

## СОЗАВИСИМОСТЬ

**Что же такое Созависимость?**

**«Если изучать механизмы химической зависимости.....»**

**Термин** – возник в процессе формирования нового отношения к алкоголизму и наркомании, как Б-П-С-Д заболеванию.

### **Пара-алкоголизм**

- Созависимость – это устойчивое состояние болезненной зависимости от компульсивного поведения и мнения других людей, формирующееся в попытках человека **обрести уверенность в себе, осознать собственную значимость, определить себя, как личность**. Конференция по созависимости США, Аризона, 1989
- Созависимость – специфическое состояние, которое характеризуется сильной озабоченностью и поглощенностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от другого человека или предмета. Шерон Вегшейдер Круз
- Созависимый человек, это тот, кто позволил поведению другого человека сильно воздействовать на него, и кто одержим попытками контролировать поведение другого человека. Мелоди Битти

**Созависимость общее основное понятие, включающее в себя такие проявления, как химическая зависимость, роковая любовь, азартные игры, зависимость от мнения других людей, денег, религии, секса, работы.**

**Деметрий:** «Да разве я любезничал с тобой? Я завлекал тебя? Сказал я прямо, что не люблю тебя»

**Елена:** «А я, зато люблю тебя все больше, ведь я твоя собачка: бей сильнее. Я буду лишь в ответ вилять хвостом. Ну, поступай со мной как с собачонкой: пинай ногою, бей, гони меня. Позволь одно мне только недостойной, что меньшего могла бы я просить? Чтоб как собаку ты меня терпел».

**Деметрий:** « Не искушай ты ненависть мою. Меня тошнит, когда тебя я вижу».

**Елена:** «А я больна, когда тебя не вижу».

**Это заболевание возникает, когда мы берем на себя ответственность за то, что мы не можем контролировать, как наркоман – наркотик.**

Дочери алкоголиков, проститутки, родственники оплачивают наркотики и бесполезное лечение, родственники начинают употреблять сами – все это **результат того, что мы сами заболели и потеряли здравомыслие**

**40% взрослых больны алкоголизмом и наркоманией.**

*«Наш мир, по крайней мере, теперь, - это планета инвалидов, которые, однако, уверены, что они вполне здоровые люди, не подозревая, что существует иное состояние»*

*Джон Бейнс*

### **«Наркомания семейное заболевание»**

«Наркомания включает только наркоманов» – слишком узкий взгляд на существующую проблему. Даже если в семье только один наркоман, вся семья страдает от наркомании. На каждого зависимого человека, как правило, приходится двое, трое или даже больше людей из его непосредственного окружения, которые являются жертвами заболевания. Они тоже нуждаются в реальной помощи и должны быть включены в любую долгосрочную модель терапии. Конечно же, больше всего вовлекается супруг(а). Единственное различие между наркоманом и его партнером по браку, в том случае, если последний не употребляет, заключается в том, что первый подвергается физическому воздействию химического вещества; во всем остальном оба имеют те же симптомы. На каждого зависимого, находящегося под воздействием, приходится, по меньшей мере, один «чистый», который является практически зеркальным отражением наркомана.

У людей, окружающих наркомана возникают предсказуемые переживания, которые оказывают психически разрушающее воздействие. Переживая неудачу за неудачей, они с возрастающей силой чувствуют страх, фрустрацию, стыд, неадекватность, вину, обиду, жалость к себе и злость, а также возрастают их защиты. Они тоже используют рационализацию, как защиту от своих собственных чувств, потому, что их пугает растущее чувство собственной ненужности. Они тоже начинают проецировать эти потоки негативных чувств по отношению к себе на своих детей, супругов, других членов семьи, подчиненных, на любого, кто попадет под руку. Их защиты начинают работать так же, как работают защиты наркомана, хотя они этого не осознают и вместо того, чтобы помочь превращают их в жертвы. Потеряв контакт с реальностью, они так же, как наркоман говорят: « Мне помощь не нужна. Это его проблема, а не моя». И у химически зависимого человека и у тех, кто его окружает, нарушается способность рассуждать и оценивать происходящее, отличие лишь в степени этого нарушения

Вернон Джонсон «Я брошу завтра»

Что же происходит?

**Б-П-С-Д модель.****БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.**

Основная разница – созависимый не пьет??? «Я пью редко, и мне не нравится» Лекарства. Наркотики.

Физические страдания начинаются позже.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.**Мы встречаемся с проблемой, которую сами решить не можем – **бессилие**

<b>ЗАВИСИМЫЙ</b>		<b>СОЗАВИСИМЫЙ</b>
ИСТИННЫЕ ЧУВСТВА	КОМПЕНСИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	РЕАКТИВНЫЕ ЧУВСТВА
Вина, ненависть к себе	«Я всегда прав». Обвинение окружающих	Вина, ненависть к себе
страх	Агрессия, гнев	страх
Беспомощность	Контроль над другими	Беспомощность
Обида, гнев	Оскорбительное поведение	Обида, гнев
Одиночество, чувство отверженности	Отвергает и отталкивает	Одиночество, чувство отверженности
Низкая самооценка	Грандиозность, самовозвеличивание, критичность излишняя	Низкая самооценка

**У нас нет защиты от этих чувств – наркотика и алкоголя****Мы не можем этого выдержать – включается отрицание**

1. Он не употребляет – это другие проблемы. «Я ему верю»
2. Он не болен
3. Я знаю, что надо делать – принимаю ответственность на себя:  
Решаю проблемы, ищу способы лечения, выбираю партнеров и интересы, контролирую – **наручники, отдаю долги**
4. Доверяю всем специалистам – не имею собственного мнения или не доверяю никому
5. Мои мысли носят навязчивый характер и не плодотворны

6. Я вижу только один способ восстановления душевного покоя и равновесия – если он не будет употреблять.

**Все это сопровождается ростом чувства вины (где я упустил), отчаяния, беспомощности и недоверия**

**Все это развивается постепенно и сопровождается изменениями личности – МЫ УЖЕ НЕ ТЕ, ЧТО БЫЛИ**

**ЗЕРКАЛО Мы каждый день видим себя и не замечаем изменений**

### **СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ.**

**Наша связь с миром нарушается**

Круг общения сужается, активности однотипные

**Мы** начинаем скрывать проблемы или открываться несоответствующим образом.

Бросаем работу или с головой уходим в нее – трудоголизм.

Тратим все деньги на зависимого.

Прекращаем заниматься другими членами семьи.

Семья распадается, или наоборот сохраняется из-за проблемы

### **Жванецкий «Большая беда нужна»**

**Мы можем уходить от решения проблемы, пытаюсь помочь всем наркоманам и каждому.**

**Многие из нас происходят из дисфункциональных семей – позиция жертвы - ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**

### **ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ.**

Зависимый становится Высшей Силой – все зависит от него

**Пьяница – истинный центр мира, все вращается вокруг него**

**Эмиль Ожье**

Смыслом жизни становится сделать невозможное. Чтобы он не употреблял.

**Мы** перестаем любить себя и заботиться о себе

Вера в справедливость и правильное устройство мира теряется Мама: «Они все употребляют или я сошла с ума?»

## **БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ,**

**Созависимый страдает от болезней вызванных стрессом:**

Гипертония, люмбаго, мигрени, язва желудка и расстройство пищеварения, депрессии, бессонница, нервный тик

ТРАВМЫ в результате насилия

### **КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ?** **СИМПТОМЫ СОЗАВИСИМОСТИ:**

1. Трудности в ощущении адекватной самооценки
2. Трудности в установлении функциональных границ
3. Трудности в определении и ощущении своей собственной реальности (тело, мысли, чувства)
4. Трудности в признании и удовлетворении своих собственных нужд и потребностей.

**Изменяясь, мы начинаем играть другие, несвойственные нам роли или поддерживать привычки, которые становятся саморазрушительными (опекать, помогать)**

### **Типы созависимых**

1. **Мученик** – получает удовольствие от способности страдать и жертвовать собой. Отказывается от помощи.
2. **Преследователь** – ищет чужие ошибки и обвиняет других. Поведение часто выходит из-под контроля. Общее с мучеником – оба переоценивают свое влияние на окружающих
3. **Миротворец** – пособник. Боится любых изменений в частности прекращения употребления зависимым.
4. **Соучастник заговора** – собутыльник. Лучший способ – употреблять вместе или дать деньги на наркотики, чтобы не воровал... Главное – сохранить отношения
5. **Апатичный созависимый** – безучастный, эмоциональный ступор. Отсутствие надежды и страдания не имеют никакого значения. Часто суициды и отказ пойти к врачу, если заболел. Не избегает смерти.

***ВСЕ ЭТО РАЗРУШАЕТ НАС И НЕ ПОМОГАЕТ  
ЗАВИСИМОМУ!***

Что же делать?

- Признать бессилие – **СПОСОБ ЛОВАИ ОБЕЗЬЯН**
- Обратит внимание на себя
- Принять помощь
- Понять разницу между помощью и ответственностью
- Привычку помогать осознать и контролировать
- Начать отвечать за СЕБЯ – Ничего не делать – тоже помощь
- Научиться любить себя и принимать, что я Не Господь Бог
- Отделить себя от другого человека – перестать говорить – «Мы лечимся»
- Восстановить взаимодействие с людьми – принять, что я не могу быть виноват в болезни другого
- Восстановить уверенность в себе
- Восстановить взаимоотношения со своей Высшей Силой:
  1. Путь раба (страх)
  2. Путь наемника (из корысти)
  3. Путь сына (какой есть)

Это не может получиться само собой, нужна программа действий и поддержка

## Притча про женщину и гуру.

Одна женщина ушла жить в пещеру, которая находилась в горах, чтобы учиться у гуру. Сказала, что хочет научиться всему, чему только можно научиться. Гуру дал ей кучу книг и оставил одну, Чтобы не мешать. Каждое утро гуру приходил в пещеру, чтобы следить за ее прогрессом. В руке у него была тяжелая деревянная трость. Он задавал один и тот же вопрос: «Ты научилась всему, чему только можно научиться?» И каждое утро ответ ее был один и тот же. «Нет», - говорила она. И тогда гуру ударял ее тростью по голове. Все повторялось по этому сценарию несколько месяцев.

Однажды гуру вошел в пещеру, задал тот же вопрос, получил тот же ответ и поднял трость, чтобы снова ударить ее, но женщина вырвала трость у гуру, перехватив ее на полпути. С чувством облегчения, что пришел конец ежедневным страданиям, но, опасаясь возмездия, женщина взглянула на гуру. К ее удивлению он улыбался. «Поздравляю, - сказал он. – Ты закончила курс обучения. Теперь ты знаешь все, что тебе нужно знать». «Как это?» – спросила женщина. «Ты узнала, что никогда не узнаешь всего на свете, - ответил он. – И ты научилась останавливать боль».

## **СМЫСЛ ВЫЗДОРОВАНИЯ:**

- 1. Остановит боль**
- 2. Обрести контроль над собственной жизнью**

## ***ТИПИЧНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМЫХ***

1. Мы берем на себя ответственность за чувства и поведение других людей.
2. Мы испытываем трудности в определении своих чувств: я зол? одинок? грустен? счастлив? рад?
3. Мы испытываем трудности в выражении чувств: я чувствую: счастье... грусть... обиду... радость...
4. Мы переживаем или боимся того, как другие ответят на наши чувства.
5. Мы имеем трудности в создании и/или развитии тесных взаимоотношений.
6. Мы боимся быть обиженными или отвергнутыми другими.
7. Мы идеализируем и возлагаем слишком много надежд на себя и других.
8. Мы с трудом принимаем решения.
9. Мы стремимся принижать, изменять и даже отрицать правду о своих чувствах.
10. Действия других людей определяют для нас то, как мы действуем или реагируем.
11. Мы стремимся ставить первыми нужды и желания других людей.
12. Наш страх перед чужими чувствами (страхом) определяет то, что мы говорим и делаем.
13. Мы подвергаем сомнению или игнорируем собственные ценности, чтобы сохранять связь с другими людьми. Мы ценим чужое мнение больше, чем собственное.
14. Наше чувство собственного достоинства поддерживается внешними (чужими) воздействиями. Мы не умеем распознавать хорошее в себе.
15. Наши покой и равновесие определяются тем, как чувствуют и ведут себя другие.
16. Мы стремимся судить обо всем, что мы делаем, думаем и говорим очень строго, пользуясь при этом чужими стандартами. Ничто из сделанного, придуманного или сказанного не является “достаточно хорошим”.
17. Мы не знаем или не верим, что быть ранимым или просить о помощи нормально.
18. Мы не знаем, что говорить о проблемах вне семьи приемлемо или, что чувства просто существуют и лучше делиться ими, чем отрицать, минимизировать и оправдывать их.
19. Мы стремимся поставить желания и нужды других людей перед нашими собственными.
20. Мы непоколебимо лояльны, даже если лояльность неоправданна или лично вредна.
21. Нам нужно быть необходимыми, чтобы поддерживать отношения с другими.

