



КОМИТЕТ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ГОРОДА МОСКВЫ

**ГРАНТЫ**  
Мэра Москвы

# **«Преодоление созависимости»**

Обучающий курс для социальных работников города  
Москвы по преодолению созависимого поведения членов  
семей алко-наркозависимых

Москва 2020 г.

## Общие положения

### Пояснительная записка

Основная проблема в работе с зависимыми людьми и их семьями заключается в том, что у большинства специалистов социальной сферы, работающих в этой области, отсутствует чёткое понимание того факта, что человек страдающий той или иной формой зависимости не способен вести ответственный, а значит, самостоятельный образ жизни, вследствие чего он полностью зависит от своих значимых близких: родителей, мужей/жён, реже братьев и сестёр (хотя он и пытается доказать обратное). Это означает, что всё решают близкие люди зависимого человека, именно они принимают решение и приводят зависимого человека на лечение и программу реабилитации. Кроме того, успех мотивационной работы и сам результат прохождения реабилитационной программы в огромной степени зависит от позиции значимых близких людей. Также, для успешной работы с семьями зависимых людей, специалисту социальной сферы требуются знания, то есть конкретные инструменты - способы влияния на значимых близких для формирования их готовности противостоять манипуляциям зависимого родственника.

Исходя из выделенной проблемы, предметом исследования является способность членов семьи зависимого человека противостоять его наркоманскому поведению (ложь, манипуляции, угрозы), влиять на него ставя условия, вводя правила и обозначая рамки. Объектом исследования является профессиональная подготовка служащих социальной сферы, работающих с созависимыми семьями по формированию у членов семьи зависимого способности противостоять его манипуляциям.

Целью написания методического пособия является повышение профессиональной подготовки специалистов социальной сферы в работе с зависимыми людьми и их семьями.

### *Определение понятия созависимости. Характеристики и особенности*

**Созависимость** – это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. «...созависимость – это любовь! Только любовь со знаком минус, слепая материнская любовь, например. Такая любовь душит, не дает развиваться личности, как объекту любви, так и самому любящему». Само слово созависимость говорит само за себя: со- совместно, зависимость- потеря свободы. И, как наркоман и алкоголик зависят от психоактивных веществ, так и его родные и близкие зависят от него.

Особенности созависимости:

- Навязчивая сосредоточенность мыслей на другом человеке.
- Ощущение необходимости контроля другого, компульсивное стремление контролировать.
- Взятие ответственности за проблемы зависимого и их решение, т.е. его спасение. Готовность к самопожертвованию.
- Панический страх расставания.
- Стыд и вина за поведение другого.
- Длительные пребывания в зоне негативных эмоций (страх, вина, обида, стыд, злость), хронический стресс.
- Злость и сварливость, вспыхивающие по малейшему поводу и без него, которые чередуются с сонным отупением и жалостью к себе.
- «Эмоциональный маятник» (от наивной надежды что все исправится до разочарования и отчаяния).
- Отрицание и другие психологические способы защиты своего состояния.
- Низкая самооценка, сильно зависящая от других.

Зависимость от человека, злоупотребляющего алкоголем или наркотиками, начинает проявляться как зависимость эмоционального состояния от того, пришел ли "проблемный" партнер (член семьи или любимый друг) вовремя на встречу (домой, на работу, на свидание) и в каком состоянии. Ее следствия многообразны – это и вынужденное изменение привычек (например, необходимо прятать деньги и ценности), и нарушение планов, страхи относительно своих близких, с которыми контактирует наркоман, и, наконец, погружение в чужую, навязанную и пугающую проблему.

### ***Избегание осознания и принятия факта зависимости у близкого человека***

Очень часто в своей практике социальные работники при попытках повлиять на ситуацию в семье зависимого человека сталкиваются с отрицанием или минимизацией проблемы со стороны его близких.

Созависимые используют все формы психологической защиты для избегания сознания возникшей проблемы. Защитные механизмы человеческой психики направлены на уменьшение отрицательных и травматичных переживаний и проявляются на бессознательном уровне. Таких механизмов очень много. Назовём основные из них проявляющиеся на разных этапах в поведении созависимых близких:

1. Механизмы, проявляющиеся на начальном этапе – это отрицание (такой защитный механизм позволяет игнорировать (отрицать) очевидные факты, защищая психику от травм) или вытеснение (устранение из сознания или отказ фокусировать внимание на неприятных фактах).

Практически всегда проходит несколько лет, прежде чем члены семьи узнают, что их близкий употребляет наркотики. При этом они живут вместе, как-то сосуществуют на одной территории и совершенно не замечают, что этот человек уже давно изменился, хотя, казалось бы, изменение поведения не заметить невозможно. Их близкий начал лгать, периодически пропадают ценные вещи и деньги, в общении появились беспочвенные претензии и манипуляции с целью выманить деньги. Двумличие: если у родителей раздоры, то с папой объединяются против мамы, а с мамой – против папы. По-разному ведут себя в различных компаниях.

Отрицание и вытеснение проявляется в том, что созависимые члены семьи стараются не замечать изменений в поведении близкого человека (я сам не помню куда положил деньги. Он не был пьян, он просто устал, ведь сейчас так много занятий в институте и т. д.).

2. Механизмы следующего этапа в поведении созависимых близких – минимизация (попытка снизить значимость проблемы) или рационализация – (попытка подобрать разумные и приемлемые причины возникновения проблемы).

Эти механизмы используются созависимыми членами семьи, когда они всё-таки узнают о зависимости своего близкого. Близкие родственники стремятся снизить уровень осознания опасности появления наркотиков в доме (марихуана – это лёгкий наркотик, а раз в неделю на дискотеке попробовать марку или экстази ничего страшного. Он молодой сейчас, переберется, нагуляется, а потом женится, появятся дети и всё будет хорошо и т. д.).

Избегание сознавания проблемы происходит в следствие того, что как только родители осознают сам факт употребления их детьми наркотиков, они сразу встанут перед необходимостью менять свою жизнь. А родители не готовы к этому.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно отрицание мешает мотивировать их на преодоление своих собственных проблем, мешает им попросить помощи, затягивает и усугубляет зависимость близкого им человека, позволяет созависимости прогрессировать и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

*Ко мне обратились знакомые по поводу странного поведения их восемнадцатилетней дочери. Она недавно вернулась жить домой к*

*родителям после того, как поругалась со своим, так называемым гражданским мужем, с которым она прожила больше года.*

*Сначала родители думали, что она переживает из-за разрыва со своим сожителем. Придёт домой из института и молча закроется у себя в комнате. Через какое-то время Света (так зовут девушку) начала воровать деньги у своих родителей. Сначала это было незаметно, но как-то отец застал её, когда она рылась в его портмоне. После этого состоялся долгий разговор. Зачем ей деньги? Светлана ответила, что хотела с девчонками пойти в клуб и кое-что купить. Затем появились настораживающие симптомы: перепады настроения, по утрам она выглядела какой-то разбитой и обессиленной. Стала приходиться очень поздно ночью, крайне возбуждённой после клубных тусовок.*

*Единственная причина странностей через некоторое время стала очевидной, Света – наркоманка. Родители были потрясены моим предположением. После этого я провёл ликбез для родителей наркомана, как нужно себя вести.*

- Первое: необходимо сделать Свете тест на наркотики, несмотря на протесты, «разводы» и угрозы с её стороны.*
- Второе: поставить жёсткие условия- либо она едет на реабилитацию, либо они выгоняют её из дома и закрывают перед ней дверь.*

*Я рассказал им из своего опыта работы с наркоманами такой случай. Одна из девушек-наркоманок (на данное время она не употребляет наркотики больше семи лет) призналась, что она употребляла наркотики, лгала и воровала у своей матери деньги и вещи до тех пор, пока та не выгнала её из дома. Она скиталась у подружек-наркоманок по разным наркоманским притонам и после этого (через месяц) позвонила матери и сказала, что согласна ехать на реабилитацию. А если бы мать её не выгнала, она бы так и продолжала «наркоманить» или бы уже «передознулась». Только так, другого выхода нет.*

*Никакие договоры не работают, потому что вы договариваетесь с наркоманом. Это уже не ваша дочь. Это наркоманка, которая воспринимает вас как людей, которые либо могут дать деньги на наркотики, либо нет.*

*Я понимал, что обрушил на родителей слишком много информации и они могут быть пока не готовы к тому, чтобы ставить жёсткие условия своей дочери и тем более настаивать на их выполнении. У каждого своих вариант восприятия того факта, что его ребёнок наркоман и единственный способ борьбы с наркотиком – это ставить жёсткие условия.*

*Я очень часто на собраниях групп родителей наркоманов слышу: «А что если я закрою перед ним дверь, а он (она) уйдёт на улицу и с ним может что-нибудь произойти?» «Что-нибудь» уже произошло. Если вы закроете перед наркоманом дверь, с ним, конечно, может что-нибудь произойти на улице, но если вы впустите его в дом, то он продолжит употреблять наркотики – вот тогда «что-нибудь» произойдёт обязательно: «передоз», ВИЧ, гепатит, кража, воровство, тюрьма и т. д.*

### ***Суть ответственности членов семьи при созависимом поведении***

Зависимый – это не жертва роковых обстоятельств и не больной, которого нужно лечить и спасать, а человек, который ради «кайфа» систематически и с полным сознанием дела лжёт, ворует и годами измывается над своими родными.

Часто сотрудники социальной сферы в своей работе не фокусируют внимание, а значит и не могут объяснить родителям и близким родственникам зависимого человека, где находится та грань ответственности родителя (близкого значимого человека) за употребление наркотиков членом их семьи.

Типичной становится ситуация, когда созависимые родственники берут ответственность за употребление наркотиков/алкоголя зависимым человеком, отыскивая свою вину за случившееся. Испытывая вину созависимые делают все, что с их точки зрения может изменить положение: спасают, читают морали, играют роль преследователя или жертвы, пытаются контролировать каждый шаг зависимого. По сути дела, вся их жизнь сконцентрирована на зависимом, они забывают о своих потребностях, стараясь изменить другого. Все их действия только ухудшают ситуацию, поэтому закономерно появляется чувство бессилия и депрессии, снижается настроение, появляются проблемы со сном. Поскольку созависимые берут на себя всю ответственность за зависимого члена семьи, ему уже не надо что-то делать с собой, и он начинает "употреблять" все больше и больше. Зачем зависимому брать на себя ответственность за свое употребление, если кто-то в семье навязчиво это делает за него.

Для эффективной профилактической работы с зависимым человеком, необходимо объяснить членам его семьи в чём именно заключается их ответственность в сложившейся ситуации.

Очень важно, чтобы созависимые близкие поняли, что надо брать ответственность не за то, что член их семьи употребляет наркотики, а за своё бездействие, а значит, потворство не адекватному поведению их близкого. За

то, что стали обслуживающим персоналом для наркомана и перестали быть матерями или отцами, совершенно утратив уважение со стороны своего сына или дочери. За то, что позволяли своим детям нарушать нормы внутрисемейных отношений и нормы «общезития», за то, что на протяжении длительного времени они смотрели сквозь пальцы на резкие перепады в настроении своих близких, на появление новой подозрительной компании и друзей, на появление проблем с учёбой или на работе, на ложь, манипулирование и надуманные обвинения. За попытки оправдать такое поведение близкого человека разными удобоваримыми причинами.

И лишь взяв ответственность за своё поведение, члены семьи смогут изменить своё отношение к зависимому.

*Ко мне обратился преподаватель нашего университета за консультацией. Он совершенно не знал, что ему делать со своим младшим братом, который давно уже нигде постоянно не работал, сдавал комнату в квартире, которая досталась ему по наследству от бабушки, и на эти деньги жил. И «торчал». На тот момент ему (его зовут Андрей) было уже сорок лет. Его наркоманский «стаж» уже 20 лет. Так вот Андрей постоянно «разводит» старшего брата либо на чувство жалости («мне так плохо», «моя жизнь сложилась так неудачно», «я не знаю, что мне делать» и т. д.), либо на чувство вины («я жил в одной квартире сначала с больной мамой, которая умирала от рака, потом с больной бабушкой, которая тоже умирала от болезни, а ты жил в отдельной квартире с женой и детьми») и вымогал деньги, деньги и ещё раз деньги. А последнее время даже перестал «разводить», просто говорил, что ему плохо и нужны деньги, чтобы «поправиться» (т. е. на наркотики). И старший брат давал и не мог ему отказать, и чувствовал свою беспомощность. Причём в других сферах жизни он был достаточно успешен (сделал карьеру: защитил докторскую диссертацию, имел профессорское звание, был женат, и у него было двое детей).*

*После моего разъяснения по поводу того, что наркоман живёт и существует именно в пространстве жалости, чувстве вины и страха близких ему людей Юрий Петрович ответил, что ни жалости, ни чувства вины уже давно нет, и страшно ему не за брата, а за себя и свою семью. И он хочет оградить себя и свою семью от наркомана, который лжёт, ворует, спекулирует наркотиками, подставляет его. Юрий Петрович давно не пускает его в свою квартиру. Тот живёт отдельно в квартире бабушки, периодически устраивая там притон.*

*Так что проще дать деньги, ни во что не вникать и тем самым откупаться от него.*

*Я спрашиваю Юрия Петровича:*

*– Вы знаете, что даёте деньги на наркотики?*

*– Да, знаю, – отвечает.*

*– Ну тогда я не знаю, зачем вы пришли ко мне на консультацию. Вы всё понимаете: деньги, которые вы даёте брату, – это плата за спокойствие, невключённость в жизнь брата. Он это осознаёт и спокойно берёт у вас деньги. Всех всё устраивает – вот в чём проблема.*

*– Но, может быть, можно что-нибудь сделать? Ведь есть наркологии, реабилитационные центры.*

*– Есть, но только кто туда пойдёт по собственной воле? Если наркоману не поставить условие (ты либо едешь на реабилитацию, либо я заберу у тебя ключи и не пущу в бабушкину квартиру, и денег ты от меня больше не получишь) и обязательно выполнить эти условия, то у него не будет другого выбора, кроме как согласиться на Ваши условия.*

*Он обязательно проверит, насколько Вы полны решимости всё это осуществить, либо начнёт угрожать участковым («я, – мол, – здесь прописан, ты не имеешь права меня выселять»), либо «разводить» на жалость («я пойду жить к друзьям-наркоманам, у меня может быть „передоз“, и ты меня больше никогда не увидишь, или меня могут посадить в тюрьму, если что-нибудь украду в поисках денег» и т. д.). И на какое-то время даже может уйти, и с ним действительно может всё это произойти. Но другого варианта не существует.*

*И Вы либо найдёте в себе внутренние душевные и духовные силы противостоять наркоману, либо ничего в Вашей жизни не изменится, а у него действительно будет либо «передоз», либо его посадят в тюрьму.*

### ***Основные характеристики понятия «наркоманское поведение» (ложь, манипуляции, угрозы). Способы противостояния наркоманскому поведению***

В этой теме мы вводим понятие «наркоманское поведение», как формы девиантного поведения (от лат. *deviatio* — отклонение, это отклонение от социально-психологических и нравственных норм).

Важно отметить что зависимость - аддиктивное поведение (от англ. *addiction* — склонность, пагубная привычка. Стремление к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического



состояния) является лишь одной из форм девиантного поведения и чаще всего его следствием.

В. Н. Иванов выделяет два уровня отклоняющегося поведения:

1. Докриминогенный: нарушение норм морали, правил поведения в общественных местах, уклонение от общественно-полезной деятельности, употребление алкогольных, наркотических, токсических средств, разрушающих психику.

2. Криминогенный: действия и поступки, выражающиеся в преступных уголовно-наказуемых деяниях.

Понятие «наркоманское поведение» относится к проявлениям девиантного поведения и выражается в действиях зависимого человека, направленных на достижение своей цели (получение наркотика или денег на него) любым путем в том числе ущемления интересов других людей и использования ресурсов окружающих (ложь, манипуляции, угрозы). В первую очередь это относится к созависимым членам семьи.

У зависимых людей (аддиктов) развиваются необычайные способности к разного рода манипуляциям, созданию комбинаций и тактических ходов в вопросах удовлетворения своих эгоистичных потребностей. Они используют манипуляцию в общении со всеми: с близкими, друзьями, коллегами, посторонними людьми. Рассмотрим манипулятивное поведение наркоманов/алкоголиков с близкими людьми.

Формы проявления манипуляций:

- Открытая форма – прямой шантаж, угроза. («Если ты не сделаешь это для меня, я поломаю всю мебель в доме», «Если ты не дашь мне денег, я выпрыгну в окно», «Если ты не купишь мне эту вещь, я расскажу твоим коллегам, что я наркоман» и пр.).
- Скрытая форма:
  - а) манипуляция своим здоровьем, самочувствием, поведением, интонацией, «давлением» на «слабые» точки, чувством страха, вины и долга. («Я плохо себя чувствую, потому что ты отказала мне в покупке необходимого», «У меня ничего не получается, потому что ты недостаточно хорошо обо мне заботишься», «Мне не хватает денег на то, чтобы быть как все, я чувствую себя аутсайдером», «У меня не было отца, поэтому я употребляю», «Ты всегда работала, поэтому мне не хватало любви, и я стал наркоманом»).
  - б) саботаж в виде пропусков занятий/работы, обесценивания заботы со стороны близких, конфликтов с окружающими и пр.

### Предмет манипуляции зависимого:

- своими здоровьем и жизнью - самоубийством, самоповреждением, голоданием и т.п.;
- здоровьем и жизнью окружающих, порчей имущества;
- отказом что-либо делать (пассивный протест);
- дальнейшим употреблением;
- уходом из дома;
- чувствами окружающих – виной, долгом, страхом и пр.

Цель манипуляции – всегда достигнуть желаемого любым путем. Особенно опасны манипуляторы в состоянии острой тяги, когда увеличивается возможность осуществить угрозы. Нередки случаи нападений и физических увечий близких со стороны зависимых. Поэтому, прежде чем мы приступим к рассмотрению способов противостояния манипуляции, близким важно понимать, что в случае наркотического опьянения и острой абстиненции зависимого, жизнь и здоровье родных подвергаются опасности. В этой ситуации единственным верным шагом будет обращение за помощью (родственники, соседи, полиция).

При рассмотрении способов противостояния наркоманскому поведению, возникает вопрос физических и психологических границ. Близким необходимо установить четкие границы в общении с зависимыми, а именно: Определить допустимое и недопустимое поведение зависимого дома и в отношении близких («Если ты хочешь употреблять, то делай это не дома», «Я отказываюсь продолжать с тобой общение в подобном тоне», «Ты можешь поломать те вещи, которые принадлежат тебе. В противном случае, я буду вынуждена обратиться за помощью в полицию»).

- Отказаться от оправданий и объяснений («Нет, я не дам тебе денег», «Отчет о своей жизни я предоставлю только себе», «Я не могу помочь тебе решить эту проблему», «Нет!»).
- Контролировать свои чувства и эмоции. Задача манипулятора вызвать в близком всплеск негативных чувств и втянуть его в свою «игру». В этой ситуации прекратить диалог, выйти из комнаты.
- Осознавать, что все слова и действия зависимого направлены только на достижение желаемого и продиктованы его зависимостью. Важна стойкая позиция в отказе – отказ от участия в его употреблении.

### Признаки манипуляций:

- Объект манипуляций ощущает раздражение, напряжение, у него могут возникать страх, чувство вины, стыда.

- Объект манипуляций выполняет «просьбы» манипулятора во вред личным интересам.
- Мысли объекта манипуляций заняты только проблемой зависимого и ее решением, в то время, как он сам о себе не заботится.
- Здоровье и самочувствие объекта манипуляций ухудшается, но он продолжает выполнять требования зависимого.
- Объект манипуляций сам предлагает решение проблемы манипулятора, как бы без его участия (скрытая форма манипуляции). Объект манипуляций делает то, что делать не хочет. При встрече с манипулятором, он уже чувствуете себя «должным» ему.

Это условный перечень форм, признаков манипуляции и способов «борьбы» с манипулятором. Он может быть расширен и дополнен. Но в любом случае, от таких действий, зависимых страдают родные и близкие. Для созависимых членов семьи важно понимать, что их близкий зависим от алкоголя или наркотика, договориться с зависимым человеком невозможно, его можно только лечить.

Но даже научившись способам противостояния манипуляции, созависимые члены семьи будут тратить на эту борьбу много сил и однажды проиграют её. Выход один – если лечение зависимого не представляется возможным, ввиду различных обстоятельств, то территориальное отделение поможет ослабить манипуляцию и высвободить ресурс созависимых членов семьи для сохранения своего здоровья.

Важно понимать, что восстановление здоровья членов созависимых семей предполагает обучение новым формам поведения, расстановку своих границ и изменение мышления. В этом созависимым членам семьи поможет участие в группах взаимопомощи, личных консультациях, которые проводят психологи, специалисты в области зависимого поведения.

*Мама подростка-наркомана:*

*– Мой сын заявил: «Если ты мне не дашь денег, я пойду к тебе на работу и скажу, что я наркоман». Что мне делать? Как поступить? Я занимаю руководящую должность и очень дорожу своим местом. Мне кажется, что если узнают о сыне-наркомане, то меня уволят. Поэтому просто давала ему денег и таким образом откупалась от него...*

*Если на работе сотрудники узнают правду: мой сын наркоман? Меня могут попросту уволить!*

*Психолог-консультант:*

*– Даже если и уволят (хотя я знаю, что это не так), то вы перед выбором: жизнь сына или благополучная и обеспеченная жизнь, если ваш сын*

*будет употреблять наркотики и дальше, то вариантов немного: «передоз», тюрьма, ВИЧ, гепатит. То, что сейчас он проходит программу реабилитации, ещё ни о чём не говорит. Он может уйти, не окончив программу и, если вы не изменитесь, то он обязательно придёт и проверит, поддается ли вы на его манипуляции, как прежде, или уже нет.*

*Мама подростка-наркомана:*

*– То есть Вы хотите сказать, что если я расскажу на работе о том, что мой сын наркоман, то он перестанет употреблять?*

*Психолог-консультант:*

*– Нет, одного этого недостаточно, но если Вы расскажете всем, что ваш сын наркоман, и тем самым лишите его возможности вами манипулировать, перестанете винить себя, что что-то упустили, преодолеете страх, что с ним что-нибудь произойдёт и закроете перед ним дверь, то тогда вы заставите его чувствовать себя некомфортно, и у него не останется выбора, кроме как согласиться с Вашими условиями. Только закрыть дверь по-настоящему, сказав ему примерно следующее: «Наркомана в моём доме не будет, и ты либо сейчас едешь на реабилитацию, либо двери моего дома для тебя закрыты».*

### ***Роль матери и отца в системе семейных отношений. Разрушение образа отца как основа зависимого поведения.***

Семья – общность, основанная на браке и на кровном родстве. Это объединение людей, связанных, как правило, общностью быта, а также взаимной ответственностью и взаимопомощью.

В воспитании детей роль матери и отца различна:

Дети от матери получают ласку, нежность, доброту, чуткость к людям, а от отца мужество, силу воли, умение бороться и побеждать. Только сочетание этих качеств формирует полноценную личность.

Роль матери в воспитании:

- Она знакомит его с миром.
- Внушает любовь и уважение к отцу.
- Даёт первые навыки и примеры труда.
- Учит культуре и восприятию искусства.
- Разъясняет понятия морали, вежливости.
- Показывает, что такое доброта, забота, сочувствие.

## Роль отца в семье:

- научить ребёнка трудиться,
- хорошо организовать досуг детей,
- уважать труд других,
- любить родителей, друзей, родственников.
- отец, находясь рядом с детьми, проявляет лучшие свои качества, как доброта, верность, отзывчивость.
- в воспитании детей очень важен живой пример отца, от отцов они воспринимают такие черты, как крепость духа, силу, мужскую надёжность, предприимчивость, отношение к противоположному полу

Приводим слова старца Паисия о роли отца в семье: «Отец олицетворяет собой АВТОРИТЕТ Власти, Силы, Порядка и Ответственности за всё! Отец внушает своим сыновьям понятия Честности, Мужественности, Твердости воли, Справедливости и Ответственности – без этих качеств мужчина НЕ СПОСОБЕН быть Настоящим мужчиной! Любовь отца к сыну делает мальчика спокойным и Уверенным в себе! Сыновья, вырастая, – не комплексуют, не боятся трудностей жизни, уверенно себя чувствуют и ведут в обществе, независимы и самостоятельны, обладают чувством собственного достоинства – то есть из них вырастают ЛИЧНОСТИ! А личности всегда и во все времена были интересны женщинам, поэтому такие мужчины – легко создают семьи!

Мужчина должен ОТВЕЧАТЬ за воспитание своих детей, особенно за воспитание сыновей. Он должен их научить любви к Родине, честности и чувству долга, мужеству, решительности, не бояться трудностей, не убегать от них, а преодолевать, уметь отвечать за свои дела и поступки, уважению и послушанию старших, уважению и хорошему отношению к женщинам, защищать слабых, трудолюбию».

Родители проявляют любовь по отношению к детям по - разному. Любовь матери чаще всего носит безусловный характер: «Я люблю тебя потому, что ты есть». Отцовская любовь, особенно по отношению к сыну, носит условный характер: «Я люблю тебя тогда, когда ты оправдываешь мои ожидания, выполняешь мои требования».

Очень важен родительский авторитет. Родителям надо не только любить и понимать своих детей. Они также оценивают поступки, требуют, наказывают, ставят условия и заставляют их выполнить. Прививают понимание того, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что за проступки нужно отвечать.

Отношение матери к отцу оказывает сильное влияние на формирование образа отца у подростка. Разрушение образа отца происходит, когда мать объединяется с ребёнком против отца в критике, в недовольстве отцом (исходя из ситуаций собственного конфликта с мужем). Когда мать становится между отцом и детьми, не позволяя отцу дать адекватную оценку поведению ребёнка. Когда мать начинает втягивать детей в отношения «муж-жена». Когда происходит смешение ролей «отец-мать».

Чем более позитивным формируется Образ Отца - тем более ресурсным он является для Ребенка. Позитивный образ отца вызывает ощущение психологического благополучия, а негативный - чувство внутреннего дискомфорта, психологической напряженности, так как при разрушении образа отца в семье разрушаются те основные устои, за которые он несет ответственность.

Чрезмерный контроль со стороны матери провоцирует развитие у ребёнка таких качеств, как несамостоятельность, слабоволие, эмоциональную и личностную неустойчивость. В семьях с доминантной матерью отмечается достаточно высокая частота встречаемости зависимого поведения.

В неполных семьях (при отсутствии и отца и отчима) функции отца частично выполняет его образ. Под образом отца мы понимаем совокупность всех знаний и представлений ребенка об отце. Отсутствие отца вынуждает мальчика подражать не ему реальному, а его образу и сопоставлять свои поступки с «внутренним» отцом. Если позитивный образ отца создает благоприятные условия для «правильных», социально одобряемых и адекватных ситуациям моделей поведения, то негативный образ, являясь примером для подражания, вероятно, провоцирует асоциальные формы поведения подростка, которые не рассматриваются им как девиантные. Одной из таких дезадаптивных форм является использование психоактивных средств. У зависимых подростков образ отца более негативен, в нём чаще присутствуют такие характеристики как директивность, враждебность и непоследовательность.

Являясь сыном своего отца, ребёнок проецирует на себя его негативный образ навязанный извне (ты такой же как отец...). Таким образом включается механизм саморазрушения, подросток начинает ненавидеть в себе отцовскую часть, прибегая для решения этого внутреннего конфликта к наркотикам и алкоголю.

Негармоничные детско-родительские отношения приводят к возникновению химической зависимости как защитной формы поведения.

*Родители одного из ребят (его зовут Роман), проходящих программу реабилитации от наркотиков, не могли понять почему же так произошло.*

*Двое старших сыновей закончили школу, отслужили в армии, закончили вуз, женились, растят детей. В общем, у них всё хорошо. А вот третий сын стал наркоманом, и они не могут с ним справиться. Почему, казалось бы, при одинаковых условиях воспитания у старших всё хорошо, а вот с младшим всё хуже некуда?*

*Как выяснилось дальше, когда росли старшие братья, отец занимал высокую должность, а жена работала учительницей. Авторитет отца был беспрекословным. Его слово было законом. Но потом ситуация изменилась – вследствие очередного экономического кризиса отец потерял прежнюю должность и стал обычным работником со средней заработной платой. Жена, наоборот, стала сначала завучем, а потом перешла на работу в методический центр, который через некоторое время возглавила. Социальные статусы супругов кардинально изменились, и в связи с этим изменились и отношения внутри семьи. Основные деньги в семью приносила мать. Отец перестал быть непререкаемым авторитетом. В этих условиях и рос младший сын, он объединился с матерью против отца, который так и не смог себя найти в новых условиях жизни и стал потихоньку выпивать.*

*Мать объединилась с сыном. То есть стала осуждать отца при сыне, жаловаться на него. Сын превратился в любимчика мамы, он с ней соглашался для того чтобы потом попросить денег. А когда требовалось его наказать (за невыполненные уроки, хамское поведение, ложь, воровство), мать его защищала и становилась между отцом и сыном и не разрешала его наказывать, чего никогда не было, когда росли старшие сыновья.*

*Вот и весь ответ. Мамы, не становитесь между детьми и отцами: в этой ситуации вы можете только навредить и вырастет маменькин сыночек, который ни за что не отвечает. Он будет неспособным создать семью, вырастет эгоистом, неспособным ни о ком позаботиться. Что, собственно, и произошло: он стал наркоманом.*

***Семейные ценности как основа противостояния возникновению зависимости (искренность, подлинность в отношениях, поддержка)***

Семья – это первый в жизни человека социальный институт, внутри которого он приобщается к ценностям культуры, осваивает первые социальные роли, приобретает опыт общественного поведения. Традиционные семейные ценности – это каркас, на котором выстраивается сплоченная сущность конкретной семьи. Эти качества, свойства, черты, поступки, которые почитаются и выдвигаются на первый план всеми

членами большого или малого семейства. Это то, что делает родственные отношения крепкими и нерушимыми.

Формирование семейных ценностей начинается еще в раннем детстве. Ребенок, воспитанный в родной семье, с молоком матери впитывает ориентиры конкретного круга людей. Он становится его частью и, в большинстве случаев (подчас даже подсознательно), – продолжает проповедовать идеалы отцов и матерей во взрослой жизни.

Родители на протяжении всей жизни ведут своего ребёнка, являясь значимой фигурой в его жизни. И если ребёнок всё же пристрастился к наркотикам, то в силах родителей направить его на реабилитацию, настоять на своём, поменяв свои ценности.

### ***Основные ценности семейных отношений как индикатор благополучия в семье, а их отсутствие – как неблагополучия:***

1. Доверительное общение. В кругу родных можно без опасений поделиться проблемой и услышать дельный совет и слова поддержки.
2. Уважение – и к старшим, и к младшим. При этом страх наказания не культивируется в семье. Уважать – не значит бояться.
3. Следование ритуалам. Семейные ценности и традиции крепко связаны, очень важно не разрывать эту тонкую, но прочную нить. Ответственность. Ее несет каждый перед каждым. И за свои поступки, и за деяния своих детей.
4. Честность. Семья – это место, где тебе не соврут. Порой трезвая критика и неприкрытая правда звучат жестоко, но только здесь их можно получить в полном объеме. Отсутствие лицемерия и лжи – основа семейных ценностей.
5. Значимость для родных. Каждый член семьи осознает, что играет серьезную роль в жизни близких. Это не повод для манипуляций, а, наоборот, – важная миссия.
6. Щедрость. Не только материальная, но и любая другая – духовная, чувственная. Щедрость на слова одобрения, на время, на внимание, подразумевающая искусство делиться и отдавать.
7. Искренность (не путать с «разводами» на жалость, истеричными «откровениями»).

Внутри системы семейных отношений взаимоотношения между родителями имеют одну из главенствующих ролей в воспитании у ребёнка социальных норм поведения, в формировании будущих взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

К нарушениям норм супружеских взаимоотношений приводят: затяжные, стойкие конфликты между родителями, «втягивание» ребёнка в супружеские конфликты, использование его в качестве «аргумента» при выяснении отношений, несогласованность родительских позиций.



## **Семь правил, которым должен следовать каждый родитель**

**1. Говорите о том, во что вы верите.** У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

**2. Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.** Дети знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы выработываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок будь он дома, в гостях или на вечеринке.

**3. Не подвергайте своих детей искушению.** Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.

**4. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.** Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполнят смыслом и пользой каждый их день.

**5. Боритесь за здоровый образ жизни.** Тем, кто ставит перед собой благородные цели, всегда труднее, чем тем, кто ничего не делает. Пусть вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей. Научитесь сами и научите детей отделять зерна от плевел, хорошее от дурного, полезное от вредного.

**7. Верьте своим ощущениям и подозрениям.** Никто лучше родителей не знает и не чувствует своих детей. Поэтому, если вам вдруг показалось, что

ребенок пробует наркотики или вернулся к ним снова, действуйте, не колеблясь ни секунды.

*Родители Олега, рассказывая о событиях, когда они не отреагировали как должны были, поведали о следующем:*

*Они были твёрдо убеждены: самое важное для Олега – получить высшее образование, устроить его на хорошую работу, женить, и всё, дескать, у него будет хорошо. Вообще говоря, если твой взгляд устремлён в туманную даль, ты не видишь того, что у тебя под ногами.*

*И поэтому, когда родители узнали, что Олег употребляет наркотики, они не могли сразу отказаться от своего «образа успешного Олега» и поэтому решили, что ему сначала нужно закончить вуз (он был на третьем курсе), получить диплом, устроиться на работу, а уж потом можно будет заняться лечением наркомана с солидным «стажем», всё как-нибудь уже, наверное, рассосалось бы. Здесь не побоюсь повториться: когда смотришь слишком далеко, не видишь того, что у тебя под носом.*

*Совершенно закрывая глаза на его постоянную ложь, воровство денег, либо «развод» на них (мол, девушку в кино сводить, на проживание в Москве, на дорогу и т. д.), родители фактически способствовали развитию, укоренению употребления наркотиков.*

*Олег вырос в обстановке, в которой его будущее родителями (достаточно обеспеченными людьми) было уже predetermined: вуз, карьера, женитьба. Основной акцент был сделан на успешность в карьере, в жизни, это было самое главное кредо. Основные семейные ценности – это большие деньги, карьерный взлёт. Олег был единственным ребёнком и ему всегда доставалось всё самое лучшее. Впереди всё было понятно, с совершенно чёткой и ясной перспективой.*

*Но жизнь всё расставила по своим местам. Вырос эдакий нарцисс- он самый хороший, других людей вообще не существует. Если что-то происходит не так, как ему нужно, виноваты другие. В такой ситуации совершенно отсутствует восприятие им критики и адекватная оценка своего поведения. Да и родители не отличались ни объективностью, ни критическим отношением к тому, что и как делает их уже великовозрастный сынок. Да и то сказать, они и сами были заняты собственной карьерой, выяснениями отношений друг с другом, откупаясь от сына деньгами, и прозевали момент, когда их сын совершенно перестал их уважать, начал ими успешно манипулировать.*

*Олегу было скучно-всё впереди было понятно, неинтересно. И наркотики «разукрасили» его жизнь. В ней появился азарт, риск. До этого он был просто мажором, а тут стал ощущать себя ещё и крутым парнем.*

*Совершенно очевидна халатность родителей. К тому же они исходили из собственных представлений о том, что для Олега важно, не считаясь с его мечтами и желаниями.*

### **Выявление скрытой мотивации созависимости**

Скрытые выгоды созависимости:

1. Возможность ничего не менять (отказ от созависимой модели поведения вынудит менять своё поведение, образ мыслей, научиться говорить НЕТ).
2. Созависимый занимается не своими проблемами, а проблемами зависимого. Тем самым отрицая, игнорируя собственные проблемы, уходя от них. «У меня прекрасная семья, чудесные отношения с мужем! Проблема только в том, что сын – алкоголик».
3. Возможность заморозить собственные чувства, отказаться от них. Например, вместо истинных чувств, одиночество, неуверенность, чувства ненужности проявляются в праведном гневе на мужа-алкоголика.
4. Ощущение себя более сильным/умным/хорошим/ и т.д., чем зависимый. Т.е. созависимый на фоне зависимого смотрится, по контрасту, в выгодном свете. Что-то типа «Подруга должна быть глупа и некрасива, дабы оттенять». Подпитка собственной самооценки: «Что ж ты не можешь проявить силу воли и завязать? Да я-то в твои годы...»
5. Ощущение нужности. Жена алкоголика: «Да он без меня пропадет!»
6. Сочувствие, сопереживание окружающих. «Ах, я столько лет живу с монстром!»
7. Накал чувств, перепады эмоций, риск. Созависимые говорят, что страдают от этого, но на самом деле в этом варятся: «Когда я прихожу вечером домой, никогда не знаю, что там застану! Может, сын уже вынес полквартиры!»
8. Возможность жить реактивно, т.е. не своей жизнью, чувствами и потребностями, а реакциями на поступки другого человека. «Муж трезв – можно спокойно идти на работу. Муж пьян – надо остаться дома и проследить, чтобы он чего-нибудь не натворил.

*На одном из собраний родительских групп мама Владимира, который в скором времени должен был закончить программу реабилитации, начала подробно выспрашивать:*

– А полностью ли он готов? Может, ему ещё что-нибудь нужно доделать? А то выйдет в социум и окажется не готов к реальной жизни.

– Вова находится на реабилитации уже почти два года, и то, что он должен был пройти, уже прошёл, – отвечаю я. – А вот то, что вы проявляете такое беспокойство по поводу того, что он скоро вернётся домой... Что вас тревожит?

– Я помню, как всё было, все пятнадцать лет. А вдруг всё вернётся, и он снова начнёт употреблять наркотики?

– Произойти может всякое, и он на всю жизнь останется наркоманом (сейчас в стадии ремиссии), но на данный момент оснований предполагать, что он сорвётся, нет. Что вас конкретно беспокоит?

– Вы знаете, я все пятнадцать лет боролась с его недугом. Это были и больницы, и различные реабилитационный центры. Чего только не было. Столько всего пришлось пережить.

– Хорошо. Если отложить в сторону вашу борьбу за сына, что останется в вашей жизни?

– Не знаю. Я пятнадцать лет была занята только этим. Дочка давно вышла замуж. С мужем, отцом Вовы, мы развелись. У него сейчас другая семья. Так что я даже не знаю, чем буду заниматься.

Да. Когда родители начинают спасать сына или дочь от наркотиков, они совершенно забывают о себе и это поглощает всё их время. Они постоянно заняты поисками «наркологичек», реабилитационных центров, зарабатыванием денег на реабилитацию, уговорами лечиться, проблемами с милицией, переживаниями. И как это ни парадоксально звучит, жизнь наполнена событиями и смыслом. Другое дело, что лучше бы обошлось без таких переживаний. Это да. Но тут, как говорится, выбирать не приходится.

Как только очередной этап в жизни заканчивается, нужно идти дальше и искать новый смысл.

– Так что, мама, давно пора посмотреть на себя и заняться собой. Своей жизнью. А если вы этого не сделаете, то, как это абсурдно ни звучит, вы бессознательно будете подталкивать Владимира к «срыву».

Созависимость – слово-то какое мудрёное. А суть его в следующем. Разве родители хотят, чтобы их дети употребляли наркотики? Нет, не хотят. Но очень часто родители хотят, чтобы их дети оставались маленькими, при них. Тогда они чувствуют себя спокойно. Остаётся ощущение контроля, которое само по себе наполнено смыслом значимости, важности и нужности. Проявляется это в следующих суждениях: он сам не справится, жизнь такая сложная; ему надо поступить в престижный институт; жениться на этой девушке, она из богатой семьи; устроиться на хорошую работу; не дружить с этими ребятами и т. д. И это правильно, контролировать сына или дочь в десять-пятнадцать лет обязательно нужно, но не тогда, когда им уже тридцать лет. Так вот как оставаться

*маленьким в тридцать лет? Нужно быть беспомощным и больным. Наркотики и алкоголь помогут в этом.*

### **Методические рекомендации по работе с созависимыми членами семьи взрослых наркозависимых в формате групповой психотерапии**

В самом общем виде созависимость – это усилия, направленные на то, чтобы не чувствовать того, что уже чувствуется. Это желание «вырваться» из состояния застревания в житейском болоте, наполненного болью. Для человека, как чувственного существа, вполне естественно избегать боли, порой пройти через боль - это единственный способ снять ее, расти и развиваться или попросту не дать силам боли править нашей жизнью безраздельно.

Задача психотерапии так или иначе неизбежно включает прохождение через некое страдание, если речь идет о росте человека, поэтому столь многие уклоняются от углубляющего диалога со своим путешествием по жизни. Но процесс этот не столь уж страшен или мучителен, как может показаться на первый взгляд, тем более что награда - обновление и расширение горизонтов, если мы этого захотим.

И первым шагом на пути к переменам становится осознания происходящего, вторым шагом принятие своей проблемы – созависимости.

#### **Созависимыми являются:**

- 1) лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
- 2) лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
- 3) лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

Работа в Тульском Доме «Страна Живых» ориентирована на первую категорию созависимых лиц - это родители, длительное время находящиеся отношениях с употребляющим взрослым ребенком. Ко времени обращения за психотерапевтической помощью по реабилитации наркозависимого, созависимые члены семьи чаще всего находятся на третьей стадии созависимости, для которой характерно развитие специфических способов повторяющегося, вращающегося по кругу самопораженческого поведения. Бесконечные, безуспешные попытки исправить взрослого зависимого ребенка приводят к отчаянию, болезненному чувству вины, что влечет за собой смятение, депрессию и неспособность прекратить неконструктивное поведение.

К этому времени созависимые члены семьи чаще всего полностью поглощены жизнью взрослого наркозависимого и совершенно не заботятся об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

### ***Мишени психотерапевтического вмешательства***

При работе с созависимыми членами семьи взрослого наркозависимого человека в формате групповой психотерапии мишенями психотерапевтического вмешательства являются:

1. Обсессивно-компульсивное мышление
2. Отрицание
3. Контроль
4. Психологические границы
5. Страх (тревоги)
6. Гнев
7. Стыд
8. Вина

#### **1. Обсессивно-компульсивное мышление**

Обсессивно-компульсивное мышление мешает созависимому ясно осознавать реальность, саму проблему. Эти мысли блокируют осознание себя и других. Они забирают время, внимание тем, что полностью заполняют их.

Обсессивно-компульсивное мышление имеет свою собственную цель. Оно дает иллюзию контроля над ситуацией, как будто созависимый управляет своей жизнью. Генератор навязчивых мыслей – это тревога, душевная боль, вызванные постоянно существующей проблемой.

Навязчивые мысли дают ощущение движения. Ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение, как бы сулит перемены.

Обсессивно-компульсивное мышление служит еще одной цели. Оно помогает убежать от страхов - брэнности, одиночества, отверженности.

#### **2. Отрицание**

Это важная характеристика созависимости. Отрицание – это способность игнорировать, отрицать то, что происходит. Способность не верить своим глазам. Проявляется отрицание в том, что созависимые не видят

своих проблем. Отрицание способствует длительному пребыванию в иллюзиях. Члены семьи не замечают, что их жизнь стала неуправляемой и что они не могут нормально себя чувствовать. Отрицание препятствует уяснению созависимости.

Отрицание одновременно и друг, и враг. Дружеская его сторона заключается в том, что оно дает возможность собраться с силами в те моменты, когда человек воспринять слишком болезненную действительность. Отрицание помогает выжить при непереносимо трудных обстоятельствах.

Недружественная сторона отрицания заключается в том, что оно не позволяет ясно видеть проблемы, уводит от действий, которые бы способствовали бы прекращению боли.

В ходе групповой работы созависимые члены семьи учатся распознавать свое отрицание. Признаки отрицания: замешательство в чувствах, вялость энергии либо стремительное убегание от действительности, слишком сильное желание немедленно что-то сделать и покончить со всем тем, что причиняет боль, навязчивые мысли об одном и том же, отклонение помощи и поддержки. Альтернатива отрицанию – осознание реальности и принятие (принятие) ее.

### **3. Контроль**

Источник потребности контролировать других базируется на том, что каждому человеку необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы (значимости). В ситуации отвержения происходит усиление контроля: созависимые пытаются управлять другими и получать от них то, что им нужно. Такое поведение сопровождается чувством, что ситуация выходит из-под контроля, что опасно. Созависимый боится потерять контроль и над Другими, и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролирует. У каждого человека есть бессознательное желание чувствовать себя более сильным, чем он есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Созависимый бессознательно обманывает себя, когда думает, что другие нуждаются в его контроле. Это он нуждается в таком поведении, чтобы чувствовать надежные взаимоотношения.

#### ***Негативные последствия контролирующего поведения***

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

#### ***Как распознать приближение потребности контролировать других?***

Таковыми опознавательными знаками могут служить:

- напряжение (например, если есть решение что-то сделать для других, и при этом чувствуется собственное напряжение);
- обвинение ("а, ты вечно...", "а, ты никогда...");
- немедленность, безотлагательность (чтобы что-то случилось, чтобы что-то не случилось);
- отказ чувствовать (уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого).

## **Характеристики контролирующего поведения**

1. Это — инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.
2. Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать "нет", — сказал "да". В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды — нехорошо.
3. Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.
4. Практика контролирующего поведения приводит к умозаклучениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, "я никому не нужна"). Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этим инстинктом, доверять своим чувствам; каждый раз необходимо отмечать альтернативы — каковы последствия каждого выбора.

### **4. Психологические границы**

Психические границы защищают личностную психическую собственность – чувства, мысли, намерения, желания, стиль поведения, мировоззрение, выбор, установки и убеждения. Из чего состоят психические границы? В наибольшей степени из ощущения человеком себя как цельной личностью с уяснением того, что принадлежит ему, а что принадлежит другим в психической сфере. Кирпичиками психических границ могут быть слова или бессловесная коммуникация, точно выражающая отношение к происходящему. Самое важное слово для построения границ – это слово "нет". Если человек дает понять без слов кому-то, что подобное поведение или отношение к себе он не потерпит, то он устанавливает границы.

Кто отвечает за установление границ и поддержание их в хорошем состоянии? Сам человек, который заботится о сохранении своей психической собственности.

Кто чаще всего нарушает границы? Тот, кто не ощущает своих собственных границ. У созависимых лиц границы либо размыты, нечетки и не



воспринимаются ими, либо границы представляют собой толстые неприступные стены, делающие невозможным любое общение.

Созависимые люди либо обвиняют других за свои мысли, чувства, свое же собственное поведение. Либо созависимые обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства, поведение. Это спутанность всех границ.

Осознание своих границ означает, что человек знает:

- как далеко он может зайти в отношениях с другим,
- что он стерпит от другого,
- что он готов сделать для другого,
- чего он никогда от другого терпеть не будет,
- чего он никогда для другого (точнее вместо него) делать не будет,
- что он позволит другим делать с собой, а чего он никогда не позволит.

#### **4. Страх (тревоги)**

Когда человек находится в состоянии созависимости, то он боится всего. В нем живет страх потерпеть неудачу, провал. Страх сделать ошибку. Страх своей слабости, хрупкости. Страх, что другие о нем подумают. Даже страх успеха. Страх быть нелюбимым. Страх быть отвергнутым. Страх остаться наедине с самой собой (и наедине со своими страхами).

За всеми страхами скрывается боязнь не справиться с определенными ситуациями.

Созидательная сила страха в том же, в чем и страдания в широком смысле. Страх и трепет означает, что человек находится в становлении.

Большинство же страхов работают против человека, парализуют другие чувства и его действия. То же самое делает и тревога. Тревога не предотвратила ни одно несчастье. Единственное, что может предотвратить тревога, это радость жизни.

#### **5. Гнев**

Гнев – это сильное чувство. Оно имеет свойство распространяться и на тех, кто его не вызывал. Гнев – это сила. Энергия, которая помогает человеку высвободиться из плена. Инструмент психического, эмоционального освобождения – гнев.

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, переедать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность, бывают вспышки насилия.

Гнев – это сигнал, к которому стоит прислушаться. Гнев дает знать, что что-то идет не так в жизни. Что-то надо менять. Может быть, смысл его в том, что кто-то причиняет боль, нарушает неотъемлемые права. Вместе с гневом человек может получить сигнал о том, что его эмоциональные потребности, желания хронически не удовлетворяются должным, здоровым образом. Либо о том, что он сам не обращает внимания на важнейшие стороны собственной жизни. Либо это сигнал о том, что во взаимоотношениях со значимыми близкими людьми присутствует слишком много компромиссов, делаются уступки в области ценностей, желаний, притязаний, причем уступки, которые работают против.

Гнев может сказать о том, что человек делает больше и отдает кому-то больше, чем он мог бы делать и отдавать с удовольствием, с комфортом для себя. Или гнев предупреждает, что кто-то другой делает для другого слишком много, так много, что это отбирает возможность этому другому расти и развиваться, мешает ему чувствовать себя способными и компетентными.

Подобно физической боли, которая сигнализирует о необходимости отдернуть руку от горячего, гнев сигнализирует о необходимости сохранения целостности, когда ей что-то угрожает.

Гнев может мотивировать сказать "нет" в ситуациях, когда другие определяют, как жить, и сказать "да" в ситуациях, когда есть самостоятельное желание определять, как жить.

Важно научить участников группы позволить им прочувствовать и тем самым принять ими чувство гнева, не обвиняя себя. Когда человек принимает свой гнев, даже поблагодарим его, тогда гнев начинает его защищать и помогать.

## **6. Стыд**

Стыд во его многих формах занимает важное место в нашей психической и социальной организации. Стыд охраняет внутреннее

священное пространство и подсказывает, что можно показать и вынести на обсуждение, а что следовало бы оставить при себе.

Стыд усиливает межличностные различия и ощущение собственной индивидуальной идентичности. Избыточная тенденция к реакциям стыда может привести к нарушениям в общении и социальной изоляции. В то же время стыд действует как мощное побуждение к социальной адаптации, так как она часто запускается ощущением неловкости и страхом критики. Функция стыда, таким образом, очень сложная. Он служит интересам и индивидуализма, и конформизма.

Конфликты на почве стыда возникают внутри индивидуума, когда обе функции стыда — «охранителя» индивидуализации и социальной адаптации — начинают переживаться как противоречащие друг другу. В первом случае стыд является эмоциональной реакцией на нарушение социальных норм, а вторая форма стыда выявляется при нарушении внутренней системы ценностей, связанной с эго-идеалом.

Стыд помещается на пограничной линии между собой и другим. Он играет решающую роль в регуляции межличностной близости и дистанции, тонко измеряя мои ощущения того, насколько близко я могу и хочу допускать к себе другого.

Конечно, в эту формулу входит также и доверие. «Я должен верить другому, что он будет уважать мою самооценку и целостность, если я решаю не скрывать от него «голую правду» о том, кто я в действительности». Страх пораниться при интимном контакте имеет общее со страхом незащищенности, осмеяния и позора — явным или скрытым образом. Межличностный контакт требует развития высокой степени чувствительности к «правильному» балансу близости и дистанции — работа, в которой чувство стыда может оказать существенную помощь.

Способность реалистически распределять доверие и недоверие обычно связана с историей детства человека. История детства может быть также причиной различных нарушений. Существенным элементом здесь является вера в собственные силы и внутренние ценности — или короче говоря, «уверенность в себе». Чем меньше уверенность в себе и самоуважение человека, тем больше вероятность того, что он окажется жертвой сильного стыда и страха стыда.

**Существуют различные формы появления стыда. Это:**

1. Комплекс неполноценности
2. Унижение

### 3. Мазохизм

#### 1. Комплекс неполноценности

Он очень тесно связан с беспокойством, вызываемым стыдом. Оно основано на идее, что определенные части личности оцениваются как ущербные (я могу ощущать себя уродливым, невежественным, бесталанным, небольшого роста, толстым, непопулярным и т. д.). Такие мысли сопровождаются сильным чувством недовольства собой, даже ненависти к самому себе. Зависть и ревность тоже играют свою роль. Мы завидуем всем тем, кому, похоже, улыбнулась судьба. Мы невольно сравниваем себя с другими, особенно с теми, кого считаем во многом лучше нас. Кажется, что эти люди视iraют на нас пренебрежительно, вызывая чрезвычайно неприятное чувство стыда. Для того чтобы избежать такого болезненного состояния, а также зависти и ревности, человек зачастую использует защитный механизм идеализации. Если я водружаю других на пьедестал, на котором они кажутся особенными и недостижимыми, то я могу принять их превосходство. Я могу восхищаться ими потому, что неординарность выносит их за рамки выдуманного или реального соперничества.

Для людей с острым чувством собственной неполноценности открытое соперничество часто связано со стыдом. Поэтому чувство соперничества маскируется стыдом. Но как преодолеть тяжкое чувство собственной неполноценности? Большей частью только неудовлетворительные или нереалистичные средства приходят нам на ум. Например, мы рассуждаем так: «Если бы только я не был таким забитым, если бы только я был находчивее, привлекательнее, умнее, стройнее. Если бы только у меня не было такого безобразного носа или плохой кожи». За такими желаниями изменения в лучшую сторону обычно скрывается идеальный придуманный образ самого себя, суть которого не так легко ухватить. Реально же мы чувствуем лишь угнетающее расхождение между придуманным образом, который нам хотелось бы воплотить, и нашим чувством несоответствия на его фоне. Иногда такой придуманный образ проявляется через проекции.

Идеализация — не всегда только защита. Иногда мы проецируем наш эго идеал на других в надежде хоть чуть-чуть «влезть в их шкуру» или хотя бы стать похожими на них.

Любое проявление своих недостатков становится причиной стыда, толкая человека в пучину унижения и ненависти к себе. В то же самое время он стыдится даже иметь желание когда-нибудь достичь чего-то выдающегося.

Мы не только воспринимаем свои ограничения и недостатки очень болезненно, пытаясь исправить их или примириться с ними; признание отдельного дефекта может оказывать влияние на весь наш внутренний

настрой. Мы также должны учитывать возможность, что люди с бессознательной потребностью в причинении себе боли будут выискивать у себя настоящие недостатки для оправдания чувства полной неудовлетворенности собой.

Комплекс неполноценности связан с сильной чувствительностью к стыду.

Одним из способов избавления от бездны стыда является чувство ярости из-за наглости того, кто осмеливается подвергнуть сомнению мою грандиозность.

Другой способ отделаться от чувства собственной неполноценности и постоянной опасности стыда заключается в том, чтобы избегать человеческих контактов, прятаться за персону, маской, изображающей холодность и отрешенность.

Многие из тех, кто страдает от этой проблемы, просто изумились бы, узнав, что другие считают их гордыми и надменными, и что в этом источник их непопулярности. Противоположная установка у тех, кто спекулирует своим чувством неполноценности, рассказывая всем и каждому о своих недостатках, независимо от того, хотят ли их слушать. Это еще одна форма защиты от внутренних страданий. Она несет с собой надежду, что человек заслужит уважение именно благодаря такой самокритике. За таким поведением обычно лежит бессознательное стремление самому раскрыть свои больные места, чтобы не позволить это сделать другим. Здесь целью является сохранение контроля. Показывая осведомленность о своих собственных слабых сторонах, человек лишает других возможности нападать на него.

От такого поведения недалеко до другой формы защиты, навязанной комплексом неполноценности: необходимости постоянного самоконтроля и надзора за собой, чтобы избежать обнаружения своих недостатков.

## **2. Унижение**

Унижение ощущается острее, чем смущение или стыдливое желание. В истоке этого чувства мы часто обнаруживаем посягательство или неприкрытое попрание нашего человеческого достоинства теми, кто сильнее. Например, кто-то мог' оказаться жертвой физического или эмоционального насилия. В той ситуации он подавил свой гнев, который обычно встает на защиту своего достоинства. Ему очень стыдно за это. Такой непомерный стыд вызван осознанием того, что его унизили и надругались. Теперь он начинает думать, что другие смотрят на него презрительно, свысока, прикрывшись сожалением. Возможно, это объясняет, почему так много женщин предпочитают

умалчивать о своем изнасиловании. Они не хотят выглядеть униженными и оскорбленными жертвами и терпеть бесконечный позор.

Но чувства унижения и стыда могут также происходить от повышенной ранимости. Безобидные замечания или слегка пренебрежительное отношение могут быть восприняты как попытки унижить, если затрагивают болезненное место. Некоторые люди реагируют на такие «уколы» обидой, яростью или клятвой мщения. Другие, осознающие неадекватность своей реакции, могут даже еще больше устыдиться, поняв, что делали из мухи слона. Людей, которые постоянно чувствуют себя обиженными и униженными другими, обычно не очень любят.

Но следует помнить, что самые незначительные события, которые вдруг расцениваются как обижающие и унижающие, зачастую напоминают эпизоды сильных унижений в детстве.

### **3. Мазохизм**

Мазохизм — это чувство приятного удовлетворения, которое достигается при истязании или унижении другими, или самим собой. Однако приятная сторона страданий часто отрицается, подавляется или скрывается. Скрытая мазохистическая черта у таких пациентов может проявиться только со временем, когда такое сопротивление приведет к «негативной терапевтической реакции».

Но даже если человек испытывает удовольствие или удовлетворение при унижении, боли и подчинении, он может при этом еще испытывать сильное чувство стыда за свой мазохизм. Человек может действительно страдать от этого.

Конечно, не все нарушения, от которых страдают дети, *ведут* к мазохистическому поведению. В некоторых случаях возникает «нарциссический гнев». Гнев, порожденный прежними унижениями, который подавлен и вытеснен из-за страха наказания и потери любви, может проявиться в зрелом возрасте. Человек с таким паттерном легко находит оправдание для своих вспышек гнева или пытается отомстить за прошлый позор в надежде восстановить утраченное чувство собственного достоинства и нарциссическое равновесие. Но если роль рассерженного мстителя противоречит его эго идеалу, то появляется чувство морального стыда.

### **7. Вина**

В ходе групповой психотерапевтической работы с созависимыми важно научить их различать несколько видов вины:

*1) реальную вину как форму ответственности;*

- 2) вину как мнимую защиту от страха;
- 3) экзистенциальную вину.

### **1. Реальная вина как ответственность.**

Этот тип вины является закономерным развитием личности и включает признание соответствующей вины, т.е. принятие на себя ответственности за последствия своего выбора, каким бы бессознательным в свое время он ни был.

Если человек скажет, что он ошибался, и признает свою вину за совершенный им выбор и его пагубные последствия – это не только будет проявлением мудрости, но и станет единственным путем, который в конечном счете принесет ему облегчение.

Для человека, созревшего для подлинного осознания своего чувства вины, переживание признания является очень существенным, оно включает признание ущерба, нанесенного себе или другим. Возможно, сначала человек объективно не понимает причиненного им вреда, но, когда он сможет его признать, его сознание должно четко сказать: да, я это сделал, да, это получилось из-за меня, да, я несу за это ответственность.

Искупление возможно далеко не всегда. Многое из того, что сделано, исправить уже нельзя.

Если же то, что сделано в прошлом, можно исправить, главное – это признать, что такое исправление имеет смысл лишь вместе с подлинным раскаянием. Когда раскаяние является искренним, когда реальное или символическое искупление приносит свои плоды, можно ощутить благодать облегчения.

### **2. Вина как защита от страха**

В подавляющем большинстве случаев виной называется то, что в действительности виной не является. Чаще всего это связано с ощущением тошноты или ослепления, или с онемением конечностей.

Эти телесные симптомы указывают на то, что изменения в психике, которые происходят у человека, не достигают уровня его сознания.

Более того, значительная часть чувства, которое мы называем виной, является защитой против возрастания страха; это побочная реакция на переживание тревоги, с которой чувство вины в тот момент сливается настолько, что перестает от нее отличаться. Например, нам часто приходится слышать, что люди чувствуют себя виноватыми, кому-то сказав «нет» или

испытывая раздражение, или не став совершенными родителями. Такие чувства постепенно развивались у них еще с детства.

В моменты, когда человек ощущает вину, его следует побудить задать себе вопрос: «От чего я защищаюсь?» Как правило, объяснение человека сводится к страху, что реализация принятого им решения кого-то сделает несчастным.

Чтобы стать в реальном мире настоящим человеком, а не эмоциональным хамелеоном, следует определить для себя систему приоритетов; желание доставлять окружающим удовольствие не должно занимать в ней главенствующее место. Страх, поднимающийся из глубины души человека, может захлестнуть и переполнить его, потому что этот страх зародился еще во время чрезвычайной эмоциональной детской уязвимости. Так как энергия никуда не исчезает, а остается в бессознательном, она может прорваться на поверхность с парализующей силой. В такие моменты человек не живет в настоящем, а находится в состоянии детского бессилия.

Поскольку такая вина является мнимой виной, а не мужественным признанием своей неправоты в отношении окружающих, возможно, человеку вполне достаточно проработать сопутствующий страх, чтобы достичь состояния взрослости. Оказаться во власти чувства вины – значит все еще быть привязанным к своему детству.

### **3. Экзистенциальная вина.**

Мы не можем не обращать внимания на то, что самые добрые намерения имеют дурные последствия, поэтому вина стала обязательной составляющей современной жизни.

Осознание своих неизбежных бессознательных ошибок – это первый шаг человека к самому принятию.

Осознание своей ответственности не только за содеянное, но и за многое из того, что не удалось совершить, может сделать нас более человечными, но при этом углубить нашу боль.

Если мы признаем свою причастность к мировому злу, а также зло, которое совершаем мы сами, то, наверное, самая сложная проблема будет заключаться в том, чтобы себя простить.

Самое важное и самое трудное – научиться себя прощать. Человеческое Я, получившее прощение, гораздо свободнее идет вперед, вооружившись окрепшим, расширенным и углубленным сознанием, которое делает жизнь человека намного богаче.



Существует еще один вид экзистенциальной вины, препятствующей душевным устремлениям. Развитие личности иногда требует нарушения запретов, которые когда-то считались безусловными. Чтобы стать взрослым, каждый ребенок иногда должен совершать поступки вопреки родительской воле. Ни один родитель не может раз и навсегда знать, что хорошо для ребенка, а что плохо, поэтому ребенок должен покинуть родительский дом в буквальном и переносном смысле слова. В недавнем прошлом было принято наказывать детей за то, что они не оставались с родителями и не заботились о них. Те, кто оставались дома в ущерб собственной индивидуализации, впоследствии часто испытывали горечь и депрессию. Те, кто получили свободу, все равно чувствовали себя виноватыми, словно продолжали оставаться родительской собственностью и сознательно или бессознательно ограничивали себя.

Вина связывает нас с прошлым, поэтому она мешает нам ясно видеть настоящее и будущее и даже разрушает его. Чтобы осознать вину, мы должны научиться различать ее разновидности, заставляющие нас страдать. Реальная вина – это способ зрелого человека взять на себя ответственность.

много жизненной энергии тратится на прошлое и тем самым отвлекается от практической деятельности в новых направлениях. Только через интеграцию вины можно достичь нового осознания, которое позволит увидеть новые пути в жизни.

«Зрелая» интеграция вины требует от человека признать, что когда-то он сделал неправильный выбор, и тогда исправление ошибки часто станет символическим, а не буквальным, и у человека появится возможность освобождения от вины. Мнимое чувство вины – это часто повторяющаяся, крайне рациональная защита от невыносимого страха.

Если человеку удастся избавиться от скрытой тревоги, он может восстановить сознательную установку и обрести свободу выбора.

Мы не можем сделать выбор, не можем даже отдать предпочтение чему-то, не затронув в той или иной степени чьих-то интересов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

При всем изобилии подходов, которые могут использоваться в работе с созависимыми членами семьи, есть некоторые основные положения, которые оказываются особенно ценными для ведущего групповой психотерапии:

1. *Быть непредсказуемым.* Это дает возможность заставить семью врасплох, когда все защиты сняты.

2. *Стимулировать больше действий, а не слов.* Кроме того, больше действий и меньше разговора делает терапевтическую группу более оживленной и более веселой.
3. *Вовлекать наиболее отстраненных членов семьи.* Чтобы вовлечь наиболее изолированных членов семьи - по причине возраста, застенчивости или др. - в работу, можно попросить их взять на себя инициативу в каком-то упражнении или дискуссии.
4. *Контролировать то, что чувствуют участники группы.* Когда кто-либо из членов семьи говорит что-то вызывающее или неуместное, спросите его, что он чувствует в этот момент. Потом выясните, что чувствуют другие - возможно, все - члены семьи
5. *Предложить членам семьи играть роль друг друга.* Это поможет им понять, что чувствует другой человек, и что это значит - быть на его месте.
6. *Использовать поведение участников на группе для понимания их поведения дома.* Например, если один из членов семьи отказывается говорить, я спрашиваю остальных: "Такое случается дома?" Их ответы и дискуссия, которая может возникнуть, помогают возникшее препятствие с пользой использовать в работе.

Благодаря групповой психотерапии приводится в движение медленный процесс, включающий изменение всей семьи. Ослабляются старые фиксированные структуры и готовится формирование новых. На протяжении всего процесса групповой работы основным мотивом является изменение. Семья, как в целом, так и отдельные ее члены, будет постоянно сопротивляться этим изменениям, часто даже не осознавая своего сопротивления. Но постепенно изменения могут произойти - и они будут происходить тогда, когда члены семьи захотят в дальнейшем избежать ловушки химической зависимости и реализовать более здоровую, более счастливую жизнь, на которую они теперь могут надеяться.

### Список использованной литературы:

1. Эбзеев М.М. «Дорога в никуда. Из записок психолога» Пособие для родителей наркоманов. Издательство «Перо» Москва, 2016.
2. Зайцев С.Н. Созависимость — умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика.
3. О.А. Шорохова. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. - СПб.: Речь. – 2002.
4. Е. В. Емельянова кризис в созависимых отношениях принципы и алгоритмы консультирования. - СПб.: Речь. – 2014.
5. Петрова Н.Н. Проблемы созависимости и подходы к её решению.
6. В.В. Башманов, О.Ю. Калиниченко Феномен Созависимости: Медико-Психо Социальный Аспект.
7. <https://narcorehab.com/manipulyatsii-narkomanov-i-alkogolikov-kak-protivostoyat-manipulyatsiyam/>
8. Ермашева М.А. Рожковская С.И. Алексина Г.Ю. Кузьменков И.Г. Шестакова В.Н. Роль отца и матери в сохранении и укреплении здоровья ребенка, воспитывающегося в многодетной семье.
9. Усцева М. Н. Личностные особенности подростков с аддиктивным поведением в семьях с нарушением отцовской функции.
10. И.Г. Вахрушева, Л.Ф. Блинова Путь к успеху. Пособие по работе с родителями для школы. Казань 2007 г.

