

СОЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ



ОГАПОУ « Технологический колледж».

ПОНЯТИЯ «СОЗАВИСИМОСТЬ» И «СОЗАВИСИМЫЕ»

Понятия «созависимость» и «созависимые»

Характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью.

Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него и который полностью поглощен тем, что контролирует действия другого человека.

Созависимыми являются:

- лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
- лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
- лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях, то есть подвергавшиеся жестокому обращению.

СРЕДА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.Родительская семья (теории А.Адлера, К Хорни, Э.Берна)

2.Причины созависимого поведения:

Созависимые происходят из семей, в которых имели место:

- ⦿ либо химическая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия),
- ⦿ естественное выражение чувств запрещалось ("не реви", "что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось", "мальчикам плакать нельзя"). Такие семьи носят название
- ⦿ дисфункциональных.

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Признаки дисфункциональной семьи:

Отрицание проблем и поддержание иллюзий.

Вакуум интимности

Замороженность правил и ролей

Конфликтность во взаимоотношениях

Недифференцированность "я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все")

Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной

Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия

Склонность к полярности чувств и суждений

Закрытость системы

Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам.

Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка;

Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно;

Родители держат эмоциональную дистанцию;

Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

ПРИЗНАКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ

- Проблемы признаются и решаются.
- Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.
- Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности.
- Родители делают то, что говорят.
- Ролевые функции выбираются, а не навязываются.
- В семье есть место развлечениям.
- Ошибки прощаются, на них учатся.
- Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.
- Любой из признаков функциональной семьи может стать целью одного из занятий по групповой психотерапии.

Сравнительные характеристики функциональных и дисфункциональных семей в сжатом виде можно представить следующим образом.

ВЫВОД

Воспитание в дисфункциональной семье формирует те психологические особенности, которые составляют почву созависимости. Стресс выступает лишь как пусковой механизм созависимой модели поведения, чтобы имевшаяся почва пришла в движение. Выбор супруга или супруги происходит не случайно, а по наличию определенных признаков, но неосознанно. Известно, что дочери больных алкоголизмом отцов выходят замуж за тех мужчин, которые уже больны алкоголизмом или могут заболеть в будущем.

Ассортативностью объясняется также и то, что повторный брак часто оказывается также "алкогольным", как и первый.

Из практики групповой психотерапии жен больных химической зависимостью следует, что в группе из 12 женщин обычно 9 человек являются дочерьми больных алкоголизмом отцов или матерей

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности :

Низкая самооценка — это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные и проявляется: Направленностью вовне. Зависимостью от внешних оценок, постоянной самокритикой и не переносят, когда их критикуют другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными. Не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом.



СОСТОЯНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Чем сложнее и хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Лучше знают, что нужно делать и как действовать в конкретной ситуации. Созависимые пытаются не позволять другим быть самими собой и протекать событиям естественным путем. Для контроля над другими созависимые используют разные средства угрозы, уговоры, принуждение, советы. Для них характерно подчеркивание беспомощности окружающих ("без меня муж пропадет")



ХАРАКТЕРИСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ

Состояние созависимости можно определить по следующим чертам личности :

Желание заботиться о других, спасти других проявляется следующим образом: Лозунг «Хочу спасти мужа (или др.)». Сверхзабота и гиперопека . Созависимые любят заботиться о других, часто выбирая профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки. Ответственность на грани безответственности. Они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия (плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей). Деструктивная форма поведения . Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь или наркотики. И тогда созависимые злятся на него. «Не хочу, но делаю!». Желание спасти больного так велико, что созависимые делают и то, что в сущности не хотят делать. Они говорят "да" тогда, когда им хотелось бы сказать "нет", делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. Они удовлетворяют нужды своих близких, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы созависимые это для них делали. Твои проблемы, обязанности - мои проблемы, обязанности. Созависимые больше отдают, чем получают в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого. Они говорят и думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет их близкий. Они решают проблемы другого, а в совместной деятельности (например, ведение домашнего хозяйства) делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

МУЧЕНИК. В основе поведения мучеников лежит гордыня. Они извлекают огромное удовольствие от своей способности мириться с неудобствами, разочарованием и даже болью. Источником их самооценки является способность бороться, несмотря на победы и поражения. Для мучеников важнее быть «правым», а не «эффективным» (добиться результата). Многие химически зависимые демонстрируют такое же мученичество, как и созависимые: они тоже упорно стараются решать свои проблемы в одиночку. И те, и другие несут свое бремя с твердостью и упорством, не теряя мужества. Взамен они ожидают, что их благородное поведение заслуживает уважения со стороны других. И, на самом деле, их родственники и друзья склонны считать их терпимыми, много и долгострадающими, и великодушными (иногда до абсурда). Но за таким внушительным фасадом лежит нежелательная правда. Мученики чувствуют, что живут так потому, что у них нет выбора. Альтернативы они даже не рассматривают.



ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

Преследователь - это противоположность мученика. Преследователь испытывает ту злость и горечь, которую мученики не позволяют себе чувствовать. Хотя их собственное поведение часто выходит из-под контроля, они сосредотачиваются на том, как неправильно поступают все другие. Вместо того, чтобы разобраться со своим несчастьем и справиться с ним, они занимаются его внешним выражением, а в своих несчастьях считают виновными других людей и их поступки.



ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

- **Соучастник заговора.** Некоторые созависимые постоянно срывают попытки химически зависимого достичь трезвости. Потакательское поведение заключается в поддержке попыток химически зависимого отрицать или скрывать свою боль. Мотивы, лежащие в основе такого поведения, не в счет - важен результат. Самая глубокая степень потакательства имеет место, когда соучастник заговора продолжает отрицать самое существование химической зависимости. Это отрицание может быть настолько сильным, что оно еще долго продолжается после того, как химически зависимый пошел на лечение. Соучастники знают, что химическая зависимость - «нехорошая вещь», но они просто не желают признать ее присутствие у себя под боком.



ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

Собутыльник. Как отмечалось ранее, у созависимых есть риск самим стать химически зависимыми. Их образ жизни и система взглядов и верований уже почти совпадают с взглядами и установками самих зависимых, и они очень легко могут соскользнуть на тропинку зависимости. Многие созависимые верят, что самый лучший способ сохранять связь с химически зависимым членом семьи - это употреблять вместе с ним. В конечном счете, они сами становятся химически зависимыми. Иногда у созависимых наступает



ННЫХ
ДОЗЫ

ВИДЫ СОЗАВИСИМОСТИ

- **Апатичный созависимый.** Некоторым созависимым просто все становится безразлично («до лампочки»). Они настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что они как бы впадают в эмоциональный ступор, как узники концлагеря смиряются со своей участью. Апатия может принести своеобразный мир или спокойствие, но в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни. Это особенно трагично и печально, когда в семье имеются дети. Когда у папы или мамы опустились руки, то не остается никого, с кого можно было бы брать пример здорового реагирования на хаос и безумие жизни в химически зависимой семейной системе.

