



Столько уже говорено-переговорено здесь о ней, созависимости. [Личный опыт](#), [статьи](#), [книги, видео](#)

[письма](#)

. А все кажется мало. Я порой думаю, что созависимые куда больнее больных алкоголизмом - только они могут так долго и упорно наступать на собственные грабли, в упор не замечая, как больно этими граблями бьют себя самих. Прошлась специально по блогу на предмет высказываний близких алкоголиков, подтверждающих мою мысль. Ну, взять хотя бы эти:

"У меня тоже беда - больна дочь! Я знаю что больна с ней со зависимостью. Читала много разного об этом, к сожалению очень сложно эмоционально отгородиться от больного алкоголизмом. Уже 12 лет я борюсь за нее. Бесконечный страх и невозможность расслабиться ни на минуту".

"Последнее время я начала замечать, что мама выпивает после работы все больше и больше... Я очень хочу ей помочь, но она меня не слышит!... Я уверена, что все еще не поздно исправить!!! И я все сделаю для этого, потому что дороже моей мамы нет никого!!!"

"Да ну как это ничего не делать?... Нельзя так. Нужно подключать других родственников, лечить. Бездействовать это не дело".

И все в том же духе.

А что, спросите Вы, впервые зашедший сюда, с ними не так? Нормальное вроде такое желание - вытащить тонущего человека, тем более, что человек этот родной. На первый взгляд, как будто ничего, за исключением того, что человек этот не просит Вас вытаскивать его, не тянется, чтоб ухватиться за спасительную руку и не спешит подать своей. А вы, вместо того, чтобы понять, почему так происходит, упорно продолжаете тащить его за шкирь. И, будучи уверенным, что совершаете благое дело, бездумно разрушаете себя и свою жизнь. И, что еще страшнее, на мой взгляд, подменяете ее чужой. Как кто-то однажды сказал

Вы рискуете узнать, что вы созависимый, когда, умирая, вдруг обнаружите, что перед вами промелькнула не ваша собственная, а чья-то чужая ужасная жизнь.

Предлагаю не рисковать так и узнать это прямо сейчас.

**Владимир Цыганков**

## **Психология созависимости при алкоголизме**

### ***Взгляд практикующего психолога***

#### **Предисловие**

Основные устремления созависимых направлены на то, чтобы ИЗМЕНИТЬ пьющего члена семьи ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ, контролировать употребление им алкоголя, лечить, спасать из различных неприятных ситуаций, связанных с пьянками. Попытки «изменять», «спасать от пьянства» и «контролировать поведение» алкоголезависимых людей их родственникам почти никогда не удаются. Более того, зависимый от спиртного человек обычно ожесточенно защищается.

**Чем настойчивей вы пытаетесь контролировать и исправлять алкоголезависимого человека, тем хуже становится ВАШЕ самочувствие и ВАШИ с ним взаимоотношения. И если это так, то нужно ли вам продолжать прежний стиль отношений?**

Старая как мир тактика пытаться изменить своего мужа, жену, взрослого сына или дочь, начальника на работе может принести мнимый выигрыш в двух-трех незначительных «битвах», но никогда не принесет настоящую победу. Подобная тактика больше порождает проблем, чем разрешает их. Тем не менее, все созависимые люди проводят многие годы именно в таких бесплодных попытках.

**Безумие созависимости — делать все время одно и то же, ожидая при этом новых результатов.**

Бог даровал нам свободную волю. Он никогда не станет принуждать нас. Ему нужна только добровольная преданность. Дьявол, напротив, использует любую уловку, любой предлог, чтобы подавить волю человека. Подражая дьявольским устремлением, нечто похожее делают и созависимые, пытаясь изменить, контролировать, принуждать других. Хотя, надо признать, в отличие от врага рода человеческого, им это удается

гораздо менее успешнее.

Невозможность контролировать и изменить поведение пьющего человека создает у созависимых родственников ощущение безысходности. К тому же, погружаясь в проблемы близкого, созависимые люди пускают свою жизнь на самотек, им уже не до себя, их трудности копятся, а значит, растет тревога, беспокойство, раздражение. Такое состояние созависимых прогрессирует параллельно развитию алкогольной болезни, истощает их, приводит к депрессии, соматическим заболеваниям, мыслям о самоубийстве.

**Созависимые люди видят смысл своей жизни в отношениях с пьющим домочадцем, сосредотачивают все свое внимание на том, что он делает или чего не делает.**

Они пребывают в убеждении, что не могут нормально существовать и действовать независимо от пьющего члена семьи. Или наоборот, смогут жить гораздо лучше, только когда его отселят в другое место, выгонят из дома, разведутся и т. д. Они не умеют четко определять свои психологические границы, не чувствуют, где заканчиваются границы их собственной личности и где начинаются личностные границы других людей. Созависимые склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные, стараются производить хорошее впечатление на окружающих. Они слишком зависимы от чужого мнения, не защищают собственные взгляды и убеждения, стараются стать необходимыми другим людям, тратят последние силы, чтобы сделать то, что, по их мнению, могут сделать для других только они, хотя на самом деле те могут сделать необходимое для себя сами. Они играют роли Жертв, Преследователей и Спасателей (о чем мы еще поговорим подробнее). Созависимые люди не в ладах со своими чувствами, им не хватает проницательности, они легковверны, плохо разбираются в характере человека и видят только то, что хотят видеть. У созависимых людей преобладает «черно-белое» мышление.

Созависимые отношения, как правило, характеризуются:

1) отсутствием психологической автономии;

## **И снова о созависимости. Куда ж без нее)))**

Автор: Tasha

06.11.2015 20:12

---

2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от пьющего человека и его действий;

3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;

4) заниженной самооценкой;

5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой;

6) специфическими эмоциональными состояниями — от нестабильности до тяжелых расстройств;

7) нарушением здоровья, связанным со стрессами, депрессией; хроническими заболеваниями.

Созависимые родительские отношения самым негативным образом отражаются на здоровье и поведении детей, у которых появляются проблемы в школе, в общении со сверстниками. Дети в семьях с созависимыми отношениями боятся пригласить в гости друзей, будучи неуверенны в том, как встретит их мать, сердитая на зависимого от алкоголя отца, и будет ли трезв отец. Постепенно семья оказывается в социальной и эмоциональной изоляции.

**Внутри семьи с созависимыми отношениями формируются свои ригидные правила, диктующие дисфункциональное поведение и неконструктивное решение проблем, ограничивающие самостоятельность ее членов.**

И хотя жесткие дисфункциональные правила в созависимых семьях не называются в открытую, они могут без труда просматриваться со стороны.

**Правило «Не говори».** Даже маленькие дети учатся не высказываться по поводу своих наблюдений, вызывающих неприятные чувства. Мать с выраженным отрицанием алкогольной проблемы мужа не склонна обсуждать наблюдения ребенка о неконтролируемом пьянстве отца, и часто пытается дать ему другое (смягчающее или извиняющее) объяснение. Когда недоумения и вопросы относительно поведения пьющего члена семьи не получают поддержки, другие члены семьи перестают их высказывать и, таким образом, важные проблемы перестают обсуждаться. Семейный «алкогольный секрет» начинает расти.

**Жизнь во лжи ведет к изоляции и деградации семьи, а в итоге — к ее распаду.**

**Правило «Не чувствуй».** Когда неприятные, болезненные чувства не разделяются с другими, их постепенно перестают высказывать. Созависимые члены семьи часто отрицают свои негативные чувства: «нет, я никогда не злюсь», «нет, у меня нормальное физическое состояние». В таких семьях характерно подавление не только негативных чувств, но и позитивных, поэтому дети не получают ролевых моделей адекватного выражения своих чувств.

**Правило «Не доверяй».** Злоупотребляющий алкоголем склонен давать обещания и строить различные прожекты с самыми лучшими намерениями, которые, однако, постоянно не выполняются. Из-за этого члены семьи начинают испытывать трудности в том, чтобы строить свои какие-либо планы или верить обещаниям. Дети при этом сердятся на обоих родителей, считая, что никто из них не выполняет обещаний.

Когда семейные нарушения, связанные с алкогольной зависимостью кого-либо из родителей, не корректируются специалистом, дети продолжают следовать семейным правилам и ролевому поведению родительской семьи в своей взрослой жизни.

Дети из семей с созависимыми отношениями, взрослея, продолжают испытывать трудности в выражении своих чувств, в обсуждении трудных проблем, в доверии к другим, в восприятии реальности, в обращении за помощью для удовлетворения собственных нужд. Они зачастую женятся (выходят замуж) за тех, у кого имеется подобная семейная история. Их новые семьи повторяют правила и поведение, которые супруги усвоили, будучи детьми. Нередко алкоголизм передается по наследству. Когда

же семьи оказывают серьезное сопротивление воздействию болезни, дети могут не повторять в собственных семьях созависимых отношений, наблюдавшихся при наличии алкоголизма у одного из родителей.

**Последнее обстоятельство подчеркивает важность оказания помощи созависимым членам семьи для изменения их семейного функционирования и профилактики психологических проблем у детей.**

Чаще всего созависимые люди не обращаются за квалифицированной помощью, они злятся, скрывая страх, печаль или обиду, впадают в состояние депрессии, вместо того, чтобы действовать конструктивно. Если же действуют, то жестко и категорично, сдерживая свои чувства. Они считают выражение чувств признаком слабости. О том, что обычно ощущают созависимые люди, мы поговорим в следующей главе.

### **Что ощущают созависимые**

Давайте поговорим о том, что вы ощущаете, живя вместе рядом с зависимым человеком.

#### **Отсутствие близости.**

«Я не могу достучаться до него» — вы, наверно, нередко произносили эту или подобную фразу, говоря о проблемном домочадце. Вы искали близости, тепла, сопереживания, общения, искренности — но их не было. Вы старались «все делать правильно»: отдать все свои силы, идти на любые жертвы, беспрекословно выполнять свои супружеские обязанности, но вам так и не удалось установить истинную близость и доверительные отношения. В семье год от года нарастала разобщенность.

**Желание «зарыть голову в песок».** Стремясь сохранить иллюзию благополучия, вы могли подсознательно оправдывать алкогольное поведение зависимого человека («У него просто выдался тяжелый день», «У всех бывают спады и подъемы», «Его поведение — явление временное»). Вы могли просто не хотеть видеть истинную причину своих бед.

**Неуверенность.** Это, прежде всего, неуверенность в собственных чувствах, включая тенденцию определять все чувства одним знаком, легковёрность, нерешительность.

**Тревогу.** Действия человека с алкогольной зависимостью часто непредсказуемы, отчего вы погружались в тревожные предчувствия, вечное ожидание неприятного или трагического. Одна женщина сказала так: «Представляете, что можно чувствовать, когда телефон звонит, но снимешь трубку, а никто не отвечает».

Зависимый человек ведет себя как ребенок, не желает становиться взрослым и перекладывает груз своих обязанностей на ваши плечи, он подводит вас в важнейших вопросах. Ваша жизнь с ним — сплошные страдания, как в материальном, так и в моральном плане.

Тревога, конечно, помогает в мобилизации против угрозы, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, дезадаптивные суждения, сомнительные решения, пораженческое поведение, дезорганизует деятельность, приводит к неверному восприятию событий.

**Страх.** Вот перечень типичных созависимых страхов: вызвать гнев зависимого человека, не оправдать его ожиданий, прослыть плохой женой (матерью), потерять уважение окружающих, лишиться финансовой поддержки, остаться в одиночестве. Но, прежде всего, созависимые ощущают страх беспомощности, которого они стремятся избежать всеми средствами.

**Болезненное чувство вины.** Люди, страдающие созависимостью, характеризуются тем, что не способны провести черту между ситуациями, поддающимися контролю и не поддающимися контролю. Поэтому они испытывают как беспомощность, так и болезненное чувство вины.

Болезненное чувство вины не имеет ничего общего с совестью. Страсть вины — это бесконечное самообвинение без покаяния (или с чисто внешним покаянием, без внутреннего изменения, без встречи в покаянии с Богом). Болезненное чувство вины заставляет вас принимать на себя чрезмерные обязанности, создает ощущение неадекватности, ущербности, ощущение того, что вы ничего лучшего не заслуживаете. Бывает даже так: если произойдет несколько приятных событий подряд, вы почувствуете не удовлетворение, а дискомфорт, вы решите, что недостаточно хороши для успеха.



Даже незнакомые вам люди порой могут дергать за веревочки вашего чувства вины, причинять вам неудобство, заставляя выполнять их требования. Вы становитесь марионеткой, а тот, кто внушает вам чувство вины, — вашим кукловодом. Из-за вины вы почувствуете злость, неудовлетворенность.

**Злость.** Это одна из самых мощных и самых разрушительных отрицательных эмоций. Однажды возникнув, злость зачастую находит выражение либо вовне, либо внутри. Внутри она выражается в том, что вы становитесь больным человеком, пытаетесь подавить или заглушить свои недобрые чувства. Выражая свою злость в открытую, вы наносите вред своим взаимоотношениям с другими людьми. Чем дольше сохраняется ваша злость, тем более всепоглощающей она становится. Она похожа на лесной пожар, не поддающийся тушению. Она способна украсть у вас сон, друзей, работу. Она может заставить вас вести себя иррационально, делать то, за что потом будет стыдно, чего вы потом будете стесняться.

Потеря самообладания. Вам хотелось, чтобы окружающие вас люди поступали так, как вы считаете правильным. Вы пытались контролировать других, а в результате утратили контроль даже над собой, своим поведением, эмоциями. Если бы в такие моменты жизни вы трезво оценивали свои мысли и слова, видели свою гримасу на лице, вы бы ужаснулись, поняв, что смахиваете на сумасшедшего человека.

**Безысходность и тщетность усилий, предпринимаемых с целью изменить поведение зависимого человека.** Скорее всего, вы перепробовали множество способов воздействия (старались договориться, умоляли, уговаривали, вразумляли, исправляли, спасали от неприятностей, пытались отвлечь от пагубной страсти, контролировали, требовали, угрожали, скандалили, придирались, ругали, плакали, кричали, выгоняли из дома, полностью устранялись и прочее), однако в вашей семье практически ничего не изменилось в лучшую сторону. Наоборот, несмотря на ваши попытки исправить зависимого члена семьи, он не только не исправлялся, но еще сильнее увязал в болоте патологической зависимости. Обстановка в вашей семье год от года становилась все тяжелее и тяжелее, соответственно и ваше самочувствие становилось все хуже и хуже. Почва уходила из-под ног и множество незнакомых эмоций продуцировали чувство беспомощности.

**Отчаяние.** «С этой ситуацией ничего не поделаешь» — могли с горечью подумать вы и представлять себе, что черная полоса в вашей жизни никогда не закончится и вам будет

плохо всегда. Вы могли всерьез решить, что у вас осталось только лишь два варианта: либо принять свое жалкое существование, либо навсегда отдалиться от зависимого члена семьи.

**Депрессия.** Вы испытываете подавленность, тоску, апатию. Ваши мысли мрачны и пессимистичны. Мир вокруг кажется наполненным враждебностью или холодным равнодушием. Вы чувствуете беспомощность перед жизненными трудностями. Мысли об ответственности за тяжелые события в вашей жизни сочетаются с убежденностью в том, что вы не способны на них повлиять. Вы несколько заторможены, быстро утомляетесь. Постепенно возникают проблемы с памятью, вам становится трудно удерживать внимание, у вас наблюдаются нарушения сна.

Но, находясь в тягостном, мрачном расположении духа, вы бываете противоречивы и нелогичны. Например, парадоксальным образом можете видеть причины своих проблем во внешних обстоятельствах, а винить за это себя.

Вы загнали себя в противоестественные и опасные условия существования. Вы многие годы живете в атмосфере напряженности, доходящей до невроза. Вы расплачиваетесь за это ценой растраты здоровья. Сколько вы еще выдержите?

**Кто-то однажды сказал: вы рискуете узнать о том, что вы созависимый человек тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед вами промелькнула не ваша собственная, а чья-то чужая ужасная жизнь.**

Поэтому ваш кровный интерес понять, в чем причины созависимых (и не только!) ошибок в семье, чтобы в будущем их уже не повторять.

Перечисленные выше чувства и состояния можно назвать предупредительными сигналами, которые подсказывают, что с определенными людьми у вас сложились нездоровые отношения, и эти отношения создают вам крупные проблемы. Многие чувства, возникающие в человеке, являются для него испытанием.

**Проблема созависимости решается только тогда, когда человек достойно проходит жизненное испытание и исправляет собственные ошибки.**

На данное высказывание родственники алкоголезависимых людей мне не раз говорили примерно так:

— Нужно исправлять ошибки? Пройти достойно жизненное испытание? Прекрасно! Вот тот, кто пьет, тот пусть все, что требуется исправляет, а что нужно — преодолевает! Когда изменится он, тогда отношения изменятся и в семье. Опасное заблуждение!

**Нездоровая обстановка в семье обычно не создается лишь кем-то одним, каждый из членов семьи вносит свой «вклад», неважно кто — больше, а кто — меньше.**

Между прочим, родителям ребенка, зависимого от алкоголя, можно вспомнить, кто и как его в свое время воспитывал, какие примеры подавал родительским поведением. Женам (мужьям) спросить себя, кто им выбирал такого проблемного супруга (супругу). Если сказать прямо и проще, **алкоголизм и созависимость — семейные болезни.**

**Самое трудное в лечение алкоголизма — это лечение □ родственников алкоголезависимого человека. Возможно, это звучит неожиданно, но, как отмечают многие специалисты, это действительно так.**

### **Личностные особенности и клинические проявления у созависимых жен**

Вполне очевидно: если муж зависим от алкоголя, то у жены, как психологически более близкого человека, чем другие члены семьи, наиболее развиваются симптомы созависимости.

**Среди созависимых женщин можно обнаружить различные личностные типы, хотя можно отметить, что некоторые особенности личности чаще других способствуют**

## **формированию созависимого поведения.**

К ним относятся такие личностные характеристики, как повышенная тревожность, субмиссивность или доминантность (то есть склонность к подчинению или доминированию), особенно если они достигают патологического уровня и заметно проявляются в межличностных отношениях. Порой в созависимом поведении женщины проявляется ее склонность к агрессивности в межличностном взаимодействии, ответственность за которую она возлагает на алкоголезависимого мужа.

Нередко агрессивность может проявляться в так называемом «злом смирении» или «любящей тирании».

В формировании созависимости существенную роль играют неконструктивные формы совладания личности со стрессом, то есть дезадаптивные копинг-механизмы. Понятие копинг (совладание) используется в психологии для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях и рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. У многих созависимых жен больных алкоголизмом выделяется ряд общих признаков психического функционирования:

- превалирование депрессивного и тревожного реагирования на трудности;
- когнитивная и эмоциональная ригидность, то есть «застревание», фиксация на определенных умозаключениях и эмоциональных переживаниях, идущих нередко из прошлого, невозможность переключиться на реальные дела и заботы;
- созависимые женщины часто испытывают трудности в выражении своих чувств, страх открытых, близких отношений с другими людьми;
- для многих из них характерно стремление к «сверхдостижениям» в любой деятельности, включая семейные отношения.

Подобные особенности психического функционирования созависимых женщин ведут к внутриличностным конфликтам. У большинства созависимых выявляются не только психологические проблемы, но и психические нарушения, в происхождении которых ведущая роль принадлежит психогенному фактору и личностным особенностям, препятствующим адекватному разрешению семейного конфликта.

**Основными клиническими феноменами при созависимости являются невротические и эмоциональные нарушения.**

Невротические нарушения квалифицируются преимущественно в рамках невроза (неврастении) или декомпенсации психопатии. Нередко созависимые женщины попадают в поле зрения врачей общей практики, так как нарушения их психического функционирования при неврозах проявляются соматическими жалобами и вегетососудистыми расстройствами. У многих из них имеются психосоматические заболевания (язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь), которые манифестируют при очередном запое у алкоголезависимого мужа.

Эмоциональные нарушения представлены главным образом астено-депрессивным, тревожно-депрессивным и тревожно-фобическим синдромами. При астено-депрессивном синдроме в клинической картине представлены снижение настроения, легкая утомляемость, слабость, головные боли, невозможность сосредоточиться, трудности в засыпании или повышенная сонливость. Тревожно-депрессивный синдром помимо снижения настроения характеризуется выраженным внутренним напряжением, ожиданием неприятностей, невозможностью избавиться от мыслей о плохом исходе любой ситуации, нарушениями сна. При тревожно-фобическом синдроме беспокойство и внутреннее напряжение сочетаются с навязчивыми страхами, мыслями и представлениями. С большой частотой диагностируются депрессивные расстройства.

У части женщин отмечается раздражительность, недовольство окружающими, конфликтность, порой злобные и агрессивные высказывания по поводу мужа, то есть депрессия приобретает дисфорический оттенок. В большинстве случаев выраженность депрессии характеризуется невротическим уровнем и квалифицируется в рамках невротической депрессии или депрессивной реакции личности на психотравмирующую семейную ситуацию. Давайте точнее определим ваше нынешнее состояние, для чего воспользуемся тестами, приведенным в следующей главе.

## **Тест для определения созависимости**

Приведем тест для диагностирования **созависимости**:

1. Направляете ли вы свою энергию на решение проблем других людей, которые они должны решать сами?
2. Теряете ли вы сон из-за проблем и поведения других людей?
3. Чувствуете ли вы ответственность за мысли, действия, выбор, желания, потребности других людей?
4. Чувствуете ли вы злость, когда ваша помощь оказывается неэффективной?
5. Пытаетесь ли вы доставлять удовольствие другим людям в ущерб своим самым необходимым потребностям?
6. Даете ли вы другим людям советы, когда они вас об этом не просят?
7. Считаете ли вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым помогали?
8. Чувствуете ли вину, когда тратите деньги на себя?
9. Бойтесь ли вы отвержения близких людей?

10. Часто ли вы испытываете болезненное чувство вины?
11. Бойтесь ли вы позволить себе быть естественным?
12. Бойтесь ли вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?
13. Беспokoитесь ли вы о том, нравитесь ли вы другим, любят ли вас другие люди?
14. Даете ли вы событиям течь естественным путем?
15. Терпите ли вы оскорбления, чтобы удержать рядом близких людей?
16. Можно ли сказать, что вы не умеете говорить «нет»?
17. Избегаете ли вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?
18. Поддерживаете ли вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?
19. Бойтесь ли вы вызвать агрессию у других людей?
20. Стараетесь ли вы подавлять свои чувства?

## **И снова о созависимости. Куда ж без нее)))**

Автор: Tasha

06.11.2015 20:12

---

21. Испытываете ли вы серьезные трудности в общении с супругом (супругой)?
  
22. Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи тратит их чрезвычайно много на спиртное?
  
23. Приходится ли вам лгать, чтобы прикрывать алкогольную зависимость близкого человека?
  
24. Есть ли у вас ощущение, что спиртное значит для члена вашей семьи больше, чем вы?
  
25. Думаете ли вы, что патологическая зависимость члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
  
26. Высказывали ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я выгоню тебя из дома!» или нечто подобное?
  
27. Бойтесь ли вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?
  
28. Не кажется ли вам, что из-за алкогольной зависимости члена семьи вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его дома одного?
  
29. Не приходилось ли вам думать о вызове милиции из-за агрессивного поведения члена семьи в состоянии алкогольного опьянения?
  
30. Приходилось ли вам искать спрятанные бутылки с алкоголем?



## И снова о созависимости. Куда ж без нее)))

Автор: Tasha

06.11.2015 20:12

---

31. Есть ли у вас такое чувство, что если бы член семьи вас любил, то он прекратил бы употреблять спиртное, чтобы доставить вам удовольствие?

32. Испытываете ли вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь зависимого члена семьи?

33. Думаете ли вы, что если бы член семьи изменил свой пагубный образ жизни на здоровый, то другие ваши проблемы были бы решены?

34. Угрожали ли вы нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от зависимого члена семьи таких слов, как «прости меня», «я люблю тебя»?

35. Относились ли вы когда-нибудь к детям, сослуживцам, родителям несправедливо только потому, что были в тот момент рассержены на зависимого члена вашей семьи?

36. Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей?

37. Приобрели ли вы какую-нибудь эмоциональную или физическую болезнь в связи с проживанием с алкоголезависимым человеком?

38. Пробовали ли вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые вас неоднократно обижали?

39. Избегали ли вы контакта со специалистами, сообщавшими вам о необходимости собственного изменения?

Варианты ответа:

нет — 0,

иногда — 1,

да — 2.

Высоким считается набранный показатель свыше 12 баллов.

### **Треугольник «Спасатель — Жертва — Преследователь»**

Игры, о которых пойдет речь в этой части статьи, — это определенные роли в сценариях, по которым играют зависимые и созависимые люди, втягивая друг друга в психологические ловушки. И снять с себя маску, отказаться от роли бывает очень непросто.

Такие игры отличаются двумя основными характеристиками:

- 1) скрытыми мотивами;
- 2) наличием выигрыша.

Подобные игры, носят деструктивный характер и нередко завершаются драматичным исходом. Различные виды деструктивных игр впервые описал Э. Берн.

Для нас очень важно сразу уяснить, что алкоголезависимый человек и члены его семьи, то есть созависимые люди, играют в своих отношениях один и тот же ограниченный набор ролей. Эти роли можно свести к трем:

— Спасатель

— Жертва

— Преследователь.

**Алкоголезависимый человек чаще всего играет роль Жертвы, созависимый член семьи (обычно жена или мать) — роль Спасателя.**

Спасатель «помогает» Жертве (пьющему мужу, сыну). Контролируя каждый шаг близких людей, Спасатель чувствует себя спокойней и уверенней оттого, что они «никуда не денутся». А это очень важно, поскольку Спасатель не может быть долго один, тем более жить в одиночестве. Если же он и остается в одиночестве, то лишь незначительное время, поскольку наполняет свои мысли, чувства и всю жизнь другими (а значит, и властью над ними).

**Разумеется, на роль спасаемых соглашаются лишь люди, которые готовы переложить ответственность на чужие плечи. Поэтому не случайно Спасатели выбирают себе в качестве партнеров именно Жертв, которые идеально позволяют осуществить потребность Спасателей в превосходстве.**

Чувство превосходства, внимание и благодарность окружающих необходимы Спасателю, как воздух, потому что его самооценка зависит от их мнения о нем. Так Спасатель убеждается, что выглядит в глазах других достойным любви. Вот почему любая забота Спасателя — это забота, по существу, корыстная, хотя корысть эта связана с неудовлетворенной жаждой любви.

**А любовь Спасателя и не может быть удовлетворена, потому что он не верит, что его действительно можно любить по-настоящему.**

Он часто подозревает, что окружающие лишь притворяются, говоря о любви и уважении к нему. Притворяются, чтобы использовать его для получения какой-то выгоды. Но и Спасатель желает получить сполна за свои труды. На нем лежит целая куча обязанностей, он выматывается и устает, зато он делает так, чтобы все знали, какие усилия принесены им во имя других.

Спасатель наполнен гневом, который он может подавлять в себе, пока не находит выхода в эмоциональном срыве, депрессии или различных психосоматических заболеваниях. Он не упускает случая, чтобы наказывать тех, о ком заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. А они и не проявляют, поскольку:

**— во-первых, Спасатель выбирает партнеров или воспитывает детей, которые привыкли потреблять, не давая ничего взамен, — то есть Жертв;**

**— во-вторых, потому что Спасатель сам берет на себя решения проблем Жертв, а затем сердится на них за то, что они не решают проблемы самостоятельно;**

**— в-третьих, если бы Жертвы решали проблемы самостоятельно, Спасатель почувствовал себя отвергнутым, незаслуженно обиженным недоверием и снова имел бы право сердиться.**

Как мы уже отмечали, депрессивное состояние у созависимых людей — вполне обычное явление. Оно и понятно:

**— во-первых, созависимому Спасателю постоянно кажется, что его труды и старания недостаточно оценили;**

— во-вторых, где-то там, в глубине души, Спасатель понимает, что он вовсе не такой добрый, каким хотел бы казаться, и этот внутренний конфликт порождает тревожность и угнетенное состояние;

— в-третьих, та осознанная и неосознанная враждебность, которая наполняет душу Спасателя, очень не вяжется с его ролью благородного героя-спасителя, и такое противоречие воспринимается Спасателем крайне болезненно;

— в четвертых, Спасатель устает, выматывается и страдает, и все это отнимает огромное количество энергии; рано или поздно он чувствует тщетность всех своих усилий и тяжело переживает беспомощность и безысходность — ключевые составляющие всякой депрессии.

Итак, психологические и духовные причины поведения Спасателя следующие:

— страх одиночества;

— навязчивое стремление к любви, созависимым отношениям;

— стремление к превосходству;

— стремление к доминированию, власти (открытой или тайной) и контролю;

— ложное самоуничижение;

— высокомерие;

— периодические вспышки раздражения и гнева;

— ложное чувство вины;

— склонность к депрессии;

— тайная мстительность;

— обидчивость;

— подозрение, что окружающие не любят, а только используют и не платят благодарностью.

Теперь поговорим о Жертве.

**Жертва беспомощна, инфантильна, а также безответственна, а потому сколько ее ни «спасай», она все равно найдет причины оставаться Жертвой и не брать на себя ответственность за собственные поступки.**

Жертва, то есть пьющий член семьи, может не пить некоторое время (неделю, месяц, несколько месяцев, реже — год и более). В период «трезвости» все этому радуются, но потом его снова находят «в канаве». Какое-то время Жертва безудержно пьянствует, затем просит прощения, а Спасатель его «устраивает на лечение», кормит за свой счет, обстирывает, создает благоприятствующие условия для выпивок. Через некоторое время у Жертвы вновь наступает этап «отдыха в канавах», и все повторяется по прежней схеме. Сценарий этой игры строится по так называемому треугольнику «спасательства»:

## **Спасатель — Жертва — Преследователь**

Спасать — в созависимых отношениях означает пособничать. Любые ваши действия, которые помогают алкоголезависимому человеку продолжать пить и спасают его от закономерных последствий, вызванных его пьянством, способствуют тому, чтобы он пил и дальше. Вот это и считается пособничеством. Подчеркнем, что сейчас мы говорим не о проявлениях настоящей любви, доброты, сочувствия и истинной помощи, о ситуациях, где ваша поддержка действительно необходима и желанна, а именно о пособничестве, имеющим только вид помощи, заботы и сострадания.

Спасатель (если хотите, можно его назвать иначе — Пособник) после бесплодных попыток «помочь, образумить и спасти» проблемного члена семьи сам начинает чувствовать себя в роли Жертвы, а «спасаемого» воспринимать как источник неприятностей. Раздражение и обиды Спасателя нарастают, и когда гнев, наконец, вырывается открыто, Спасатель, ставший Жертвой, закономерно превращается в Преследователя: ругает и наказывает спасаемого. Наказанный спасаемый становится еще более несчастным, а преследующий, «выпустив пар», готов вновь вернуться к исходной роли Спасателя.

**Созависимые родственники с упорством, достойным лучшего применения, «спасают» Жертв — людей, которые, по их мысли, не способны сами отвечать за себя. Фактически же Жертвы сами в состоянии позаботиться о себе, несмотря на то, что их близкие думают иначе.**

Жертве, бездеятельному, зависимому от алкоголя человеку, необходимо найти сверхответственного, активного партнера, который будет его Спасателем. Точно также Спасатель не способен существовать без людей, которые дают ему возможность сделать за них то, что зрелые личности делают сами.

Обычно алкоголезависимые люди исполняют роли по нижним углам треугольника (то есть Жертвы и Преследователя) и висят там, ожидая созависимых родных, дабы заставить их двигаться и прыгать по сторонам треугольника вместе с ними. И каждый раз у созависимых людей все повторяется по одной и той же схеме: Спасатель — Жертва — Преследователь — Спасатель.

**Драматизм ситуации состоит в том, что, гоняясь по треугольнику «спасательства», созависимые родственники все время усугубляют и болезнь Жертвы, и свою болезнь — созависимость. А их задача состоит в том, чтобы прекратить исполнение пагубных ролей, перестав быть Спасателями.**

Выход из замкнутого треугольника есть, но не каждому он по душе. Надо прекратить подыгрывать алкоголику, перестать его наказывать и спасать. Он подсознательно бросает вызов близким людям: «Посмотрим, сможете ли вы меня остановить?», и до тех пор, пока вызов будет приниматься, страшная игра не окончится. Конечно, трудно снять маску и перестать играть привычную роль, но это необходимо. В чем заключается трудность разрушения связей в треугольнике «спасательства»? В том, что Спасатель часто фактически оказывается (порой не отдавая себе в том отчета!) заинтересованным в том, чтобы Жертва продолжала пить. Почему? Да потому, что чувствует, что, бросив пить, Жертва заодно бросит и Спасателя (Жертва поменяется к лучшему, а Спасатель — нет, если не станет работать над собой. Прежняя патологическая система взаимоотношений исчезнет, но появится ли у Спасателя новая, конструктивная?). А еще Спасатель перестанет чувствовать себя нужным (некого будет «спасать») и получать преимущества в сравнении себя с Жертвой («Я ведь не спилась (не спился)!»). Кроме того, станет некого поучать, читать нотации, показывать свою власть, правоту и положительность. Не на кого будет списывать свои неудачи в жизни. Не будет бонусов в виде внимания и сочувствия окружающих, поскольку больше не существует «тяжелой доли жить с чудовищем». Вдобавок ко всему будет потеряна благородная роль «мученика», прощающего своего непутевого члена семьи «до семидесяти семи раз», что не позволит возвышаться в собственном представлении о себе.

Больной не должен вылечиваться, чтобы смысл жизни Спасателя не был потерян и его не пришлось бы мучительно искать вновь. Подчеркнем, что эта мотивация самим созависимым, как правило, не осознается. Сознательно он делает все, чтобы изменить пьющего члена семьи, а глубоко бессознательно — сопротивляется его позитивным изменениям.

Спасатель, благородно жертвуя собой, постоянно заботится о других. Заботиться о других — это, конечно, прекрасно, но плохо то, что спасательство, а лучше давайте говорить прямо — пособничество, вредит самой Жертве. Плохо еще и то, что Спасатель также вредит и себе, забывает о своих нуждах: «Помогая другим, мне не придется обращать внимание на себя, а тем более заниматься собой». Все, с чем неприятно Спасателю иметь дело в самом себе, откладывается в долгий ящик. Естественно, эти неприятные болячки сами по себе не исчезают, а загнивают.



Решение не своих проблем дает Спасателю возможность доминировать, управлять, контролировать и чувствовать свою значимость.

Удовлетворяя свои ложные потребности, Спасатели не замечают, что при этом лишают других людей веры в свои силы, грубо попирают их психологические границы, унижают, навязывают им свою систему ценностей, потакают их ничегонеделанию.

Повторим, что Спасателям нужны несчастные Жертвы, потому что без них будет невозможно осуществить потребность во власти, контроле и в «заслуженном» ожидании благодарности, то есть подтверждении своей значимости, для чего наилучшим образом подходит близкий человек, зависимый от спиртного. Очень важно уяснить следующее: пока созависимый человек не проработает свои глубинные проблемы, пока его раны, так сказать, не будут открыты, промыты и излечены, он обречен на постоянные неудачи. Поверхностные решения типа «Я сделаю то-то и то-то, чтобы успокоить себя» принесут только новую боль и порочный круг закрутится с новой скоростью: спасать, чтобы помочь себе; не помогает; спасать еще активнее, больше, дольше

**Нет, единственно настоящее спасение — вскрыть и разрешить СВОИ глубинные проблемы.**

Вспомним и еще один аспект созависимости. Спасатель (как это часто бывает — трудоголик), не обращает внимания не только на свое духовное и психическое здоровье, но и на физическое тоже. И оно в результате начинает сдавать. А физически больные люди не могут плодотворно работать ни на одном поприще.

Теперь вы знаете о том, какие разнообразные роли в созависимых отношениях играете вы и ваши близкие.

**Узнать правду, какой бы неприятной она ни была, значит открыть путь к положительным изменениям.**

Как же их осуществить?

Отказаться от деструктивных игр возможно, если вы способны понять свои задачи и принять для начала хотя бы следующие проверенные практикой выводы:

1. Ответственность за выздоровление от алкоголизма лежит на алкоголезависимом человеке. Он должен действовать сам, даже если вам кажется, что вы что-либо сделали за него гораздо лучше. Вам надлежит активно выстраивать новые, конструктивные взаимоотношения в семье. Для этого необходимо меняться вам, а не стремиться изменить других.

2. Если вы постоянно вытаскиваете пьющего члена семьи из различных несчастий, проистекаемых из его поступков, покрываете его, то он, скорее всего, никогда не научится быть ответственным, не сможет проявить твердую решимость измениться к лучшему.

3. Чтобы научиться алкоголезависимому человеку нести ответственность за свои поступки нужно достаточно много времени. Что бы вы могли ему помочь достичь в этом какого-либо успеха, вам требуется успокоить расшатавшиеся нервы, встать на путь собственного духовного, душевного и физического оздоровления.

4. Вам необходимо установить для пьющего члена семьи границы допустимого (проявляя при этом к нему уважение!), в том числе появление в доме в нетрезвом виде или позже оговоренного времени, в случае неадекватного поведения, нежелания зарабатывать средства для себя и семьи, делать реальные шаги к нормальной, трезвой жизни и так далее.

5. Исполнение вышесказанного не означает необходимость порвать контакт с пьющим человеком. Он должен чувствовать, что близкие любят и уважают его (но не его губительную страсть к алкоголю!), что он им дорог.

**Слово Божие утверждает: мы несем ответственность за себя, но не в состоянии сами себя переделать. Этот факт побуждает нас искать силу большую, чем наша собственная, — Бога. Также и в созависимости: уважать и любить друг друга, нести**

**тяготы друг друга можно только с помощью благодати Божией. Созависимость — это ваше испытание на духовную стойкость.**

Если мы говорим, что ваш муж или сын несет ответственность за свою алкоголизацию, то это не означает, что ему хватит собственных сил остановиться. Мы живем в падшем мире. В нас самих — даже тех, кто верит во Христа — действуют не только светлые, но и темные силы.

**Беда в том, что многие созависимые не верят по-настоящему в Бога (несмотря даже на их многолетнее «хождение» в храм). Если бы они действительно верили в Бога и были зрелыми людьми, то перестали бы с дьявольской самонадеянностью исправлять пьющего члена семьи, видя, что он не только не исправляется их усилиями, но все глубже увязает в пучине своей страсти.**

Чтобы стать зрелым человеком, нам нужны христианские качества: милость, любовь, мудрость. А еще для того, чтобы расти и меняться, любому из нас требуется время. Поэтому очень важно, чтобы вы трудились над собственным развитием, и с Божией помощью росли как личность. Это необходимо в том числе и для того, чтобы сделать те необходимые шаги, которые помогут измениться вашему проблемному члену семьи.

**Если вы уже испробовали различные созависимые способы воздействия на пьющего члена семьи, то почему бы вам не попробовать от них отказаться? В конце концов, что вы потеряете, кроме плохого самочувствия?**

[Источник](#)