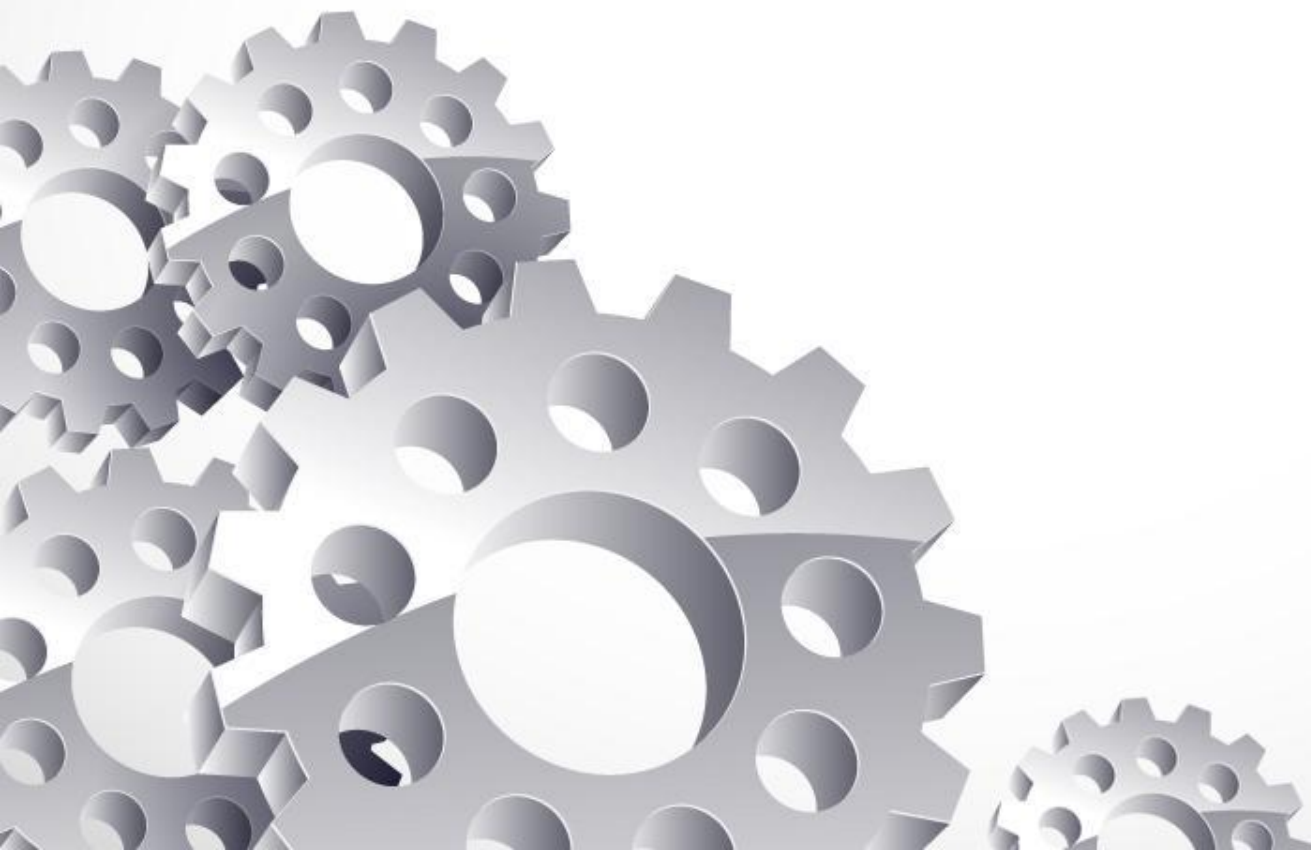


Созависимые отношения





Созависимость- болезненная поглощенность другими людьми (потребностями, контролем, спасением, мыслями т.д.), при этом забывает о себе (своих потребностях, ответственности за свое поведение, мысли, чувства и т.д.).

Созависимость проявляется у людей:

- ❑ находящихся в браке или близких отношениях с больным зависимостью;
- ❑ имеющих одного или обоих родителей, больных зависимостью;
- ❑ выросших в дисфункциональных семьях.



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 («изоляция» семьи, никто не ходит в гости, чрезмерная фиксированность на взаимоотношениях друг с другом)
- Замороженность правил и ролей (жесткая система «долженствований» и требований)
- Конфликтность во взаимоотношениях
- 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 — хозяйева 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.

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам:

1. Низкая самооценка — это основная характеристика созависимых, проявляется:

- Полностью зависят 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 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 членов семьи и стать в семье незаменимыми.



2. Компульсивные действия - неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует.

- Контролирующее поведение созависимых.
- Они верят, что в состоянии контролировать все.
- Думают, окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Лучше знают, что нужно делать и как действовать в конкретной ситуации (решая за членов семьи).
- Не дают 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").
- Попытка взять под контроль не контролируемые события часто приводит к депрессиям.

3. Искаженная картина мира:

- ❑ **Отрицание.** Созависимый может отрицать 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 считает, что муж (жена, сын, дочь, отец или мать) не может употреблять наркотики (алкоголь), так как у него вполне благополучная семья и добрые, теплые отношения в семье: «Ведь он когда не пьет, у него руки золотые».
- ❑ **Самообман.** Созависимый всегда старается быть в курсе всего того, что происходит с мужем (или др.). Знает 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».

4. Замороженные (заторможенные) чувства, отказ от них:

- Подавление чувств, чтобы выжить, необходимо обезболить страдания, отказаться от чувств – следовательно, анестезировать свои страдания. Искажение чувств. Созависимый чувствует одно – а показывает совершенно другое.
- Терпимость. Со временем нарастает толерантность к негативным эмоциям.
- 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.



5. Нарушения здоровья, связанные со стрессом у созависимых родственников, как правило, проявляются симптомы, характерные для алкоголиков и наркоманов:

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

6. Желание заботиться о других, спасти других:




- Жизнь под лозунгом «Хочу спасти мужа (или др.)»
- Сверхзабота и гиперопека
- Ответственность на грани безответственности. 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.
- Делают больше в семье, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

***Находясь постоянно в условиях стресса
созависимые вырабатывают защитные
механизмы:***



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



Созависимый сознательно борется за трезвость близкого, хотя подсознательно ему не нужно выздоровление зависимого, а нужен (подсознательно) объект, который он может контролировать и спасти и из-за которого может чувствовать себя несчастным.

Поэтому основная проблема жизни зависимого с созависимым то, что когда зависимый начинает выздоровление и берет ответственность за свою жизнь, созависимый этому подсознательно активно сопротивляется, возвращая зависимого в употребление.

Алгоритм работы

Стадия I — Что происходит со мной?

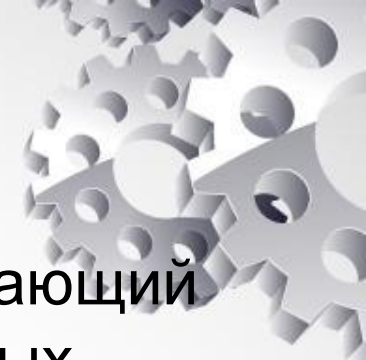
Клиент рассказывает о том, что происходит у него в жизни и что его беспокоит. Это начальная стадия, на которой могут решаться следующие задачи:

- идентификация проблемы;
- прекращение “обета молчания”
- обращение за помощью.

Стадия II — Кто я?

Здесь клиент рассказывает о себе, о своих переживаниях. Решаются задачи:

- удовлетворение собственных потребностей как образ жизни;
- умение выражать болезненные переживания;
- естественное выражение чувства страха и вины.



Стандия III — Кем я хочу стать?

Многие перемены возможны, когда выздоравливающий человек чувствует себя свободным в выборе новых убеждений, моделей поведения и точек зрения. Решаются задачи:

- процесс выздоровления — это скорее приключение, нежели цель;
- самопрощение;
- всепрощение.

Направления работы с созависимыми клиентами

1. Работа с прошлым опытом

- Выслушивание;
- Восстановление событий;
- Реконструкция прошлого опыта;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Техники гештальт-терапии



2. Возвращение ответственности

- Повышение уровня осознанности;
- Фокусировка на потенциале клиента, его силе и устойчивости;
- Акцентирование его влияния на собственную жизнь;
- Провокационные техники и т.д.



Упражнение: закончить предложения

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за...
быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...

3. Установление границ



- Сеттинг в терапевтической работе;
- Проигрывание отдаления и установления границ в существующих отношениях с другими людьми на сессии вместе с терапевтом;
- Принятие себя как ценности, другого как отдельного человека и т.д.



Утверждения, которые дают чувство принятия:

- Чувство отдельности говорит, что ты и я – это два уникальных и не связанных намертво индивида. У тебя свои собственные чувства, отношение ко всему и свои ценности. И то, что ты собой представляешь, очень хорошо в моих глазах. А что я из себя представляю, то хорошо в твоих глазах.
- • Чувство отдельности говорит, что ты можешь позаботиться о себе, а я могу позаботиться о тебе. У каждого из нас забота о себе – это первичная обязанность. Я не отвечаю за твою судьбу, а ты не отвечаешь за мою судьбу (имеются в виду взаимоотношения взрослых).
- • Если я действительно о тебе забочусь и ты мне нравишься, то я позволю тебе быть капитаном своего корабля, который может придерживаться собственного курса. Если я тебе нравлюсь, то ты позволишь и мне делать с моей жизнью то же самое.
- • Я буду высоко ценить, если ты поделишься со мной своими чувствами, в том числе неприятными чувствами оттого, что я делаю или говорю. Но позволь мне самой решать, менять мне свое поведение или нет.

4. Работа с самооценкой

- Исследование клиента, его качеств и достижений;
- Создание ситуации поддержки и принятия;
- Работа с внутренним Родителем и т.д.



5. Различение потребностей

- Повышение уровня осознания клиента;
- Снижение внутреннего контроля;
- Чуткость к собственным потребностям вовремя сессии и т.д.

Упражнение

- Представьте, что Вас охватило полное безумие, отпустите своего внутреннего цензора. Мысленно опишите себя. Какой Вы псих? Стройте рассказ в первом лице, начиная с фразы «Я полностью сумасшедший». Расскажите историю Вашей болезни. Как это произошло? Где Вы в таком состоянии окажитесь в конце жизни? А теперь представьте, что Ваше сумасшествие — изощренный способ удовлетворить Вашу потребность. Какую именно? Как Вам это открытие? Завершите разделением фантазии в упражнении и реальности.



6. Работа с чувствами, эмоциями

- Осознавание и выражение чувств и эмоций;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Обучение способам эффективного и приемлемого выражения эмоций, способам релаксации, техникам телесно-ориентированной терапии. и.т.д.





Спасибо за внимание!