

# Содержание

<b>Об авторе</b>	13
<b>Введение</b>	15
От издательства	17
<b>Часть I</b>	
<b>Определение созависимости</b>	
	19
<b>Глава 1. Я хочу, чтобы ты нуждался во мне</b>	21
Что такое созависимость	22
Краткая история	22
Знакомые признаки и симптомы	24
Потребность нравиться людям	24
Отсутствие самосознания и чувства собственного достоинства	25
Проблемы с реальностью	25
Искаженное мышление	28
Проблемы с дружескими отношениями	28
Беспокойное детство	32
Инвалидация	32
Подавление эмоций	33
Самоотрицание	33
Нереалистичные ожидания	33
Пренебрежение или отказ	34
Сопутствующие заболевания	35
Ваш путь вперед	36
Идем дальше	40
<b>Глава 2. Дела семейные</b>	41
Архетипы в дисфункциональных семьях	42
“Активист”	43
“Герой”	43
“Козел отпущения”	44
“Потерянный”	44
“Шут”	45

Созависимые семейные отношения	46
Родитель — родитель или родитель — партнер	46
Родитель — ребенок	46
Сиблинги	47
Боритесь со своими страхами	47
Чувство неполноценности	48
Одиночество	48
Чувство вины	48
Как научиться отстраняться	51
Нельзя изменить других	52
Не все проблемы можно решить	52
Заботливый — это не единственная ваша характеристика	53
Твой путь может быть неправильным	53
Совет осознанности	56
Идем дальше	57

## Часть II

### Этапы программы восстановления 59

<b>Этап 1. Откройте заново свое истинное “я”</b>	61
Кто вы	62
Проведите инвентаризацию — выявите негативные модели поведения	63
Заявите о своих желаниях и потребностях	63
Вспомните о детских увлечениях	64
Напишите новую историю	66
Истории, которые мы рассказываем	67
Выделение своего “я”	67
Изменение точки зрения	67
Разрушить, чтобы восстановить	68
Освобождение от стыда	70
Отпускаем основанные на стыде убеждения	70
Не избегайте дискомфорта	70
Вы не виноваты	71
Определите свои внутренние убеждения	72
Процесс	72

Основные убеждения ошибочно принимаются за оценочные суждения	72
Замена основных убеждений	72
Идем дальше	75
<b>Этап 2. Пусть забота о себе станет вашим приоритетом</b>	77
Это ваше время	78
Когда вас не понимают	78
Когда вас не поддерживают	78
Вы не в силах никого изменить	79
Справляемся с одиночеством	79
Относитесь серьезно к заботе о себе	80
Ты достоин	81
Что вам нравится?	82
Практикуйте благодарность	82
Получение поддержки	86
Семья и друзья	87
Работа с терапевтом	87
Встречи “12 шагов”	87
Вы — часть собственной группы поддержки!	88
Идем дальше	89
<b>Этап 3. Устанавливайте личные границы</b>	91
Чего вы хотите	92
Что вас беспокоит	92
Устанавливать границы — это нормально	94
Типы личных границ	94
Материальные границы	95
Физические границы	95
Умственные или эмоциональные границы	96
Сексуальные границы	96
Устанавливаем границы	97
Ясно выражайтесь	97
Реагируйте соответствующе	100
Будьте непоколебимы	100
Освободитесь от перфекционизма	100
Обезвреживаем нарушителей границ	102

Будьте решительны	102
Не допускайте насилие	103
Отпустите эгоизм и чувство вины	104
Идем дальше	105
<b>Этап 4. Поддерживайте открытое общение</b>	107
Распространенные проблемы в общении	108
Непрямое общение	108
Пассивное и пассивно-агрессивное общение	108
Общение как средство контроля	109
Манипуляция	110
Общение как защита	111
Восстанавливающее общение	111
Ненасильственное общение	114
Избегайте предположений	115
Следите за тоном и языком тела	115
Не поучайте	116
Будьте терпеливы	117
Устранение сложностей в общении	118
Учимся уходить	118
Откажитесь от ролей ради свободы в общении	118
Учимся говорить об общении	119
Управляйте защитными реакциями	119
Идем дальше	121
<b>Этап 5. Развивайте близкие отношения</b>	123
Близость в созависимых отношениях	124
Эмоциональная защита	124
Слабо выраженная привязанность	124
Склонность скрывать уязвимость	125
Отталкивать тех, кто проявляет теплые чувства	125
Положительный исход	128
Людям необходимы связи	128
Одиночество приносит боль	128
Нормальное чувство близости снижает уровень стресса	129
Рост эмпатии	129
Повышенное самосознание	130

Не бойтесь близости	130
Учитесь доверять	131
Помните о своих желаниях и потребностях	131
Учитесь принятию	131
Будьте настоящим	132
Учимся отпускать	135
Взаимная выгода	136
Не принуждайте	136
Ваша личная сила	137
Идем дальше	139
<b>Заключение. Продолжайте идти вперед</b>	141
Ключевые моменты	142
Этап 1. Откройте заново свое истинное “я”	142
Этап 2. Пусть забота о себе станет вашим приоритетом	143
Этап 3. Устанавливайте личные границы	143
Этап 4. Поддерживайте открытое общение	144
Этап 5. Развивайте близкие отношения	145
Организуйте свое время	146
Вы главный	146
<b>Книги</b>	151
<b>Список использованных источников</b>	153



## Глава 1

# Я хочу, чтобы ты нуждался во мне

*Роуз, 38-летняя медсестра, у которой были непродолжительные отношения с мужчинами, так и не нашла “того единственного”, с кем могла бы, наконец, создать семью своей мечты. Когда у нее появляется мужчина, она все время думает о том, как облегчить ему жизнь. Например, несмотря на то что она часто работает по 12 часов, все свободное время она тратит на приготовление разносолов, которые привозит к нему домой. Это приготовление еды требует много времени; чтобы успевать готовить, она откладывает занятия спортом и встречи с друзьями. Ей нравится представлять, как ее мужчина придет домой после долгого дня и будет с аппетитом есть, все время думая, как ему повезло, что он нашел Роуз. Когда ее последний мужчина закончил отношения через шесть месяцев, он сказал ей: “Ты слишком заботишься о других”. Роуз была ошарашена. Как может восприниматься негативно ее бесперебойный поток заботы?*

## Что такое созависимость

“Так, что же, это созависимость?” Я часто слышу этот вопрос от клиентов во время терапии, и он подчеркивает, насколько сложно определить созависимость. Однако в этой концепции есть что-то, что находит отклик у людей. Путаницу вокруг того, что именно означает созависимость, усугубляет тот факт, что она не включена в классификатор *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* — инструмент, который специалисты в области психического здоровья используют для понимания диагнозов психических расстройств и их симптомов. Следовательно, нет окончательного объяснения термина *созависимости*.

Важно отметить, что, несмотря на то что общественность обсуждает ценность диагностики в первую очередь, я действительно думаю, что важно иметь возможность обозначать тревожные симптомы, являющиеся частью созависимости. В своей книге *The Whole-Brain Child* Дэн Дж. Сигел (Dan J. Siegel) и Тина Пейн Брайсон (Tina Payne Bryson) [Siegel, and Payne Bryson, 2011] обсуждают силу пересказа событий, которые дети сочли огорчительными. Этот пересказ должен помочь им интегрировать воспоминания и сделать их менее болезненными — процесс, который авторы называют “назови, чтобы приручить”. Та же стратегия эффективна для созависимости. Если мы можем обозначить болезненный процесс или цикл, в котором чувствуем себя застрявшими, мы сможем более ясно увидеть путь выхода из него.

## Краткая история

Первоначально симптомы, которые мы теперь включаем в созависимость, были выявлены в рамках программы “12 шагов” примерно в 1939 г., приблизительно через четыре года после основания “Общества анонимных алкоголиков”, когда люди начали встречаться, чтобы найти способы улучшить свои отношения с выздоравливающими алкоголиками в своей жизни. В 1951 г. Аль-Анон было официально основано как сообщество поддержки для тех, кто является друзьями, членами семьи или партнерами того, кто борется с алкоголизмом.

Термин *созависимость* впервые появился в 1979 г. для описания того, как жизнь человека, находящегося в отношениях с алкоголиком, становится неуправляемой. Когда я впервые узнала о созависимости, это был личный опыт. В то время я глубоко увязла в созависимых отношениях с

наркоманом. Когда я прочитала о созависимости с этой точки зрения, я сразу подумала: “Итак, это правда — проблема в нем!” Я не понимала, что это была моя отчаянная попытка отстраниться и минимизировать свою роль в болезненных отношениях.

В 1986 г. Мелоди Битти (Melody Beattie) представила публике — тем, кто находится за пределами лечебных учреждений, — созависимость в своей книге *Codependent No More* [Beattie, 1992]. В этой книге Битти определяет созависимость как человека, “позволяющего поведению другого человека повлиять на него или ее и одержимого контролем над поведением этого человека”. Со временем она обновила это определение. В книге *The New Codependency* [Beattie, 2009] она утверждает, что созависимый чрезмерно вовлечен в нормальное поведение в отношениях, например, он заботится о другом человеке или делает для него слишком много. Конечно, заботиться о своих близких — это нормально. Проблема в том, что отношения становятся навязчивыми и контролируемыми. Пиа Меллоди (Pia Mellody) определяет созависимость как болезнь незрелости, вызванную детской травмой. С этой точки зрения симптомы созависимости мешают людям жить функционально во взрослой жизни, потому что они зациклены на менее развитых видах взаимодействия с окружающими, например при отсутствии границ или попытках принять несовершенство других людей.

За прошедшие годы определение созависимости значительно расширилось, и теперь мы понимаем, что это совокупность симптомов, которые существуют, независимо от того, состоит созависимый человек в романтических отношениях или нет. Однако до тех пор, пока мы не вылечим наши собственные симптомы созависимости, мы будем часто попадать в токсичные отношения. Многие люди с созависимостью привыкли считать, что причина, по которой они попадают в эти болезненные циклы отношений, заключается в том, что они просто не нашли “единственного”, и они не осознают, что у них есть свои причины для привлечения таких отношений в первую очередь.

Жить с созависимостью и чувствовать себя подавленным — это совершенно нормально. Если вы подумываете о самоубийстве или намереваетесь каким-либо образом навредить себе, обратитесь за поддержкой. Если вы находитесь в непосредственной критической ситуации, позвоните 103. Вы также можете обратиться в круглосуточную службу экстренной медико-психологической помощи по телефону: +7 (499) 791-20-50.

## Знакомые признаки и симптомы

Когда мы говорим о симптомах созависимости, мы на самом деле имеем в виду серию моделей поведения, которые призваны помочь созависимым осознать чувство бессилия и недостойности. Следует повторить, что теперь мы знаем: при созависимости не требуется иметь зависимость как таковую. Конечно, созависимые люди часто испытывают сильную боль, и некоторые предпочитают заглушить эту боль наркотиками, алкоголем или едой. Однако, если это оцепенение довольно быстро проходит, как только созависимость урегулирована, тогда это не настоящая зависимость, которую рассматривают как болезнь.

Ниже я обрисовала пять основных проявлений созависимости с моей клинической точки зрения, а также различные симптомы этих проявлений. Не все изложенное может иметь отношение к вашей жизни. Тем не менее я предлагаю вам просмотреть этот список и определить пункты, которые могут вас касаться.

### Потребность нравиться людям

Вы ставите одобрение других людей и их желания выше того, чего хотите или в чем нуждаетесь, и вы можете сами не знать, чего вы хотите или в чем нуждаетесь.

Вы можете:

- верить, что эгоистичны, если вы вообще сосредотачиваетесь на себе;
- чувствовать себя виноватым, когда говорите “нет”;
- обижаться, когда люди не ценят все, что вы для них делаете (даже если они не просили вашей помощи);
- хотеть избежать любых конфликтов, даже если это означает отказ от того, что важно для вас;
- отдать власть другому, верить, что кто-то лучше знает, как прожить вашу жизнь, или чувствовать себя заложником чужих ожиданий;
- верить, что ваши эмоции или потребности являются бременем для других;
- прилагать большие усилия, чтобы сосредоточиться на своих собственных проблемах;

- верить в то, что вы должны соответствовать чужим стандартам, а не своим собственным.

## Отсутствие самосознания и чувства собственного достоинства

У вас есть ощущение, что вы не знаете, кто вы на самом деле, или что вы потеряли себя. Вы видите себя с точки зрения ролей, которые выполняете для других. Вы можете:

- связывать свою ценность с суждениями других;
- стремиться проявить себя, чтобы доказать свою ценность;
- подвергать сомнению личные достижения;
- достигать цели, но сразу переходить к постановке следующей, вместо того, чтобы наслаждаться своим достижением;
- быть готовым изменить свои интересы в зависимости от того, с кем вы проводите время;
- ощущать, что вы потеряли себя или никогда не знали, кем вы были на самом деле;
- желать умереть, исчезнуть или не существовать — возможно, из-за боли созависимости — чтобы другие наконец-то оценили вас.

## Проблемы с реальностью

Вы боретесь со своим индивидуальным взглядом на мир и не можете прояснить свои мысли, чувства, потребности и самоощущение. Вы можете:

- принимать чужую версию реальности вместо своей собственной;
- чувствовать себя плохо, неловко или ощущать, что не правы, когда критикуете других;
- уходить от реальности, иногда заглушая свое “я” алкоголем, наркотиками, порнографией, едой, чрезмерными покупками или работой;
- сводить к минимуму влияние обстоятельств на вас;
- иметь сложности с пониманием, как именно вы относитесь к событиям в своей жизни.

## Определение созависимости

Я определяю созависимость как позиционирование потребностей, ожиданий или проблем других выше собственного психического и физического здоровья. При созависимости чувство собственного достоинства идет от окружающих, а не изнутри. Созависимые люди не верят в присущую им ценность, поэтому им необходимо внешнее оценивание, чтобы доказать свою значимость. С этим определением мы видим, что Роуз созависима, поскольку желание сохранить партнера для нее важнее всего остального. Целью выздоровления является взаимозависимость, когда человек может заботиться и ухаживать за другими, но ни в коем случае не в ущерб себе. Мы видим, что Роуз пренебрегает собой (не общается с друзьями, не тренируется), чтобы заботиться о своем парне в надежде, что он решит создать с ней семью, что является ключевым симптомом ее созависимости.

Этот внешний фокус приводит к тому, что созависимый человек хочет контролировать другого человека в отношениях. Это подчеркивает фундаментальный парадокс созависимости: чем больше кто-то фокусируется на контроле другого, тем меньше контроля над ним он ощущает, поскольку ни один человек не может изменить другого. Этот парадокс заставляет их чувствовать себя бессильными жертвами.

Созависимость — это распространенный опыт; это линза, через которую человек видит людей в своей жизни. При созависимости эмоциональные переживания часто сводятся к чувству страха или беспокорства (“Я в опасности”), обиды (“Ты должен быть таким, каким я хочу, чтобы ты был”), вины (“Я не могу отказаться, иначе я буду плохим”)



и стыда (“Я не достойный и не привлекательный”). Более того, люди с созависимостью страдают этим расстройством, и неважно, состоят они в отношениях или нет. Это все существует внутри них.

Созависимые отношения по своей сути несбалансированы. Обычно есть кто-то, кто дает сверх того, что уместно, разумно или честно, и есть кто-то, кто берет неуместно много. В этой книге я сконцентрируюсь на чертах характера и потребностях в выздоровлении тех, кто слишком много отдает, чтобы доказать свою ценность. Более требовательное и эгоистичное (более нарциссическое) представление созависимости является сложным и заслуживает специального и отдельного обсуждения. Чтобы избежать осложнений, я сосредоточусь на пути выздоровления тех, кто более пассивен и щедр.

## Искаженное мышление

У вас есть склонность думать обобщенно и негативно о себе, других людях и мире. Вы можете:

- считать, что делиться своими истинными мыслями или чувствами неправильно и небезопасно;
- принимать поведение других близко к сердцу;
- бороться с перфекционизмом;
- мыслить по принципу “всё или ничего”;
- бороться с навязчивым беспокойством и невозможностью избавиться от мыслей;
- быть твердо уверенным, что знаете, какими на самом деле должны быть другие люди;
- не принимать других такими, какие они есть на самом деле;
- заниматься магическим мышлением — если бы только изменился другой человек, тогда все в вашей жизни было бы идеально.

## Проблемы с дружескими отношениями

Вам может быть трудно поддерживать отношения, вы чувствуете себя подавленным, когда другие хотят узнать вас поближе, или часто чувствуете себя невидимым для других. Вы можете:

- чувствовать отчаянное желание быть одним целым с кем-то;
- превратить кого-нибудь в своего Бога или личный кислород;
- сдерживать чувства до тех пор, пока не взорветесь и не почувствуете себя оправданным, потому что вы так долго молчали;
- чувствовать себя брошенным, когда другие устанавливают вам ограничения, например, когда им нужно прервать разговор;
- позволить другим доминировать в разговорах и планировании, чтобы вы могли спрятаться за ними.

## Упражнение. Тест на созависимость

---

Теперь вы получили представление о симптомах созависимости, но все еще можете не понимать, как эти симптомы применимы к вам. Этот тест был разработан с учетом общего опыта созависимости, чтобы помочь прояснить, как вы лично можете ее испытывать.

Отметьте все утверждения, с которыми согласны.

- Мне сказали, что я склонен контролировать других.
- Когда я думаю о своих проблемах, я чувствую себя виноватым. В конце концов, так много людей борются с гораздо более серьезными проблемами — кто я такой, чтобы жаловаться?
- Иногда мне кажется, что я не знаю, о чем говорить, если не говорю о человеке, от которого чувствую себя зависимым.
- Я могу дать человеку множество шансов исполнить мои желания, но все же смолчу, когда мои потребности вновь не будут удовлетворены.
- Я не знаю, кто я на самом деле за пределами моей жизненной роли (например, дочь, жена, сотрудник).
- Я отчаянно боюсь остаться одиноким.
- Иногда мне кажется, что моя жизнь приостановлена, и я жду начала моей “настоящей жизни”.
- Я обычно говорю “да”, когда хочу сказать “нет”.
- Я провожу время с людьми, которые мне не нравятся, просто чтобы не быть одному.
- Я обижаюсь, когда даю другим совет, а они его не принимают.
- Когда я чувствую, что в отношениях появляется проблема, я сразу считаю, что проблема во мне или в том, как я воспринимаю вещи, вместо того, чтобы исследовать другие причины сложностей между мной и другим человеком.
- Я избегаю обращаться за помощью к другим, потому что не могу рискнуть получить отказ.
- Когда я рос, я фокусировался на том, чтобы заслужить похвалу за свои оценки и/или спортивные способности.

- Я в детстве никогда не слышал “Я люблю тебя” от одного из моих родителей.
- Я не выношу, когда кто-то злится на меня, и зацикливаюсь на том, как снова сделать его счастливым, даже если это означает, что я оставляю то, что для меня важно.
- Если кто-то, кто мне безразличен, что-то чувствует, я часто чувствую то же самое. Я не могу успокоиться, пока они снова не будут в порядке.
- Когда кто-то, кого я люблю, совершает ошибку, я чувствую личную ответственность за его действия.
- Я воздерживаюсь от того, чтобы рассказать кому-то о своих чувствах или нуждах, потому что не хочу быть обузой.
- Я часто впадаю в ступор, когда меня спрашивают, что мне нравится или чего я хочу.
- Я часто замечаю, что оправдываю “не такое уж и ужасное” поведение любимого человека перед своими друзьями и семьей.
- Я чувствую благодарность, когда кто-то решает провести со мной время.
- Мне становится скучно, если нет хаоса, драмы или кризиса.
- Я согласился с рассказом любимого человека о каком-то событии и неоднократно повторял себе, как я был не прав, хотя глубоко внутри знал, что это неправда.
- Я фантазировал о том, что со мной случится что-то плохое, например серьезная автомобильная авария, и тогда близкие, наконец, оценят меня и все, что я для них делаю.
- Если кто-то, с кем я состою в отношениях, рассказывает мне что-то о себе или своих ценностях и это меня серьезно беспокоит, я активно стараюсь забыть об этих фактах или верю, что они изменятся.
- Хотя у меня нет медицинских оснований для этого, я часто чувствую, что заболел.
- Я “тонко” намекаю, как именно кто-то может измениться, чтобы лучше соответствовать тому, что мне комфортно, например раскладываю по дому брошюры о лечении или похудении.

- Если я в детстве плакал либо злился, меня наказывали или высмеивали.
- В детстве мне часто говорили: “На самом деле ты так не думаешь” или “Нет, ты не это чувствуешь”, когда я делился своими мыслями и чувствами.
- Мне отвечали “Я тебя об этом не просил”, когда я огорчился из-за того, что кто-то не благодарил меня за то, что я для него сделал.
- Меня в детстве обвиняли в том, чего я не делал или не мог контролировать, например в ссорах моих родителей.
- Я чувствую себя подавленным и тревожным, если человеку, с которым я встречаюсь, требуется время, чтобы ответить на сообщение, до такой степени, что мне очень трудно сосредоточиться на своей жизни.
- Когда я рос, некоторые темы были “закрытыми”.
- Я избегаю покупать себе вещи, даже когда это необходимо, например одежду для холодной погоды, потому что забота о себе кажется несерьезной, неважной или утомительной.
- Я предвижу то, что, по моему мнению, хотят от меня другие, и взаимодействую с ними, основываясь на этом расчете, а не на том, что правильно для меня.

**Пожалуйста, посчитайте все свои отметки, чтобы узнать результат.**

**0–8:** вы не часто сомневаетесь в своей ценности и в целом поддерживаете здоровые и искренние отношения.

**9–18:** скорее всего, в детстве у вас было по крайней мере несколько ситуаций, в которых вы чувствовали стыд, и они заставили вас переосмыслить свою ценность и обоснованность своих потребностей и чувств сейчас. Возможно, вы не полностью подвержены созависимости, но вам, вероятно, все равно будет полезно применить принципы выздоровления из этой книги, например как установление границ.

**19 или больше:** вы, вероятно, страдаете от созависимости, поэтому поздравляем с выбором этой книги! Это шаг к заботе о себе, который нужно праздновать. Следуйте инструкциям этой книги и выполняйте упражнения, чтобы начать работу по восстановлению. Исцеление действительно возможно!

## Беспокойное детство

Первоначально считалось, что созависимость появляется, когда кто-то вырос в семье алкоголиков или наркоманов. Однако исследование Джули Фуллер (Julie Fuller) и Ребекки Уорнер (Rebecca Warner), специалистов из Университета Нью-Гэмпшира, показало, что созависимость может развиваться в любой семье с высоким уровнем стресса, который может включать такие факторы стресса, как алкоголизм, наличие члена семьи, страдающего хроническим заболеванием или имеющего серьезные проблемы с психикой [Fuller, and Warner, 2000]. Злоупотребление может присутствовать, а может и не присутствовать. Похоже, что взросление в неблагополучной семье является основным фактором, способствующим появлению чувства обесценивания и беспомощности, что приводит человека к созависимости.

Ведущий семейный терапевт Вирджиния Сатир (Virginia Satir) заметила, что между здоровыми и неблагополучными семьями есть всего несколько основных различий [Satir, 1988]. Эти различия основаны на самооценке, семейных правилах и общении. В здоровой семье есть реалистичные и гибкие ожидания. По словам Сатир, в неблагополучных семьях самооценка ее членов низка, а общение неискреннее и носит поверхностный характер. Определение проблемной семьи, данное Сатир, согласуется с теорией, согласно которой созависимость возникает в результате травмы. Стоит отметить, что слово *травма* происходит от греческого слова, означающего “рана”. Многие из нас могут идентифицировать некоторые раны из нашего детства, даже если они были совершенно непреднамеренными со стороны наших семей.

## Инвалидация

Многие люди с созависимостью выросли в среде, которая не оказывала им поддержку. Это может происходить в семье, в которой не принято слышать детей, от них ждут подавления эмоций или взглядов, чтобы их родители чувствовали себя комфортно. Например, критика родителя может обидеть ребенка, а другой родитель может сказать, что именно так он или она выражает любовь, — что ребенок неправильно интерпретирует ситуацию.

## Подавление эмоций

В некоторых семьях детей учат скрывать свои эмоции. Например, многие из моих клиентов, когда были детьми, усвоили посыл о том, что плач — это слабость. Этот посыл может быть косвенным (например, презрительным взглядом) или более очевидным (когда вам говорят, что плач — для слабаков, или угрожают: “Если ты не перестанешь плакать, я дам тебе повод поплакать”). Эти переживания могут лишить детей чувства связи с их голосом, когда они вырастут. Кроме того, подавление эмоций также создает проблемы со знанием и утверждением реальности.

## Самоотрицание

Дети в неблагополучных семьях могут испытывать не только минимизацию своих взглядов и эмоций, но также инвалидацию основного самоощущения. Это происходит, когда детям дают понять не только то, что их мысли или чувства неправильны, но и о то, что их сущность является проблемой. Когда я росла, моя мама часто говорила мне: “Кристал, я люблю тебя, но ты мне не нравишься”. Это дало мне понять, что я по своей природе непривлекательна. Если я не нравлюсь родной матери, значит, меня нельзя любить. Подобные сообщения могли быть отправлены с помощью таких утверждений, как “Что с тобой не так?”, всякий раз, когда вы делали ошибку.

## Нереалистичные ожидания

Неблагополучные семьи склонны иметь нереалистичные и жесткие ожидания. Мы более подробно рассмотрим это в следующей главе, но в таких ситуациях семья ожидает, что ребенок будет вести себя как маленький взрослый во всех ситуациях. Примером может служить ситуация, когда ребенка приводят в модный ресторан и сердятся на него за то, что он плачет или доставляет неудобства на людях. Возможно, твоя семья ожидала, что ты окажешься круглым отличником, несмотря ни на что. Проще говоря, имеет место любое ожидание совершенства. Как мы знаем, ни один человек не идеален.

## Пренебрежение или отказ

Опыт пренебрежения или отказ от ребенка может настроить нас на созависимость. Дети имеют ограниченное представление о мире, что заставляет их думать: ужасные вещи случаются из-за того, какие они есть. Взрослея, мы узнаём, что действия других представляют их, а не наш характер, но дети не могут этого понять. Поэтому, когда родитель бросает ребенка или пренебрегает им, ребенок считает: из-за того, что он плохой или недостаточно хороший, его покинули. Если бы только он был лучше, родитель остался бы с ним — ложное убеждение, возникающее из этого опыта.

Важно отметить, что родитель может присутствовать физически, но при этом эмоционально отстраняться. Представьте себе ребенка, который сталкивается с сексуальным насилием, но его семья отрицает, что это могло произойти.

Не у каждого человека с созависимостью было тяжелое детство. Иногда развитие созависимости происходит в зрелом возрасте. В таких случаях она, по-видимому, вызвана травмой привязанности, если любимый человек бросает или предаёт в период, когда в нем всерьез нуждаются (например, когда один из партнеров тяжело болен), или имеет место домашнее насилие. Независимо от того, когда появилась ваша созависимость, ваши чувства валидны.

### **Упражнение. Работа с дневником**

---

Ведение дневника помогает нам понять наши истинные взгляды, эмоции и потребности. Это фундаментальный компонент исцеления от созависимости, поэтому я рекомендую вам вести дневник. Держите его под рукой, когда будете работать над этой книгой.

Для своей первой записи в дневнике напишите о любых чувствах, которые возникают у вас по мере того, как вы узнаете больше о созависимости и ваших личных симптомах. Часто это бывает грусть, негодование и смущение. Напишите о любых новых мыслях, которые у вас могут возникнуть в это время о себе, своей семье или других отношениях. Наконец, напишите, пожалуйста, что вы думаете об изменении этих моделей поведения в вашей жизни.

## Сопутствующие заболевания

Созависимость сама по себе не является психическим заболеванием, но она может сосуществовать и часто сосуществует с проблемами психического здоровья. Психиатрические расстройства, в отличие от созависимости, имеют физиологический и генетический компонент. Исследования с использованием МРТ-сканирования мозга показывают, что мозг людей без психических расстройств выглядит иначе, чем мозг людей с такими проблемами, как депрессия или биполярное расстройство. Исследование Юджина Чжао (Youjin Zhao) и Су Луи (Su Lui) показало, что у пациентов с большим депрессивным (MDD) и социальным тревожным (SAD) расстройствами имеется утолщенная центральная доля, влияющая на самосознание и восприятие, а также более толстая передняя поясная кора, которая отвечает за эмоции. У людей с социальным тревожным расстройством (SAD) мозг структурно отличается в тех областях, которые обрабатывают страх. У людей с большим депрессивным расстройством (MDD) в ходе исследования были выявлены структурные различия в сети визуального распознавания. Нарушения в этой области могут объяснить проблемы с фокусировкой, памятью и распознаванием эмоций других людей по выражению лица.

Созависимость также может существовать наряду с такими проблемами, как расстройства пищевого поведения, включая анорексию, булимию и переедание. Более того, хотя созависимость может развиваться без наличия зависимости, некоторые люди борются с проблемой злоупотребления психоактивными веществами или зависимостью вместе с созависимостью. Зависимость диагностируется, когда определенное действие или вещество становится все более важным, несмотря на фактические или потенциальные последствия, такие как неспособность ходить на работу, потеря денег или юридические проблемы. У пациента возникают проблемы с воздержанием от действия или вещества в течение длительного периода времени, даже когда есть веские причины воздержаться, например ультиматум любимого партнера.

Если после изучения симптомов и тестов в этой книге вы считаете, что у вас есть многочисленные симптомы или проблемы, которые не были решены, было бы полезно встретиться с психиатром. Первая встреча с психиатром — это беседа с целью сбора дополнительной информации о ваших симптомах, чтобы выяснить, есть ли у вас проблемы с психическим здоровьем. Это может быть пугающим процессом, но помните, что вы должны

назвать его, чтобы приручить. Если вы знаете больше о том, что испытываете, помимо созависимости, можете работать с другими людьми, например со специалистом по психическому здоровью, или обратиться к другим ресурсам, таким как рабочие тетради, чтобы управлять параллельным процессом восстановления. Кроме того, существуют специализированные ресурсы для решения этих проблем, такие как 12-этапные программы для лечения злоупотребления психоактивными веществами и расстройств пищевого поведения. Также настоятельно рекомендуется обратиться за медицинской помощью, если вы страдаете расстройством пищевого поведения, поскольку существует множество связанных с этим рисков для здоровья, включая более высокий уровень смертности.

Наконец, если у вас есть какое-либо сопутствующее заболевание, все же полезно избавиться и от созависимости. В конце концов, жить с созависимостью — очень тяжело, а стресс часто усугубляет психические расстройства.

Хотя я не могу говорить об изменениях в мозге своих клиентов, я заметила, что симптомы их психического здоровья, например вызванные депрессией, зависимостью или посттравматическим стрессовым расстройством, становятся более управляемыми, когда клиенты становятся взаимозависимыми. Во взаимозависимости они больше ценят заботу о себе, поэтому с большей вероятностью будут практиковать важные навыки преодоления трудностей, чтобы оставаться более стабильными и обращаться за поддержкой по мере необходимости, если их симптомы временами проявляются интенсивно.

## Ваш путь вперед

Цель этой книги — помочь вам избавиться от созависимости. Как человек, который лично и профессионально заинтересован в этом вопросе, я полностью верю, что выздоровление — это образ жизни, которому вы можете научиться. По мере прочтения этой книги вы узнаете, как раскрыть или восстановить связь с тем, кем вы являетесь на самом деле, и позаботиться о себе. Вы узнаете, как защитить себя четкими границами. Наконец, вы узнаете, как иметь здоровые отношения с ясным и честным общением, что проложит путь к более глубокому чувству близости в вашей жизни, чем вы знали раньше.



## На 12 ступенях

Хотя многие люди нашли исцеление от взаимозависимости с помощью 12 шагов, эта программа не используется в данной книге. Однако посещение таких собраний, как Аль-Анон (для тех, у кого близкие отношения с человеком с зависимостью от любого вида веществ, а не только от алкоголя), “Анонимные зависимые от секса и любви” (SLAA) или “Анонимные созависимые” (CODA) может быть хорошим дополнением к этой книге. Если вы хотите узнать больше, посетите собрание сообщества. Лучший способ найти собрание поблизости — через веб-сайт организации, например, [Al-Anon.org](http://Al-Anon.org). Книги также могут провести вас через 12 шагов, например, *A Gentle Path through the Twelve Steps* Патрика Карнеса (Patrick Carnes) [Carnes, 2012] и *Codependents' Guide to the Twelve Steps* Мелоди Битти (Melody Beattie) [Beattie, 1990].

## Упражнение. Простая медитация

---

Осознанность — это полное внимание к настоящему моменту без осуждения. Это значит замечать и принимать настоящее таким, какое оно есть в данный момент. Изучение того, как успокоить свой разум с помощью осознанности, имеет невероятные преимущества. Если выделить главные плюсы — это помогает уменьшить беспокойство и избавиться от навязчивых мыслей, повышает осознание того, кто мы есть, и снижает градус эмоциональности.

Самый простой способ начать практику осознанности — ощутить связь с дыханием. Экхарт Толле (Eckhart Tolle), духовный учитель и писатель, говорит: “Всякий раз, осознавая дыхание, вы присутствуете в настоящем” [Tolle, 1997]. Многие созависимые испытывают натиск навязчивых и самокритичных мыслей. Осознанность замедляет этот процесс.

Для начала найдите тихое место, где вас не будут беспокоить хотя бы несколько минут, и сядьте поудобнее, выпрямив спину. Сделайте несколько обычных вдохов, чтобы сосредоточиться. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, затем медленно расслабьте челюсть и выдохните через рот. Начните глубоко вдыхать через нос и вместе с этим вдохом представьте, что вы впускаете чувство покоя или расслабления. Задержите дыхание на мгновение. Когда вы выдыхаете, представьте, что все напряжение из вашего тела и ума можно вытолкнуть вместе с выдохом. Если ваш ум рассеян, просто вернитесь к своему дыханию — это практика осознанности, возвращение к настоящему. Продолжайте дышать таким образом четыре цикла, а затем сделайте паузу. Сегодня вы проделали огромную работу. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете после этого упражнения.

Повторяйте это упражнение в течение дня, чтобы сосредоточиться и успокоиться.



## **Забота — это нормально**

Человеку свойственно искать связь. Исследования показывают, что одиночество и социальная изоляция могут увеличить риск преждевременной смерти. Здоровая альтернатива созависимости — это не полная независимость и изоляция; скорее, это взаимозависимость. Когда мы взаимозависимы, мы несем ответственность за собственное эмоциональное, физическое и финансовое здоровье, одновременно принимая поддержку других по мере необходимости.

Рассмотрим простой пример взаимозависимости в действии: если вы переезжаете, вы несете ответственность за то, чтобы найти следующее место жительства, упаковать вещи и переехать. Но вам также понадобится помощь риелтора (в поиске жилья) или друзей (при переезде). Было бы неразумно пытаться переехать в одиночку. Проще говоря, когда мы взаимозависимы, мы отдаем искренне и щедро, а не потому что должны, и мы принимаем помощь от других, когда не можем справиться самостоятельно.

## Идем дальше

Созависимость может иметь ряд определений, но в этой книге для ее обозначения будет применяться определение, согласно которому созависимость характеризуется внешней, а не внутренней направленностью для измерения самооценки. В этой главе вам было предложено обратить внимание на собственные симптомы.

Прежде чем перейти к следующей главе, обратите внимание на следующее.

- 1.** Похвалите себя за то, что вы взяли в руки эту книгу — это был смелый поступок заботы о себе.
- 2.** Практикуйте самосострадание. Бывает, думая о своем поведении, вы чувствуете стыд, но на самом деле это ощущение вызвано сильной болью, которую вы пережили в прошлом. Опра Уинфри рассказывала, что Майя Энджелоу (Maya Angelou) как-то сказала ей: “Когда ты знаешь лучше, ты делаешь лучше” [Winfrey, 2011].
- 3.** Обдумайте свою реакцию на призыв начать практиковать осознанность. Часто возникает сопротивление — вы можете чувствовать, что у вас нет на это времени, или вы не знаете, как это делать. Обратите внимание на свое сопротивление, если оно есть, уважайте его, но продолжайте учиться тому, как взаимодействовать со своим дыханием. Что вам терять?