

Валентина Москаленко

**СОЗАВИСИМОСТЬ
ПРИ
АЛКОГОЛИЗМЕ
И
НАРКОМАНИИ**

**(ПОСОБИЕ ДЛЯ ВРАЧЕЙ, ПСИХОЛОГОВ
И РОДСТВЕННИКОВ БОЛЬНЫХ)**

МОСКВА, 2002

УДК 616.89=008.441.13/.33

ББК 56.14

М 82

Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных). — М.: «Анахарсис», 2002. С. 112.

ISBN 5-901352-12-2

Книга известного специалиста, доктора медицинских наук Валентины Дмитриевны Москаленко является наиболее полным и систематическим изложением концепции созависимости при наркологических заболеваниях.

Читатель познакомится с источниками формирования созависимости, ее психологией и психопатологией, течением и, главное, — получит ясные и конкретные представления о психотерапии созависимости и избавлении от нее.

Издание предназначено не только для врачей — психиатров, психотерапевтов, наркологов, занимающихся семейной терапией больных алкоголизмом и наркоманией, но также и для самих страдающих от зависимости и созависимости лиц.

ББК 56.14

ISBN 5-901352-12-2

© В. Москаленко, 2001

© Обеспечение издания, дизайн, распространение —
издательство «Анахарсис», 2002

Научный редактор — В. Пелипас

ООО «Анахарсис».

Лицензия ИД № 02299 от 11.07.2000 г. (Издатель О. Пелипас) Тел. 799-30-97.

www.narko.ru, www.gastro-online.ru, www.aicnews.ru

e-mail: pr.publishers@mtu-net.ru

Подписано в печать 28.03.2002 г. Формат 60x90/16. Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. п. л. 7. Тираж 2000 экз.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наркоманию, токсикоманию, алкоголизм часто объединяют одним общим термином — зависимость от психоактивных веществ (ПАВ). Больной, страдающий зависимостью, редко живет один. Обычно он живет в семье, либо в родительской, либо в собственной — с детьми, супругой(супругом). Зависимость одного из членов семьи от ПАВ неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. Члены семьи обнаруживают расстройства, обозначаемые термином созависимость (со — приставка, указывающая на совместность, сочетаемость действий, состояний).

Созависимость — мучительное состояние для страдающего ею (подчас более мучительное, чем сама зависимость от ПАВ). Созависимые члены семьи используют такие правила и формы взаимоотношений, которые поддерживают семью в дисфункциональном состоянии. Созависимость — это фактор риска рецидива зависимости у больного. Созависимость — это фактор риска возникновения различных нарушений у потомства, в первую очередь — риска той же зависимости. Созависимость — это почва для психосоматических заболеваний и депрессии.

Когда говорят о низкой эффективности лечения больного алкоголизмом или наркоманией, то сетуют на то, что «больной вернулся в ту же среду». Действительно, среда, для которой характерно употребление веществ, изменяющих настроение, может способствовать рецидиву. Но не менее важно то, что больной вернулся после лечения в ту же внутрисемейную среду.

Зависимость от психоактивных веществ — семейное заболевание. Некоторые исследователи рассматривают зависимость как симптом дисфункции семьи. Из этого следует, что система наркологической помощи должна предусматривать не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости. Помощь необхо-

дима как больному, так и его супруге, родителям, равно как и другим родственникам, совместно с ним проживающим.

Самая хорошая новость состоит в том, что созависимость успешно лечится! Иначе я бы не писала эту книгу. Мой замысел состоит в том, чтобы заинтересовать читателя, помочь осознать наличие у себя созависимости и начать выздоравливать — в одиночку либо с чьей-то помощью. Как вы сможете, дорогой читатель.

ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

Диагностика алкоголизма не представляет трудностей лишь в далеко зашедших случаях.

Родственники больных часто длительное время не могут решить, имеется ли у близкого человека беслезненная зависимость, или это обычная выпивка. Настоящая глава написана для них, а также для тех лиц, которые хотят сами определить у себя наличие или отсутствие зависимости от алкоголя.

Ко мне как-то обратились:

— Доктор, мне кажется, что я — алкоголик. Я выпиваю один раз в три месяца, но моя пьянка обычно длится три дня. Это продолжается регулярно в течение последних пяти-шести лет. Скажите, мне необходимо лечиться?

Я ответила:

— Не знаю. Давайте исследуем детальнее Вашу проблему.

Недостаточно для диагноза и того, что сообщила о своем муже моя пациентка Наталья:

— Мой муж очень часто приходит с работы пьяным, но алкоголиком себя не считает. Я не знала, что думать и начала вести счет «пьяным» и «трезвым» его дням. Получилось в среднем 12 трезвых дней в месяце. Это что — алкоголизм?

Для ответа на подобные вопросы вначале можно воспользоваться краткими и сугубо ориентировочными диагностическими подходами. Вот один из них (тест CAGE (кейдж). Он состоит всего из 4 вопросов. По первым буквам из английских ключевых слов в этих вопросах составлено название теста. На вопросы может отвечать тот, кто подвергается диагностике, либо хорошо знающие его люди.

**Краткий опросник для выявления злоупотребления
алкоголем**

1. Чувствовали ли Вы когда-нибудь потребность уменьшить (Cut down) выпивку?
2. Раздражают (Annoyed) ли Вас люди, критикующие Ваше пьянство?
3. Ощущаете ли Вы иногда вину (Guilty) за Ваше пьянство?
4. Когда-нибудь утром, едва открыв глаза (Eye-opener), выпивали ли Вы алкоголь натошак для того, чтобы облегчить неприятное состояние?

Два или более положительных ответа свидетельствуют о злоупотреблении алкоголем. Чувствительность этого экспресс-теста варьируется от 60 до 95% [6].

Можно использовать другой ориентировочный путь диагностики.

Злоупотребление алкоголем предполагается, если человек продолжает употреблять алкоголь в больших количествах, несмотря на одно или несколько из перечисленных ниже обстоятельств:

1. Нарушение важных для него взаимоотношений (например, супружеских), происшедшее, по мнению партнера либо самого пьющего, из-за пьянства;
2. Потеря работы из-за пьянства;
3. Два или более привода в милицию, связанных с употреблением алкоголя;
4. Наличие признаков ухудшения здоровья, включая алкогольный абстинентный синдром, алкогольную кардиомиопатию (нарушения сердечной деятельности), цирроз печени, периферическую полинейропатию (расстройство периферической иннервации нервов, что может проявляться болями и затруднением при ходьбе) и прочее.

Иногда родственники предполагаемых пациентов и сами больные просят врача привести определение алкоголизма как болезни. Так и ставят вопрос:

— Скажите, а что называется алкоголизмом?

— Имеете право знать, — отвечаю я. И привожу определение из словаря:

«Алкоголизм (хронический алкоголизм, аддикция алкогольная, токсикомания алкогольная, этилизм) — хроническое заболевание, сущностью которого является патологическое пристрастие к алкоголю. Формируется, как правило, в результате систематического неумеренного употребления спиртных напитков» [6].

В этом определении я бы выделила в качестве ключевого слова слово «пристрастие».

Посмотрим еще в клиническое руководство:

«Алкоголизм (хронический алкоголизм, хроническая алкогольная интоксикация, алкогольная болезнь, алкогольная токсикомания, этилизм) — прогрессирующее заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием абстинентного (похмельного) синдрома при прекращении приема алкоголя, а в далеко зашедших случаях — стойких соматоневрологических расстройств и психической деградации» [4].

Это определение предлагает в качестве основного признака алкоголизма патологическое влечение к спиртным напиткам, т.е. пристрастие, но указывает еще на такой важный признак, как абстинентный синдром. Латинское слово «abstinentia» означает «воздержание». Абстинентный синдром развивается вслед за прекращением употребления алкоголя, т.е. вслед за воздержанием. Абстинентный синдром содержит как физические нарушения — общее скверное самочувствие, головная боль, дрожание рук, сухость во рту, отвращение к пище, повышенная жажда, потливость, учащенное сердцебиение и прочие симптомы, — так и психические расстройства — пониженное настроение, идеи самообвинения, чувство вины, тревожные опасения, расстройства памяти, бессонница, кошмарные сновидения и другое. После приема новой дозы алкоголя интенсивность этих симптомов на время уменьшается. Этим объясняется потребность больных опохмелиться.

Если спросить пьющего человека «Вы обычно опохмеляетесь?», он может ответить «Нет, я всегда иду на работу трезвый». Такой ответ не означает, что у него нет алкогольного абстинентного синдрома. Опохмеление может быть отставленным на какое-то время, например, на время после работы. Опохмеление как действие, как прием новой дозы алкоголя, может вообще отсутствовать, но проявления абстинентного синдрома могут быть налично.

Выявить наличие у человека влечения к алкоголю, т.е. болезненного приращения или тяги тоже иногда не просто. На прямой вопрос «Вас тянет выпить?», больные чаще отвечают «Нет, не тянет. Просто я выпил, потому что ...» Далее может последовать любой ответ.

Можно не ставить так вопросы, а разузнать, как человек пьет. Люди с болезненным приращением к алкоголю употребляют алкоголь иначе, чем просто пьющие. Я использую в своей практике 8 признаков, которые почерпнула из лекции американского профессора Р.Хейлмана. Я слушала его, будучи на стажировке в Хезельдене. Это

лечебный и учебный центр вблизи г. Миннеаполиса, штат Миннесота, США. Здесь лечатся люди с различными формами зависимости — как больные алкоголизмом, наркоманией, так и их родные и близкие, страдающие от созависимости. Обратим внимание на то, что в США и в ряде других стран обязательно лечат больного и его семью. Правда, это можно делать не одновременно. В Бразилии, например, больной не принимается на лечение в клинику, если семья не дает согласия на собственное лечение.

Ниже приводятся восемь признаков болезненного пристрастия к алкоголю, по Р.Хейлману.

1. Постоянные мысли об алкоголе

Больной человек часто думает о выпивке в то время, когда его должны занимать другие стороны жизни. Как об этом расспросить? Можно задать следующие вопросы:

— Ожидаете ли Вы с нетерпением конца рабочего дня, чтобы выпить и расслабиться?

— Ловите ли Вы себя на том, что ждете конца недели, когда можно немножко гульнуть?

— Замечаете ли Вы, что мысль о выпивке врывается иногда в ваше сознание в самый неподходящий момент, когда вам нужно думать о чем-то другом?

— Не появляется ли у Вас потребность «принять на грудь» в определенное время суток?

2. Повышение выносливости к алкоголю

Больной алкоголизмом может выглядеть относительно трезвым после определенной дозы алкоголя, вызывающей явное опьянение у здоровых лиц. Причем больной раньше, до развития у него алкоголизма, пьянел от этой дозы, а теперь не пьянеет.

Некоторые гордятся этим своим свойством долго не пьянеть: «выпил полстакана и ни в одном глазу», полагая его признаком крепкого здоровья. Однако повышенная выносливость к алкоголю может быть признаком болезни. Этот симптом алкоголизма называется рост толерантности к алкоголю (толерантность означает выносливость).

Выяснению этого симптома могут помочь следующие вопросы:

— Изменилась ли Ваша личная доза алкоголя, от которой вы пьянеете?

— Не находите ли Вы, что можете пить больше других и при этом не пьянеете?

— Гордитесь ли Вы тем, что можете выпить больше других?

3. Быстрое поглощение алкоголя

Больной принимает алкоголь таким образом, чтобы вещество действовало как можно скорее. Правда, в России большинство людей пьют водку залпом, а не смакуют. И все же, можно спросить:

— Выпиваете ли Вы свой стакан залпом или cedите понемногу?

— Не случилось ли Вам, идя в гости, принять дома некоторую дозу алкоголя, чтобы «стартовать» раньше? Либо сделать маленький «междусобойчик» на кухне, пока хозяйка заканчивает накрывать на стол?

Для нашей культуры этот признак относителен. Фазиль Искандер в романе «Человек и его окрестности» так описывает отечественные традиции употребления алкоголя:

«Странно, никто нас не учил допивать до dna бокал вина или рюмку водки, а мы сами всегда допиваем до dna...А между прочим, люди Запада, как правило, свои напитки не допивают до dna. Прихлебнут, отстают. Прихлебнут, отстают.

Кажется, они больше доверяют течению жизни. Кажется, у нас нет уверенности, что не отнимут, если мы замешкаемся с питьем. Вот и спешим опрокинуть. Что-то есть в нашей жизни вокзальное. То ли вот-вот буфет закроют, то ли вот-вот поезд уйдет».

4. Употребление алкоголя в одиночку

Для больного алкоголизмом важнее сама выпивка, чем общение за столом. Предлог «хочется пообщаться, посидеть» может быть лишь выраженном желании выпить. Больной готов пить и тогда, когда в доме никто, кроме него, не пьет. Часто в одиночку пьют женщины, больные алкоголизмом. Здесь уместны следующие вопросы:

— Выпиваете ли Вы иногда дома в одиночку? Можете ли Вы иногда выпить в компании, когда никто другой не пьет?

— Случается ли Вам выпить добавочную рюмку помимо тостов, которые провозглашаются за столом?

5. Употребление алкоголя в качестве универсального лекарства

Больному алкоголь может представляться панацеей от всех болезней и всех неприятностей. Он может употреблять алкоголь, чтобы быстрее заснуть, избавиться от простуды, забыть о проблемах, с горя и т.п.

Вопросы:

— Выпиваете ли Вы для успокоения нервов, для снятия стресса?

— Возникает ли мысль о выпивке, когда Вы сталкиваетесь с неприятностями, с физическим недомоганием?

6. Покупка алкоголя про запас

Больной алкоголизмом испытывает больше комфорта, если у него припасена бутылочка в месте, известном только ему одному. Можно задать вопрос:

— Чувствуете ли Вы себя спокойнее, если у вас припасена бутылка дома или на работе (в гараже, в сейфе, в туалете)?

7. Непланируемая выпивка

Больной алкоголизмом часто выпивает больше, чем хотел до начала выпивки; больше, чем планировал. Такие больные действуют скорее импульсивно, чем по плану. Больной может пить в тот день, когда не собирался этого делать, и вообще он пьет, не думая.

Вопросы:

— Случается ли Вам пойти куда-то выпивать, когда первоначально вы намеревались сразу отправиться домой?

— Выпиваете ли Вы больше того количества, которое намеревались выпить вначале?

8. Выпадение из памяти момента окончания выпивки

Больной алкоголизмом может по утрам с трудом припоминать все обстоятельства вчерашней выпивки, особенно возникшие в конце ее. Часто он не помнит, как попал домой, где потерял что-то из своих вещей.

Вопросы:

— Были ли у Вас случаи, когда вы утром не могли вспомнить, как закончилась вчерашняя выпивка?

— Всегда ли Вы помните после выпивки, где вы были, с кем пили, и что с вами там происходило?

Как итожить полученную информацию по приведенным 8 пунктам? Если выясняется, что у человека имеется 4 или больше из вышеперечисленных признаков, то весьма вероятно, что он болен алкоголизмом. Окончательное суждение — за врачом-наркологом.

Существуют помимо клинических признаков болезни и лабораторные тесты, но это уже дело специальных учреждений.

Расходятся ли диагностические критерии алкоголизма в нашей стране и за рубежом? Думаю, нет. Мы все пользуемся Международной классификацией болезней десятого пересмотра, а основные признаки алкоголизма в МКБ-10 не расходятся с критериями болезни, принятыми в различных странах.

ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТИ

В одной книге о психологии зависимости мне встретилось неожиданное определение алкоголика. «Алкоголик — это человек, объятый огнем и бегущий к морю. В море он тонет» [52].

Под огнем следует понимать те чувства, от которых ему некуда деться. Эти чувства болезненны, непереносимы, он бы рад их сбросить в море, но, возможно, он не умеет плавать и потому тонет. Посмотрим пристальнее на чувства и психологические особенности алкоголика.

Безответственность

Вот характерный диалог с женой больного алкоголизмом:

— Вы помните, какими словами ваш будущий муж объяснялся вам в любви?

— Нет, он никаких слов не говорил. Поцеловал, и я поняла, что он меня любит.

— А какими словами он сделал вам предложение?

— Он сказал, что не может жить без меня. Еще он сказал «Ты мне нужна».

Будущий алкоголик был точен. Он действительно нуждался в такой поддерживающей его жене, он действительно не мог бы жить и пить без нее. Слова «Не могу жить без тебя», «Ты мне нужна» выражали не столько силу его любви, сколько степень его не самостоятельности.

«Мой муж — это мой еще один ребенок, недоразвитый. Я его подобрала ровно на том месте, на каком его оставила мамочка. До 20 лет мама за ним ходила как за маленьким дитем, а потом это делала я», — говорит жена алкоголика 43-летняя Галина, преподаватель профессионального училища.

Больные алкоголизмом — очень не самостоятельные люди. Они предпочитают не брать на себя ответственность. Эта черта была свойственна им и до развития у них алкоголизма. Если они не принимают решения, то они и не сделают ошибки. Уж так повелось в их жизни, что все решения с детства принимала мама — что есть, какую рубашку надевать. Позже подросток мог советоваться с мамой, какую девушку ему брать в жены. Они довольно долго, уже будучи взрослыми, живут одним домом с мамой, а после женитьбы часто звонят маме. До такой степени часто, что это не столько выражает его просто родственные чувства, сколько психологическую зависимость от мамы.

Ему трудно, он играет двойную роль — и сын своей мамы и муж своей жены. Пока он не уяснил для себя, какая из этих ролей для него главная,

он между двух огней. Практически он не выполняет ни своих сыновних обязательств, ни обязанностей мужа, предоставляя двум женщинам разбивать себе лбы в этих вечных конфликтах между свекровью и невесткой.

Женщина из моей психотерапевтической группы рассказывала. «Мы женаты уже 18 лет. У нас сын. Я стараюсь вкусно готовить. Но меня буквально бесит, что мой муж часто по дороге с работы заходит к своей маме, там обедает. Меня он не предупреждает об этом. И я со злостью выливаю борщ в унитаз».

Еще одна жена алкоголика рассказывала, что мать мужа любит спать на даче в их с мужем спальне, хотя на даче два этажа и есть другие комнаты. Самое интересное, что муж не возражал против этого. Он был сильно зависимым от мамы в свои 45 лет.

Другая жена алкоголика говорила, что в их совместной жизни, когда дети еще были малые и оба супруга работали, муж часто ей звонил на работу и говорил:

— Ты знаешь, я сегодня выпил немножко. Я не могу пойти в детский сад за сыном. Мне стыдно, что я пьяный. Забери сына из сада сама.

Она обычно соглашалась:

— Ладно, я сама зайду в детсад.

Удобно, не правда ли? Перекладывая на жену ответственность за детей. Так продолжалось долго, затем проблема его алкоголизма выросла до такой степени, что теперь уже взрослый сын силой принуждает отца лечиться.

Стремление избегать ответственности и принятия решений ведет к употреблению алкоголя как средству убегания от реальности. Иными словами, выпивка становится способом бегства от проблем.

Однако алкоголь не может разрешить проблемы безответственности, он только способствует усилению всякой психологической зависимости. В добавление к уже имеющимся возникает еще одна — зависимость от алкоголя.

Эмоциональная незрелость

Когда человек начинает пить или употреблять наркотики, он останавливается в своем взрослении и духовном росте. Я давно уже работаю с зависимыми больными. И постоянно наблюдаю одно и то же. Внешне человек может выглядеть как 40-летний мужчина, но когда спрашиваю, как его зовут, он отвечает «Саша». Все они Гена, Васек, Юрок, независимо от возраста. Солидности ни на грош. В их поведении видна детскость, и они не хотят становиться взрослыми.

По паспорту им может быть 30, 40, 50 лет, а по эмоциям все они как 17-летние. Когда алкоголик хочет выпить, он ведет себя как ребенок, желаю-

ший лакомства. Дайте ему желанное лакомство немедленно. Откладывать на потом удовлетворение желаний могут взрослые, но не дети. Противостоять неприятностям, боли могут взрослые, но не дети.

Жена алкоголика, врач по профессии, рассказывает: «Когда мужу требуется помощь стоматолога, я договариваюсь с врачом об общем наркозе. Только так, под общим наркозом, он может позволить что-нибудь делать с его зубом. Нет, не вырвать зуб, а просто полечить кариес. Он очень боится боли».

Точно так же больные алкоголизмом не могут выдерживать любые жизненные трудности.

В норме люди духовно растут, эмоционально взрослеют, когда преодолевают трудности, боль, неприятности, когда решают проблемы. Больные алкоголизмом избегали этого, благо рядом всегда были люди, готовые взять на себя решение их проблем. Так больные остались эмоционально незрелыми. Так они превратились в «ребенка №1» в той семье, которую сами создали.

Счастливые времена, беззаботные времена — это не время духовного роста и эмоционального взросления. Счастливые времена питают нас чем-то важным, что потом всю жизнь будет составлять наш эмоциональный ресурс. Но беззаботное время не побуждает нас к переменам. А духовный рост — это изменение.

Вспоминаю эпизод из кинофильма «В моей смерти прошу винить Клаву К.». Герой фильма, ученик 3 класса, влюбился в Клаву из своего класса, и не мог добиться, чтобы она обратила на него внимание. И тогда он все рассказал отцу. Между отцом и сыном состоялся очень серьезный разговор.

— Что же мне делать, отец?

— Страдать.

Так ответил любящий и заботливый отец. Через страдание достигается эмоциональная зрелость.

Недавно прочитала в одной книжке, что к жестокому обращению с ребенком относится и такое, когда родители не позволяют ему пережить боль, трудности. Интересно, не правда ли? Действительно, разве это не жестоко, не дать ребенку повзрослеть?

Больные с алкогольной и наркотической зависимостью умеют избегать боли. Недаром их болезни относятся к области наркологии. В основе этого термина лежит то же слово, что и в основе обезболивания — наркоз.

Низкая толерантность к фрустрации

Толерантность — это способность переносить, терпимость (от латинского слова *tolerantia* — терпение). Фрустрация происходит от

латинского *frustratio* — обман, неудача, тщетная надежда. Это такое психическое состояние, которое возникает в результате крушения надежд, невозможности достижения поставленных целей. Обычно фрустрация сопровождается подавленным настроением, напряжением, тревогой. Нормальная жизнь обязательно сталкивает нас с многочисленными фрустрациями. Приходится их переносить.

Алкоголик не может терпеть даже незначительные неудачи, он не может сколько-нибудь долго находиться в состоянии фрустрации. У алкоголика короткий фитиль. Он быстро зажигается, быстро взрывается. И никогда не знаешь, что его вывело из равновесия. Он может прийти в ярость, если жена не подала наглаженную рубашку, если сын не закрутил тюбик с зубной пастой. Одна дочь алкоголика рассказала, как отец поднял скандал из-за того, что она «не по центру поставила кастрюлю на плиту».

На похоронах обычно алкоголики напиваются, даже если длительное время находились в ремиссии. Они используют это событие для оправдания возможности выпить, а также потому, что не могут перенести горе без обезболивания.

Ежедневные мелкие неудобства невыносимы для алкоголика. Он либо взрывается гневом и яростью либо прибегает к выпивке. Члены семьи стараются его не раздражать, в прямом и переносном смысле ходят на цыпочках, чтобы не беспокоить своего близкого. Но он все равно найдет, к чему придраться.

Жена старается обходить острые углы, утихомирить детей: «Дети, уходите гулять, дайте отцу отдохнуть, он устал». Но ей не избежать придирок. Иногда ей кажется, что она действительно виновата.

Неумение выражать свои чувства

Есть такой термин — алекситимия (от латинского — *a* — частица, означающая отрицание; *lexis* — слово, речь; *thymus* — чувство). Алекситимия — это неспособность высказать свои чувства. Симптом неблагополучия психики.

Исследования показали, что алекситимия свойственна больным с алкогольной зависимостью.

«Мой муж часто бывает не в духе. Замкнется и молчит. Бесплезно спрашивать, что случилось на работе. Он просто не умеет высказывать своих чувств», — говорит жена алкоголика, давно — 5 лет назад — бросившего пить.

На вопрос «Как вы себя чувствуете?» больные алкоголизмом (как и их взрослые дети) отвечают «Нормально». На вопрос «Что вы чувствуете?» они затрудняются ответить. Я должна приложить усилия, чтобы получить от алкоголика самоотчет о его чувствах. В это время я вспоминаю о растормаживающем действии алкоголя. Застенчивые, зажатые, закрепо-

щенные люди под действием алкоголя делают то, что не могут сделать в трезвом состоянии. Они становятся говорливыми, общительными, свободнее говорят о любви и ненависти.

Правда, в состоянии опьянения выражаемые алкоголиком эмоции не относятся порой к тем обстоятельствам, в которых он сейчас находится. Скорее алкоголик выражает давно подавленные, вытесненные эмоции. Это чувства, которые он годами испытывал по отношению к самому себе. Да, его агрессия, ненависть, презрение и прочие отрицательные чувства, направляемые обычно вовне, на других, на самом деле могут быть выражением его собственного отношения к себе.

Вне опьянения алкоголик может не выражать своих чувств, потому что он не умеет это делать. Требуется работа, навыки, усилия, чтобы выразить, пережить и разрешить свои чувства. А подавление, вытеснение чувств происходит неосознанно, автоматически. Было больно, он зажался. В качестве зажимов используется мышечное напряжение. Один больной говорил, что он чувствовал себя живым трупом в трезвости и живым, когда выпивал. Логично, ведь алкоголь снимал мышечное напряжение и давал ему возможность испытывать чувства.

Автоматически алкоголик может «выпустить пар» на окружающих в гневной манере. Он не контролирует свои давно зажатые чувства.

В действительности он сердит не на окружающих, а больше всего испытывает гнев к себе самому.

Алекситимия свойственна не только алкоголикам. Многие из нас либо не умеют, либо затрудняются в выражении своих чувств. Много здесь зависит от культуры, воспитания. Считается, что мальчики не должны плакать. «Не реви, ты же — мужчина». Будто бы слезы не для мужчин. Будто они — это признак слабости.

Кричать тоже нехорошо. Но почему-то все дети мира кричат, когда играют во дворе. Выражать свои чувства криками, звуками, слезами — это так по-человечески. Это часть человека. Помните романс:

О, если б мог выразить в звуке
Всю силу страданий моих!
В душе моей стихли бы муки
И ропот сомненья затих.
И я б отдохнул, дорогая,
Страдание высказав все.

(Г.Лишин. Музыка Л.И.Малашкина.)

А нам в детстве запрещали «выражать себя в звуке».

Низкая самооценка

Как бы ни держался больной с алкогольной зависимостью, в глубине души он ничего хорошего о себе не думает. Он не относится к себе как к достойному и ценному человеку. Алкоголь позволяет мгновенно изменить ситуацию. «Да ты знаешь, кто я!» — заявляет он хвастливо, когда выпьет. «Я могу сделать все, что захочу». Любое дело для него — семечки.

На следующий день, если он помнит о своих хвастливых заявлениях, он стыдится их, испытывает неловкость, возможно, извиняется. «Я вчера был как последняя свинья». Он сожалеет о своем поведении.

Жены алкоголиков хорошо знают эту особенность своих мужей. И часто пользуются ею для поддержания в них чувства собственной никчемности. Иными словами, жены часто пытаются культивировать в алкоголиках комплекс неполноценности. Здесь у меня для жен плохая новость: этим Вы не помогаете больному справиться с алкогольными проблемами и еще больше ухудшаете свои супружеские взаимоотношения, а также вредите дочери, если она есть в семье. Дочь может усвоить, что все мужчины никчемные; плохие, любви не стоят. В таком случае у дочери будет проблемный брак.

«А что же мне делать? Не радоваться же тому, что он пьет?» — слышу я Ваше возражение. Отвечаю: «Не радоваться. Но отделите поведение от человека и болезнь от человека». Одна жена из программы выздоровления от созависимости сказала так: «Я ненавижу алкоголь. Я считаю алкоголизм ужасной болезнью. Но я люблю своего мужа».

Возмущайтесь недопустимым поведением, но не клеймите человека.

Нагнетать чувство вины, собственной малоценности — это значит прокладывать путь новым выпивкам. Низкая самооценка тягостна. У алкоголика возникает желание залить горькое чувство новой порцией водки. Он беспомощен перед алкоголем, равно как и его жена перед алкоголизмом.

Идеи величия

Послушаешь больного алкоголизмом в нетрезвом состоянии, можно подумать, что перед тобой самовлюбленный человек без всякого критического отношения к себе. «Да я, если захочу, всех их (часто это сотрудники, начальство) в бараний рог скручу». «У меня тогда были огромные возможности. Я управлял цехом и в моем подчинении было 600 человек». В высказываниях содержится смысл: я все могу.

Этот неуверенный в себе человек с комплексом неполноценности чем больше пьет, тем больше, как у нас говорят, хорохорится. Распускает перья, как павлин. Хвастается, переоценивает свои возможности, показывает силу, которой он не обладает, может угрожать или с наигранно

снисходительным видом смотреть на окружающих. Его способностям нет пределов. Он — царь и бог. Ему и море по колено. Он может быть очень щедрым в ресторане, а дома дети сидят без школьных принадлежностей. Может быть, он своей щедростью пытается купить уважение, дружбу? Ведь он одинок и себя не очень уважает. Но проходит время, приподнятое настроение спадает, воображаемые аплодисменты затихают. За все платит семья. В буквальном и переносном смысле.

Перфекционизм

Перфекционизм (от англ. perfect — совершенный, безупречный) — это такая психологическая особенность, которая толкает человека к совершенству любой ценой и во что бы то ни стало. Это жизнь без права на ошибку, это высокий стандарт требований к себе и окружающим.

Алкоголики часто бывают перфекционистами. Если алкоголик задумал что-то сделать, то проект должен быть исполнен наилучшим образом, а не как-нибудь. Если нельзя исполнить наилучшим образом, алкоголик может отказаться вообще его выполнять.

Жена алкоголика рассказывает. «Задумал мой муж сделать ремонт в квартире. Купил краски и кисти. Вынес мебель из спальни. Обнажил стены от обоев. Тут выяснилось, что требуется шпатлевка, есть трещины. Он не нашел хорошей шпатлевки, которую ему друг посоветовал купить. И теперь стоит неотремонтированная спальня уже полгода».

Перфекционизм, соединенный с низкой толерантностью к фрустрации, может быть использован алкоголиком как предлог для выпивки. «Раз не получается сделать это наилучшим образом, что толку стараться, все равно ничего хорошего не выходит» и т.п. Чувства алкоголика в подобных случаях накаляются несоразмерно той ситуации, которая их спровоцировала. И опять у него есть предлог, чтобы напиться.

Чувство вины

Чувство вины — одно из основополагающих чувств алкоголика. Оно сопровождает его всю жизнь. Еще в родительской семье задолго до того, как он начал пить, он чувствовал себя виноватым. За что? Да за что угодно. За то, что своим рождением он принес много трудностей семье. За то, что его любят, а он плохо себя ведет.

Алкоголик не хотел делать все то, что он делал вчера, будучи нетрезвым. Он не любит в себе того пьяного человека. «Я — свинья. Я не достоин называться человеком после этого. Я вчера тебя ударил. Большие это никогда не повторятся». И в знак искупления своей вины тащит жене огромный букет либо моет полы во всей квартире.

Из чувства вины алкоголик после запоя может за полдня на работе сделать все, что раньше делал за день. Он готов трудом искупить свою вину перед мастером.

После запоя чувство вины усиливается. В это время он обещает бросить пить. В это время его легче уговорить пойти к врачу-наркологу. Когда человек виноват, им легче управлять. Это хорошо знают контролирующие алкоголиков жены.

Алкоголик не может выносить боль, а чувство вины болезненное. И он снова запивает. Потом чувствует себя еще более виноватым. Замкнутый порочный круг. Жена могла нагнетать чувство вины, потом убедившись, что ничего хорошего из этого не вышло. Теперь у нее усилилось чувство вины. Это их общесемейное чувство.

Психологические особенности алкоголика, изложенные выше, могут обнаруживаться не у всех больных. Они могут быть представленными в психике алкоголика не во всей полноте, как здесь описано.

Жаннет Уойтитц — специалист в области психологии семьи при алкоголизме одного из членов семьи. Мне посчастливилось учиться у Ж.Уойтитц. Она считает, что наряду с вышеперечисленными особенностями психики у больного алкоголизмом может наблюдаться также амбивалентность по отношению к фигурам власти. Когда он трезв, он может бояться фигур власти (начальника, постового дорожной службы). Но когда он пьян, никто не может указывать ему, что и как делать [52].

Выше перечисленные психологические особенности могут быть обнаружены у людей, далеких от чрезмерного употребления спиртного. Но у алкоголиков эти особенности встречаются все же чаще, чем у кого бы то ни было. Они так же часто встречаются у зависимых от наркотиков. Только у последних вследствие рано начавшейся задержки в развитии и сильно выраженной детскости, незрелости, инфантилизма психологическая картина выглядит более нарушенной, чем у алкоголиков.

Представим схематически психологические особенности человека, зависимого от психоактивных веществ (больного алкоголизмом, наркоманией).

АЛКОГОЛИК (НАРКОМАН)

Проблемы

Потребность принадлежать кому-то и быть отдельным индивидом. Обычно наблюдается интенсивное слияние с родительской семьей, в особенности с матерью. Слияние — это иллюзия. Это отказ от различий, непохожести. Часто употребляемое матерями «Мы» в значении «мой сын»

призвано закрывать брешь непохожести. Употреблять слово «мы» для матери становится аддиктивной потребностью.

Формы психологической защиты

— Отрицание: «Я не нуждаюсь в вас. Я могу это делать сам(а)».

— Рационализация и глубоко лежащая тревога: «Кому я нужен? Всем наплевать. А я ничей. Почему бы и не употребить алкоголь (наркотик)?»

— Отказ от ответственности: «Никто никогда не позволял мне быть самим собой. Это не моя вина».

— Минимизация: «Я не такой плохой, как думают другие».

— Проекция: «Если бы не такая злая жена, я бы не пил. Если бы не они, я бы не кололся».

Чувства

— Тревога.. Страх.

— Чувство, что попался в ловушку, на крючок.

— Чувство вины.

— Чувство неадекватности (комплекс неполноценности).

При продолжении употребления алкоголя или наркотиков возникает ненависть к себе, утрата своего Я. Все это ведет к дальнейшему саморазрушению.

Поведение

— Агрессия.

— Перфекционизм. «Я не допускаю ошибок».

— Идеи величия. «Я самый замечательный парень».

— Самонадеянность.

— Контролирование других людей, но не своей проблемы.

Вышеперечисленные особенности поведения подпитываются подавленными истинными чувствами, страхом встретиться с ними, неумением отстаивать себя, свое мнение. Характерна концентрация на других, на том, что они делают неправильно.

Отношение окружающих

— Неприязнь.

(В силу душевной боли, причиняемой зависимостью близкого, окружающие не могут поддерживать хорошие взаимоотношения с больным: «Я не могу уже больше его переваривать»).

— Избегание прямых и качественных контактов.

— Ненависть.

— Оскорбления. Нянчатся как с маленьким. Опекают, воспитывают. Пилят. Обвиняют.

Все это только поддерживает строй мыслей зависимого человека.

В чем нуждается зависимый (алкоголик, наркоман)?

— В любви.

— В признании его ценным, достойным человеком.

Необходимо ему позволить делать то, что он хочет. Это может привести его к краху, во время которого он обнаружит свое собственное Я. Ударившись о дно воображаемого падения в пропасть, он может обрести свою способность решать свои проблемы.

Что могут сделать близкие, любящие люди?

— Отделить личность больного от химического вещества (алкоголя, наркотиков). «Я ненавижу алкоголь, но я люблю человека».

— Получать помощь и поддержку для себя.

— Отделять человека от его поведения.

— Быть мягкими с человеком, но твердыми в отношении недопустимого поведения.

— Позволить ему столкнуться с последствиями его поведения (алкоголизации, наркотизации) и пережить все, что натворил.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Общепризнанной, всеобъемлющей дефиниции созависимости не существует. Поэтому приходится прибегать к описанию феноменологии этого состояния. В качестве рабочего инструмента можно принять следующее определение.

Созависимый человек — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимыми являются:

— лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным алкоголизмом или наркоманией;

— родители, взрослые братья и сестры больного;

— лица, имеющие одного или обоих родителей, больных алкоголизмом или наркоманией;

— лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.

Созависимость — это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание. С начала 1980-х годов этот термин употребляется с растущей частотой. В мире развивается целое движение по преодолению созависимости.

Многие предлагали свои определения, которые подчеркивали те или иные стороны созависимости.

Если читателю скучно читать научные определения, то можно пропустить этот раздел. Приведу ряд определений.

Американский исследователь Смолли:

«Созависимость — это паттерн 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 49).

Другой американский исследователь Уэкшайдер-Круз: «Это (созависимость) постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда эта зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения» (цит. по 49).

Исследователь Янг: Созависимость — это «плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом [53].

Исследователь Шеф: «Созависимость — это болезнь, имеющая множество форм и выражений и вырастающая из основного процесса, который я называю процессом развития зависимости» [49].

Чермак считает:

Созависимость — это «нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий: невнимание к своим собственным нуждам; нарушение границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слияние всех интересов с дисфункциональным лицом. Другие проявления — отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания» (цит. по 49).

Менденгол определяет созависимость как «вызванную стрессом концентрацию мысли на чьей-либо жизни, что приводит к нарушению адаптации» [47].

Сабби считает, что созависимость — «это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил — правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличные проблемы [49].

Я изучила также большую научную статью авторов из Великобритании о влиянии алкоголизма на супругов и детей [41].

В статье критически рассматривается «движение созависимости». Упоминают различные определения. В том числе курьезные. Например, созависимость — это «шикарный невроз нашего времени», «мусорный бак», «пристрастие к нездоровой заботе во взаимоотношениях».

Как бы ни критиковали движение созависимости, все же авторы статьи приходят к выводу, что «Созависимость, похоже, воспринимается большим числом психотерапевтов, исследователей и клиентов как полезный

конструкт для объяснения трудностей многих людей, страдающих от пьянства своих родственников».

В возникновении созависимости играют роль многие факторы. Это совместное проживание с больным, недостаточная социальная поддержка в окружении, необходимость преодолевать трудности. На наш взгляд, главным же источником созависимости является формирование характера в родительской семье. Выбор брачного партнера, страдающего алкоголизмом, происходит позднее. К этому времени либо предпосылки к созависимости либо сформировавшаяся созависимость уже имеют место. В психотерапевтической практике приходилось наблюдать, что не только жены, но и невесты больных алкоголизмом являются созависимыми с самого начала взаимоотношений с партнером.

Истоки созависимости, по-видимому, лежат в раннем детстве, большое значение имеет опыт психотравм детства.

РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ КАК ИСТОЧНИК СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо зависимость от психоактивных веществ, либо жестокое обращение — эмоциональное, интеллектуальное, физическое насилие либо сексуальное оскорбление. Естественное выражение чувств в такой родительской семье запрещается. («Не реви», «Что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось», «Мальчикам плакать не положено»). Часто все перечисленное встречается в одной семье. Такие семьи называют дисфункциональными. Приведем основные характеризующие их признаки:

Признаки дисфункциональной семьи

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий благополучия.
2. Вакуум интимности (недостаток теплоты и доверия в отношениях).
3. «Замороженные» правила и роли.
4. Конфликтные взаимоотношения.
5. Недифференцированность «Я» каждого члена («Если мама сердится, то сердятся все»).
6. Границы личности либо смешаны, либо разделены невидимыми стенами.
7. Все хранят секрет семьи, все поддерживают фасад псевдоблагополучия.
8. Склонность к полярности чувств и суждений.

9. Закрытость системы (самодостаточность семьи и невосприимчивость ее к чужому опыту).

10. Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них.

— Взрослые — хозяева ребенка.

— Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно.

— Ребенок отвечает за гнев взрослых.

— Родители держат эмоциональную дистанцию.

— Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Семья — это главная система, к которой каждый из нас принадлежит. Система — это группа людей, взаимодействующих как единое целое. Поскольку все части этой системы находятся в тесном взаимодействии, то и улучшение/ухудшение состояния одного из членов неизбежно отражается на самочувствии другого. Чтобы вся семья могла лучше функционировать, не обязательно ждать, когда больной с алкогольной или наркотической зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи может существенно улучшиться и в том случае, если хотя бы один созависимый член ее начнет избавляться от созависимости. Сверхзадача, высшая цель семейной психотерапии — это помощь в превращении дисфункциональной семьи в функциональную, характеризующуюся совсем другими признаками.

Признаки функциональной семьи

1. Проблемы признаются и решаются.

2. Поощряется стремление к свободе (свободе восприятия, свободе мысли и обсуждения, свободе иметь свои чувства, желания, свободу творчества).

3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

4. Члены семьи умеют удовлетворять свои собственные потребности.

5. Родители делают то, что говорят.

6. Ролевые функции выбирают, а не навязываются.

7. В семье есть место развлечениям.

8. Ошибки прощаются, на них учатся.

9. Семейная система существует для индивида, а не наоборот.

10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Любой из признаков функциональной семьи может стать темой одного занятия на групповой терапии. Сравнение характеристик функциональных и дисфункциональных семей в сжатом виде можно представить следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение функциональных и дисфункциональных семей

<i>Дисфункциональные семьи</i>	<i>Функциональные семьи</i>
Негибкость ролей, функции ригидны	Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций
Правила негуманны, им не возможно следовать	Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность
Границы либо отсутствуют, либо ригидны	Границы признаются и уважаются
Коммуникации не прямые и скрытые	Коммуникации прямые
Чувства не ценятся	Чувства открыты
Запрет на выражение некоторых чувств	Свобода говорить
Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность	Поощряется рост и независимость
Индивиды не способны разрешать конфликты	Индивиды способны видеть конфликты
Исход: неприемлемый и деструктивный	Исход: приемлемый и конструктивный

Разумеется, могут быть различные градации дисфункциональности семей — менее нарушенные в своей функции семьи, более нарушенные и т.п. Однако выделить какие-то подтипы можно лишь условно. Лучше всматриваться в неповторимые особенности каждой отдельной семьи. Я согласна с мнением, что у каждой семьи есть свой язык, свои правила, свои традиции, и пока их не поймешь, не стоит входить в семью со своими советами и установками.

Тем не менее меня привлекла одна схема (я ее взяла в программе семейной терапии, где сама лечилась). В ней семьи делятся не на 2 группы, а на 3. Это дает представление о переходных случаях между функциональными семьями и дисфункциональными (таблица 2).

Таблица 2

Характеристика семей различных типов

№	Здоровые семьи	Проблемные семьи	Семьи больных с зависимостью
1.	Открытые для перемен.	Позиция семьи: Ничего нельзя поделаться. Если ли смысл стараться?	Твердые, «зацементированные», неизменяемые; по типу: правильно/неправильно.
2.	Высокий уровень собственной ценности.	Неустойчивое чувство собственной ценности, покрываемое попытками самоконтроля.	Низкий уровень ощущения собственной ценности. Вместо взятия на себя ответственности стремление обвинять.
3.	Функциональные способы психологической защиты.	Используются такие способы защиты, чтобы спрятать боль, отрицать реальные чувства. Выбор потерян. Постоянна либо улыбка, либо слезы, либо жалобы.	Нет выбора. Реакции резкие, автоматические, застывшие, продиктованные страхом.
4.	Четкие правила, которые можно обсуждать. Уважение к ответственности друг друга, пользование телефоном. Спокойное отношение к куче домашних дел и т.п.	Неясные и непостоянные правила. Все зависит от того, кто (родитель, ребенок) задает вопрос и в какой день.	Жесткий приказ или отсутствие вообще всяких правил. Хаос во всем. Правилам невозможно следовать.

5.	Люди идут на риск — выражают чувства, мысли, представления, свои точки зрения.	Люди чувствуют себя неуверенно и ненадежно, чтобы свободно выражать чувства или мнения. Правило «Не раскачивай лодку».	Отрицание проблем. Игнорируют все непонятное, угрожающее. Правило «Не говори» действует даже в отношении серьезных проблем, в особенности пьянства.
6.	Могут противостоять стрессу, воспринимая боль других членов семьи. Заботливое и бережное отношение друг к другу.	Избегают боли, не видят ее у других.	Отрицают стресс, уже больше не могут справиться с ним.
7.	Спокойно принимают естественные стадии жизни. Радуются и поздравляют других членов семьи с ростом, взрослением, появлением сексуальных и других естественных чувств.	Родители могут состязаться с детьми, взросление которых воспринимается болезненно. В семье не говорят о сексуальной стороне жизни.	Проходящие периоды жизни игнорируются. Члены семьи боятся перемен. Ко взрослым относятся как к детям. Дети могут вести себя как взрослые.
8.	Либо четкая иерархия, либо равенство во взаимоотношениях. Сильные коалиции родителей. Меньше потребности в контроле. Могут вести переговоры.	Скрытые коалиции между представителями разных поколений. Слабые родительские коалиции. Склонность к жесткому доминированию, подавлению.	Роли могут быть перевернутыми — дети заботятся о родителях, родители безответственны и беспомощны как дети. Либо полный хаос без правил, либо один родитель отвечает за все.

9.	Чувства открыты. Прямое выражение чувств — все чувства хороши и нормальны, включая гнев.	Негативизм, преобладание отрицательных эмоций, аргументы в пользу контроля настроения. Одни чувства — нормальны, другие — нет.	Явная враждебность, садизм. Все пытаются манипулировать друг другом и причинять боль.
----	--	--	---

Воспитание в дисфункциональной семье формирует такие психологические особенности личности, которые составляют «почву» созависимости.

Рассматривать созависимость только как ответную реакцию на стресс в семье в виде алкоголизма или наркомании у одного из ее членов было бы неправильно. Стресс выступает триггером, пусковым механизмом процесса, проявляющегося тем, что имеющаяся «почва» приходит в движение.

Здесь необходимо вспомнить об ассортативности браков больных алкоголизмом и наркоманией. Ассортативность браков — это отклонение от панмиксии при выборе брачного партнера. Речь идет не о случайном выборе супруга, а выборе по наличию определенных признаков. Как правило, подобный выбор делается неосознанно. Ассортативность браков наркологических больных подтверждается тем, что супруги больных чаще подвержены аналогичному заболеванию, чем представители общей популяции. Кроме того, семьи супругов отягощены случаями зависимости не менее часто, чем семьи самих больных с зависимостью. Известно, что дочери больных алкоголизмом отцов часто выходят замуж за тех мужчин, которые либо больны алкоголизмом либо заболеют им в будущем. Ассортативностью объясняется также тот часто наблюдаемый факт, когда повторный брак оказывается таким же «алкогольным», как и первый. Практика групповой психотерапии жен больных алкоголизмом показывает, что примерно 10 из 12 женщин являются дочерьми больных алкоголизмом отцов, реже — матерей.

ПСИХОЛОГИЯ СОЗАВИСИМОСТИ

Низкая самооценка

Это основная, фундаментальная черта созависимых, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая их особенность, как направленность вовне. 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 их критикуют другие. Тогда созависимые становятся самоуверенными, негодующими, гневными.

Созависимые не умеют принимать должным образом комплименты и похвалу. Compliments могут даже усиливать у них чувство вины или своей неадекватности. И в то же время у них портится настроение из-за отсутствия такой мощной подпитки чувства своей самоценности, как «словесные поглаживания», по Э.Берну [1]. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют себе 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 или наркомании сына (дочери). Эти проблемы они хранят как большой секрет семьи. Созависимые родители наркоманов держат в секрете свои проблемы не только от внешнего мира, от друзей и знакомых, 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 сама узнала о болезни внука и страдает от того, что не может открыто говорить с дочерью на эту тему.

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

«Весь смысл моей жизни — это мой мужчина», — говорит 40-летняя жена алкоголика, находящегося в состоянии длительной ремиссии, и мать 20-летнего 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 заправляю, 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. Но почему-то она в рассказе матери не занимала значимого эмоционального положения. Вся жизнь созависимой женщины сконцентрировалась на «моих мужчинах»

Желание контролировать жизнь других

Созависимые жены, матери, сестры, отцы, мужья, братья больных алкоголизмом или наркоманией — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все на свете. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий по контролю. Они надеются, что смогут сдерживать пьянство своего близкого либо «запретить» употребление наркотиков. Они думают, что могут контролировать восприятие других через производимое впечатление. Им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают.

Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как события должны происходить, как другие члены семьи должны себя вести. Даже на консультации у психотерапевта в присутствии других членов семьи мать в императивной форме делает замечание 21-летнему сыну: «Когда прощаются, то смотрят при этом в глаза». Созависимые боятся позволить близким быть теми, кто они есть по своей природе, позволить событиям протекать естественным путем, т.е. дать жизни состояться.

Для контроля над другими созависимые пользуются различными средствами — угрозами, уговорами, принуждением, советами, подчеркиванием беспомощности других. «Муж без меня пропадет», «Сын не может понимать необходимость лечения, поэтому я должна его упрятать в больницу».

В качестве средства контроля над другими часто используются манипулирование и навязывание чувства вины.

Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события приводит к депрессии. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение, как утрату смысла жизни. Повторяющееся поражение усугубляет депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых является фрустрация, гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или своих близких, больных с зависимостью. Например, мать наркомана увольняется с работы,

чтобы контролировать поведение сына. Но наркомания продолжается, и уже она практически контролирует жизнь матери, распоряжается ее временем, ее профессией, ее самочувствием, ее психическими ресурсами.

Желание заботиться о других, спасать других

Кто работает в области наркологии, тот часто слышит от родственников: «Хочу спасти своего мужа (сына)». Спасать других — призвание созависимых. Они любят заботиться о других и часто выбирают так называемые помогающие профессии — врача, медсестры, учительницы, психолога, воспитательницы. Все это было бы хорошо, если бы их отношение к значимым близким действительно помогало спасать больных с зависимостью от психоактивных веществ. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки, принимает карикатурный характер.

Поведение созависимых вытекает из убежденности в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие, недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут ответственность за других, но при этом совершенно безответственны за собственное благополучие: плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не знают своих собственных потребностей.

«Спасая» больного, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь или наркотики. Тогда созависимые злятся на больного. Попытка спасти почти никогда не удается. Это всего лишь деструктивная форма поведения, деструктивная и для зависимого, и для созависимого человека.

Однако желание спасать так велико, что созависимые могут делать то, что в сущности не хотели делать. Созависимые говорят «да», когда им хочется сказать «нет». Они делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. В действительности созависимые делают больше за кого-то, чем для кого-то. Они удовлетворяют нужды своих близких тогда, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы это для них делали.

Созависимые постоянно отдают больше, чем сами получают от своего близкого. Они говорят за другого, думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет тот другой. Они решают проблемы другого, хотя подобное решение не своих проблем редко бывает эффективным. В совместной деятельности, например, в ведении домашнего хозяйства они делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

Такая «забота» о других предполагает некомпетентность, беспомощность другого, неспособность его делать то, что делает за него созависимый близкий. Все это дает возможность последнему чувствовать себя по-

стоянно необходимым, незаменимым. «Спасатель» нуждается в том, чтобы в нем нуждались.

«Спасая» своего близкого, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным в литературе под названием «Драматический треугольник С.Карпмана» [42,43].



Рис. 1. Драматический треугольник С. Карпмана, или треугольник власти

Созависимые пытаются спасти других, потому что для них это легче, чем переносить дискомфорт и неловкость, а часто и душевную боль, сталкиваясь с неразрешенными проблемами своих близких. Созависимые не умеют говорить: «Это очень печально, что у тебя такая проблема. Что ты хочешь от меня?» Созависимые говорят так: «Я здесь. Я сделаю это за тебя».

Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда он становится спасателем, то он будет постоянно позволять другим виктимизировать его, т.е. ставить в положение жертвы. Фактически сами созависимые участвуют в процессе собственной виктимизации. Драма развивается по граням треугольника С.Карпмана.

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет: за один день можно двадцать раз побывать то в роли спасателя, то в роли преследователя, то в роли жертвы.

Цель психотерапии в данном случае может заключаться в том, чтобы научить созависимых распознавать свои роли и сознательно отказаться от роли спасателя. Это предотвратит попадание его в роль жертвы.

Искажение чувств

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 жизнью и т.д. и т.п.

Когда люди живут в постоянном страхе, у них появляется прогрессирующая тенденция к ригидности тела, духа, души. Страх сковывает свободу выбора.

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 негативные эмоции: тревога, стыд, вина, отчаяние, гнев, ненависть, негодование и даже ярость.

Есть, однако, одна неожиданная особенность эмоциональной сферы созависимых — обнуляющая чувств. Это затуманивание чувств, неясность переживания либо полный отказ от чувств. Иногда можно услышать от созависимой женщины: «Я стала деревянной, мертвой».

По мере хронизации стрессовой ситуации в семье у созависимых растет переносимость эмоциональной боли или другими словами — толерантность к негативным эмоциям. 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 бы 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. Созависимый человек не в фокусе своего сознания. В центре его сознания зависимый больной. Созависимость — это отказ от себя. Созависимые даже иногда думают, что не имеют права на собственные чувства, и готовы отречься от своего чувственного опыта. «Как я могу наслаждаться здоровьем, когда мужу так плохо?»

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 доминируют гнев либо негодование в связи с пьянством мужа. В результате ее гнев трансформируется в самонадеянность, самоуверенность. Трансформация чувств происходит подсознательно.

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, переждать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность и вспышки насилия. Созависимые считают, что их «заводят», вынуждают слиться и за это они наказывают других людей.

Вина, стыд — часто присутствуют в психическом состоянии созависимых. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких, страдающих алкоголизмом или наркоманией. У созависимых нет четких границ личности. Стыд может приводить к социальной изоляции. Чтобы скрыть «позор семьи», созависимые перестают ходить в гости и приглашать друзей к себе.

Негативные чувства в силу своей интенсивности могут генерализоваться и распространяться на других людей, в том числе и на врача. Легко возникает у созависимых ненависть к себе, которую они проецируют на других в порядке психологической защиты. Соккрытие стыда, ненависти может выглядеть как надменность и превосходство над другими. Это еще одна трансформация чувств.

Склонность к отрицанию

Созависимые используют все формы психологической защиты — 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 они пытаются чем-то занять себя, 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, по их логике, и должно быть. 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 не этична. Обманывание себя — это деструктивный процесс как для себя, так и для других. Обман — форма духовной деградации.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно их склонность к отрицанию мешает мотивировать их на лечение своих собственных проблем, мешает им попросить помощи, затягивает и усугубляет химическую зависимость у больного, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

Болезни, вызванные стрессом

Телесные недуги, вызванные стрессом, сопровождают жизнь созависимых. У них наблюдаются психосоматические нарушения: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертония, головные боли, нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония, бронхиальная астма, тахикардия, сердечные аритмии и другие. Созависимые легче, чем другие люди, становятся зависимыми от алкоголя, наркотиков и транквилизаторов.

Созависимые болеют от того, что пытаются контролировать то, что в принципе контролю не поддается — чью-то жизнь. Они стремятся все делать идеально, безупречно и близки к перфекционизму. Они тратят так много сил на то, чтобы выжить, что у них развивается связанная со стрессом функциональная недостаточность. Появление психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости. Оставленная без внимания, созависимость может привести к смерти из-за психосоматического заболевания, из-за суицида, из-за невнимания к собственным проблемам.

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 алкоголизмом или наркоманией по мере развития заболевания

эти взаимоотношения и связанные с ними ценности вытесняются отношениями с психоактивным веществом, то у созависимых они вытесняются патологически измененными взаимоотношениями с большим 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 им поддержку и облегчение. Но даже взаимоотношения с Богом у них иногда омрачаются вспышками гнева и негодования. Возникает гневный вопрос: «За что мне такое мучение?»

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

ПАРАЛЛЕЛИЗМ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ

Ряд авторов считают созависимость болезнью такой же, как и зависимость от психоактивных веществ. Мы не вполне разделяем эту точку зрения. Созависимость скорее отвечает критериям патологического развития личности.

Созависимость не является синонимом невроза. Понятие созависимости шире, невроз (депрессивный, обсессивно-компульсивный) входит в содержание понятия созависимость, но не исчерпывает его.

Чем бы ни являлась созависимость — самостоятельной болезнью, реакцией на стресс или патологическим развитием личности — сравнение этого состояния с зависимостью лишь помогает глубже понять изучаемые явления.

Созависимость выглядит как зеркальное отражение зависимости. Основными психологическими проявлениями любой зависимости является триада:

1. обсессивно-компульсивное влечение к предмету зависимости — алкоголю, наркотику;
2. отрицание как форма психологической защиты;
3. утрата контроля.

Зависимость от психоактивных веществ поражает физически, психологически и социально как индивида, так и его семью.

Сходство зависимости и созависимости усматривают в том, что

1. Оба состояния представляют собой отдельное расстройство, а не симптом иного заболевания.

2. И то, и другое состояние постепенно приводит к физической, психической, эмоциональной и духовной деградации.

3. Невмешательство может привести к преждевременной смерти при каждом из этих состояний.

4. И в том, и в другом случае выздоровление требует системного сдвига как в физическом, так и в психологическом состоянии.

Пристрастие к алкоголю, наркотикам и созависимость в равной степени отбирают у больного и его близких, совместно с ним проживающих, энергию, здоровье, подчиняют себе их мысли, эмоции. В то время как больной навязчиво думает о потреблении психоактивного вещества, его жена (мать) столь же навязчиво думает о возможных способах контроля за его поведением. Параллелизм проявлений обоих состояний представлен в *таблице 3*.

Таблица 3

Параллелизм проявлений зависимости и созависимости

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 и над собственными чувствами, над жизнью
Отрицание, минимизация, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты	«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 психоактивного 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	Гипертония, головные боли, «невроз» сердца, аритмии, язвенная болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя
Отношение к лечению	Отказ от лечения	Отказ от лечения
Условия выздоровления	Воздержание от психоактивного вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Психотерапия, Программа 12 шагов, группы самопомощи типа АА	Психотерапия, Программа 12 шагов, группы самопомощи типа Ал-Анон
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

Перечень сходных признаков, представленных в таблице, не является исчерпывающим. Анализ параллелизма в проявлениях этих состояний можно продолжить.

Как зависимость, так и созависимость представляет собой длительное, хроническое страдание, приводящее к деформации духовной сферы. У созависимых эта деформация выражается в том, что они вместо любви питают к близким ненависть, теряют веру во всех, кроме себя, хотя своим здоровым импульсам тоже не доверяют, испытывая жгучее чувство ревности, зависти и безнадежности. Жизнь у зависимых больных и их созависимых родственников проходит часто (особенно в период обострения болезни) в социальной изоляции. Общение с собутыльниками не является полноценным общением.

Химическую зависимость часто называют болезнью безответственности. Больной не отвечает ни за последствия употребления психоактивного вещества, ни за разрушение своего здоровья, ни за благополучие в семье, не выполняет родительские обязанности. Созависимые лишь внешне производят впечатление сверхответственных людей, однако они в равной степени безответственны за свое состояние, за свои потребности, за свое здоровье и тоже не могут хорошо исполнять свои родительские обязанности.

ТЕЧЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимость может протекать волнообразно, то усугубляясь, то ослабевая, например, в периоды ремиссий у больного члена семьи.

Некоторые авторы считают, что, оставленная без внимания, созависимость может приводить человека к смерти. Смерть наступает от болезней, вызванных стрессом.

Условно выделяют 4 фазы созависимости, каждая из которых состоит, в свою очередь, из нескольких этапов.

Фаза озабоченности

Алкоголизм члена семьи начинается и прогрессирует постепенно. Человек выпивает все чаще, растут суточные дозы алкоголя. Трезво живущие члены семьи могут испытывать тревогу в связи с этим. Однако думать о болезни не хочется. Жена больного или мать придумывают всякие объяснения: «Встретил друга», «Ему необходимо было принять участие в презентации» и другое.

Наркомания прогрессирует быстрее, чем алкоголизм. При этой болезни члены семьи тоже длительное время либо не замечают перемен в своем близком либо замечают и объясняют их причинами, не связанными с наркотиками. Однако озабоченность нарастает. Может появиться смутное чувство надвигающейся беды, тревога. Члены семьи утрачивают радость, беззаботность. Они все больше испытывают горечь, обиды, раздражение, гнев, злость, т.е. токсические эмоции. Жизнь становится тяжелой, иногда непереносимой. Могут даже появиться «провалы в памяти». Сознание как бы стремится вытеснить, нежелательные события, и люди могут их не помнить. Итак, фаза озабоченности это:

1. Возникновение тревоги за больного с зависимостью.
2. Периодическое появление токсических эмоций (ТЭ). Это чувства вины, стыда, обиды, жалости к себе, беспокойства и гнева, которые становятся механизмом защиты для человека, страдающего созависимостью; ТЭ для созависимого все равно, что алкоголь для больных алкоголизмом.
3. Отрицание проблемы; частое использование ТЭ.
4. Повышение переносимости отрицательного поведения больного и ТЭ (рост толерантности).
5. Появление первого провала в памяти.

Фаза самозащиты

Прогрессирующая проблема зависимости близкого человека неотступно стучится в сознание. Эмоциональное состояние настолько тяжело, что появляется потребность защитить себя. И вместо признания реальной проблемы («Да, мой муж, кажется, болен алкоголизмом»; «Да, у моего сына наркомания») созависимые члены семьи удваивают и утраивают свою энергию в борьбе с пьянством или наркотизацией своего близкого. Созависимые думают, что если сильно постараться (нажать, попилить, найти нужные ласковые слова, заработать денег на семью, освободив его от забот, если купить ему машину, музыкальный центр и другое), то «он больше не будет». Созависимые становятся более контролирующими, в то же время они попустительствуют пьянству и наркотизации.

Созависимые считают такое поведение близких допустимым и терпят все больше и больше ущерба для себя со стороны больного. Это и моральный ущерб с чувством стыда за его поведение, и физический — прощают побои, и финансовый. Созависимые думают, что они всю свою энергию тратят на благо больного. Фактически они ведут себя так в целях неосознанной самозащиты от надвигающейся беды —

прогрессирующего алкоголизма или наркомании. Основные признаки фазы самозащиты:

1. Перекручивание и отрицание ТЭ.
2. Концентрация всего внимания на больном члене семьи.
3. Защита больного.
4. Высокая терпимость к неподобающему поведению больного.
5. Ощущение своей ответственности за все семейные проблемы.
6. Учащение провалов в памяти.
7. Утрата контроля над своей жизнью и жизнью больного.

Фаза адаптации

В этот период уже невозможно ни отрицать проблему, ни объяснять ее случайностями. Период попыток справиться с проблемой собственными силами тоже уже позади. А беда нарастает. Приходится к ней приспосабливаться, т.е. адаптироваться. Приспособление происходит нездоровым образом. Вместо того, чтобы переложить на больного ответственность за его поведение и последствия выпивок, созависимые сами испытывают чувство вины и стыда. И в то же время они стараются вести себя идеально, чтобы никто их не упрекнул в неподобающем поведении. Они терпят неудобства жизни, но не со смирением. Им свойственны чувства гнева, озлобленности. То, с чем они столкнулись в семье, действительно трудно переносить без гнева. Нарастает контролирующее поведение. Жены прячут алкоголь от мужей или выливают в раковину. Отцы запирают в комнате сыновей, чтобы не ушли за героином. Один отец даже охранника нанял к сыну. Матери изо всех сил опекают своих взрослых детей. Все напрасно. Контролирующее поведение не приводит к желанной цели. Зависимость развивается по своим законам, т.е. усугубляется. Правда, возможны и некоторые перерывы в активной алкоголизации или наркотизации. Токсические эмоции у созависимых становятся почти непереносимыми. Семья если не юридически, то фактически распадается. Члены семьи давно не разговаривают спокойно, не смеются вместе, не обсуждают планов. Каждый сам по себе. Вместе они не взаимодействуют. Душевная боль у всех членов семьи, как у зависимых, так и у созависимых, достигает такой интенсивности, что кто-нибудь обращается за медицинской помощью. Иногда сам больной, чаще родственник. Правда, вначале родственник просит о помощи только больного. Свою боль, свои трудности созависимый все еще оставляет без внимания. Настроение созависимого довольно песси-

мистическое. Сам он о себе ничего хорошего не думает, испытывает такое чувство, что он потерпел неудачу, провал. Основные признаки фазы адаптации:

1. Переживание чувства вины и стыда.
2. «Идеальное» поведение.
3. Появление гневливости.
4. Увеличение потребления спиртного (наркотика) больным.
5. Переживание угрызений совести и стресса.
6. Приспосабливание к житейским неудобствам.
7. Концентрация всех действий на больном.
8. Стремление изолировать больного и /или чрезмерно опекать.
9. Появление жалости к себе.
10. Появление альтруистических установок (все для других, ничего для себя).
11. Переживание чувства непереносимой обиды.
12. Появление рассеянности.
13. Распад семьи.
14. Обращение за медицинской или психологической помощью.
15. Ощущение собственного поражения.
16. Появление критически низкой самооценки.
17. Бесконтрольное прибегание к ТЭ.

Фаза истощения

Токсические эмоции достигли максимальной интенсивности. Созависимые полны «праведного гнева», негодуют на больных, терзаются страхами. Тем временем о себе нисколько не заботятся. Созависимые не могут создать себе сколько-нибудь сносных условий жизни — не заботятся о своем отдыхе, питании, сне, режиме дня. Они при высоком артериальном давлении к врачу не идут, свои плановые операции откладывают. Вместо любви к близким испытывают ненависть, которая может распространяться на весь мир. Настроение уже настолько подавленное, что речь идет о депрессии иногда с суицидальными мыслями. Основные признаки фазы истощения:

1. Обоснование использования ТЭ.
2. Полная утрата чувства собственного достоинства.
3. Потеря терпимости к больному.
4. Духовная деградация.

5. Появление тремора, страхов.
6. Возникновение выраженной тревоги, депрессии.
7. Переживание краха всех обоснований.

Фаза истощения может привести к безумию и смерти или лечению и восстановлению баланса жизни. Впрочем выздоровление и восстановление баланса жизни может начаться в любой фазе созависимости.

Процесс выздоровления также имеет свои этапы. Описанные явления исчезают постепенно. Процесс разворачивается в обратном направлении.

1. Прекращается прибегание к ТЭ.
2. Выздоровление становится первоочередной задачей.
3. Происходит эмоциональное отдаление (отстранение) от больного.
4. Возвращается физическое, духовное и эмоциональное здоровье.
5. Появляется желание продолжать лечение, заботиться о себе, удовлетворять свои потребности.
6. Восстанавливаются здоровые взаимоотношения с больным членом семьи.

Вы можете спросить, а как изменится состояние созависимой супруги, если больной алкоголизмом муж перестанет пить? Отвечаю: изменится в сторону облегчения, но не полного избавления от созависимости. Улучшение в состоянии жены столь же хрупко, сколь и трезвость больного алкоголизмом. Редко алкоголизм протекает ежедневным употреблением алкоголя. Это или далеко зашедшая стадия или тяжелый вариант алкоголизма. Чаще алкоголик имеет как «мокрые», так и «сухие» дни.

Как уже говорилось, созависимость тоже колеблется в своей интенсивности, могут наступать периоды ослабления (ремиссии) и обострения (срывы). Как правило, это идет параллельно с чередованием обострений и ремиссий у больного с зависимостью. Но иногда триггером (спусковым крючком) для рецидива созависимости могут служить другие жизненные трудности, какие-нибудь нерешенные проблемы, усталость, накопившиеся отрицательные эмоции.

Рассмотрим более подробно параллелизм проявлений зависимости и созависимости по психологическим стадиям течения того и другого процесса (*таблица 4*).

Таблица 4

Параллелизм течения зависимости и созависимости

Больной алкоголизмом	Семья (супруг)
<p>Стадия привыкания. Пьянство, первоначальная веселость (эйфория), иногда стыд, обещания меньше пить, повторные эпизоды пьянства.</p>	<p>Стадия попыток отрицания проблемы. Замешательство, разочарование, душевная боль. Обсуждение эпизодов выпивки. Поиски советов у друзей, членов семьи. Сомнения.</p>
<p>Стадия поисков. Повторяющиеся периоды пьянства и трезвости. Периодически возникающие реакции возмущения, негодования на ограничения. Отказ ходить туда, где нет алкоголя. Первые отрицательные последствия выпивок.</p>	<p>Стадия попыток преодоления проблемы. Тревога по поводу выпивок. Обвинение пьющего, самонезащита (семья не ходит в гости, чтобы не вскрылась проблема). Ложные надежды, радость по поводу трезвости. Чувство вины. Попытки сдерживать пьянство. Попытки удержать иллюзию стабильной счастливой семьи. Вовлечение детей и других членов семьи в сдерживание пьянства. Жалость к себе.</p>
<p>Стадия зависимости. Злоупотребление алкоголем. Провокационное поведение с обвинением окружающих и обоснованием своего права пить. Конфликты дома и на работе. Проблемы с работой.</p>	<p>Стадия дезорганизации. Безнадежность, страх сойти с ума. Напряжение. «Жена пилит мужа». Угрозы. Замкнутость. Утрата детьми преданности родителям. Поиски помощи вне семьи.</p>
<p>Стадия злокачественной зависимости. Продолжение обвинений, реакций возмущения, негодования. Эмоциональная замкнутость. Чувство изоляции, вины, гнева. Попытки восстановить семью или полностью ее разрушить. Злоупотребление алкоголем, несчастные случаи, болезни, утрата работы, столкновения с законом. Попытки прекратить или сдерживать пьянство.</p>	<p>Стадия попыток реорганизации, несмотря на проблемы. Отделение больного от семьи фактическое или психологическое. Внимание на собственную работу. Перераспределение ролей. Игнорирование больного. Пьянство воспринимается как поведение, которое семья не в силах изменить. Внесемейная деятельность.</p>

<p>Стадия прогрессирующей зависимости.</p> <p>Больной отмечает свое полное поражение. Безнадежность. Продолжающееся злоупотребление алкоголем. Насилие. Водка как лекарство от душевной боли.</p>	<p>Стадия ухода.</p> <p>Решение разойтись или развод. Эмоциональные проблемы. Желание отплатить. Суицидальные мысли. Реорганизация части семьи. Чувство вины – «я бросила больного человека».</p>
---	---

Это критическая черта. Здесь может начаться либо выздоровление больного алкоголизмом и семьи, либо смерть или сумасшествие.

<p>Стадия воздержания.</p> <p>Посещения врача. Посещения группы АА. Встречи со старыми друзьями. Рассказы о своем пьянстве.</p>	<p>Стадия допущения созависимости.</p> <p>«Возможно, у меня есть проблемы». Взгляд на зависимость как на болезнь. Понимание, что зависимость лечится. Желание помочь.</p>
<p>Стадия согласия.</p> <p>Начало возвращения надежды. «У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью, но...». Встречи с другими выздоравливающими алкоголиками.</p>	<p>Стадия согласия.</p> <p>Начало возвращения надежды. «У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью мужа(жены), но...». Медовый месяц. Образ алкоголика сдвигается: «он не плохой человек, а больной человек». Понимание типичности своей ситуации («Я не одна такая»).</p>
<p>Стадия приятия.</p> <p>«Я – алкоголик и не могу себя контролировать <u>после</u> употребления». Новый круг друзей. Семья и друзья замечают улучшение. Восстановление самоуважения. Понимание ценности нового образа жизни. Способность идентифицировать себя с другими выздоравливающими алкоголиками.</p>	<p>Стадия приятия.</p> <p>«Я теряю контроль над собой <u>после</u> вовлечения в проблемы алкоголика». Чувство ответственности за больного. Расширение круга интересов. Более открытое выражение чувства страха, негодования. Повышение самооценки. Становление стабильности личности при наличии помощи.</p>

<p>Стадия укрощения гордыни. «Я бессильна перед алкоголем, как до употребления, так и после. Не я, а алкоголь распоряжается моей жизнью». Трезвость. Способность смело смотреть прямо в лицо фактам и ситуациям. Повышение уровня контроля эмоций. Терпение. Шаги к экономической стабильности. Становление чувства ответственности за себя. Признание потребностей семьи.</p>	<p>Стадия 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.</p>
--	---

СОЗАВИСИМЫЕ ЛИЦА КАК РОДИТЕЛИ

В моей практике часты случаи, когда один из супругов говорит примерно следующее. «Ну ладно, я поняла, что мне делать с мужем, большим алкоголизмом. Но меня волнует другой вопрос, как уберечь детей». Тогда я предлагаю родителям посмотреть на свою педагогическую практику сквозь призму созависимости. Необходимо определить, к какому из типов родителей вы относитесь. Правда, в жизни все типы бывает смешанными. Но все же необходимо выяснить преобладающую тенденцию.

Для здоровой семейной жизни необходимы три фактора. Именно их и недостает семьям с наличием зависимости.

Три ключевых фактора здоровой семейной жизни

1. Ясные коммуникации.
2. Валидизация чувств и верований.
3. Уважение индивидуальности.

Приведу упражнение на выявление созависимости у родителей.

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»

Многие люди нашей культуры верят, что быть хорошими родителями значит руководствоваться следующими пятью принципами.

1. Я обязан(а) контролировать своих детей, заставлять их жить так, как я считаю правильным.
2. Я выше своих детей во всех отношениях: по опыту, по уму, по одаренности и так далее.
3. Мои дети пожизненно обязаны мне за все, что я им сделал(а).
4. Я обязан(а) быть безупречным родителем.
5. Мои дети являются более важными, чем я сам(а).

Если вы согласны с приведенными 5 утверждениями, то вы — созависимый родитель.

Когда я хочу понять человека, я долго слушаю рассказ о его детстве, о взаимоотношениях в родительской семье. Родители или люди, их заменяющие, это архитекторы наших судеб. Основное время закладки фундамента судьбы коротко — от зарождения до 6-летнего возраста. Важно то, что случается в семьях, в роду задолго до рождения данного человека. Имеют значение, конечно, и случайности в течение жизни, однако краеугольные камни характера закладываются рано и в соответствии с психологическими законами, циркулирующими в семье. Иногда грустно становится из-за того, как мало можно изменить что-либо в своей судьбе. Практика все же показывает, что чуть-чуть что-то можно изменить. И это «чуть-чуть» порой много значит.

Существует понятие «семейный сценарий». Он включает в себя повторение узловых событий в семье. Понять тайну сценария важно, поскольку любые перемены к лучшему начинаются с осознания своих проблем.

Ранее мы рассматривали, как созависимость близких может поддерживать алкоголизм либо наркоманию в семье. Ниже мы рассмотрим, как созависимые родители воспитывают своих детей. С нашей точки зрения, влияние созависимых родителей на потомство вносит существенный вклад в предрасположение на психологическом уровне к развитию зависимости. Классификация родителей схематична, не претендует на законченность и приводится в целях более удобного усвоения материала.

Требовательный родитель

Послушаем несколько фраз из рассказа требовательной матери. Поводом обращения к психотерапевту явились тяжкие переживания в связи с незапланированной внебрачной беременностью 24-летней дочери.

«Да, действительно, я всегда была очень требовательной матерью. Я четко знала, каким должно быть будущее моей единственной дочери. Я видела ее счастливой и преуспевающей. Я знала, как она должна быть одетой и одевала ее соответственно. Я хотела, чтобы она читала умные книги. Я знала, какого мужчину ей необходимо иметь в браке. В общем, я смотрела на свою дочь, как на продолжение себя самой и, естественно, желала ей только хорошего. И вот теперь это несчастье. Уехала, живет отдельно, оказалась с непутевым парнем и нате вам...».

Из рассказа 24-летней дочери: «У нас дома было заведено так. Все, что я чувствовала, все, что я думала, абсолютно ничего не значило для моих родителей. Мое мнение не имело никакого значения. Все должно было идти так, как мама решила. А папа молчал. Посмотрите на мою одежду. На

мне и сейчас нет ни одной вещи, которую я выбрала бы сама. Все покупала мама, меня не спрашивала. Все необходимое у меня было. Однажды, мне было тогда 9 лет, я увидела в магазине куклу, которая отворачивалась, если ей подносили кашу и с удовольствием сосала бутылочку с молоком. Я обомлела от желания иметь эту куклу. Робко попросила маму об этом, но мама сказала, что это дорого. Я почувствовала себя никем, ничем, ничего не значащей для мамы. Позднее на праздник мне подарили эту куклу, но мне кажется, что это сделали из жалости. Радости у меня не было. В какой-то мере я и сейчас чувствую себя никем, особенно в глазах мамы.

В типичных случаях требовательные родители ведут себя как диктаторы. В таких семьях ребенок не свою жизнь проживает, а пишет диктант, надо отметить, с большим нежеланием. Что за радость жить под диктовку? Настоящая жизнь, — это собственное творчество, сочинение, а не диктант.

В поведении родителя можно усмотреть следующий главный смысл: «Я твой начальник, а ты мой подчиненный». Это девиз родителей, их кредо. В доме, как заклинание, звучит «Слушайся, слушайся, слушайся». Если всегда слушаться маму, папу, бабушку, воспитательницу, учительницу, то как же сказать «Нет» тем сверстникам, которые предложат закурить, выпить? Умение говорить «нет» оттачивается в 3—4 года, а в 13—14 лет уже поздно. Важный социальный навык отстаивания себя, не развившийся в детстве, уже трудно выработать. Когда же начинать профилактику употребления психоактивных веществ? Получается, что с рождения надо лелеять чувство собственной ценности, самоуважения и не подавлять самостоятельность.

Как и все родители, требовательные родители любят своих детей, в этом я не сомневаюсь. Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми или недолюбленными? Дефицит родительской любви — самая частая находка при обследовании психиатром, психологом лиц, обращающихся за консультацией. Дело в том, что любящие родители не выражают свою любовь адекватным образом. Этому можно и нужно учиться.

Требовательные родители не учат своих детей делать выбор. Родители сами принимают решения за детей. Это ведет к тому, что дети не имеют возможности делать свои собственные ошибки и теряют возможность извлекать мудрость из своих ошибок. Знания можно добыть из книг, а мудрость добывается только из собственного опыта. Важнейшим опытом являются ошибки.

Жить с требовательными родителями все равно что жить в тюрьме. Родителю (надзирателю) принадлежит последнее слово. В тюремных условиях трудно убедить узников, что надзиратели любят их. Детям требовательных родителей трудно любить маму и папу.

Взрослая дочь требовательной матери сказала: «Лучше бы мама умерла, когда я была маленькой. Тогда бы я верила, что моя мама так со мной не могла поступать, как это было в моей реальной жизни. Мама считала, что я не оправдываю ее надежд и сказала, что лучше бы ей было сделать аборт в свое время».

Родители иногда толкают детей на достижение целей невозможных или иногда требующих неоправданных затрат времени и сил. Родители хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь исполнить эту роль. «Мы ее пихали, куда только могли, — говорит мать 18-летней наркоманки. — Она ходила и на музыку и на английский, и вот оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в семье решалось силой.

А что если ребенок не оправдывает надежд и планов родителей? Тогда родители сочтут свою репутацию испорченной и подумают, что их дом, семья в глазах окружающих много потеряли. Дети, по их мнению, призваны обеспечивать безукоризненную витрину семьи.

Каковы могут быть результаты воспитания требовательными родителями? Дети вырастают либо слабыми, безвольными, подчиняемыми (сбылось-таки внушение «слушайся»). Они испытывают чувство вины и собственной малой ценности, уходят в робость и замкнутость (тип «потерянный ребенок»). Либо дети становятся отчаянными бунтовщиками с ложной маской зрелости и несерьезным поведением себе во вред, бросают вызов окружающим без разбору (тип «козел отпущения»). Дети требовательных родителей вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи и теряют связь с реальностью.

Вне родительского дома дочь требовательных родителей может выглядеть как безвольный человек, не умеющий защитить свои интересы. Будто она тряпка у двери, о которую другие могут вытирать ноги. Такие женщины часто практикуют угодническое поведение с мужем, детьми («Лишь бы им было хорошо, а я уж как-нибудь»).

Взрослые люди из таких семей могут неосознанно тянуться к тем, кто их обижает, отсюда повторяемость проблем в нескольких браках. Если первый муж был алкоголик, то и второй может быть алкоголик.

У детей требовательных родителей могут случаться самые разнообразные трудности, среди которых ранняя нежелательная беременность, употребление наркотиков, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма.

Язык требовательных родителей отражает стиль воспитания. Вот часто звучащие фразы в подобных семьях. Они произносятся требовательным тоном, не терпящим никаких возражений.

- *Делай это сейчас же.*
- *Убери свою комнату немедленно.*
- *Потому, что я так сказала.*
- *Это мое правило, вот почему.*
- *Быстренько убирайся отсюда и делай то, что тебе говорят.*
- *Прекрати!*
- *Я сказала делай, значит делай.*

Приведенный далеко не полный перечень фраз показывает непоколебимую веру требовательных родителей в свою правоту. Они всегда правы. Их способ что-то делать — лучший способ. Они культивируют свой имидж всезнающих, непоколебимых и неразрушаемых людей. А как на самом деле?

Истоки диктаторского, тиранического стиля поведения таких родителей находятся в том, что сами они в глубине души крайне неуверенные люди, боящиеся если не всего, то многого. И чтобы ощущать, что жизнь идет как надо, чтобы добыть себе чувство безопасности, они испытывают потребность управлять и контролировать жизнь своих детей. Часто у самих родителей было траурное детство.

Критикующий родитель

Когда я хочу узнать, насколько критикующими были родители, я задаю собеседнику два вопроса:

1. *Что говорила мама, когда хотела Вас покриковать?*
2. *Что говорила мама, когда хотела Вас подбодрить, похвалить, поддержать?*

Если на первый вопрос человек отвечает тотчас, не долго роясь в воспоминаниях, и перечисляет ряд нелестных определений или смущается повторить слова мамы, а на второй никак не может вспомнить каких-то приятных слов, значит, он воспитывался критикующим родителем. Молчание, глубокие переживания, слезы в ответ на первый вопрос говорят о том же. В дисфункциональных семьях соотношение порицания и похвалы составляет не менее 10:1. Выровнять бы это соотношение хотя бы до 5:5 или даже достичь 1 : 10...

Классический тип критикующего родителя — это требовательный родитель в крайней степени выраженности, требовательный экстремист. В любом поведении своих детей критикующий родитель найдет недостаток, на который можно указать, что можно покриковать, негативно оценить. Критицизм необходим таким родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих сыновей и дочерей, навязывать им свою волю, заставлять соглашаться с тем, что будет сказано.

Стиль критицизма может быть как явным («Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково или у тебя руки не оттуда растут?»), так и

скрытым, заключенным в двойном послании. «Ты такая замечательная девочка, и умница, и красавица, но характер у тебя... Не завидую тому, кто будет иметь несчастье на тебе жениться».

Могут критиковать и так. Дочь принесла из школы сочинение, расхваленное учительницей перед классом и оцененное на «отлично». Отец взял в руки сочинение, долго скептически рассматривал его, а затем сказал: «Нет, не может быть, чтобы это написала наша Вероника». Очень мало сказал, но радость Вероники улетучилась тотчас.

Иногда критикуют не сына, а его избранницу, девушку, которая ему нравится, пытаются принизить в его глазах ее достоинства и преувеличить недостатки.

За фасадом уверенных в себе родителей твердо знающих, что нужно делать детям и другим людям, скрываются недовольные собой люди, которые в своем детстве безуспешно стремились добиться похвалы и любви своих родителей, но так и остались недооцененными и недолюбленными. Они сами в детстве подвергались критике родителей и поверили во все то, что им говорили.

Всю жизнь критикующие родители стремились и все еще стремятся к совершенству любой ценой (это называется перфекционизм), даже за счет благополучия своих детей. И тем не менее родители в глубине души ощущают себя неудачниками. Их критика детей — это критика и неприятие самих себя.

Девиз критикующих родителей, их послание детям заключает в себе следующий смысл: «Ты ничего не можешь сделать как следует».

Возможно, что подталкивание детей к сверхдостижениям, к выполнению того или иного задания наилучшим образом (по мысли критикующих родителей, все надо делать, как следует) есть продолжающаяся всю жизнь погоня самих родителей за сверхдостижениями, чтобы теперь-то уж их оценили, их похвалили самые значимые люди, т.е. их же родители.

Одна 40-летняя женщина говорила: «Мне так хотелось, чтобы дочь окончила школу с медалью. Моя мама была бы довольна». Ее мамы уже не было в живых. Власть родителей над детьми продолжается и после смерти родителей.

Несмотря на то, что родители чувствуют себя неудачниками, в жизни они являются перфекционистами. Они сами стремятся быть лучше всех и детей к этому понуждают. Перфекционизм — это вечное стремление к совершенству, т.е. за пределы возможного, стремление к тому, что в принципе невозможно. Ибо в мире нет совершенства. Перфекционизм — обоюдоострое оружие. Стремясь к недостижимым, призрачным целям, родители и себя, и своих детей ставят в ситуации, где их ждет провал, неудача, поражение.

Чтобы чувствовать себя более менее хорошо или сносно, родителям необходимо критиковать других. Подчеркивая недостатки детей, родители могут возвышаться в своих собственных глазах. Низкая самооценка — важная характеристика созависимых. Родителям нравится доказывать самим себе, что они правы, а другие ошибаются. Родители могут продолжать соревноваться с детьми, желая себе победы, а другим поражения. Для этого они подрывают в своих детях уверенность в себе. Матери и отцы как будто боятся быть разоблаченными, ведь на самом деле они не такие уж совершенные как представляются, их превосходство очень хрупкое. Поэтому и боятся, что дочь может быть привлекательнее матери, а сын умнее отца. Идет соперничество.

Почему родители все же не любят себя? Разве плохо быть теми, кто мы есть на самом деле? Возможно, это происходит потому, что сами они выросли под негативной бомбардировкой своих родителей. Всю жизнь они испытывали трудности, так как жить на уровне высочайших, запредельных требований и ожиданий своих собственных родителей почти невозможно, во всяком случае мучительно. Кто может жить без права на ошибку?

Теперь это ощущение жизни передается детям. Так разворачивается семейный сценарий. В результате воспитания критикующими родителями дети стремятся к сверхдостижениям, становятся трудоголиками и ставят себя в ситуации, где их ждет провал. Дети твердо усвоили послание семьи и верят, что ничего не могут делать как следует. Как бы ни были велики реальные достижения, выходец из критикующей семьи не будет удовлетворен жизнью.

Дети критикующих родителей могут стать злобными, негодующими, тоже критикующими всех вокруг себя, они боятся рисковать в деле, чтобы не попасть в ситуации проигрыша, чтобы не сделать ошибки. Они чувствуют себя ложными, ненастоящими людьми, которых вот-вот разоблачат. Что бы они ни делали, чего бы ни достигли, они будут всю жизнь слышать критикующий голос родителя.

Часто звучащие фразы в подобных семьях следующие.

— О чем ты думала, когда это делала?

— Ух, ты, тупица!

— Я не могу поверить, что это сделала ты.

— Ты выглядишь ужасно злой (варианты: растерянной, тупой, глупой), сейчас же изменись!

— Ты никогда ничего не можешь сделать как следует!

— Я не могу верить, что ты снова это делала. Я же тебе столько раз говорила, что это нельзя!

— Ну, и что ты думаешь о своем поведении?

— Ты — папуля номер два, ты точно такая же, как он.

— Сядь прямо, перестань грызть ногти.

Напоминания о том, что дети глупы, непривлекательны, неумехи, неряхи, бестолковые, некрасивые и т.п. способны подорвать и даже разрушить чувство собственной ценности и собственного достоинства. Внешняя, показная самоуверенность родителей сочетается с тем, что они мало проявляют эмоций в отношении детей. Любви, сочувствия нет. Объяснение: «А то на голову сядут». Родители боятся, что любовь приблизит к ним детей, и тогда дети распознают их внутренний далеко не совершенный мир.

Сверхопекающий родитель

Из рассказа 54-летней учительницы, матери 30-летнего сына-алкоголика.

«Я выросла в бедности, своих родителей даже плохо помню в детстве. Нет, меня не покидали, но они много работали. Когда у меня появился сын, я решила, что дам ему столько работы, столько внимания, чтобы у него было все, чего я была лишена. И у него было все. Я даже вступалась за него в мальчишеских драках. И вот теперь у него алкоголизм. Вчера у него так дрожали руки, что я кормила его с ложечки». После уточняющих вопросов картина воспитания дополняется некоторыми выразительными деталями: «Я ему чай всегда подавала. С сахаром. Не только поставлю, но и ложечкой расколочу».

Из рассказа матери 21-летнего наркомана. «Я живу не для себя, а для них (имеется в виду муж и сын). Утром пока идти на работу у меня уже квартира вычищена пылесосом. Мясо разморожено. А пока они повстают с постели, я им даже зубную пасту на щеточки повыдавливаю и разложу».

Сверхопекающий родитель считает, что без их помощи дети не выживут. То обстоятельство, что дети взрослые, как-то не замечается. Правда заключается в том, что 20-30-летние мужчины в таких семьях без маминной опеки действительно не выживет или... бросит пить, колоть героин и начнет сам заботиться о себе.

Не только лишения в детстве толкают родителей на сверхопеку детей. Некоторые сверхопекающие родители сами в детстве получали особую заботу, максимум игрушек, как говорят, ни в чем не нуждались.

Правда, они нуждались в том, чтобы научиться самостоятельно принимать решения, развить социальные навыки преодоления трудностей. А вот это за них делали родители.

Выходцы из таких семей считают совершенно нормальным и естественным принимать решения за своих 40-летних сына или дочь, оказывать им до старости финансовую помощь.

В классическом виде сверхопекающий родитель всем своим поведением внушает детям: «ты не можешь сделать ничего, во всяком случае без моей помощи».

Родитель верит, что необходимо отслеживать каждое движение ребенка безотносительно того, в каком он возрасте, и обязательно управлять жизнью ребенка до мелочей. Детям в таких семьях редко разрешают принимать собственные решения.

Дети кончают тем, что верят в свою некомпетентность в любых жизненных аспектах. Дети не верят в себя, боятся рисковать, неохотно делают шаги на незнакомой территории. Они тратят много времени на то, чтобы избежать конфликтов. Одна из форм ухода от проблем — алкоголь, наркотики.

В лексиконе детей сверхопекающих родителей часты фразы: «Я не могу», «Я не знаю, как это сделать» еще до попытки прощупать и понять проблему.

Возможен и такой вариант исхода. Дети впадают в противоположную крайность. Они безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь.

«Мой муж — сын сверхопекающей матери. Он никогда не сопоставлял те суммы, какие мог заработать, и те, какие он позволял себе тратить. Я всегда расхлебывала последствия его безоглядного поведения. Я его подобрала ровно в том месте, где его оставила мать. И теперь я вынуждена все за него решать. Да, да. Я являюсь женой-мамочкой, он у меня ребенок номер один», — говорит 28-летняя женщина, практикующая сверхопеку в отношении мужа. Она же — очень требовательная мать 5-летней дочери. Как догадывается читатель, мое знакомство с семьей произошло в наркологической клинике.

Сверхопекающие родители, как и требовательные родители, не дают своим детям стать зрелыми, ответственными взрослыми. Различие состоит в том, что сверхопекающий родитель достигает скорее своей цели через чувство вины в ребенке («мы тебе дали все, а ты неблагодарный...»), использует скрытые средства, а требовательный родитель использует силу и явное давление. И в том, и в другом случае дети вынуждены соглашаться с родителями и подчиняться.

Жена инфантильного, безответственного мужа рассказывала, что ее свекровь часто, в течение всей жизни напоминала сыну, какие трудности она претерпела из-за того, что не сделала аборт. Беременность угрожала ее жизни, но она все вынесла. Естественно, сын должен теперь жертвовать собой, чтобы обеспечить ее старость. У сына непрохо-

дящее чувство вины перед матерью. И сын в точности воплощает в жизни то поведение, которое желает видеть мать. Если же что-то маме не удается, она делается больной, и сын сдается.

Сверхопекающие матери сыновей часто воспитывают ребенка без мужа. Сын становится главным мужчиной в жизни матери, которая однажды, будучи оставленной мужем, почувствовала себя отвергнутой, брошенной, жертвой своей доверчивости, одинокой. Сын стал главной ценностью ее жизни. В результате она сфокусировала на сыне все свои ресурсы: время, внимание, любовь, материальные средства. Она пожертвовала своей личной жизнью в пользу сына (Интересно, кто ее просил об этом?). Я еще не встречала матерей-жертв, которые бы однажды не напомнили: «Я тебе отдала все, а ты?» Жертвы корыстны. Открываются большие возможности для манипулирования сыном.

Язык сверхопекающих родителей таит в себе скрытый, неявный разрушительный смысл. Не сразу заметишь, что их фразы ранят ребенка. Вот несколько типичных высказываний из лексикона сверхопекающих родителей.

— Ты бы лучше позволил мне помочь тебе.

— О, это не твои трудности.

— Это наше с отцом дело беспокоиться о тебе.

— И ты думаешь, что уже готов приступить к этому делу?

— Ты бы лучше ничего не предпринимал, не спросив предварительно меня.

— Я это сделаю для тебя (фактически получается за тебя).

— Я боюсь, что ты наживешь себе неприятностей.

Подобными внушениями сверхопекающие родители убеждают своих сыновей и дочерей в том, что они (дети) не знают, как о себе позаботиться. Родители буквально выталкивают детей из процесса принятия решения. Если же этот механизм у детей простаивает, то он не развивается, ржавеет, разрушается.

В результате все больше увеличивается душевная дистанция между родителями и детьми. Родители ведут себя так, будто они знают какие-то секреты, владеют мудростью жизни, но не сообщают их детям. На самом деле, родители просто боятся выпустить детей из-под контроля, а дети боятся самой жизни. Родители очень боятся потерять свое дитя. В конце концов, это самое драгоценное, что есть в их жизни. Опыт утрат они уже имеют, в прошлой жизни у родителей было немало утрат.

Отстраненный родитель

Послушаем 34-летнюю мать, у которой имеются проблемы общения с 13-летним сыном. «Будучи ребенком, я чувствовала себя нелюбимой и только теперь осознаю, что я боролась с ощущением своей неадекватности. Я не знала, какой я должна быть, но знала, что я какая-то не такая. Всюду я была не к месту. В юности я пыталась подавлять свои болезненные для меня переживания. Но именно они толкали меня на то, что я бросалась из одной крайности в другую. Я либо со злостью нападала на окружающих, в основном близких людей, либо безвольно подчинялась матери, которая наказывала меня тем, что не разрешала выходить из дома. Я чувствовала себя одинокой, но в то же время мне комфортно было под маминым крылом.

В последующие годы я всю свою агрессию вложила в достижение успехов, в делание карьеры. За профессиональными достижениями я прятала свою пониженную самооценку. Я защитила диссертацию, работала в хорошем коллективе и выполняла неписанные правила этики интеллигентной лаборатории. Это приучало к эмоциональной сдержанности. В замужестве я чувствовала себя слишком занятой, слишком усталой, чтобы выполнять ежедневные обязанности по дому. Воспитание ребенка переложила на маму.

Фактически же я использовала свой трудоголизм как увертку, как предлог, чтобы избежать ответственного материнства, насколько это возможно было. И, как я теперь понимаю, все мое поведение направлялось глубоко лежащей неуверенностью в моей человеческой ценности, в моем достоинстве. Мой комплекс неполноценности диктовал мне одну и ту же мысль — что бы я ни сделала, чего бы ни достигла, все равно этого будет мало для завоевания любви моей мамы».

В этом рассказе можно проследить истоки того родительского стиля, который называют отстраненным. Складывается цепочка: низкая самооценка с остро переживаемым дефицитом любви родителей — трудоголизм, погоня за достижениями в ложной надежде исторгнуть любовь родителей — отстранение от собственного сына, неумение заботиться о нем и любить его — продолжается отработка навязчивой мысли о том, что когда-нибудь я заработаю себе любовь папы и мамы, я им докажу, что я хорошая.

В классическом виде отстраненный родитель недоступен для своих детей. Он либо слишком занят, либо очень устал, либо постоянно болен. Лицо он не занимается ребенком, это делают бабушки, воспитатели, репетиторы и прочие люди. Многие родители как будто боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, где требуется забота о других (помните, что

в вышеприведенном примере женщина не заботилась не только о сыне, но и о муже, ссылаясь на усталость). Впрочем, о себе эти родители тоже не умеют заботиться.

Для отстраненных родителей любовь — трудное дело, поскольку их воспитание прошло в атмосфере нелюбви или недостаточной любви. Возможно, родители их и любили, но не умели выразить любовь так, чтобы дети в ней не сомневались. Поэтому отстраненный родитель прячет свои амбиции, тратит много энергии на достижения, работает до истощения и точно-таки устает либо использует для отстранения болезнь — мнимую либо реальную, не имеет значения. Главное, что остается неизменным, — это эмоциональная дистанция с ребенком. Его эмоциональные потребности не удовлетворяются, что чревато тяжелыми последствиями для его личности и судьбы.

Ребенок может бежать к отцу показать рисунок. В это время мама говорит: «Разве ты не видишь, что отец устал? Не приставай к нему». Эту ситуацию ребенок прочитывает как отвержение. Крайне болезненное чувство.

Поведение отстраненного родителя выражает следующее кредо: «ты попросту не важный для меня человек».

Дети отстраненных родителей, эмоционально недоступных, всегда занятых, начинают и сами к себе относиться как к мало значащим, ничего не стоящим людям. Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, значит, и я не ценный, я пустой, я неважный, может думать ребенок. «То, что я думаю, не столь уж важно». И фактически дети не любят себя. Надо ли напоминать, что в таких случаях они легко могут стать на путь саморазрушающего поведения, каким является алкоголизм, наркомания, трудовое безделье.

В глубине души дети чувствуют себя покинутыми, но даже себе не признаются в этом. Было бы слишком больно пережить отвержение. Душевная боль у них скорее трансформируется в гнев либо в чувство собственной вины. В добавление к этому дети могут испытывать смятение чувств, замешательство и не знают, что же они должны чувствовать.

Если работа родителей приносит в дом достаток, то получается, что чувство отверженности неуместно и неправильно. В конце концов, разве ребенок не выигрывает от успешной карьеры родителя? Появившийся гнев либо недовольство своими взаимоотношениями с родителями легко превращаются в чувство вины. Иногда это смешанное чувство гордости за родителя и стыда. Дети прямо гнев не выражают, они просто не смеют восставать против родителей. Они могут отреагировать свои чувства в детском саду или в школе в виде неясного поведения.

Я знала девочку, которая вдруг стала драться и вызывать себя вести в школе. Выяснилось, что недавно умерла сестра этой девочки. Родители были настолько поглощены постигшим их горем, что не обращали внимания на живую дочь. Впрочем, ей и раньше доставалось мало любви, внимание родителей было приковано к больной сестре. В дальнейшем несносное поведение девочки прекратилось. Она стала типичным трудоголиком с большими достижениями. Брак ее был, само собой разумеется, проблемным, она вышла замуж за алкоголика.

Дети хронически болеющих родителей испытывают те же эмоциональные конфликты — смешанные чувства гнева, вины и стыда. В основе их самоощущения лежит эмоциональная отверженность. Игнорируя эмоциональные потребности детей, а это потребность в прикосновении, в одобрении, в ободрении, в признании ребенка живым человеком, а не чем-то ниже травы, тише воды, — отстраненные родители подрывают самооценку, самоуважение детей.

Часто родители не слышат своих детей, так как боятся, вдруг ребенок потребует от них больше тепла, любви, чем они сами располагают. Иногда родители и проявляют интерес к жизни ребенка, но все откладывают и откладывают удовлетворение его душевных потребностей.

Многие из этих родителей полны гнева точно так же, как их дети, потому что они равно несчастливы, равно обделены любовью. Часто они склонны подавлять, вытеснять эти чувства или отрицать их.

Язык отстраненных родителей изобилует примерно следующими фразами.

- Я слишком занята; может быть, позже.
- Я не могу тебе это обещать.
- Неужели не видишь, что я занят.
- Может быть, завтра.
- Я никогда не хотела ставить на первое место семью, детей.
- Моя дочь — это моя ошибка.
- Я должна завершить работу к завтрашнему дню.

Выше описаны 4 типа созависимых родителей — требовательный, критикующий, сверхопекающий и отстраненный. Каждый из них может руководствоваться либо всеми 5 признаками созависимости, о которых мы ранее упоминали, либо одним из них. В жизни часто один и тот же созависимый родитель сочетает в себе черты требовательного и критикующего, а порой сверхопекающего либо отстраненного родителя. «Чистые» типы встречаются редко, чаще имеет место склонность к проявлениям того или иного типа.

Что делать со своей созависимостью? Во-первых, не огорчаться и не упрекать себя в ошибках. Между прочим, самобичевание — тоже признак созависимости. Медицинская практика и наблюдение обыденной жизни убеждают меня в том, что все родители созависимы в той или иной мере. Созависимое поведение — это не постыдное поведение, а закономерная реакция на трудности. В этой реакции нет чего-то личного. Человек ведет себя так не потому, что он добровольно выбрал эту форму поведения, а потому, что созависимость развивается по законам психологии у лиц, выросших в эмоционально репрессивных семьях. Созависимость — закономерный спутник зависимости, имеющейся у одного из членов семьи.

Если читатель нашел в себе мужество признать у себя характерные признаки созависимости, то я поздравляю такого читателя. Это очень важный шаг, ибо решение любой проблемы начинается с ее осознания. Осознать значит уже наполовину решить проблему. Избавление от созависимости, по моему опыту, радостная работа.

Путь избавления от созависимости можно разделить на 3 части.

1. Обретение мира и спокойствия в отношении своих собственных родителей.

2. Успокоение в отношении самого себя (избавление от комплексов неполноценности, перфекционизма, чувства непогрешимости, превосходства над своим ребенком и др.).

3. Успокоение в отношении к ребенку, достижение такого ощущения себя и ребенка, когда можно сказать: «Я в порядке, со мной все хорошо. И ты в порядке, в тебе все хорошо. Я люблю тебя таким, каков ты есть».

Осознание необходимости перемен в себе — сугубо личная работа, хотя преодоление созависимости успешнее идет в специальных группах — Ал-Анон, в группах личностного роста, в психотерапевтических группах со специалистом по созависимости.

У меня есть хорошая новость для читателя. Установлено, что в каком бы возрасте ни находились дети, избавление родителя от созависимости, даже частичное, в ста процентов семей оказывает колоссальное благотворное влияние на детей и на семью в целом. Подтверждаю это собственным опытом, когда вначале я была клиентом в группе созависимых, а затем специалистом по групповой терапии созависимости. Моя семья и я много выиграли от моего «лечения». Мои клиенты сообщали о драматических переменах к лучшему в себе и в своих детях.

Ответственный родитель

Адекватная самооценка — дело семейное. Формируется она, как и прочие основы личности, рано, по мнению Э.Берна, — до 6-летнего возраста.

Ответственные родители формируют высокий уровень самоуважения в ребенке, любовь и принятие себя. Это достигается проявлением безусловной любви (любви без всяких условий, а не при наличии хорошего поведения), восприятием ребенка как другой отдельной личности. Ответственные родители говорят «мой ребенок заболел» или «он пошел в первый класс», а созависимые говорят «мы переболели корью», «мы пошли нынче в первый класс». В слове «мы» нет восприятия ребенка как другого человека, отдельного от родителя. Это неуважение к личности ребенка. Позитивные послания, замечания весьма способствуют высокой самооценке ребенка.

Ответственные родители подбадривают ребенка в том, чтобы он сам делал выбор. Так формируется навык решения проблем.

Дети ответственных родителей вырастают уверенными в себе (это не одно и то же, что самоуверенными), с большими личностными ресурсами, способными принимать на себя ответственность. Это имеет отношение к профилактике зависимости, поскольку зависимость (алкогольная, наркотическая) — это болезнь безответственности.

Если матери и отцы научились быть ответственными родителями (к этому можно учиться!), то вместо демонстрации своего превосходства над детьми они показывают, как можно полагаться на самого себя. И дети верят в свою компетентность.

Ответственные родители убеждены, что они сами несколько не лучше, не выше, но несколько и не хуже, не ниже в человеческом достоинстве, чем их дети. Дети в подобных семьях вырастают в уверенности своего равенства с другими людьми по чувству собственного достоинства.

Ответственные родители хотят, чтобы в зрелом возрасте их дети могли прочно стоять на своих собственных ногах во всех смыслах — и физически, и психологически.

Взаимное уважение — вот руководящий принцип ответственных родителей. И тогда родители не устраивают таких ситуаций, конфликтов, в которых дети чувствуют себя виноватыми. Постоянное чувство вины не является социально полезной эмоцией, как верят многие люди. Только взрослые люди, не мучимые чувством вины, могут уважать своих родителей, уважать себя. Без чувства вины лучше налаживаются контакты с другими людьми.

Дети ответственных родителей доверяют другим людям. Не удивительно, что люди их любят.

Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (нет в мире совершенства!), придерживаются реалистичес-

ких стандартов как для себя, так и для детей. Родители сами не упускают из вида свои сильные стороны, свои реальные достоинства и сфокусированы на сильных сторонах детей. Родители терпеливы и не очень озабочены своим имиджем родителя или образцовой семьи перед другими. Поддержка имиджа ведет к утрате своего собственного я. Точка отсчета должна быть внутри, а не вовне. Мало ли что скажут другие. Важна собственная уверенность.

Дети ответственных родителей фокусируют внимание на конкретной жизненной задаче. У них нет страха, что не справятся, что их ждет провал, как на это посмотрят другие. Дети склонны рассматривать свои ошибки как вызов себе, пытаются сделать то же самое снова и снова с учетом полученного урока и добиваются успеха. Юноши из таких семей имеют мужество попытаться себя в новых обстоятельствах. Дети ответственных родителей гораздо более терпимы к другим людям, чем дети созависимых родителей.

Созависимые родители ошибочно полагают, что любое желание ребенка должно быть выполнено (другая крайность — запрещено). Часто я слышала от родителей фразу «ребенок у меня на первом месте, он для меня человек номер один, я сама у себя на десятом месте». Попадать в рабство к ребенку тоже не стоит. Это опасно, поскольку учит ребенка не уважать права других. В этом есть опасное послание: быть эгоцентричным — нормально.

Ответственные родители учат своих детей на собственном примере тому, что все люди важны, достойны, включая родителей. Осознавать себя достойными людьми значит не попадать в ситуацию, когда родители становятся половой тряпкой, о которую дети могут вытирать ноги. Быть ответственным родителем значит иногда говорить ребенку «нет» и уважительно относиться к его «нет».

Язык ответственных родителей может включать время от времени следующие фразы.

— Мне действительно очень нравится тот способ, каким ты это сделал.

— Это свидетельствует, как много труда ты в это вложила.

— Я понимаю твоё огорчение, я знаю, как ты старался.

— Я так горжусь тобой!

— У тебя это дело получилось так хорошо. Покажи мне, как ты это делаешь.

— Ты и вправду оказываешь мне большую помощь.

— Говорила ли я тебе когда-нибудь (сегодня), как я люблю тебя?

— Что ты об этом думаешь?

— Я действительно уважаю твоё мнение.

ПСИХОТЕРАПИЯ СОЗАВИСИМОСТИ

Программа преодоления созависимости включает в себя образование по вопросам семьи, зависимости и созависимости, предусматривает тренинг и освоение навыков здоровых взаимоотношений в семье на основе уважения других, учит способам отреагирования чувств, выражения любви к детям и другим членам семьи. При выздоровлении от созависимости рекомендуется сочетать специальную программу групповой психотерапии с сеансами индивидуальной психотерапии, супружеской и семейной психотерапии, а также посещения групп Ал-Анон, Нар-Анон, чтение литературы по затрагиваемым вопросам.

В лечебных центрах США семейные программы стационарные, участники заняты с 8 до 22 часов. Ежедневно проводятся лекции специалистов и выздоравливающих больных, групповые обсуждения проблемных тем в малых группах, занятия по освоению Программы 12 шагов, индивидуальное консультирование. Кроме того участники программы работают с литературой, заполняют опросники, ведут дневник чувств, просматривают видеофильмы.

Наша методика оказания помощи созависимым включает: лекции, индивидуальное консультирование, семейное консультирование с составлением фрагмента родословной (генеграммы), индивидуальную и групповую психотерапию, редко, по показаниям, — медикаментозную терапию. Практикуется ведение дневника, выполнение домашних заданий, чтение рекомендованной литературы. Психотерапевт рекомендует и поддерживает посещение групп самопомощи.

Групповая психотерапия — главный метод преодоления созависимости.

Само собой разумеется, что психотерапевт лишь предлагает лечение, а созависимые лица выбирают его или не выбирают. Работа основана на принципе добровольности. Отсев первоначального состава группы неизбежен. Это не должно смущать психотерапевта. Сопровождение любому вмешательству — типичная черта созависимых. Девизом их могли бы стать слова: «Умру, но не изменюсь».

Формирование психотерапевтической группы происходит после индивидуальной консультации, в ходе которой изучается внутрисемейная ситуация, характер взаимоотношений между членами семьи, «горячие точки» семьи, а также психическое состояние обратившегося за помощью, степень выраженности созависимости. Желательна консультация либо даже участие в групповой работе самого больного с зависимостью. У нас в основном бывало так, что первыми за помощью обращались жены больных алкоголизмом либо матери больных наркоманией. Боль

ной в это время либо уже находился на лечении у другого врача данного лечебного учреждения, либо приходил на лечение в то время, когда родственник уже работал по программе преодоления созависимости. Иногда лечение проходило одновременно: больной — в стационаре, родственник — в амбулаторных условиях. Около половины тех больных, которые ранее отказывались от лечения, приходили с просьбой о помощи по завершении их родственником работы в группе.

Сначала мы использовали группы открытого типа, затем предпочитали работать в группах закрытого типа, т.е. после образования группы новые члены уже не принимались. Группы закрытого типа более комфортны для участников терапии. Оптимальная численность группы 10-12 человек. Если группа меньше, то недостаточно разнообразие ситуаций и мнений, которые служат основой и предметом дискуссий и освоения новых навыков внутрисемейных взаимоотношений. Если в группе больше 12 участников, то не все успевают «выговориться» и у некоторых может оставаться чувство неудовлетворения.

Частота психотерапевтических занятий — 1 раз в неделю, продолжительность занятия — 2-3 часа. В стационарных условиях занятия можно проводить ежедневно.

Собственно групповой психотерапии предшествует или фрагментарно включается в нее образовательная программа с изложением концепции зависимости и созависимости, концепции дисфункциональной семьи и других теоретических вопросов.

Проведение психотерапии нуждается в творческом подходе. Несмотря на разработанный сценарий каждого занятия работа строится на основе настроения в группе. Иногда приходится сдвигать сценарий в сторону более актуального вопроса для группы именно в данный момент. В качестве обратной связи с группой мы используем практику обязательного подведения итогов каждого занятия. Это делает один из членов группы по собственному желанию. Кто-то другой берет на себя обязанность выразить благодарность всем за участие в групповом занятии с перечислением того, что именно сегодня делали участники группы. Кроме того, мы практикуем сбор записок, в которых просим написать 3 положения, которые участник выносит сегодня из группового занятия. Это дисциплинирует мышление участников, помогает закреплению материала и весьма полезно для психотерапевта. Содержание записок не разглашается без позволения их авторов, но может использоваться в дальнейших занятиях. Начинается каждое занятие с самопредставления, несколько слов о себе, о своем актуальном самочувствии, при этом лучше говорить о том, что мы чувствуем, чем отмечать, как мы себя чувствуем. Этот прием дает навык идентификации чувств.

Заканчивается занятие молитвой о спокойствии духа, либо молитвой из гештальт-терапии.

Введение в психотерапевтический процесс

Итак, мы убедились, что созависимость несет много страданий и самим созависимым, и их семьям. Независимость во взаимоотношениях возможна лишь на короткое время. Можно быть независимыми в каком-то одном отношении — в финансовом, в принятии некоторых решений. Можно считать себя независимыми в своих взглядах на ту или иную проблему. Однако жизнь устроена так, что человек живет среди людей. И находится в постоянной взаимозависимости от них. Если созависимость — страдание, независимость — частный случай жизни, то здоровая взаимозависимость — это нормальные отношения с людьми. Семья — это всегда взаимодействие людей. Значит, нужно стремиться к здоровой взаимозависимости в семье. Поэтому будем выздоравливать от созависимости.

Вначале следует ответить (письменно или устно) на ряд вопросов [44]. Они приведены ниже.

1. Какова была Ваша роль в родительском доме? Приходилось ли Вам брать на себя ответственность за других? Чувствовали ли Вы себя угнетенной, ощущали ли давление со стороны родителей?

Ответ, скорее всего, будет утвердительным. Рассказывая о своей жизни с родителями, женщина, возможно, поймет связь между своим нынешним положением в браке с алкоголиком и ролью, выполнявшейся ею в родительском доме. Поймет, что можно помогать не только другим, но и самой себе. Не нужно тратить всю энергию на то, чтобы улаживать мужа, удовлетворять потребности остальных членов семьи. Нужно осознавать собственные потребности и сконцентрировать на них внимание и силы.

2. Что Вы чувствовали к своему мужу, когда вступали в брак? Не было ли у Вас такого ощущения, что он ждет от Вас поддержки, заботы, готовности взять на себя ответственность за его радости и горести?

Алкоголизм редко начинается внезапно. Почти все мужья-алкоголики выпивали в период ухаживания за будущими женами, уже тогда вели себя безответственно, причиняли страдания своим невестам, как бы испытывая на прочность их терпение. Убедившись, что женщина может выступать в роли матери, нянчиться с ним, алкоголик осознанно или неосознанно решает, что именно она ему и нужна.

3. Чего, по Вашему мнению, муж ожидал от Вас в браке больше всего: заботы, материнского ухода, уюта в доме или порядочности, уважения к нему?

Здоровые супружеские отношения предполагают совместное строительство семейного очага с четким распределением ролей и разделением ответственности. В «алкогольном» браке часто происходит сдвиг всей ответственности на плечи трезвого супруга.

4. Как Ваш супруг заботится о том, чтобы Ваша жизнь была интересной и наполненной? Намекает ли он Вам (или даже требует), чтобы Вы продолжали образование, совершенствовались в своей профессии, реализовали свои способности?

В семьях больных алкоголизмом интересы трезвого супруга чаще всего приносятся в жертву алкоголику либо реализуются с большим трудом. У жены порой даже возникает чувство вины за учебу в вечернем техникуме или посещение каких-то курсов, кружков. Нужно помочь жене осознать ее неотъемлемое право на развитие собственных способностей. Чувство вины только мешает ее духовному росту, что не приносит пользы и супругу-алкоголику.

5. Чего Вы ожидаете от супруга для себя лично? Высказываете ли Вы ему претензии или довольны тем, что можете слушать ему и другим, быть полезной для семьи?

Жены алкоголиков чаще довольствуются тем, что «стараются делать все для семьи», и в первую очередь для мужа, совершенно не заботясь о самих себе. Такое поведение опасно: оно способствует формированию психологии жертвы.

6. Из каких источников черпаете Вы основания для своей самооценки? Не является ли таким источником главным образом ответственность и забота о других? Как отразится на Вашей самооценке ситуация, когда исчезнет необходимость в Вашей заботе?

Последнее обстоятельство является критическим для лиц с пониженной самооценкой. В работе с женами больных алкоголизмом повышение самооценки, очевидно, должно стоять на первом месте.

7. Что Вы делаете для себя лично в целях раскрытия собственных способностей, удовлетворения своих интересов и склонностей?

В девяти случаях из десяти для жены алкоголика подобной проблемы просто не существует. В этом проявляется ее пониженная самооценка. Девиз такой женщины — служить другим.

8. Не зависит ли теперь Ваше самочувствие целиком от внешних обстоятельств?

Вспомним основной признак созависимости — ориентация на внешние события, на оценки других, на впечатление, производимое на окружающих.

9. Вы потратили много усилий, чтобы помочь мужу-алкоголику и скрыть от всех его пьянство. Составьте список того, что Вы делали в этом направлении. Поставьте знаки «плюс» против тех действий, которые были успешными, и «минус» против тех, которые не дали результатов. Насколько, по Вашему мнению, целесообразно продолжать делать то, что оказалось бесполезным?

Даже успешные вначале действия со временем становятся безуспешными, поскольку алкоголизм, как и шило в мешке, не утаить. Помочь же алкоголику невозможно, пока он сам не начнет себе помогать.

10. Какие стороны Вашей жизни разрушило пристрастие мужа к алкоголю? Какие грани Вашей личности не раскрылись?

При обсуждении этого вопроса важно просить женщину подробно перечислить свои нереализованные возможности и таким образом дать ей понять влияние, оказанное на нее пьянством мужа.

11. Получаете ли Вы какие-либо выгоды для себя лично от пьянства мужа? Не стали ли Вы более самостоятельной, компетентной, независимой? Выражают ли Вам люди сочувствие из-за того, что Вам приходится много работать и выносить тяготы брака с алкоголиком?

Обсуждение «списка выгод» помогает женщине уяснить то, над чем она раньше не задумывалась: психологические выгоды (а они есть у всех жен алкоголиков), возможно, препятствуют преодолению болезни мужа.

12. Сравните теперь потери, указанные в пункте 10, и выгоды, отмеченные в пункте 11. Как Вы оцениваете полученный результат относительно себя самой? Что он означает для решения проблем Вашей семьи, особенно проблем, связанных с развитием детей?

Эти вопросы помогают женщине задуматься, не пренебрегла ли она в погоне за мнимыми выгодами собой и детьми.

13. Ваш муж злоупотребляет алкоголем и постоянно думает о том, где его достать, как бы выпить. А чем по большей части заняты Ваши мысли? Думаете ли Вы постоянно о муже, его выпивках, их последствиях и о способах их избежать?

Мысли жены алкоголика в большинстве случаев настолько поглощены проблемами мужа, что она не может думать ни о чем другом. Это отвлекает ее и от профессионально-трудовой деятельности, и от нормального общения с детьми, не говоря уже о собственных потребностях. Здесь проявляется сходство между его зависимостью от алкоголя и ее созависимостью.

14. Что является определяющим в Вашей супружеской и семейной жизни: Ваши неустанные заботы о доме, близких людях, умение ре-

шать важные вопросы семейной жизни или пьянство мужа, перепады в его поведении, когда он то бушует на весь дом, то беспомощно валяется на полу?

Этот вопрос помогает женщине осознать, что, несмотря на все ее старания поддерживать нормальную жизнь, ситуация в семье полностью зависит от пьянства мужа.

В результате обдумывания и обсуждения этих вопросов жена алкоголика может осознать, что алкоголизм — болезнь, причем крайне серьезная и затрагивающая всю семью. Жена может переключить внимание с мужа-алкоголика на себя, свою семью и детей. Дети могут перестать скрывать «семейную тайну», свои чувства, вызванные болезнью родителя, и начнут общаться со сверстниками. Само собой разумеется, что этих результатов нельзя достичь короткими консультациями. Необходима долгая и упорная работа с каждым человеком в отдельности и с семьей в целом.

Приводим тезисное изложение тем, которые мы обсуждаем в группах преодоления созависимости.

Тема 1. Работа с чувствами

Цель — научиться определять свои чувства, попрактиковаться в их выражении словами либо языком тела (мимикой, позой, движениями, глазами), увидеть сходство своих чувств с чувствами других людей, почувствовать, что есть «резерв» неиспользуемых чувств, понять, что все наши чувства хороши. На примере одного из чувств (например, страха, гнева) понять, как эти чувства могут быть выражены неразрушительным, здоровым образом.

Мы спрашиваем:

Что Вы чувствуете? (Но не как Вы себя чувствуете?)

После самоотчета о переживаемых в данный момент чувствах можно предложить выполнить упражнение со списком чувств.

Инвентаризация чувств самостоятельно и по предлагаемому списку.

Слова, выражающие самовосприятие человека и сопровождающиеся определенными чувствами, по Л.Сибли [24].

злой,
окруженный вниманием,
всеми забытый,
оцененный по достоинству,
озадаченный,
побитый.

плохой,
спокойный,
любопытный,
осторожный,
подавленный,
впавший в отчаяние.

любимый,
возбужденный,
полный энергии,
получивший похвалу от старших,
польщенный,
неудачник,
толстый,
грубый,
искренний,
щедрый,
обниженный,
брошенный,
встревоженный,
безразличный,
красивый,
смелый,
сломленный,
замкнутый,
окруженный заботой,
изобретательный,
расстроенный,
затюканный,
опустошенный,
смущенный,
завидующий,
готовый к действию,
испуганный,
оставшийся без друзей,
смешной,
виноватый,
благодарный,
убитый горем,
хороший,
ненавидящий,
спешащий,
счастливый,
сдержанный,
бесчувственный,
независимый,
угрюмый,
веселый,
осуждающий,
оправданный,
непосредственный,
любимый,
испытывающий недостаток,
рохля,
непонятный,
угнетенный,
притворяющийся,
необходимый,
шумный,
исключенный,
оптимистичный,
чрезмерно опекаемый,
гордый,
пассивный,
мирный,
отверженный,
настоящий,
восторженный,
грустный,
чувствующий поддержку,
глупый,
удовлетворенный,
перепуганный,
озабоченный,
надеющийся,
запуганный
неуверенный,
необразованный,
одиноким,
радостный,
завистливый,
резкий,
добрый,
рьяный,
верный,
крикливый
потерянный,
властный,
меланхоличный,

нуждающийся,	мягкий,
недовольный,	стеснительный,
несуществующий,	беспокойный,
неуправляемый,	целестремленный,
открытый.	бесполезный,
задавленный,	неоцененный по достоинству,
жадный,	невезучий,
гонимый,	оживленный,
тихий,	мстительный,
сочувствующий,	уставший,
отталкивающий,	печальный,
дисциплинированный.	никчемный,
стыдящийся.	откровенный,
помогающий,	тоскующий,
упрямый,	легко ранимый.

Что дает инвентаризация чувств? Когда участники групповой терапии идентифицируют свои чувства самостоятельно, они испытывают некоторые трудности и называют 3-5 чувств. Затем они смотрят в список, отмечают свойственные им чувства вообще или в данный момент (психотерапевт может поставить задачу так и так). Созависимые с радостью обнаруживают, что их эмоциональная палитра богата, у них есть многие чувства, перечисленные в списке. Это приятно. Далее обсуждают на группе, у кого какие чувства наиболее актуальны. Из этого участники группой терапии могут сделать вывод, что у них у всех сходные чувства (приятно, «я не одна такая»). После работы со списком созависимые лучше осознают, что у них преобладают негативные чувства. Поскольку такая картина наблюдается почти у всех созависимых, то они могут подумать о выходе из этого состояния. Психотерапевт подчеркивает, что изменение возможно.

Затем, если позволяет время, обсуждаем на группе вопрос:
Зачем говорить о чувствах?

При подведении итогов можно сделать следующие выводы:
Они доставляют нам удовольствие.

Чувства помогают понять, что идет не так.

Чувства помогают понять, чего мне не хватает.

Можно продолжить список выводов.

Можно с участниками групповой терапии обсудить вопросы:

Какие чувства Вас пугают?

Какие не вызывают сопротивления?

Кто-то в группе может сказать: «Когда я чувствую гнев, ненависть или ревность, то я боюсь, что не смогу контролировать себя». «Подавленность меня пугает. Я заставляю себя думать о чем-то хорошем». Обычно не вызывают сопротивления так называемые хорошие чувства — любовь, радость.

Необходимо дискуссию в группе подвести к выводу о том, что нет «хороших» и «плохих» чувств.

Все чувства хороши и законны. Необходимо дать им естественный и здоровый выход. Затем обсуждаем в группе законы жизни чувств и как их следует выражать здоровым образом.

Законы жизни чувств

Чувство находит свое выражение постепенно. Если ему не дать здорового выхода, то оно найдет нездоровый выход:

- болезни на нервной почве;
- нервозность, раздражительность, грубость к людям;
- неадекватность реакций на происходящее (включая алкоголь, наркотики, лекарства).

Чувства можно проявлять по-разному:

Показываем предметы, с помощью которых можно выразить чувства.

- Беседа
- Телефон
- Кроссовки
- Подушка
- Носовой платок
- Дневник
- Письмо
- Альбом для рисования

Эти предметы показывают нам, что есть множество здоровых способов, чтобы излить свои чувства. Выбирайте, что подходит Вам: беседа с другом один на один или по телефону, спортивные занятия (кроссовки), иногда можно поплакать в подушку, этой же цели служит и носовой платок. Можно записать свои чувства в дневник, написать письмо. Очень помогает, если написать письмо близкому человеку и не отправить его. Появляется возможность излить любые чувства. Рисование, занятие искусством в широком смысле слова тоже помогает выражению чувств. Например, скульптор выражает свою печаль, создавая образ подавленной горем женщины.

Затем подведем группу к главному выводу: возьмем за правило проявлять собственные чувства здоровым образом.

Это не призыв к распушенности и несдержанности. Избежать распушенности можно, соблюдая одно правило. Выразить свои чувства можно любыми способом, но нельзя при этом причинять вреда себе, окружающим, предметам, имуществу.

Иными словами, нельзя бить себя или окружающих, в том числе не надо пинать собаку или другое животное. Запрещается бить по предметам, ломать их, кроме тех случаев, когда дешевая посуда предназначена специально для таких случаев. В Париже есть магазин дешевого фарфора. Там учли потребность человека разбить иногда тарелку о пол (но не о человека). Можно побить боксерскую грушу или подушку, но нельзя швырнуть игрушку в телевизор (вред имуществу). Можно уйти в свою комнату и побыть одному. Но если Вы полностью отвернулись от людей, то Вы наносите вред себе. Можно сказать подруге, что сердитесь на нее за то, что разболтала Ваши секреты. Но нельзя сплетничать о подруге (вред окружающим).

Поразмышляем

1. Какие чувства считались нормальными в Вашей семье?

Какие чувства были под запретом?

2. Были ли в Вашей жизни события, которые заставили Вас отказаться от определенных чувств? Например:

— развод родителей

— наркомания или алкоголизм одного из членов семьи

— оскорбление — физическое, эмоциональное, сексуальное

— насмешки окружающих, прозвища

— иное

3. Какие события помогли Вам вновь испытывать всю гамму чувств?

Например:

— родители всегда выслушивали меня и позволяли обсуждать с ними все мои переживания.

— учитель (тренер, воспитатель) проявляли ко мне живой интерес.

— группа психологической поддержки занималась со мной.

— священнослужитель помог мне уже в зрелом возрасте избавиться от комплексов.

— иное.

Можно предложить участникам выполнить следующее упражнение в письменной форме, а затем обсудить ответы на вопросы. (Можно также предложить это упражнение в качестве домашнего задания).

1. Страх, что Вы думаете об этом понятии?

2. Перечислите 1-2 из своих страхов, которые Вы испытали сегодня.

3. Как эти страхи ограничивают Вашу жизнь сегодня?

4. Что Вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

Страх испытывают часто как зависимые, так и созависимые люди. Это выученная эмоция. Следовательно, путем обучения можно обуздать его.

При обсуждении ответов на эти вопросы можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх — это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее.

1. Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...»

2. Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе 12 шагов.

3. Мы можем сбалансировать свою жизнь.

4. Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.

5. Мы можем упражняться в технике расслабления.

Список можно продолжить.

Аналогичным образом можно работать с понятиями гнева, стыда, с такой, в частности, реакцией на чувства, как слезливость.

По нашему опыту, хорошо в конце занятия давать домашние задания. Выполняться они должны добровольно.

Пример домашнего задания

1. Запишите свои чувства на текущий момент в дневник. Прочитайте.

Отметьте, какие чувства оказались преобладающими, когда Вы сняли все запреты?

2. Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть человек, который будет держать все в тайне, хорошо Вас слушать, принимать Вас такой, какая Вы есть, который не будет давать советов и пытаться спасти Вас. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Запишите свои чувства в дневник.

3. Повторяйте следующий текст самовнушения на сегодня:

«Сегодня я буду помнить, что чувства — важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я — истинная хозяйка своих чувств».

На первом занятии или в период введения в психотерапию можно провести тестирование созависимости по предлагаемым ниже тестам. Затем в конце курса психотерапии полезно повторить тестирование и обсудить динамику процесса выздоровления.

Шкала созависимости Дж. Фишера (Fischer J.) с соавторами [38].

1. Мне трудно принимать решения.
 2. Мне трудно сказать «нет».
 3. Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.
 4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
 5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
 6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
 7. Я не тревожусь слишком много.
 8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.
 9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
 10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
 11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.
 12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
 13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
 14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
 15. У меня часто возникает страх или чувство грозящей беды.
 16. Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.
- Прочитайте эти утверждения и поставьте перед каждым пунктом то число, которое отражает Ваше восприятие данного утверждения в соответствии с нижеприведенной оценкой:
1. Совершенно не согласна.
 2. Умеренно не согласна.
 3. Слегка не согласна.
 4. Слегка согласна.
 5. Умеренно согласна.
 6. Полностью согласна.

Для получения суммы баллов переверните значения баллов для пунктов 5 и 7 и затем суммируйте.

Сумма баллов 16-32. Умеренно выраженная созависимость. Возможно, Вы в фазе озабоченности или самозащиты.

Сумма баллов 33-61. Выраженная созависимость. Возможно, вы в фазе адаптации.

Сумма баллов 62-96. Опасная созависимость. Вы приближаетесь к фазе истощения.

Психологическая помощь необходима при любой сумме баллов, но жизненно необходима при сумме свыше 70 пунктов.

Кроме этой шкалы можно предложить шкалу под названием «Оценим свой образ мыслей».

1. Я боюсь позволить другим узнать меня поближе.
2. Я боюсь неожиданностей.
3. Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.
4. Я чувствую, что недостойна любви.
5. Я чувствую, что я хуже других людей.
6. У меня есть склонность к трудовому, пересдаванию, азартным играм, употреблению алкоголя и других одурманивающих веществ.
7. Я мало забочусь о себе, предпочитая заботиться о других.
8. Я не могу избавиться от переполняющих меня чувств, идущих из прошлого, таких как гнев, страх, стыд, печаль.
9. Я добиваюсь похвалы и признания, делая людям приятное, стремясь к совершенству и сверхдостижениям.
10. Я слишком серьезна и мне трудно поиграть, подурчиться.
11. У меня появились проблемы со здоровьем из-за постоянных волнений, стрессов и «самосжигания».
12. У меня сильно выражена потребность контролировать других, диктовать им свою волю.
13. Я испытываю трудности в выражении своих чувств.
14. Я не люблю себя.
15. У меня в жизни часты кризисные ситуации.
16. Мне представляется, что я стала жертвой тяжелых обстоятельств.
17. Боюсь быть отвергнутой теми, кого люблю.
18. Я ожидаю худшего в большинстве ситуаций.
19. Когда я совершаю ошибку, я представляю себе пинкетным человеком.
20. Я считаю других виновными во всех моих трудностях.
21. Я живу воспоминаниями.
22. Я закрыта для новых идей и новых способов делать дела.

23. Я длительное время бываю расстроенной или злюсь из-за неприятностей.

24. Я чувствую себя одинокой, изолированной от всех, даже если окружена людьми.

Поставьте напротив каждого утверждения ту цифру, которая соответствует Вашим представлениям:

1 — никогда со мной так не бывало

2 — редко так со мной бывало

3 — часто так со мной бывает

4 — всегда так

Сумма баллов:

25-54 — норма

55-69 — легкое смещение в сторону созависимости

70-96 — необходимо избавляться от созависимости.

Тема 2. Контролирующее поведение

Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения, мотивировать участников к отказу от него, а также к тому, чтобы не только перестать контролировать других, но и начать заботиться о себе.

Можно обсудить следующий вопрос:

Как Вы пытались или пытаетесь сдерживать пьянство (или употребление наркотиков) своего зависимого члена семьи?

Затем участникам группы предлагается отметить на листке бумаги те действия, которые приводили к желаемому результату, и те, которые оказались напрасными.

Почти все действия, по опыту участников группы, будут напрасными. Удастся лишь отодвинуть употребление психоактивного вещества и то редко. Становится очевидной неэффективность контролирующего поведения.

Путем экскурсии в детство одного из участников группы можно показать истоки контролирующего поведения. Истоки лежат в родительской семье.

Семья ценила слабость, послушание, безынициативность, отбирала право на риск. Семья нарушала права ребенка, право быть самим собой. Появившееся в детстве чувство бессилия привело позднее к необходимости контролировать других. Нас контролировали, и мы контролируем.

Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадает с тем, что ты должен делать. Сделаешь то, что хочешь, и у тебя будут неприятности. Ребенок научился избегать неприятностей и делать то, что хотят другие.

Отсюда полная концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управлять жизнью зависимого больного.

На этом занятии можно обсудить некоторые из следующих вопросов.

1. Сколько времени Вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
2. Сближает ли Вас с членами семьи контролирующее поведение?
3. Вы не устали чувствовать себя ответственной за все и за всех?
4. Осознаете ли Вы, что Ваша энергия не безгранична?
5. Как реагируют другие на Ваш контроль?
6. Не усматриваете ли Вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
7. Как бы Вы могли конструктивно использовать свои способности и силу?
8. Ощущаете ли Вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

Источник потребности контролировать других заключается в том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы. Мы любили — нас отвергли. Результат — усиление контроля. Мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно.

Контролирующее поведение сопровождается таким чувством будто ситуация вот-вот выйдет из-под контроля. Это опасно. Мы боимся потерять контроль и над другими и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем.

У всех у нас есть осознанное или неосознанное желание чувствовать себя более сильными, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Власть над другими дает ощущение силы.

Мы обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать, что взаимоотношения надежны.

В процессе обсуждения вышеприведенных положений можно провести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения.

Негативные последствия контролирующего поведения заключаются в том, что оно:

- мешает нам чувствовать,
- мешает видеть реальность,
- приводит к напряжению во взаимоотношениях,
- блокирует доверие,
- блокирует отдачу и получение любви.

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если посмотреть на долгосрочные взаимоотношения. Между членами семьи нарастает отчуждение, как, например, между строгими родителями и взрослыми детьми, происходит отчуждение и в супружеских отношениях.

Однако, чтобы не усиливать чувство вины у членов группы, необходимо подчеркнуть, что контролирующее поведение — это не плохое и не постыдное поведение, а признак стресса, признак того, что что-то идет не так, что нам, контролирующим людям, плохо.

Если мы контролируем, то значит мы не можем получить от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем.

Под контролем могут оказаться погребенными такие чувства, как страх, доверие, любовь, честность, обида, гордость, страстное желание чего-нибудь, гнев. Эти чувства должны быть выражены здоровым образом.

Как распознать приближение потребности контролировать других?

Таковыми опознавательными знаками могут служить:

— Напряжение (например, я решила что-то сделать для других и чувствую напряжение, предвидя их сопротивление; если другие пытаются контролировать меня, я испытываю чувство сопротивления).

— Обвинение («А ты вечно...». «А ты никогда...»).

— Немедленность, безотлагательность действий (чтобы что-то случилось или чтобы что-то не случилось ни за что на свете).

— Отказ чувствовать (уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого).

Когда мы ставим человека в положение без выбора, мы его контролируем. Необходимо предоставить возможность событиям протекать естественным путем. Необходимо позволить своим близким стать ответственными за себя.

Неизбежно возникают вопросы, а как быть, когда наркоман чуть ли не на глазах родителей готов сделать себе инъекцию героина, как быть с передозировкой и т.п. Контроль не нужен в хронической стадии болезни, но в острой стадии — при интоксикации, при обострении влечения к наркотику — необходимо вмешательство близких и врача. Поместить больного в нужный момент в безопасное место — не значит практиковать контролирующее поведение. Но держать его месяцами запертым в комнате с отключенным телефоном значит контролировать его самым грубым образом.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики.

1. Это автоматическая реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.

2. Из-за сомнения в своих глубоко спрятанных чувствах контролирующий субъект не делает того, что хочет. Хотел попросить помощи, не попросил; хотел сказать «нет», а сказал «да». В основе такого поведения лежит заблуждение в виде того, что удовлетворять свои желания, потребности — нехорошо.

3. Контролирующее поведение — это привычка; в голову не приходит, что есть выбор и других форм поведения.

4. Практика контролирующего поведения приводит созавислых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже; например, «я никому не нужна».

5. Созависимые получают то, чего добиваются — внимания; только это негативное внимание; либо близкие игнорируют созавислых, что усиливает у них низкую самооценку.

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этой своей привычкой, доверять своим чувствам и восприятиям. Сказать себе: то, что мы чувствуем, — нормально. То, что мы наблюдаем, так и есть. Каждый раз необходимо отмечать альтернативы и каковы последствия каждого выбора. Необходимо пересмотреть свои предположения в отношении других и попытаться представить, что они чувствуют, что они думают.

Может быть самое главное, необходимо начать удовлетворять свои потребности, хотя бы искать удовлетворения.

Контролирующее поведение обслуживает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику — пойти на доверие, крепить веру в свои силы. Подведите группу к выводу: рискнем доверять тем, кого мы любим.

Контролирующее поведение обслуживает наше бессилие во взаимоотношениях. Если мы почувствуем себя сильными, то отпадет потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали свою энергию на собственном поведении, на своем выборе, на своих целях и спросить их: «Как Вы себя сейчас чувствуете? Чем Вы довольны в себе, чем не довольны?» А затем задержать внимание на том, чем они довольны.

Выгоды от прекращения контролирующего поведения очевидны:

— высвобождение энергии,

— появление приятного ощущения, что жить стало легче, свободнее.

— обретение возможности более простой и радостной жизни.

Домашнее задание

1. Напишите список потребностей, которые Вы начали удовлетворять.
2. Когда Вы не можете удовлетворить потребность сами, рискнете ли Вы просить об этом надежных людей? (К примеру, спросите ли Вы дорогу? Попросите надежных людей обнять Вас? Попросите ли надежного человека (чаще всего имеется в виду супруг) удовлетворить Вашу потребность в сексе, выслушать Вас и т.п.?)

Тема 3. Отстранение

Цель занятия — понять необходимость отстраниться с любовью от близкого, страдающего алкоголизмом или наркоманией, и обсудить, как это можно сделать.

Задача отстраниться пугает созависимых. Они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерной вовлеченностью в проблему химической зависимости. Необходимо подчеркнуть, чем отстранение не является.

Отстранение — не есть холодная враждебная замкнутость. Это не лишение близкого человека любви и заботы.

Отстраниться означает выпутаться психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых, мучительных взаимоотношений с другим человеком. Отстраниться означает отступить на некоторую дистанцию от проблем, которые мы не можем разрешить.

Необходимость отстранения следует из положения, что каждый взрослый человек ответственен за себя. Мы не можем разрешить не свои проблемы, тревога за другого ему не помогает. Когда мы отстраиваемся, мы убираем руку с пульта ответственности за других и стремимся лишь к ответственности за себя.

На примере фактов, сообщенных членами группы, необходимо подчеркнуть, что присутствующие здесь созависимые уже много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого. Если проблему все же не удалось решить, то теперь следует учиться жить, несмотря на эту проблему или жить вместе с проблемой. Переключайте внимание на то, что есть хорошего в жизни в настоящее время.

Для усиления чувства благодарности можно попросить присутствующих перечислить все, за что они могут быть благодарны судьбе в настоящее время. Не забудьте о простых вещах — о чистом воздухе, солнце и т.п. Этот прием позволяет не думать о проблеме, в какую они вовлечены чрезмерно.

Отстранение означает приобретение навыка жить «здесь и сейчас». Жить в настоящем времени без любимого выражения «Ах, если бы...». Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Говорим прошлому «Спасибо», а будущему — «Здравствуй». Отстранение включа-

ет в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры — в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу. Помогает вера в Бога. Отстранение — это здоровый нейтралитет.

Награда за достижение отстранения велика:

- это ясность восприятия действительности,
- это чувство глубокого успокоения,
- это способность давать и получать любовь,
- это прилив энергии,
- это повышение самооценки,
- это свобода находить реальное решение проблемы.

«Когда я не умела отстраняться от проблем своего мужа и моей дочери, — говорит выздоравливающая созависимая Иррина, — я чувствовала себя ... недочеловеком. Это было какое-то состояние... Я была как будто придаток другого человека. Сейчас я впервые стала появляться в центре собственного сознания».

Как достигается отстранение?

Для этого необходимы 3 условия:

- четкое осознание своих проблем,
- желание изменить привычный ход своих реакций,
- немного практики.

Впрочем, эти условия необходимы для выздоровления от созависимости в целом. Практически тот же смысл содержится в правиле «У-у-у-х». Это правило, по которому прививаются и укореняются новые навыки общения в семье. Главное желание что-то изменить в себе.

Правило «У-у-у-х»:

- Увидеть, чего Вам или Вашей семье не хватает,
- Упорство (проявить),
- Уверенность (развить в себе),
- Уйти от старых форм общения,
- Хорошие, новые взаимоотношения в семье (построить).

В созависимости, как и во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если созависимый человек научился открывать и выражать свои чувства, если он отказывается от контролирующего поведения, если он умеет или хочет понимать свои нужды, то тогда ему легче достичь отстранения.

Если невозможно отстраниться с любовью, то можно временно практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению.

Помогает достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может

иногда быть удовлетворением своей потребности. Главное — перенести фокус на себя.

Домашнее задание.

Прочитайте следующие вопросы и запишите ответы на них в своем дневнике.

1. Есть ли в Вашей жизни проблема или человек, о которых Вы чрезмерно тревожитесь?

2. Что может случиться, если Вы отстранитесь от той проблемы или от того человека?

3. Помогало ли до сих пор делу Ваше состояние, в котором были тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

4. Если бы в Вашей жизни не было той проблемы или того человека, что тогда бы Вы делали со своей жизнью сейчас?

Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как Вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему, и тоже напишите об этом в дневнике.

Тема 4. Акция — реакция

Цель — показать на примерах из жизни участников групп, что многие их чувства, мысли и действия возникали реактивно, лишь как реакция на больного зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.

За годы жизни с больным алкоголизмом (или наркоманией) его близкие (созависимые) привыкли в большей степени жить реактивно, реакциями на его состояние и поведение, чем активно, т.е. в соответствии со своими собственными интересами.

Вот примеры таких реакций: «Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит, и меня тошнит».

«Особенно сильно я реагировала на кризисы и думала, что почти все было кризисом. Некоторое время я скрывала панику, но тем временем паника, граничащая с истерикой, во мне нарастала и взрыв совершенно неуправляемых чувств был неизбежен. Вся моя жизнь была реакцией на жизнь других людей, их желания, их проблемы, недостатки, успехи, на их личности. Я была как кукла с ниточками. Ниточки были выведены наружу и я как будто приглашала любого человека, любое событие подергать меня за ниточки».

«Я прочтала в статье, что 60 процентов дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Я была одной из таких женщин. Но тут я дала реакцию. Во мне поднялось возмущение, гнев на автора, как будто меня лично оскорбили. Это была автоматическая реакция, без участия логики».

Большинство созависимых являются людьми реакции. Они реагируют чувствами гнева, вины, стыда, ненависти, тревоги, боли, контролирующи-

ми жестами, актами излишней заботы, депрессией, отчаянием, паникой, яростью, неистовством. Но чаще всего они реагируют страхом и тревогой.

Реагирование — часть нормальной жизни. Все дело в том, что созависимые реагируют так сильно, что сила реакции переходит нормальные границы. Любые события — маленькие, большие — обладают властью над ними. Когда созависимые реагируют, то они теряют свое личное право думать, чувствовать и вести себя в своих интересах.

Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции вошли в привычку. Созависимые реагируют так, потому что думают: то, что случилось, не должно было случиться. Не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Созависимые так реагируют, потому что чувствуют себя плохо, потому что ничего хорошего о себе не думают. Они уверены, что не должны так сильно реагировать, что им навязали эти чувства. Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться, не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны так серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете.

Обращаем внимание на пусковой механизм реакции. Если созависимый человек почувствовал страх, возмущение, оскорбление, если ему кажется, что его отвергают, не любят, и ему очень сильно жаль себя либо стыдно, и он испытывает тревогу, то это может быть началом целных реакций, от которых мы пытаемся избавиться. Можно предложить такой вопрос: как долго Вы хотите чувствовать себя именно таким образом? Что Вы хотите делать со всем этим?

Противоядием чрезмерным и необоснованным реакциям является стремление привести себя в комфортное состояние. Для этого необходимо говорить и делать как можно меньше, пока состоящие реакции не пройдет и не восстановится привычный уровень спокойствия и умиротворенности. Необходимо сделать что-нибудь безопасное — несколько глубоких вдохов, пойти прогуляться, пойти к друзьям, вымыть кухню, почитать книгу, повязать себе в удовольствие. Можно заняться медитацией, помолиться, сходить на заседание Ал-Анон, Нар-Анон.

Несколько успокоившись, созависимый человек может проанализировать, что произошло — большое событие, малое событие, привычное событие, которое и раньше случалось много раз. Если трудно разобраться в одиночку, то необходимо поискать помощи на стороне.

Решите, что Вам необходимо сделать.

— Вам необходимо извиниться?

— Хотите ли Вы пустить все на самотек?

- Требуется ли Вам поговорить с кем-то по душам?
- Необходимо ли Вам принять еще какое-то решение?

В таблице 5 приведены образцы языка созависимых и здоровых людей.

Таблица 5

**Сравнение языка созависимых (реактивных)
и здоровых (проактивных) людей**

Язык реактивных людей, т.е. созависимых	Язык проактивных людей, т.е. людей со здоровой взаимозависимостью
Я ничего не могу поделать с этим. Я так устроена, запрограммирована и не могу быть иной. Я не могу. Я должна. Ах, если бы...	Давайте рассмотрим альтернативы. Я могу избрать иной подход. Я контролирую мои чувства. Я буду выбирать уместную реакцию. Я выбираю. Я предпочитаю. Я буду...

Жизнь управляется у созависимых чувствами, у выздоравливающих от созависимости — ценностями.

Главное в жизни созависимых иметь, у проактивных — быть.

Круг озабоченности у созависимых широк. Это порождает негативные тенденции (деструктивные, саморазрушительные), что в свою очередь ведет к виктимизации.

Круг собственного влияния у проактивных более узок. Тенденции у них позитивные (созидательные, конструктивные), что способствует их благополучию и благополучию семьи.

Последствия у реактивных людей неожиданны, у проактивных — предвидятся.

Реактивные люди не признают за собой права на ошибку.

Проактивные люди признают свои ошибки, исправляют их. Ошибки — источник мудрости.

Путь к проактивности: в начале цепной реакции приведите себя в комфортное состояние. Включите личное право думать, чувствовать, вести себя в своих интересах. Не забудьте право выбора. Спросите, что случилось, большое дело или малое? Необходимо ли принять еще какое-то решение? Поговорить с кем-либо по душам?

Развивайте у себя проактивность. Работайте только в круге собственного влияния. Работайте над «быть». Относитесь к слабостям других людей с сочувствием, а не с осуждением. Будьте моделью, а не критиком. Следите за своим языком. Пользуйтесь языком проактивных.

В развитие темы целесообразно предложить участникам выполнить упражнение «Не реагировать, но откликаться».

Задание: заполните таблицу, поместив ответы в пустые клетки. Во втором столбце опишите свои возможные реакции на чувства, названия которых приведены в соответствующих клетках первого столбца. Помните, что реакция — это импульсивный, нездоровый вид поведения, имеющий целью пресечь то или иное чувство. В третьем столбце в соответствующих клетках опишите подходящие ответные действия, которые вы могли бы предпринять при возникновении такого чувства. Помните, что ответное действие — правильное поведение, способствующий раскрепощению чувств.

Чувство	Реакция	Отклик
Гнев	Обзову другого человека нехорошим словом. Ударю его по лицу.	Отйду в сторону и успокоюсь. Приведу себя в комфортное состояние. Справлюсь со своими чувствами и спокойно объясню, почему разгневалась.
Подавленность		
Ревность		
Обида		
Страх		
Волнение		
Замешательство		
Стыд		
Смущение		
Меня недооценили		
Недовольство		
Другое		
Другое		
Другое		

Домашнее задание.

Продумайте ответы на следующие вопросы и запишите их в своем дневнике.

1. Является ли Ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое Вы выбрали бы, если бы у Вас был выбор?

2. Какого рода деятельность помогает Вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые Вас беспокоят больше всего.

Тема 5. Границы

Цель — научиться различать наряду с внешними и внутренними границы человека. Приобрести навыки отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Понятие внешних границ человека предполагает, что:

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. Контролировать как, когда, где, кто будет касаться меня — это моя ответственность.

Внутренние границы менее очевидны, однако, они означают примерно то же самое в отношении нашего внутреннего мира, наших чувств, мыслей, верований, ценностей. Когда созависимые жалуются, что другие заставляют их думать, делать, чувствовать так, а не иначе, что «другие нажимают на мои кнопки», это значит, что созависимые не умеют защитить свои внутренние границы.

У созависимых границы с другими либо смешаны, аморфны, слишком близки до полного исчезновения индивидуальности, либо ригидно-дистанционные. Нормальные границы полупроницаемы: мы делимся с другими своим внутренним миром, другие тоже делятся с нами. И тогда мы чувствуем себя комфортно.

Созависимые либо обвиняют других за свои мысли, чувства и действия либо обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства и действия. Это происходит из-за нарушения границ.

Если взаимоотношения с кем-то идут плохо, если все до смерти надоело, полезно пересмотреть и заново установить границы.

Если мы чувствуем, что с нами жестоко обращаются, нас используют, не считают с нами, если мы сами действуем не в наших интересах, значит необходимо устанавливать границы. Надо дать знать другим, что у нас есть границы. Это поможет и нам, и им. Пусть кому-то не понравится, что мы теперь действуем иначе, чем до этого, но зато нас больше не будут использовать. Люди будут внушать нам чувство вины, чтобы мы убрали границы. Не надо вины. Не надо отступать. Надо укреплять границы и держать их постоянно.

Скажите однажды, где проходит Ваша граница; скажите тихо, спокойно. Установление границы требует времени и обдумывания. Удержание границы требует энергии и настойчивости. В конце концов границы обеспечат Вас и большим временем, и большей энергией.

Устанавливать границы — это значит: я знаю предел, до которого могу пойти. Я знаю, что я могу сделать для тебя и что не могу. Я знаю, что я могу и чего не могу стерпеть от тебя.

Границы могут меняться, могут быть гибкими, но не восковыми. Границы не должны быть железобетонными (например, стена из молчания). Границы, как и многие другие психические явления своей жизни, необходимо осознавать.

Выздоравливающие созависмые осознают свои границы примерно так.

— Я не позволю кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически.

— Я не позволю обманывать себя и не буду поддерживать ложь.

— Я не буду вызволять тебя из неблагоприятной ситуации, возникшей вследствие алкогольного, наркоманического или другого безответственного поведения.

— Я не буду финансировать алкоголизм (наркоманию) или непотребное поведение. Я не буду врать, защищая твой алкоголизм (наркоманию).

— Ты можешь испортить свой день, свой отпуск, свою жизнь, это твое дело. Но я не позволю тебе испортить мой день, мою неделю, мой отпуск, мою жизнь.

— Вот это то, что я буду делать для тебя, а вот этого я для тебя (правильнее — за тебя) делать не буду. Вот то, что я стерплю. А вот этого я не стерплю и не буду переносить.

Осторожно: не делайте заявлений, которые Вы не выполните. Кто же будет после этого Вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

Мать 20-летней дочери, больной наркоманией, грозила выгнать ее из дома и больше никогда не впускать в дом. На это дочь ей сказала: «Ты прекрасно знаешь, что я прописана в этой квартире, имею право здесь находиться. И ты прекрасно знаешь, что ты меня не выгонишь». Матери ничего не оставалось, как согласиться с дочерью. Врачу мать тоже подтвердила, что выгонять дочь не собиралась.

Подобное поведение матери не способствует налаживанию взаимоотношений и не прекращает наркотизацию дочери.

Домашнее задание.

1. Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Вы сумеете удерживать свои

границы в хорошем функциональном состоянии, если будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия защиты.

2. Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги. Кольчуга имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри, только Вами. Никто снаружи не может ее открыть.

3. Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке.

Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что намерен делать в настоящий момент, все это в большей степени обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила. Теперь повторите это утверждение применительно к себе (т.е. наоборот).

Все, что я чувствую...

Тема 6. Родительская семья

Цель — разобраться с незавершенными делами своего детства, родительскими наставлениями, над болезненными чувствами, идущими из детства, посмотреть на родительскую семью с точки зрения взрослого зрелого человека и подойти к необходимости простить родителей.

Обсудим наши взаимоотношения с родителями. Мы все — дочери и сыновья. Не важно, живы наши родители сейчас или их уже нет в живых. Мы можем не осознавать, что до сих пор выполняем родительские предписания, носим в себе послания из детства.

Обсудим следующие вопросы: просты ли Ваши взаимоотношения с мамой, с отцом? Есть ли желание изменить отношения? Есть ли кто-то в семье, кто держит эмоциональную дистанцию?

Подчеркнем, что, как правило, у членов группы простых взаимоотношений с родителями не бывает. У большинства людей эти взаимоотношения сложные, часто болезненные. Проблема не в этом. Проблема в том, что созависимые застряли в этих взаимоотношениях.

Одна 48-летняя жена алкоголика рассказывает. «На одном кладбище в Подмоскowie похоронены 8 моих родственников, в том числе отец. Отец умер 20 лет назад. С отцом были конфликтные взаимоотношения, он был алкоголик, бил маму. Все эти 20 лет после смерти отца я регулярно хожу на кладбище, привожу в порядок могилки моих родственников. Но могилу отца я прибираю в самую последнюю очередь. Мне не хочется даже приближаться к его могиле. Я до сих пор не могу его простить. Когда я иду к его могиле, у меня горло сжимается, но не от жалости к нему, а от злости на него».

Если взрослый человек испытывает гнев на родителей, обвиняет их, значит он еще не может принять себя таким, какой он есть, он к себе относится с агрессией. Если взрослый держит эмоциональную дистанцию, значит еще саднят душевные раны, не перегорело «топливо реакции» на родителей. В результате взрослый не может ощутить себя целостным, взрослым, самостоятельным человеком и принести себя таковым в новые взаимоотношения, связанные с образованием собственной семьи. Все, что не разрешилось в родительской семье, будет положено в фундамент новых взаимоотношений.

Эмоциональная или географическая дистанция, если и помогают, то только на короткое время.

Необходимо сделать первый и важнейший шаг — нарушить молчание, прекратить борьбу и заявить о своей позиции по важным вопросам. На групповой дискуссии происходит тренировка этого навыка. Созависимые имеют возможность в безопасной для себя обстановке выговориться, сказать то, что они могут затем повторить в семье. Конструктивным приемом могло бы стать заявление, сделанное в семье: «Я предпочла бы, чтобы мы...»

Изменить родителей невозможно, и следует с самого начала отказаться от этой ложной цели. Необходимо признать различие наших взглядов на одну и ту же проблему, согласиться, что в любом вопросе есть больше, чем одна правда. Если мы не признаем различие между собой и родителями, то это будет блокировать установление между нами близких взаимоотношений, к чему мы стремимся.

Из всего этого следует, что созависимым, следует прекратить:

- менять родителей,
- критиковать родителей,
- убеждать родителей.

Необходимо начать:

- делиться с родителями своим внутренним миром.
- уважать право родителей думать так, как они думают,
- уважать право родителей реагировать иначе, чем реагирует дочь (сын).
- уважать право родителей чувствовать иначе, чем чувствует дочь (сын).

Конструктивными формами общения с родителями могут быть примерно такие:

- «Я уважаю твои чувства, но я вижу эту ситуацию иначе»,
- «Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое отношение»,

— «Я знаю, как много это значит для тебя, но это не мой путь».

Хотя это звучит просто, однако требуется огромная отвага, чтобы сделать одно из вышеприведенных заявлений. Может возникнуть тревога.

Со стороны матери или отца может усилиться критицизм, другие формы психологического давления на дочь или сына. Когда мы стремимся к отделению себя от тех, от кого мы зависим, когда мы стремимся к собственной зрелости, наши близкие делают все, чтобы послать нам сигнал «Изменись обратно». Родители сами не настолько эмоционально зрелые люди, чтобы психологически отпустить детей. Родители нуждаются в такой близости детей. Если Вы решили стать более зрелой и самостоятельной личностью, все это необходимо учитывать и стойко держаться курса на позитивные изменения в Вас самих.

Худшее время для того, чтобы пытаться обсуждать наши отношения как с родителями, так и с другими людьми, это время, когда мы напряжены, обижены, полны гнева. Лучше выбрать момент душевного спокойствия для трудного разговора.

В каждой семье есть «горячие точки». Их необходимо иметь в виду, чтобы в подходящее время коснуться и дать возможность всем высказаться. Что такое «горячая точка»? Если в семье постоянно возвращаются к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, то этот вопрос и есть «горячая точка». Если в семье не говорят о каком-то серьезном вопросе, это может быть алкоголизм в семье, самоубийство, родственник в тюрьме, нежелательная беременность, — то это тоже «горячая точка».

Как пробиться к «горячим точкам»? Вначале необходимо расширить «точку», обсудить, как на такую проблему смотрели другие, как смотрело предыдущее поколение, какие вообще существуют точки зрения, почему проблема вызывает чувство стыда в семье, чья это проблема, есть ли доля вины в ней членов семьи и т.д. Обсуждение с родителями «горячих точек» помогает увидеть родителей как бы другими людьми, со своим прошлым.

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я» созависимых, в данном случае взрослых детей.

Если созависимые начинают перестройку взаимоотношений, то они и отвечают за поддержку эмоциональной близости. Иначе мама или отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь — тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям.

Как избежать эмоциональной дистанцированности? Для этого необходимо:

— задавать вопросы об интересах и текущей деятельности родителей.

— расспрашивать об их прошлом.

Возможно, ранее созависимая дочь строила взаимоотношения с отцом не прямо, а в союзе с матерью. Мать всегда кажется ближе, отец — дальше. А между матерью и отцом длительный конфликт.

Теперь дочь может выйти из конфликта и строить свои взаимоотношения с отцом самостоятельно, один на один. Дочь может почувствовать себя независимой. Отец мог концентрироваться на своей работе и держать дистанцию. Это типичная реакция на тревогу у мужчин. Для улучшения контакта с отцом от созависимых требуется настойчивость, спокойствие. Можно поделиться с отцом чем-то своим и сделать это прямым, необвиняющим образом, поддерживая эмоциональный контакт. Если отец давно ушел из семьи, напишите ему открытку, чтобы оставить линию коммуникаций открытой.

Групповую дискуссию необходимо подвести к главному выводу: если мы простим родителей, мы избавимся сами от значительной части груза, препятствовавшего нам жить в мире с самим собой. Но простить не так просто. Это не однократное действие, а целый процесс.

Следующее упражнение поможет инициировать процесс прощения. Выполняется упражнение наедине с самим собой.

Домашнее задание.

Выполните упражнение «Как простить?»

Возьмите карандаш и блокнот. Сядьте удобно в уединенное место, где Вас не будут прерывать. Посидите в тишине несколько минут.

Когда почувствуете, что Вы расслабились, напишите следующее заявление:

«Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующих людей». Напишите полные имена этих людей.

Прочтите то, что Вы написали, вслух.

Затем напишите следующее заявление:

«Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующие действия, которые были сделаны в отношении меня». (Укажите конкретные действия).

Прочтите, что Вы написали, вслух.

Теперь громко читайте следующее:

«Пусть уходят, я это позволяю, все вышеперечисленные события и мои реакции на них. Я искренне желаю вышеперечисленным людям

добра. Если кого-то уже нет в живых, я желаю им Царства Небесного. Делая это, я освобождаю себя от власти прошлого надо мною и от душевной боли, связанной с прошлым. Люди и события, которых я простила, больше не имеют власти надо мной».

Дата Подпись

Лично мне помогает следующее размышление. Я как-то прочитала страничку на эту тему в книге Мелоди Битти «Путешествие к сердцу» [30]. Затем я приспособила этот текст к моей ситуации. Вот он в общем виде.

Я выбрасываю старые послания

Кто сказал мне, что я — плохая или не такая, как надо? Я все еще позволяю кому-то говорить мне все это?

Слушай меня тихо и спокойно. Чей голос ты все еще слышишь? Мамин? Этот голос тебя ранит? Этот голос все еще принижает тебя, мешает твоему счастью, не позволяет принять себя, мешает радоваться, любить?

Сделай глубокий вдох и подыши любовью, умиротворением и радостью. Выдыхай негативные послания. Итак, вдох — любовь, выдох — негативные послания. Прочувствуй, как они зависают, разрываются и уходят. Прочувствуй, как очистились твоя душа, разум, сердце. Ты не должна позволять другим забирать твою силу, мощь и обкрадывать твою радость. Оставь сейчас же свою привычку жить с болью старых, негативных посланий. Ты уже перестала замечать, как больно они тебя ранили.

Избавляйся от всех этих посланий. Выдерни их из души, как если бы это были ножи. Выдергивай их один за другим и выбрасывай подальше. Тебе больше не надо тратить силы на то, чтобы справляться с болью старых посланий. И ты больше не вычисляешь, как их вместить в свою жизнь.

Позволь себе исцелиться. Найди новые послания, которые укрепляют твои силы, подпитывают тебя любовью. Найди послания, которые делают тебя свободной.

Тема 7. Самооценка

Цель — выработка навыков адекватной самооценки.

Адекватная самооценка — это внутренний опыт осознания нашей собственной ценности и того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство — это нечто отдельное от того, что мы делаем, как выглядим, и что другие люди говорят о нас и делают для нас. Формула адекватной самооценки может выглядеть так.

Я не хуже других, но я и не лучше других, и я больше не сравниваю себя с другими.

У созависимых самооценка резко понижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного переживанием своей низкой самооценности.

Зачем нам нужна позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы:

— хорошо себя чувствуем.

— хорошо выглядим,

— мы — эффективны и продуктивны,

— мы хорошо относимся к другим.

— мы можем расти духовно,

— мы любимы и способны любить,

— нам не нужно опекать и контролировать других.

— нам не нужно подпитывать самооценку за счет трудоголизма, ублажения чьих-то интересов и самоотвержения.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т. е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), от положительных и отрицательных событий жизни, а также от их отношения ко всему перечисленному. Вот это последнее, то есть собственное отношение мы можем изменить.

Положительная самооценка — это мое решение ценить себя.

Не за что-то, а просто ценить. Человек ценен по факту рождения. Он родился значит ценный.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

В левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть и в правой части листа запишите утверждение, прямо противоположное по смыслу, т. е. позитивное. Продолжайте писать и далее таким образом. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте в этом случае упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую часть листа и прочитайте только правую колонку. Читайте правую колонку позитивных утверждений не менее 2 раз в день. Особенно полезно читать это перед сном. В период подготовки ко сну ваш мозг воспринимает эти утверждения без противления, без критики. Через месяц вы почувствуете себя лучше. Ваш список утверждений о себе может выглядеть примерно следующим образом.

Список утверждений о себе

Негативные	Позитивные
Я – глупая	Я – умная
Я – некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я – несовершенная	Я – нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас сидит стыд с детства. Необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказать новые нелестные определения о себе самой.

Можно на занятии с группой обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малой ценности мы отказались действовать в своих интересах. Например, участники дискуссии могут вспомнить похожие ситуации.

«Я поняла, что не могу достать себе красивое платье и отказалась пойти в театр. Тем самым я лишила себя интересного вечера».

«Когда я почувствовала себя довольно уставшей, я хотела полежать. Тут я подумала, что свекровь заклеянит меня позором, и мне пришла в голову мысль, что я ленива и вообще — хуже других. Я пересилила себя и сделала то, что нужно было в данный момент — я поехала в ателье. А в моих интересах было бы поехать в ателье в другой день».

Можно попросить участников дискуссии ответить на следующие вопросы:

— Живете ли Вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или Вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности?

— Не уходит ли Ваша жизнь на то, чтобы Вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. от завышенной самооценки? Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо придерживаться следующего утверждения: я далеко не совершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было. Выздороветь от надменности значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться «А я — лучше». Это не относится к таким

крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать свое мышление, избегать суждений о других людях. Помогает следующее упражнение.

Выздоровление от ложного величия

Возьмите лист бумаги и разграфите его так, как показано в книге.

Суждения, которые я сделала на основе чувства превосходства над другими	Здоровое отношение к моей ценности и ценности других
Я — лучше, чем Варвара, поскольку у нее в квартире кошками пахнет	Варвара — такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками
Я — лучше, чем Николай, поскольку я не веду себя так глупо	Николай — такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины

Продолжите эти суждения в соответствии со своей ситуацией.

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и даст ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с позитивными утверждениями либо воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями.

- Я — важный человек для себя.
- Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
- Мне нравится, как я делаю... (продолжите).
- Я духовно расту каждый день.
- Я люблю проводить время с самой собой.
- Я могу сделать все, что намечу.
- Я всегда готова ставить себе новые цели.

Переходим к следующему упражнению.

Круг повышения самооценки

Участники садятся в круг. Выбираем одного из них и просим остальных сказать, что они ценят в этом человеке. Например.

Я ценю в тебе то, что ты... (всегда воодушевляешь меня, что у тебя чудесная улыбка, твои советы всегда мне помогают, с тобой так весело и т.д.).

Когда все выскажут слова поддержки этому человеку, переходим по кругу к следующему, и повторяем все сначала. Продолжаем до тех пор,

пока слова поддержки не услышат все. Упражнение требует довольно много времени.

Домашнее задание

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у Вас такое чувство, будто Вы менее ценная, чем другие.

2. Опишите ситуации, в которых Вы обращались с другими грубо, жестко либо не деликатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.

3. Сделайте вывод, что Вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

Тема 8. Избавление от психологии жертвы

Цель — увидеть негативные последствия роли жертвы и сознательно отказаться от нее.

Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям вроде: «Ах, я бедняжка», «Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), если бы мой сын не употреблял наркотики, я была бы счастлива», «Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо», «Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала...».

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы:

- сочувствие окружающих,
- сладостное чувство жалости к самой себе,
- обвинение других вместо попыток изменить свое положение,
- власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины,
- проекция на других причин своих несчастий,
- осознание себя почти святой,
- возможность сохранять существующее положение вещей, в котором жить хоть и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы:

- роль жертвы — самопораженческая роль,
- жертвы остаются в одиночестве,
- неизбежен переход в роль обвинителя, преследователя,
- жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков,
- мученицы создают те ситуации, которых боятся (ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции),
- жертвы рожают жертв,
- жертвы злы.

Чтобы избавиться от психологии жертвы необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь.

Настоящую и будущую. Перестать обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не наказывая других чувством вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, чтобы не пытаться заниматься спасательством других, отказаться от роли спасательницы, позволить другим быть ответственными за их жизни.

Домашнее задание.

1. Напишите все, что Вы считаете своей ответственностью в семье, на работе, с друзьями. Теперь составьте список того, что составляет чью-то ответственность (ответственность членов семьи, сотрудников, друзей). Если у Вас с мужем (сыном) есть общая ответственность, например, ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, Вы удивитесь, как много ответственности Вы берете на себя и как мало оставляете другим.

2. Проанализируйте, как Ваша жизнь проходит по граням треугольника С.Карпмана.

Тема 9. Да, мы умеем думать

Цель — укрепить уверенность у созависимых в том, что они умеют думать, «вычислять» будущее, принимать решения, строить здоровые отношения с окружающими.

Когда созависимые будут спрашивать мнение психотерапевта по поводу их жизни, задайте им встречный вопрос: а что Вы думаете по этому поводу?

Поскольку созависимые долго отказывались от своей жизни, то они разучились доверять своему разуму и спрашивают других, как им разрешить свои проблемы: с кем жить, разводиться или не разводиться с мужем, пускать сына или дочь домой после наркотизации или нет и т.п. Иногда они просто передоверяют другим делать важный выбор за них.

В процессе выздоровления созависимые учатся любить себя, доверять себе, слушать себя, понимать свои потребности.

Возможно, раньше созависимые использовали свой ум не по назначению. Они тратили все силы на тревогу, на мысли о других. И они устали. Они позволили другим злоупотребить их разумом. Прямо или косвенно они смогли внушить себе, что не умеют думать и принимать хорошие решения. Не будем верить этой чепухе!

Следующие советы помогут созависимым обрести уверенность в своих умственных способностях.

1. Дайте хоть немного покоя своему разуму; посмотрите на проблемы отстраненно; успокойтесь, а потом решайте.

2. Попросите Бога помочь все обдумать; просите дать Вам правильную мысль, правильное слово и направить на правильное действие. Но учтите, что Бог ждет, что Вы сделаете свою часть.

3. Перестаньте злоупотреблять своим мозгом, не тратьте его на тревогу, навязчивое обдумывание пьянства или наркотизации, на постоянное ощущение себя жертвой.

4. Подкармливайте свой разум; давай ему информацию; собирай же сведения о своих проблемах, побольше узнавай о зависимости от психоактивных веществ, об отношениях в семье при этой болезни; вначале соберите факты, рассортируйте их, а потом принимайте правильное решение.

5. Подпитывайте свой ум здоровыми мыслями; погружайтесь в деятельность, которая дает Вам положительные эмоции; читайте книги по психологии, медитации; назовите что-нибудь такое, что позволяет Вам сказать «Я могу» вместо «Я не могу».

6. Распрямляйте свой ум; расширяйте свои контакты с миром, узнавайте новое, посещайте занятия для созависимых.

7. Прекратите говорить плохо о своем уме; даже в шутку не называйте себя идиоткой, никогда не говорите «Я глупая».

8. Используйте свой ум; принимайте решения; высказывайте их; не позволяйте другим принимать за Вас решения. в этом случае Вы — жертва. И не Ваше это дело — принимать решения за других взрослых. Тогда Вы — спасательница.

Домашнее задание

1. Кто принимает важные решения за Вас?
2. Как Вы себя чувствуете, когда важные решения за Вас принимают другие?
3. Как Вы себя чувствуете, когда сами принимаете важные решения?

Тема 10. Умение хоронить свои потери

Цель — ознакомить группу с психологией процесса отреагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.

Мы все сталкиваемся в жизни с различными утратами.

Переживание утраты, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и нездоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Поскольку изменения — естественная часть жизни, то утраты неизбежны. Утраты могут быть самыми разнообразными — от смерти близких людей до потери мечты, расставания с детством, юностью, просто — прошлого и так далее. Все, к чему мы привязаны, может уйти от нас. Прощание с предметом своей привязанности будь то человек, предмет или нечто

духовное, какое-то верование, представление об идеале — сопровождается чувством печали, утраты и душевной боли. Горе часто является неожиданным, и каждый человек переживает его по-своему. Тем не менее существуют общие для всех, универсальные стадии отреагирования на утрату.

Первая стадия. Шок, отрицание: «Не может быть».

Продуктивная часть — защита от немедленного, сразу, в один момент переживания слишком сильной душевной боли. Позволяет набраться сил и начать двигаться к физическому и психическому восстановлению.

Непродуктивная часть — длительное пребывание в состоянии отрицания. Использование отрицания в качестве главного механизма психологической защиты может привести к применению химических веществ и других форм компульсивного эскапизма (убегания от проблемы).

Помогает пройти эту стадию признание своего бессилия перед случившимся (1-й шаг Программы 12 шагов).

Вторая стадия. Гнев.

Продуктивная часть — помогает прекратить обвинять себя и других за утрату, возвращает энергию, действует очищающе как катарсис.

Непродуктивная часть — проецирование чувств вовне. Экспрессия гнева происходит за счет других чувств. Гнев может стать дисфункциональной формой управления другими чувствами.

Помогает пройти эту стадию признание чувства гнева в связи с несправедливостью утраты и возможность положиться на Высшие силы (2-й шаг из Программы 12 шагов).

Третья стадия. Подавленное настроение, депрессия.

Продуктивная часть — выигрывается время для физического восстановления, для самосознания и глубокого размышления, для интенсивных поисков смысла жизни.

Непродуктивная часть — изоляция, нападки на самого себя, интернализированный гнев, чувство вины, которое может переходить в глубокое чувство стыда. Взятие на себя чувства ответственности и самообвинение может стать постоянным механизмом преодоления трудностей.

Помогает преодолеть депрессию все то, что ведет к пробуждению сознания на новом уровне. Помогает, если человек сам активно включается в процесс выздоровления.

Четвертая стадия. Принятие.

Продуктивная часть — утрата признается с чувством разрешения проблемы, может быть, даже с чувством благодарности судьбе за испытания, повлекшие за собой укрепление твердости характера.

Непродуктивная часть — движение к неестественному, поспешному «принятию» с пропуском чувств, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

Помогает достижению этой стадии признание того, что утрата и ее результаты представляют собой события, повлекшие за собой далеко идущие последствия. начало духовного решения проблемы. Помогает обстоятельство, что человек усиливает чувство ответственности за свое восстановление. Важны шаги 4-й, 5-й, а также 6-12-й Программы 12 шагов.

Последовательность стадий условная. Чувства могут возвращаться на предыдущую стадию, затем снова «идти вперед», т.е. к принятию. От психотерапевта, от близких требуется понимание естественности этих реакций. Все, что окружающие могут сделать, это валидизировать чувства страдающего (признать их обоснованность), подчеркнуть, что готовы поддержать страдающего, но ни в коем случае не следует пытаться побыстрее «подвести» страдающего к финальной стадии — к принятию.

Страдающий будет чувствовать себя лучше, если сможет в любой стадии переживаний выражать свои чувства и видеть, что они поняты и приняты как естественные. Отменить чувства нельзя, они реальные, они уже возникли; их можно только выразить. Поэтому, чтобы открыть каналы чувств, важно обсуждать предмет утраты, эмоциональное значение этого события и так далее.

В этом может помочь понимание некоторых нижеприведенных характеристик горя:

- Горе непредсказуемо.
- У горя нет типичных форм.
- Горе может быть неожиданным.
- Каждый человек оплакивает свои потери по-своему.

Во время групповой терапии можно предложить участникам письменно выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Творческое отреагирование утраты»

Мы переживаем разнообразные утраты во многих областях нашей жизни. Реакции на эти изменения в нашей жизни, оплакивание утрат, траур могут быть здоровыми, могут чем-то помогать нам и способствовать более просветленному подходу к жизни. Подумайте над следующим.

Перемена (в том числе печальная) — неизбежная, естественная часть жизни.

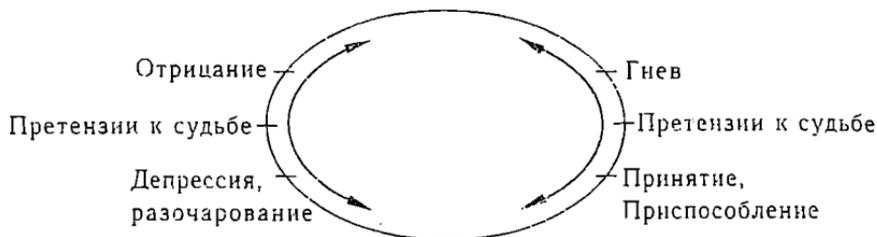
Не может быть жизни без привязанности.

Не может быть привязанности без неизбежной утраты.

Не может быть неизбежной утраты без исцеляющего оплакивания.

Не может быть исцеляющего оплакивания без боли, которая способствует духовному росту.

Посмотрите на этот рисунок и найдите на нем место своим эмоциям. Подумайте, в какую сторону Вы движетесь.



Задание.

1. Идентифицируйте одну из Ваших существенных утрат.

2. Опишите, как Вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите сюда свои мысли, чувства, поведение, а также кто выступал и что выступало в качестве поддержки).

3. Чему Вы научились или научаетесь сейчас в результате пережитого опыта?

Домашнее задание.

1. Переживаете ли Вы сами сейчас или кто-либо из Ваших знакомых утрату чего-то значительного?

2. На какой стадии процесса отреагирования, по Вашему мнению, находитесь Вы или Ваш знакомый человек?

Тема 11. Ставим свои собственные цели

Цель — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели, построение древа целей.

На предыдущих занятиях мы поняли, что не можем контролировать все в своей жизни. Но мы можем планировать, мы можем просить, мы можем что-то сдвинуть с мертвой точки, мы можем дать импульс движению. Цель нам дает направление и указывает станцию назначения движения.

Ставить цели вовсе не скучно, наоборот, приятно и даже весело, забавно. Цель — это радость, удовольствие. Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической энергии и даже улучшает здоровье. Когда у нас есть желанная цель, растет и множится энергия. В

таком состоянии мы готовы отдать все, что накопилось в нашем духовном багаже, чтобы завершить начатое дело, достичь цели.

И тогда с нами случаются чудесные превращения. Что-то меняется в жизни. Мы завершаем важные планы. Мы встречаем новых людей. Проблемы разрешаются. Мы оказываемся в новых местах. Наши потребности удовлетворяются.

Скучно ставить долгосрочные цели. Можно спросить себя, что бы мне хотелось завершить через год. Но интереснее спрашивать себя, какие события моей жизни я хочу видеть свершившимися сегодня, на ближайшей неделе, в этом сезоне. Какие проблемы я хочу решить?

Чтобы научиться ставить цели, воспользуйтесь следующими советами.

1. Превращайте всё в цель. Если у Вас проблема, Вы не обязаны всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет Вашей целью. Превращайте свои желания в цели. Хотите что-то изменить в себе? Ставьте себе цели. Например, улучшить свои взаимоотношения с мужем, детьми, свекровью и т.д.

2. Выбросьте свои многочисленные «я должна...». Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставьте себе целью избавиться от 75 процентов долженствований.

3. Пишите цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в записывании своих планов. Записанная цель фокусирует внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы направляет энергию точно на цель.

4. Живите свободно, не превращайтесь в рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимайте, не торопитесь. Не тревожьтесь каждую минуту. Не обязательно даже помнить о цели каждый день. Достаточно время от времени ее осознавать.

5. Делайте, что можете для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускайте своего шанса. И верьте, что в нужное время назначенное произойдет.

6. Ставьте себе цели регулярно и по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы Вы превращаете в цель и добавляете ее к старым целям. Когда чувствуете себя очень неуверенно, то можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.

7. Ведите учет целям, которые Вы достигли. Вычеркните достигнутое, поздравьте себя и поблагодарите Бога, если Он имеет, конечно, для Вас значение. Вы достигнете уверенности в себе, станете доверять Богу и обретете ритм жизни.

8. Будьте терпеливой. Доверьтесь Богу в том, что в нужное время Ваша цель осуществится. Не спешите вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

9. Начните сегодня. Если у Вас нет цели, поставьте себе цель ее сформулировать.

Домашнее задание.

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие решения, перемены в себе.

2. Просмотрите еще раз список характерных черт созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для Вас.

Тема 12. Утверждение себя

Цель — приобрести навык пользоваться позитивными утверждениями о себе, отказаться от негативных утверждений.

Утверждение себя — важный инструмент выздоровления от созависимости и достижения лада в душе, при котором только и возможно наше полное психическое и соматическое благополучие.

Мы с Вами расширяли репертуар позитивных мыслей в течение всей программы выздоровления и во время чтения предыдущих страниц этой книги. Мы с Вами учились думать положительно о себе, о других людях и о жизни в целом.

Воздадим хвалу позитивным посланиям, которые взяли либо из жизни, либо из опыта целенаправленной работы над собой. Договоримся, что теперь эти позитивные утверждения будете сознательно, дисциплинированно повторять, как ритуал. Может быть, будете твердить их монотонно и неустанно, как верующие поют псалмы. Частое повторение позитивных утверждений приведет к интернализации их, т.е. к тому, что они войдут внутрь Вашей сущности. Вы будете делать это до тех пор, пока позитивные утверждения о себе не поселятся в Вашем подсознании.

Утверждение себя означает, что Вы меняете негативную энергию на позитивную. Вы и раньше отстаивали себя, свои идеи и прочее определенным образом. Теперь Вы будете использовать прием утверждения себя. В чем различие? В том, что утверждение означает тщательный выбор того, что Вы хотите отстаивать. Вы будете выбирать противостояния всему тому негативному мусору, которым кормили себя всю жизнь.

Если Вы думаете о проблеме, то Вы усиливаете эту проблему. Если Вы думаете о решении проблемы, то Вы набираетесь сил и решаете эту проблему. Вы будете менять правила общения с собой в первую очередь (а потом они сами изменятся и в общении с другими), будете менять послания и пройдете дорогой от лишений (лишения любви, нежности, воздаяния чести и т.д.) до понимания того, что Вы на самом деле заслуживаете.

Сколько можно жить, подстегивая себя ежедневными грубо агрессивными приказами типа «надо, надо, надо», «работай, работай, работай», «спеши, спеши, спеши», «ты должна, должна, должна». Довольно. Можно выбрать все это.

Пора подзарядить «батарейки своей души» позитивной энергией. Если Вы подзаряжаете что-то, то наделяете это «что-то» энергией, мощью, силой и даже властью над нами. Не так ли? Теперь Вы можете выбрать, что Вы будете утверждать и делать сильнее, мощнее.

Начнем с простых позитивных утверждений себя. Часть этих утверждений я взяла со слов участников своих тренингов, а часть из литературы [31,35].

Скажем мысленно или вслух (если вам нравится, то напишите эти утверждения на бумаге и наклейте их на холодильник, зеркало):

- я люблю себя,
- я достаточно хороший человек,
- у меня хорошая жизнь.
- я рада, что живу и дышу сегодня,
- то, чего я хочу и в чем я нуждаюсь, приходит ко мне,
- я могу...

Следим внимательно за тем, чтобы в наших утверждениях не попала отрицательная частица «не». Наше сознание или подсознание так устроено, что оно может пропустить, не воспринять частицу «не» и получится обратный желаемому смысл. Я очень не люблю, когда на прощанье мне говорят «Ну ладно. До свиданья. Не болейте». Лучше бы сказали «Будьте здоровы».

Я обеспокоена тем, что матери, провожая детей на улицу, говорят им: «Иди играй. Только не простудись». Я боюсь, что так ребенок скорее простудится. Ребенок заглатывает послание, частица «не» теряет смысл.

Утверждения открывают дверь всему доброму, что есть вокруг нас и что может войти в нашу жизнь. В последнее время тщательно рассматривается вопрос о связи между нашими мыслями, чувствами, верованиями и представлениями и нашим физическим (соматическим) благополучием. Эти вопросы изучаются психосоматической медициной.

Можно считать доказанным, что если мы о чем-то думаем, говорим, во что-то верим, то это может реально влиять на то, что мы делаем, кого встречаем в жизни, за кого выходим замуж. Настрой мыслей и чувств влияет на то, как мы выглядим, как себя чувствуем, как протекает наша жизнь и даже на то, утверждают некоторые серьезные авторы, как долго мы будем жить. В этом смысле верно утверждение, что мы живем столько, сколько хотим. Наши верования, наши мысли и чувства могут способствовать появлению тел. болезней, какими мы страдаем. Это же определяет исход болезни — будем мы двигаться к выздоровлению либо продолжать страдать.

Несколько слов о том, чем не являются позитивные утверждения. Использовать такие утверждения не значит игнорировать проблему. Игнорирование было бы отрицанием, психологической защитой, не помогающей решить проблему. Нам необходимо идентифицировать, т.е. видеть и правильно обозначать, все наши проблемы, чтобы сообщить, придать какому-то образом силу и мощь процессу решения проблемы.

Позитивное утверждение не является заменой, эрзацем реальности. Оно не перекручивает правильное восприятие реальности. Позитивные утверждения не есть одна из форм контроля. Они употребляются вместе с большими дозами смирения, духовной пищи, на фоне умения отпустить что-то на самотек, что-то просто отпустить (как, например, наше прошлое — мы его отпускаем, пусть прошлое принадлежит прошлому и начинаем жить тем, что есть сейчас). Мы отпускаем то, что мы бессильны изменить (например, алкоголизм нашего близкого).

Если возникает сопротивление позитивным утверждениям себя или о себе, то это нормально. Это говорит о том, что дан старт переменам. Когда мы начинаем уборку в доме, то вначале становится еще больше беспорядка и грязи. А потом будет чистота и свежесть. Так и с нашим психическим хозяйством. Может стать хуже прежде, чем станет лучше. Не будем этого бояться.

М. Битти в своей книге «За пределами созависимости» [31] пишет, что когда она меняла негативное представление на позитивное, она часто чувствовала будто набегают штормовая волна и смывает позитивное утверждение. Как будто жизнь говорит, а во что ты действительно веришь? Далее М. Битти пишет: «Пусть шторм себе ревет. Держитесь крепче за новые утверждения. Пусть они будут вашим якорем. Когда шторм стихнет, вы увидите себя стоящей на твердой почве с новыми верованиями».

Что нам помогает утверждать себя позитивным образом? Перечислю здесь все то, что я взяла от других (из книг и лекций по психотерапии), испытала на себе с хорошим результатом и что я могу теперь рекомендовать другим.

— Регулярное посещение групп поддержки (психотерапевтические группы, группы самопомощи 12 шагов и др.).

— Чтение текстов для самовнушения и глубокое размышление над содержанием.

— Молитва.

— Посещение церкви или тех мест, где мы чувствуем себя комфортно.

— Участие в семинарах, психологических тренингах, прослушивание лекций.

— Письменное изложение своих целей.

— Воображение и визуализация с позитивным смыслом. Я создаю образ того, что я хочу пригласить в свою жизнь. Я воображаю себя такой, какой мне хочется быть.

— Разговор с собой в позитивном ключе — важнейший путь утверждения себя.

— Создание для себя новых правил, новых верований, новых посланий.

— Вызывание в памяти старых событий и посланий и разговор с ними в позитивном ключе. Например, поговорить ласково и одобрительно с собой в возрасте 3, 8, 11 лет (в каком хотите возрасте). Хорошо бы подумать о себе позитивно, глядя на свои фотографии в разном возрасте.

— Письменное изложение позитивных утверждений. Некоторые люди прикрепляют их так, чтобы они часто попадались на глаза (в кухне, туалете и т.п.).

— Окружение себя людьми, которые в Вас верят. То, что люди говорят нам, думают о нас, их представления о нас, может оказать громадное влияние на то, что мы о себе думаем, как мы к себе относимся.

— Вера в других людей, поддержка их, укрепление их сил и энергии также помогает нам самим утверждать себя. То, что мы отдаем, на самом деле нам прибавляется.

— Использование техник расслабления. Предоставление себе развлечений.

— Работа может быть утверждением того, на что мы способны. Работа может подтверждать нас и нашу творческую одаренность (осторожно! Пристрастие к работе — трудоголизм — может истощить нас).

— Раздавание комплиментов другим и спокойное восприятие комплиментов.

— Празднование успеха и своих достижений.

— Полезные гимнастические упражнения и забота о здоровом питании.

— Внимательное отношение к телесным ощущениям, уважение своего тела настолько, чтобы слушать его.

— Частые объятия с близкими и любимыми людьми.

— Умение быть благодарным — вот сильнейший способ сказать «Да!» всему доброму.

— Любовь — это утверждение себя. Утверждение себя — это любовь.

Приобрести навык позитивного утверждения помогает использование всех своих чувств. Пути проникновения в нас позитивной энергии — это то, что мы говорим, слышим, видим, осязаем, думаем. Большое значение в этом ряду имеет позитивное прикосновение. Мы все это испытывали. Иногда нам надо, чтобы кто-то прикоснулся к нам рукой. И все. И позитивная энергия побежала к нашим батарейкам.

Практиковать утверждение себя значит выработать новый стиль жизни. Новый стиль жизни может обеспечить почти что новую судьбу. Возможно, в судьбоносный сценарий и была вписана возможность меняться.

Приведу один из текстов для самовнушения, который использую для своего выздоровления [28].

Открой свое сердце

«Открой свое сердце людям, которых ты любишь. Открой свое сердце миру. Открой свое сердце Богу, вселенной, жизни и всем творениям Божиим в этом мире. Открой свое сердце настолько, насколько ты способна».

Сейчас можно открыть свое сердце. Было время, когда ты прятала свое сердце. Ты думала, что закрыться, спрятать свою душу значит защититься. Теперь ты знаешь больше. Теперь ты знаешь о магической силе сострадания, честности, прощения и доброты. Уже нет нужды защищать свое сердце, закрывая его тяжелым щитом и стоять напряженно на страже. Теперь ты свободна. Свободна открыть себя позитивной энергии, циркулирующей во Вселенной.

Представь свое сердце в виде тугого плотного бутона розы. Теперь представь себе этот бутон раскрывающимся. Роза расцветает. Видишь, как она красива. Она живая, она пахнет, она стала крупнее. Это в твоей власти открыть свое сердце подобно тому, как раскрывается роза. И это в твоей власти собрать розу опять в тугой бутон, если ты захочешь вернуться к прежнему состоянию.

Открой свое сердце миру, людям в этом мире. Открой себя творческой энергии. Открой свое сердце себе, Богу, жизни. Произойдет чудо. Ты улыбнешься и подумаешь, зачем так долго ты жила с сердцем, сжатым в тугой бутон».

Открой свое сердце настолько, насколько ты сама себе позволяешь, насколько ты можешь. Открой свое сердце для любви, идущей к тебе из вселенной.

Домашнее задание.

1. Исследуйте свои верования, предпосылки, свои точки зрения на себя. Слушайте, что говорите. Отмечайте, что думаете. Делайте это по отношению к себе как отстраненный наблюдатель. В итоге Вам должно стать ясным, что Вы думаете и говорите о себе, о своих способностях, о своих финансах, о своих самых важных взаимоотношениях, о том, как Вы выглядите. Теперь решите, что из всего этого Вы хотели бы усилить, подчеркнуть. Утверждаете ли Вы проблемы или их решения?

2. Напишите набор личных утверждений для себя. Пишите такие утверждения, которые наделяют Вас силой, которые дают приятное чув-

ство, пиши же все с любовью к себе. В итоге должны быть слова, которые приятно читать. Прочитайте их себе вслух, читайте их каждый день. Со временем можете их дополнять, изменять.

3. Глядя в зеркало, скажите, что Вы любите себя, что Вы хорошо делаете то-то и то-то. Скажите, что Вы собираетесь позаботиться о себе, скажите, что Бог Вас любит и заботится о Вас.

4. Сделайте своей привычкой заботу о себе. Сюда можно включить то, в чем Вы нуждаетесь. Может быть, Вы возьмете что-то из перечня этой главы или любое другое упражнение из этой книги. Дайте себе свободу экспериментировать, пока не выберете то, что работает для Вас.

Тема 13. Я имею право

Цель — способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.

Это занятие должно укрепить у участников группы веру в себя, оставить их в оптимистическом настроении.

Вначале обсуждаем то, что созависимые себе длительное время не позволяли, запрещали. Затем формулируем новое отношение к вопросу в виде утверждений «Я имею право...», услышанных от участников группы.

Из всех этих утверждений составляется список прав, который могут записать все и продолжить его вне занятий. Психотерапевт вопросами направляет дискуссию так, чтобы участники формулировали права, отстаивающие интересы членов группы.

Примерный список прав.

1. Я имею право сказать «нет» всему, к чему я не готова или тому, что для меня опасно.
2. Я имею право на все мои чувства.
3. Я имею право ошибаться.
4. Я имею право менять свою точку зрения.
5. Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.
6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.
7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник меня унижает.
9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.
10. Я имею право заботиться о себе, несмотря на любые обстоятельства.

Домашнее задание.

Продолжите список своих прав.

СХЕМА ДИНАМИКИ СОЗАВИСИМОСТИ

В конце психотерапии созависимости полезно предложить участникам группы внимательно рассмотреть схему динамики созависимости, представленную в виде U-образной кривой, где левая часть показывает углубление созависимости без оказания помощи созависимым, а правая — преодоление созависимости при получении помощи (рис.2).

Каждый участник группы может указать на этой кривой те места, где он находился до начала терапии, и где находится сейчас.

В дополнение к работе со схемой динамики созависимости. Можно в конце терапии, после окончания всего курса, идентифицировать свои чувства по списку (раздаются новые списки без прежних пометок). Созависимые могут убедиться, что палитра чувств сдвинулась в сторону позитивных — радости, любви и других. Психотерапевт раздает прежние списки и появляется возможность сравнения.

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА СОЗАВИСИМОСТИ

Те, кто уже осознали свою созависимость и начали процесс выздоровления, должны следить за симптомами рецидива.

Вот некоторые рекомендации, помогающие не попадаться «на крючок» снова и снова и поддерживать равновесие своей жизни.

А. Следите за своей духовной температурой.

1. Посещаете ли Вы какую-нибудь личность-развивающую программу — 12 шагов или другую?

Да _____ Нет _____

2. Молитесь ли Вы ежедневно либо практикуете ежедневные медитации, глубокие, уединенные размышления?

Да _____ Нет _____

Как много времени Вы посвящаете этому?

Ежедневно _____

Еженедельно _____

Посещаете ли Вы церковь по меньшей мере раз в неделю?

Да _____ Нет _____

Как часто Вы позволяете себе тихое уединение с отдыхом от всех дел?

Один раз в месяц _____

Один раз в год _____

Б. Поддерживайте хорошую физическую форму.



Рис. 2. Схема динамики созависимости.

Стрелками показаны
 слева: процесс углубления созависимости
 справа: постепенное преодоление созависимости

1. Какие у Вас любимые упражнения (аэробика, гимнастика)?

2. Как часто Вы выполняете упражнения?

1 раз в день

3 раза в неделю

Не выполняю совсем

3. Сколько времени Вы работаете без перерыва?

4. У Вас сидячая работа или Ваша работа требует движения? Если работа сидячая, то необходимо упражнения делать каждый день.

В. Творческие увлечения.

1. Какие у Вас увлечения?

2. Много ли времени Вы им посвящаете?

Ежедневно

Еженедельно

Ежемесячно

Г. Делайте что-нибудь для развлечения, шутки ради.

1. Когда последний раз Вы уходили (уезжали) в отпуск?

2. Что Вы делаете просто для развлечения, шутки ради?

Ежедневно

Еженедельно

Ежемесячно

Все, вышеперечисленное, если этому следовать, может принести гармонию и целостность в Вашу жизнь. Можете носить эту памятку в кармане, пока все это войдет у Вас в привычку. Только обязательно делайте это, занимайтесь собой!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы дочитали эту книгу до конца. Даже если Вы не делали при этом рекомендованных в ней упражнений. Вы уже начали работать над преодолением своей созависимости. Не стесняйтесь признать себя созависимым человеком. В нашей культуре с устоявшимся стилем воспитания в семьях, скорее авторитарным, чем демократическим, были особенно благоприятные условия для развития созависимости. Невозможно точно сосчитать, какая доля общества характеризуется признаками созависимости.

Я, как психотерапевт, больше сталкиваюсь с женщинами, чем с мужчинами. С моей точки зрения, подавляющее большинство женщин, обратившихся за психологической помощью и значительная часть тех, кто не обратился за помощью, являются созависимыми. Причем не имеет значения, есть ли в семье кто-то страдающий алкоголизмом или наркоманией.

Наличие в семье какой-то хронической проблемы — большого, перенесшего инсульт или инфаркт, больного с длительной депрессией и т.п. также является «почвой» для созависимости. Ко мне обращались женщины

ны, мужья которых не страдали алкоголизмом, но нарушали супружескую верность. Эти женщины были созависимыми. Приходили также женщины, страдающие от своего одиночества. Они также обнаруживали все признаки созависимости. Если они оставались в лечебной программе, их жизнь менялась. Одиноким обретали желанного партнера, к женам возвращались мужья либо жены менялись в своей психологии настолько, что уже не страдали от поведения мужа.

Созависимость излечима! Выздоровливать от созависимости радостно. Я сделала собственное «открытие», проводя групповую терапию. Неожиданно для меня участники терапии стали говорить (где-то на 4-5 занятии) о значительном улучшении своих взаимоотношений с детьми разных возрастов. Первоначальная цель терапии была помочь самим созависимым. Но происходили благоприятные изменения и в детях.

Когда мама перестает считать себя жертвой, дочь соответственно начинает ценить себя по достоинству. В моей практике несколько дочерей лечившихся у меня женщин сменили женихов на более достойных. Выздоровление от созависимости хотя бы одного человека в семье оздоравливает всю внутрисемейную атмосферу. Большой алкоголизмом член семьи уже не может пить так, как он это делал раньше. Большой наркоманией начинает вести себя более ответственно. Часто именно в период лечения матери или жены их страдающие созависимостью близкие — дети, мужья — приходили на лечение от алкоголизма или наркомании.

Созависимость ядовита. Но у нее есть и антидот, противоядие. Главное противоядие я бы назвала одним словом — говорите! Есть много людей на свете, кто готов с радостью Вам помочь. Но не всегда созависимые просят помощи. О своих проблемах обязательно надо говорить. Только правильно выбирайте собеседника. Хороший собеседник тот, кто может слушать Вас полчаса, не перебивая и не давая советов. Еще лучше, если ко всему этому прибавляется знание проблемы. Это может быть специалист в области созависимости или человек, находящийся в программе лечения от созависимости. В крайнем случае, — это подруга со сходными проблемами. Вы окружены людьми, и люди могут дать Вам поддержку, ободрение, понимание, одобрение, надежду, уверенность в своих силах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Пер. с англ. / Общ. Ред. М.С. Мацковского; Послесловие Л.Г. Юонина и М.С.Мацковского. — СПб: Лениздат, 1992. — 400 с.
2. Битти М. Алкоголизм в семье, или преодоление созависимости. Перевод с англ. М., «Физкультура и спорт» — 1997. — 331 с. (M.Beattie. Codependent to more. Hazelden).
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. «2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось-89». — 2000. — 224 с.
4. Иванец Н.Н. И.Нойман. Глава 10 «Алкоголизм». В кн.: Руководство по психиатрии / Под ред. Г.В.Морозова. В 2 томах. Том 2. М.: Медицина, 1988. С. 113-114.
5. Клауд Г., Таунсенд Дж. Барьеры. Когда говорить ДА. Когда говорить НЕТ. Как управлять своей жизнью / Пер. с англ. — СПб.: «Мирт». 1999, 364 с.
6. Мирошниченко Л.Д., Пеллиас В.Е. Наркологический энциклопедический словарь в 2 частях. — Часть 1: Алкоголизм // Под общей редакцией Иванца Н.Н. — М.: — Анахарсис. — 2001. — 190 с.
7. Москаленко В.Д. Ребенок в «алкогольной» семье: психологический портрет // Вопр. психологии. — 1991. — №4. — С.65-73.
8. Москаленко В.Д. Если папа пьет... М.: Знание. — 1992 — 128 с.
9. Москаленко В.Д. Жены больных алкоголизмом // Вопр. психологии. — 1991, №5. — С. 91-97.
10. Москаленко В.Д. Зависимость и созависимость в семьях больных алкоголизмом // Вопр. наркол. — 1995, №2. — С.76-79.
11. Москаленко В.Д. Леченне созависимости // В кн.: Сопременные направления психотерапии и их клиническое применение. Материалы Первой Всероссийской учебно-практической конференции по психотерапии. М., 1996. — С. 47-48.
12. Москаленко В.Д. Мифы и реальность интимности. — М.: Панорама. 1992. — 87 с.
13. Москаленко В.Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом / Департамент проблем семьи, женщин и детей Министерства социальной защиты населения Российской Федерации. Центр общечеловеческих ценностей. — М., 1992. 74 с.
14. Москаленко В.Д. Семейная отягощенность больных наркоманиями // Вопр. наркол. 1993. — №3. — С.82-88.
15. Москаленко В.Д. Созависимость — новая болезнь? // Ж. неврологии и психиат. им. С.С. Корсакова. — 1994 — №6. — С. 95-99.
16. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. / Лекции по наркологии (Издание второе, переработанное и расширенное). Под ред. Чл.-корр. РАМН, проф. Н.Н. Иванца. — М., «Ноландж», — 2000. — С. 365-405.
17. Москаленко В.Д., Рожнова Т.М. Психические расстройства в потомстве больных алкоголизмом отцов (дети от раннего возраста до 28 лет) // Ж. неврологии и психиат. им. С.С. Корсакова. — 1997. — №9. — С. 35 - 40.
18. Москаленко В.Д., Шевцов А.В. Роль генетических и средовых факторов в возникновении зависимости. Часть 1. Изучение семей, близнецов, приемных детей и факторов среды / «Новости науки и техники». Серия Медицина. Выпуск Алкогольная болезнь // ВИННИТИ. — 2000. — №2. — С. 1-6.
19. Москаленко В.Д., Шевцов А.В. Роль генетических и средовых факторов в возникновении зависимости. Часть 2. Генетические модели на животных. Проблема маркирования. Гены-кандидаты / «Новости науки и техники». Серия Медицина. Выпуск Алкогольная болезнь // ВИННИТИ. — 2000. — №3. — С. 1-5.
20. Москаленко В.Д. Что угодно для души? // Серия «Для дома, для семьи». М.: Панорама. 1991. — 44 с.
21. Нужный В.П. Бино в жизни и жизнь в бине. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 2000. — 352 с.
22. Сатир В. Как строить себя и свою семью. / Пер. с англ.: уллучи. Изд. М.: Педагогика-Пресс. 1992. — 192 с.
23. Сатир В. Психотерапия семьи. Пер. с англ. — «Речь», СПб., 2000. — 283 с.
24. Сибил Л.К. Чувства разные нужны — чувства разные важны. Пер. с англ. / Христианское издательство «Триад», 1999. — 167 с.
25. Смит Э.У. Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. кп. Для учителя / Пер. с англ. Ю.Н. Киреева. — М.: Просвещение. — 1991. — 127 с.
26. Чершков А. Генограмма и категориал анализа семейной жизни / Психологическая консультация. Периодический научно-популярный журнал. — 1998. — Выпуск №1. — С.109-125.
27. Энциклопедический словарь медицинских терминов: Изд. Первое. Том I. М., 1982. С.39.

28. Beattie M. The language of letting go. — Hazelden Meditation Series. / Hazelden. — 1990. — 393 p.
29. Beattie M. Codependent no more. How to stop controlling others and caring for yourself / A Harper / Hazelden Book. — Harper & Row, Publishers, San Francisco. — 1987. — 229 p.
30. Beattie M. Journey to the Heart / Daily Meditations on the Path to Feeling Your Soul / — Harper San Francisco. An Imprint of Harper Collins Publishers. — 1996. — 374 p.
31. Beattie M. Beyond Codependency (And getting better all the time). — Hazelden. — 1989. — 252 p.
32. Becnel B.C. The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. — 1991. — Harper. San Francisco. A Division of Harper Collins Publishers. — 260 p.
33. Black C. "It will never happen to me". Children of Alcoholics as Youngsters — Adolescents — Adults / Ballantine Books. — New York. — 1981. — 203 p.
34. Bradshaw J. Bradshaw on: The Family. A Revolutionary Way of Self-Discovery. / Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. — 1988. — 242 p.
35. Bradshaw J. Homecoming. Reclaiming and Championing Your Inner Child. / Bantam Books. — New York. Toronto. London. Sydney. Auckland. — 1992. — 288 p.
36. Covey S.R. The seven habits of highly effective people. Restoring the character ethic / A Fireside Book / Published by Simon & Schuster. — New York—London—Toronto—Sydney—Tokyo—Singapore. — 1989. — 360 p.
37. Feuerlein W. Alkoholismus — Mißbrauch und Abhängigkeit: Entstehung — Folgen — Therapie. Mit e. Beitr. von B. Schulte... 3., überarb. u. erw. Aufl. — Stuttgart: New York: Thime. — 1984, 328 S.
38. Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring Codependency // Alcoholism. Treat. Quart. — 1991. — Vol. 6, N. 1. — P. 87-98
39. Friedman S. Men are desserts. How learning to be a woman with a life of your own can enrich the life you share with a man. — Warner Books Inc. — New York. 1983. — 302 p.
40. Goodwin D.W. Is alcoholism hereditary? Second Ed. — Ballantine Books. — New York. — 1988. — 301 p.
41. Karpman S. Options // Transactional Analysis Journal. — 1971. — Vol. 1, № 1 (January). — P. 79-87.
42. Karpman S. Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. — 1968. — Vol. VII, № 26 (April 1968). — P. 39-43.
43. Hurcom C., Copello A. The family and alcohol: Effects of excessive drinking and conceptualisations of spouses over recent decades // Substance Use & Misuse. — 2000. — Vol. 35, N. 4. — P. 473-502.
44. Last, K. Der Kuss der Selene: Frauen von Alkoholabhängigen machen Mut. / Blaukreuz-Verlag Wuppertal. Blaukreuz-Verlag Bern, 1988. — 126 S
45. McGoldrick M., Gerson R. Genograms in Family Assessment. — 1985. — W.W. Norton & Company. — New York—London. — 174 p.
46. Melody P., Miller A.W. Breaking free: A recovery workbook for facing codependence. — Harper & Row, Publishers, San Francisco. 1989 — 423 p.
47. Mendenhall W. Co-dependency definitions and dynamics // Alcohol. Treat. Quart. — 1989. — Vol. 6, N. 1. — P. 3-17.
48. Potter-Eiron P.T., Potter-Eiron P.S. Assessment of codependency with individuals from alcoholic and chemically dependent families // Alcohol. Treat. Quart. — 1989. — Vol. 6, N. 1. P. 37-57.
49. Schaef A.W. Co-dependence: misunderstood-mistreated. — Harper & Row, Publishers. — San Francisco. — 1986. — 105 p.
50. Thuele S.P. The courage to be yourself. A woman's guide to growing beyond emotional dependence / Conari Press. Berkeley, CA. — 1991. — 207 p.
51. Whitefield C.Z. Co-dependence: our most common addiction — some physical, mental, emotional and spiritual perspectives // Alcohol. Treat. Quart. — 1989. — Vol. 6, N. 1. — P. 19-36).
52. Woititz J.G. Marriage on the Rocks. / Health Communications, Inc. Pompano Beach, FL. — 1979. — 148 p.
53. Young E. Co-alcoholism as a disease: implications for psychotherapy // J. Psychoactive Drugs. — 1987. — Vol. 19, N.3. — P. 257-268.

ВВЕДЕНИЕ	3
ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ АЛКОГОЛИЗМА	4
ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТИ	10
Безответственность	10
Эмоциональная незрелость	11
Низкая толерантность к фрустрации	12
Неумение выражать свои чувства	13
Низкая самооценка	14
Идеи величия	15
Перфекционизм	16
Чувство вины	16
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ	19
РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ КАК ИСТОЧНИК СОЗАВИСИМОСТИ	21
Признаки дисфункциональной семьи	21
Признаки функциональной семьи	22
ПСИХОЛОГИЯ СОЗАВИСИМОСТИ	27
Низкая самооценка	27
Желание контролировать жизнь других	28
Желание заботиться о других, спасти других	29
Искажение чувств	30
Склонность к отрицанию	32
Болезни, вызванные стрессом	33
Поражение духовной сферы	33
ПАРАЛЛЕЛИЗМ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ	34
ТЕЧЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ	37
Фаза самозащиты	38
Фаза адаптации	39
Фаза истощения	40
СОЗАВИСИМЫЕ ЛИЦА КАК РОДИТЕЛИ	44
Требовательный родитель	45
Критикующий родитель	48
Сверхопекающий родитель	51
Отстраненный родитель	54
Ответственный родитель	57
ПСИХОТЕРАПИЯ СОЗАВИСИМОСТИ	60
Введение в психотерапевтический процесс	62
Тема 1. Работа с чувствами	65
Тема 2. Контролирующее поведение	73
Тема 3. Отстранение	77
Тема 4. Акция — реакция	79
Тема 5. Границы	83
Тема 6. Родительская семья	85
Тема 7. Самооценка	90
Тема 8. Избавление от психологии жертвы	93
Тема 9. Да, мы умеем думать	94
Тема 10. Умение хоронить свои потери	95
Тема 11. Ставим свои собственные цели	98
Тема 12. Утверждение себя	100
Тема 13. Я имею право	105
СХЕМА ДИНАМИКИ СОЗАВИСИМОСТИ	106
ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА СОЗАВИСИМОСТИ	106
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	108
ЛИТЕРАТУРА	110

ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО

СОЗАВИСИМОСТЬ

при алкоголизме
и наркомании



Книжка для врачей,
психологов
и родственников больных