ОКУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям»

лекция

«Созависимость – семейная болезнь»

Педагог-психолог: Заразилова Н.М.

Липецк 2019

Созависимость

Разговор пойдет о семье зависимого от алкоголя или других психоактивных веществ.

Как вы думаете, сколько в нашей стране больных алкоголизмом?

По научным данным 7-11%. По ненаучным данным – 20-40% семей имеют одного или несколько зависимых. Если учитывать расширенную семью, многопоколенную, то процент будет намного выше. И что печально, это количество не уменьшается.

Созависимость – это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного. Если в семье есть алкоголик или другой зависимый от ПАВ, то все остальные ее члены страдают психологически. Просто невозможно жить рядом с алкоголиком и не быть вовлеченным в его болезнь эмоционально. Родственники больных страдают не меньше, а порой даже больше, чем сами больные (поскольку они переносят свою боль без алкогольного или другого наркоза).

Определений для созависимости достаточно много и все они верно описывают одну из ее сторон. Приведу ряд определений созависимости.

- «Созависимость – это модель поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной. Это зависимость от людей и явлений внешнего мира, сопровождающаяся невниманием к себе».

- Созависимость - это постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда эта зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения.

- Созависимость – это «плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом».

- «Созависимость – это болезнь, имеющая множество форм и выражений и вырастающая из основного процесса, который называется процессом развития зависимости».

- Созависимость – это «нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом. Другие проявления – отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания».

- «Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных потребностей».

- Созависимость в известном смысле – это отказ от себя.

Кто же такие созависимые?

Это:

1. лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью;

2. родители, взрослые братья и сестры больного;

3. лица, имеющие одного или обоих родителей, больных зависимостью;

4. лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.

Для созависимого характерны следующие признаки:

1. ***Низкая самооценка*** - это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные признаки. Созависимые о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных уважения. Низкая самооценка движет созависимыми, когда они стремятся помогать другим. Так как они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются заработать любовь и внимание других. Так они становятся незаменимыми, вернее думают, что они незаменимы в семье.

2. Курс на внешние ориентиры - 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 другие их критикуют. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют развлечение.

В их сознании и лексиконе доминируют долженствования –«я должна», «он должен».

3.***Страдание.*** Тело и душа связаны между собой прочнее, чем мы можем себе представить. Быть больной, страдать и душевно, и телесно – типично для жены алкоголика. У этих женщин огромный ***талант страдать***. Может быть, они сами наказывают себя страданием? Ведь часто они испытывают чувство вины. А когда чувствуешь себя виноватой, то неосознанно можешь наказывать себя. Может быть, мы страдаем и верим, что таким путем зарабатываем себе более счастливое будущее?

Если в страданиях есть смысл, то это наш рост, прогресс. Когда мы избавляемся от страданий, мы растем. Блокировка чувств, отрицание хотя и помогают пережить шок, острую боль, но ведут к саморазрушению.

4.Отказ от себя — это отказ от чувств. В слишком болезненной ситуации не чувствовать легче, чем чувствовать. Своего рода обезболивание, наркоз без медикаментов. Значит, это защитная реакция, способ выживания. Какой ценой? За счет отказа от себя. Почему жена алкоголика становится равнодушной к себе? Потому что живет в условиях запредельного, непереносимого страдания. Чтобы выжить, необходимо обезболить страдания.

5.Искажение чувств - созависимые привыкают к искажению чувств. Они усвоили еще в родительском доме, что можно испытывать лишь

приемлемые, «разрешенные» чувства. Созависимая жена хочет видеть себя доброй, любящей, но на самом деле у нее доминирует гнев либо даже негодование в связи с пьянством мужа. В результате ее гнев трансформируется в самонадеянность, самоуверенность. Легко возникает у созависимых ненависть к себе, которую они проецируют на других в порядке психологической защиты.

6.* Отрицание** - ***Защита от страданий - Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит. Они как будто уговаривают себя, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно чем-то заняты, чтобы не думать о главной проблеме. Созависимые легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное подходит к желаемому. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит созависимость и отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все само собой изменится к лучшему.

Отрицание — это важная характеристика как зависимости, так и созависимости – это способность игнорировать, отрицать то, что происходит. Способность не верить своим глазам. Отрицание способствует длительному пребыванию в иллюзиях.

Альтернатива отрицанию – осознание реальности и принятие ее.

7.Страх. Тревога.

Страх – важное чувство жен алкоголиков. Наши тревоги – это стремление наказать себя, не давать себе прошения, нелюбовь к себе, недоверие к себе. Мы можем подумать, что если я тревожусь, то это поможет беде не случиться. Но это иллюзия. Скорее наоборот. Тревога парализует сознание, и мы не можем предпринять разумные меры. Единственное, что может предотвратить тревога, это радость жизни. Страх, тревога могут довести нас до такого состояния, что мы не обращаем внимание на нашу сегодняшнюю жизнь, не заботимся о ней, перестаем заботиться о себе.

Страх может лежать в основе контролирующего поведения. Если кто-то долго чего-то боится, он привыкает к страху. Грусть, подавленность, напряжение могут маскировать страхи.

8. ***Стыд, вина*** – часто присутствуют в психическом состоянии созависимых. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких.

Алкоголизм – это такая болезнь, в которой нет одной - единственной причины. Однако, точно известно, что один человек не может быть причиной болезни другого. Не надо мучить себя поисками виноватых. Что касается жены - ни одна жена в мире не явилась причиной алкоголизма своего мужа, даже та жена, которая вместе с ним пила. Однако чувство вины у жен присутствует почти всегда. Алкоголик тоже живет с чувством вины, особенно сильно это чувство проявляется во время похмелья. Сколько хороших дел сделано алкоголиками, движимыми чувством вины!

Стыд, вина – это мощные негативные чувства. Они могут служить визитной карточкой алкогольной семьи. При помощи навязывания этих чувств, кто-то в семье или в обществе пытается держать другого под контролем, управлять, манипулировать, властвовать.

9. Гнев – это сильное чувство. Гнев может переходить в ярость. Гнев – это сила. Энергия, которая помогает нам высвободиться из плена. Гнев занимает большое место в жизни созависимых. Они чувствуют себя уязвленными, обиженными, рассерженными и обычно склонны жить с людьми, которые чувствуют себя точно так же. Созависимые боятся своего гнева и гнева других людей. Гнев часто используется для того, чтобы держать на расстоянии от себя того человека, с кем им трудно строить взаимоотношения. Созависимые подвергают свой гнев вытеснению, подавлению, что не приводит к облегчению, а лишь усугубляет состояние. Из-за подавленного гнева созависимые могут много плакать, становиться подавленными, переедать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность, бывают вспышки насилия.

Созависимые считают, что их «заводят», вынуждают злиться, и поэтому они наказывают за это других людей. Гнев – это сигнал, к которому стоит прислушаться. Гнев дает нам знать, что что-то идет не так в нашей жизни. Вместе с гневом мы можем получить сигнал о том, что наши эмоциональные потребности, наши желания хронически не удовлетворяются. Либо о том, что мы сами не обращаем внимания на важнейшие стороны нашей жизни. Либо это сигнал о том, что во взаимоотношениях с близкими людьми мы допускаем слишком много компромиссов, делаем уступки в области своих ценностей, желаний, притязаний, причем уступки, которые работают против нас. Гнев может сказать нам о том, что мы делаем больше и отдаем кому-то больше, чем мы могли бы делать и отдавать с удовольствием, с комфортом для себя. Или гнев предупреждает, что кто-то другой делает для нас слишком много, так много, что это отбирает возможность нам расти и развиваться, мешает нам чувствовать себя способными и компетентными.

Гнев помогает нам исцелиться. А исцеление иногда приходит в не очень красивой упаковке. Надо заботиться только о том, чтобы гнев не приводил к разрушительным действиям.

Мы имеем право на любые чувства, в том числе на гнев. Если он стал преобладающим чувством в нашей жизни, это сигнал – пора оглядеться. В поисках самой себя, своей свободы, смысла своей жизни. Если ваше внимание слишком сконцентрировано на ком-то, значит, из поля зрения выпали вы сами.

10. Отчаяние. Алкогольная семья – это замкнутый круг, в котором бьется отчаяние. Отчаяние – это маска жалости к себе. Если начинаешь жалеть себя, то дальше ничего хорошего не жди. Это тупиковый путь. Развивается психология жертвы. Еще более снижается самооценка.

Итак, палитра чувств жены алкоголика перегружена негативными чувствами.

11. Навязчивые мысли. Трудно расстаться с мыслью, что мы плохо владеем потоком нашего мышления. Навязчивые мысли об употреблении алкоголя близким человеком, о последствиях употребления мешают женам ясно осознавать реальность и саму проблему. Эти мысли блокируют осознание себя и других. Они забирают время, внимание тем, что полностью заполняют их. Навязчивые мысли обладают такой силой, что отвязаться от них трудно. Естественно, что они влекут за собой действия, в лучшем случае бесполезные, а часто вредные. Почему они возникают? Навязчивые мысли имеют свою цель. Они дают нам иллюзию контроля над ситуацией, как будто мы еще управляем своей жизнью. Навязчивые мысли дают ощущение движения. Ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение, как бы сулит перемены. Эти же мысли толкают жен к тому, чтобы спасать больных мужей. Своего рода иллюзия целенаправленных действий.

Навязчивое мышление служит еще одной цели. Оно помогает убежать от страха. Страх быть брошенной, страх одиночества, страх быть отвергнутой, страх остаться без поддержки. Пока мысль фокусируется на чем-то вне нас, мы можем не заглядывать мыслью внутрь себя. А внутри нас может находиться непереносимо болезненное чувство страха. Это чувство имеет корни в нашем детстве.

Если женщина в детстве не была в фокусе внимания у родителей, теперь - она не в фокусе внимания у себя самой. Родители не ставили ее потребности на первое место. Например, потребность в признании ее ценной личностью. Теперь она сама не ставит свои потребности на первое место. На первом месте у нее потребности мужа. В детстве она была эмоционально отвергаемой. Пережить эмоциональное отвержение еще раз в зрелом возрасте так больно, что выше всяких сил. Им, женам, легче жить в хаосе, в разрушающих взаимоотношениях, чем еще раз испытать весь ужас отвержения. Их память хранит все, что с этим связано. И они годами остаются связанными со своей болью только для того, чтобы избежать еще большей боли. Чтобы выжить, они вынуждены свою мысль сконцентрировать на внешних событиях, где-то вне себя.

Жены больных алкоголизмом всегда знают, как другим членам семьи надо себя вести. Они знают, что хорошо для их детей, для их мужей. Она давно живет не своей, а его жизнью. Он – ее смыслообразующая фигура. Осознать, что она не может справиться с алкоголизмом мужа, равносильно признанию собственного поражения в жизни вообще.

Навязчивые мысли об алкоголизме мужа дают ощущение, что она что-то делает с этой проблемой. ***Это ощущение не подпускает другое – ощущение своей беспомощности.***

12. Границы личности. У жены нет здоровых границ личности. Она не знает, где кончается жизнь супруга и где начинается ее собственная жизнь.

Поэтому она пытается управлять его жизнью. В алкогольной семье никто не знает своих границ. Каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные. Фактически вся жизнь в доме начинается с больного и вертится вокруг него. Жена отдала больному власть определять ее настроение, ее реакции, ее поведение. По мере прогрессирования алкоголизма границы все больше размываются.

Физические границы видимы глазом, они проходят по краю нашего тела. Кожа – это наша физическая граница. Если человека били в детстве, тогда у него нет чувства, что кожа это начало его собственности, что никто другой не может вторгаться на его территорию. Тогда могут возникать сложности с границами как физическими, так и психическими. Примерно то же самое происходит с границами нашей психической, душевной собственности. Только здесь нет видимой границы, поэтому ее труднее представить.

Психические границы защищают нашу психическую собственность – наши чувства, мысли, намерения, желания, наш стиль поведения, наше мировоззрение, наш выбор, наши установки. Из чего состоят эти психические границы? В наибольшей степени из ощущения себя цельной личностью с уяснением того, что принадлежит мне, а что принадлежит другим в психической сфере.

Самое важное слово для построения границ – это слово «нет».

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

Есть такое правило: если у вас не ладятся важные для вас взаимоотношения, пересмотрите границы. Восстанавливать здоровые границы, поддерживать их в функциональном состоянии – это ваша ответственность. Каждый человек сам для себя определяет свои границы.

В заключение хочется сказать, что:

Пьющий человек не сможет продолжать пить таким же образом, как он пил раньше, если жена, мать позволят ему стоять на собственных ногах, без подпорок, и оставаться на той территории, где он увяз в результате своего пьянства. Перекладывая на него ответственность за его поведение, вы даете ему понять, что он еще чего-то стоит, что вы цените его внутренние собственные ресурсы. Прекратите обесценивать его способности помочь себе своим «спасательством», вы уже убедились, что «спасательство» не работает. Надо ему помочь удержать самоуважение, вместо того чтобы разрушать его.

Выздоровление от созависимости, улучшение качества своей жизни и жизни всей семьи, способствует выздоровлению больного. Преодоление созависимости – лучшая профилактика различных проблем у детей.