



# **Созависимые отношения: причины формирования и коррекция**

*Шипунова Т.В., д.социол.н.,*

*Санкт-Петербургский государственный университет*



**Созависимость** – это нарушение личности, развивающееся в результате подверженности длительному стрессу, вызванному потреблением наркотика или алкоголя близким человеком, и имеющее результатом слабо контролируемое или неконтролируемое желание управлять поведением другого человека, отказ от удовлетворения своих жизненно важных потребностей, слияние всех интересов с зависимым лицом и такие стратегии поведения, которые приводят к нездоровым, дисфункциональным отношениям, способствуя дальнейшему развитию нарко- или алкоголезависимости, а также разрушению физического и психического здоровья самого контролирующего лица.

### **Основные характеристики созависимости:**

- низкая самооценка,
- курс на внешние ориентиры,
- страдания и защита от страданий,
- страх и тревога,
- стыд и вина,
- гнев,
- затянувшееся отчаяние,
- навязчивые мысли,
- склонность к резким суждениям,
- мифологическое мышление,
- отрицание,
- незнание (нарушение) границ личности,
- поражение духовной сферы,
- контролирующее поведение,
- желание заботиться о других, спасти других.

## Подходы к объяснению причин созависимости:

### 1 подход – рациональное объяснение:

созависимость может быть вызвана тем, что:

- у созависимого более слабая, чем у зависимого, воля;
- он любит сильнее;
- он глупый человек;
- менее развит личностно, слаб, неудачник, без выраженных способностей;
- созависимый – просто более ленивый человек с низким уровнем потребностей, желаний, амбиций.

*(См., напр.: Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности. – СПб.: Речь, 2008. С. 113).*

## Подходы к объяснению причин созависимости:

### 2 подход – психологическое объяснение:

причины созависимости лежат в неудовлетворенных эмоциональных потребностях, которые могут быть вызваны:

- отсутствием любви, заботы, тепла в семье,
- насилием,
- эмоциональным «инцестом»,
- стилем взаимоотношений и историей родительской семьи,
- автократическими или диктаторскими семейными отношениями и др.

*(См., напр.: Майер П., Минирт Ф., Хемфелт Р. Выбираем любовь (Борьба с созависимостью).: Пер. с англ. /Франк Минирт, Пол Майер, Роберт Хемфелт. – М.: Триада, 2007; Литвиненко В.И. Парадоксы алкоголизма. – Полтава: Издательство «АСМИ», 2003).*

## Характеристики семей с больными зависимостью и созависимостью:

- негибкие в стратегиях и тактиках взаимодействия с окружающим миром и между членами, закрытые для внешней среды существования;
- имеют низкую оценку своей ценности и социальной значимости; ориентированы на обвинение окружающих в своем неблагополучии;
- используют дисфункциональные формы защиты от внешнего воздействия и во взаимоотношениях между членами;
- вырабатывают жесткие внутренние правила;
- имеют установки на отказ членов семьи на выражение чувств, эмоций, надежд, а также проблем;
- стремятся к избеганию общения членов друг с другом;
- утрачивают традиционное распределение ролей между взрослыми и детьми;
- имеют нездоровые, агрессивные взаимоотношения между членами;
- у младших членов семьи формируется специфический комплекс «псевдородительского поведения».

## Направлениями деятельности по коррекции созависимых отношений

- организация групповых и индивидуальных консультаций, лекций, тренингов, которые проводят опытные специалисты: психологи, психотерапевты, наркологи, юристы, социологи;
- индивидуальная и групповая психотерапия; работа в группах взаимопомощи;
- проведение обучающих семинаров по проблемам зависимости (наркотической, алкогольной, игровой и т.д.) и созависимости;
- поддержка и помощь родителям, чьи дети, будучи наркоманами, являются одновременно ВИЧ-инфицированными;
- помощь наркозависимым: защита прав больных наркоманией на бесплатное государственное лечение, а также заключение благотворительных договоров с коммерческими реабилитационными центрами;
- коррекция семейных отношений, обучение применения концепции ответственного родителя.

## **Помощь созависимым по программе «12 шагов»**

**Методологические основания** - предоставление шанса и возможностей для самосовершенствования, личностного роста, познания человеком окружающего мира и определение своего места в мире, семье, судьбах других людей.

**Задача** – создать систему поддержки человека на всем пути его выздоровления.

## Профилактика созависимых отношений

**Первичная профилактика:** формирование ответственного родительства, повышение уровня благосостояния, формирование чувства человеческого достоинства, обеспечение социальной безопасности развитие культуры безопасности.

**Вторичная профилактика:** помощь и поддержка нуждающихся (напр., помощь семье, консультации по воспитанию, консультации школе, организация досуга); развитие сетей социальной поддержки.

**Третичная профилактика:** мероприятия по исправлению ситуации, коррекции отношений; защита и поддержка жертв (созависимых); организация специальных учреждений срочной помощи для созависимых.

## Литература

*Акопов А.Ю.* Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности. – СПб.: Речь, 2008.

*Битти М.* Алкоголик в семье, или преодоление созависимости /Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

*Змановская Е.В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

*Майер П., Минирт Ф., Хемфелт Р.* Выбираем любовь (Борьба с созависимостью): Пер. с англ. /Франк Минирт, Пол Майер, Роберт Хемфелт. – М.: Триада, 2007.

*Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. – М.: ПЭР СЭ, 2002.

*Савина Е.А.* Возвращение Кая – М.: Изд-во Адрус, 2006.

Созависимость: Лекция для родственников [Электронный ресурс] Информационный кабинет Школы Независимости В.В. Новиковой РОО «Наш Путь». URL: <https://netzav.ru/o-nas/>

*Шипунова Т.В.* Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.