

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Чаще всего термин употребляется по отношению к родственникам и близким с химическими зависимостями алкоголиков, но далеко ими не ограничивается

Тест Уайнхольд

Вам предлагается 20 утверждений, которые нужно оценить применительно к себе по шкале от 1 до 4 баллов.

При этом 1 балл означает ответ «никогда», 2 - «иногда», 3 - «часто», 4 - «почти всегда».

1. я обычно беру на себя ответственность за чувстваи/или поведение других.
2. мне трудно определить свои чувства – счастье, злость, испуг, печаль, волнение...
3. мне трудно выражать свои чувства.
4. меня обычно беспокоит, как другиеотреагируют на мои чувства и поведение.
5. я преуменьшаю проблемы и отрицаю или изменяю факты, касающиеся чувств или поведения других.
6. мне трудно вступать или поддерживать близкие отношения.
7. я боюсь быть отвергнутым.
8. я стремлюсь к совершенству и строго сужу окружающих.
9. мне трудно принимать решения.
10. я скорее реагирую на окружающих, нежели действую сампо себе.
11. прежде всего, мне важны желания и потребности окружающих.
12. я обычно ценю мнение других больше, чем свое собственное.
13. мое ощущение благополучия приходит извне, через мнение окружающих или деятельности, подкрепляющей мое благополучие.
14. мне трудно быть уязвимыми просить по мощи.
15. я всегда стараюсь все держать под контролем, или, наоборот, стараюсь никогда ни за что не отвечать.
16. я всегда необычайно предан окружающим, даже, если это необоснованно.
17. я обычно смотрю на ситуации с позиции «все или ничего».
18. я очень устойчив в ситуациях непоследовательных и двойственных.
19. моя жизнь – это эмоциональные кризисы и хаос.
20. я стремлюсь к отношениям, где я чувствую себя нужным и стараюсь это поддерживать.

Ключ

Сложите полученные баллы:

20-29 - очень мало созависимых моделей поведения.

30-39 - средняя степень созависимых моделей поведения.

40-59 - высокая степень созависимых моделей поведения

60-80 - очень высокая степень созависимых моделей поведения.

По Поттер-Эфрону (2002), созависимость диагностируется, когда у человека выявляется не менее пяти из следующих восьми характеристик.

- **Страх:** постоянная сосредоточенность на проблемах других; непреодолимая тревога, опасения и чувство страха; избегание риска в межличностных отношениях, недоверие к людям; повторяющееся, привычное контролирующее поведение; сверхответственность; попытки манипулировать другими, изменять их поведение.
- **Стыд и вина:** постоянное чувство стыда как в связи с собственным поведением, так и поведением других; постоянное чувство вины за проблемы других; изоляция от окружающих, чтобы скрыть стыд за себя или за семью; ненависть к себе; проявления надменности и превосходства, связанные с низкой самооценкой.
- **Затянувшееся отчаяние:** отчаяние и безнадежность, связанные с изменением существующей ситуации; пессимистический взгляд на мир; низкая самооценка и ощущение поражения (я — неудачник), не соответствующие реальным достижениям;
- **Гнев:** постоянный гнев, направленный на зависимого, семью или себя; страх потерять контроль в гневе; гнев, касающийся духовной сферы, в том числе гнев на Бога; пассивно-агрессивное поведение, особенно в отношении зависимого.
- **Отрицание:** постоянное отрицание источника семейной беды; постоянное преуменьшение тяжести проблемы; использование оправданий для защиты аддикта от негативных последствий его поведения.
- **Ригидность:** когнитивная ригидность; поведенческая ригидность, включая ригидность ролей; духовная, моральная и аффективная ригидность — преобладание какого-либо одного чувства: вины, жалости, гнева.
- **Нарушение самоидентификации:** неумение выдвигать свои требования или заботиться о своих нуждах; трудности в отделении себя от других, своей боли от боли других; зависимость от других личностей с потребностью получать от них подтверждение своей ценности и навязчивым беспокойством о произведенном на них впечатлении.
- **Смущение, замешательство:** постоянная неуверенность в том, что же является нормой; неуверенность в том, что реально, а что нет; постоянная неуверенность в собственных чувствах, включая тенденцию определять все чувства одним знаком; легковёрность; нерешительность.

- **Признаки личности созависимости:**

- 1. **Направленность вовне.**
- 2. **Забота о других.**
- 3. **Заболевания.**
- 4. **Эгоцентризм.**
- 5. **Вопросы контроля.**
- 6. **Чувства.**
- 7. **Нечестность.**
- 8. **Стремление жить в центре событий и чувств.**
- 9. **Легковерие, доверчивость, наивность.**
- 10. **Утрата моральных принципов.**
- 11. **Страх, ригидность, склонность судить других.**

• Течение созависимости:

- 1. фаза- озабоченность-возникновение тревоги за значимого Другого, проявление токсических эмоций: стыд, вина, обида, ненависть. Отрицание проблемы, повышение переносимости разрушающего поведения
- 2 фаза- самозащиты. –Тотальный но неэффективный контроль, манипулятивное использование токсических эмоций, терпимость к боли, причиняемой значимым Другим, учащение провалов памяти, утрата контроля над собственной жизнью
- 3 фаза- адаптации- созависимый приспосабливается к аддикции значимого другого, концентрирует на нем свои действия, демонстрирует заботу и уход, но токсические эмоции выходят из под контроля. Как следствие-рост жалости к себе, самооценка сильно снижена-нужда в психологической помощи.
- 4 фаза-истощение- максимальная интенсивность токсических эмоций. Полностью утрачивается терпимость к значимому Другому. Появляются страхи, психические и психосоматические расстройства.

Типология семейных ролей созависимых:

- *«Пособник»* (обычно это мать или жена) дает деньги на приобретение ПАВ, постоянно извиняется перед всеми за поведение зависимого, помогает скрыть его неблагоприятные поступки, спасти от их последствий. Испытывает чувства вины и стыда, отрицает свое неудо-вольствие и гнев.
- *«Компенсатор»* стремится своими успехами вернуть семье признание: жена содержит дом в идеальном порядке, ребенок добивается успехов в учебе и спорте.
- *«Сирота»* — ребенок, который остался без внимания, так как мать взяла на себя функции зависимого отца. Ребенок испытывает чувство ненужности, малоценное удовлетворяет свои эмоциональные потребности в компании — часто химически зависимых подростков.
- *«Приспособленец»* использует зависимость члена семьи для получения сочувственного внимания окружающих. Кроме того, жена не боится, что муж-алкоголик оставит ее, мать благодаря наркомании ребенка манипулирует супругом.
- *«Козел отпущения»* служит громоотводом для разрядки негативных эмоций членов семьи, объединяет их против себя, сплачивая семью.
- *«Спасительница»*. Гиперфункционалка поддерживает гипофункционалов практически и/или исправляет морально. Она всегда рядом с больными и инвалидами; если кто-то готов согрешить — его подтолкнут с помощью механизма запретного плода. Спасительнице нужна жертва. Если муж не был алкоголиком, он им станет. Если сын был панькой, он свяжется с компанией наркоманов. Дочь после любовной неудачи впадет в затяжную депрессию.

- *«Мы — дружная семья»*. Этот миф характерен для семей, переживших много потерь, оторванных от родных мест и не интегрировавшихся в новое окружение. Негласные девизы семьи: «Наш дом — наша крепость», «Один за всех — все за одного», «Разлучаться нельзя». Нуклеарная семья не выделена из семейного клана, ее дети — общие для всех, племянники и племянницы приравниваются к родным детям. В таких семьях дети включены в обслуживание психологических потребностей родителей; забота о собственных потребностях оценивается как эгоизм, а предпочтение, оказываемое «чужому», — как предательство. Конфликты скрываются от детей и окружающих, отношения не выясняются, негативные эмоции подавляются или вытесняются.
- *«Мы — герои и выживальщики»*. Предки сумели выжить в тяжелых условиях, совершив более или менее героические поступки. У членов семьи имеется непреодолимая потребность преодолевать трудности, которые они сами ищут или создают. Они отличаются максимализмом установок, ригидностью аффекта, который обычно напряжен до страсти: сумасшедшая любовь, безумное счастье, бешеная ревность, страшная горе. Они принципиальны и непримиримы, не прощают обид и гордятся тем, что, поссорившись, годами не разговаривают друг с другом. Детей воспитывают в аскетическом духе, требуют отличной учебы, сурово наказывают, в том числе и физически. Главный девиз: «Терпи, казак, атаманом будешь». В такой семье часто встречаются хронические нелеченные заболевания и психологические проблемы — «герои» обходятся без врачей и психологов.

- *«Мы — люди»*. В семье сверхценно относятся к знаниям, образованию, которые магически защищают от опасности «оскотиниться». Женщина у плиты превращается в клушу, сексуально возбужденный мужчина — в коз-ла, выпивший — в свинью. Маленький, необученный ребенок — зайка, рыбка. Чтобы сделать из него человека, надо его выучить, поэтому к учебе относятся как к священному ритуалу. Дети не имеют права на четверку, у них развивается школьная фобия, страх неудачи и отказ от деятельности, в которой они могут оказаться не на максимальной высоте. Дети много болеют, дома беспорядок, а мама в это время получает очередной диплом, папа упорно смотрит телевизор и читает газеты.

- **Принципы поведения к уходу от созависимости**

- не прибегать к пустым угрозам;
- избегать упреков и ссор, чем более невозмутимы будете вы, тем большее беспокойство будет овладевать алкоголиком;
- не пытаться управлять поведением аддикта, ратционируя потребление спиртного, так как это невозможно, и стремление делать это лишь подрывает ваши усилия сохранять спокойствие;
- быть честным в своих действиях;
- не бояться, что он вас покинет (вряд ли он способен постоянно жить вне семьи, от которой зависит в самых насущных жизненных потребностях);
- не удивляться, если другие откажутся присоединиться к вашим усилиям или если алкоголик попытается найти новых «сочувствующих» среди новых друзей.

- **Занятия: с созависимыми (групповая)**

- **Занятие 1. Тема: "Распознавание и реагирование чувств".**

- Цель занятия — научиться на практике в группе определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании отрицательных эмоций, и на примере одного из чувств понять, как можно отреагировать это чувство неразрушительным для себя и других образом.

- **Занятие 2-е. Тема: "Контролирующее поведение".**

- Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него.

- **Занятие 3-е. Тема: "Отстранение".**

- Цель занятия — понять необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.

- **Занятие 4-е. Тема: "Акция-реакция".**

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

- **Занятие 5-е. Тема: "Границы".**

- Цель — научиться различать наряду с внешними границами и внутренние, упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

- **Занятие 6-е. Тема: "Родительская семья".**

- Цель — поработать над незавершенными делами нашего детства, т.е. над родительскими наставлениями, которые следует критически "пересмотреть и простить родителям обиды.

- **Занятие 7-е. Тема: "Самооценка"**
- Цель — выработка навыков адекватной самооценки. Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство — это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что говорят другие люди о нас и делают для нас.
- **Занятие 8-е. Тема: "Избавление от психологии жертвы"**
- Цель — увидеть негативные последствия жертвы и отказаться от нее. Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям: "Ах, я бедняжка", "Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), я была бы счастлива" "Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо", "Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала...".
- **Занятие 9-е. Тема: "Да, мы умеем думать"**.
- Цель — показать, что созависимые умеют думать, прогнозировать будущее и принимать решения, способствующие построению здоровых отношений.
- **Занятие 10-е. Тема: "Умение хоронить свои потери"**.
- Цель — ознакомить группу со стадиями процесса отреагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.
- **Занятие 11-е. Тема: "Ставим свои собственные цели"**
- Цель — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели.
- **Занятие 12-е. Тема: "Я имею право"**.
- Цель — способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.