

Созависимые отношения

А.Г.Грецов



Суть понятия «созависимость»

- Поведение и образ мыслей человека, посвященные жизни другого зависимого человека
- Идентификация по типу «МЫ»
- Отказ от собственной жизни под лозунгом «Я пытаюсь его/ее спасти»

«Треугольник судьбы»



Проявления созависимости

- Стремление взять на себя ответственность за поведение другого
- Низкая самооценка, чувство вины
- Компulsive (навязчивые) действия и мысли
- Отказ от права на собственные чувства
- Подавление гнева и прочих негативных чувств (что периодически прорывается в неконтролируемой агрессии)
- Навязчивый контроль и помощь
- Сосредоточенность на другом в ущерб себе
- Искривление и преуменьшение сути проблемы

Ключевой механизм созависимости



Контроль другого
человека

The diagram features a large, light pink arrow pointing to the right. Inside this arrow are two rounded rectangular boxes. The left box is red and contains the text 'Контроль другого человека'. The right box is green and contains the text 'Контроль СОБСТВЕННОГО состояния'. The boxes are positioned side-by-side, with the red box on the left and the green box on the right, both contained within the path of the pink arrow.

Контроль
СОБСТВЕННОГО
состояния

Созависимость – эгоцентризм, маскирующийся под заботу о ближнем. Находящийся в этой позиции нуждается в контроле СВОЕГО состояния, другой становится лишь средством. Но признание этого факта наталкивается на мощнейшие защитные механизмы.

Созависимый склонен обвинять в эгоцентризме объект своей привязанности (проекция).

Механизмы симбиоза

Зависимый:

- Получает возможность уйти от личной ответственности
- «Держит рядом с собой» созависимого
- В большинстве случаев, получает «неравный обмен» в свою пользу

Созависимый:

- Поддерживает привычную модель отношений
- Чувствует свою значимость, ответственность
- Все время «при деле», в заботах
- Оправдывает поведением зависимого любые личные неудачи

Оба субъекта созависимых отношений испытывают **чувство вины** (обвинения / самообвинения)

Ключевые идеи психологической ПОМОЩИ

- Понимание, что созависимость не решает, а усугубляет проблему зависимого
- Необходимость разделения на события своей жизни / события жизни другого
- Установление границ личных возможностей и ответственности (созависимый поражен «комплексом Бога»)
- Отреагирование чувств вины, гнева, обиды
- Признание за собой права на личную жизнь
- Оценка и реализация возможностей реальной помощи (нередко лучшая помощь – просто прервать такие отношения)