

Содержание

От автора_____9

Часть 1

Семья как система _____	11
Проблемная семья_____	11
Здоровая семья_____	15
Отношения между родителями и детьми в семье созависимых_____	19
Матери — сыновья_____	19
Дочки-матери_____	27
Отцы и дочери_____	41
Понять — значит простить_____	50
Судьба в наследство_____	51
Родители — архитекторы наших судеб_____	58
Требовательный родитель_____	61
Критикующий родитель_____	65
Сверхопекающий родитель_____	69
Отстраненный родитель_____	73
Ответственный родитель_____	77
Условия для возникновения созависимости_____	81
Семейные системы_____	86

Часть 2

Зависимость	92
Болезнь семейная	92
Психология зависимости:	
что происходит с вашим родным?	93
Зависимость	94
Эмоциональная незрелость	96
Невозможность переносить страдания	98
Неумение выражать свои чувства	99
Низкая самооценка	101
Перфекционизм	103
Чувство вины	103
Семейные истории	106
Света и Саша	106
Николай болен. Здоровы ли его жена и сын?	107
Василий Михайлович, его дед, отец и сыновья	109
Полина — дочь больных алкоголизмом родителей	111
Жанна	113

Часть 3

Созависимость	117
Проявления созависимости	118
Низкая самооценка	118
Курс на внешние ориентиры	119
Страдания	121
Отказ от себя	122
Отказ от истинных чувств	123
Отрицание	126
Страх. Тревога	130
Стыд, вина	133
Гнев	135

Затянувшееся отчаяние	139
Навязчивые мысли	141
Склонность к резким суждениям	144
Границы личности	146
Частный случай созависимости:	
невеста зависимого	150
Ее детство	154
Потребность управлять	157
Выскочить замуж	157
В поисках опоры	158
Ее будущее	161
Пока не поздно	162
Как они находят друг друга?	162
Сценарий ее жизни	164
Иллюзии	165
Почему они не разводятся?	166
Шаги к изменению	173
Как не следует вести себя	174
Контролирующее поведение и манипулирование	174
Желание заботиться о других, спасать других	182
Созависимые жены	193
Избиваемая жена	193
«Жена-мамочка»	195
«Жертва-великомученица»	198
«Бедная больная женщина»	201
«Жена-угодница»	202
«Жена-девочка»	205
«Жена-скандалистка»	206
Типичные ошибки жен	207
Зависимость и созависимость:	
в чем их сходство	210
Фазы развития созависимости	213

Часть 4

Преодоление созависимости_____ 220

Введение в психотерапию_____ 220

Программа работы с созависимостью_____ 225

1. «Работа с чувствами»_____ 228

2. «Контролирующее поведение»_____ 239

3. «Отделение»_____ 246

4. «Акция — реакция»_____ 251

5. «Границы»_____ 256

6. «Родительская семья»_____ 260

7. «Самооценка»_____ 266

8. «Избавление от психологии жертвы»_____ 271

9. «Да, мы умеем думать»_____ 272

10. «Работа с утратой»_____ 274

11. «Ставим свои собственные цели»_____ 278

12. «Принять себя»_____ 280

Послесловие

*Когда иллюзия заменяет любовь*_____ 289

От автора

Семья — главная человеческая система, к которой принадлежит каждый из нас, а система — это группа людей, которые соединены в единое целое. Поскольку все ее члены тесно связаны друг с другом, улучшение/ухудшение состояния одного из них неизбежно отражается на самочувствии другого.

Мы расскажем о психологии зависимости и созависимости — разрушительном состоянии родных больного — как о семейной проблеме. Это значит, что мы уже не спрашиваем: «Почему муж (сын) так себя ведет?» Мы думаем: «Что происходит в семье, в которой страдает один из членов?»

Чтобы вся семья в целом могла жить лучше, не обязательно ждать, когда «проблемный» родной возьмется за ум. Уклад семьи может измениться и в том случае, если хотя бы один созависимый ее член начнет выздоравливать. Родные могут начать с себя. Созависимости подвержены все члены проблемной семьи. А еще, жены, матери, братья, сестры, взрослые дети и даже внуки больного алкоголизмом или наркоманией. Они

не только страдают сами, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые не помогают выздоровлению больного.

Но созависимость излечима, в этой книге вы найдете программу ее преодоления. Исцеление приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье, оберегает детей от появления у них зависимости. Вот почему эта книга адресована еще матерям, женам, детям и внукам зависимых людей. А еще всем тем, кто хотел бы изменить напряженную атмосферу в семье, избавиться от частых ссор и конфликтов.

Часть 1

Семья как система

Созависимость возникает не в браке, а в родительском доме. Созависимые растут в семьях, где в ходу была либо зависимость от психоактивных веществ, либо холодные отношения, лишённые доверия и уважения, оскорбления, насилие.

Естественное выражение чувств в родительской семье запрещалось («Не реви», «Что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось», «Мальчикам плакать нельзя»). Если все эти перечисленные особенности встречаются в одной семье, а такое бывает часто, ее называют дисфункциональной (проблемной), то есть неправильно выполняющей свои задачи, функции.

Проблемная семья

Ее отличают такие признаки:

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности.
3. Замороженные правила и роли.

4. Конфликтные отношения.
5. Обязательное единство чувств («Если мама сердится, то сердятся все»).
6. Либо границы между ее членами смешаны, либо они наглухо разделены невидимыми стенами.
7. Все хранят секрет семьи, все поддерживают фасад псевдоблагополучия.
8. Склонность к полярным чувствам и суждениям.
9. Закрытость системы.
10. Особое значение воли и контроля, с их помощью регулируются отношения между членами семьи, родителями и детьми.

Воспитание в проблемной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них:

1. Взрослые — хозяйева ребенка.
2. Только взрослые определяют, что правильно, а что неправильно.
3. Подразумевается, что ребенок отвечает за то, что взрослый сердится.
4. Родители держат эмоциональную дистанцию с детьми.
5. Воля ребенка, которая расценивается как упрямство, должна быть сломлена, и как можно скорее.

Если следовать этим правилам, в семье образуются две группы людей — угнетатели (родители), наделенные властью и абсолютным контролем, и угнетаемые (дети).

Угнетаемые не имеют права голоса. В них выше всего ценится послушание. Задавать вопросы о том, почему надо слушаться всех взрослых, было бы нарушением правил семьи, посягательством на авторитет власти родителей.

Пристрастие к власти и силе — болезненная черта проблемной семьи. Дети, перенесшие физическое или сексуальное насилие, выучили урок беспомощности. Рана психической травмы будет беспокоить их всю жизнь. У них может развиться болезненное неосознанное стремление попадать в положение жертвы (см. описанные дальше типы «Избиваемая жена», «Жена-угодница»).

Чтобы выжить и чувствовать себя в безопасности, ребенок до подросткового возраста верит, что родители хорошие, все их правила и предписания он принимает без критики. Ничто не может разубедить его в том, что они правы.

Психолог Клаудиа Блэк в книге «Это никогда со мной не случится» сформулировала правила проблемной семьи предельно кратко: «Не говори, не чувствуй, не доверяй».

Дети в таких семьях приучаются защищать себя с помощью врожденных механизмов психологической защиты: они подавляют свои чувства, как радостные, так и тяжелые, отрицают то, что с ними происходит, приписывают свой гнев и ненависть друзьям или даже предметам, создают иллюзию любви и привязанности. Дети идеализируют и сводят к минимуму свои чувства и их проявления, затуманивают переживания и свое сознание и в конце концов могут вообще потерять чувствительность. Эти же механизмы защиты работают у взрослых зависимых и созависимых людей.

***Правила и заявления,
распространенные в проблемных семьях***

- Не выражай своих чувств.
- Постыдился бы.
- Не злись.

- Ты недостаточно хорош(а).
- Не будь печальным.
- Лучше бы тебя у меня не было.
- Не реви.
- То, в чем ты нуждаешься, — неправильно.
- Делай так, как я говорю, а не так, как я делаю. (Например, не кричи, но я буду кричать.)
- Торопись стать взрослым.
- Будь хорошим, милым, безупречным.
- Будь послушным, не будь самостоятельным.
- Избегай конфликтов.
- Будь мужчиной.
- Не думай, не разговаривай, а выполняй мои приказы.
- Большие мальчики не плачут. / Веди себя так, как ведут хорошие девочки.
- Хорошо веди себя в школе.
- Не будь таким.
- Не задавай вопросов.
- У тебя не может быть таких чувств.
- Не предавай семью.
- Ты такой глупый (плохой).
- Не выноси сор из избы, не выдавай секретов семьи.
- Это все из-за тебя.
- Чтобы тебя не было слышно!
- Ты нам всем обязан.
- Никаких разговоров за спиной!
- Конечно, мы тебя любим.
- Не возражай мне.
- Я жизнью (карьерой) пожертвовала ради тебя. Если бы не ты (вы — дети), я была бы счастлива.
- Ты всегда должен хорошо выглядеть.
- Как ты мог так поступить со мной?

- Я всегда права, ты всегда неправ.
- Мы не будем любить тебя, если ты...
- Всегда контролируй себя.
- Ты меня с ума сведешь!
- Подумай о родителях.
- Ты никогда не доводишь дело до конца.
- Не пьянство причина несчастий нашей семьи.
- Ты такой эгоист.
- Не раскачивай лодку (*сохраняй существующее положение вещей*).
- Нет, я из-за тебя скоро умру.
- Это неправда.
- Я тебе точно обещаю (*но обещания не выполняются*).

Здоровая семья

Перечень признаков благополучной семьи выглядит так:

1. Проблемы признаются и решаются.
2. Поощряется свобода (восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества).
3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между людьми высоко ценятся.
4. Члены семьи умеют заботиться о себе.
5. Родители делают то, что говорят.
6. Роли в семье выбираются, а не навязываются.
7. В семье есть место развлечениям.
8. Ошибки прощаются, на них учатся.
9. Семейная система существует для человека, а не наоборот.
10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Такая система живет по таким принципам:

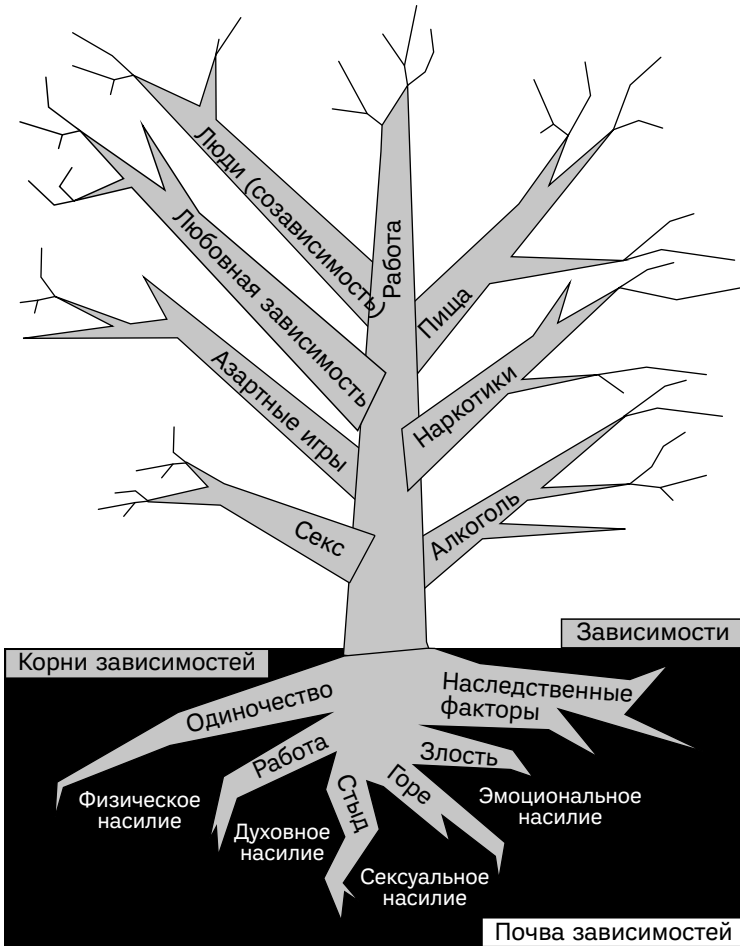
1. Целое больше, чем сумма частей.
2. Система постоянно стремится к росту, приспосабливаясь к стрессам, и принимает во внимание обратную связь.
3. Правила, существующие в семье, всегда открытые и обсуждаются.
4. Есть баланс взаимного уважения: «мы вместе» — «каждый особенный».
5. Члены семьи не склонны к излишней тревоге, в том числе по поводу отношений друг с другом, что помогает им принять уникальную особенность каждого из них, творчески подходить к своему собственному развитию и выстраиванию отношений. Этот подход дает замечательный пример детям, и в будущем они смогут строить собственную семью по этому образцу.

Проблемная система воплощает такие принципы:

1. Высокий уровень постоянной тревоги.
2. Слитность границ.
3. Неясные и скрытые правила.
4. Закостенелость и неизменность системы и ролей в ней.
5. Неразличимость каждого из членов семьи.
6. Утрата свобод.
7. Псевдовзаимность и псевдосплоченность.

Для проблемной семьи характерны:

1. Высокий уровень тревоги.
2. Застывшие роли и границы.
3. Утрата свобод (спонтанности).
4. Отсутствие взаимности.
5. Одиночество и излишняя рациональность.



Корни и ветви зависимостей

Воспитание в проблемной семье формирует психологические особенности, которые составляют почву созависимости. Стресс, который испытывает ребенок, становится пусковым механизмом ее развития.

На одном из семинаров, где я рассказывала об алкоголизме как о семейной болезни, одна женщина спросила:

— У нас в семье, насколько я знаю, не было алкоголиков. Но я нахожу у себя многие признаки созависимости, о которых вы говорите. Так может быть?

— Да, это бывает очень часто. Возможно, вы выросли в эмоционально репрессивной семье, где были приняты ядовитые педагогические правила.

Мой опыт психотерапевта подтверждает возможность появления созависимости в проблемных семьях не только алкогольного типа. Главный источник созависимости человека — определенный характер, который сформировался под влиянием родительской семьи. Выбор партнера, страдающего какой-нибудь зависимостью, происходит позже, и к этому времени почва для появления созависимости или сама созависимость уже имеются. Поэтому истоки созависимости стоит искать в раннем детстве.

На многих семинарах по зависимости ведущие демонстрируют рисунок «Корни и ветви зависимостей». На нем показано, что все разнообразие зависимостей — от алкоголя, наркотиков, пищи, работы, от людей (созависимость), азартных игр, секса — имеют одни и те же корни. Если «почва зависимостей» — это родительская семья, то «корни» — это травмы детства, которые выражались в любом насилии и вызывали определенные чувства, главным из которых был стыд. Особое место занимает наследственность, важное значение которой в происхождении зависимости уже никем не оспаривается.

Отношения между родителями и детьми в семье созависимых

«Отношения между родителями и детьми столь же трудны и столь же драматичны, как отношения между любящими», — писал А. Моруа. Рассмотрим разные типы отношений внутри семьи.

Матери — сыновья

Женщина жалуется на трудности в отношениях со взрослым сыном.

— Что для вас значит ваш сын?

— О, это трудно выразить словами. Это что-то большее, чем моя жизнь. Нет, я не могу этого объяснить.

Как и многие женщины, к пятой годовщине своего брака эта женщина несколько разочаровалась в муже. Пылкие ухаживания остались в прошлом, равно как и совместные интересы, мечты и то внимание, которое он ей уделял.

Мужа подолгу не бывало дома. Он работал, а выходные проводил в гараже или ездил на охоту, ему нужно было встречаться с друзьями. А ей? Она твердо усвоила: надо хранить домашний очаг. Чего ей хотелось? Душевной близости, внимания к себе, любви.

К пятому — седьмому году брака муж почти исчезает с портрета ее семьи. Физически он иногда бывает дома, а эмоционально... его нет. Образовавшуюся пустоту кто-то должен заполнить, и вот у моей клиентки появился сын.

Привязанность к нему столь сильна и продолжительна (это на всю жизнь!), что не сравнится с чувствами

ни к одному мужчине. С сыном ей было комфортно, их душевная близость очевидна.

Супруг этой близости как раз не жаждал. Для многих мужчин просто непонятно, как можно интересоваться внутренним миром жены и делиться своим собственным.

Утешение давал сын, он позволял строить с ним теплые и прочные отношения. Вот уж кому она всегда нужна, так это сыну. Дочь не могла бы настолько соответствовать ее ожиданиям, ведь она вырастет и станет такой же, как она. А сын завоюет мир, он превратится в сильного мужчину. Он будет делать то, что она сама бы делала, если бы была мужчиной. Уровень притязаний у нее высок, и сын будет восполнять то, чего не хватает ей, женщине.

Не исключено, что сын в будущем будет иметь другое мнение о своем предназначении, но это не мешает тому, чтобы мать идеализировала его. Представляете, какая прочная у них эмоциональная связь? Попробуй отделись от матери! Не выйдет. Крепкая привязанность к сыну дает матери возможность ощутить себя женщиной. Это важная потребность — быть любимой, ценной, уважаемой.

Женщина, имеющая тесную привязанность к мужу и хорошие отношения с ним, подсознательно сообщит сыну, что ее отношение к нему естественно, наполнено радостью, а не является заменой чему-то, в чем она испытывает нужду. Сыну передается спокойное осознание своего места в мире.

Неудовлетворенная женщина привяжет к себе сына мощными цепями. Она просто не в состоянии перерезать пуповину. Почему? Он необходим ей для

удовлетворения насущных нужд, для утверждения себя как женщины.

Женщина, несчастливая в браке с эмоционально недоступным мужем, чувствует себя примерно так: у меня нет мужчины, я нуждаюсь в мужчине как в дополнении своей женской слабости, поэтому я не могу позволить себе потерять сына. Сын — это все, что у меня есть. Она будет идеализировать, чрезмерно опекать его.

Частично ее поведение мотивируется страхом потерять сына, особенно в пользу другой женщины. Она будет подчеркивать чистоту своей любви в сравнении с коварством всех женщин, которые хотят завладеть им. В сущности, она сообщает ему, что не существует в мире большей любви, чем ее любовь. Теперь вы понимаете, почему маменькины сынки — плохие мужья?

В поисках себя, в поисках ответа на вопрос «Кто я такой?» сын обращается к отцу. И если мать принижает отца, насмехается над ним, сын не захочет быть похожим на него. А как он может восхищаться матерью, если она принижает отца? И много ли на свете таких умных женщин, которые не говорили дома при детях: «Посмотрите, что учинил на прошлой неделе ваш непутевый отец!» У меня в кабинете жены называют своих супругов «недоразвитыми», «алкашами», «оно», «что-то жалкое», «тот, кто без меня пропадет».

Допустим, сорвалось с языка, нервы не железные. А что, если женщина унижает мужа постоянно? Если взаимоотношения между супругами холодные, отчужденные? Тогда сын «не узнает» в себе отца. Так начинается процесс, который психологи называют «демаскулинизацией». Да, мать лишает сына признаков мужественности.