««Осознание и преодоление созависимости. Работа с созависимыми взрослыми как профилактика зависимого поведения детей».

**Блок №1:**

Понятие «созависимость» стало достаточно часто употребляться в психологической и медицинской литературе примерно 15 лет назад.

У этого слова есть несколько определений:

* это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.
* это состояние ,в котором находятся люди, живущие рядом с зависимым человеком
* это устойчивая болезненная зависимость от мнения других людей

Как мы видим, это слово состоит из приставки со- и слова «зависимость».

Мы знаем, что зависимость бывает:

* Химическая (от алкоголя, наркотиков, табака)
* Пищевая
* Игровая (игровые автоматы, компьютеры, азартные игры)
* От работы ( трудоголизм) и др.
* От любви
* От группы людей,общества

Это то, что касается зависимых. Понять, что человек зависимый, как правило, несложно.

Приставка "со" ("с-") восходит к греческому — "общий, подобный, равный". Т.О. получается, что созависимый = «подобный зависимому»,так как у тех и у других, как это ни покажется странным на первый взгляд, очень много общего.

Общие признаки зависимости и созависимости: **(таблица)**

У созависимости есть определённый набор характеристик. Мы предлагаем вам пройти тест на определение степени вашей созависимости

Информация, которую вы получите сегодня, может вам пригодиться как в личном плане, так и в работе с детьми.

**Блок№2 «Корни созависимости»**

Наверняка у вас возникает вопрос – как же формируется созависимость? Наука говорит о том, что основной причиной данного расстройства является незаверщённость или аномальное прохождение одной из фаз развития ребёнка : фазы психологической автономии, которая протекает в период то 2 до 3 лет. Оказывается это очень важный период развития человека. В этом возрасте формируется

* собственное «Я» человека
* самооценка
* самоуважение
* самосознание

Если боле подробно об этом рассказывать, то в этот период (в норме )

- завершается процесс психологического отделения от родителей (есть я и есть они)

- ребёнок учится безопасному изучению окружающего мира

-учится доверять своим собственным мыслям, чувствам, поступкам и управлять ими принятыми в обществе способами

-усваивает существующие физические и социальные ограничения

- развивается разумный нарциссизм (любовь к себе)

- разрешается внутренний конфликт между единением и отделением (у меня всё ок, - у вас всё ок)

-завершается процесс психологического рождения.

Но для того, чтобы этот период завершился как положено, родители должны быть либо житейски (интуитивно) очень грамотны либо обладать хорошими психологическими знаниями

**Прохождение стадии автономии**

**(что появляется)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Успешное** | **Неуспешное** |
| Независимость от людей, вещей, которые бы управляли ими | Зависимость от людей и их мнения |
| Ощущение внутренней уникальности | Низкая самооценка |
| Чёткое представление о собственном Я | Нет чёткого представления о своём Я |
| Умение находиться в близких отношениях, не боясь потерять себя | Невозможность находиться в близких отношениях, не теряя себя |
| Умение удовлетворять свои потребности, прямо обращаясь к другим людям | Нет умения просить о помощи прямо, использование манипуляций |
| Умение просить о помощи | Нет позитивного представления о себе |
|  | Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош» |

При неуспешном завершении данной стадии и появлении вышеназванных качеств человек не может просто жить, развиваться, радоваться процессу жизни ,он учится не жить ,а выживать, постоянно приспосабливаясь к окружению. Человек уже редко может быть самим собой, делать то, что ему кажется важным нужным своевременным, он начинает жить в «ролях». Появляется модель созависимых отношений.

**Блок №3 «Модель созависимых отношений»**

Так как когда-то процесс автономии «отделения от матери» не завершился а назначенное время,он так или иначе будет требовать завершения всю оставшуюся жизнь. А что такое «отделение»? Это получение «права» на собственную жизнь, мнение, чувства, поступки, желания. В норме результатом отделения должно стать признание другого как ДРУГОГО и спокойное отношение к этому.

В случае аномального развития появляется убеждение, что «другой не может быть другим». Если он хочет чего-то своего, поступает по своему – это неправильно. Я не должен меняться –это другой должен измениться.

Основное бессознательное желание созависимых – желание контролировать, изменять других, причём разными способами:

* грубым давлением (я всё равно заставлю тебя делать то, что считаю нужным)
* вздохами, слезами, жалобами на жизнь (я такая слабая, несчастная, что вы должны будете исполнить мои желания)
* самоотверженной заботой (я так много для тебя делаю, что теперь ты мне всегда должен)

Появляется модель жизни в так называемом треугольнике Карпмана

Преследователь – жертва - спасатель.

Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя — преследователя — жертвы. Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных.

Одно из самых страшных последствий созависимости –это «потеря» собственной жизни, т.к. фокус всё время на других ,на решение проблем других.

Есть поговорка: «Вы рискуете узнать о том, что вы созависимый в конце жизни, когда, оглянувшись назад, поймёте. что перед вами пронеслась не ваша собственная ,а чья-то чужая жизнь»

**Блок №4 Опасность созависимости. Нужно ли избавляться?**

Давайте рассмотрим поведение созависимого человека и пробуем понять, как живётся ему самому и людям в его окружении. Живя в треугольнике Карпмана, созависимый человек бессознательно выбирает для себя «любимую» роль.

**Если он чаще «преследователь»,** то окружающие чаще всего

испытывают такие чувства:

- страх, неуверенность в себе или наоборот: гнев, злость

им хочется:

- спрятаться, стать незаметным, найти защиту или отомстить, сделать наперекор (асоциальные поступки)

Люди остаются зажатыми между такими чувствами как страх, злость, ненависть - вина. (Да, он строгий, но он же как лучше хотел для меня….)

«Преследователь» порождает рядом с собой «жертв» или таких же «преследователей» (агрессоров)

**Если он чаще «жертва», то окружающие**

часто испытываю такие чувства:

- жалость или раздражение, злость

им хочется:

- либо постоянно спасать либо оскорблять, унижать, даже бить

«Жертва» порождает рядом с собой «спасателей» или «насильников»

**Если он чаще «спасатель» (делает всё для другого. но не спрашивает, нужно ли ему это) то окружающие чаще всего:**

Испытывают такие чувства как:

- злость, раздражение, ненависть

Им хочется:

-освободиться, заявить о себе,

Люди оказываются зажаты между чувствами злость, ненависть и вина «Он же так для меня много сделал, а я неблагодарный, не оценил)

«Спасатели» порождают рядом с собой «жертв» или «преследователей»

Цель психотерапии в данном случае заключается в том, чтобы научить созависимых распознавать свои роли и сознательно отказываться от них.

Таким образом, пребывая в созависимых ролях, люди и своё окружение заставляют играть определённые роли - а ведь это дети, члены семьи, если в школе, то ученики. Т.О.,не осознавая этого, созависимые люди способствуют появлению или усугублению зависимого поведения у окружающих и появлении девиантного поведения у детей и подростков,отчуждению между членами семьи. Сами созависимые очень часто впадают в депрессию, заболевают ,т.к. конролировать всех и всё невозможно – это всё равно,что контролировать цунами. Созависимым трудно это признать. Девизом многих созависимых могли бы быть слова: "Умру, но не изменюсь".

**Если в семье есть зависимый человек, то больна вся семья . Упражнение «Хоровод»**

**Блок №5 «Что делать?»**

**Если в семье есть зависимый человек (или проблемный ребёнок), то больна вся семья . Упражнение «Хоровод». Разговор об этом упражнении.**

Когда мы не даем человеку права выбора, мы контролируем. Необходимо предоставлять возможность событиям протекать своим естественным путем.

**Чтобы прекратить контролирующее поведение,** необходимо наблюдать за этим инстинктом,

доверять своим чувствам и восприятиям (то, что мы чувствуем, нормально; то, что мы воспринимаем, так и есть);

каждый раз необходимо отмечать альтернативы — каковы последствия каждого выбора.

Необходимо пересмотреть собственные предположения в отношении других и точно знать, что они чувствуют, что они думают.

Надо искать удовлетворение собственным нуждам.

Контролирующее поведение способствует проявлению бессилия во взаимоотношениях. Если мы чувствуем себя сильными, то отпадает потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали энергию и внимание на своем поведении, на своем выборе, на своих целях, и спросить их:

"Как вы себя чувствуете? Чем вы довольны собой, чем недовольны?" Задержать внимание на том, чем они довольны.

Выгоды от прекращения контролирующего поведения: высвобождение энергии, приятно и даже забавно чувствовать себя легче, свободнее. счастливее. Прекращение контроля — ключ к более простой и радостной жизни.

Домашнее задание

1. Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.

2. Когда вы не можете удовлетворить свои потребности сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей?

Занятие 3-е. Тема: "Отстранение".

Цель занятия — понять необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.

Созависимые путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерной вовлеченностью в проблему.

Отстранение — это не есть холодная враждебная замкнутость, не лишение близкого любви и заботы. Отстранение означает высвобождение себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых взаимоотношений с жизнью другого человека, отступить на некоторое расстояние от проблем, которых мы не можем разрешить.

Отстранение базируется на том, что каждый человек ответственен за себя, поэтому проблемы других людей мы не можем разрешить” тревога за другого не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя.

Отстранение означает приобретение навыка жить "здесь и сейчас", в настоящем времени и без любимого выражения созависимых "Если бы только...". Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры — в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу, помогает вере в Бога.

Отстранение — это здоровый нейтралитет.

Награда за достижение отстранения велика. Это — ясность восприятия действительности, чувство глубокого успокоения, способ ность давать и получать любовь; это — прилив энергии, повышение самооценки, свобода находить реальные решения проблемы.

**Как достигается отстранение? Для этого необходимо три условия:**

четкое осознание своих проблем,

желание изменить привычный ход собственных реакций, немного практики.

Главное — желание попробовать.

В созависимости, как во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если участники групповой психотерапии научились видеть собственные потребности, им легче достичь отстранения.

**Домашнее задание**

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом.

2. Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека или от той проблемы? Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

3. Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?

4. Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.