

СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ

Как зависимость и созависимость мешают выздоровлению



ИЛИ



Анастасия Новгородова
клинический психолог

ПОЧЕМУ ТАК СТРАШНО МЕНЯТЬ ТО, ЧТО ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ?

ЗАВИСИМЫЙ:

"Я все знаю лучше...",

"Мне не нужна помощь...",

"Со мной все в порядке".

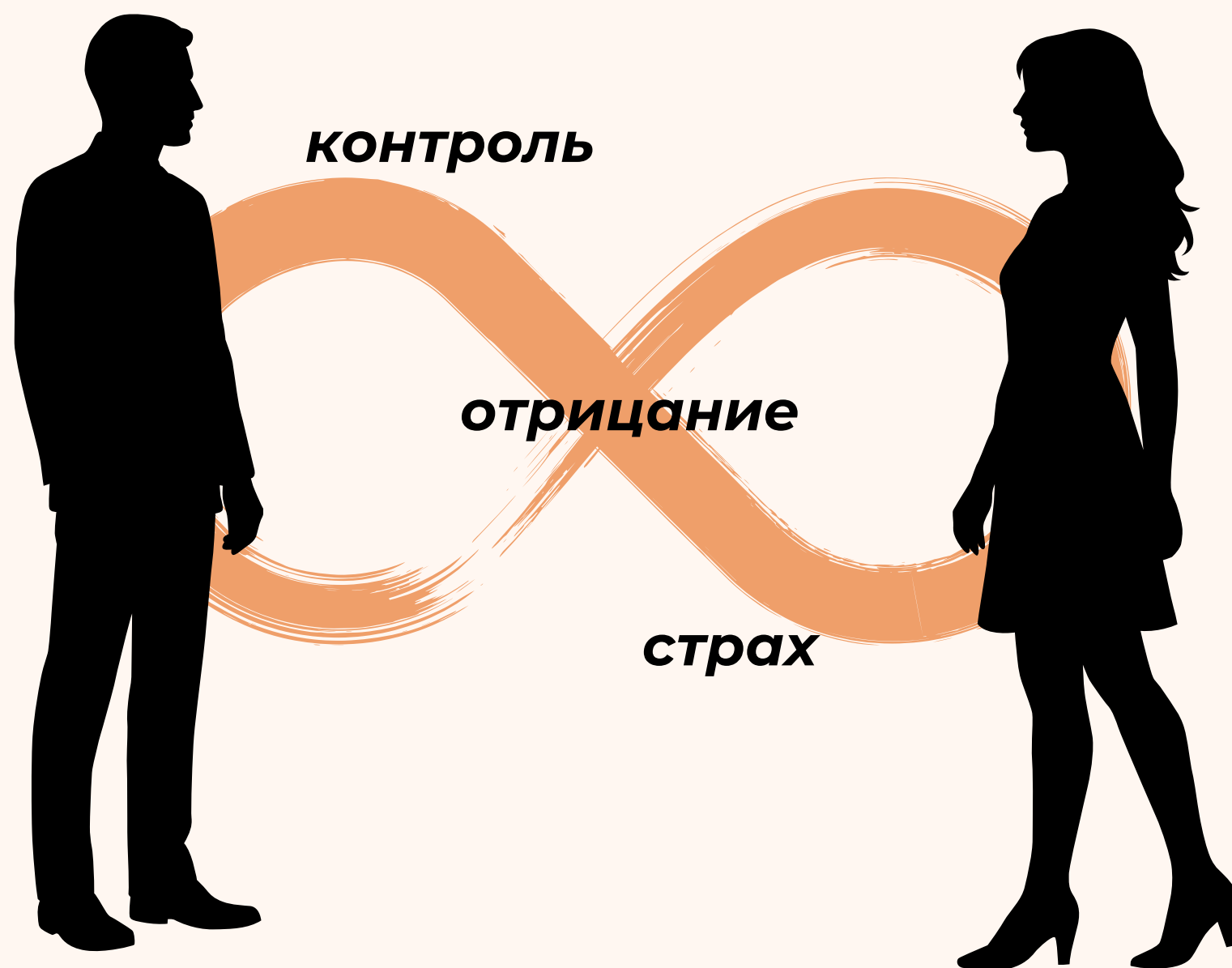
СОЗАВИСИМЫЙ:

"Я просто помогаю...",

"Если не я, то кто?...",

"У меня же хорошие намерения!"

СОПРОТИВЛЕНИЕ — ЭТО СТРАХ СИСТЕМЫ «БОЛЕЗНЬ-СОЗАВИСИМОСТЬ» ПЕРЕД ИЗМЕНЕНИЯМИ.



- **Для зависимого:**
Голос болезни, который защищает употребление.
- **Для созависимого:**
Голос старой роли (спасателя, контролера, жертвы), который защищает иллюзию контроля и значимости.

Это автоматический, часто неосознаваемый саботаж здорового поведения. Цель сопротивления у обоих — сохранить дисфункциональную систему отношений.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ И ОТРИЦАНИЕ



ЗАВИСИМЫЙ

«Моя ситуация особенная»,
«Здесь меня не понимают»,
«Я контролирую».



СОЗАВИСИМЫЙ

«Моя ситуация особенная»,
«У нас не такая уж тяжелая ситуация»,
«Я читала об этом, вы не правы»,
«Это он болен, а я просто страдаю»,
«Специалисты не видят всей картины».
«Я контролирую».

Болезнь и созависимость создают «туннельное зрение», где их логика кажется единственно верной. Они отвергают информацию, которая угрожает их миропорядку.

ЭМОЦИИ КАК БАРЬЕР



ЗАВИСИМЫЙ

Гнев,
раздражение,
апатия,
эйфория
(«я уже выздоровел»)



СОЗАВИСИМЫЙ

Гиперответственность и тревога
(«как он без меня?»),
чувство вины за чужой срыв, обида
(«я все для него, а он...»),
страх пустоты
(«а чем мне теперь заниматься?»)

Сильные эмоции у созависимого — часто маркер нарушения личных границ. Гнев зависимого и тревога созависимого — две стороны одной медали, которые подпитывают друг друга.

САБОТАЖ ЧЕРЕЗ ПОСТУПКИ



ЗАВИСИМЫЙ

Нарушение режима, провокации, изоляция, игра в «хорошего пациента».



СОЗАВИСИМЫЙ

Нарушение границ: звонки психологу, проверка, допросы, «случайные» встречи. Невыполнение своей программы: пропуск групп для родственников, отказ от собственных заданий. Спасение: финансовая «помощь», оправдания перед работой, решение его проблем.

Важнейший тезис для созависимых: Ваше «помогающее» поведение часто является самой мощной формой сопротивления изменениям в системе. Пока вы «спасаете», у болезни зависимого есть надежная опора.



ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СКРЫВАЕТСЯ ЗА СОПРОТИВЛЕНИЕМ?



СТРАХИ:

1. *Страх перемен и неизвестности:* «Кто я без этой роли/вещества?»
2. *Страх чувств:* Зависимый боится боли без вещества, созависимый — столкнуться со своей пустотой и болью без чужой проблемы.
3. *Страх ответственности:* Зависимый — за свою жизнь, созависимый — за свои чувства и выборы.
4. *Страх успеха:* «А что если выздоровлю Я (или он), и мы обнаружим, что нам не о чем говорить?»

СВЕТ ОСОЗНАННОСТИ

Инструкция для всех:

1. Ведите дневник автоматических реакций. Что я почувствовал/сделал? Что этому предшествовало?
2. Назовите это в своей группе (реабилитации/для родственников).

Ключевые фразы:

- *Зависимый*: «Я чувствую сопротивление, когда слышу о...»
- *Созависимый*: «Я чувствую сильную тревогу и желание ему позвонить, когда думаю о... Это мое сопротивление отпусканию контроля».



РАЗДЕЛЕНИЕ И ЛИЧНЫЙ ВЫБОР

ТЕХНИКА

Зависимый:

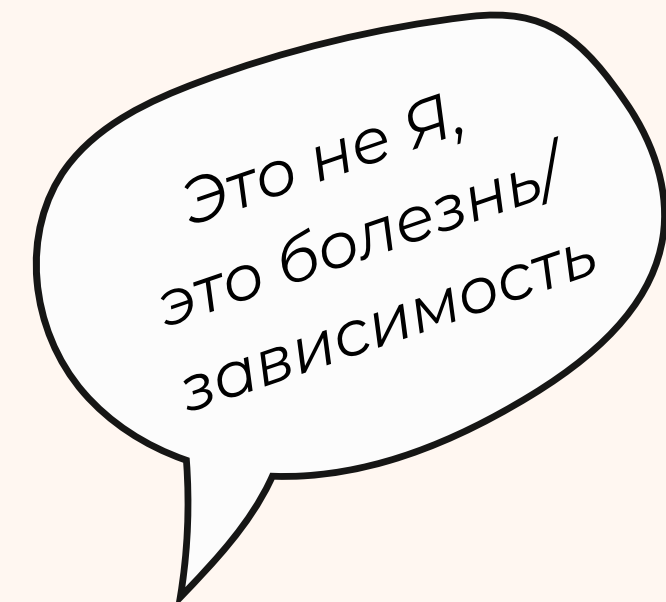
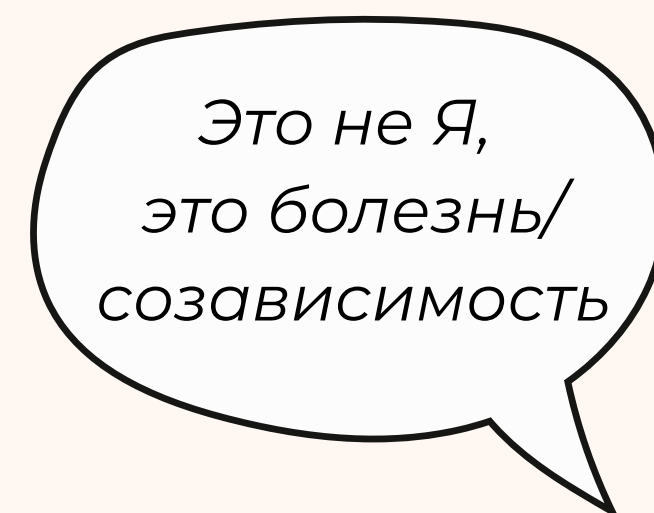
Мысль: «Мне не нужна эта группа».

Ответ: «Болезнь во мне не хочет, чтобы я шел на группу. Я, как личность, выбираю идти ради своего выздоровления».

Созависимый:

Мысль: «Надо ему напомнить о встрече с психологом».

Ответ: «Моя созависимая часть хочет взять под контроль его график. Я, как личность, выбираю заняться сейчас своим хобби. Его график — его ответственность».



ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ — ЭТО ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ПУТИ



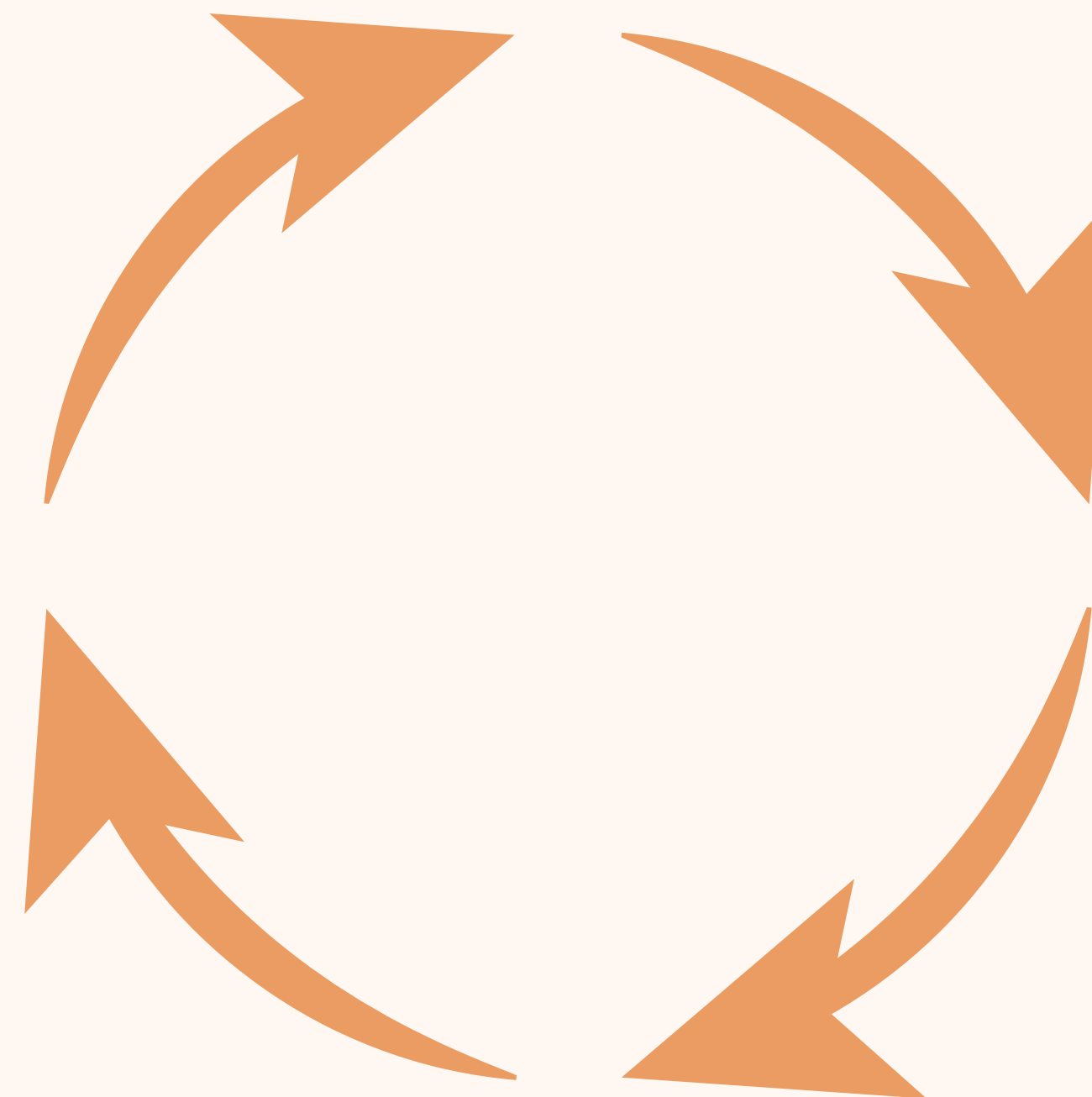
Самый большой подарок, который созависимый может сделать зависимому — начать выздоравливать самому, работая со своим сопротивлением.

Когда один меняется, система рушится, и у другого появляется шанс на настоящие изменения.



ПОРОЧНЫЙ КРУГ, КОТОРЫЙ НУЖНО РАЗОРВАТЬ

1. Зависимый испытывает стресс/стыд →
Сопротивление: уходит в изоляцию или агрессию.
2. Созависимый видит это → Чувствует тревогу и вину.
3. Сопротивление созависимого: Начинает контролировать, допрашивать, «спасать».
4. Зависимый чувствует давление и потерю свободы → Усиление сопротивления: ложь, бунт или апатия.
5. Цикл замыкается и усиливается.



Сопротивление одного мгновенно включает сопротивление другого.
Разорвать цикл может тот, кто первым осознает свою часть и сознательно изменит свою привычную реакцию.

«Я ЖЕ ПОМОГАЮ!» — ГЛАВНАЯ МАСКА СОПРОТИВЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО

- **Триангуляция:** Вовлечение третьих лиц (другого родственника, психолога) в конфликт для давления на зависимого. «Психолог сказал, что ты...»
- **Манипуляция чувством вины:** «Я из-за тебя ночей не сплю, а ты...»
- **Сравнение:** «Вот у других выздоравливают, а ты...»
- **Гиперопека под видом заботы:** Приготовление «особой» еды, уборка комнаты за взрослого человека, напоминание о каждом шаге.
- **Игнорирование своих потребностей как форма протеста:** «Какое уж тут мое хобби, когда у него проблемы!»



Эти действия — не любовь. Это управление другими ради снижения собственной тревоги. Истинная забота начинается с уважения к границам и ответственности другого человека.

ЧТО КОНКРЕТНО ВКЛЮЧАЕТ НАШУ АВТОМАТИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ?

Ситуация/Триггер	Моя мысль/чувство	Мое привычное действие (сопротивление)

Примеры для заполнения:

- Для зависимого: Триггер: Скука. Мысль: «Все бессмысленно». Действие: Пропустить группу, начать спорить.
- Для созависимого: Триггер: Молчание зависимого. Мысль: «Он что-то задумал/ему плохо». Чувство: Паника. Действие: Устроить допрос, тайком проверить телефон.

Задание: Заполните свою карту. Осознание триггера дает время на паузу между стимулом и реакцией.

НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОЖДАЕТСЯ В ДИСКОМФОРТЕ

Техника для всех:

1. Осознать дискомфорт: «Сейчас мне тревожно/зло/страшно».
2. Не действовать сразу: Дать себе время (5 минут, час). Прожить эмоцию, не пытаясь ее «исправить» действием (употреблением/контролем).
3. Спросить: «Что сейчас будет действием в сторону моего здоровья (а не облегчения)?»

Для созависимого:

Золотое правило — БЕЗДЕЙСТВИЕ КАК ДЕЙСТВИЕ.

Иногда самое терапевтичное — сознательно НИЧЕГО не делать, чтобы «исправить» ситуацию или чувства другого.

СИЛА РАСТЕТ В МОМЕНТЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ



ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ВСЕМ



1. **Миф о скорости:** «Выздоровление должно быть быстрым и линейным». (Нет, это спираль с откатами).
2. **Миф об идеальности:** «Хороший» пациент/родственник не должен злиться или сомневаться». (Даже святые злились).
3. **Миф о самодостаточности:** «Справлюсь сам(а), просить помощи — стыдно». (Болезнь изолирует, выздоровление строится на связи).
4. **Миф о фокусе на другом:** (Ключевой для созависимых!) «Сначала должен выздороветь он, тогда и мне станет лучше». НЕ БУДЕТ. Меняться нужно параллельно, и часто изменения созависимого — катализатор для зависимого.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ ВМЕСТЕ?

Группа — это зеркало: Другие видят наши слепые зоны сопротивления.

Нормализация: Услышав, что у других такие же мысли («я тоже так делаю»), стыд уменьшается, а осознанность растет.

Обратная связь: Группа помогает отличить голос болезни/созависимости от здорового смысла.

Для групп родственников: Это единственное место, где ваше «сопротивление через гиперзаботу» поймут, но вежливо укажут на его деструктивность.

Используйте группу как безопасный полигон, чтобы озвучить свое сопротивление.



СОПРОТИВЛЕНИЕ — НЕ ВРАГ, А КОМПАС

1. Сопротивление — это индикатор. Там, где оно сильнее всего, лежит самый большой потенциал для роста.
2. Ваша цель — не уничтожить сопротивление, а научиться распознавать его, отделять от себя и выбирать иное действие, даже сквозь дискомфорт.
3. Для зависимого: Ваше выздоровление — ваш личный проект.
4. Для созависимого: Ваше выздоровление — это проект по возвращению себе своей жизни. Это самый честный и действенный способ помочь близкому.

Какое ОДНО маленькое действие, связанное с вашим сопротивлением, вы готовы предпринять на этой неделе?

