



СОЗАВИСИМОСТЬ

Анастасия Новгородова
клинический психолог

СОЗАВИСИМОСТЬ

- Созависимость — это не врожденная черта, а сложный паттерн поведения и мышления, который формируется постепенно, как правило, в ответ на определенные условия. Это модель отношений, в которой один человек "зависит" от зависимости другого (от алкоголя, наркотиков, работы, азартных игр и т.д.), и его самооценка, чувства и безопасность оказываются привязаны к контролю над этим человеком и его состоянием.



ЗАВИСИМОСТЬ И СОЗАВИСИМОСТЬ



Зависимость от неодушевленного предмета
Наркотики, алкоголь, игра, сигареты

Созависимость от одушевленного
Человек, животное и т.д.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМ, КАК ФОРМИРУЕТСЯ СОЗАВИСИМОСТЬ, ПО ШАГАМ.

1. Фундамент: Дисфункциональная семейная система в детстве

Корни созависимости почти всегда лежат в детстве. Ребенок не рождается созависимым, но он усваивает определенные правила выживания в семье, где его эмоциональные потребности не удовлетворяются должным образом.



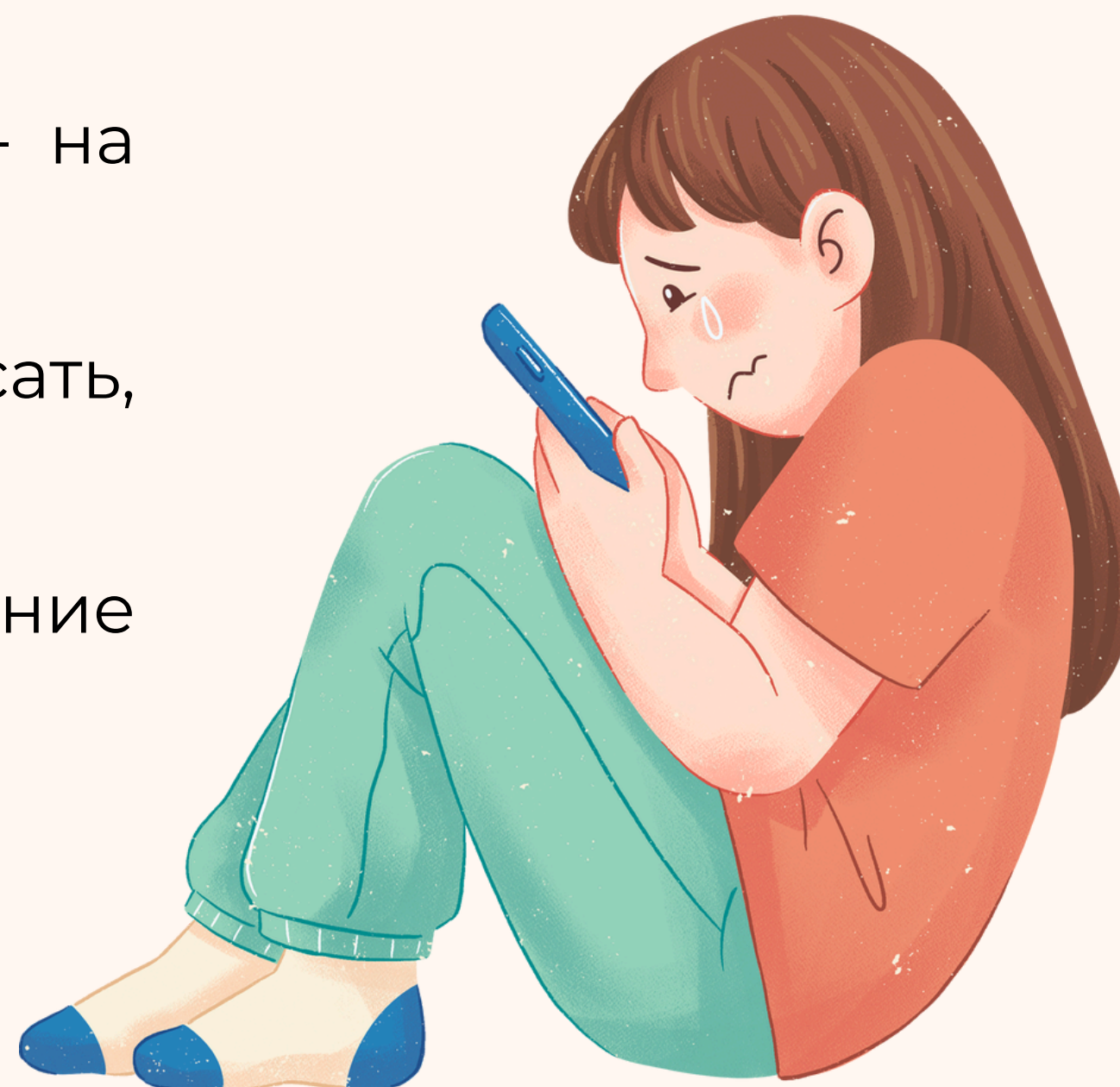


КЛЮЧЕВЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В СЕМЬЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ:

Запрет на чувства	Фразы вроде "Не плачь", "Не злись", "Не бойся" учат ребенка подавлять свои истинные эмоции. Он понимает, что его чувства неважны или неправильны.
Отрицание проблемы	В семье может царить молчание вокруг очевидной проблемы (например, "папа просто устал", хотя он пьян). Ребенок учится не доверять своим ощущениям и восприятию реальности.
Непредсказуемость и хаос	Например, жизнь с родителем-алкоголиком, где правила и настроение меняются ежедневно. Ребенок живет в постоянном стрессе и тревоге.
Условная любовь	Любовь и внимание даются не просто так, а за что-то: "Будь хорошей девочкой, и мама будет тебя любить", "Получи пятерку, и папа будет тобой гордиться". Это формирует убеждение, что любовь нужно заслуживать.
Ролевая инверсия (родификация)	Ребенок вынужден брать на себя роль взрослого — утешать родителя, следить за ним, брать на себя домашние обязанности. Его собственные детские потребности при этом игнорируются.
Жесткие, негибкие правила	Например, "в нашем доме все должно быть идеально" или "не выноси сор из избы". Это создает перфекционизм и страх осуждения.

ВЫВОД: РЕБЕНОК В ТАКОЙ СИСТЕМЕ УСВАИВАЕТ ТРИ ГЛАВНЫХ ДЕСТРУКТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЯ:

1. Я не важен. Мои чувства и потребности — на втором плане.
2. Чтобы меня любили, я должен... (спасать, угождать, контролировать, быть идеальным).
3. Я несу ответственность за чувства и поведение других людей.





2. МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ: АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Поведение, которое в детстве помогало выжить и получить хоть каплю любви и стабильности, во взрослой жизни превращается в проблему.

Контроль	В детстве ребенок бессилен что-либо изменить, но он может пытаться контролировать хоть что-то (например, убраться в доме, чтобы папа не злился). Во взрослой жизни это превращается в навязчивую потребность контролировать партнера, его настроение, его зависимость.
Спасение и забота	Забота о проблемном родителе была способом почувствовать себя нужным. Во взрослой жизни это превращается в потребность "спасать" партнера, решать его проблемы, жить его жизнью.
Отрицание своих потребностей:	Ребенок научился их игнорировать, и взрослый человек продолжает это делать, сосредотачиваясь исключительно на потребностях партнера.
Низкая самооценка	Так как любовь была условной, у человека не формируется здоровое представление о себе. Его самооценка зависит от внешней оценки и от того, насколько хорошо он "справляется" с жизнью партнер а.

3. ТРИГГЕР: ВСТУПЛЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯ

Сформировавшаяся личность с такими установками неосознанно тянется к партнерам, которые подтверждают ее привычную модель отношений.

Это не обязательно должен быть химически зависимый человек.

Это может быть эмоционально недоступный, нарциссический, безответственный или просто нуждающийся в "спасении" человек.



ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Чувство "знакомости":

Хаос и непредсказуемость, которые приносит такой партнер, хоть и болезненны, но ощущаются как "родные". Спокойные, стабильные и здоровые отношения могут казаться скучными или подозрительными.

Возможность повторить сценарий:

Подсознательно человек надеется, что на этот раз ему удастся "исправить" ситуацию, спасти партнера и таким образом исцелить свою детскую травму. Это дает ложное чувство цели и контроля.



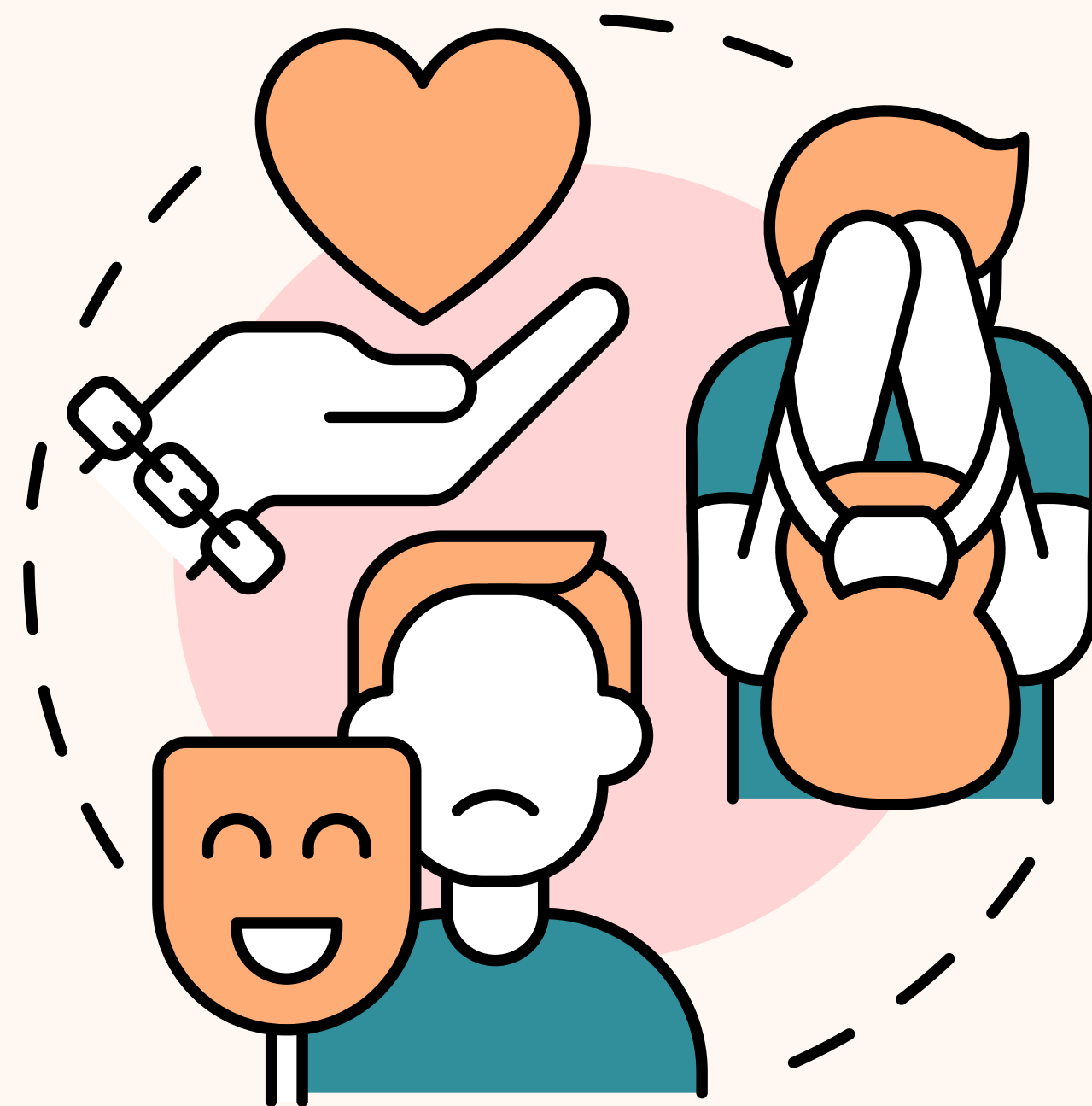
4. ЦИКЛ СОЗАВИСИМОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Попав в такие отношения, человек запускает порочный круг:

Озабоченность партнером	Все мысли и энергия направлены на другого человека.
Пренебрежение собой	Собственные хобби, друзья, карьера, здоровье отходят на второй план
Попытки контроля	Уговоры, угрозы, слезка, манипуляции "ради его же блага"
Потеря границ	Стирается грань между "я" и "ты". Проблемы партнера воспринимаются как свои собственные.
Чувство обиды и истощения	Когда усилия не работают, накапливаются обида и усталость
Чувство вины и возвращение в круг	Созависимый винит себя ("Я недостаточно старался") и снова бросается "спасать", чтобы избавиться от чувства вины и страха быть брошенным

КРАТКИЙ ИТОГ: ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ

- Дисфункциональная семья →
- Выученные правила выживания (контроль, отрицание чувств, низкая самооценка) →
- Перенос этого шаблона во взрослую жизнь →
- Выбор партнера, который соответствует шаблону →
- Закрепление цикла созависимых отношений.

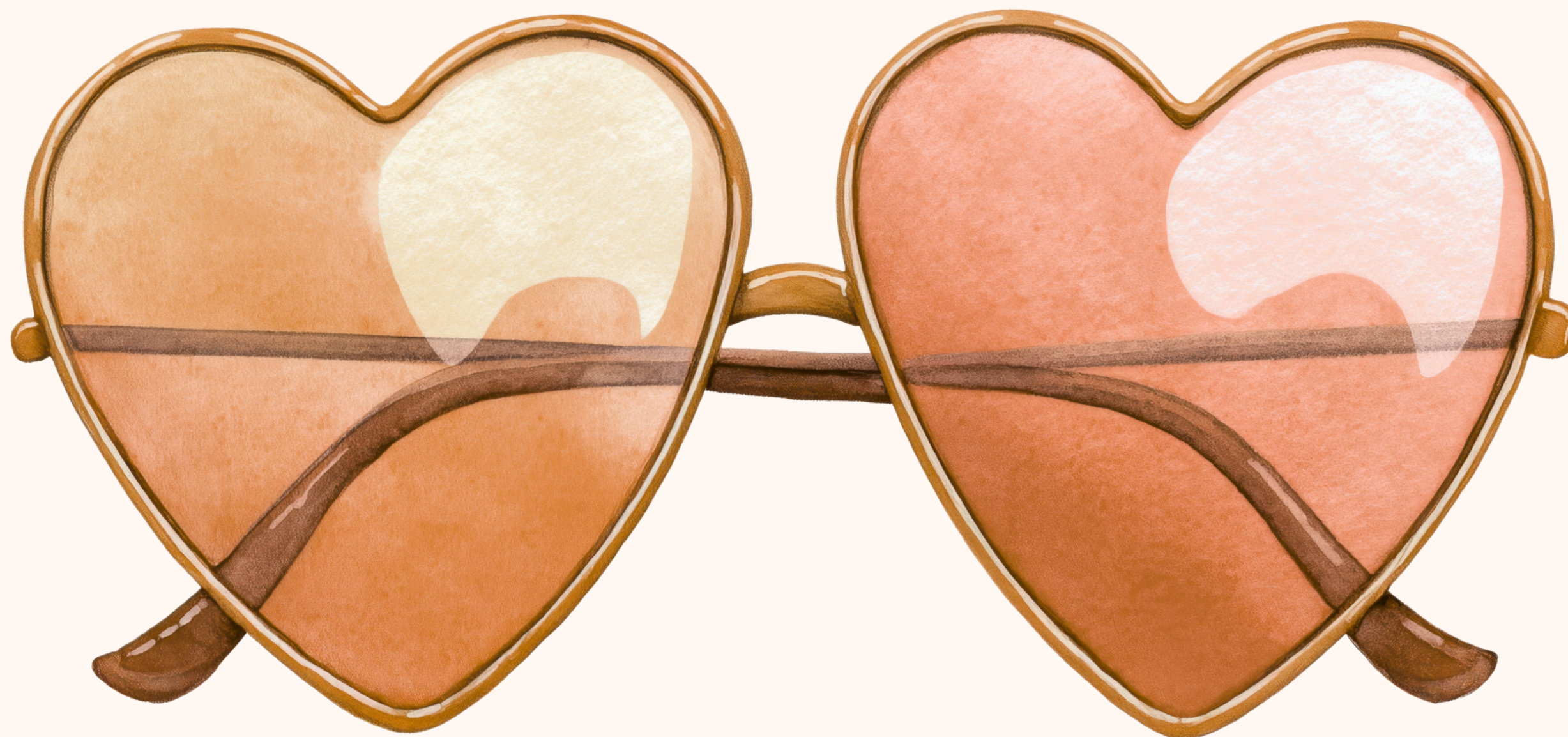


ОДНА ИЗ "ФИШЕК" СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ - ЭТО ПОСТОЯННЫЕ ПОПЫТКИ ПОЛУЧЕНИЯ НЕВОЗМОЖНОГО.

- Мы пытаемся (естественно, речь идёт о неосознаваемых процессах) не просто повторить сформированный когда-то сценарий. Мы пытаемся его завершить с другим результатом, но в похожих отношениях.
- Другими словами, мы ожидаем получить любовь и внимание не от действительно могущих любить нас людей, а от тех, кто отстранён, холоден (или по каким-либо иным причинам не может нам это дать).
- И повторяем это до бесконечности.
- Как бык на красную тряпку, мы "идём" именно на того человека, рядом с которым будем испытывать уже знакомое ощущение - "я никак не могу добиться от тебя любви, но ничего, это всё равно произойдёт".

ЕЩЁ ОДНА "ФИШКА"

Закljučается в том, что для того чтобы мочь находиться в таких, в общем-то, очень некомфортных отношениях, мы мастерски создаём для себя иллюзию реальности. То есть всячески украшаем все очевидные и неустраивающие нас минусы. В большинстве случаев, это происходит ещё в самом начале знакомства.



НАВЯЗЧИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ С ЦЕЛЬЮ «ПЕРЕИГРАТЬ ПРОШЛОЕ»

Это явление в психологии известно как «навязчивое повторение» (repetition compulsion). Его корни почти всегда уходят в детство и в отношения с нашими первыми значимыми фигурами — родителями. **Как это работает:**

Формирование травматического сценария.	Представьте ребенка, который искренне любит своих родителей, но они эмоционально холодны, погружены в свои проблемы, алкоголь, работу или просто не умеют проявлять любовь. Ребенок сталкивается с фундаментальным противоречием: «Я тебя люблю, но я не могу получить от тебя стабильную, теплую любовь в ответ». Это рана отвержения, брошенности, невидимости.
Детский вывод.	Психика ребенка не может признать, что родитель «плохой» или «неспособный», так как от него зависит выживание. Поэтому ребенок делает единственно возможный для него вывод: «Со мной что-то не так. Это я недостаточно хорош(а), чтобы меня любили. Если я буду стараться сильнее, буду идеальным, буду предугадывать desires — я наконец-то заслужу эту любовь». Но любви всё нет.
Перенос во взрослую жизнь	Во взрослом возрасте наша психика неосознанно ищет знакомые «узоры» поведения. Мы не ищем счастья, мы ищем привычное. И когда мы встречаем человека с тем же эмоциональным градусом, что и у наших родителей (отстраненность, холодность, непредсказуемость, критика), срабатывает внутренний маячок: «Вот он! Тот самый шанс!»
Попытка завершить сценарий	Мы вступаем в отношения не для того, чтобы построить новое, а чтобы исправить старое. Мы бессознательно надеемся: «На этот раз, с этим похожим человеком, у меня получится! Я заставлю его полюбить меня, и тогда та детская боль наконец утихнет. Я докажу, что я достоин любви».

НО ЭТО НЕВОЗМОЖНО!!!

Вы не можете выиграть партию в шахматы, если ваш партнер играет в другую игру и постоянно меняет правила. Вы пытаетесь добиться любви от человека, который фундаментально не способен ее дать в том объеме и качестве, в котором вы нуждаетесь.

И это затягивает, как азартная игра: редкие крохи внимания (тот самый «переменный подкрепление») лишь усиливают зависимость, заставляя снова и снова «дергать за ручку» в надежде на джекпот.



СОЗДАНИЕ ИЛЛЮЗИИ — «РОЗОВЫЕ ОЧКИ» КАК СРЕДСТВО ВЫЖИВАНИЯ

- Находиться в таких отношениях невыносимо больно. Чтобы выдерживать эту боль и оставаться в них, психика создает мощнейшую систему защиты — иллюзию, или то, что в просторечии называют **«надеть розовые очки»**.
- Подмена реальности
- Искажение



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ, ШАГ ЗА ШАГОМ:

Идеализация на старте. В самом начале знакомства, когда мы еще плохо знаем человека, мы проецируем на него наш внутренний идеал. Мы не видим его реального, мы видим его потенциал. Мы замечаем не красные флаги, а «интересные вызовы».	· Он не отвечает на сообщения сутки? «Он такой занятой и серьезный мужчина, не то что другие». · Он скуп на эмоции и комплименты? «Он такой сдержанный, загадочный, это так сексуально». · Он говорит о своих проблемах, но не интересуется вашими? «Он просто так мне доверяет, я его опора».
Оправдание и рационализация. Когда очевидные минусы и болезненные эпизоды уже нельзя игнорировать, мы не рассматриваем их как сигналы к уходу. Вместо этого мы начинаем их объяснять и оправдывать.	· «Он не злой, у него просто было трудное детство». · «Она не контролирующая, она просто очень меня любит и боится потерять». · «Он кричит на меня не потому, что я плохая, а потому что у него стресс на работе».
Гипертрофирование малого. Чтобы заполнить эмоциональную пустоту в отношениях, мы цепляемся за мельчайшие проявления «любви» и раздуваем их до невероятных размеров.	· Он раз в месяц приготовил ужин? «Он же самый заботливый человек на свете!» (забывая о сотнях дней полного безразличия). · Она купила вам подарок после ссоры? «Вот, она же меня любит, я это знал(а)!» (игнорируя саму причину ссоры).
Селективное внимание. Мы намеренно вычеркиваем из памяти плохие эпизоды и постоянно прокручиваем в голове те несколько хороших моментов, которые подтверждают нашу иллюзию.	Мы создаем в голове красивый фильм об этих отношениях, где все не так уж и плохо, просто есть «недоразумения».

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

- Эта иллюзия — система жизнеобеспечения для созависимости. Она позволяет нам:
- Оставаться в знакомом сценарии, не сталкиваясь с ужасающей правдой: «Я снова выбрал(а) того, кто не может меня любить».
- Избегать экзистенциального ужаса одиночества и чувства собственной «неправильности», которое последует за признанием ошибки.
- Подпитывать надежду на то, что однажды наш титанический труд по «добыванию любви» увенчается успехом.



РАЗРУШЕНИЕ ЭТОЙ ИЛЛЮЗИИ — ЭТО И ЕСТЬ НАЧАЛО ИСЦЕЛЕНИЯ.

Это мучительный, но необходимый процесс, когда мы снимаем розовые очки и смотрим на отношения и на партнера трезвым взглядом, видя не потенциал, а реальность. А реальность такова: вы пытаетесь напиться из пустого колодца. И чтобы выжить, нужно признать его пустоту и пойти на поиски источника.



ВАЖНО!!!



Важно понимать, что созависимость — это не вина человека, а его психологическая травма и coping-механизм, который когда-то помог, но теперь разрушает жизнь.

Хорошая новость в том, что созависимость обратима. С помощью психотерапии (особенно специализирующейся на травме и зависимостях), групп поддержки

(например, "Ал-Анон" для родственников алкоголиков) и большой работы над собой можно разорвать этот круг и научиться строить здоровые, равноправные отношения.



ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

Психологическое зрелость – полная, состоявшаяся психологическое развитие человека, свободное и гибкое пользование основным личностным инструментарием.

- умение открытые честно говорить о своих желаниях и потребностях
- умение говорить **“нет”** и отстаивать свои границы
- умение принимать отказ на просьбы
- умение принимать свои ошибки и учиться на них
- умение принимать на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки
- устойчивая самооценка, независящее от мнения других людей
- умение делать конкретные выводы из конкретной ситуации, без обобщений
- умение считаться с жизненными реалиями
- умение понимать чувства, настроение и желание других людей, умение уважать их потребности и их непохожесть на вас, принимать их такими, как есть
- умение предвидеть последствия собственных действий, мыслей и чувств
- понимание своих истинных мотивов в отношении с другими, умение честно их озвучивать,
- умение поддерживать и подбадривать себя самостоятельно, без формирования зависимости от другого человека