

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 другие отреагируют 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 сам по 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 помощи.
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; непреходящая 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 самондентификации:** 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.
- **Смузжение, 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; легковерность; 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 переносящности 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 зависимых:

- **«Пособник»** (обычно это мать или жена) дает деньги на приобретение ПАВ, постоянно извиняется перед всеми за поведение зависимого, помогает скрыть его неблаговидные поступки, спасти от их последствий. Испытывает чувства вины и стыда, отрицает свое неудовольствие 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, малооцененное 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 потерю, 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, страшное 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 нелеченые 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 козла, 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, рационируя 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 отреагирование 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 большого химической зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться отреагировать на 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 зависимые 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.