



Программа «Нить Ариадны»



Тема лекции:  
**«Созависимость:  
ловушки с самого  
детства?»»**

Педагог-психолог ЦСПСиД «Елена»  
Оксана Викторовна Иванова

# Понятия «созависимость» и «созависимые»

- 1) Созависимость - это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью.
- 2) Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него и который полностью поглощен тем, что контролирует действия другого человека. Созависимыми являются:
  - лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
  - лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
  - лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях, то есть подвергавшиеся жестокому обращению.



# **Среда возникновения созависимого поведения**



## **Родительская семья**



### **Причина созависимого поведения:**

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо химическая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия), а естественное выражение чувств запрещалось ("не реви", "что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось", "мальчикам плакать нельзя"). Такие семьи носят название дисфункциональных.



## Признаки дисфункциональной семьи:

- Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
- Вакуум интимности
- Замороженность правил и ролей
- Конфликтность во взаимоотношениях
- Недифференцированность "я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все")
- Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной
- Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
- Склонность к полярности чувств и суждений
- Закрытость системы
- Абсолютизирование воли, контроля.
- Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.



## Признаки функциональной семьи:

- Проблемы признаются и решаются
- Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся
- Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности
- Родители делают то, что говорят
- Ролевые функции выбираются, а не навязываются
- В семье есть место развлечениям
- Ошибки прощаются, на них учатся
- Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.
- Любой из признаков функциональной семьи может стать целью одного из занятий по групповой психотерапии. Сравнительные характеристики функциональных и дисфункциональных семей в сжатом виде можно представить следующим образом.

# СРАВНЕНИЕ

## функциональных и дисфункциональных семей

Функциональные семьи	Дисфункциональные семьи
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Негибкость ролей, функции ригидны</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Правила негуманны, им невозможно следовать</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Границы признаются и уважаются</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Границы либо отсутствуют, либо ригидны</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды неспособны разрешать конфликты</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Исход: приемлемый и конструктивный</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Исход: неприемлемый и деструктивный</li></ul>



# ВЫВОД:

- ❑ Воспитание в дисфункциональной семье формирует те психологические особенности, которые составляют почву созависимости.
- ❑ Стресс выступает лишь как пусковой механизм созависимой модели поведения, чтобы имевшаяся почва пришла в движение.
- ❑ Выбор супруга или супруги происходит не случайно, а по наличию определенных признаков, но неосознанно. Известно, что дочери больных алкоголизмом отцов выходят замуж за тех мужчин, которые уже больны алкоголизмом или могут заболеть в будущем. Ассортативностью объясняется также и то, что повторный брак часто оказывается также "алкогольным", как и первый.
- ❑ Из практики групповой психотерапии жен больных химической зависимостью следует, что в группе из 12 женщин обычно 9 человек являются дочерьми больных алкоголизмом отцов или матерей.



## **Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:**

1. **Низкая самооценка** — это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные и проявляется:
- Направленностью вовне.
  - Зависимостью от внешних оценок и от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.
  - Постоянной самокритикой и не переносят, когда их критикуют другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными.
  - Не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом.
  - В то же время у них может портиться настроение из-за отсутствия такой мощной подпитки своей самооценки, как похвала. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми.
  - Для созависимых характерно чувство вины, когда они тратят на себя деньги или позволяют себе развлечения.
  - Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помогать другим. Не веря, что могут быть любимыми и нужными, они пытаются заработать любовь и внимание других и стать в семье незаменимыми.



**Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:**

- II. **Компульсивные действия** - неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует, как бы движимый невидимой внутренней силой.
- ❑ Контролирующее поведение созависимых жен матерей, сестер больных с зависимостью. Они верят, что в состоянии контролировать все.
  - ❑ Много усилий. Чем сложнее и хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают.
  - ❑ Лучше знают, что нужно делать и как действовать в конкретной ситуации. Созависимые твердо уверены, что лучше всех в семье знают, как должны развиваться события и как должны себя вести другие члены. Созависимые пытаются не позволять другим быть самими собой и протекать событиям естественным путем.
  - ❑ Для контроля над другими созависимые используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы. Для них характерно подчеркивание беспомощности окружающих ("без меня муж пропадет").



***Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:***

***III. Искаженная картина мира:***

- Отрицание.** Созависимый полностью отрицает то, что близкий ему человек страдает наркоманией или алкоголизмом. Именно отрицание мешает созависимым посмотреть на проблемы в целом, обратиться за помощью, а также затягивает и усугубляет созависимость и химическую зависимость их близкого человека. Кроме того, отрицание является благоприятной средой для поддержания семьи в дисфункциональном состоянии.
- Заблуждение.** Он считаете, что муж (жена, сын, дочь, отец или мать) не может употреблять наркотики (алкоголь), так как у Вас вполне благополучная семья, у Вас добрые, теплые отношения в семье: «Ведь он когда не пьет, у него руки золотые».
- Самообман.** Созависимый всегда стараетесь быть в курсе всего того, что происходит с мужем (или др.). Знаете круг его (ее) друзей... Созависимые оправдывают чрезмерное употребление, находят ему причины. От них часто можно услышать фразы: «сына сломал уход жены», или «муж пьет из-за плохого окружения, его в пьянство втягивает друг».



***Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:***

***IV. Замороженные (заторможенные) чувства, отказ от чувств:***

- Подавление чувств. Чтобы выжить, необходимо обезболить страдания, отказаться от чувств – следовательно, анестезировать свои страдания. Свести чувства к минимуму. Подавленные чувства блокируют нашу энергию.
- Искажение чувств. Созависимый чувствует одно – а показывает совершенно другое.
- Терпимость. Со временем нарастает толерантность (терпимость) негативных эмоций, в дальнейшем наблюдается сильная реакция, накал чувств больше, чем заслуживает ситуация.
- Проекция. Легко возникает ненависть к себе, которая проецируется на других в порядке психологической защиты. Соккрытие ненависти, стыда, может выглядеть как надменность и превосходство над другими.



***Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности:***

***V. Нарушения здоровья, связанные со стрессом у созависимых родственников, как правило, проявляются симптомами, характерными для алкоголиков и наркоманов:***

- частые головные боли,
- депрессии,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- заболевания сердечно-сосудистой системы.



## *Состояние созависимости можно определить*

*по*

*следующим чертам личности:*

- VI. Желание заботиться о других, спасти других** проявляется следующим образом:
- Лозунг «Хочу спасти мужа (или др.)».
  - Сверхзабота и гиперопека. Созависимые любят заботиться о других, часто выбирая профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки.
  - Ответственность на грани безответственности. Они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия (плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей).
  - Деструктивная форма поведения. Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь или наркотики. И тогда созависимые злятся на него.
  - «Не хочу, но делаю!». Желание спасти больного так велико, что созависимые делают и то, что в сущности не хотят делать. Они говорят "да" тогда, когда им хотелось бы сказать "нет", делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. Они удовлетворяют нужды своих близких, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы созависимые это для них делали.
  - Твои проблемы, обязанности - мои проблемы, обязанности. Созависимые больше отдают, чем получают в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого. Они говорят и думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет их близкий. Они решают проблемы другого, а в совместной деятельности (например, ведение домашнего хозяйства) делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.



# Защитные механизмы психики созависимых

Находясь постоянно в условиях стресса созависимые вырабатывают защитные механизмы:

- сверхответственность,**
- сверхвовлеченность,**
- серьезность,**
- самобичевание,**
- манипулятивность,**
- сверхконтроль,**
- жалость к себе.**

## От чего защищают созависимого эти механизмы?

- Конечно же от чувств. Основой развития любой зависимости является страх, поэтому многие поступки созависимых мотивированы именно чувством страха. Это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т. д.
- У созависимых также преобладают в эмоциональной сфере и другие чувства - это обида, тревога, гнев, вина, стыд, отчаяние, негодование и даже ярость. Созависимые пытаются «уйти» от осознания этих чувств. Подавленные и невыраженные чувства становятся проблемой для всей семьи.



# Отношение химически зависимых к своим созависимым родственникам

**Вариант 1.** Наркоман (алкоголик) употребляет, семья визжит, умоляет, вопит, угрожает и байкотирует, преследует, но в то же время – покрывает, бережет и защищает. Это благодатная почва для манипуляций. Первым оружием наркомана или алкоголика против созависимого – способность пробуждать гнев, провоцировать потерю самообладания. Когда близкие реагируют на его действия раздражительно, или во враждебной манере, он находит оправдание своему предыдущему употреблению и имеет предлог для последующего. Во время проявления гнева созависимый безоружен, и упускает шанс помочь наркоману.

**Вариант 2.** Наркоман (алкоголик) вызывает у созависимого тревогу и чувство вины. Как говорилось выше, созависимый в этом случае начинает расхлебывать неприятности, причиненные зависимым. Это финансовые потери, осуждение родственников, знакомых, ложь ради сохранения статуса зависимого (работа, учеба, уважение соседей). Созависимый при этом страдает, но страдает от последствий злоупотребления, а не от стремления их избежать.



**Стресс, как закрепившаяся реакция и основное состояние созависимого**

**Состояние стресса прекращает свое влияние, а созависимый продолжает вести себя также, как если бы угроза угнетения продолжала существовать.**

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?**

Развитие заболевания проходя разные этапы приближается к точке, которую определяют как «дно». Дойдя до дна наркоман (алкоголик) либо умирает, либо становится на путь выздоровления. График заболевания созависимого аналогичен, и идет параллельно графику зависимого. И у этого заболевания тоже есть своеобразное «дно». Это состояние полной безнадеги, отчаяния, бессилия. И для того, чтобы начать выздоровление, созависимому тоже нужны знания, необходима помощь. Также как и заболевание, выздоровление в семьях химически зависимых тоже процесс семейный.



# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

## 1. МУЧЕНИК.

Это, возможно, типичное проявление созависимости. Наверное, можно сказать, что у всех созависимых есть что-то от мученика. В основе поведения мучеников лежит гордыня. Они извлекают огромное удовольствие от своей способности мириться с неудобствами, разочарованием и даже болью. Источником их самооценки является способность бороться, несмотря на победы и поражения. Для мучеников важнее быть «правым», а не «эффективным» (добиться результата).

Многие химически зависимые демонстрируют такое же мученичество, как и созависимые: они тоже упорно стараются решать свои проблемы в одиночку. И те, и другие несут свое бремя с твердостью и упорством, не теряя мужества. Взамен они ожидают, что их благородное поведение заслуживает уважения со стороны других. И, на самом деле, их родственники и друзья склонны считать их терпимыми, много и долгострадающими, и великодушными (иногда до абсурда). Но за таким внушительным фасадом лежит нежелательная правда.

Мученики чувствуют, что живут так потому, что у них нет выбора. Альтернативы они даже не рассматривают, потому что это слишком страшно: уйти и жить самому по себе, или сказать всю правду о положении вещей, быть покинутым и остаться наедине с самим собой. Они продолжают жертвовать собой в надежде, что их вклад, в конечном счете, принесет процент, но даже в этом они не могут быть уверены.

Мученики чувствуют внутреннюю пустоту, но они обычно так заняты пребыванием в роли мучеников, что у них почти нет времени, чтобы почувствовать и испытать эту пустоту



# Основные виды созависимости

II.

## ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

Преследователь - это противоположность мученика. Преследователь испытывает ту злость и горечь, которую мученики не позволяют себе чувствовать. Хотя их собственное поведение часто выходит из-под контроля, они сосредотачиваются на том, как неправильно поступают все другие. Вместо того, чтобы разобраться со своим несчастьем и справиться с ним, они занимаются его внешним выражением, а в своих несчастьях считают виновными других людей и их поступки.

В то время как мученики принимают на себя всю полноту ответственности за то, что они чувствуют себя несчастными, преследователи не принимают на себя никакой ответственности за свое несчастье. Тогда, как мученики заставляют себя все больше работать, чтобы лучше чувствовать себя, преследователи заставляют других, обеспечивать им безопасность и спокойствие ума и души. И те, и другие переоценивают свое влияние на других. Ни те, ни другие не видят разницы между тем, что они могут контролировать, а что нет.

Мученики стараются манипулировать другими, пытаясь быть хорошими; преследователь продолжает манипулировать другими при помощи злости и чувства вины, которые он им внушает.



# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

## III. СОУЧАСТНИК ЗАГОВОРА

Некоторые созависимые постоянно срывают попытки химически зависимого достичь трезвости. Созависимые прикипают к тому складу личности, который у них сложился в результате пребывания в семейной системе химически зависимого человека в активной стадии. Мысль о необходимости изменять свою личность - необходимое требование для функционирования в выздоравливающей семейной системе - вызывают значительную тревогу. Вместо того чтобы изменяться, они становятся соучастниками заговора или потакателями.

Потакательское поведение заключается в поддержке попыток химически зависимого отрицать или скрывать свою боль. Мотивы, лежащие в основе такого поведения, не в счет - важен результат. Самая глубокая степень потакательства имеет место, когда соучастник заговора продолжает отрицать самое существование химической зависимости. Это отрицание может быть настолько сильным, что оно еще долго продолжается после того, как химически зависимый пошел на лечение.

Соучастники знают, что химическая зависимость - «нехорошая вещь», но они просто не желают признать ее присутствие у себя под боком.

Некоторые соучастники могут признать, что один из членов семьи химически зависим, и даже выразить свою тревогу по поводу этого человека, но после этого они могут обернуться и предложить ему/ей выпить или выразить готовность остановиться у магазина, чтобы купить еще одну бутылку. Когда им открыто говорят о непоследовательности их поведения, то они отрицают, что оно усугубляет проблему или же уверяют, что по-другому они поступить не могут («А что мне делать? Какой у меня выбор? Он же все равно будет пить, независимо от того, кто купит бутылку, он или я»).



# Основные виды созависимости

## IV. СОБУТЫЛЬНИК

Как отмечалось ранее, у созависимых есть риск самим стать химически зависимыми. Их образ жизни и система взглядов и верований уже почти совпадают с взглядами и установками самих зависимых, и они очень легко могут соскользнуть на тропинку зависимости. Многие созависимые верят, что самый лучший способ сохранять связь с химически зависимым членом семьи - это употреблять вместе с ним. В конечном счете, они сами становятся химически зависимыми.

Иногда у созависимых наступает прозрение, когда он/она просто больше не может выдерживать уровень употребления, заданный зависимым. На этом этапе здоровый человек и начинает обращать внимание зависимого на этот факт. Однако, для активных созависимых это слишком рискованно. Вместо этого они сокращают свои дозы и зарывают голову в песок в надежде, что химически зависимый когда-нибудь поступит так же.



# Основные виды созависимости

## IV. АПАТИЧНЫЙ СОЗАВИСИМЫЙ

Некоторым созависимым просто все становится безразлично («до лампочки»). Они настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что они как бы впадают в эмоциональный ступор, как узники концлагеря смиряются со своей участью. Апатия может принести своеобразный мир или спокойствие, но в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни. Это особенно трагично и печально, когда в семье имеются дети. Когда у папы или мамы опустились руки, то не остается никого, с кого можно было бы брать пример здорового реагирования на хаос и безумие жизни в химически зависимой семейной системе. Для терапевта такая ситуация особенно сложна. Когда созависимый впадает в апатию, то один из главных путей создания терапевтического союза надежно заблокирован. Терапевт не может сказать созависимому, что решение проблемы устранил боль, потому что созависимый больше не чувствует сильной боли. Более того, больше никогда не хочет ее чувствовать, таким образом, на все попытки возродить надежду в душе созависимого, он отвечает безразличием или обидой, потому что разрешая себе надеяться, он не только чувствует себя глупо, но еще и остается открытым для боли, уязвимым.