

## В. Москаленко.

### "Созависимость: характеристики и практика преодоления"

- *Дефиниция созависимости*
- *Родительская семья созависимых*
- *Признаки дисфункциональной семьи*
- *Признаки функциональной семьи*
- *Сравнение функциональных и дисфункциональных семей*
- *Основные характеристики созависимости*
- *Треугольник С.Карпмана*
- *Параллелизм проявлений зависимости и созависимости*
- *Преодоление созависимости*
- *Занятие 1. Распознавание и отреагирование чувств*
- *Занятие 2. Контролирующее поведение*
- *Занятие 3. Отстранение*
- *Занятие 4. Акция-реакция*
- *Занятие 5. Границы*
- *Занятие 6. Родительская семья*
- *Занятие 7. Самооценка*
- *Занятие 8. Избавление от психологической жертвы*
- *Занятие 9. Да, мы умеем думать*
- *Занятие 10. Умение хоронить свои потери*
- *Занятие 11. Ставим свои собственные цели*
- *Занятие 12. Я имею право*
- *Заключение*

В последнее время формы болезненной зависимости от психоактивных веществ — наркомания, токсикомания, алкоголизм — принято объединять общим термином "зависимость от химически активных соединений", или для краткости "химическая зависимость". Больной, страдающий химической зависимостью, редко живет в полной изоляции. Обычно он живет либо в родительской, либо в им созданной семье с детьми и женой (мужем). Химическая зависимость одного из членов семьи неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. В большинстве семей, в которых проживают больные с химической зависимостью, обнаруживаются осложнения, которые в последние 15 лет стали обозначаться термином созависимость (со — приставка, указывающая на совместность, сочетанность действий, состояний).

Созависимость является не только мучительным состоянием для страдающего ею (подчас более мучительным, чем сама химическая зависимость), но и для членов семьи, принимающих такие правила и формы взаимоотношений, которые поддерживают семью в дисфункциональном состоянии. Созависимость — это фактор риска рецидива химической зависимости у больного, фактор риска возникновения различных нарушений в потомстве, в первую очередь риска химической зависимости, почва для развития психосоматических заболеваний и депрессии.

Когда говорят о низкой эффективности лечения больного с химической зависимостью, то часто сетуют на то, что "больной вернулся в ту же среду". Действительно, среда может способствовать рецидиву болезни, особенно внутрисемейная среда.

Химическая зависимость — семейное заболевание. Есть теории, рассматривающие химическую зависимость как симптом дисфункции семьи. Из этого следует, что система наркологической помощи должна предусматривать не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости. Помощь необходима как больному, так и другим родственникам, проживающим совместно с ним.

### **Дефиниция созависимости**

Единой, всеобъемлющей дефиниции созависимости не существует. Поэтому приходится прибегать к описанию феноменологии этого состояния. После рассмотрения многих определений в литературе этого состояния я приняла в качестве рабочего следующее: "Созависимый человек — тот тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей".

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.

### **Родительская семья созависимых**

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо химическая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия), а естественное выражение чувств запрещалось ("не реви", "что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось", "мальчикам плакать нельзя"). Такие семьи носят название дисфункциональных.

Семья — это главная система, к которой принадлежит каждый из нас. Система — это группа людей, взаимодействующих как одно целое. Поскольку все части этой системы находятся в тесном контакте, то и улучшение (ухудшение) состояния одного из членов семьи неизбежно отражается на самочувствии других. Чтобы вся семья могла лучше функционировать, необязательно ждать, когда больной химической зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи может существенно улучшиться, если хотя бы один из созависимых членов ее начнет выздоравливать от созависимости.

Наивысшая цель семейной психотерапии — помощь в превращении дисфункциональной семьи в функциональную.

### **Признаки дисфункциональной семьи:**

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности
3. Замороженность правил и ролей
4. Конфликтность во взаимоотношениях
5. Недифференцированность "я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все")
6. Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной

7. Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
8. Склонность к полярности чувств и суждений
9. Закрытость системы
10. Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

### Признаки функциональной семьи:

1. Проблемы признаются и решаются
2. Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся
4. Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности
5. Родители делают то, что говорят
6. Ролевые функции выбираются, а не навязываются
7. В семье есть место развлечениям
8. Ошибки прощаются, на них учатся
9. Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.
10. Любой из признаков функциональной семьи может стать целью одного из занятий по групповой психотерапии. Сравнительные характеристики функциональных и дисфункциональных семей в сжатом виде можно представить следующим образом.

### Сравнение функциональных и дисфункциональных семей

Функциональные семьи	Дисфункциональные семьи
Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций	Негибкость ролей, функции ригидны
Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность	Правила негуманны, им невозможно следовать
Границы признаются и уважаются	Границы либо отсутствуют, либо ригидны
Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить	Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты	Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды неспособны разрешать конфликты
Исход: приемлемый и конструктивный	Исход: неприемлемый и деструктивный

Воспитание в дисфункциональной семье формирует те психологические особенности, которые составляют почву созависимости. Рассматривать созависимость только как ответную реакцию на стресс в семье в виде химической зависимости у одного из членов было бы неверно. Стресс выступает как триггер, пусковой механизм, чтобы имевшаяся почва пришла в движение. Здесь уместно напомнить об ассортативности браков

больных алкоголизмом. Ассортативность браков — это отклонение от панмиксии при выборе брачного партнера. Иными словами, ассортативность — это не случайный выбор супруга, а выбор по наличию определенных признаков. Как правило, подобный выбор делается неосознанно. Ассортативность браков при химической зависимости подтверждается тем, что супруги больных чаще подвержены аналогичному заболеванию, чем представители общей популяции. Второе доказательство заключается в том, что семьи супругов отягощены случаями зависимости не менее часто, чем семьи самих больных с зависимостью. Известно, что дочери больных алкоголизмом отцов выходят замуж за тех мужчин, которые уже больны алкоголизмом или могут заболеть в будущем. Ассортативностью объясняется также и то, что повторный брак часто оказывается также "алкогольным", как и первый.

Из практики групповой психотерапии жен больных химической зависимостью следует, что в группе из 12 женщин обычно 9 человек являются дочерьми больных алкоголизмом отцов или матерей.

### **Основные характеристики созависимости**

*Низкая самооценка* — это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда их критикуют другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными. Созависимые не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом, это может даже усилить у них чувство вины, но в то же время у них может портиться настроение из-за отсутствия такой мощной подпитки своей самооценки, как похвала, "словесные поглаживания" по Э. Берну. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют себе развлечения.

Они говорят себе, что ничего не могут делать как следует из-за боязни сделать ошибку. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные "я должна", "ты должен", "как я должна вести себя с моим мужем?" Созависимые стыдятся пьянства мужа, но также стыдятся и самих себя.

Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помогать другим. Не веря, что могут быть любимыми и нужными, они пытаются заработать любовь и внимание других и стать в семье незаменимыми.

*Компульсивное желание контролировать жизнь других.* Созависимые жены, матери, сестры больных с зависимостью — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как должны развиваться события и как должны себя вести другие члены. Созависимые пытаются не позволять другим быть самими собой и протекать событиям естественным путем. Для контроля над другими созависимые используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих ("муж без меня пропадет").

Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Повторяющиеся поражения усугубляют депрессию.

Другим исходом контролируемого поведения созависимых является фрустрация, гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или своих близких, больных химической зависимостью. Например, жена больного алкоголизмом увольняется с работы, чтобы контролировать поведение мужа. Алкоголизм мужа продолжается, и фактически именно алкоголизм контролирует ее жизнь, распоряжается ее временем, самочувствием и пр.

*Желание заботиться о других, спасти других.* Кто работает в области наркологии, наверное, слышал от жен больных химической зависимостью: "Хочу спасти мужа". Созависимые любят заботиться о других, часто выбирая профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия (плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей).

Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь или наркотики. И тогда созависимые злятся на него. Попытка спасти никогда не удастся. Это всего лишь деструктивная форма поведения и для зависимого, и для созависимого.

Желание спасти больного так велико, что созависимые делают и то, что в сущности не хотят делать. Они говорят "да" тогда, когда им хотелось бы сказать "нет", делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. Они удовлетворяют нужды своих близких, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы созависимые это для них делали. Созависимые больше отдают, чем получают в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого. Они говорят и думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет их близкий. Они решают проблемы другого, а в совместной деятельности (например, ведение домашнего хозяйства) делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

Такая "забота" о больном предполагает некомпетентность, беспомощность и неспособность его делать то, что делает за него созависимый близкий. Все это дает основание созависимым чувствовать себя постоянно нужными и незаменимыми.

"Спасая" химически зависимого больного, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием "Драматический треугольник С. Карпмана" или "Треугольник власти".

### **Треугольник С.Карпмана**

Созависимые пытаются спасти других потому, что для них это легче, чем переносить



дискомфорт и неловкость, а порой и душевную боль, сталкиваясь с неразрешенными проблемами. Созависимые не говорят: "Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?" Их ответ таков: "Я здесь. Я это сделаю за тебя".

Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда ему надо быть спасателем, то он будет постоянно позволять другим ставить себя в положение жертвы. Фактически сами созависимые участвуют в процессе собственной виктимизации. Драма развивается по принципу треугольника С. Карпмана.

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя — преследователя — жертвы. Цель психотерапии в данном случае заключается в том, чтобы научить созависимых распознавать свои роли и сознательно отказываться от роли спасателя. Профилактика состояния жертвы заключается в сознательном непринятии роли спасателя.

*Чувства.* Многие поступки созависимых мотивированы страхом, который является основой развития любой зависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т. д. Когда люди находятся в постоянном страхе, у них появляется прогрессирующая тенденция к ригидности тела, духа, души. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохого. В таких обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают свой контроль. Они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира.

Помимо страха у созависимых могут преобладать в эмоциональной сфере и другие чувства: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость.

Есть, однако, еще одна характерная особенность эмоциональной сферы — обнубильяция чувств (затуманивание, неясность восприятия) либо даже полный отказ от чувств. По мере длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растут переносимость эмоциональной боли и толерантность негативных эмоций. Способствует росту толерантности такой механизм эмоционального обезболивания, как отказ чувствовать, потому что чувствовать слишком больно.

Жизнь созависимых протекает так, как будто и не воспринимается всеми чувствами. У них как бы утрачены навыки распознавания понимания своих чувств. Они слишком поглощены удовлетворением желаний других людей. Одно из определений созависимости гласит: "Созависимость — это отказ от себя". Созависимые даже думают, что не имеют права на свои чувства, они готовы отречься от своего чувственного опыта.

Кроме того, что созависимые утратили естественную связь со своими чувствами, они еще привыкли к искажению чувств. Они усвоили, что можно испытывать лишь приемлемые чувства. Созависимая жена хочет видеть себя доброй, любящей, но на самом деле испытывает чувство негодования по поводу пьянства мужа. В результате ее гнев трансформируется в самоуверенность. Трансформация чувств происходит подсознательно.

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. Они боятся собственного гнева и гнева других людей. Проявление гнева часто используется для того, чтобы держать на расстоянии от себя того, с кем трудно строить взаимоотношения — "Я сержусь, значит он уйдет". Созависимые стараются подавить свой гнев, но это не приводит к облегчению, а лишь усугубляет состояние. В связи с этим созависимые могут много плакать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность и насилие. Созависимые считают, что их "заводят", вынуждают злиться, и поэтому они наказывают за это других людей.

Вина и стыд — часто присутствуют в их психологическом состоянии. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких, страдающих химической зависимостью, поскольку у созависимых нет четких границ личности. Стыд может приводить к социальной изоляции, чтобы скрыть "позор семьи", созависимые перестают ходить в гости и приглашать людей к себе.

Негативные чувства в силу своей интенсивности могут генерализовываться и распространяться на других людей, в том числе на психотерапевта. Легко возникает ненависть к себе. Соккрытие стыда, ненависти к себе могут выглядеть как надменность и превосходство (еще одна трансформация чувств).

*Отрицание.* Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, минимизацию, вытеснение и пр., но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит ("просто вчера опять он пришел пьяный"). Они как будто уговаривают себя в том, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно заняты чем-то, чтобы не думать о главной проблеме. Они легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное совпадает с желаемым. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все само собой изменится. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать.

Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести. Отрицание — это тот механизм, который дает им возможность обманывать себя. Нечестность даже по отношению к себе — это утрата моральных принципов, ложь неэтична. Обман себя — это деструктивный процесс как для самого индивида, так и для других. Обман — форма духовной деградации.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости.

Именно отрицание мешает мотивировать их на преодоление собственных проблем, попросить помощи, затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

*Болезни, вызванные стрессом.* Жизнь созависимых сопровождаются телесными недугами. Это психосоматические нарушения, такие, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертензия, головные боли, нейроциркуляторная дистония, астма, тахикардия, аритмия и др. Созависимые легче, чем другие люди, становятся зависимыми от алкоголя либо от транквилизаторов.

Они болеют от того, что пытаются контролировать то, что в принципе не поддается

контролю (чью-то жизнь). Созависимые много работают. Они содержат в порядке вещи. Много сил тратят на то, чтобы выжить, из-за чего у них развивается функциональная недостаточность. Появление психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости.

Оставленная без внимания, созависимость может привести к смерти из-за психосоматического заболевания, невнимания к собственным проблемам.

Таким образом, проявления созависимости довольно разнообразны. Они касаются всех сторон психической деятельности, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья.

### **Параллелизм проявлений зависимости и созависимости**

Некоторые авторы считают, что созависимость является такой же болезнью, как и зависимость. Мы не вполне разделяем эту точку зрения. Возможно, созависимость скорее отвечает критериям патологического развития личности. В любом случае созависимость можно глубже понять, опираясь на термины описательной психологии, чем на термины, обозначающие психические нарушения. Глубокое понимание личности в особенности необходимо тогда, когда мы стремимся оказать ей психологическую, а не медикаментозную помощь.

Чем бы ни являлась созависимость - отдельной болезнью, реакцией на стресс или развитием личности, - сравнение этого состояния с зависимостью лишь помогает глубже понять изучаемое явление.

Созависимость — зеркальное отражение зависимости. Основными психологическими признаками любой зависимости является триада:

- обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости (об алкоголизме, наркотиках);
- отрицание как форма психологической защиты;

утрата контроля. Химическая зависимость поражает как индивида, так и его семью:

- физически;
- психологически;
- социально.

Указанные выше признаки относятся и к созависимости. Сходство зависимости и созависимости усматривают в том, что оба состояния:

- а) представляют собой первичное заболевание, а не симптом иного заболевания;
- б) приводят к постепенной физической, психической, эмоциональной и духовной деградации;
- в) при невмешательстве могут привести к преждевременной смерти;
- г) при выздоровлении требуют системного сдвига как в физическом, так и в психологическом плане.

Пристрастие к алкоголю и наркотикам и созависимость в равной степени отбирают у больного и его близких, совместно с ним проживающих, энергию, здоровье, подчиняют себе их мысли, эмоции. В то время как больной навязчиво думает о прошлой или



будущей выпивке (потреблении химических веществ), мысли его жены (матери) столь же навязчиво направлены на возможные способы контроля над его поведением.

Для наглядности представим параллелизм проявлений обоих состояний в виде таблицы.

**Таблица. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости**

<b>Признак</b>	<b>Зависимость</b>	<b>Созависимость</b>
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью
Отрицание, минимизация, проекция	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью"	"У меня нет проблем", проблемы у моего мужа"
Рационализация и другие формы психологической защиты	"Друг пригласил на день рождения"	
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд, страх	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества (алкоголь, наркотики)	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требует новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертензия, головные боли, "невроз" сердца, язвенная болезнь
Сопутствующие психические	Депрессия	Депрессия

нарушения		
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя, и др.
Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи
Условия выздоровления	Воздержание от химического вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	Отстранение от человека, с которым имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа АА	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон

Перечень сходных признаков, представленных в таблице, не является исчерпывающим. Как зависимость, так и созависимость являются длительным, хроническим состоянием, приводящим к страданиям и деформации духовной сферы. У созависимых эта деформация выражается в том, что они вместо любви питают к близким ненависть, теряют веру во всех, кроме себя, хотя своим здоровым импульсам тоже не доверяют, испытывают жгучее чувство ревности, зависти и безнадежности. Жизнь у зависимых больных и их созависимых близких проходит в условиях социальной изоляции (общение с собутыльниками не является полноценным).

Химическую зависимость часто называют болезнью безответственности. Больной не отвечает ни за последствия употребления химического вещества, ни за разрушение своего здоровья, он также безответствен по отношению к другим членам семьи, не выполняет родительских обязанностей. Созависимые лишь внешне производят впечатление сверхответственных людей, однако они в равной степени безответственны к своему состоянию, к своим потребностям, к своему здоровью и тоже не могут выполнять родительских обязанностей.

### **Преодоление созависимости**

Для преодоления созависимости применяется программа, включающая в себя: образование по вопросам зависимости и созависимости, семейная система, индивидуальная и групповая психотерапия, семейная психотерапия, супружеская терапия, а также подкрепление в виде посещения групп самопомощи типа Ал-Анон, чтение литературы по соответствующей проблеме.

В лечебных центрах США, где семейные программы являются стационарными, лица, включенные в программу, заняты практически с 8 часов утра до 22 часов, проводя ежедневно следующие мероприятия: лекции, групповые обсуждения в малых группах, постепенное освоение программы 12 шагов, обучение техники релаксации и преодоления стресса, прослушивание лекций бывших пациентов об их собственном опыте, просмотр видеофильмов, индивидуальное консультирование, работа с литературой, заполнение опросников, ведение дневника чувств.

Наш собственный опыт оказания помощи созависимым охватывает лишь такие формы работы, как лекции, индивидуальное консультирование и индивидуальная психотерапия. Главным же методом и наиболее желательным является групповая психотерапия. Дополнительно к этому у нас практикуется ведение дневника с выполнением домашних заданий, чтение рекомендуемой литературы. После завершения программы психотерапевт рекомендует продолжать занятия, способствующие выздоровлению, в группах Ал-Анон.

Само собой разумеется, что психотерапевт лишь предлагает лечение, а созависимый индивид выбирает его или отвергает, т.е. работа основана на принципе добровольности. Отсев обратившихся за помощью большой, но это не должно смущать психотерапевта, так как людям с таким состоянием свойственно сопротивление любому вмешательству. Девизом многих созависимых могли бы быть слова: "Умру, но не изменюсь".

Формирование психотерапевтических групп должно происходить после индивидуальной консультации, в ходе которой изучаются внутрисемейная ситуация, характер взаимоотношений между членами семьи и психическое состояние обратившегося за помощью. В процессе всего лечебного контакта больному с химической зависимостью предоставляется возможность обращаться за медицинской помощью в данное лечебное учреждение, где лечится созависимый родственник. В нашей практике в основном было так — первой за помощью обращалась супруга больного, а сам больной приходил на лечение через несколько месяцев после начала лечения супруги. В редких случаях лечение супругов было одновременным (он лечился стационарно, она амбулаторно). Около половины лиц, страдающих химической зависимостью, приходили на лечение после того, как их близкие включались в программу выздоровления от созависимости и делали определенные успехи.

Мы работали вначале с группами открытого типа, затем предпочтение стали отдавать группам закрытого типа, т.е. раз сформировавшись, группа уже не принимала новых членов. В группах закрытого типа обеспечивается больший психологический комфорт для своих членов. Оптимальная их численность 10-12 человек. Если в группе меньше лиц, то разнообразие ситуаций и мнений, которые служат основой для освоения новых навыков внутрисемейных взаимоотношений, недостаточно велико. Если число лиц в группе больше 12, то трудно выслушать мнение каждого. Если член группы не "выговорится" у него может остаться чувство неудовлетворенности.

Психотерапевтические занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю, длительностью 2,5-3 ч. В стационарных условиях занятия можно проводить ежедневно.

Собственно групповой психотерапии предшествует образовательная программа с изложением концепции зависимости и созависимости, основных признаков созависимости, концепции дисфункциональной семьи, форм психологической защиты (6 лекций по 2 часа каждая). Проведение образовательной части программы, как впрочем и вся психотерапия в целом, обеспечивается творческим подходом к ней.

Темы лекций могут варьировать в зависимости от потребностей группы, их интереса к тем или иным сторонам функционирования семей.

Ниже приводим краткое изложение тем, которые мы обсуждали в группах по преодолению созависимости. Обсуждение темы включало разнообразные виды психотерапевтических методов, которые по нашему мнению были уместными по ходу занятий. Начинались и заканчивались групповые дискуссии молитвами о спокойствии

духа и молитвами, применяющимися в гештальт-терапии.

### **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.

После отчета о самочувствии в настоящий момент (это полезно проводить в начале и в конце занятия, когда видна динамика чувств) можно предложить в письменной форме выполнить следующее упражнение, а затем обсудить ответы каждого из участников группы. Очень часто как зависимые, так и созависимые испытывают страх. Страх — это выученная эмоция. Следовательно, путем нового обучения можно обуздать его.

#### *Упражнение*

1. Перечислите 1 -2 из своих страхов, с которыми Вы сталкивались сегодня?
2. Как эти страхи ограничивали Вашу жизнь сегодня?
3. Что Вы можете сделать, чтобы уменьшить свои страхи?

При обсуждении ответов на вопросы можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства. Страх — это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами? Здесь суммируется опыт участников группы. В резюме такого рода можно включить следующее.

1. Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа "Я ничего не могу поделать с собой..."
2. Изучать программу 12 шагов
3. Сбалансировать свою жизнь
4. Расширить зону комфорта, идя на риск
5. Упражняться в технике расслабления.

Список можно продолжить. Затем сделать упражнение на расслабление. Послушать в конце занятия отчет о самочувствии каждого участника группы.

Если есть желание у членов группы, то на других занятиях можно поработать аналогичным образом с другими эмоциями — гневом, стыдом либо с такой реакцией на чувства, как слезливость. Упражнения может составить либо сам психотерапевт, либо позаимствовать их из литературы.

Из нашей практики мы рекомендуем в конце каждого занятия давать домашнее задание. Оно способствует углублению самопознания и реализации неприятных эмоций, на смену которым приходят положительные чувства.

К примеру, можно раздать листки с текстом: "Оценим свой образ мыслей".

### ***ОЦЕНИМ СВОЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ***

1. никогда со мной так не бывало;
2. редко так со мной бывало;
3. часто так со мной бывает;
4. всегда так бывает

Поставьте ту цифру напротив вопроса, которая соответствует Вашему мнению:

1. Я боюсь позволить другим людям узнать меня поближе.
2. Я боюсь неожиданностей.
3. Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.
4. Я чувствую, что недостойна любви.
5. Я чувствую себя хуже других людей.
6. У меня есть склонность к постоянному труду, перееданию, азартным играм, употреблению алкоголя или других опьяняющих средств.
7. Я мало забочусь о себе, предпочитая заботиться о других.
8. Я не могу избавиться от переполняющих меня чувств, идущих из прошлого, таких, как гнев, страх, стыд, печаль.
9. Я добиваюсь похвалы и признания, делая людям приятное, стремясь к совершенству и сверхдостижениям.
10. Я слишком серьезна и мне трудно поиграть, подурчиться.
11. У меня появились проблемы со здоровьем из-за постоянных волнений, стрессов.
12. У меня сильно выражена потребность контролировать других, диктовать им свою волю.
13. Я испытываю трудности в выражении своих чувств.
14. Я не люблю себя.
15. У меня в жизни часты кризисные ситуации.
16. Мне представляется, что я стала жертвой тяжелых обстоятельств.
17. Я боюсь быть отвергнутой теми, кого люблю.
18. Я резко критикую себя, я не боюсь даже раздавить себя упреками.
19. Я ожидаю худшего в большинстве случаев.
20. Когда я совершаю ошибку, я представляю себе никчемным человеком.
21. Я считаю других виноватыми во всех моих трудностях.
22. Я живу воспоминаниями.
23. Я закрыта для новых идей или новых способов делать дела.
24. Я длительное время бываю расстроенной или злой из-за неприятностей.
25. Я чувствую себя одинокой и в изоляции, и если окружена людьми.

### ***СУММА БАЛЛОВ***

25-54 — норма

55-69 — слегка смещено в сторону созависимости

70-140 — резко смещено. Надо избавиться от созависимости.

### *Домашнее задание.*

1. Опишите свои чувства на текущий момент в дневнике. Прочитайте, что хлынуло на вас, когда "открылись шлюзы".
2. Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть тот, кто будет держать все в тайне, хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть и который не будет стремиться вас спасать. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Опишите свои чувства в дневнике.

3. Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня:

*Сегодня я буду помнить, что чувства — важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволяю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я — истинная хозяйка своих чувств.*

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

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

Можно обсудить следующий вопрос: как вы пытаетесь сдерживать пьянство (или употребление наркотиков) зависимого члена семьи? Отметьте те свои действия, которые приводили к желаемому результату, и те, которые оказались напрасными. Почти все действия, по опыту участников группы, бывают напрасными; удается лишь отодвинуть на какое-то время употребление и то редко. Тем самым становится очевидным факт неэффективности контролирующего поведения.

Путем экскурса в детство одного из участников группы можно показать истоки контролирующего поведения, которые, как правило, лежат в родительской семье, где часто нарушались права ребенка. Семья ценила слабость, послушание, безынициативность и отбирала право на риск. Появившееся тогда чувство бессилия привело к необходимости контролировать других. Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадает с тем, что ты можешь делать. Сделаешь то, что хочешь — у тебя будут неприятности. Ребенок научился избегать неприятностей, т.е. научился делать то, что хотят другие. Отсюда полная концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управлять жизнью больного с зависимостью.

На этом занятии можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов:

1. Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
2. Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение?
3. Вы не устали чувствовать себя ответственной за всех и все?
4. Осознаете ли вы, что ваша энергия безгранична?
5. Как реагируют другие на ваш контроль?
6. Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
7. Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и свою силу?
8. Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

Источник потребности контролировать других базируется на том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы (значимости). Мы любили — нас отвергли. Результат — усиление контроля: мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно. Такое поведение сопровождается чувством, что ситуация выходит из-под контроля, что опасно. Мы боимся потерять контроль и над Другими, и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем. У всех нас есть подсознательное желание чувствовать себя более сильным, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Мы обманываем себя,



когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать надежные взаимоотношения.

В процессе обсуждения вышеприведенных положений следует подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения, которое заключается в том, что оно:

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

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если проследить долгосрочные взаимоотношения — отчуждение между контролирующими (строгими) родителями и взрослыми детьми, отчуждение в супружеских взаимоотношениях.

Однако, чтобы не усиливать чувство вины у членов группы, необходимо подчеркнуть, что контролирующее поведение — это не плохое и не постыдное поведение, а сигнал стресса, сигнал того, что что-то идет не так, как хотелось. Если мы контролируем, значит мы не можем получать от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем. Погребенными под контролем могут быть такие чувства, как страх, доверие, любовь, честность, обида, гордость, страстное желание чего-нибудь, гнев.

Как распознать приближение потребности контролировать других?

Такими опознавательными знаками могут служить:

- напряжение (например, если я решила что-то сделать для других, я чувствую напряжение. Если другие пытаются контролировать меня, я испытываю сопротивление);
- 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).

Когда мы не даем человеку права выбора, мы контролируем. Необходимо предоставлять возможность событиям протекать своим естественным путем.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики:

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 созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, "я никому не нужна").
  5. Созависимые получают то, чего добиваются — негативного внимания. Другие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этим инстинктом, доверять своим чувствам и восприятиям (то, что мы чувствуем, нормально; то, что мы воспринимаем, так и есть); каждый раз необходимо отмечать альтернативы — каковы последствия каждого выбора. Необходимо пересмотреть собственные предположения в отношении других и точно знать, что они чувствуют, что они думают. Надо искать удовлетворение собственным нуждам.

Контролирующее поведение обеспечивает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику — пойти на доверие, укрепить веру в свои силы. Подвести группу к выводу — рискнем доверять тем, кого мы любим.

Контролирующее поведение способствует проявлению бессилия во взаимоотношениях. Если мы чувствуем себя сильными, то отпадает потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали энергию и внимание на своем поведении, на своем выборе, на своих целях, и спросить их:

"Как вы себя чувствуете? Чем вы довольны собой, чем недовольны?" Задержать внимание на том, чем они довольны.

Выгоды от прекращения контролирующего поведения: высвобождение энергии, приятно и даже забавно чувствовать себя легче, свободнее, счастливее. Прекращение контроля — ключ к более простой и радостной жизни.

### *Домашнее задание*

1. Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.
2. Когда вы не можете удовлетворить свои потребности сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей?

### **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.

Такая задача пугает созависимых, поскольку они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерной вовлеченностью в проблему химической зависимости.

Отстранение — это не есть холодная враждебная замкнутость, не лишение близкого любви и заботы. Отстранение означает высвобождение себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых взаимоотношений с жизнью другого человека, отступить на некоторое расстояние от проблем, которых мы не можем разрешить.

Отстранение базируется на том, что каждый человек ответственен за себя, поэтому проблемы других людей мы не можем разрешить” тревога за другого не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя.

На примере фактов, сообщенных членами группы во время настоящего обсуждения, необходимо подчеркнуть, что присутствующие здесь созависимые уже достаточно много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого больного, и если проблему все же не удалось устранить, то теперь следует учиться жить либо несмотря на нее, либо вместе с ней. Хорошим приемом здесь может служить фокусировка на том, что есть хорошего в жизни созависимых в настоящее время, на чувстве благодарности.

Для усиления чувства благодарности можно попросить присутствующих перечислить все, за что они могут быть благодарны судьбе в настоящее время. Этот прием позволяет не думать о проблеме, в которую они вовлечены чрезмерно.

Отстранение означает приобретение навыка жить "здесь и сейчас", в настоящем времени и без любимого выражения созависимых "Если бы только...". Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры — в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу, помогает вере в Бога.

Отстранение — это здоровый нейтралитет.

Награда за достижение отстранения велика. Это — ясность восприятия действительности, чувство глубокого успокоения, способность давать и получать любовь; это — прилив энергии, повышение самооценки, свобода находить реальные решения проблемы.

"Когда я не умела отстраняться от проблем моего мужа и моей дочери, — говорит созависимая жена больного алкоголизмом во время групповой психотерапии, — я была человеком, но это какое-то другое состояние. Я была как придаток другого человека. Сейчас я впервые ощутила себя в центре собственного сознания".

Как достигается отстранение? Для этого необходимо три условия: четкое осознание своих проблем, желание изменить привычный ход собственных реакций и немного практики. Главное — желание попробовать.

В созависимости, как во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если участники групповой психотерапии научились видеть собственные потребности, им легче достичь отстранения.

Если невозможно с любовью отстраниться, то можно как временный прием практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению. Помогают достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, а также практически все виды концентрации на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может иногда быть удовлетворением своих потребностей. Главное — перенести фокус на себя.

### *Домашнее задание*

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно

- тревожитесь? Напишите об этом.
2. Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека или от той проблемы? Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?
  3. Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?
  4. Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

#### **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.

За годы жизни с химически зависимым человеком его близкие созависимые) привыкли в большей степени жить реактивно (т.е. реакциями на его состояние и поведение), чем активно (т.е. жить от своего собственного имени, в своих собственных интересах).

Примеры реакций:

*"Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит и меня тошнит".*

*"Особенно сильно я реагировал на кризисы".*

*"Я прочитала в статье, что 60% дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Я была одной из таких женщин. Я испытала сильное возмущение, гнев на автора, как будто меня лично оскорбили. Это была автоматическая реакция, без участия логики".*

Большинство созависимых — люди эмоциональные. Их реакции проявляются в виде гнева, вины, стыда, ненависти к себе, тревоги, боли, контролирующими жестами, актами излишней заботы, депрессией, отчаянием, яростью, неистовством. Но более всего они проявляются чувством страха и тревоги. Реагирование — это часть нормальной жизни. Все дело в том, что созависимые реагируют так сильно, что это переходит нормальные границы. Любые маленькие или большие события обладают властью над ними. Когда созависимые реагируют, то они теряют свое право думать, чувствовать и вести себя в собственных интересах.

Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции у созависимых входят в привычку. Они реагируют так потому, что думают — что случилось, не должно было случиться, не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться и не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны **так** серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете.

На занятии мы обращаем внимание на пусковой момент реакции. Если созависимые почувствовали страх, возмущение, оскорбление, если им кажется, что их отвергают, не любят или они испытывают тревогу, жалость к себе, или стыд, то это может быть началом цепных реакций, от которых мы пытаемся избавиться. Можно предложить

такой вопрос: "Как долго вы хотите чувствовать себя именно таким образом?"

Противоядием к чрезмерным и необоснованным реакциям является стремление привести себя в комфортное состояние. Для этого необходимо говорить и делать как можно меньше, пока состояние реакции не пройдет и не восстановится привычный уровень спокойствия и умиротворенности. Необходимо сделать что-нибудь безопасное — несколько глубоких вдохов, пойти прогуляться, встретиться с друзьями, вымыть полы, почитать книгу, помедитировать, сходить на заседание Ал-Анона.

Немного успокоившись, созависимый может проанализировать, что произошло — большое событие или малое. Если невозможно разобраться в одиночку, то необходимо искать помощи на стороне.

Созависимым следует решить, что теперь, т.е. после успокоения и принятия реальности, необходимо сделать. Предложите следующие варианты в виде вопросов:

- Вам необходимо извиниться?
- Хотите ли вы пустить все на самотек?
- Требуется ли вам поговорить с кем-либо по душам?
- Необходимо ли вам принять еще какое-то решение?

#### *Домашнее задание*

1. Является ли ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое вы избрали бы, если у вас был бы выбор?
2. Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые вас беспокоят больше всего.
3. Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

#### **Занятие 5-е. Тема: "Границы".**

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

Внешние границы человека предполагают, что:

1. Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.
2. Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.
3. Это моя ответственность - контролировать КАК, КОГДА, ГДЕ, КТО будет касаться меня.

Внутренние границы менее очевидны, однако они означают примерно то же самое в отношении внутреннего мира, наших чувства, мыслей, верований, ценностей. Когда созависимые жалуются, что другие заставляют их думать, делать, чувствовать так, а не иначе, говор", что "другие нажимают на мои кнопки", это значит, что созависимые не умеют защитить свои внутренние границы. У созависимых границы с другими либо аморфны, слишком близки вплоть до полного исчезновения индивидуальности, либо ригидно-дистанционные. Нормальные границы полупроницаемы: мы делимся с другими своим внутренним миром, другие тоже делятся с нами, и тогда мы чувствуем себя

комфортно.

Созависимые либо обвиняют других за свои мысли, чувства и действия, либо обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства и действия. Это происходит из-за нарушения границ.

Если что-то до смерти надоело, значит необходимо устанавливать границы.

Если мы чувствуем, что с нами жестоко обращаются, что нас используют, а потом не считаются с нами, если мы сами действуем не в лучших для себя интересах, значит необходимо устанавливать границы. Надо дать знать другим, что у нас есть границы. Это поможет и нам, и им. Пусть кому-то не понравится, что мы теперь действуем иначе, чем до этого, но зато нас больше не будут использовать. Люди будут внушать нам чувство вины, чтобы мы убрали границы. Но не надо отступать, надо укреплять границы и держать их постоянно.

Однажды скажите, где проходит ваша граница, скажите тихо, спокойно. Установление границ требует времени и обдумывания. Удержание границ требует энергии и постоянства.

Устанавливать границы — значит знать предел, до которого можно пойти. Я не знаю, что я могу и что я не могу сделать для тебя. Я знаю, что я могу, и чего не могу стерпеть от тебя.

Границы могут изменяться, должны быть гибкими и надо их осознавать.

Выздоровливающие созависимые осознают свои границы примерно так:

- Я не позволю кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически.
- Я не позволю обманывать себя и не буду поддерживать ложь.
- Я не буду вызволять кого-то из последствий алкогольного или другого безответственного поведения.
- Я не буду финансировать алкоголизм или непотребное поведение. Я не буду врать, защищая твой алкоголизм.
- Ты не можешь испортить мой день, мою неделю, мою жизнь.
- Вот это то, что я буду делать для тебя, а вот этого я не стерплю и не буду переносить.

Осторожно: не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

*Домашнее задание.*

1. Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Тем самым вы сумеете удерживать свои границы в хорошем функциональном состоянии, вы будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия защиты.



2. Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги, которая имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри только вами. Никто снаружи не может ее открыть.

3. Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке:

*Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что ты намерен делать в настоящий момент, все это — в большей мере обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила.*

Теперь повторите это утверждение применительно к себе. *Все, что я чувствую...*

### **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.

Мы все — дочери и сыновья. Обсуждаем наши взаимоотношения с Родителями, и не имеет значения, живы они сейчас или уже нет. Власть родителей над нами не прекращается с уходом их из жизни. Мы можем не осознавать, что до сих пор выполняем родительские предписания, носим в себе послания из детства.

Обсуждаем следующие вопросы: просты ли ваши отношения с матерью и с отцом? Есть ли желание изменить взаимоотношения? Есть ли в семье кто-то, кто держит эмоциональную дистанцию?

Подчеркнем, что почти у всех присутствующих взаимоотношения с родителями были не простые. Проблема заключается в том, что мы застряли в этих взаимоотношениях.

Пример из практики. Женщина рассказала, что на одном кладбище похоронены 8 ее родственников, в том числе отец, умерший 20 лет назад. С отцом были конфликтные взаимоотношения — он был алкоголиком. Все эти 20 лет женщина убирает в первую очередь могилы всех родственников, а потом могилу отца, поскольку до сих пор испытывает к нему гнев и ненависть.

Если взрослый человек испытывает негативное чувство к родителям, обвиняет их, значит он еще не может принять себя, он относится к себе с агрессией. Если держит эмоциональную дистанцию, значит еще не отработана реакция на родителей. В результате человек не может сформировать себя и принести себя как нечто целостное в новые взаимоотношения. Все, что не разрешалось в родительской семье, может быть перенесено в фундамент других взаимоотношений.

Эмоциональная или географическая дистанция, если и помогают, то только на короткое время.

Необходимо сделать первый и важный шаг — нарушить молчание, прекратить борьбу и заявить о своих верованиях и своей позиции по важным вопросам. На групповой дискуссии происходит частичная репетиция этого навыка, созависимые имеют возможность в безопасной для себя обстановке выговориться, с тем, чтобы они могли затем высказаться в семье. Конструктивным приемом в семье может стать заявление: "Я бы предпочла, чтобы мы ...".

Следует подчеркнуть, что изменить родителей невозможно, и поэтому с самого начала надо отказаться от этой ложной цели. Необходимо уметь признать различие взглядов на одну и ту же проблему и согласиться, что в любом вопросе есть больше, чем одна правда. Если мы не признаем различия между собой и родителями, то это будет блокировать установление доверительных взаимоотношений между нами, к чему мы стремимся.

Из всего этого следует, что нам, созависимым, необходимо прекратить переделывать родителей, т.е. критиковать их или убеждать. Нам необходимо начать делиться с родителями своим внутренним миром, уважать их права думать так, как они думают, реагировать иначе, чем реагирует дочь (сын), чувствовать иначе, чем чувствует дочь или сын.

Конструктивными формами общения с родителями могут быть примерно такие: "Я уважаю твои чувства, но рассматриваю эту ситуацию иначе"; "прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое отношение"; "я знаю, как много это значит для тебя, но это не мой путь".

Хотя все эти заявления звучат просто, требуется определенное мужество, чтобы это высказать. Может даже возникнуть тревога. Со стороны матери или отца может последовать усиление критики в отношении дочери или сына. Когда мы стремимся к отделению себя от тех, от кого мы зависим, тем самым мы стремимся к собственной зрелости. Наши близкие делают все, чтобы мы оставались прежними. Необходимо это учитывать и стойко держаться курса на позитивные перемены в нас самих. Это худшее время, чтобы пытаться обсуждать наши отношения, — это время, когда мы злы, напряжены.

В каждой семье есть "горячие точки". Это необходимо иметь в виду, чтобы в подходящее время их отработать.

Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, значит, этот вопрос и есть "горячая точка".

Если семья не может говорить о каком-то вопросе (алкоголизм, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность), то это тоже "горячая точка".

Как приблизиться к "горячим точкам"? Необходимо расширить проблему, обсудить, как на нее смотрело предыдущее поколение, какие вообще существуют точки зрения по данному вопросу, почему проблема вызывает чувство стыда в семье, чья это проблема, есть ли доля вины в ней всех членов семьи и т.д. Обсуждение с родителями "горячих точек" помогает увидеть родителей со своим прошлым.

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного "Я" созависимых, в данном случае взрослых детей.

Если мы, созависимые, начинаем перестройку взаимоотношений, то мы и отвечаем за поддержку эмоциональной близости. Иначе мать или отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь — тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям.

Чтобы избежать эмоциональной дистанции необходимо:

- задавать вопросы об интересах родителя, о его деятельности

- расспрашивать о прошлом.

Возможно, ранее созависимая дочь строила взаимоотношения с отцом не прямо, а в союзе с матерью. Мать всегда кажется ближе отцу — дальше. А между матерью и отцом был конфликт.

Теперь дочь может выйти из конфликта и строить свои отношения с отцом один на один. Дочь может почувствовать себя независимой. Отец мог концентрироваться на своей работе и держать дистанцию. Это типичная реакция на тревогу у мужчин. Для улучшения контакта с отцом от нас, созависимых, требуется настойчивость, спокойствие. Мы можем поделиться с отцом чем-то своим и сделать это прямым необвиняющим образом, поддерживая эмоциональный контакт. Если отец давно ушел из семьи, напишите ему открытку, чтобы оставить линию коммуникаций открытой.

Групповую дискуссию необходимо подвести к главному выводу: если мы простим родителей, мы исцелимся сами от значительной части груза, мешавшего нам жить в мире с самим собой. Но простить не так просто. Одного намерения мало. Это не однократное действие, а целый процесс. Возможно, созависимым поможет следующее упражнение, которое они могут выполнить дома наедине с собой.

#### *Домашнее задание*

Как простить?

1. Возьмите карандаш и свой рабочий блокнот. Сядьте удобно в уединенное место, где вас не будут прерывать. Посидите в тишине несколько минут.

2. Когда почувствуете, что вы расслабились, напишите следующее заявление: Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующих людей:

Прочтите это заявление вслух.

3. Затем завершите следующее заявление:

Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующие действия, которые были сделаны в отношении меня:...

Прочтите то, что вы написали, вслух.

4. Теперь громко читайте следующее:

*Пусть уходят, я это позволяю, все выше перечисленные события и мои реакции на них. Я искренне желаю вышепоименованным людям добра. Если кого-то уже нет в живых, я желаю царства небесного. Делая это, я освобождаю себя от власти прошлого надо мной и от душевной боли, связанной с прошлым. Люди и события, которых я простил(а), больше не имеют власти надо мной.*

**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.

У созависимых самооценка резко снижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного низкой самооценкой.

Зачем нам позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы:

- хорошо себя чувствуем,
- хорошо выглядим,
- хорошо относимся к другим,
- можем духовно расти,
- любим и способны на любовь;
- у нас отпадает необходимость опекать и контролировать других,
- отпадает необходимость постоянно подпитывать самооценку за счет склонности к постоянному труду, ублажения чьих-то интересов, самоотвержения.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т.е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему вышеперечисленному. Мы можем изменить собственное отношение. Положительная самооценка — это мое решение ценить себя. Человек родился, значит он — ценен.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

Вначале в левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть листа и напишите утверждения прямо противоположные. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую колонку и прочитайте только правую колонку, и так не менее 2 раз в день. Через месяц вы почувствуете себя лучше.

*Список утверждений о себе*

<b>Негативные</b>	<b>Позитивные</b>
Я — глупая	Я — умная
Я — некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я — несовершенная	Я — нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас засел стыд с детства, необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказывать новых нелестных определений о нас самих. Можно в группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малой ценности мы отказались действовать в

лучших своих интересах. Участники дискуссии могут припомнить, например: "Я поняла, что не могу достать себе красивое платье и отказалась пойти в театр. Тем самым я лишила себя интересного вечера". "Когда я почувствовала себя крайне уставшей, я хотела полежать, но подумала, что свекровь заклеит меня позором, что я хуже других. Я пересилила себя и согласилась поехать в ателье. А в моих интересах было бы поехать в ателье в другой день".

Задайте участникам дискуссии следующие вопросы: живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности? Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. завышенной самооценки? Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо принять следующее верование: я — очень несовершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было.

Выздороветь от надменности - значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться "а я - лучше". Это не относится к таким крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать мышление и избегать суждений о других людях. В этом помогает следующее упражнение.

#### *Выздоровление от ложного величия*

Суждения, которые я сделала на основе собственного превосходства над другими	Здоровое отношение к моей ценности и ценности других
Я — лучше, чем И., поскольку у нес в квартире кошками пахнет	И. — такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками
Я — лучше, чем Н., поскольку я не веду себя так глупо	Н. — такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и появится ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с позитивными утверждениями либо воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями:

Я — важный человек для себя.  
 Я нравлюсь себе такой, какая есть.  
 Мне нравится, как я делаю...  
 Я духовно расту каждый день.  
 Я люблю проводить время с самой собой...  
 Я могу сделать все, что намечу.  
 Я всегда готова ставить себе новые цели.

#### *Домашнее задание*

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие.
2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо не деликатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.
3. Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

### **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...".

#### *Психологические награды, вытекающие из роли жертвы*

Сочувствие окружающих, сладостное чувство жалости к самой себе. обвинение других вместо попыток изменить свое положение, власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины, проекция на других причины своих несчастий, осознание себя почти святой, возможность сохранить статус кво, в котором жить хотя и больно, но привычно.

#### *Негативные последствия психологии жертвы*

Роль жертвы - самопораженческая роль. Жертвы - в одиночестве, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины и неизбежно переходят в роль обвинителя и преследователя (см. треугольник С.Карпмана). Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков. Мученицы создают те ситуации, которых боятся - ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции. Жертвы рожают жертв.

#### *Избавление от психологии жертвы*

Необходимо взять на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь. Перестать обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасанием других, отказаться от роли спасительницы.

#### *Домашнее задание*

1. На листочке бумаги напишите все, за что, как вы считаете, несете ответственность в семье, на работе, с друзьями. Затем подготовьте список того, что составляет чью-то ответственность, т.е. членов семьи, сотрудников, друзей. Если у вас с мужем есть общая ответственность, например ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете ее другим.
2. Проанализируйте, как ваша жизнь проходит по граням треугольника С.Карпмана.

### **Занятие 9-е. Тема: "Да, мы умеем думать".**



Цель — показать, что созависимые умеют думать, прогнозировать будущее и принимать решения, способствующие построению здоровых отношений.

Когда созависимые будут спрашивать мнение психотерапевта по поводу их собственной жизни, задайте им встречный вопрос, а что они сами думают по этому поводу.

Поскольку созависимые долго отказывались от себя, то они разучились доверять своему разуму и спрашивают у других, как разрешить проблемы, с кем жить, а иногда просто передоверяют другим делать за них важный выбор. В процессе выздоровления от созависимости мы учимся любить себя, доверять себе, слушать себя.

Раньше мы использовали свой ум не по назначению. Мы тратили все силы на тревогу, на мысли о других. Мы устали. Мы позволили другим злоупотреблять нашим разумом. Прямо или косвенно другие могли внушать нам, что мы не умеем думать и принимать правильное решение.

Нижеследующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в своих умственных способностях:

1. Дай хоть немного покоя своему разуму. Посмотри на проблемы отстраненно. Успокойся, а потом решай.
2. Попроси Бога помочь тебе все обдумать. Проси дать тебе правильную мысль, нужное слово и действие. Но учти, что Бог ждет, что ты сделаешь свою часть.
3. Перестань тратить время на ненужную тревогу, навязчивое обдумывание пьянства, на постоянное размышление об ощущении себя жертвой.
4. Подпитывай свой разум. Давай уму информацию. Собирай сведения о своих проблемах, побольше узнавай о химической зависимости, об отношениях в семье. Вначале собери факты, рассортируй их, пусть они улягутся, а потом прими правильное решение.
5. Подпитывай свой ум здоровыми мыслями. Погружайся в деятельность, которая дает тебе положительные чувства. Читай книги по психологии, медитации. Назови что-нибудь такое, что позволяет тебе сказать: "Я могу" вместо того, чтобы говорить "Я не могу".
6. "Распрямляй" свой ум. Расширяй свои контакты с миром, узнавай новое, посещай занятия.
7. Прекрати говорить плохо о своем уме. Даже в шутку не называй себя идиоткой, никогда не говори "Я глупая".
8. Используй свой ум. Принимай решения. Высказывай их. Не позволяй другим принимать за тебя решения, в этом случае ты — жертва. И не твое это дело принимать решения за других взрослых. Тогда ты — спасительница.

### *Домашнее задание*

1. Кто принимает важные решения за вас? Как вы себя чувствуете, когда важные решения за вас принимают другие и когда вы сами принимаете важные решения?

### **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.

Мы все сталкиваемся с различными утратами в разных областях жизни. Оплакивание

утрат, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и нездоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Поскольку изменения — естественная часть жизни, то утраты неизбежны. Причем утраты могут быть самыми разнообразными — от утраты близких до потери мечты о счастливом детстве, просто своего прошлого и т.д. Все, к чему мы привязаны, может уйти от нас. Прощание с предметом своей привязанности — будь то человек, вещь, духовное образование, какое-то верование — сопровождается чувством печали и нарастающей душевной боли. Горе часто является неожиданно, и каждый человек переживает его по-своему.

### *Стадии процесса отреагирования утраты*

#### 1. Шок, отрицание: "Нет, не может быть".

Продуктивная часть — защита от переживания слишком интенсивной душевной боли сразу, в один момент позволяет набраться сил и начать двигаться к физическому выздоровлению.

Непродуктивная часть — длительное пребывание в состоянии отрицания, использование отрицания как главного механизма психологической защиты может привести к злоупотреблению химическими веществами и другим формам компульсивного эскапизма (убегания от проблемы).

Помогает пройти эту стадию признание своего бессилия перед случившимся (1-й шаг программы 12 шагов Ал-Анона).

#### 2. Гнев.

Продуктивная часть — помогает перестать обвинять себя за утрату, возвращает энергию — действует как катарсис.

Непродуктивная часть — проецирование чувств вовне — экспрессия гнева происходит за счет других чувств. Гнев может стать дис-функциональной формой управления другими чувствами.

Помогает признание чувства гнева в связи с несправедливостью утраты и возможность положиться на Высшие силы (шаг 2 из программы 12 шагов).

#### 3. Депрессия.

Продуктивная часть — время для физического выздоровления.

Время для самоосознания и глубокого размышления. Интенсивные поиски смысла жизни.

Непродуктивная часть — изоляция, нападки на самого себя, интернализированный гнев, чувство вины становится глубоким. Взятие на себя ответственности и самообвинение может стать постоянным механизмом преодоления трудностей.

Помогает справиться с отчаянием в духовной, эмоциональной, физической и

социальной областях то, что ведет к пробуждению сознания на новом уровне, если человек активно включается в процесс выздоровления.

#### 4. Принятие.

Продуктивная часть — утрата признается с чувством разрешения проблемы, может быть, даже с чувством благодарности судьбе за испытания, повлекшие за собой укрепление твердости характера.

Непродуктивная часть — движение к неестественному, поспешному "принятию" с пропуском чувств, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

Помогает в достижении этой стадии признание того, что утрата и ее результаты признаются как события, повлекшие за собой далеко идущие последствия. Начало духовного разрешения проблемы. Помогает и то обстоятельство, что человек усиливает чувство ответственности за выздоровление. Помогают с 4-го по 12-й шаги программы 12 шагов.

В других классификациях стадий выделяют "торги" между гневом и депрессией. Торги означают размышление примерно в таком ключе: "Ну почему это случилось именно со мной; если я буду делать то-то и то-то, возможно, я буду вознагражден и несчастье уйдет". Необходимо помнить, что это тоже компонент отреагирования утраты.

Последовательность стадий условная. Чувства могут возвращаться на предыдущую стадию, затем снова "идти вперед", т.е. к принятию. От психотерапевта и близких требуется понимание и поддержка. Все, что они могут сделать, это оценить чувства страдающего, но ни в коем случае не следует пытаться быстрее "подвести" его к финальной стадии — к принятию. Страдающий будет ощущать себя лучше, если он сможет выражать свои чувства и видеть, что они поняты и приняты как естественные. Отменить чувства нельзя, они реальные, они уже возникли. Их можно только выразить.

Во время групповой психотерапии можно сделать письменно следующее упражнение:

#### Отреагирование утраты

1. Идентифицируйте одну из ваших существенных утрат.
2. Опишите, как вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите свои мысли, чувства, поведение, а также кто или что выступало в качестве поддержки).
3. Опишите, чему вы научились или учитесь сейчас в результате пережитого опыта.

#### *Домашнее задание*

1. Переживаете ли вы сами сейчас или кто-то из ваших знакомых утрату чего-то значительного? В какой стадии процесса отреагирования, по вашему мнению, находитесь вы или ваш знакомый человек?

#### **Занятие 11-е. Тема: "Ставим свои собственные цели"**

Цель — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели.

На предыдущих занятиях мы поняли, что не можем все контролировать в своей жизни,

но можем планировать, можем что-то сдвинуть с мертвой точки, дать импульс движению.

Цель дает нам направление и указывает станцию назначения в движении.

Цель — это радость, удовольствие. Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической энергии и даже улучшает здоровье. Когда у нас есть желанная цель, растет и множится энергия. В таком состоянии мы готовы отдать все, что накопилось в нашем духовном багаже, чтобы завершить начатое дело, достичь цели. И тогда с нами случаются чудесные превращения. Что-то меняется в жизни. Мы завершаем важные планы. Мы встречаем новых людей. Разрешаются проблемы. Мы оказываемся в новых местах. Наши потребности удовлетворяются.

Скучно ставить долгосрочные цели. Можно спросить себя, что бы мне хотелось завершить через год. Но интереснее спрашивать себя, какие события моей жизни я хочу видеть свершившимися сегодня, на ближайшей неделе. Какие проблемы я хочу решить?

Навыку постановки целей могут помочь следующие правила:

1. Превращай все в цель. Если у тебя проблема, ты не обязана всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет твоей целью. Превращай свои желания в цели. Хочешь что-то изменить в себе — ставь цель.
2. Забудь все свои многочисленные "я должна...". Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставь перед собой цель избавиться от 75% долженствований.
3. Пиши цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в написании наших планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы точно направляет энергию на цель.
4. Живи свободно, не превращайся в рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимай, не торопи, не тревожься каждую минуту. Не обязательно даже каждый день помнить о своей цели, достаточно время от времени ее осознавать.
5. Делай, что можешь, для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускай своего шанса. И верь, что в нужное время назначенное произойдет.
6. Ставь себе цели регулярно, по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы ты превращаешь в цель и добавляешь ее к старым целям. Когда чувствуешь себя очень неуверенно, можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.
7. Веди учет целей, которых ты достигла. Вычеркни достигнутое, поздравь себя и поблагодари Бога, если Он имеет для тебя значение. Ты достигнешь уверенности в себе, станешь доверять Богу и обретешь ритм жизни.
8. Будь терпеливой. Доверься Богу в том, что в нужное время твоя цель осуществится. Не спеши вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.
9. Начни сегодня. Если у тебя нет цели, поставь себе цель ее сформулировать.

### *Домашнее задание*

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие разрешения, перемены в себе.

2. Пересмотрите список характеристик созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для вас.

### **Занятие 12-е. Тема: "Я имею право".**

Цель — способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.

Это заключительное занятие укрепляет веру в себя, оставляет участников в оптимистическом настроении. Вначале обсуждаем то, что мы себе длительное время не позволяли, запрещали, и формулируем новое отношение к вопросу в виде утверждения "Я имею право...".

Из всех этих утверждений, услышанных от участников группы, составляется список прав, в который можно записать все и продолжить его вне занятий. Психотерапевт вопросами направляет дискуссию так, чтобы участники формулировали правила, отстаивающие их интересы.

Примерный список прав:

1. Я имею право сказать "нет" всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.
2. Я имею право на все мои чувства.
3. Я имею право ошибаться.
4. Я имею право менять свою точку зрения.
5. Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.
6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.
7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник унижает меня.
9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.
10. Я имею право заботиться о себе, какими бы не были окружающие обстоятельства.

#### *Домашнее задание*

Продолжать список своих прав.

#### **Заключение**

Предложенная программа выздоровления от созависимости не является завершенной. Она может быть началом изменений и помощи в духовном росте, в котором, естественно, нет конечного пункта. Путь к преодолению созависимости показан на прилагаемой схеме, обобщающей коллективный опыт чувств созависимых. Наш опыт показал, что эта схема оказалась полезной для созависимых, которые, имея ее на руках, отмечали собственное продвижение к цели.

