

УДК 159.99

Е.М. Раклова

Инновационный Евразийский университет, Казахстан, г. Павлодар

E-mail: katie777@mail.ru

Психологическая работа с созависимыми моделями личности

Аннотация. Многие исследователи прямо указывают на исключительное значение данного явления в жизни как отдельного человека, так и определенных социальных групп. В.Д. Москаленко (1995) – автор фундаментального исследования, посвященного созависимости, указывает на то, что проблема созависимого состояния личности занимает особое место в современном научном знании. Это психологическое явление оценивается «как: центральная проблема современной цивилизации» (Э. Смит, 1991; В. Сатир, 2000; Г. Клауд, 1999; Э. Эриксон, 1950, Н. Иванец, И. Вачков, М. Битти, А. Мягер, Э. Эйдемиллер, А. Захаров.), важнейшая проблема нашего времени, освобождение личности от созависимого состояния. Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание. Опасение специалистов, в первую очередь, вызывает потерю усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь проблемной, отрицательно влияющей на адаптацию личности, приводящей к негативным личностным изменениям, нарушениям гармоничного и всестороннего развития. Именно это определяет созависимость как серьезную психологическую, медицинскую, педагогическую и социальную проблему.

Ключевые слова: психологическое рождение, созависимые состояния, симптомы созависимости, зависимость, адаптация, соматическое здоровье, преследователь, спасатель, жертва.

В современной психологии созависимое состояние личности подвергается тщательному и всестороннему изучению, так как в этой области остается много неисследованных вопросов. До сих пор, в частности, остается открытым вопрос об определении понятия созависимости в связи с широким диапазоном интересов исследователей, занимающихся изучением данного явления. Более того, прослеживаются явные, не решенные противоречия между:

- возрастающим уровнем невротизации общества в целом, повышением уровня созависимых состояний у жен мужчин, имеющих алкогольные проблемы, и необходимостью развития психически и физически здоровой личности;
- между задачами формирования благоприятного психологического климата в семье и высоким уровнем созависимости отдельных членов, препятствующих выполнению этой задачи;
- между имеющимися симптоматическими подходами к преодолению созависимости и

необходимостью ее коррекции с помощью личностно-ориентированных психологических методик.

Является ли созависимость болезнью? Некоторые профессионалы говорят, что созависимость не есть болезнь, что это нормальная реакция на ненормальных людей. Другие профессионалы считают, что созависимость – болезнь; хроническое, прогрессирующее заболевание. Они предполагают, что созависимые нуждаются в больных людях в своем окружении и хотят их иметь, чтобы быть счастливыми нездоровым образом [5].

Суть дефиниции и суть выздоровления лежит не в другом человеке – как бы сильно мы ни верили, что это именно так. Суть лежит в нас самих, в том, каким образом мы позволили поведению других людей воздействовать на нас и каким образом мы пытаемся воздействовать на них: одержимость, контролирование, навязчивая «помощь», оказание ухода и заботы, настолько низкая самооценочность, что это уже граничит

с ненавистью к себе, самоподавление, избыток гнева и вины, особая зависимость от особых людей, притяжение к ним и способность терпеть причудливую, странную сосредоточенность на других людях, которые приводят к отвержению себя, к проблемам общения, проблемам интимности, к тому, что человек с созависимостью вынужден пройти труднейшим путем через пять стадий того процесса, который обычно следует после самых больших наших утрат [5].

Освобождение от зависимых моделей поведения в семье» (Уайнхолд, 1988) помогает разобраться в причинах созависимости. В ней представлена информация о двенадцати различных моделях дисфункционального поведения, усвоенных в детстве, и их повторении во взаимоотношениях в зрелом возрасте [1].

Для того чтобы психологическое рождение успешно завершилось к возрасту двух-трех лет, необходимо, чтобы оба родителя выступали в качестве буфера между ребенком и друг другом в течение процесса отделения. Родительская поддержка помогает ребенку завершить процесс дифференциации: он научается отличать себя от других и начинает мыслить, признавая как положительные, так и отрицательные качества и в себе, и в других. К сожалению, наша доминаторная культура не может дать ни соответствующих моделей, ни адекватной информации о роли обоих родителей. Поэтому никто не знает, как стать эффективным, поддерживающим родителем в этом процессе. Однако, начиная с 1960-х годов, все больше и больше родителей узнают о партнерстве и о том, как можно помочь своим детям успешно завершить процесс психологического отделения [1].

В результате влияния нашей доминаторной культуры родители совершают целый ряд поступков, которые могут помешать отделению и дифференциации. Например, отец может обучать девочек тому, что им нужно делать, чтобы мужчина опекал их, или поощрять мальчиков недооценивать или слишком переоценивать женщин. Кроме того, отцы часто боятся оказаться между женой и ребенком во время «борьбы воль» и уходят в работу или другие занятия и таким образом оказываются не в курсе дел. Некоторые отцы так боятся этого, что предпочитают полностью прекратить отношения, чем быть втянутым в борьбу за власть. Зависимая мать тоже может испытывать

опасение, что отец ребенка попытается вбить клин между нею и ее ребенком, и поэтому предпринять попытку выгнать слабовольного отца из дома в этот период. Тогда матери и ребенку придется самим заботиться о себе, и в результате вероятность завершения психологического рождения сведется практически к нулю [2].

Что требуется для того, чтобы дети достигли отделения от своих родителей? Любящее присутствие отца или матери или обоих связанных между собой заботливых людей, которые достаточно уверены в себе, чтобы рискнуть находиться некоторое время в центре борьбы. Взрослые должны уметь проникать в чувства друг друга и в чувства ребенка, а также быть в состоянии изливать на него всю свою нежность в течение этих долгих, сводящих с ума месяцев. Без всего этого дети не смогут достаточно отделиться эмоционально и рассматривать своих родителей как отдельные объекты с хорошими и плохими качествами, а также не смогут видеть себя как отдельный объект, обладающий как хорошими, так и плохими качествами.

Для созависимых существуют группы поддержки Взрослые Дети Алкоголиков (АСОА) и Анонимные Созависимые (CoDA). Сеансы группы Анонимных Созависимых, как правило, проходят очень неформально. Людям не нужно называть свою фамилию или указывать место своей работы. Они могут вообще ничего не говорить. Им не нужно вносить плату, кроме небольшого добровольного пожертвования, которое покроет счет за кофе и арендную плату за помещение. Никто не должен нигде расписываться, регистрироваться или отвечать на какие-либо вопросы. Они только должны посещать группу. Своим присутствием на собрании группы они уже подтверждают, что имеют проблемы, связанные с созависимостью [3].

Много курсов и мастерских по работе с созависимостями предлагают обществу свои услуги. Спонсорами часто выступают церкви, школы, психиатрические службы и общественные организации, и оплата за участие обычно очень умеренная. Участие в группах дает созависимым необходимую информацию о природе проблемы и помогает встретиться с другими людьми, работающими над преодолением своей созависимости.

Важнейшим источником излечения являются взаимоотношения, обладающие высокой

степенью доверительности, осмысления и сотрудничества. Это могут быть отношения между друзьями, деловыми партнерами, родителями и детьми или между супругами.

Доверительность может быть определена многими способами. Для нашей цели наиболее общие аспекты доверительности включают:

- 1) готовность обоих лиц сохранять эту взаимосвязь и не уходить от проблем;
- 2) взаимная готовность к изменениям;
- 3) взаимная готовность обоих лиц быть искренними.

Сознательные и доверительные взаимоотношения являются плодотворным терапевтическим контекстом для людей, которые желают вырваться из ловушки созависимости. Они создают предпосылки для разрыва старых моделей взаимоотношений и создания новых. Это наивысшее и наилучшее выражение любви и близости. Большинство людей определяет близость как нечто теплое, интимное, может быть, потому, что сексуальные часы являются самыми счастливыми и безмятежными [4].

Определение близости необходимо расширить и включить в него весь период вашего личностного роста, когда вы стремитесь освободиться от старых созависимых моделей, а ваш партнер находится рядом с вами, поддерживая, любя и принимая вас вместе с вашей ранимостью, унынием, злостью или болью. Это интимность, которая помогает вам залечить перенесенные психологические травмы и свою душу в целом. Многие люди вновь открывают для себя, кем они являются на самом деле и каким в действительности является их давний партнер. Это зачастую становится волнующим переживанием, открывающим для вас глубины человеческой любви и близости [2].

Без усердной работы над собой ни психотерапевт, ни группа личностного роста не смогут обеспечить достаточной поддержки, которая требуется для освобождения от созависимости. При доверительных взаимоотношениях с психотерапевтом или с членами группы каждый из индивидуумов обеспечивает поддержку друг другу, а затем разрывает эту связь просто и естественно, без какой-либо опасности для здоровья и таким образом, наконец, завершает свое психологическое рождение.

Существует много способов, препятствующих осознанию своей созависимости. Это по-

хоже на сон. Вам снится, что что-то идет своим чередом. Даже если это не так, то вы продолжите оставаться в состоянии сна. Почти все, что вы испытали в жизни, имело какую-то тень созависимости, поэтому вы можете не знать, что существует нечто лучшее.

Для некоторых отрицание своих чувств и потребностей может быть усвоенным механизмом выживания или безопасности. Созависимость, как и большинство зависимостей, является заблуждением чувств.

Когда вы пытаетесь стать обособленным, считая других неправыми или плохими, вы развиваете стиль жизни, базирующийся на проекциях. Вы можете исказить действительность таким образом, чтобы она соответствовала вашей потребности всегда быть правым, и оправдывать свое поведение, считая неправыми других. Отказ от этих проекций часто требует сходящего противостояния и поддержки со стороны группы или членов семьи, друзей и партнеров, супруга (и) или терапевта. Проекция – строительные блоки в стене отрицания. Они имеют тенденцию медленно падать до тех пор, пока значительная часть стены отрицания не будет разрушена и не обнажится, наконец, правда о том, кто есть вы и кем являются другие [7].

Если вы не стали обособленным от своей матери или семьи, но пытались обособиться, считая их неправильными или плохими, вы, вероятно, придете к выводу о своей собственной несостоятельности. Вы можете попытаться стать на путь отрицания или подавления этих негативных чувств, но они, скорее всего, будут управлять вашей жизнью. Необходимо раскрыть, осознать и трансформировать эти отрицательные представления о себе. Они основываются на неправильном восприятии и иллюзиях, а также являются результатом слабого постоянства объекта. Поняв, что эти проекции являются источником вашей низкой самооценки, вы сможете исправить их [3].

«Драматический треугольник» (преследователь, спасатель и жертва) – это обычный способ манипулировать другими, оставаясь при этом очень пассивным. Как только вы найдете более эффективные способы вступать в сотрудничество с людьми, потребность в манипулировании и управлении другими пойдет на убыль [5].

Самый простой и непосредственный способ получить то, чего вы хотите, – прямо и вежливо попросить об этом. Тогда вашу просьбу удовлет-

ворят с удовольствием (если это возможно для другой стороны). Обычно же происходит так: люди не просят прямо («Возможно, вечером мне понадобится машина»), а потом разочаровываются, когда их не понимают.

Если вы выросли в дисфункциональной семье, то вас научили сосредоточиваться на том, что делают другие, а не на том, что делаете вы. Вас заставили превратить свое «Я» в ложное, чтобы угодить другим. Вас также заставили спрятать ваше истинное «Я», включая вашу невинность, вашего «внутреннего ребенка». Ваш «внутренний ребенок» страдал от ран, нанесенных предполагаемой заботой о вас любящими вас людьми, которые могли смеяться над вами, дразнить вас, проявлять неуважение к вам, не выслушивать вас, наказывать вас физически или не обращать внимания на ваши важнейшие потребности. Чтобы скрыть причиненную вам боль, вы были вынуждены скрывать часть своего «Я» от всего мира. В ходе этого процесса вы прятали эту часть своего «Я» и от себя самого. Выздоровление включает восстановление личностной целостности и исцеление вашего «внутреннего ребенка» [7].

Созависимые и боятся, и желают близости. Они часто опасаются, что близкие люди будут управлять ими, обижать их, подчинять и подавлять. С разрушением созависимости возникает потребность установления связи с другим человеком. Люди часто нуждаются в новом родительском участии, будь то терапевт или другой старший по возрасту человек, который может сообщить недостающую информацию, быть собеседником и воспитателем, стать необходимой опорой для создания постоянства объекта и формирования самооценки.

Созависимость заменяется взаимозависимостью тогда, когда двое или большее число людей научились жить достаточно автономно для того, чтобы строить совместную жизнь и стремиться поддерживать друг в друге проявление всех лучших качеств [8].

Созависимость вырастает из иллюзии о том, что ваша мать или отец, которые, как вы полагали, должны были предоставить вам все блага, безопасность и спокойствие, их не дали и теперь все это зависит от человека, с которым вы состоите в связи. Вся наша культура, особенно популярная музыка, кинофильмы и телевизионные программы, укрепляют эту иллюзию. Нашими главными целями в жизни становятся поиски:

1) какого угодно способа удержать этого человека и заставить его любить вас так, как, в соответствии с вашими воспоминаниями, вас любили и о вас заботились мать или отец;

2) способа завершить ваши незавершенные отношения с матерью или отцом.

Безусловно, все эти устремления не имеют продолжительного срока действия и в итоге ведут к манипулированию и управлению, а не к прочной любви. Поэтому необходимо более полное представление об источниках проблемы и средствах ее устранения. К сожалению, большинство людей не замечают этих проблем до тех пор, пока полностью не увязают в паутине отношений созависимости или не пройдут через опыт нескольких взаимоотношений с одинаковыми результатами.

Часто наиболее дисфункциональное созависимое поведение не проявляется до тех пор, пока пара не приближается к тому, чтобы создать благоприятные условия для выхода этих моделей поведения на поверхность. Пары могут жить вместе годами и не ощущать дисфункциональных моделей поведения. Затем они вступают в брак. Заключение брачного контракта часто создает благоприятные условия для выхода этих моделей поведения на поверхность. Кроме того, брачные взаимоотношения, как правило, вызывают сравнения с семьями, в которых родились и воспитывались супруги. Прибавьте к этому культурные иллюзии о взаимоотношениях, которые поддерживаются средствами массовой информации, и вы увидите, почему многие иллюзии, создающие созависимость, сохраняются так долго [9].

Заключение

Определяя понятие «созависимость», следует отметить, что оно занимает важное место как в психологии, так и в философии, социологии, медицине (психиатрия, психотерапия, психосоматика и др.). Хотя первые группы Ал-Анон были образованы в 1940-х годах, я уверена, что мы можем пойти в глубь веков и в первоначальных человеческих взаимоотношениях отыскать указания на созависимое поведение. У людей всегда были проблемы и кто-то всегда проявлял заботу о своих друзьях и родственниках, находившихся в беде. Весьма вероятно, что люди попадались в капкан проблем других людей с момента возникновения взаимоотношений. Какая бы проблема ни была у другого человека, созависимость вклю-

чает привычную систему мышления, чувствования и поведения по отношению к нам самим и к другим, которые могут причинять нам боль. Формы поведения и привычки созависимых являются саморазрушающими. Мы часто даем реакцию на людей, которые разрушают самих себя; мы реагируем, научаясь разрушать себя. Анализ литературы позволяет сделать вывод о необходимости коррекции созависимых состояний личности. Это важно для нормального, адекватного развития личности, ее адаптации в той среде, в которой проходит ее жизнедеятельность.

Литература

- 1 Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П., Загоруйко Е.Н. Идентичность в норме и патологии. – Новосибирск: НГПУ, 2000. 256 с.
- 2 Москаленко В.Д. Программа социаль-

ной работы с семьями больных алкоголизмом. М., 1992.

- 3 Сатир В. Психотерапия семьи: пер. с англ. – М., 2000.

- 4 Young E Co alcoholism as a disease implications for psychotherapy // J Psychoactive Drugs – 987. Vol 19. – №3. – P. 257-268.

- 5 Beattie M. Codependent no more. How to stop controlling others and caring for yourself/ Hazelden Book. – San Francisco. 1987.

- 6 Schaeff A.W. Co-dependence: misunderstood-mistreated. – San Francisco. 1986.

- 7 Thoele S.P. The courage to be yourself. – Berkeley, C.A. 1991.

- 8 Woydytto E. I chose freedom. – Warsaw, 1997.

- 9 Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. У Освобождение от созависимости / перевод с английского А.Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

Е.М. Раклова

Тұлғамен психологиялық жұмыстың өзара тәуелділік үлгілері

Көптеген зерттеушілер бұл құбылыстың жеке адамның және белгілі әлеуметтік топтардың өмірінде маңызы жоғары екендігін көрсетеді. В.Д. Москаленко адамның өзара тәуелділік жағдайының қазіргі ғылымда орны ерекше екенің өзінің фундаменталды зерттеулерінде жазады. Өзара тәуелділік жағдайы отбасылардағы алкогольді немесе басқа да тәуелділікке алып келуші дерттерден көрінетіндігін және бұл аурудан да қиын, ауыр жүреді. Өзара тәуелділік психологиялық, медициналық, педагогикалық және әлеуметтік мәселелерімен анықталады.

Түйін сөздер: психологиялық туылым, өзара тәуелділік жағдайы, өзара тәуелділік белгілері, тәуелділік, бейімделу, соматикалық денсаулық, құтқарушы, зардар шегуші.

Ye. Raklova

Psychological work with dependent models of a person

Many researchers point directly to the exceptional importance of this phenomenon in life as an individual, and certain social groups. V.D.Moskalenko (1995) – the author of a fundamental study on the co-dependence, indicating that the problem of co-dependence status of personality has a special place in modern scientific knowledge. This psychological phenomenon is assessed, «as the central problem of modern civilization» (E.Smit, 1991; V.Satir, 2000; G.Klaud, 1999, E. Erikson, 1950, N.Ivanets, I.Vachkov, M.Bitti, A . Myager, E.Eydemiller, A.Zakharov.), the most important issue of our time, the liberation of the individual from the state of co-dependence. Codependency is a condition that occurs in family members of alcoholics or other forms of addiction, which is often worse than the disease itself. Experts fear, especially, causes the pattern learned behaviors, feelings, and beliefs that make life problem that adversely affects the person's adaptation, which leads to negative personality changes, violations of a harmonious and comprehensive development. That is what defines codependency as a serious psychological, medical, educational and social problems.

Keywords: psychological birth, codependent condition, the symptoms of codependency, dependency, adaptation, physical health, persecutor, rescuer, victim.