

КОНТРОЛИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Анастасия Новгородова
клинический психолог

Контролирующее поведение в созависимости: не «я хочу управлять», а «я боюсь».
Поиск причин и источников.

Метафора: Человек, пытающийся удержать песок в горсти — чем сильнее сжатие, тем быстрее он утекает.



ЧТО ТАКОЕ КОНТРОЛИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Это попытка получить ощущение безопасности и предсказуемости за счет управления внешними обстоятельствами или другим человеком.

Ключевое отличие от здоровой заботы:

- Здоровый контроль: ответственность за себя («Я проверю, взял ли я ключи»).
- Созависимый контроль: ответственность за другого («Я проверю, взял ли он ключи, чтобы потом не было проблем у меня»).

Формы проявления: слежка, допросы, «спасательство» против воли, финансовый контроль, морализаторство («я знаю, как лучше»).

ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ (ГЛАВНЫЙ ПАРАДОКС)

Контроль — это наркотик для тревоги.

Механизм:

1. Возникает тревога (неопределенность).
2. Созависимый совершает действие контроля (проверяет телефон, заставляет лечиться, контролирует бюджет).
3. Наступает временное успокоение (иллюзия, что ситуация стабильна).
4. Тревога возвращается снова, требуя новой «дозы» контроля.

Результат: Зависимый человек (алкоголик, абьюзер, больной) чувствует удушье и отдаляется, что усиливает тревогу созависимого.

ИСТОЧНИК №1: ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ (СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА)

Дисфункциональная семья:

- Выращивание в атмосфере хаоса. Ребенок берет на себя роль «стабилизатора» (родители пьют, ссорятся, болеют).
- Сверхответственность: Усвоенная установка: «Если я не проконтролирую, все развалится / кто-то умрет».
- Отсутствие безопасности: В детстве не сформировалось базовое доверие к миру. Взрослый человек пытается создать это доверие искусственно — через тотальный контроль окружения.



ИСТОЧНИК №2: СТЫД И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НИКЧЕМОСТИ

Механизм компенсации:

- Если внутри человека живет глубокая уверенность: «Я плохой/ненужный/неудачник», то контроль становится способом доказать себе свою значимость.
- Формула: «Если я смогу управлять его жизнью (спасением) → значит, я существую не зря → значит, я нужен».
- Контролирующий часто отождествляет поведение партнера со своей самооценкой. Пьянство мужа воспринимается как ее личный провал.



ИСТОЧНИК №3: ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА (НЕОСОЗНАННАЯ)

Контроль позволяет избегать встречи с собственной жизнью.

Функции контроля:

1. Отвлечение: Пока я контролирую его (его болезнь, долги, измены), мне не нужно решать свои вопросы (свое здоровье, карьера, депрессия).
2. Эмоциональный допинг: Жизнь в кризисе дает острые эмоции (страсть, драма), которые путают с любовью. Без контроля жизнь кажется «скучной» и «пустой».



ИСТОЧНИК №4: ТРАВМА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Созависимость как ПТСР:

- Если в прошлом был опыт внезапной потери, насилия или хаоса, мозг фиксируется на гипервигилиции (сверхбдительности).
- Здесь и сейчас: Созависимый постоянно сканирует пространство на предмет угрозы.
- Невыносимость неизвестности. Фраза «Я лучше буду знать худшее, чем ничего не знать» — это про страх потерять контроль над реальностью.



«Контроль — это попытка держать в руках чужую жизнь, чтобы не чувствовать бессилия в своей».

«Мы пытаемся управлять тем, что не принадлежит нам, потому что боимся признать, что не можем управлять собой».

Последствия контролирующего поведения

- Для отношений: Разрушение близости, партнер начинает лгать, дистанцируется, уходит в защитную агрессию или полную пассивность.
- Для самого созависимого: Хроническая усталость, потеря энергии, развитие психосоматики (гипертония, панические атаки), ощущение жизни «на грани».
- Для объекта контроля: Закрепление безответственности (зачем думать самому, если за меня все решает партнер).



КАК ОТЛИЧИТЬ ЗАБОТУ ОТ КОНТРОЛЯ?



- **Я забочусь:** Я предлагаю помощь, но принимаю отказ без обиды.
- **Я контролирую:** Я настаиваю, манипулирую, использую чувство вины или долга, чтобы добиться своего ради «его же блага».

Проверочный вопрос: «Действую ли я из любви к нему или из страха за себя?»

ПЕРВЫЙ ШАГ К ИСЦЕЛЕНИЮ (ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ)

Три «Н» (из программы 12 шагов):

- 1. Я не причина.** (Я не заставил его начать пить/болеть).
- 2. Я не лекарство.** (Я не могу контролировать его выздоровление).
- 3. Я не контролер.** (Я не несу ответственность за его выбор).

Новая цель: Перевести фокус внимания с «него/нее» на «себя».



РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА



Рекомендации:

- Группы взаимопомощи (Ал-Анон, группы по созависимости).
- Книги: Мелоди Битти «Спасать или спасаться?», Берри Уайнхолд «Освобождение от созависимости».
- Работа с психологом по теме личных границ и базовой тревоги.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ (ИЛИ РЕФЛЕКСИИ)

1. Как вы поняли, что ваш «контроль» перестал помогать?
2. Что вы чувствуете, когда отпускаете ситуацию (пытаетесь не проверять, не спрашивать)?
3. Если бы ваш партнер стал идеально самостоятельным, что бы появилось в вашей жизни, с чем вы боитесь встретиться?



МЕТАФОРА «КЛЕТКА С ОТКРЫТОЙ ДВЕРЦЕЙ»

Контролирующее поведение — это добровольное заключение.

- Мы часто говорим: «Я не могу уйти, потому что он пропадет».
- Но правда в том, что мы боимся выйти в «свободную» жизнь, где мы отвечаем только за себя.

Вывод: Контроль держит в тюрьме не только того, кого контролируют, но и того, кто контролирует.



ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ)

УСТАНОВКА (МЫСЛЬ)

- «Я отвечаю за то, что с ним происходит, и за его чувства».
- «Если я расслаблюсь/перестану контролировать, случится катастрофа»
- «Он специально делает это, чтобы меня позлить / проверить меня».
- «Если я скажу/сделаю правильно, он изменится».

РЕАЛЬНОСТЬ

- Каждый взрослый отвечает за свои чувства, выборы и последствия.
- Катастрофа уже происходит внутри отношений. Хаос не от отсутствия контроля, а от дисфункции.
- Его поведение — про него (его боли, зависимости, инфантильность), а не про вас.
- Вы не обладаете такой властью над другим человеком.

ИСТОЧНИК №5: СЛИЯНИЕ (ОТСУТСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ)

Состояние, при котором человек не понимает, где заканчивается «Я» и начинается «Другой».

Как это выглядит:

- «Если он злится — значит, я плохая» (смещение эмоций).
- «Его долги — это мои долги, его проблемы — это мои проблемы» (смещение ответственности).

Контроль как следствие слияния: Если мы — единое целое, то я имею право распоряжаться его жизнью так же, как своей. Чтобы выйти из контроля, нужно сначала провести границу: «Это — его, а это — мое».



ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА (РОЛИ СОЗАВИСИМОСТИ)

Контроль — это часть драматического треугольника, в котором постоянно перемещаются роли:

1. **Спасатель** (Контролирует, чтобы помочь, делает то, что партнер может сделать сам).
 - Чувствует: вину, если не спасает.
2. **Преследователь** (Жесткий контроль, агрессия, давление, угрозы).
 - Чувствует: гнев, праведную злость.
3. **Жертва** (Состояние «я все для него, а он...», бессилие).
 - Чувствует: обиду, беспомощность.

Важно: Контроль не работает, потому что как только вы перестаете быть Спасателем, вы часто становитесь Преследователем. Выход — выйти из треугольника в позицию «Здоровый взрослый» (эмпатия без спасения).

ТЕХНИКА «ТРИ КРУГА ОТВЕТСТВЕННОСТИ» (ИНСТРУМЕНТ)

Нарисуйте три круга (как мишень). Это упражнение помогает переключить фокус.

1. Внутренний круг (Зона моего контроля):

- Мои действия.
- Мои слова.
- Мои эмоции и реакции.
- Мои границы (куда я иду, а куда нет).
- Вопрос: Что я могу сделать в этой зоне прямо сейчас?

2. Средний круг (Зона влияния):

- То, на что я могу повлиять, но не контролирую.
- Пример: Я могу попросить о помощи, могу уйти в другую комнату, могу предложить выбрать врача.
- Важно: Влияние работает только тогда, когда мы перестаем требовать результат.

3. Внешний круг (Неконтролируемое):

- Чувства и решения другого человека.
- Его зависимость (болезнь).
- Прошлые и будущие.
- Мнение окружающих.

Золотое правило: Счастье начинается там, где энергия перетекает из внешнего круга во внутренний.



ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД ГНЕВОМ КОНТРОЛЕРА?

Часто контроль проявляется как агрессия или раздражение. Но это «надстройка». Под ней лежат более глубокие чувства, которые созависимый привык подавлять:
Гнев (ты делаешь не так!)



Разочарование (я снова не справилась с ситуацией)



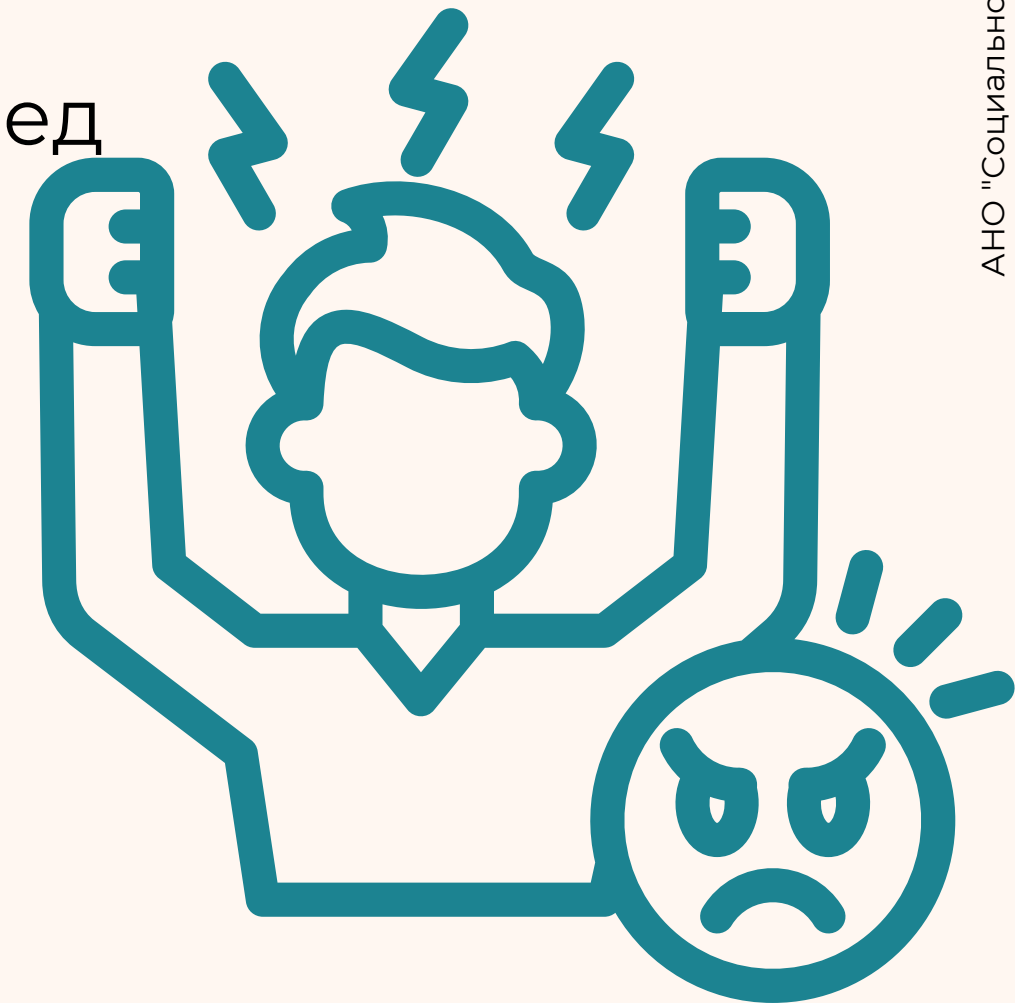
Стыд (я недостаточно хороша, чтобы удержать семью)



Беспомощность и ужас (я не могу это исправить, я бессилен перед его выбором)

Задача: Научиться останавливаться на уровне гнева и «нырять» глубже к беспомощности.

Признание своего бессилия — это начало отказа от контроля.



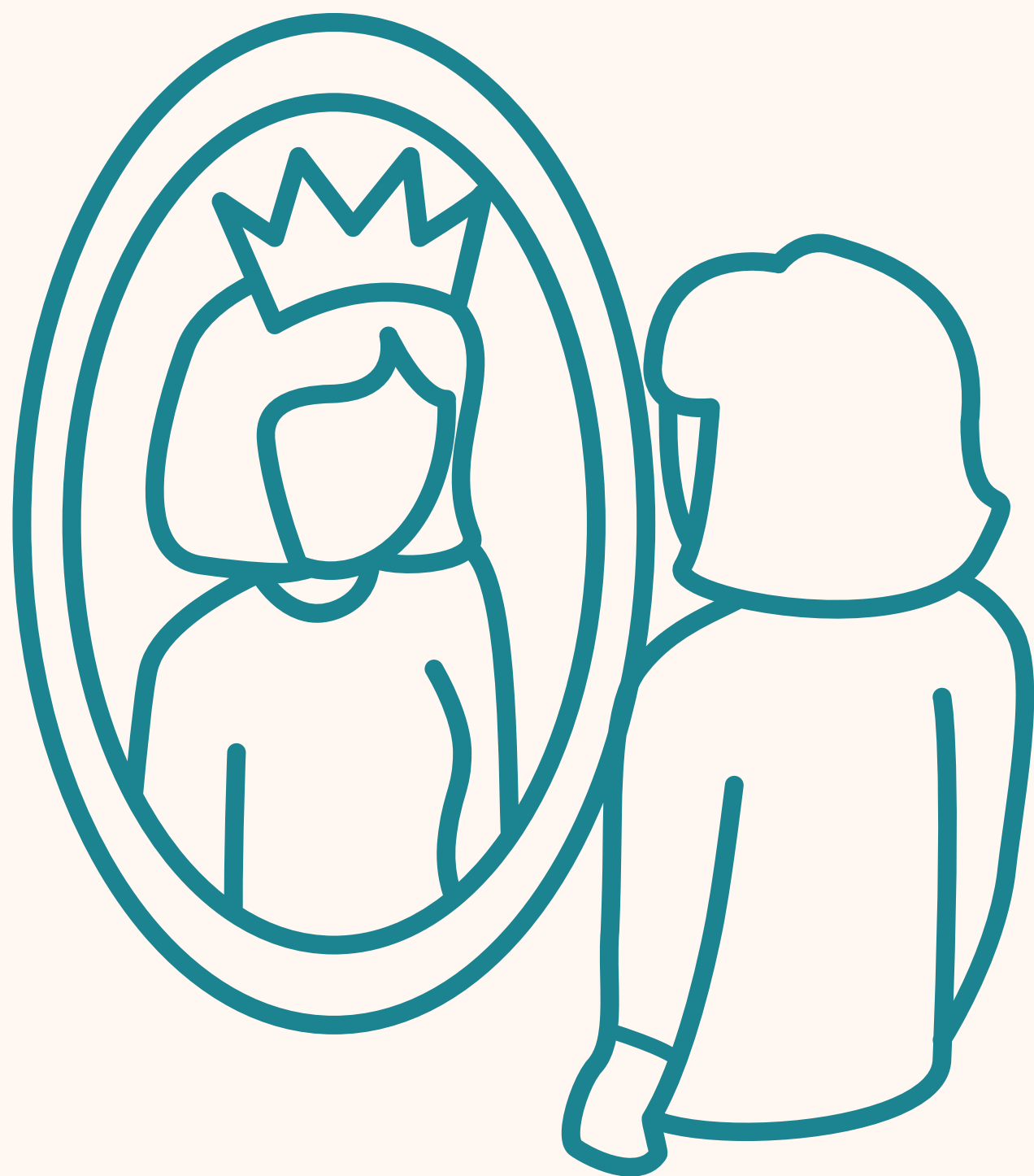
ПРАКТИКА «ПАУЗА» (ВМЕСТО РЕАКЦИИ)

Что делать в момент, когда рука тянется к телефону проверить, или в голове созревает план «спасения»?

1. **СТОП.** Сделайте физическое действие: прикусите губу, сожмите стул, сделайте шаг назад.
2. **ДЫШИТЕ.** 3 глубоких вдоха. Тревога пытается заставить вас действовать сейчас.
3. **ВОПРОС:** «Это моя ответственность или его?»
4. **ВЫБОР:** Если это его ответственность — я выбираю не действовать.



АФФИРМАЦИИ (НОВЫЕ УСТАНОВКИ)



- «Я имею право на спокойную жизнь, даже если кто-то рядом живет хаотично».
- «Я не обязан(а) предотвращать последствия его поступков».
- «Отказ от контроля — это не предательство, а проявление уважения к его взрослости».
- «Моя ценность не зависит от того, насколько правильно живет мой партнер».

СЛУЧАЙ ДЛЯ РАЗБОРА (ГРУППОВАЯ РАБОТА)

Ситуация: Муж приходит домой с запахом алкоголя третий раз за неделю. Жена (созависимая) чувствует, как внутри нарастает напряжение. Обычно она начинает обыскивать квартиру в поисках спрятанной бутылки, провоцирует скандал, плачет, вызывает жалость или угрожает разводом.

Вопросы группе:

1. Какие роли треугольника Карпмана здесь задействованы?
2. Что стоит за желанием обыскать квартиру (тревога, стыд)?
3. Какое «новое» поведение (из позиции здорового взрослого) можно предложить вместо контроля?

Вариант ответа: «Я вижу, что ты выпил. Мне неприятно находиться рядом с тобой в таком состоянии. Я пойду в другую комнату (или уеду к подруге). О том, что будет дальше, мы поговорим завтра утром на трезвую голову».

ПУТЬ ОТ КОНТРОЛЯ К ДОВЕРИЮ

Контроль — это попытка заслужить безопасность.

Безопасность не дается внешними объектами.

Исцеление — это путь от внешнего контроля к внутренней саморегуляции.

Когда вы перестаете управлять другим, вы:

- Даете ему шанс вырасти (или столкнуться с реальностью).
- Даете себе шанс узнать: «Кто я, если я не спасатель?», «Что я люблю?», «Чего хочу я?».

«5 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО КОНТРОЛЬ ЗАШКАЛИВАЕТ»:

1. Я трачу больше времени на обдумывание его жизни, чем своей.
2. Я испытываю облегчение только тогда, когда все идет по моему плану.
3. Я чувствую физическую боль/панику, когда не знаю, где он и что делает.
4. Я даю советы, которые не спрашивают, и обижаюсь, если их не выполняют.
5. Моя самооценка зависит от его успехов/неудач.

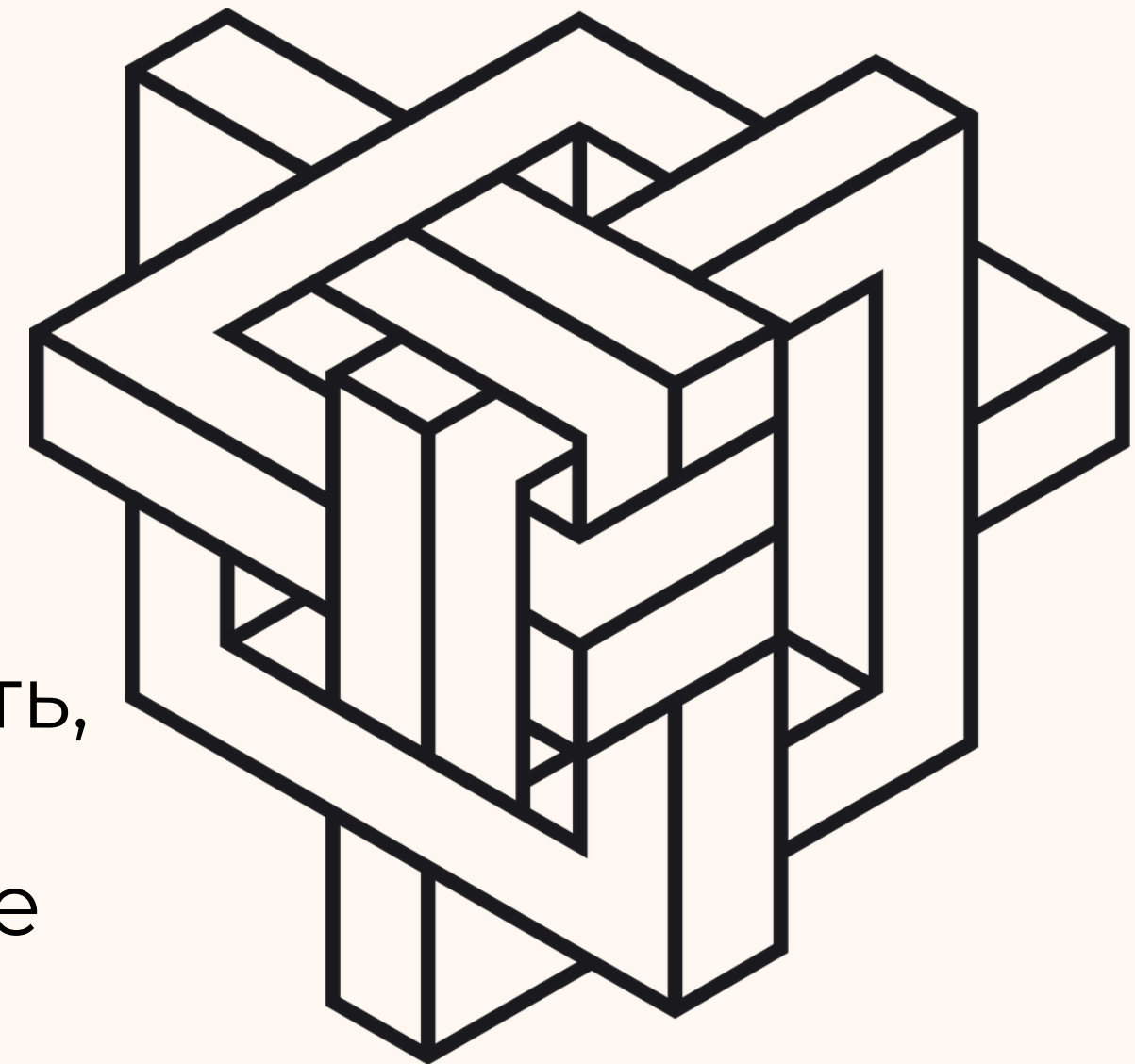
«Что делать прямо сейчас?»

- Начать вести дневник, разделяя: «Мои дела» / «Его дела».
- Практика «Воздержание от советов» в течение одного дня.
- Посетить 1 онлайн-встречу группы Анонимных Созависимых (или Ал-Анон).

КОНТРОЛЬ КАК ФОРМА ПРИВЯЗАННОСТИ (ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ)

Тревожный тип привязанности: Формируется в детстве, когда забота взрослого была непредсказуемой (то давали внимание, то игнорировали).

- Во взрослой жизни:
- Близость = тревога.
- Контроль становится способом удержать объект привязанности.
- Мысль: «Если я буду все время рядом, следить, помогать, он никуда не денется».
- Парадокс: Чем сильнее контроль, тем больше партнер стремится сбежать в зависимость (алкоголь, работа, другой человек) или физически дистанцироваться. Тревога созависимого только усиливается.



ИСТОЧНИК №6: СЕМЕЙНЫЙ СЦЕНАРИЙ И РОДОВЫЕ ТРАВМЫ

Контролирующее поведение часто передается по наследству как «способ выживания рода».

Межпоколенческая передача:

- Бабушка «спасала» деда-алкоголика, контролировала каждую копейку.
- Мать усвоила: «любовь — это тотальная забота и жертвенность».
- Дочь повторяет тот же сценарий, даже если партнер не пьет (она находит другую «проблему», которую нужно контролировать).

Лояльность роду: Подсознательный запрет на «счастливую и спокойную жизнь» («Как я могу быть счастлива, если моя мать всю жизнь мучилась?»).

Вопрос для рефлексии: Кто в вашей семье (родители, бабушки) тоже контролировал? Что происходило с теми, кто «вырывался» из-под контроля?

ИСТОЧНИК №7: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СТРАХ СМЕРТИ И КОНЕЧНОСТИ

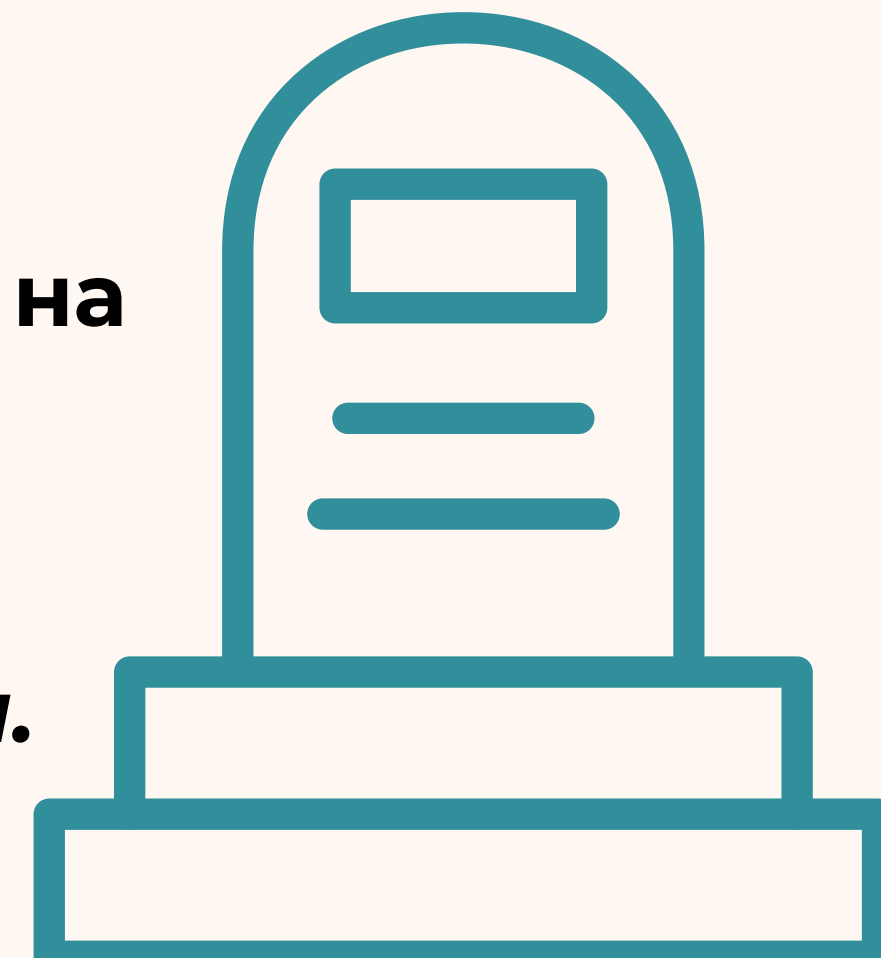
Это самый глубокий, часто неосознаваемый уровень.

Механизм: Если я могу контролировать здоровье мужа (заставлять лечиться, не пить, проверять давление), то я отодвигаю мысль о том, что:

1. Он смертен.
2. Я смертна.
3. Я не могу гарантировать его безопасность ни при каких условиях.

Контроль как иллюзия бессмертия: Пока я «держу руку на пульсе», катастрофы не случится.

Исцеление: Признание того, что полная безопасность недостижима. Жизнь по своей природе неопределенна.



ТЕЛЕСНЫЕ МАРКЕРЫ КОНТРОЛЯ (СОМАТИКА)

Контроль — это не только мысль, это напряжение в теле. Научиться распознавать телесные сигналы — значит получить шанс остановиться до того, как контроль выльется в действие.

Зона тела	Как проявляется	Что делать
Челюсть	Сжатые зубы, скрежет, ощущение «все держу в себе»	Осознанно разжать челюсть, слегка приоткрыть рот, сделать выдох со звуком «ааа»
Плечи и шея	Подняты вверх («ушки»), напряжены, как будто «несу крест»	Опустить плечи, представить, что между лопатками «растут крылья»
Диафрагма	Поверхностное дыхание, «не могу вздохнуть полной грудью»	Положить руку на живот, сделать вдох в ладонь (животом), выдох длиннее вдоха
Кулаки	Сжатые пальцы, напряжение в кистях	Разжать пальцы, потрясти кистями, представить, что «отпускаю веревку»

Упражнение: В момент, когда ловите себя на желании проверить/проконтролировать, остановитесь и сканируйте тело. Где зажатность? Осознанное расслабление мышц автоматически снижает градус тревоги.

РАЗЛИЧИЕ: «Я ПРОШУ» VS «Я ТРЕБУЮ»

Контроль часто маскируется под просьбу, но это манипуляция.

Просьба (Здоровая)	Требование (Контроль)
«Я хотела бы, чтобы ты пришел вовремя. Если опоздаешь, пожалуйста, предупреди»	«Ты обязан приходить вовремя!» (с подтекстом «иначе я буду злиться/страдать»)
Принимает отказ: «Нет? Хорошо, я справлюсь сама»	Не принимает отказ: уговоры, обида, претензии, наказание молчанием
Фокус на своих потребностях	Фокус на его «неправильности»
Результат: сохраняет достоинство обеих сторон	Результат: вина, стыд, сопротивление

ФЕНОМЕН «СВЕРХОТВЕТСТВЕННОСТИ» КАК ЛОВУШКА

Созависимые часто говорят: «Я отвечаю за все: за детей, за мужа, за дом, за финансы».

Правда: Сверхответственность — это обратная сторона безответственности перед собой.

Как это работает:

1. Я беру на себя то, что принадлежит другому.
2. У меня не остается сил и времени на свою жизнь.
3. Я чувствую усталость и обиду.
4. Я предъявляю претензию: «Я на тебя всю жизнь положила, а ты...»

Исцеление: Делегировать ответственность обратно. Даже если он делает «не так» и «хуже». Это его опыт.



Перечислите, что наполняет вас энергией? (не связано с партнером)

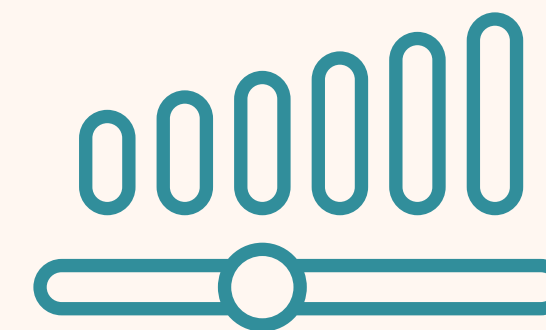
- [illegible]

Перечислите, что забирает энергию (связано с контролем):

- [illegible]

Вывод: Каждый раз, когда вы выбираете действие из правого столбца (контроль), вы крадете энергию у левого столбца (своей жизни).

МЕТАФОРА «РЕГУЛЯТОР ГРОМКОСТИ»



Представьте, что ваша тревога и желание контролировать — это регулятор громкости (от 1 до 10).

- 1–3: Спокойствие. Я живу свою жизнь. Я доверяю себе.
- 4–6: Беспокойство. Я начинаю присматриваться. Это зона наблюдения (здоровая).
- 7–8: Сильная тревога. Я начинаю задавать наводящие вопросы, искать подтверждения. Это зона риска.
- 9–10: Паника. Я действую: обыск, скандал, угрозы, звонки врачам, полиции. Это зона контроля.

Задача: Научиться замечать, когда регулятор поднимается выше 6, и использовать техники заземления (дыхание, переключение внимания, выход из контакта), чтобы «сбавить громкость», прежде чем вы перейдете в разрушительные действия.

ИСТОЧНИК №8: КУЛЬТУРНЫЕ И РЕЛИГИОЗНЫЕ УСТАНОВКИ

Общество часто легитимизирует контроль, называя его «заботой» или «ДОЛГОМ».

Установки:

- «Жена — хранительница очага, она отвечает за мужа».
- «Если любишь — терпишь и спасаешь».
- «Что люди скажут?» (контроль репутации семьи).

Как распознать: Если вы делаете что-то не из искреннего желания, а потому что «так надо», «стыдно перед мамой», «правильные жены так поступают» — это культурный или семейный сценарий, а не ваш выбор.

Исцеление: Разделить: «Это действительно моя ценность или мне ее навязали?»

ПРАКТИКА «Я-СООБЩЕНИЯ» КАК АЛЬТЕРНАТИВА КОНТРОЛЮ

Вместо контроля (приказов, допросов, претензий) — использование «Я-сообщений». Это снижает сопротивление и возвращает ответственность за ЭМОЦИИ ВАМ.

Вместо (Ты-сообщение/Контроль) Попробуйте (Я-сообщение)

- «Ты опять напился! Прекрати немедленно!» «Я чувствую тревогу и беспомощность, когда вижу, что ты выпил. Я не могу находиться в таком состоянии рядом. Я пойду в другую комнату».
- «Где ты был? Почему не брал трубку?» «Я волнуюсь, когда не могу до тебя дозвониться. Буду благодарна, если ты сможешь написать мне, если задержишься».
- «Тебе нужно лечиться, ты сам не справишься!» «Я переживаю за твое здоровье. Если ты решишь обратиться к врачу, я готова поддержать тебя. Но выбор за тобой».

ГРАНИЦЫ: КАК ИХ УСТАНОВЛИВАТЬ, КОГДА ПРИВЫК КОНТРОЛИРОВАТЬ

Установка границ для созависимого — это не про агрессию, а про самосохранение.

- Шаг 1: Осознать, где проходит моя граница. (Что я готова терпеть? Что — нет?)
- Шаг 2: Объявить о границе спокойно, без угроз. («Я больше не буду стирать вещи, разбросанные по квартире. Если они не в корзине — они останутся нестиранными»).
- Шаг 3: Подкрепить действием. Самый сложный шаг. Если вы объявили границу и не подкрепили ее действием — вы научили партнера, что ваши слова не имеют значения.

Важно: Границы нужны не для того, чтобы изменить партнера, а для того, чтобы сохранить себя.

РАЗБОР ЧАСТОГО ВОЗРАЖЕНИЯ: «НО ЕСЛИ Я ПЕРЕСТАНУ КОНТРОЛИРОВАТЬ, ОН СОПЬЕТСЯ/УМРЕТ/РАЗОРИТСЯ!»

Это самый мощный страх, который удерживает в контроле.

- Правда 1: Если человек хочет пить/тратить/разрушать себя, никакой контроль его не остановит. Он найдет способ обмануть, спрятать, уйти в подполье. Контроль создает лишь иллюзию, что вы что-то предотвращаете.
- Правда 2: Пока вы контролируете, вы берете на себя его ответственность. Он никогда не столкнется с последствиями своих действий. А без столкновения с последствиями мотивация к изменениям не возникает.

Парадокс: Отказ от контроля — это не «бросить на произвол судьбы». Это — перестать мешать человеку встретиться с реальностью. Иногда это единственное, что может его спасти.



ЗАВЕРШЕНИЕ. КЛЮЧЕВЫЕ ПОСЫЛЫ

1. Контроль — это не любовь. Это тревога, замаскированная под заботу.
2. Вы не можете контролировать другого взрослого человека, но вы можете научиться управлять своей жизнью.
3. Отказ от контроля — это не проигрыш. Это — капитуляция перед реальностью, которая приносит облегчение.
4. Ваша ценность не измеряется тем, насколько «правильно» живут ваши близкие.
5. Исцеление возможно. Оно начинается с маленького шага: «Сегодня я займусь собой, а не им».