

# **СПАСАТЕЛИ И УЛАЖИВАТЕЛИ**

Они пытаются выручить, уладить, помочь другим, при этом забывая о себе и пренебрегая собой. Они теряют свою личность и неповторимость в других. Профессионалы в помогающих областях часто подвержены такой созависимости. Как и для большинства обличий созависимости они учатся этому, вырастая в дисфункциональной семье, привыкая к такой модели как к технике выживания.

## **УБЛАЖИТЕЛИ**

Имеют нездоровые границы личности. Они скорее будут уступать, и соглашаться с другими, чем выражать свои здоровые желания и потребности. Им очень трудно говорить людям «нет». Часть их выздоровления заключается в том, чтобы научиться говорить «нет». Ублажение является скрытой, тонкой формой манипуляции и контроля.

## **СВЕРХДОСТИЖИТЕЛИ**

Они чувствуют опустошенность в результате потери своего истинного «Я» и пытаются заполнить пустоту достижениями. Но поскольку пустота образовалась не в результате отсутствия достижений, то новые достижения ненадолго заполняют пустоту. Обычно ребенок семейный герой имеет особенно высокий риск такого проявления созависимости.

## **НЕАДЕКВАТНЫЕ или НЕУДАЧНИКИ**

Тоже отрицают опустошенность, как и с виду противоположные им достигатели. У НЕУДАЧНИКОВ самая низкая самооценка и не проходящее чувство стыда. Они чувствуют себя несовершенными, неадекватными, не такими, как надо, недостаточно хорошими, плохими, гнусными, порочными, ущербными по своей сущности; фактически чувство неадекватности лежит в основе стремления сверхдостигателя добиваться недостижимых результатов и постоянно толкает его на это. Это чувство лежит в основе почти всех других проявлений и последствий созависимости и является их движущей силой.

В процессе выздоровления созависимые узнают, что чувство стыда как защитная оболочка закрывала от них Истинную Сущность, не давала им познать и выразить себя. Почти весь тот стыд, который они испытывали, был перенесен (спроецирован) на них другими. Он не принадлежит им. Понимание этого факта, его осознание и переживания, а также воздействие результатов на их жизнь и является большей частью процесса выздоровления.

## **ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ**

Ими движет страх перед неудачей и потребностью избегать ошибки и ситуации, где они могут оказаться неправым. Этим они могут свести с ума всех окружающих. Есть тонкое различие между здоровым желанием сделать все возможное и извлечь урок из своих ошибок и нездоровая озабоченность совершенством во всем в ущерб себе.

## **ЖЕРТВЫ**

Они выступают как «больные», страдающие хроническими заболеваниями или как «плохие», законопреступные или «козлы отпущения», с которыми всегда происходят неприятности, которые попадают в беду. Жертва признает и выражает жалость к себе - «никто не понимает их». Они часто жалуются, рассказывая свою горестную историю. Хотя им может прийти на ум мысль о помощи, они редко претворяют ее в жизнь или могут реально этой помощью воспользоваться. Они явно избегают принятия на себя ответственности за улучшение собственного положения и состояния. К ним часто тянутся

СПАСАТЕЛИ и УЛАЖИВАТЕЛИ, им стараются помочь специалисты помогающих профессий, чтобы они смогли устыдить или наказать своих помощников за то, что те не могут им по-настоящему помочь. В конечном счете, ЖЕРТВА скажет своим помощникам: «Ты еще больше ухудшил ситуацию». ЖЕРТВЫ живут в основном в прошлом. Бесконечно повторяя «вот если бы», признают, что они неудачники и просят других пожалеть их.

Как ЖЕРТВА, так и МУЧЕНИКИ хотят, чтобы кто-то взял за них ответственность, и хотят, чтобы другой упирался, боролся и страдал.

**МУЧЕНИКИ** живут в основном в будущем, притворяясь, что с прошлым покончено. Они так же могут быть очень религиозными. Тогда как жертвы признают свое поражение, СТРАДАЛЬЦЫ - никогда они даже и не понимают этого. Как ЖЕРТВЫ, так и МУЧЕНИКИ отказываются честно увидеть и ощутить свою боль. Из опыта профессионалов МУЧЕНИКИ относятся к категории людей, которым труднее всего помочь.

### **ЗАВИСИМЫЕ**

Они относятся к своей собственной категории, но в по опыту известно, что химически зависимые люди к тому же еще и созависимы. Кроме того, они выросли в дисфункциональной семье и таким образом приобрели свою первую созависимость.

Зависимость может проявляться не только от алкоголя и наркотиков, но и от других людей, мест, вещей, поведения или переживаний. Типичные зависимости - это нарушение в питании, сексуальная зависимость. Работоголизм, или зависимость от работы, зависимость, связанная с деньгами, такая как, например, компульсивные траты, покупки, компульсивная или патологическая тяга к азартным играм, зависимость от взаимоотношений (что само по себе является еще одной личиной созависимости).

### **КОМПУЛЬСИВНЫЕ**

Они очень похожи на зависимых. Компульсивность - одно из проявлений созависимости и включает в себя зависимости, перечисленные в предыдущем разделе. Хотя и трудно отличить компульсивность от зависимости, но важное различие заключается в том, что у компульсивности менее серьезные последствия. Вот почему людей с более мягкими формами компульсивности, таких как, например, компульсивные чистюли и аккуратисты, труднее опознать членам семьи, друзьям или работникам помогающих профессий.

### **ГРАНДИОЗНЫЕ**

Могут казаться слишком уверенными в себе и даже грандиозными. Мужчины могут быть очень мужественными, женщины могут чрезмерно подчеркивать свою женственность или же быть хрупкими и томными, но и те и другие могут одновременно быть самоуверенными в себе и грандиозными. Эта разновидность связана с непомерно раздутым ЭГО и представляет собой противоположность здоровой характеристики выздоровления, которая называется «смирение». Смирение в нашем понимании не означает унижения и пресмыкания, или же синдрома половой тряпки, скорее оно означает открытость самопознанию, узнаванию других и своей Высшей Силы.

### **ЭГОИСТЫ и НАРЦИССИСТЫ**

В результате скрытой низкой самооценки они могут попытаться 'заполнить себя чрезмерным вниманием к своему «Я» в ущерб другим. Это противоположность тому, что делают большинство созависимых, которые сосредотачиваются на других в ущерб себе, но под этой маской они останутся созависимыми, потому что они потеряли свое «Я» в результате сосредоточения на других, чтобы удовлетворить свою потребность в идеальном отражении. Но другие, общаясь с НАРЦИССИСТАМИ, которые иногда могут быть

грандиозными, компульсивными или зависимыми, а временами могут вести себя оскорбительно и так далее, никогда не смогут идеально отражать их. Нарциссисты обычно обращаются с другими дурно или оскорбительно, иногда это делают очень тонко.

### **ХУЛИГАН - ЗАДИРА**

Его истинному «Я» настолько сложно и небезопасно, и он настолько удален от своего истинного «Я», что он иногда может кидаться на других, чтобы чувствовать себя сильнее и лучше, владеть собой (чувствовать большее самообладание).

### **ОБИДЧИКИ**

Подобно хулиганам, им тоже небезопасно и некомфортно со своим истинным «Я», и они вне контакта с ним. Они пытаются контролировать других физически или эмоционально, чтобы чувствовать, что они владеют собой.

### **ПОТЕРЯННЫЕ ДЕТИ**

Это обычно третий по счету или более поздний ребенок в дисфункциональной семье. Они настолько озадачены и ошеломлены, пытаясь получить нужное им внимание и удовлетворить свои потребности «соревновании со старшим в семье ребенком (зачастую героем и сверхдостижителем), или со вторым по счету (часто имеющим опыт нарушения закона, хулиганом и «плохим»)), что они отказываются от попыток и уходят с поля соревнования. В попытке справиться со своими психосоматическими проблемами, они могут стать ХРРТВАМИ» МУЧЕНИКАМИ или СТОЙКАМИ.

### **КЛОУНЫ или МАЛЕНЬКИЕ ПРИНЦЕССЫ**

Их еще называют шутами или семейными любимцами. Они научились привлекать внимание и выживать в своей семье, остря и сводя все к шутке. Такое поведение усваивается и берется с собой во взрослую жизнь, чтобы защититься от близости и боли, или чтобы манипулировать, контролирован» других, или обижать их. Как и почти все в жизни, юмор - это обоюдоострый меч. Его можно использовать здоровым и нездоровым способом.

В выздоровлении созависимые могут использовать сильные стороны любых из этих черт, преобразуя их в более здоровые проявления. Например, ХУЛИГАНЫ могут научиться утверждать себя и свои права здоровым образом, а МУЧЕНИКИ и ЖЕРТВЫ могут быть более чуткими к своей внутренней жизни и брать на себя ответственность за успешность собственной жизни. Таким образом, человек превращает проклятье в дар.

## Приложение № 2

### **ЗАБОТА О СЕБЕ**

Мы бы хотели заменить слово «эгоистичный», смысл которого часто неправильно понимается в Ал-Аноне. В нашем воображении это слово часто вызывает отрицательные ассоциации: такие, как брать, не думая о других, как синоним «хватать», жадничать, скарредничать. Это не то значение слова, которое мы хотели бы донести до новичка в Ал-Аноне, когда мы говорим:

«Это эгоистическая программа».

Эгоизм легко перепутать с эгоцентризмом, который полностью противоречит Ал-Аноновской концепции. Эгоцентрики - пусты и мелки. Они постоянно манипулируют другими, пытаясь удовлетворить свою потребность в любви, заботе и внимании.

По всей видимости, то, что подразумевается в Ал-Аноне под словом «эгоизм» - это забота о себе. Те, кто умеют заботиться о себе, проявляют участие и интерес и к другим, но не за счет себя. Они позволяют другим заботиться о самих себе и, в то же время, следят за тем, чтобы удовлетворялись их собственные физические, умственные, духовные и эмоциональные потребности. Они высыпаются, хорошо и правильно питаются, упражняются физически, чтобы тело их было крепким и здоровым. Они находят пищу для ума, чтобы их мозг не дремал. Они делают все необходимое, чтобы сохранять душевное здоровье. Они обсуждают проблемы со спонсором, чтобы научиться справляться с вышедшими из-под контроля эмоциями. Они проводят время с людьми, которые их любят и уважают, чтобы сохранять состояние эмоциональной стабильности. Они не ожидают, что какой-то человек или группа людей удовлетворит все их потребности.

Вместо того, чтобы быть сосредоточенными на себе (эгоцентричными), люди, умеющие заботиться о себе, могут быть «сосредоточены на других». Они в состоянии заботиться о других, потому что они находят и принимают необходимые им самим любовь и внимание. Они делают что-то для других, потому что они этого хотят, а не для того, чтобы получить что-то взамен. Они действуют, не боясь, что подумают о них другие, поскольку они получают удовлетворение от самого поступка, а не от реакции на него других людей. Они делятся с другими своей любовью и могут принимать ответную любовь.

Люди, заботящиеся о себе, обрели душевный покой. Они знают, что они и не изумительны, и не незначительны. Мир не держится на их плечах, они важны, но не незаменимы. Они знают себе цену и позволяют другим сохранять достоинство, совершая собственные ошибки и добиваясь личного успеха.

Люди, заботящиеся о себе, обрели смирение. Они принимают и себя, и других такими, какие они есть на самом деле, со всеми достоинствами и недостатками.

И, теперь, когда мы попытаемся объяснить, что такое Ал-Анон людям, незнакомым с программой, мы будем использовать термин «забота о себе» вместо «эгоизм». И мы сами будем продолжать совершенствоваться и становиться людьми, заботящимися о себе, чтобы они смогли увидеть хороший пример того, что мы говорим.

### **ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ?**

Источник хорошего отношения к себе - это твоё хорошее отношение и любовь.

Источник хорошего отношения к себе - это получение твоего одобрения.

Твои трудности влияют на мой душевный покой.

Мои мысли и внимание сосредоточены на решении твоих проблем или на облегчении твоих страданий.

Мои мысли и внимание сосредоточены на том, чтобы доставлять тебе удовольствие (ублажать тебя).

Мои мысли и внимание сосредоточены на том, чтобы оберегать тебя.

Мои мысли и внимание сосредоточены на том, чтобы устроить все так, чтобы ты «поступал по-моему» (как я хочу).

Моя самооценка резко повышается, когда я решаю твои проблемы.

Моя самооценка повышается, когда я облегчаю твои страдания.

Я откладываю в сторону свои увлечения и интересы.

Мое время уходит на то, что я разделяю твои увлечения и интересы.

Твоя одежда и внешность подсказаны моими желаниями, так как я чувствую, что ты - моё отражение.

Твоё поведение продиктовано моими желаниями, так как я чувствую, что ты - моё отражение.

Я не понимаю, что я чувствую. Я понимаю, что чувствуешь ты. Я не знаю, что я хочу. Я спрашиваю, что хочешь ты. Если я не понимаю этого, я делаю предположение.

Мои мечты о будущем связаны с тобой.

Страх перед порицанием определяет то, что я говорю или делаю.

Я отдаю, чтобы ощущать себя безопасно в наших взаимоотношениях.

Круг моих знакомств и общения сокращается по мере того, как я теснее привязываюсь к тебе.

Я отодвигаю на задний план свои ценности ради моей связи с тобой.

Я ценю твоё мнение и образ действий больше, чем свои.

Качество моей жизни связано с качеством твоей жизни.