порядке. Если он не прав, то зачеркиваются все его достоинства.Особенность ее мышления заключается в склонности к разделению явлений, событий, причин, качеств и т.д. на два противоположных класса. Это мышление типа или/или: хороший/плохой, свой/чужой, друг/враг. Третий вариант отсутствует. Жизнь, естественно, не двумерна, а многомерна и объемна. Оценки с применением двоичной системы исчисления не всегда верны.Жены больных алкоголизмом всегда знают, как другим членам семьи надо себя вести. Они знают, что хорошо для их детей, для их мужей. Их речь насыщена оценками, суждениями. Еще не дослушав до конца, они готовы давать советы. Если в семье больше двух человек, то жены привлекают на свою сторону других членов семьи, добиваются, чтобы и те соглашались с ними. Образуются коалиции, враждующие между собой.

Мышление по типу "все или ничего", "или/или" возникает у людей эмоционально незрелых, неспособных объять все цветное многообразие мира. Их картинка мира черно-белая. Эти люди, скорее всего, длительное время находились в состоянии бесплодной борьбы за какую-нибудь неверную идею. Например, вся семья боролась с алкоголизмом своего близкого. Окружающие не могут победить алкоголизм. Они могут лишь способствовать своим поведением тому, что больной сам будет двигаться в сторону выздоровления. Слово "борьба" не подходит, когда речь идет об алкоголизме. Не бороться надо, а помогать больным людям. В борьбе характер ожесточается, неудачи привносят горечь восприятия окружающего. И как результат мышление жен больных алкоголизмом становится резким, часто осуждающим. А заповедь призывает нас не судить.

#### Мифологическое мышление

Жизнь с больным алкоголизмом может быть настолько непереносимо тяжелой, что закономерно включается отрицание, способ психологической зашиты. Чему служит встроенный во всех нас механизм психологической защиты? Мы начинаем отрицать болезненную проблему, в данном случае алкоголизм. "Мой муж выпивает не в меру, но он не алкоголик. Он – такой хороший человек". Это миф, затуманивающий сознание жены больного. Правда состоит в том, что многие алкоголики – действительно хорошие люди и не существует типично алкогольной личности. Верно то, что он хороший человек. Но это не противоречит тому, что он алкоголик.

Еще один миф: "Мой муж не пропивает зарплату и очень хорошо ведет хозяйство в доме, он – не алкоголик". Правда состоит в том, что большинство алкоголиков в состоянии обеспечить финансами семью в течение продолжительного времени.

Еще один миф: "Но он не всегда бывает пьяным". Очень немногие алкоголики всегда бывают пьяными. Можно пить раз в год и быть больным алкоголизмом.

Итак, близкие игнорируют проблемы, притворяются, будто их нет. Родственники делают вид, будто обстоятельства не так плохи, как они есть. Они говорят себе, что завтра будет лучше, что завтра он не придет пьяным. Родственники стремятся быть настолько занятыми, чтобы не иметь возможности обдумать эту серьезную ситуацию.Для чего все это нужно? Для того, чтобы выжить. Так работает и помогает нам отрицание. Жены верят в то, во что хотят верить. Они охотно принимают желаемое за действительное, поскольку им еще необходимо набраться сил, чтобы принять действительность и остаться не раздавленными ею, по возможности, сохранить свою целостность.

Самый большой миф, изощренно поддерживаемый отрицанием, гласит: "У меня нет недостатков, это недостатки моего мужа превратили мою жизнь в мучение". Правда состоит в том, что рядом с "мокрым" алкоголиком всегда отыщется "сухой" алкоголик, зеркальное отражение той самой сатаны, которой равно обозначают и мужа, и жену.

#### Отрицание

Это важная характеристика как зависимости, так и созависимости. Отрицание – это способность игнорировать, отрицать то, что происходит. Способность не верить своим глазам. Проявляется отрицание в том, что созависимые не видят своих проблем. "У меня нет проблем, проблемы у моего мужа, его лечите, а мне помощь не нужна". Отрицание способствует длительному пребыванию в иллюзиях. "Мой муж пьет, но сегодня, возможно, он будет трезвый". Члены семьи не замечают, что их жизнь стала неуправляемой и что они не могут нормально себя чувствовать, не могут справляться с обязанностями матери, жены, что они утратили часть профессиональной работоспособности. Отрицание препятствует уяснению своей созависимости. Отрицание одновременно и наш друг, и наш враг. Дружеская его сторона заключается в том, что оно дает нам возможность собраться с силами, пока мы не готовы воспринять слишком болезненную действительность. Недружественная сторона отрицания заключается в том, что оно не позволяет ясно видеть проблемы, уводит от действий, которыми мы могли бы прекратить боль, мы слишком много тратим энергии на фантазии вместо того, чтобы реально о себе заботиться. Отрицание напоминает теплое одеяло, защиту от холода, безопасность во время стужи. Мы не можем сбросить его мигом в холоде, но мы можем начать снимать одеяло в комнате, если холод сменяется теплом. В безопасных обстоятельствах, при наличии поддержки, с помощью терапевтической группы, в то время, когда мы будем готовы к встрече с реальностью, мы сбросим защищавшее нас одеяло. Можно просить Бога дать мужество начать менять свою жизнь, менять в сторону выздоровления от созависимости. В процессе выздоровления мы можем еще не раз и не два прибегать к услугам отрицания. Каждый раз под напором холодного ветра мы можем позволить себе завернуться в теплое одеяло снова. Потом мы сбросим отрицание, когда обеспечим себе тепло и безопасность. Это обычный процесс выздоровления. Но мы будем все яснее и яснее видеть реальность. Хорошо научиться распознавать свое отрицание. Знаками могут быть: замешательство в чувствах, вялость энергии либо стремительное убегание от действительности, слишком сильное желание немедленно что-то сделать и покончить со всем тем, что причиняет боль, навязчивые мысли об одном и том же, отклонение помощи и поддержки. Если вы слишком долго будете оставаться с теми людьми, которые дурно с вами обращаются, то неизбежно отрицание вернется к вам. Можно пожелать добра другим и в то же время освободить себя от их влияния. Необходимо стремиться окружать себя теплыми людьми. Тогда нам не потребуется закутываться в одеяло отрицания.

Альтернатива отрицанию – осознание реальности и принятие ее. Нежное, бережное обращение с собой и сочувствие себе наряду с сочувствием другим помогают достичь осознания и принятия.

#### Границы личности

В алкогольной семье никто не знает своих границ. Каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные. Фактически вся жизнь в доме начинается с больного и вертится вокруг него. Жена отдала больному власть определять ее настроение, ее реакции. По мере прогрессирования алкоголизма границы все больше размываются. Вначале она терпит все больше и больше разнообразных форм его недостойного поведения (это рост толерантности), затем она не переносит даже мелочей. Жена алкоголика никогда не знала, сколько она намерена терпеть из того, что нормальные люди называют недопустимым поведением. Она не знала своих нормальных границ.

Матери больных говорят не только "Мы болеем уже 2 года", "Мы употребляем героин", "Мой ребенок..." Если переспросить: "Ребенок, он что, еще в школу ходит?" – "Нет, что вы! Мы уже и армию отслужили".Ничто не случайно в нашем языке. Даже ошибки и оговорки несут много смысла. Это милое "мы" в устах созависимых означает размытость или полное отсутствие границ между теми, кто составляет "мы". Жена или мать своего близкого, больного алкоголизмом либо наркоманией, не воспринимает как отдельного от себя человека. Так было всю жизнь. Такое слияние границ произошло задолго до развития болезни.

Границы нам нужны для того, чтобы отделять себя от других.

Как мы даем знать другим, где проходят наши внешние границы? Мы даем им понять любым способом:

1. Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.

2. Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.

3. Это моя ответственность контролировать **как, когда, где и кто** будет меня касаться.

Физические границы видимы глазом, они проходят по краю нашего тела. Кожа – это наша физическая граница. Кожа служит для того, чтобы отделить от внешнего мира наши кости, ткани, кровь, удерживать в целостности и единстве наши внутренние органы. Заметим, что кожа имеет отверстия и поры. Через отверстия что-то входит в нас, обычно полезное, еда например. Через другие отверстия и поры что-то выходит из нашего организма, обычно уже бесполезное. Мы усваиваем с детства, что кожей ограждена наша собственная территория, где хозяином является тот, кому кожа принадлежит. Если человека били в детстве, тогда у него нет чувства, что кожа это начало его собственности, что никто другой не может вторгаться на его суверенную территорию. Тогда могут возникать сложности с границами как физическими, так и психическими. Примерно то же самое происходит с границами нашей психической, душевной собственности. Только здесь нет видимой границы, поэтому ее труднее представить. Мне встретилась хорошая книга, полностью посвященная границам личности (Клауд Г., Таундсен Дж., 1999). Психические границы защищают нашу психическую собственность – наши чувства, мысли, намерения, желания, наш стиль поведения, наше мировоззрение, наш выбор, наши установки и убеждения, нашу духовную составляющую. Из чего состоят эти психические границы?В наибольшей степени из ощущения себя цельной личностью с уяснением того, что принадлежит мне, а что принадлежит другим в психической сфере. Кирпичиками психических границ могут быть слова или бессловесная коммуникация, точно выражающая наше отношение к происходящему. Самое важное слово для построения границ – это слово "нет". Если мы даем понять без слов кому-то, что подобное поведение или отношение к себе мы не потерпим, то мы устанавливаем границы.

Кто отвечает за установление границ и поддержание их в хорошем состоянии? Сам человек, который заботится о сохранении своей психической собственности. Я сама у себя работаю пограничником.Если меня отвлекают от важной работы телефонным звонком, то это моя обязанность сказать: "Извините, я рада бы с вами поговорить подольше, но не могу себе этого позволить. У меня неотложная работа". Если мне наступили на ногу в трамвае, это моя обязанность дать знать об этом и потребовать убрать ногу с моей ноги. Если я этого не сделаю, я буду злиться, у меня будут плохие взаимоотношения с людьми, я буду человеком, не знающим своих границ и не умеющим их защитить.Кто чаще всего нарушает границы? Тот, кто не ощущает своих собственных границ. У созависимых лиц границы либо размыты, нечетки и не воспринимаются ими, либо границы представляют собой толстые неприступные стены, делающие невозможным любое общение.

Когда у нас нормальные границы, мы в состоянии делиться с другими и слушать их без гнева, без страха. Мария пока не в состоянии.

Созависимые люди либо обвиняют других за свои мысли, чувства, свое же собственное поведение. Либо созависимые обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства, поведение. Это спутанность всех границ.Здоровые границы личности не должны быть ни слишком размытыми, как у амебы, ни слишком жесткими. Они должны быть гибкими и полупроницаемыми.

Осознание своих границ означает, что я знаю:

– как далеко я могу зайти в отношениях с тобой,

– что я от тебя стерплю,

– что я для тебя сделаю,

– чего я никогда от тебя терпеть не буду,

– чего я никогда для тебя (точнее вместо тебя) делать не буду, – что я позволю другим людям делать с собой, а чего я никогда не позволю.

Есть такое правило: если у вас не ладятся важные для вас взаимоотношения, пересмотрите границы. Может быть, именно там вы обнаружите нарушение. Восстанавливать здоровые границы, поддерживать их в функциональном состоянии – это ваша ответственность. Каждый человек сам для себя определяет свои границы.

#### Поражение духовной сферы

Духовность в рамках концепции созависимости определяется как качество взаимоотношений с субъектом (человеком) или объектом, наиболее значимым, важным в нашей жизни. Духовность связана с системой отношений и ценностей человека.

К наиболее значимым и ценным взаимоотношениям относятся взаимоотношения с самим собой, с семьей, с обществом и с Богом. Если у больного по мере развития заболевания эти взаимоотношения и связанные с ними ценности вытесняются отношениями с химическим веществом, то у созависимых они вытесняются патологически измененными взаимоотношениями с больным членом семьи.По нашим наблюдениям, среди созависимых много людей, верующих в Бога. Нередко к вере они пришли во время болезни своего близкого и видят опору в Боге, молитва дает поддержку и облегчение. Но даже взаимоотношения с Богом у них иногда омрачаются вспышками гнева и негодования. Возникает гневный вопрос: "За что мне такое мучение?"

Таким образом, проявления созависимости довольно многообразны. Они касаются всех сторон психической жизни, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья.

**В процессе выздоровления тем, у кого есть симптомы созависимости, необходимо:**

1. Понять причины развития своей болезни.

2. Устранить препятствия, которые привели их к “приклеиванию”.

3. Лучше познать себя и свои возможные реакции в различных ситуациях, чтобы можно было чувствовать себя более свободно и делать лучший выбор.

4. Приобрести навык эффективного управления собственной жизнью.

5. Достигать все более высоких уровней эффективности человеческой деятельности.

***Традиционная программа выздоровления***

Существует традиционный подход к выздоровлению от созависимости.

12 -шаговые программы, таких как АА (Анонимные алкоголики), АО (анонимные обжоры) и AС (анонимные созависимые). Программы выздоровления этого типа обещают полное выздоровление тем, кто успешно работает со своей проблемой, но имеют тенденцию слишком сильно фокусироваться на модели заболевания. Членам 12шаговых групп говорят, что они больны и потому бессильны перед тягой к употреблению определенных веществ, совершению определенных действий или стремлению вступать в определенные взаимоотношения с людьми. Несмотря на то, что такая позиция помогает смягчить чувство вины за ту боль, которую они причиняют своей семье или друзьям, иногда это мешает им рассмотреть психологическую суть своих пристрастий. Из-за акцента на внешних причинах “Высшая сила” часто рассматривается как сила внешняя, контролирующая и вознаграждающая за трезвость. Билл Уилсон, основатель программы Анонимных Алкоголиков, пытался с помощью “Высшей силы” облегчать глубокое духовное пробуждение, которое, по его мнению, было необходимо для полного выздоровления. Несмотря на ограниченные возможности такого подхода, он стал одним из важнейших первых шагов к выздоровлению. Данный тип программ выздоровления уже помог миллионам людей избавиться от своих опустошающих проблем. Если люди не будут держаться подальше от того, в результате чего они потеряли контроль над собой, они не смогут извлечь пользу из более экстенсивных программ выздоровления.

Однако существует мнение, что созависимость можно только приостановить, но не излечить полностью. Тем не менее эти программы предполагают, что можно преодолеть отдельные проблемы созависимости во взаимоотношениях. Некоторые люди, принимающие участие в таких программах выздоровления, начинают понимать, что созависимость не является первопричиной их болезни, и начинают рассматривать ее как результат “приобретенного пораженческого поведения, сильно преувеличенного и осложненного патологической связью с химически зависимым (или созависимым) человеком” (Ларсен, 1965).

***Новый подход к выздоровлению  
Берри Уайнхолд «Освобождение от созависимости» Слайд № 37***

***Шаги к изменениям. Слайды №№38 - 39***

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ СОЗАВИСИМЫ**

Проверка своих личных качеств может помочь вам определить степень созависимости в вашей жизни. Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным.

***Проверка своих личных качеств***

Типичные характеристики созависимых людей Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

1 — никогда 2 — иногда 3 — часто 4 — почти всегда

( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

( ) Мне тяжело выражать свои чувства.

( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

( ) Мне трудно принимать решения.

( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по -своему усмотрению.

( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.

( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.

( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет очков: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

60—80 — очень высокая степень созависимых моделей.

40—59 — высокая степень созависимых моделей.

30—39 — средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

20—29 — очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

**Программа работы с созависимостью Слайды №40 - 48**

**Итог: Слайд №49**

Итак, мы убедились, что созависимость несет много страданий и созависимым, и их семьям. Независимость во взаимоотношениях возможна лишь на короткое время. Мы можем быть независимыми в каком-то одном отношении – в финансовом, в принятии некоторых решений. Мы можем считать себя независимыми в своих взглядах на ту или иную проблему. Однако жизнь устроена так, что мы живем среди людей. И находимся в постоянной взаимозависимости от них. Если созависимость – страдание, независимость – частный случай нашей жизни, то здоровая взаимозависимость – это наши нормальные отношения с людьми. Семья – это всегда взаимодействие людей. Значит, будем стремиться к здоровой взаимозависимости в наших семьях. Для этого будем выздоравливать от созависимости.