



выпуск 103

библиотека  
психологии  
и психотерапии



**КЛАСС**  
независимая  
фирма

Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold

# Breaking Free of the Co-Dependency Trap

Stillpoint

Барри Уайнхолд, Джаней Уайнхолд

# Освобождение ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

Перевод с английского

А.Г. Чеславской

под редакцией

В.М. Бондаровской, Т.В. Кульбачки

Москва

Независимая фирма «Класс»

2002

**УДК 316.851**

**ББК 53.57**

**У 67**

**Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.**

**У 67 Освобождение от созависимости /** Перевод с английского А.Г. Чеславской — М.: Независимая

фирма “Класс”, 2002. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 103).

**ISBN 5-86375-046-4**

Созависимость — одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающее достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви.

Традиционная медицинская модель считает невозможным окончательное излечение от созависимости. Авторы этой книги утверждают обратное — на основе собственного опыта и многолетней успешной работы с клиентами. Они раскрывают причины и механизмы действия созависимых отношений, описывают способы избавиться от них, а главное — вселяют надежду на выздоровление. Действенные методы, предлагаемые Берри и Дженой Уайнхолд, обогатят инструментарий практикующих психологов и психотерапевтов и послужат эффективным средством самопомощи и взаимной помощи для их клиентов. Результатом этой нелегкой работы станут по-настоящему близкие и продуктивные отношения.

**Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль**

**Научный консультант серии Е.Л. Михайлова**

ISBN 9-913299-49-9 (USA)

ISBN 5-86375-046-4 (РФ)

- © 1989 Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold
- © 2002 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление
- © 2002 А.Г. Чеславская, перевод на русский язык
- © 2002 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведений или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу “У КРОЛЯ”

## **ВВЕДЕНИЕ**

В данной книге рассматриваются причины созависимости, которая характерна почти для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий. Созависимость — это приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве.

### ***Причины созависимости у взрослых***

С момента рождения до двух-трех лет ребенок завершает решение ряда задач своего развития. Наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребенком. Если установление базового доверия или связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трех лет, завершить свое так называемое второе, или психологическое рождение. Психологическое рождение происходит тогда, когда ребенок научается быть психологически независимым от своей матери. Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребенка развивается ощущение своего “Я”, которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого “Я”, которое выделяло бы его среди других.

*Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему*

для создания психологически завершенной или независимой личности. Поскольку ни один из них не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке и на том, что может случиться. Это ведет к тому, что такие люди пытаются установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы его партнер. В таких случаях люди не сосредоточивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии. Фокус всегда находится вовне, а не внутри.

В данной книге мы представляем совершенно новую систему понимания причин созависимости, которое коренным образом отличается от принятых в настоящее время. Мы называем наш подход “эволюционным”, в противоположность популярному медицинскому подходу, который рассматривает созависимость как первичное заболевание, определяет его как нечто постоянное, наследственное, прогрессирующее и не поддающееся терапии. Мы полагаем, что созависимость — это приобретенное расстройство, являющееся результатом остановки (задержки) развития или связанное с развитием “прилипания”, которое можно вылечить. В процессе выздоровления тем, у кого есть симптомы созависимости, необходимо:

1. Понять эволюционные причины развития своей болезни.
2. Устранить препятствия, которые привели их к “приклеиванию”.
3. Лучше познать себя и свои возможные реакции в различных ситуациях, чтобы можно было чувствовать себя более свободно и делать лучший выбор.
4. Приобрести навык эффективного управления собственной жизнью.
5. Достигать все более высоких уровней эффективности человеческой деятельности.

### ***Медицинская модель: выздоровление невозможно***

Общепринятая медицинская модель утверждает, что созависимость является наследственным заболеванием, вызванным неизвестными причинами, или болезнью, связанной с алкоголизмом, или рождением в дисфункциональной семье. В любом случае она считается *неизлечимой*. Согласно ме-

дицинской модели, надеяться можно в лучшем случае на длительное лечение и систему поддержки, с помощью которой вам удастся избежать фактора зависимости (от других созависимых людей), а следовательно, уберечься от установления деструктивных созависимых взаимоотношений. Группы поддержки и психотерапия рассматриваются как существенно важные средства, помогающие вам обрести жизнь без зависимости, поскольку без этой поддержки вашим выбором станет деструктивный путь с зависимостью. Считается, ваша судьба находится вне вашего сознательного контроля и является всего лишь результатом внутренних и подсознательных зависимых реакций, которые могут легко пересилить ваше сознание. Другими словами, у вас нет надежды освободиться от этой болезни.

### ***Новое определение свободы***

Наш подход к созависимости фактически начинается с нового определения понятия свободы. Вопрос о том, является ли наше поведение результатом собственной воли или оно обусловлено внешними факторами, обсуждался много десятилетий. Доказательств реального существования этих крайностей в их абсолютной форме не существует. Действительно же важным является то, *чувствуете* ли вы себя свободным на самом деле. Чувствуете ли вы, что относительно свободно управляете собственной жизнью или кто-то другой в значительной степени управляет вашей жизнью?

Существует два наиболее распространенных определения свободы:

1. Свобода от какого-либо рода рабства.
2. Свобода собственно от самой свободы, когда свобода рассматривается как иллюзия, на самом деле не существующая.

Медицинский подход основан на детерминистской точке зрения, согласно которой невозможно использовать свободную волю для победы над созависимостью.

Третье определение свободы зиждется на эволюционном подходе и включает в себя привлечение самоосознания. *Мы считаем, что истинная свобода приходит изнутри, а не извне.* Истинной свободы нельзя достичь, сосредоточиваясь на социальных “бедствиях” вокруг себя. Чтобы быть свободным, вам необходимо сосредоточиться также на психологических бедствиях, которые находятся внутри вас. Узнавая больше о своем внутреннем “Я” и причинах, которые обуславливают ваши реакции в определенных ситуациях, вы сможете постепенно вырабатывать у себя чувство господства над силами, которые как бы руководят вами и мешают чувствовать себя свободным. Чем больше вы будете узнавать о своих внутренних психоло-

гических основах и сознательно управлять своим поведением, тем большую свободу вы испытаете в своей жизни.

### **Два типа традиционных программ выздоровления**

Существует два традиционных подхода к выздоровлению от созависимости.

К первому типу программ мы относим большинство так называемых 12-шаговых программ, таких как АА (Анонимные алкоголики), АО (анонимные обжоры) и АС (анонимные созависимые). Программы выздоровления этого типа обещают полное выздоровление тем, кто успешно работает со своей проблемой, но имеют тенденцию слишком сильно фокусироваться на модели заболевания. Членам 12-шаговых групп говорят, что они больны и потому бессильны перед тягой к употреблению определенных веществ, совершению определенных действий или стремлению вступить в определенные взаимоотношения с людьми. Несмотря на то, что такая позиция помогает смягчить чувство вины за ту боль, которую они причиняют своей семье или друзьям, иногда это мешает им рассмотреть психологическую суть своих пристрастий. Из-за акцента на внешних причинах “Высшая сила” часто рассматривается как сила внешняя, контролирующая и вознаграждающая за трезвость. Билл Уилсон, основатель программы Анонимных Алкоголиков, пытался с помощью “Высшей силы” облегчать глубокое духовное пробуждение, которое, по его мнению, было необходимо для полного выздоровления. Несмотря на ограниченные возможности такого подхода, он стал одним из важнейших первых шагов к выздоровлению. Данный тип программ выздоровления уже помог миллионам людей избавиться от своих опустошающих проблем. Если люди не будут держаться подальше от того, в результате чего они потеряли контроль над собой, они не смогут извлечь пользу из более экстенсивных программ выздоровления.

Второй тип программ выздоровления (которые представляют Эрни Ларсен (1985), Роберт Сабби (1984) и Сондра Смолли (1986)) сосредоточивает внимание на том, чтобы помочь людям изменить свою жизнь и научиться более эффективно строить свои взаимоотношения. Однако существует мнение, что созависимость можно только приостановить, но не излечить полностью. Тем не менее эти программы предполагают, что можно преодолеть отдельные проблемы созависимости во взаимоотношениях. Некоторые люди, принимающие участие в таких программах выздоровления, начинают понимать, что созависимость не является первопричиной их болезни,



и начинают рассматривать ее как результат “приобретенного пораженческого поведения, сильно преувеличенного и осложненного патологической связью с химически зависимым (или созависимым) человеком” (Ларсен, 1965).

### ***Новый подход к выздоровлению***

Эволюционный подход, рассматриваемый в данной книге, — это третий тип программ выздоровления. Он идет гораздо дальше, чем два предыдущих. Кроме того, он основан на уверенности в том, что созависимость — это не врожденная болезнь, а приобретенная и связанная непосредственно с воспитанием и развитием. Это нарушение, с которым можно справиться при помощи соответствующей информации, определенных средств и психологической поддержки. *Наш подход акцентирует внимание на том, что полное выздоровление возможно, а также на максимальном развитии личностного потенциала.* Он дает больше надежд и способствует более оптимистичному взгляду на возможность выздоровления.

Мы верим в этот подход, поскольку добились успеха, применяя его по отношению к себе, а также к нашим клиентам. Мы видели людей, полностью излечившихся от опустошающего влияния созависимости. Процесс был не из легких и для нас, и для наших клиентов. Нам понадобились долгие годы серьезной работы, чтобы достичь того, чего мы достигли сейчас. Однако, пользуясь методами лечения, описанными в этой книге, вы заметите улучшение ваших взаимоотношений с другими людьми.

По мере того, как все больше людей будет успешно освобождаться из петли созависимости, другие люди будут делать это все легче и быстрее. Многим людям стоит большого труда измениться. Одна из причин этого заключается в том, что многие культурные традиции и социальная практика поддерживают сохранение созависимостей. По мере того, как будут изменяться люди, изменятся и наши культурные установки и убеждения. Мы больше не будем так ограниченно рассматривать поведение человека.

Другим немаловажным достоинством данной книги является то, что она обращает внимание главным образом на средства, необходимые для выздоровления, а не на описание проблемы созависимости и методов выздоровления. Мы уверены, что наиболее эффективным средством выздоровления может стать не терапия, а совершенствование взаимоотношений. Если предметом терапии будут взаимоотношения между двумя людьми и параллельно каждый из них будет проходить личную терапию, то и отношения между ними станут здоровыми.

Питер Рассел в своей книге “Глобальный мозг” (1983) предсказывает, что за Эрой Информации последует Эра Сознания. “Это будет время адекватного удовлетворения потребностей в пище, материальных благах и информации, когда основной упор человеческой активности сможет сместиться на исследование наших внутренних границ. Самосовершенствование станет нашей главной целью”.

Мы согласны с Расселом и верим, что наша книга базируется на этой же точке зрения. Множество людей получают видение того, кто они есть на самом деле, и это поможет им в максимальной степени реализовать возможности своего развития.

Часть I

НОВЫЙ ВЗГЛЯД  
НА СОЗАВИСИМОСТЬ



## Глава 1

# СОЗАВИСИМОСТЬ: ЛОВУШКА РАННЕГО ДЕТСТВА

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Примерно 98% американцев страдают от серьезных нарушений, которые сегодня называют созависимостью. Оценки показывают, что менее 1% этих людей более-менее осведомлены о влиянии созависимости, но мало кто из них принимает какие-либо меры, чтобы устранить эти воздействия.

К основным симптомам созависимости относятся:

- ощущение своей зависимости от людей;
- ощущение пребывания в ловушке унижающих вас, контролирурующих взаимоотношений;
- низкая самооценка;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что у вас все идет хорошо;
- ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
- потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- неопределенность психологических границ;
- ощущение себя в роли мученика;
- ощущение себя в роли шута;
- неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Хуже всего (если это возможно) то, что медицинским сообществом (включая большинство терапевтов) созависимость обычно лечится как первичная болезнь. Если вам поставили диагноз “поймавшего” созависимость (все равно что схватившего насморк), ваш врач или психотерапевт скорее всего

будет рассматривать вашу болезнь как постоянную, наследственную, прогрессирующую и, возможно, даже неизлечимую.

По мнению большинства врачей и психотерапевтов, вы никогда не вылечитесь от этой болезни. Самое лучшее, на что вы можете надеяться, так это на то, что вы будете “водиться” с другими выздоравливающими созависимыми. Если вы регулярно будете посещать группы поддержки и работать над собой, вам не станет хуже и, быть может, вы будете не так ущербны, как до начала лечения.

Все это звучит не слишком обнадеживающе, не правда ли? Здесь уместно отметить, что эта книга не должна погрузить вас в уныние. С ее помощью вы сбросите ваше тяжкое бремя. В ней вы найдете новый позитивный подход к лечению и выздоровлению, основанный на более чем тридцатилетнем опыте научных исследований и успешного лечения созависимости.

### ***Основные положения нового подхода***

Данный подход основывается на следующих предпосылках о причинах и лечении созависимости:

- *Это не первичная болезнь.* Это расстройство, которое возникает вследствие незавершенности важных стадий развития в раннем детстве. Главная стадия, которую часто называют психологическим рождением, должна быть завершена примерно к двум-трем годам. Однако у 98% населения она не завершается вовремя. Поскольку в свое время родители также не завершили эту стадию развития, они не могут помочь своим детям, даже наоборот, могут подсознательно сопротивляться попыткам своих детей пройти до конца эту важную стадию.
- *Это явление культуры.* В связи со всепроникающей природой данной проблемы всю нашу культуру можно назвать созависимой. Если взглянуть на эту проблему в перспективе культуры, то становится понятно, что все основные институты нашего общества базируются на зависимом поведении. Социальная структура, созданная нами, действительно может оставаться созависимой, если такое поведение будет сохраняться в дальнейшем у большей части населения. Современная история большинства построенных таким образом обществ показывает, что определенные группы занимают более высокое положение по сравнению с другими, например, мужчины стоят выше женщин, а управляющий персонал — выше работающих. Наличие более сильной группы, контролирующей ресурсы, создает предпосылки для возникнове-

ния и поддержания созависимых отношений. Однако, если люди начнут менять свои созависимые модели, возникнут изменения и в более крупных социальных структурах.

- *Модели созависимости продолжают возобновляться.* Если данная стадия развития не завершается вовремя, она тянет за собой ненужный багаж, который тормозит развитие ребенка на последующих стадиях. А если эта стадия не завершается в детстве позднее или в юности, она переносится во взрослую жизнь человека, разрушая ее. Естественный способ научения человека заключается в многократном повторении того, что мы пытаемся выучить, до тех пор, пока это не будет выучено. В этом кроется причина повторения моделей созависимости.
- *Это прогрессирующий процесс исцеления.* Созависимость, со всеми ее дисфункциональными симптомами, в действительности является прогрессирующим процессом излечения. В каждом из нас заложен природный стимул к излечению и завершению. Нам просто необходимо кооперироваться в этом процессе излечения, чтобы заставить его работать.
- *Определенные средства и понимание со стороны других необходимы для выздоровления.* Когда люди понимают основные причины созависимости, имеют в своем распоряжении необходимые средства и получают поддержку, в которой нуждаются, они могут излечиться и устранить отрицательное влияние созависимости на свою жизнь.
- *Необходим систематический подход к излечению.* Поскольку все части нашей социальной системы поддерживают созависимость, необходимо использовать как систематический, так и индивидуальный подход к ее лечению. Терапия, проводимая с супружескими парами, семьями и в группах, может эффективно помогать людям “разрывать” созависимость.
- *В этом никто не виноват.* Созависимость возникает между двумя и более лицами. Следовательно, нельзя ставить в вину одному из нас то, что он создал созависимые взаимоотношения.

## **НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ**

На основании сказанного созависимость определяется как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве — стадии установле-

ния психологической автономии. Психологическая автономия необходима для развития собственного “Я”, отдельного от родителей. Маргарет Малер и ее соавторами (1968) было проведено широкое исследование, результаты которого помогают нам лучше понять процесс развития, способствующий успешному продвижению ребенка от психологического единства после рождения к психологической автономии в возрасте двух-трех лет.

Они установили, что люди, у которых эта стадия развития завершается успешно, в дальнейшем не зависят от людей или вещей, находящихся вовне, которые управляют бы ими. У них существует целостное внутреннее ощущение своей уникальности и четкое представление о своем “Я” и о том, кто они есть. Они могут находиться в близких отношениях с другими людьми, не опасаясь потерять себя как личность. Они могут эффективно удовлетворять все свои потребности, обращаясь непосредственно к другим лицам, если им необходима помощь. И наконец, они не теряют общего позитивного представления о самом себе, когда окружающие их критикуют. Малер также установила, что незавершенность этой жизненно важной стадии может лишить человека полноты ощущений всех его человеческих качеств и заставить вести очень замкнутую жизнь, в которой будет преобладать страх, неискреннее поведение и зависимости.

По мнению М. Малер, для того чтобы процесс развития психологической автономности человека завершился успешно, нужно, чтобы оба его родителя были достаточно грамотны и каждый из них имел хорошо развитую психологическую автономность, чтобы помочь ребенку отделиться. Для того чтобы ребенок смог успешно пройти второе рождение, родителям необходимо:

- иметь надежную связь с ребенком;
- воспринимать ребенка таким, какой он (она) есть, а не таким, каким бы им хотелось его видеть;
- не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать и понимать эти чувства, а также потребности ребенка в их раскрытии;
- помогать и поощрять действия ребенка, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом “да” в два раза чаще, чем словом “нет”;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему исследовать этот мир;
- поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка;
- быть способным выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится;



- демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет, открыто выражая ему собственные чувства, определяя и прямо указывая на то, чего вы добиваетесь; быть примером для ребенка;
- определять, что вы запрещаете делать ребенку, и прямо говорить, почему, а не прибегать к силовым методам. Опыт показывает, что маленькие дети обучаются правильному поведению, наблюдая за поведением окружающих людей.

### ***Характеристики созависимости***

Если внимательно посмотреть на основные характеристики созависимой личности, то можно обнаружить типичную модель поведения, более характерную для ребенка, чем для взрослого человека. Ниже приводится перечень общих характеристик созависимости. При чтении этого перечня отметьте те пункты, которые присущи вам. Отметьте также, сколько характеристик вы связываете с детьми двух-трех лет.

Если вы зависимы, то вы:

- неспособны отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других (вы думаете и испытываете ответственность за других людей);
- ищете внимания и одобрения других, чтобы чувствовать себя хорошо;
- ощущаете беспокойство или вину, когда у других “есть проблемы”;
- делаете все, чтобы угодить другим, даже когда вам этого не хочется;
- не знаете, чего вы хотите или в чем нуждаетесь;
- возлагаете на других определение ваших желаний и потребностей;
- верите в то, что другим виднее, чем вам, что для вас лучше;
- злитесь или падаете духом, когда дела идут не так, как вам хотелось бы;
- концентрируете всю свою энергию на других людях и их счастье;
- пытаетесь доказать другим, что вы достаточно хороши, чтобы вас любить;
- не верите, что можете сами заботиться о себе;
- верите, что любому человеку можно доверять;
- идеализируете других и разочаровываетесь, когда они живут не так, как вы надеялись;

- хнычете или дуетесь, чтобы получить то, что хотите;
- чувствуете, что другие вас не ценят и не замечают;
- вините себя, когда дела идут плохо;
- думаете, что вы не достаточно хороши;
- испытываете страх быть отвергнутым (отвергнутой) другими;
- живете так, как будто вы — жертва обстоятельств;
- боитесь ошибиться;
- желаете больше нравиться другим и хотите, чтобы они вас больше любили;
- пытаетесь не предъявлять требований к другим;
- боитесь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутым;
- позволяете другим обижать вас, не пытаетесь защитить себя;
- не доверяете себе и принятым вами решениям;
- испытываете трудности наедине с собой;
- делаете вид, что с вами ничего плохого не происходит, даже если это не так;
- все время находите себе занятие, чтобы отвлечься от мыслей;
- ничего ни от кого не хотите;
- видите все или в черном, или белом свете — для вас или все хорошо, или все плохо;
- лжете, чтобы защитить или выгородить людей, которых вы любите;
- испытываете сильный испуг, обиду или злость, но пытаетесь не показывать этого;
- находите, что быть близким с другими трудно;
- полагаете, что спонтанно развлекаться и действовать трудно;
- постоянно ощущаете беспокойство, не зная почему;
- чувствуете себя вынужденным работать, есть, пить или заниматься сексом даже тогда, когда это вам не доставляет никакого удовольствия;
- беспокоитесь, что вас могут бросить;
- чувствуете себя погрязшим во взаимоотношениях;
- чувствуете, что вам нужно принуждать, манипулировать, просить или подкупать других, чтобы получить то, чего вы хотите;
- плачете, чтобы получить то, чего вы хотите;
- чувствуете, что вы руководствуетесь чувствами других;
- боитесь собственного гнева;
- чувствуете себя бессильным изменить свое положение или добиться изменений в себе;
- думаете, что кто-то должен изменился, для того чтобы изменились вы сами.

Кто-то однажды сказал: вы узнаете о том, что вы зависимый человек, тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь. Характеристики созависимости отражают внешний взгляд на жизнь как на какое-то важное русло. Созависимость во взаимоотношениях имеет место тогда, когда два человека, ища друг в друге то, что, как они чувствуют, отсутствует в них самих, сходятся вместе, чтобы образовать одну целостную личность. Каждый из них чувствует, что не в состоянии полностью реализовать свои возможности без помощи другого. Это как раз то, что мешает личностному росту и развитию. Со временем один из двух — тот, который взрослеет, — устает от далеко не святого союза и пытается изменить положение вещей. Отсутствие информации о причинах созависимости или средствах психологической поддержки, необходимых для разрушения данной модели, как правило, приводит такого человека к неудаче, и он снова попадает в созависимую связь.

### ***Выздоровление от созависимости***

Метод персонального выздоровления от созависимости рассматривается как расширенный 12-шаговый процесс. Коротко его можно описать следующим образом:

1. Предположите, что существует проблема, которую вы не можете решить при помощи ресурсов и информации, имеющихся у вас на сегодняшний день.
2. Изучите реальные причины вашей проблемы.
3. Научитесь идентифицировать симптомы данной проблемы в соответствии с реальной ситуацией в ваших взаимоотношениях.
4. Прекратите перекладывать вину за ваши проблемы на других.
5. Перестаньте винить и терзать себя за свои ошибки и недостаточное совершенство.
6. Прекратите использовать силовые игры и манипуляции, чтобы получить то, чего вы хотите.
7. Будьте готовы просить о том, чего вам хочется.
8. Научитесь ощущать полноту своих чувств, и выражать все ваши чувства.
9. Предпринимайте шаги, направленные на более полное внутреннее осмысление своих чувств, мыслей, ценностей, потребностей, желаний и мечтаний.
10. Научитесь определять свои психологические границы во взаимоотношениях с другими людьми.
11. Научитесь быть близкими с другими людьми, чтобы получать от них необходимую информацию, учиться у них поддержа-

нию и установлению отношений, для того чтобы излечиться от созависимости.

12. Научитесь жить в условиях соблюдения гибкого баланса взаимоотношений своего истинного “Я” с другими людьми, предоставляя максимальные возможности для развития вашего полного потенциала.

У большинства людей процесс выздоровления, как правило, требует много времени и усилий. Обычно мы рекомендуем людям планировать, что им придется затратить на выздоровление примерно один месяц за каждый год уже прожитой жизни. Таким образом, человек тридцати шести лет может ожидать, что ему придется три года поработать над своим выздоровлением, прежде чем оно будет достигнуто. Тем не менее, вы увидите, что можно добиться значительного прогресса в этом направлении еще до окончательного выздоровления, почти немедленно. Супружеские пары могут ускорить данный процесс в том случае, если оба партнера используют все имеющиеся в их распоряжении ресурсы. Авторы книги предлагают вам обдумать возможность использования как можно большего количества ресурсов для выздоровления.

### ***Ресурсы для выздоровления***

- Фиксированные отношения с другим человеком, который также готов разорвать свои модели созависимости.
- Лечение супружеских пар или всей семьи у психотерапевта, который использует системный подход к лечению созависимости.
- Группы поддержки, в которых другие люди работают с подобными задачами. Это могут быть группы Анонимных Созависимых (CoDA) и Взрослых Детей Алкоголиков (АСОА).
- Подборка книг и статей о выздоровлении от созависимости.
- Курсы и мастерские, дающие необходимую информацию о причинах и способах лечения созависимости.
- Средства, которые помогут вам использовать свои внутренние возможности, такие как медитация, дыхательные упражнения, ведение дневника, йога, анализ мечтаний, творческая работа, работа с зеркалом, работа с вашим “внутренним ребенком”, работа с чувствами, некоторые приемы восточных боевых искусств, например тай цзи и айкидо.

Все это будет подробно изложено во второй части данной книги в разделе “Этапы выздоровления”.

### **Пример из практики**

Однажды мне (Барри) позвонила по телефону моя бывшая студентка Мэри, которая была сильно обеспокоена поведением своей дочери Сары (31 года), ее угнетенным состоянием и склонностью к самоубийству. Мэри спросила, не могу ли я встретиться с Сарой как можно скорее. Я нашел время в своем расписании, и Мэри сказала, что спросит у Сары, может ли она приехать ко мне в это время, и сообщит мне об этом по телефону. Первая мысль, которая пришла мне в голову: за этим может стоять созависимость. Я сказал: “Мэри, я бы предпочел, чтобы Сара сама позвонила мне и мы бы договорились с ней, если ты не против”. На какое-то время в телефонной трубке наступило молчание, пока Мэри обдумывала мою просьбу. Она как будто даже и не предполагала, что возможен такой вариант. Наконец она сказала: “Хорошо, я полагаю, что можно и так. Я скажу ей, чтобы она Вам позвонила”.

Во время первой встречи после короткой беседы о том, с чего все это началось, я попросил Сару оценить свою депрессию по 10-балльной шкале, где 10 баллов означали бы глубокую депрессию, которую даже трудно себе вообразить. Сара ответила: “Около девяти”. Я спросил о ее взаимоотношениях и о том, какие отношения были в семье, когда она росла. Ее ответы подтвердили мое первое предположение о том, что она попала на крючок созависимых отношений. Родители чрезмерно опекали и руководили ею, когда Сара была еще ребенком. Мать очень критично относилась к ней, требуя совершенства во всем. Отец, напротив, был весьма сдержанным, и родители постоянно воевали между собой.

У Сары была очень низкая самооценка и большие трудности в отношениях с людьми, посягавшими на ее психологическое пространство. Она с трудом говорила “нет” сотрудникам и начальству, когда ее часто просили сделать сверхурочную работу. В отношениях с мужчинами Сара всегда старалась угодить партнеру, но ей постоянно казалось, что это не удастся и что он ее не любит. Сара всегда была склонна считать людей или очень хорошими, или во всех отношениях плохими, и поэтому часто разочаровывалась в людях, когда это оказывалось не так. Она пыталась жить своей независимой жизнью, надеясь убедить себя и других, что не нуждается в близости с кем бы то ни было. Но правда заключалась в том, что Сара была безнадежно одинока и отгорожена от всех толстой стеной, которую воздвигла сама. Сейчас эта стена начала давать трещины, и молодая женщина не знала, что делать.

Сара испытала шок, когда я спросил, как она посмотрит на то, что ее мать и отец будут ходить на терапию вместе с ней. Она сказала, что, наверное, смогла бы привести сюда свою мать, но ни в коем случае не отца, кото-

рый не верит в психотерапию и считает, что “это для сумасшедших”. Я объяснил, что, по-моему мнению, она никогда не станет психологически независимой от своей матери и, возможно, ее отношения с другими людьми будут оставаться, как и прежде, неудовлетворительными, пока она не разорвет узы, которые сдерживают применение ее собственных внутренних ресурсов.

В качестве домашнего задания я попросил ее составить два списка незавершенных проблем в отношениях с матерью, которые она до сих пор не разрешила. В первом списке я просил записать все, что она вспомнит о том, что ее мать говорила и делала по отношению к ней в то время, когда она была ребенком, и что сейчас она, будучи взрослой, считает вредным для себя. Во втором списке я попросил записать все, что Сара хотела бы, чтобы мать говорила и делала, когда она была ребенком, и что, по ее мнению, сделало бы ее жизнь сейчас более легкой.

На следующее занятие Сара пришла вместе с матерью и начала читать свои списки. Я объяснил: в первом списке было все то, что она не полностью простила своей матери и за что она, возможно, до сих пор в обиде на нее. Во втором списке перечислено все то, чего она до сих пор ожидает от своей матери или от того, кто теперь занял ее место. Сара решила начать с первого списка, но я объяснил, что вначале ей нужно выразить свою обиду непосредственно матери, пока она не сможет простить ее.

Сара начала так: “Ты всегда меня критиковала, по-твоему, я никогда ничего не могла сделать правильно. Я чувствовала себя ужасно”. Мэри ответила: “Да, я критиковала тебя, и это была моя потребность в собственном совершенстве, которое я осуществляла через тебя. Я знаю, что не должна была так делать. Я была так плохо подготовлена к роли матери и постоянно чувствовала себя ошеломленной”. По другим пунктам списка Сары все шло примерно таким же образом. Мэри подтвердила правоту жалоб Сары и признала свою вину в том, что поступала не должным образом. Когда сеанс закончился, я почувствовал, что процесс не завершен, и попросил Мэри прийти с дочерью еще раз через неделю. Они согласились.

В начале следующего сеанса я понял, что они обе не довольны тем, что было в прошлый раз, и никак не могут прийти в себя. Сара сказала: “Мне неприятно говорить матери такие вещи. Это приводит к тому, что она еще больше чувствует себя виноватой”. Мэри сказала: “На этой неделе я провела несколько бессонных ночей. Я на самом деле потеряла равновесие”. Тогда я решил сосредоточить внимание на вине Мэри.

Я спросил, что ей нужно для того, чтобы простить себе то, что она не лучшим образом справилась с воспитанием своей дочери. Она ответила, что не знает.

Тогда я сказал: “Можешь ли ты попросить, чтобы дочь тебя простила?” Мэри выглядела испуганной, казалось, что она вот-вот уйдет. Наконец она сказала: “Да, я думаю, что смогу когда-нибудь это сделать”. Конечно, она хотела отложить это на потом, но я сказал: “Твоя дочь сидит прямо перед тобой, и это хорошая возможность для тебя сейчас решить этот вопрос”. Подумав еще немного, Мэри повернулась к дочери и сказала: “Сара, ты простишь меня за то, что я так делала, когда ты была ребенком?” Сара немедленно ответила: “Конечно, я прощаю тебя, мама”. Мэри вздрогнула, словно не веря тому, что сказала Сара. Заметив это, я попросил Мэри сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. Мэри закрыла глаза и сказала, что чувствует, как будто острая стрела пронзает ее желудок. Затем она почувствовала, что вся наполняется светом, а боль в желудке постепенно исчезает.

Тогда я попросил Мэри заглянуть в себя еще раз, чтобы убедиться, нужно ли ей еще какое-либо прощение. Она сказала, что ощущает боль глубоко внутри, хорошо было бы избавиться от нее, и поэтому снова спросила: “Сара, ты простишь меня?” Сара тотчас же вскочила, крепко обняла мать и сказала: “Да, мама, я прощаю тебя”. Они обнялись и заплакали. Когда они уселись на свои места, я попросил Мэри еще раз сосредоточиться, чтобы почувствовать, достигло ли это ощущение зоны внутренней боли. Она села и закрыла глаза, при этом на платье, которое застегивалось спереди, растянулись две пуговицы. Заметив это, Сара воскликнула: “Мама, вина вскочила из тебя”. Мы все засмеялись, а затем они опять обнялись.

Неожиданно я понял динамику, которая создала созависимые отношения между ними. Я сказал: “Мэри, ты рассказала Саре о своей вине, но не о своей любви, и Сара ощущает дискомфорт. Она, возможно, думает, что ты действительно не хотела делать то, что сделала, и причина того, что ты делаешь с ней сейчас, заключается в том, что ты чувствуешь себя виноватой или жалеешь ее. Это снижает ее самооценку. Она не будет просить у тебя что-либо, боясь, что ты скажешь ей “да”, чувствуя свою вину. Ей необходимо знать, что ты на самом деле хочешь быть с ней и что у тебя есть желание что-то сделать для нее, а если нет такого желания, ты скажешь “нет”. Сара согласилась с моим предложением и добавила: “Мама, я хочу общаться с тобой как с другом, а не как с виноватой матерью. Я тоже иногда чувствую за собой вину, когда прошу тебя что-то сделать для меня, но я не говорю тебе об этом. Согласна ли ты поддерживать со мной новые отношения, основанные на любви, а не на чувстве вины?” Мэри ответила: “Да, я этого очень хочу”.

Когда сеанс подошел к концу, я спросил Сару: “Согласна ли ты продолжить терапию, чтобы еще немного поработать со своей депрессией и низкой самооценкой?” Сара взглянула на меня и сказала: “Нет, я думаю, что сейчас

нет необходимости в терапии. Я хочу еще немного поработать над этим сама. Я чувствую себя более сильной и уверенной, так что могу лучше позаботиться о себе. Эта работа с мамой в самом деле помогла мне. У меня к ней много вопросов о том, что происходило со мной, когда я была ребенком. Думаю, она сможет на них ответить". Затем она добавила: "Когда я буду готова к такому же общению с отцом, я, возможно, вернусь сюда и притащу его с собой. Я думаю, что мне удастся убедить его прийти к Вам".

Данный случай наглядно показывает, как быстро можно разорвать довольно сильные созависимости, длиною почти в жизнь. Разумеется, не всегда существует возможность свести вместе родителей и/или детей, чтобы решить эти вопросы, и в этом нет острой необходимости. Если бы мать Сары не пришла на терапию вместе с ней, роль Мэри пришлось бы сыграть мне. Я думаю, что мы добились бы точно таких же результатов. Для этого нужно получить четкую картину моделей созависимости и определить, на чем она держится. Вина или стыд — обычные эмоции, на которых базируется созависимость. Они препятствуют созданию нормальных независимых отношений.

## **ПОСТАРАЙТЕСЬ ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ СОЗАВИСИМЫ**

Проверка своих личных качеств может помочь вам определить степень созависимости в вашей жизни. Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным.

### ***Проверка своих личных качеств***

Типичные характеристики созависимых людей

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

- 1 — никогда
- 2 — иногда
- 3 — часто
- 4 — почти всегда

( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.



- ( ) Мне тяжело выражать свои чувства.
- ( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.
- ( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
- ( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
- ( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
- ( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
- ( ) Мне трудно принимать решения.
- ( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
- ( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
- ( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
- ( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
- ( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
- ( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
- ( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
- ( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.
- ( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
- ( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
- ( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет очков: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

60—80 — очень высокая степень созависимых моделей.

40—59 — высокая степень созависимых моделей.

30—39 — средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

20—29 — очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

## Глава 2

# **МЕДИЦИНСКАЯ МОДЕЛЬ: БЕЗ НАДЕЖДЫ НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

## **ОБЗОР ТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ**

Большинство врачей и психотерапевтов определяют созависимость как первичную болезнь, у которой есть начало, определенное течение и предсказуемый конец. Очень многие врачи считают эту болезнь неизлечимой. Людям, которым поставлен диагноз созависимость, говорят, что они могут надеяться лишь на то, что продвинуется к стадии “выздоровления”, но никогда полностью “выздоровевшими” не станут. Это положение распространяется главным образом на область зависимостей, потому что изучение созависимости, которая когда-то была названа со-алкоголизмом, уходит своими корнями в исследование алкоголизма. Сейчас алкоголизм рассматривается Американской медицинской ассоциацией как первичная болезнь, от которой невозможно вылечиться полностью.

Общество Анонимных Алкоголиков (АА), образовавшееся в конце 1930-х годов, разработало ряд ключевых тезисов об алкоголизме, согласно которым вначале полное выздоровление рассматривалось как достижимый результат. В те годы различные формы медикаментозного лечения алкоголизма служили дополнением к подходу АА. Тем не менее, в течение нескольких десятков лет способы лечения алкоголиков как жертв неизлечимой болезни стали преобладающими. Такой же подход использовался не только при лечении алкоголизма, но и при лечении расстройств, связанных с избыточным потреблением пищи, страстью к азартным играм, созависимостями и при других зависимостях. Стентон Пил в своей книге “Как пагубные привычки поймали нашу душу” (1989) утверждает, что мы не сможем помочь людям излечиться от зависимости, убеждая в том, что их

случай безнадежный, а затем поясняя, кто они есть, исходя из их зависимостей. Он пишет: “Мы говорим людям, что им никогда не станет лучше при их “болезни”, а затем ... активно пополняем ими ряды страдающих зависимостью, объявляя их алкоголиками на основании первого же случая, когда они напиваются”. Этот медицинский подход к лечению зависимостей, популярность которого растет, активно распространяется медицинскими лоббистами и частными коммерческими функционерами, которые превращают его в бизнес, приносящий много миллиардов долларов ежегодно” (Figarrette 1988).

## **КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МОДЕЛИ**

- Зависимости, как правило, наследуются.
- Как только у вас появилась зависимость, вам уже от нее не избавиться.
- Вы, вероятно, создадите семью с таким человеком, который поможет вам сохранить вашу зависимость. Единственная надежда излечиться — это поверить во что-то или в кого-то вне вас, то есть в высшую силу, 12-шаговую программу или группу поддержки, спонсора или терапевта.
- Зависимости — это болезни, которые могут привести к смерти.
- Системы семей алкоголиков часто имеют много моделей и могут быть источником созависимости.
- Модели поведения, усвоенные в алкогольной или дисфункциональной семье, изменяются или модифицируются с большими трудностями.
- Вас ВСЕГДА будут считать жертвой вашей зависимости.

### ***Традиционные определения созависимости***

На основании изложенных положений большинство подходов к созависимости определяют эту проблему слишком ограниченно. Во-первых, созависимость обычно рассматривается как первичная болезнь, связанная с алкоголизмом или наркоманией. В результате большая часть популярной литературы сосредоточивает внимание на отрицательных аспектах созависимости, усиливая тем самым глубокое чувство стыда, которое только может испытывать человек с диагнозом “созависимость”. В сфере изучения зависимостей распространено мнение, что если алкоголизм или расстройство, связанные с избыточным потреблением пищи (в том числе теперь и созависимость), называются болезнью, у клиентов уменьшается чувство стыда

при обращении за помощью. Если считать, что алкоголизм и другие зависимости — это болезни, то снимается клеймо социального позора, связанное с поисками помощи, но при этом вступает в силу другой аспект зависимости: вера в то, что вы никогда не вылечитесь от этой болезни. Стыд может мешать вам в поисках лечения до тех пор, пока ситуация не достигнет критической точки. К этому времени вы уже можете пребывать в состоянии глубокой безнадежности и отчаяния, которое необходимо будет устранить, прежде чем приступить к сути проблемы. Если созависимость назвать болезнью, то позор поиска самой помощи или признание того, что у вас имеются проблемы, может стать менее травмирующим. Однако может оказаться и так, что вы попадете в ловушку другой созависимой системы, которая поддерживает безнадежность. Тогда даже у раковых больных больше надежды, чем будет в этом случае у вас.

Утверждение, что зависимость — это первичная болезнь, упорно поддерживается медиками по экономической причине. Отнесение таких зависимостей, как алкоголизм, булимия (переедание), анорексия (отсутствие аппетита) и созависимость, к разряду болезней, ведет к тому, что страховые компании должны оплачивать это лечение. Если статистика, свидетельствующая о всепоражающей природе созависимости, точна, то у психиатров и психотерапевтов появляется великолепная возможность для получения доходов, поскольку они смогут получать деньги из страхового фонда. По крайней мере, так было раньше. Если бы все так называемые созависимые в стране начали вдруг лечиться и это лечение оплачивалось бы по страховке, то созависимость могла бы превратиться в кошмар для страховых компаний. Кроме того, такое положение могло бы привести к коллапсу всей системы страхования здоровья. Случись это, последовал бы коллапс медицинской промышленности (которая широко финансируется страховой отраслью). Поэтому чрезвычайно важно учитывать, какое позитивное влияние оказывает утверждение о том, что созависимость излечима, и заняться поисками подходов к лечению.

### ***Пример из практики***

Борьба Элен с анорексией как болезнью иллюстрирует эту точку зрения. В детстве она несколько раз пережила травматический шок: вначале автомобильную аварию, в которой была разбита их машина, затем вид сгоревшего дома, когда их семья вернулась из загородной поездки, и, наконец, ярые скандалы родителей, завершившиеся мучительным разводом. Элен изо всех сил старалась быть идеальной дочерью, надеясь, что, став “идеальной”, она каким-то образом сможет предотвратить семейные катастрофы.

К моменту окончания средней школы девушка была такой худой, что мать начала опасаться за ее здоровье. Она пыталась лечить Элен у разных тера-

певтов, но врачи сосредоточивали свое внимание лишь на отдельных симптомах. После нескольких месяцев безуспешного амбулаторного лечения Элен еще больше потеряла в весе, и тогда ее мать убедили, что дочери необходима госпитализация. Госпиталь находился в большом городе, в нескольких сотнях миль от их дома. Пациенты жили в ней по несколько месяцев подряд, проходя дорогостоящую программу восстановления, частично субсидируемую страховкой. Программа основывалась на медицинских аспектах болезни, была насыщена медицинскими и психологическими тестами и предусматривала прием различных лекарственных средств. В этой клинике, построенной специально для лечения расстройств, связанных с приемом пищи, была создана домашняя обстановка. Лечение обходилось в среднем 445 долларов в день и длилось около шести недель, что составляло в сумме 18690 долларов за курс лечения.

Мать Элен, убежденная авторитарным стилем врача и предыдущим безуспешным лечением, согласилась на шестинедельную госпитализацию дочери. Элен пришлось забрать из школы в самом конце учебного года и разлучить с семьей. Ее матери необходимо было совершать длительные поездки, чтобы навещать дочь, и платить крупные суммы, так как страховка не покрывала всех расходов за лечение.

В результате Элен уступила настоятельным просьбам своего доктора и матери и стала более регулярно принимать пищу. Она продолжала принимать лекарства и проходить курс лечения, который способствовал еще большему ограничению ее самостоятельности. Дальнейшая перспектива судьбы Элен была непредсказуема, поскольку лечили только симптомы болезни. Можно предположить, что она скорее всего останется созависимой, излечившейся от анорексии, и будет продолжать вести ограниченный образ жизни дома, где мать и доктора будут управлять ее здоровьем и контролировать ее жизнь.

### ***Другой подход***

Вместо того чтобы считать Элен “идентифицированным пациентом” в семье и лечить ее индивидуальные симптомы, целесообразнее было бы лечить всю ее семью. Рассматривая модель взаимоотношений и работая непосредственно со всей семьей, можно было бы установить истинную причину ее анорексии. Используя системный семейный подход, терапевт мог бы проработать семейные травмы, участницей которых была Элен, и создать необходимую ситуацию, в которой Элен смогла бы выразить свои скрытые чувства о детских травмах. Кроме того, это могло бы обеспечить Элен поддержку, необходимую ей для завершения своего психологического рождения. Тогда бы ей не нужно было прибегать к бунтарскому, дисфункциональному поведению для отделения от семьи.

Системный подход к работе с семьей можно было бы использовать амбулаторно. Психотерапевт мог бы прибегнуть и к медикаментозной поддержке, если бы счел ее полезной или необходимой. С другой стороны, это позволило бы Элен оставаться дома и завершить свою психологическую работу с людьми, которые способствовали возникновению болезни. При первом подходе лечили одну только Элен, тем самым затрудняя ее возвращение в семью. Такой подход явился всего лишь повторным проигрыванием ситуаций потери и заброшенности, которые она испытала в детстве, и не оставил почти никакой надежды на полное выздоровление.

В связи с системной природой зависимостей люди, которые пытаются изменить свое “Я”, часто встречают сопротивление со стороны родителей, супругов или детей. Один выздоравливающий алкоголик испытывал множество соблазнов, ведущих к сильной попойке. Последний из них привел его к госпитализации на шесть месяцев, и в результате развода он потерял жену и детей, прежде чем сам наконец признал, что у него проблема с выпивкой. Услышав это признание, его жена сказала: “Дорогой, у тебя не было проблемы с выпивкой, ты не мог управлять своим гневом”. Даже его родители и друзья были не согласны с тем, что он признал себя алкоголиком, и пытались разубедить его (Эндрю, 1987). Люди, соединенные созависимой связью, не желают что-либо менять в своих отношениях. Они боятся, что любая перемена приведет их к тому, что им самим придется заботиться о себе. Этот рискованный шаг большинство созависимых делать не хотят.

### **Как распознать созависимые и здоровые послания**

#### *Созависимые послания*

Ты упрямый.  
 Ты должен быть идеальным.  
 Поторопись.  
 Ты должен приспособливаться к другим.  
 Приложи все силы.  
 Ты должен быть сильным.  
  
 Ты — особенный  
 Работай упорно.  
 Ты в замешательстве.  
  
 Ты бестолковый.

#### *Здоровые послания*

Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.  
 Ты можешь ошибаться.  
 Можешь не спешить.  
 Можешь думать о чем хочешь.  
  
 Ты можешь это сделать.  
 Ты можешь чувствовать и иметь потребности.  
 Ты можешь быть самим собой.  
 Ты можешь играть и развлекаться.  
 Ты можешь думать и чувствовать одновременно.  
 Ты можешь думать и быть эффективным.

*Созависимые послания*

Не будь таким эгоистичным.  
Ты тупой.

Ты больной или сумасшедший.  
Всегда будь правильным.  
Ты не должен доверять другим.  
Будь осторожен.

Тебе нужно быть зависимым,  
чтобы быть любимым.

*Здоровые послания*

Ты можешь быть непринужденным.  
Ты можешь быть творческим  
человеком.

Ты можешь быть хорошим.  
Ты можешь признать, что неправ.  
Ты можешь доверять другим.  
Ты можешь расслабиться  
и выкинуть из головы (забыть) все.  
Ты можешь быть независимым  
и любимым.

***Этапы выздоровления***

В данной книге рассматриваются три стадии выздоровления. Первая сконцентрирована на отрыве от зависимости по отношению к веществу или процессу. При этом подходе вы можете быть “сухим” (то есть трезвым), но тем не менее не обращать внимания на основные психологические проблемы или семейные модели. Ваши дисфункциональные отношения могут не прерываться, но ваша первичная зависимость, такая как алкоголь, может замениться другой, такой, как работа или пища. Этот подход подразумевает участие в обществе АА или других подобных группах поддержки в качестве главного элемента лечения.

Вторая стадия выздоровления включает перестройку всей вашей жизни и взаимоотношений, нарушенных в период зависимости. В течение этой стадии вы больше узнаете о травмах, которые пережили в раннем возрасте, и сможете заменить дисфункциональные отношения и поведение более функциональным способом жизни и мышления. Хотя цель данной стадии — всего лишь залечивание психологических травм, в ней еще присутствует и созависимость, то есть первичное заболевание, от которого вы можете никогда не излечиться полностью.

Мы описываем и третью стадию выздоровления, на которой зависимости рассматриваются как результат незавершенного развития в детстве. Этот подход фокусируется на оказании помощи по завершению необходимых эволюционных стадий и достижению полного выздоровления. Здесь также используется системный подход и, кроме того, полностью исключается причисление созависимого человека к разряду больных. Такой подход вселяет надежду и дает возможность добиться полного восстановления потенциала человеческой личности. Данный подход радикально отличается от широко распространенного подхода, ориентированного на болезнь. Наша эволюционная модель, основанная на научных исследованиях о развитии



человека, привела нас к выводу о том, что человеческие существа великолепно могут самокорректироваться. Если предоставить в распоряжение людей соответствующую информацию и обучать их, они сами смогут завершить наиболее важные эволюционные стадии детства, которые не были завершены вовремя, и таким образом избавиться от созависимости.

### ***Выводы***

Способ лечения, сфокусированный на болезни, который почти не оставляет надежды на полное выздоровление и не обладает системными качествами, является распространенным подходом, который применяет большинство врачей. Вместо того чтобы искать корни зависимости в семейной системе или в изучении культурной среды, врачи чаще всего прибегают к лечению ярко выраженных симптомов, пытаясь устранить их при помощи лекарств и иных традиционных средств. До тех пор, пока мы будем концентрировать внимание на поиске лекарств против зависимостей (принимая их за “болезнь”) — будь то злоупотребление веществами (алкоголь, наркотик) или процесс, например, такой как “трудоголизм”, — нам не удастся найти истинные причины пагубных привычек. Этот подход не будет работать в таких случаях, особенно при такой всепроникающей проблеме, как созависимость. Настало время рассмотреть созависимость в более широком контексте, при котором не только осуждают индивидуума, но и признают, что созависимость — это культурное явление, появившееся в результате эволюции человеческого вида. Как вид мы наделены множеством достоинств и можем находить эффективные способы исследований человеческого потенциала. Разрывая свои индивидуальные созависимые модели и создавая предпосылки к социальным изменениям, мы сможем прийти к величайшим личностным и социальным трансформациям за всю историю существования человечества.

## Глава 3

# КУЛЬТУРА СОЗАВИСИМОСТИ

### *Модель доминирования против модели партнерства*

Большинство специалистов в области зависимостей рассматривают созависимость как индивидуальную или семейную проблему. Некоторые начинают исследовать ее как “системную” проблему. Лишь немногие начинают рассматривать ее как проблему всего нашего общества. Энн Уилсон Скеф в работах “Женская реальность” (1981) и “Когда общество попадает в зависимость” (1987) выделяет две системы, которые, по ее мнению, вступают в конфликт: Белая Мужская, или Система, для которой характерна зависимость, и Спасающая Женская, или Система жизненного процесса. Несмотря на то, что категории и перспективы, определенные Скеф, оказались полезными, в частности, указания на некоторые явные различия в способах мышления мужчин и женщин, они, тем не менее, не проникли в глубины синдрома созависимости.

В своей работе “Чаша и былинка” (1987) Райен Айслер дает более глубокий исторический обзор культуры нашей планеты и эволюционный взгляд на две основные формы отношений, которые она называет доминаторной моделью и моделью партнерства. Р. Айслер проводит детальный анализ противоречий и проблем, которые порождает каждая из моделей. Исследования Айслер охватывают взаимоотношения полов на протяжении всей человеческой истории. Она сопоставляет факты, взятые из областей искусства, археологии, религии, социологии, истории и множества других областей, чтобы создать новую историю о наших культурных истоках. Это позволяет объяснить “борьбу полов” за контроль и доминирование, которую в настоящее время ведут многие современные феминистки. Конечно, взгляды Айслер значительно шире и глубже.

## **Партнерское общество**

Когда Р. Айслер углубилась в предысторию, она обнаружила многочисленные легенды и археологические данные, описывающие раннюю форму цивилизаций, в которых культура была организована совсем не так, как ее трактуют сегодня. В соответствии с этими данными, в Европе и на Ближнем Востоке существовали большие пространства, население которых длительный период времени наслаждалось миром и процветанием. Социальное, технологическое и культурное развитие существовавшего общества постоянно продвигалось вперед. Данная цивилизация, которую Айслер определяет как *партнерское* общество, основывалась на единстве, сотрудничестве и удовлетворении взаимных потребностей. Это общество ценило рождение детей и качество воспитания, что мы можем назвать культом “женского”. Надгробные памятники этой эпохи, многочисленные изображения и остатки материальной культуры показывают, что они посвящены культу женщины, Великой Матери. Остатки материальной культуры и древнее искусство, мифы и исторические описания — все это указывает на глубокое благоговение перед жизнью, заботу, сострадание и отказ от насилия.

Археологические находки также указывают на то, что эта древняя социальная структура базировалась на равенстве. Власть, риск и всевозможные вознаграждения за заслуги перед обществом распределялись независимо от пола. Этот подход, основанный на совместной деятельности, помогал создавать единые и гармоничные взаимоотношения между людьми и между народами на планете. Айслер утверждает, что доисторическая эпоха, которая продолжалась 30 — 40 тысяч лет, начала слабеть примерно в середине четвертого тысячелетия до нашей эры, и культ женского начала постепенно начал вытесняться культом мужского, что привело к совершенно противоположному типу цивилизации, которую Айслер определяет как *доминаторное* общество.

## **Доминаторное общество**

Согласно Айслер, доминаторное общество культивирует качества, которые мы традиционно ассоциируем с мужественностью, ценит готовность отдать свою жизнь и деструктивные действия, такие как завоевание территории и война. Эта социальная структура, построенная на неравенстве, как правило, ставит одну часть общества над другой. Несмотря на то, что культурные ценности этих обществ можно назвать сейчас “тяжелыми” или более “мужскими”, доминаторные общества могут быть как матриархальными, так и патриархальными. Группа людей, стоящих выше, удерживает в своих руках власть, берет на себя риск и получает все вознаграждения, оставляя

нижестоящую группу лишенной власти и зачастую бедной. Вместо взаимного сотрудничества люди связаны конкуренцией, образуют иерархию, которая в итоге должна поддерживаться силой или угрозой силы. Это создает атмосферу недоверия и разъединения.

По мнению Айслер, при изучении модели социальных структур становится понятным, что доминаторная модель создает созависимое общество, а партнерская модель ведет к созданию взаимозависимого общества, в котором люди трудятся совместно, чтобы поддерживать друг друга. Если расширить ее модель, то сравнение этих двух обществ может выглядеть следующим образом:

*Созависимое общество:*

- создает иерархии, поддерживаемые силой или угрозой силы;
- вышестоящей группе принадлежит власть и право принятия решений, а нижестоящая группа бесправна;
  - вышестоящая группа берет на себя ответственность, риск, средства производства и распределяет награды, а нижестоящая обеспечивает поддержку, выполняет работу и получает минимальное вознаграждение;
- пользуется сравнительным способом мышления — “ты или я”;
- созависимая форма взаимоотношений между группами удерживает систему целостной;
- ценностями являются отнятие жизни и деструктивные действия, такие как война и эксплуатация;
- пользуется жесткими сексуальными ролями;
- относится к различиям между людьми с осуждением;
- использует страх, чтобы добиться разделения.

*Взаимозависимое общество:*

- создает иерархии, в которых люди связаны общими потребностями;
- принятие решений распределено по иерархии равномерно;
- риск, ответственность, капиталовложения, средства производства, награды, выполнение работ и поддержка распределены по иерархии равномерно;
- пользуется кооперативным способом мышления — “ты и я”;
- взаимозависимая форма взаимоотношений внутри одной большой группы удерживает систему целостной;
- ценностями являются появление жизни, воспитательные качества, такие как сострадание и неприменение силы;
- пользуется гибкими сексуальными ролями;
- относится к различиям между людьми без осуждения;
- использует надежду, чтобы добиться единства.

Таким образом, корни созависимости пронизывают всю структуру доминаторной модели общества. Она присутствует во всех гражданских институтах, включая даже религиозные структуры. Христианство, преобладающая религия Запада, в основном поддерживает доминаторную модель. Христианство не только использует иерархию в своей собственной структуре, но и служит культурной “полицейской силой”, которая обеспечивает продвижение вперед и сохранение доминаторной модели.

### ***Влияние христианства***

Христианство пришло в мир в то время, когда почитание женских ценностей уже ушло в подполье. Миссия Христа отражает благоговение перед партнерскими моделями взаимоотношений, а не перед доминаторными. Многим людям, взятым в рабство римскими легионами в тот период, трудно было понять идею партнерства. По этой же причине современникам Иисуса было трудно осознать истинный смысл Его послания, как сказано в Евангелии от Матфея (20:25—28):

“...Вы знаете, что князья народов господствуют над ними и вельможи властвуют ими. Но между вами (христианами) да не будет так; а кто хочет между вами быть бóльшим, да будет вам слугою. И кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом. Так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу свою для искупления многих”.

Христос рассматривал руководство как форму служения. Он признавал, что, когда владыка принимает роль слуги, исчезает иерархия и устанавливается новый порядок.

Иисус продемонстрировал это, когда омыл ноги своих апостолов во время Тайной Вечери. Этим действием он символизировал разрушение модели власти и подчинения, создавая партнерскую модель для своей религии.

Иисус также нарушил жесткие нормы доминирования мужчин и ограниченный по признаку пола, свободно общаясь с женщинами, многие из которых играли выдающиеся роли в раннем христианстве. В то же время он проповедовал то, что Айслер называет партнерской духовностью, возвышая так называемые женские ценности — сострадание и неприменение силы — и поднимая их из раболепия.

Партнерская модель религии не только проповедовалась, но и практиковалась многими ранними христианами, некоторые из них известны как гностики. Эти ранние христиане создавали общины, радикально отличающиеся от городских и деревенских семей того времени, в которых доминировали

мужчины. В них женщины и мужчины работали и жили вместе в равном партнерстве. Как отмечает Айслер, важная роль, которую играли женщины, драматично отражена в Гностических Евангелиях, преданных анафеме ортодоксальной церковью как еретические. Они показывают, что Мария Магдалина была, возможно, самым важным сподвижником Иисуса в обучении христиан.

Ранние христиане практиковали также равный доступ к информации для обоих полов, равное участие и одинаковые требования к духовному познанию. Они верили, что каждый индивидуум может вступить в прямой контакт с духовными сферами и нет необходимости в посредниках, таких как священники, епископы и другие иерархические фигуры. На каждом богослужении они тянули жребий, чтобы определить, кто в этот раз будет священником. Они не смешивали роли с людьми, которые их осуществляли.

Различные ранние секты христиан в конце концов разделились на два лагеря. Ортодоксальные христиане создали систему, основанную на иерархии, а другие, включая некоторых гностиков, создали неиерархическую структуру. Эти две группы вступили в конфликт, причем власть в конце концов завоевала ортодоксальная группа. Начиная примерно с 200 г. нашей эры, все упоминания божества как Матери и Отца были названы ересью и женщины снова были официально исключены из духовенства. Ортодоксальная группа приказала также уничтожить все гностические писания, начав длительную и мстительную кампанию по уничтожению гностицизма и инакомыслия, утверждая церковь и семью, основанные на доминантной роли мужчин (Паджелз, 1979).

В итоге христианство встало на путь преобразования в насильственную иерархическую систему, против которой протестовал Иисус. Установление христианства с упором на превосходство мужчин помогло утвердить доминантную модель общества в течение последних 2000 лет (Айслер, 1987).

Таким образом, одно из истинных посланий христианства — партнерство — было утрачено. Утвердившаяся извращенная методология использовалась для того, чтобы держать людей в состоянии бессилия и безнадежности. В соответствии с христианскими догмами, простой человек никогда не попадет в рай без священников, епископов и других посредников церковной иерархии, в которой доминируют мужчины. Те, кто интуитивно чувствовали лживость этого подхода и отказывались следовать церковным правилам, запугивались вечными муками в аду. Женщины и мужчины, которые помнили учение Великой Матери и партнерскую модель духовности, методически преследовались. Это преследование превратилось в своего рода эпидемию в средние века, когда более семи миллионов женщин, признанных колдуньями или еретичками, были убиты или сожжены на кост-

рах (Стархок, 1979). Были уничтожены целые деревни, обличенные в связи с демонической языческой религией. Эта кампания проводилась так последовательно и целенаправленно, как ни одна из мировых войн, и в итоге погубила больше народу, чем любая война.

Многие современные историки культуры, такие как Хосе Аргуэллес (1987), считают, что эта религиозная война продолжается, и сейчас она превратилась в войну против самой Земли. Феминистки, например Сьюзен Грифинн (1978), ищут параллели между обращением с женщинами и обращением с планетой. Рост числа случаев домашнего насилия и изнасилований ставится в один ряд с ростом подземных ядерных испытаний. Многочисленные случаи удаления матки у женщин сопоставляются с расширением открытых разработок угля и минералов. Отношение к женщинам как к вещам, которые используют, а затем выбрасывают, идентично отношению в “свободном обществе” к ресурсам планеты, которые тоже бездумно расходуют. Нам необходимо понять истинные причины культурной дисфункции, чтобы знать, как ее изменить.

### ***Созависимые системы***

В этой перспективе мы начали понимать, что причины созависимости уходят своими корнями в глубь нашей социальной структуры. Любая культура, которая ставит один пол выше другого, одну религию выше другой или одну расу выше остальных, создает общество, готовое быть созависимым. Доминаторная культура Юга во время периода Гражданской войны в Америке — это великолепный пример созависимого общества. Состоятельные землевладельцы вели легкую и роскошную жизнь, а черные рабы трудились, чтобы удовлетворить их экономические и личные потребности. Большая часть богачей была беспомощна и не владела основными навыками выживания, такими как приготовление пищи, огородные работы и уход за животными. Черные люди, напротив, обладали основными навыками для выживания, но часто были не способны планировать и управлять. Когда Декларация об освобождении покончила с рабством, обе группы увидели сферы, в которых они беспомощны и созависимы. В итоге это привело к коллапсу всей системы.

Несмотря на это, созависимость *сама по себе* не обусловила падение Юга, главным фактором стала доминаторная структура с ее ценностями и верованиями. Любая система, в которой не поощряется стремление ее членов быть уверенными в себе и самим распоряжаться собою, лишает их индивидуальной ответственности, делает людей пассивными, апатичными, беспомощными, трусливыми и не способными содействовать изменениям, необходимым для прогресса общества. Это наглядно прослеживается во многих

авторитарных культурах, будь то на Востоке или Западе, в древности или в современном мире. Созависимость все еще является главной проблемой в современном демократическом обществе, так как служит препятствием как для личностного роста, так и для социального здоровья общества, которое ориентируется на доминаторную модель.

Давайте противопоставим доминаторную модель партнерской и проследим, как она влияет на экономическую систему. Большинство экономических систем западного мира базируется на одной из форм капитализма, базовой структурой которой является система “владелец — работник”. Сектор владельцев (включающий в себя владельцев акций, а также тех, кто, имея капиталовложения, осуществляет фактическое управление) несет ответственность как за успех, так и за ошибки, рискует, превращая сделки в капитал, и получает некое вознаграждение. Сектор владельцев управляет всем предприятием, отвечает за вопросы найма на работу и увольнение.

Сектор работников же обычно имеет мало или вовсе не имеет капиталовложений, не несет никакой ответственности и почти не рискует финансово. Он обеспечивает работу за минимальную плату, которая устанавливается путем переговоров. Таким образом, сектор владельцев может получать максимальную прибыль. Взамен своего освобождения от финансового риска и ответственности работники получают минимальную или совсем никакой гарантии постоянно работать у данного предпринимателя. Работники сохраняют свое рабочее место в зависимости от того, насколько хорошо выполняют свою работу. Владельцы выживают только тогда, когда работники трудятся за возможно меньшую плату. Это наглядный пример созависимой связи.

Созависимость присутствует также во всех остальных западных институтах: медицине, образовании, религии, политике и военном деле. В медицине лечащие врачи берут на себя авторитарную роль тогда, когда они пытаются использовать свою личную власть для лечения расстройств и болезней. С пациентами обращаются как с какими-то механическими устройствами, у которых поломаны детали, как будто тело и разум у них существуют раздельно. В традиционной медицинской системе власть у того, кто обеспечивает заботу о здоровье. Пациенты (не клиенты) рассматриваются как жертвы, и врачи предпочитают держать их в неведении и бессилии.

В образовании можно наблюдать такую же картину. Власть в этой сфере принадлежит тому, кто в данной иерархии стоит выше всех. Студент является тем, на кого в последнюю очередь обращают внимание, с ним практически не советуются. Большая часть воспитательного процесса определяется социальной структурой, направляется и оценивается преподавателями. Здесь принято полагать, что студенты знают мало или ничего не знают,



и их заставляют в принудительном порядке посещать занятия. Саморазвитие, интересы, потребности и индивидуальные различия студентов в процессе получения образования рассматриваются в последнюю очередь.

В религии также поддерживается система, в которой мирянам нужны священники, епископы, проповедники и другие духовные чины, чтобы формировать и втолковывать им духовные знания, опыт. Католическая церковь, в частности, ставит священников выше монахов (как врачей над медсестрами) в порядке сохранения патриархальных ценностей.

Политические системы выстраивают людей по иерархической лестнице в соответствии с властью, в первую очередь экономической, расовой и гендерной. Западные политики поддерживают тех, кто богат, имеет белый цвет кожи, в первую очередь мужчин, укрепляя их позиции в культуре “труд/управление”. По сути, у нас одна партия — партия Капиталистов с либеральным и консервативным ответвлениями, которые часто называют Демократической и Республиканской партиями. Оба ответвления способствуют распространению созависимых структур и программ, так как капитализм в такой стране функционирует в соответствии с доминаторной моделью.

Применение военной силы является способом насильственного навязывания и удержания доминаторной модели. Она поддерживает несущие гибель деструктивные ценности, которые помогают удерживать людей в состоянии недоверия, страха и изолированности.

Хотя каждый из этих социальных институтов выполняет различные функции, все они базируются на принципах доминаторной модели. Если мы начнем исследовать свои базовые модели в личных взаимоотношениях, то увидим, что их необходимо менять на каждой ступени культуры. Такие изменения вызовут радикальный поворот способа видения себя и окружающего мира. Подобный поворот Питер Расселл (1983) и Теодор Розак (1979) называют “сдвиг в сознании”.

### ***Революция сознания и эпидемия созависимости***

Наши клиенты часто спрашивают, почему существует эпидемия созависимости, чем объяснить свое неприятие чего-то, что, казалось бы, утраивало их родителей, дедушек и бабушек. Наш ответ: растущие знания. В последние двадцать пять лет произошел настоящий информационный взрыв, в том числе знаний о нас как человеческих существах — о нашем мозге, развитии и о вселенной, в которой мы живем. Большая часть информации появилась в результате развития человеческого потенциала.

Это развитие впервые в современной истории показало необычайную природу человеческих способностей. Некоторые ученые и исследователи из

сферы науки, религии, философии и образования, которые ранее работали раздельно, объединили свои знания в систему, которая воссоздала новую картину человеческих возможностей. Итак, новый человек:

- имеет на 900% больше физических и умственных способностей (на основании предположки, что сегодня мы используем их только примерно на 10%);
- способен обучаться и мыслить различными способами (визуально при помощи знаков, кинестетически при помощи тела, сенсорно при помощи органов чувств и вербально при помощи слов);
- имеет 200 или более органов чувств, многие из которых пересекаются между собой (например, определение цветов при помощи вкуса);
- способен по желанию переходить на другие частоты мозговых волн, волевым путем изменяя состояние сознания;
- способен создавать и направлять свою собственную судьбу при помощи вырабатываемых внутри себя мыслей или образов;
- способен излечиваться от заболеваний, признанных смертельными, при помощи медитации, диеты, убеждений, психотерапии и упражнений;
- способен осознавать себя, то есть отдавать себе отчет в том, что обладает сознанием.

Этот новый взгляд на человеческие способности возник в 1960-х годах, как раз тогда, когда многие стали ощущать потерю личной свободы и осознавать степень своей зависимости от крупных социальных и правительственных систем. У людей появилось сильное желание роста, расширения своих возможностей, своей аутентичности и самоопределения. Возникло движение за саморазвитие, за ценности, способствующие наиболее полному раскрытию личностного потенциала. Эта потребность сопровождалась осознанием того, что традиционное воспитание в родительской семье, рождение детей, своя семья и система образования в какой-то мере могут мешать полному раскрытию внутренних ресурсов человека.

Психологи начали исследовать источники эмоциональных травм у взрослых и детей, а также искать новые пути раскрытия человеческих возможностей. Исследуя эти два процесса одновременно, психологи стали различать модели взаимоотношений, в которых прослеживалась связь между воспитанием ребенка и уровнем его потенциала, то есть того, чего он может достичь. Стало ясно, что способы, с помощью которых наша культурная среда воспитывала своих детей, мешают развитию их человеческих способностей. Оказывается, что большинство из нас еще на ранних стадиях своего развития были “наколоты на булавку”, то есть лишены возможности продвигаться к личностной целостности и психологической независимос-

ти. Осознание того, что модели воспитания, принятые в нашей культуре, затруднили выполнение важных стадий развития человека в детстве и вследствие этого уменьшили его способности, привело к резкому пробуждению сознания. Нам необходимо тщательно рассмотреть процесс развития человека, чтобы понять этапы, цели, стадии, а также возможные неожиданности данного процесса. В следующей главе этот процесс рассматривается более детально, а вместе с ним и эволюционный подход к выздоровлению.

## Глава 4

# ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ПОДХОД К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Эволюционный подход к выздоровлению, излагаемый в данной книге, рассматривает созависимость как эволюционную проблему, тесно связанную с семейной системой. Созависимость возникает вследствие незавершенности определенных критических стадий развития в течение первых шести лет жизни, в частности, стадий соединения и отделения.

Если что-то нарушает завершение любой из этих стадий, то в течение всей жизни человека будут повторяться процессы, ведущие к завершению стадий психологического развития. Результат незаконченного соединения и/или отделения — это созависимость. Созависимый человек будет: “прилипать” (1), пытаясь завершить свое соединение и становясь очень привязанным или зависимым, или (2) пытаться завершить отделение или автономию, становясь очень обособленным, то есть противозависимым, или (3) будет ходить по кругу между тем и другим.

Необходимо произвести переоценку всех исследований раннего развития ребенка, так как они сфокусированы в основном исключительно на отношениях мать/ребенок. Совсем недавно (Малер, 1968) была исследована роль отца, и то лишь значение этой роли для отделения от матери в процессе развития ребенка. Мало что известно о роли отца в процессе соединения. Это не удивительно, учитывая, что доминаторная модель не поддерживает партнерства родителей в воспитании, оставляя задачи соединения и отделения матери и ребенку.

В двух последующих главах будет изложен эволюционный подход к созависимости. Сначала мы рассмотрим принципы, на которых основан такой подход, а затем нормальный ход развития в раннем детстве. Наконец, мы проследим, как нарушается эволюционный процесс, оставляя людей в ловушке созависимости.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭВОЛЮЦИОННОГО ПОДХОДА

При эволюционном подходе болезненные и вызывающие тревогу события рассматриваются как кризисы развития, а не как эмоциональные расстройства или психические заболевания. В этом подходе используется ряд ключевых принципов, помогающих понять причины созависимости:

- Развитие человека представляет собой непрерывный процесс, начиная от момента зачатия и до самой смерти. Данный процесс является последовательным в том смысле, что одна стадия помогает формированию последующей стадии.
- Любая задача развития, с которой не удалось справиться в соответствующем возрасте, берется в качестве “дополнительного багажа” в последующие стадии развития. Если слишком много задач остаются нерешенными в необходимой последовательности, процесс развития становится перегруженным и нарушается.
- Незавершенные стадии развития будут подталкиваться к завершению, как только возникнет такая возможность. Любая ситуация, напоминающая ситуацию, происходившую в жизни человека раньше, и обусловленная незавершенной стадией развития, выдвинет этот незавершенный процесс на первый план. Люди говорят, что они переполнены старыми чувствами или памятью о прошлом. Они чувствуют, что “резиновой лентой” привязаны к первоначальному эмоциональному опыту, когда впервые пытались завершить эту стадию.

Когда люди отдают себе отчет в том, что незавершенные стадии развития являются причиной их чрезмерных реакций на определенных людей или ситуации, они способны обучиться новым, более эффективным ответным реакциям. Благодаря возросшей осведомленности о причинах своих проблем и накопленному опыту общения человек может довести до завершения ранее не завершенные стадии развития.

### *Четыре стадии взаимоотношений*

В данном подходе к выздоровлению созависимость рассматривается как первый этап процесса индивидуального развития, состоящего из четырех стадий. Этот процесс должен быть завершен к двенадцати годам и в идеале происходить следующим образом.

Когда мы рождаемся, мы уже находимся на первой стадии — созависимости. Природа предусмотрела симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком, при которых они не ощущают разделения, то есть своей отдельности друг от друга. Это дар природы, гарантирующий человеческо-

му младенцу уход, в котором он нуждается, путем решения первых задач — связи и создания доверия. Данная стадия длится примерно 6—9 месяцев, до тех пор, пока ребенок не начинает ползать и становиться на ноги.

Вторая стадия этого процесса — противозависимость. В течение этого периода, пик которого приходится на возраст примерно 18—36 месяцев, первой задачей развития является отделение. К этому времени и у родителей, и у ребенка очень сильна потребность стать независимыми людьми. У ребенка выражен стимул к исследованию мира и отделению (“Я хочу это сделать сам”), тогда как родители стремятся тратить больше времени на свои долгосрочные интересы, такие как карьера и собственные взаимоотношения. Процесс отделения, который постепенно происходит в течение всего периода и колеблется между возрастом 2—3 года, подробно рассматривается в главе 5.

Если вторая стадия завершается без каких-либо осложнений, то в возрасте примерно трех лет ребенок готов перейти к третьей стадии — независимости. В течение этой стадии, которая, как правило, длится до шести лет, большую часть времени ребенок способен действовать автономно, но он все еще чувствует и осуществляет действия в состоянии связи со своими родителями и семьей.

После завершения третьей стадии ребенок подготовлен к переходу к четвертой стадии взаимоотношений — взаимозависимости. На этой последней стадии, которая обычно соответствует 6—12 годам, степень близости взаимоотношений между ребенком и другими людьми колеблется. Ребенок то ищет большей близости, то вдруг старается отдалиться. Главная задача данной стадии — приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта.

### ***Основные задачи развития в раннем детстве***

Несмотря на то, что соединение и отделение являются двумя основными задачами развития ребенка в период от рождения до трех лет и от трех до шести лет, существуют и другие важные задачи этого периода развития. Они перечислены ниже.

*От рождения до трех лет:*

- Соединение с матерью, отцом и другими значимыми лицами.
- Развитие чувства доверия.
- Выработка умения самостоятельно есть разнообразную пищу.
- Выработка умения обращаться с простыми предметами и безопасно исследовать окружающую обстановку.

- Выработка умения ходить и говорить.
- Выработка умения контролировать процессы естественного отправления.
- Выработка умения откладывать удовольствие.
- Выработка умения справляться с расстройством планов, крушением надежд.

*От трех до шести лет:*

- Связь с Землей.
- Развитие чувства собственного “Я”, отдельного от других.
- Развитие настойчивости, а также способности полагаться на себя как на действенный объект при столкновении с неудачей или критикой.
- Развитие способности брать на себя ответственность за свои действия и решения.
- Развитие способности делиться с другими.
- Выработка умения конструктивно справляться с фрустрацией и агрессивными тенденциями.
- Выработка умения идентифицировать свои и чужие чувства.
- Выработка умения следовать устным указаниям.
- Выработка разумной независимости в повседневных навыках (умывание, одевание, пользование туалетом, использование столовых приборов во время еды).
- Формирование реалистических понятий о физическом и социальном мире (время, пространство, расстояние, авторитет).
- Выработка умения идентифицировать роли, соответствующие половым различиям.

### ***Связь: критическая задача созависимости***

Критическая эволюционная задача созависимости между матерью и ребенком — это установление связи, которая служит основой доверия и его развития. Если что-то мешает процессу объединения с матерью, то ребенок может стать созависимым и впоследствии испытывать трудности с доверием.

При благоприятных обстоятельствах новорожденный младенец почти с момента рождения связан со своими родителями. Звуки их голосов и лица, когда малыша держат на руках или кормят, ощущение их кожи и запаха их тел являются постоянными сигналами для ребенка, которые говорят ему о том, что в этом на первый взгляд хаотическом и запутанном мире существует какой-то порядок и постоянство.

Исследователи Клаус и Кенне (1976) внесли значительный вклад в понимание процесса объединения. Вкратце их открытия сводятся к следующему:

- Оптимальный период установления связи длится с первых нескольких минут после рождения до первых двенадцати — двадцати четырех часов. Они полагают, что в это время оба родителя должны как можно больше времени проводить в тесном контакте с ребенком, включая контакт кожа к коже и другие сенсорные контакты.
- Родители должны получать сигналы о том, что ребенок отвечает на их попытки связаться с ним. В противном случае они могут разочароваться и отдалиться от ребенка, что затруднит их контакт в будущем.
- Все присутствующие при родах будут, вероятно, иметь какую-то связь с этим ребенком. Поэтому важно, чтобы близкие и дальние родственники имели возможность присутствовать при рождении ребенка.
- Родителям бывает эмоционально сложно установить связь с ребенком, родившимся со смертельно опасной болезнью. Они будут сдерживаться и испытывать страх потери, с которой им придется столкнуться, если ребенок умрет. Отцам также бывает трудно установить связь с ребенком, если при родах у жены были какие-либо осложнения, угрожающие ее жизни. Отцы, которые не присутствовали при родах, также могут иметь большие проблемы при установлении связи с ребенком.
- Любой эмоциональный конфликт родителей, ведущий к напряжению или тревоге в течение первых нескольких часов после рождения ребенка, может оказать длительное воздействие на его развитие.
- В том случае, если оптимальный период для установления контакта нарушен из-за болезни ребенка, связь может установиться позднее, если родители будут использовать всякую возможность для установления сенсорного контакта с ребенком.

На основе исследований Малер (1968) и ее коллег можно сделать вывод, что способность ребенка достичь автономии или отделения в возрасте 2—3 лет в какой-то степени зависит от завершения более ранней стадии развития — соединения. Чем полнее ребенок соединяется с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев своей жизни, тем легче потом ему и его родителям успешно осуществить процесс отделения. Мать или отец, которые не полностью соединились с ребенком, скорее всего, будут проявлять невнимание или плохо обращаться с ним, в отличие от матери и отца, которые завершили процесс соединения со своим ребенком. И напротив, ребенок, не полностью связанный со своими отцом или матерью, будет слишком привязан к ним. “Привязанные” дети ведут себя не так, как те, кто тесно контактирует с родителями. Они боятся окружающего мира и перемен.



Они приближаются к другим людям застенчиво и осторожно, что затрудняет для них исследование неизвестного. Чтобы руководить их действиями, им нужны конкретные, открытые физические сигналы, такие как прикосновение, или очень специфические сенсорные указания. Такие дети с трудом воспринимают тонкие или интуитивные сигналы, поэтому они скорее склонны реагировать на ситуации, чем их предвидеть. “Привязанные” люди, чтобы компенсировать отсутствие контакта, скрывают свои чувства, начинают ожесточенно мыслить и в конце концов вырабатывают у себя вынужденное поведение, которое используют для того, чтобы успокоить растущее чувство тревоги о неопределенности своей жизни.

Напротив, дети, имеющие полную связь, не боятся исследовать свой мир и наслаждаются его новизной и изменениями. Они легко приближаются к другим людям, восприимчивые и открытые к обучению. Они могут улавливать тонкие и интуитивные сигналы, что позволяет им быть непринужденными и раскованными. Таких детей часто называют живущими в любви с миром (Гринейкр, 1958).

### ***Отделение: критическая задача противозависимости***

Исследования Малер (1968) посвящены последовательности процесса отделения ребенка от родителей. Она выделила четыре отдельные подстадии этого процесса:

- 1) дифференциация;
- 2) ранняя практика;
- 3) возобновление дружеских отношений;
- 4) постоянство объекта.

В течение подстадии дифференциации (от пяти до одиннадцати месяцев) ребенок уже начинает видеть себя отдельно от матери или отца. Данная подстадия проходит постепенно. Сначала ребенок исследует лицо матери или отца, хватая их за нос, за уши, дергает за мочку уха. Затем он начинает ползать и становиться на ноги, но всегда старается быть на виду у матери или отца или на таком расстоянии, чтобы слышать их голос.

На второй подстадии (10—16 месяцев) ребенок становится на ноги, а затем начинает ходить. Это дает ему возможность исследовать окружающую обстановку, все больше и больше удаляясь от родителей. Вскоре родители обнаруживают, что их ребенок может взобраться на немыслимую высоту и уйти на невероятное расстояние в попытке исследовать окружающий мир. На данной стадии ребенку необходимо чаще слышать “да”, по крайней мере вдвое чаще, чем “нет”. Окружающая обстановка должна быть доступ-

ной для этих исследований и не ограничивать движений ребенка, чтобы он мог развивать оптимальное исследовательское поведение в относительной безопасности.

Третья подстадия (15 месяцев — 2 года) примечательна повторным открытием матери и отца, теперь уже как отдельных личностей, и возвращением к ним после исследования окружающего мира. Ребенок начинает осознавать свою отделенность и чувствует себя испуганным и уязвимым. Он может следовать по пятам за матерью или отцом, не упуская их из поля зрения. Начинается также борьба воли, и ребенок требует внимания и присутствия матери или отца. Вспышки злости и гнева характерны для этого периода, хотя они могут начаться и раньше. Вспышки гнева являются выходом фрустрации и напряжения из организма. Как только вспышка заканчивается, ребенок ощущает внутри себя мир и покой и готов прощать и получать прощение. Успокаивающие объятия родителей и их слова о том, что они по-прежнему любят ребенка, — это все, что ему необходимо. Большинство родителей впадают в некое подобие борьбы воли и считают для себя недопустимым просто прощать и забывать.

Четвертая подстадия (2—3 года) требует от ребенка, чтобы он научился согласовывать свое страстное стремление к блаженству с таким же стремлением к отделению. В конце концов это ускоряет эволюционный кризис психологического рождения. Эти конфликтующие силы, борющиеся внутри ребенка, могут найти разрешение только при помощи постоянства объекта, которое заключается в способности видеть себя и других в качестве отдельных объектов с хорошими и плохими качествами. Когда ребенок отделяется слишком далеко и вдруг пугается или падает и расшибает локоть или колено, он надеется, что мать или отец окажутся рядом, чтобы обеспечить ему комфортные условия.

При отсутствии постоянства объекта ребенок считает родителя “хорошим”, когда он или она находится рядом, и “плохим”, когда его или ее рядом нет. Он, по сути, делит мир на хороший и плохой. У трехлетнего ребенка уже должно быть развито полное постоянство объекта, чтобы он мог сохранять положительный образ матери или отца, находясь далеко от них, будь то в школе или среди друзей. Ребенок может страстно желать присутствия родителей, но при их отсутствии не фантазировать, что они плохие, или бросили его, или больше его не любят. Трехлетние уже должны иметь достаточный опыт представления “хорошего родителя” и “хорошего себя”, чтобы действовать отдельно от своих родителей. Дети могут даже думать о родителях со злостью или ненавистью, так же, как и о себе, но они не должны быть переполнены этими чувствами.

Согласование разделения “хороший родитель/плохой родитель” существенно важно для завершения психологического рождения. Когда один из

родителей находится вне досягаемости, другой может служить ребенку буфером для сохранения постоянства объекта. Чувствительные, умеющие воспитывать родители могут помочь детям дифференцировать самих себя от матери или отца, отличать мужественность от женственности.

Оба родителя должны принимать активное участие во всем процессе. Они оба должны присутствовать с самого начала, чтобы могла образоваться связь как с отцом, так и с матерью. Во время психологического рождения роль родителей заключается в оказании ребенку воспитующей поддержки и одновременно в обеспечении поддержки друг другу.

### ***Когда процесс нарушается***

В процессах соединения и отделения существует несколько критических моментов, когда весь процесс может нарушиться. В процессе соединения очень важно, чтобы сразу же после рождения ребенка оба родителя максимально контактировали с ним кожа к коже. Важную роль играет связь отца с ребенком, которая будет необходима позже, чтобы поддержать процесс отделения. Если ребенок отделен от матери или отца в течение 12—24 часов после рождения, оптимальное время для объединения упущено. Конечно, связь может установиться и позднее, и она устанавливается по истечении оптимального времени, но в таком случае для установления необходимого сенсорного контакта потребуется больше усилий со стороны родителей.

Другим критическим моментом на этих двух ранних стадиях является степень завершения матерью и отцом своих собственных задач соединения и отделения. Большинство из нас воспитаны родителями, которые сами не завершили процесс связи и/или разделения со своими матерью и отцом. В результате они не смогли обеспечить нас поддержкой, информацией и навыками, необходимыми для своевременного завершения этой важной стадии развития. В результате по меньшей мере 98% населения проявляют симптомы созависимости. Родители, которые так и не завершили свой собственный процесс отделения, боятся как близости, так и психологической отделенности. Они боятся, что более тесная близость, чем они хотели бы, может привести к тому, что ребенок поглотит их полностью и они потеряют свое не очень прочное чувство отделенности. С другой стороны, у них может возникнуть страх отделения, когда ребенок отрывается от них, чтобы стать отдельной, автономной личностью. И то, и другое очень часто случается в отношениях между родителями и ребенком. Эти два конфликтующих между собой противоречия, необходимость и страх, являются причиной того, что родители транслируют своим детям противоречивые послания, которые часто мешают нормальному процессу их развития.

После установления связи родителей с ребенком важную роль для ребенка во время отделения играет физическое и эмоциональное присутствие обоих родителей. Их присутствие и поддержка в первые несколько лет жизни ребенка являются абсолютно необходимым условием для завершения процесса отделения, чтобы ребенок не “увяз” в созависимости.

### ***Пример из практики***

Маделейн пришла ко мне (Берри) с жалобами на физические симптомы, которые проявлялись довольно редко; их причину ее лечащий врач не смог установить. Она ощущала жжение в груди, у нее пропадал слух, случались частые головокружения, запоры и кожные высыпания. Она рассказала о своих очень созависимых взаимоотношениях в семье, ведущих к конфликтам. Когда Маделейн поведала историю своей жизни, я обнаружил, что в детстве она испытала физическое и сексуальное насилие. Мать ее была, пьяный отец изнасиловал и затем бросил семью.

Она уверила себя в том, что является плохим человеком и что именно из-за нее отец вынужден был оставить семью. Мать действительно так ей говорила. Наконец, я коснулся вопроса рождения клиентки, и она рассказала, что у ее матери были осложнения при родах, вследствие чего она чуть не умерла. Маделейн знала, что мать впервые увидела ее через две недели после родов. Она также знала и о том, что в течение этих двух недель приходил ее отец, но он навещал только свою жену, а не ребенка. Он боялся, что если жена умрет, то ему одному придется растить дочку. Отсутствие связи родителей с Маделейн, вне всякого сомнения, сыграло определенную роль в их физическом и сексуальном насилии по отношению к ней.

Моя работа заключалась в проработке стадии связи и отделения. Вначале мы работали над установлением связи и созданием доверия. Затем я начал помогать клиентке в отделении себя от меня и от ее матери. Вначале она настолько отождествляла себя со своей матерью, что говорила мне, как, глядя в зеркало, видит не себя, а свою мать. Я попросил Маделейн перечислить все положительные и отрицательные черты, которые делают ее похожей на мать, а затем все положительные и отрицательные стороны, которые отличают ее от матери. В первом списке она перечислила в основном большую часть своих положительных черт, которые совпадали с материнскими (“У нас одинаковая улыбка”) и несколько отрицательных (“Мы обе ненавидим сами себя”), но не смогла назвать ни одной черты, которая отличала бы ее от матери. При каждой нашей последующей встрече я побуждал Маделейн назвать хотя бы одну черту, отличающую ее от матери. Постепенно она начала строить свой положительный образ, отдельный от матери. По мере того, как Маделейн начинала видеть себя как отдельную

личность, один за другим исчезли ее физические симптомы. Моей клиентке еще придется усиленно поработать над собой, чтобы сохранить постоянство объекта, но она уже получила ценные терапевтические средства для продолжения работы над разрывом своей созависимости во взаимоотношениях.

### ***Выводы***

В данной главе изложен эволюционный взгляд на формирование созависимости. Для того чтобы добиться освобождения от нее и связанных с ней нарушений, очень важно понимать причины возникновения созависимости. Согласно эволюционному подходу, как только вы поймете, как формируется созависимость, откроется возможность вашего освобождения из ловушки, в которой вы находитесь.

## Глава 5

# ПРИЧИНЫ СОЗАВИСИМОСТИ

### *Роль отца*

Для того чтобы психологическое рождение успешно завершилось к возрасту двух-трех лет, необходимо, чтобы оба родителя выступали в качестве буфера между ребенком и друг другом в течение процесса отделения. Родительская поддержка помогает ребенку завершить процесс дифференциации: он научается отличать себя от других и начинает мыслить, признавая как положительные, так и отрицательные качества и в себе, и в других. К сожалению, наша доминаторная культура не может дать ни соответствующих моделей, ни адекватной информации о роли обоих родителей. Поэтому никто не знает, как стать эффективным, поддерживающим родителем в этом процессе. Однако, начиная с 1960-х годов, все больше и больше родителей узнают о партнерстве и о том, как можно помочь своим детям успешно завершить процесс психологического отделения.

В результате влияния нашей доминаторной культуры родители совершают целый ряд поступков, которые могут помешать отделению и дифференциации. Например, отец может обучать девочек тому, что им нужно делать, чтобы мужчина опекал их, или поощрять мальчиков недооценивать или слишком переоценивать женщин. Кроме того, отцы часто боятся оказаться между женой и ребенком во время “борьбы воли” и уходят в работу или другие занятия и таким образом оказываются не в курсе дел. Некоторые отцы так боятся этого, что предпочитают полностью прекратить отношения, чем быть втянутым в борьбу за власть. Зависимая мать тоже может испытывать опасение, что отец ребенка попытается вбить клин между нею и ее ребенком, и поэтому предпринять попытку выгнать слабовольного отца из дома в этот период. Тогда матери и ребенку придется самим заботиться о себе, и в результате вероятность завершения психологического рождения сведется практически к нулю.

Эмоциональное постоянство сохраняется только в контексте взаимоотношений. Например, если у повзрослевших детей есть возможность жить самостоятельно и самим заботиться о себе, то, не получая в этот критический момент эмоциональной поддержки, они предпочтут скорее остаться зависимыми от родителей, чем пойдут на риск отделенности. Они вероятнее всего укрепятся в мысли о том, что с ними не все в порядке и что они не смогут выжить без заботы и защиты своих родителей. Зависимые дети сосредоточены на внешних вознаграждениях и игнорируют свои внутренние желания и чувства.

Что требуется для того, чтобы дети достигали отделения от своих родителей? Любящее присутствие отца или матери или обоих связанных между собой заботливых людей, которые достаточно уверены в себе, чтобы рискнуть находиться некоторое время в центре борьбы. Они должны уметь проникать в чувства друг друга и в чувства ребенка, а также быть в состоянии изливать на него всю свою нежность в течение этих долгих, сводящих с ума месяцев. Без всего этого дети не смогут достаточно отделиться эмоционально и рассматривать своих родителей как отдельные объекты с хорошими и плохими качествами, а также не смогут видеть себя как отдельный объект, обладающий как хорошими, так и плохими качествами.

### ***Постоянство объекта***

Когда дети лишены достаточного постоянства объекта и рассматривают свою мать или отца как “плохого родителя”, они начинают считать себя “плохим ребенком”. Здесь полностью отсутствует какая-либо дифференциация. *Никто никогда не добьется обособленности или автономии, считая другого плохим или неправым.* Многие пытаются отделиться от своих родителей в подростковом возрасте или позднее, уже взрослыми, используя такой подход. Обособленность появляется только тогда, когда дети видят как хорошее, так и плохое в своих родителях, а также и в самом себе (“У тебя все в порядке, у меня тоже”).

Если существует достаточное постоянство объекта, то вы усвоите мысль о том, что ни одно человеческое существо не является ни идеально хорошим, ни абсолютно плохим. Вы сможете примириться с несовершенством и стойко держаться за свои “добродетели” даже тогда, когда вас больше всего мучают собственные злые духи-искусители. Вы можете позволить себе относиться к другим людям со смешанными чувствами и рассматривать их как родных вам человеческих существ со своими недостатками и достоинствами. Вы сумеете делать то же самое и по отношению к себе, и вам не нужно будет выворачивать наружу те части себя, которые вам не очень

нравятся. Вы сможете брать на себя ответственность за свое конфликтное поведение, и вам не нужно будет проецировать на других свои чувства и мысли.

Если вы не развили достаточное постоянство объекта, то не сможете уладить противоречия между единством и отделенностью и потерпите неудачу при повторных попытках завершить свое психологическое рождение. Возможно, вы будете регулировать свою жизнь, разделяя свой опыт на две несовместимые части — это все плохо, а это все хорошо. В вашем мышлении в основном будут преобладать сравнения. Себя вы будете считать лучше или хуже других. Во взаимоотношениях вы будете ощущать себя “выше” или “ниже” другого человека, и вам будет трудно считать себя равным кому бы то ни было.

Вы будете чувствовать, что управляете ситуацией только тогда, когда манипулируете другим человеком, делая его своей опорой. Он должен делать все, чтобы поддерживать в вас веру в ваше совершенство. Вы можете временно идеализировать этих партнеров. Однако в конце концов может оказаться, что ваш партнер захочет быть просто обычной личностью с собственными потребностями и желаниями. Или же партнер не сможет гарантировать выполнение ваших желаний, или окажется человеком, отвергающим руководство каждым своим шагом.

С этой точки зрения отсутствующий в данное время партнер часто рассматривается как плохой во всех отношениях и в какой-то степени обесценивается (“Я тебе покажу, что я в тебе не нуждаюсь”). Фрустрация и разочарование прорываются в виде ярости и бешенства, если ваш партнер неожиданно станет слишком независимым. Однако проявление ярости может еще больше оттолкнуть вашего партнера, поэтому, возможно, вы не рискнете в полной мере излить свой гнев, если находитесь в стесненном положении. Поэтому очень часто люди выбирают более безопасную линию поведения. К ней можно отнести уловку, когда ваш партнер совершит какую-либо осознаваемую им ошибку, а вы сможете законно злиться на него и выплеснуть накопившиеся внутри вас чувства. Однако есть еще лучший способ управлять вашим партнером.

### ***Проигрывание взаимоотношений взрослых людей***

Если вы сделаете своего партнера зависимым от вас, тогда он не сможет стать самодостаточным. Если партнер попытается отделиться, то вы сумеете вернуть его назад, делая все то, что, как вы знаете, он не сможет сделать для себя сам. Это сохраняет взаимоотношения в таком состоянии,



при котором каждый управляет другим при помощи созависимости. Мужья часто делают своих жен зависимыми, управляя финансами семьи, тогда как жены делают зависимыми мужей, заботясь об их личных потребностях, таких как стирка белья и приготовление пищи. Ни один из них не делится с другим своими истинными чувствами из страха, что другой вырвется из ловушки созависимости. Поскольку это обстоятельство не оговаривается напрямую, то становится скорее способом управления друг другом, чем сотрудничеством.

### ***“Драматический треугольник”***

Что действительно расставляет ловушку созависимости, так это “драматический треугольник” (Карпман, 1968). Созависимый человек часто чувствует себя жертвой из-за нежелания партнера помочь ему в создании идеальных взаимоотношений, в которых все их потребности предвосхищаются и удовлетворяются. В результате оба чувствуют, что должны найти способ стать жертвой в этих взаимоотношениях и удовлетворять свои потребности, не прося об этом. Рассмотрим “драматический треугольник”. Первый акт этой драмы обычно начинается со взаимодействия между преследователем и жертвой. Второй акт начинается, когда приходит спасатель, чтобы выручить жертву. В третьем акте спасатель нападает на преследователя. Затем начинается новая драма. Преследователь становится жертвой, спасатель — преследователем, а жертва занимает положение спасателя. Эти разворачивающиеся драмы движутся как карусель, где игроки все время меняются позициями. Соревнование за положение жертвы поддерживает движение карусели.

Например, если у отца был неудачный день на работе, он может действовать как преследователь, крича на детей за то, что они слишком шумят, когда он приходит домой. Они чувствуют себя жертвами и жалуются матери на отца. Тогда мать спасает их, говоря, что отец имел в виду не то, что говорил. Затем она становится преследователем, так как чувствует, что ее мирный дом выведен из равновесия, и начинает критиковать мужа за то, что он кричал на детей. Это заставляет отца воскликнуть: “Я вымотался на работе, пришел домой, а теперь ты еще изматываешь меня!”. Он может или пасть духом как истинная жертва, которой он себя ощущает, или вступить в соревнование с женой за позицию жертвы, которая в этом случае говорит: “Я только пыталась все уладить. Я сижу весь день дома, тогда как ты уходишь и бываешь среди людей. Я скучаю и устала от такого обращения”. Затем они могут вступить в борьбу за то, кому из них хуже, пока дети не придут на помощь со словами: “Не ругайтесь, мы будем вести себя тихо”. В зависимости от силы потребности каждого из них

находиться в положении жертвы, эта игра может продолжаться весь вечер с бесконечными вариациями.

Вы, конечно, заметили, что в “драматическом треугольнике” существуют взаимоотношения между преследователем и жертвой, между жертвой и спасателем. Однако между спасателем и преследователем взаимоотношения отсутствуют. Это отсутствие отношений является критическим, поскольку, если бы спасатель и преследователь прекратили общение, игра закончилась бы.

Мы считаем, что “драматический треугольник” — это попытка завершить отношения мать-отец-ребенок в стадии “противозависимость”. У родителей, которые не поняли свою роль в поддержке ребенка при завершении процесса отделения, взаимоотношения выстраиваются по принципу дисфункционального треугольника.

Вы легко можете распознать игры “драматического треугольника”, потому что в них участвуют люди, которые жалуется друг на друга, вместо того чтобы прямо сказать о том, чего они хотят. Люди пытаются заставить других почувствовать себя виноватыми в том, что им не дали того, чего они хотели. Как правило, это выражается в бесконечных жалобах на поведение других людей. Или они используют иные непрямые способы, например, манипулирование другим человеком, чтобы получить от него желаемое, даже не прося об этом.

Кроме того, если роль преследователя и роль жертвы, как правило, очень легко идентифицировать, то роль спасателя требует более подробного определения. Спасение — это когда делают для другого нечто такое, что он фактически может сделать для себя сам. Это движение “выше кого-то”, ставящее того человека ниже. Когда для другого делают нечто такое, что он сам может для себя сделать, причем без его просьбы и разрешения, то это называется силовой игрой. Это посягательство на чужое пространство, исходящее из позиции: “Я только пытаюсь тебе помочь”. Это тонкий способ управлять другими и подрывать их самооценку. В алкогольных семьях такие люди известны как “всеразрешающие” и “благодетели”. Люди, профессионально связанные с оказанием помощи, могут легко попасть в положение спасателя, если не будут внимательны и осторожны. Вспомним, что конечная цель этой игры — стать жертвой. Спасатели будут ставить себя в позицию преследуемого, чтобы затем перейти в позицию жертвы. Например, они могут подсознательно предложить кому-то единственно необходимую и правильную помощь. Спасатель может также попытаться помочь тому, кто не нуждается в их помощи. В таком случае он может быть отвергнут, и тогда почувствует обиду и станет жертвой.

### **Пример из практики**

Когда Эд и Люсиль пришли к нам за советом, они состояли в браке уже двадцать три года. Их последний ребенок скоро должен был покинуть дом, и Люсиль начала ощущать синдром “опустевшего гнезда”. Первая жалоба поступила от Люсиль, которая хотела иметь более близкие взаимоотношения с Эдом. Люсиль теперь уже не была окружена детьми, и у нее появился избыток свободного времени. Ее повседневная жизнь, прежде заключававшаяся в уборке, походах за покупками, стирке, посещении школьных мероприятий, была нарушена, так как теперь все это было сведено почти к нулю. Она всю жизнь посвящала себя детям и их интересам, а также поддержке Эда в его карьере, и потому не развила каких-либо индивидуальных интересов или взаимоотношений. Дом и семья были ее профессией.

Эд же был не очень вовлечен в семейные дела. Его служебные обязанности требовали частых командировок, он много времени тратил на работу. Эд был единственным ребенком в своей семье и вырос в эмоционально холодной обстановке. Его родители поженились, когда им было далеко за тридцать. Он с раннего возраста научился занимать себя сам. Эд знал, что родители любят его, но никогда не чувствовал душевной близости ни с одним из них.

После сеанса, проведенного с Эдом и Люсиль, нам стало понятно, что Люсиль довольно созависима, а Эд слишком противозависим. Люсиль признала свою созависимость, но была очень удивлена, узнав, что Эд является противозависимым. Она всегда представляла его страстным и любящим партнером, который выражал свою преданность ей уже тем, что обеспечивал благосостояние семьи. Люсиль предпочитала не замечать его отчужденности и потребности в уединении, отдавая много времени и сил детям и дому.

Мы смогли помочь этой паре увидеть, как сильно отличаются их модели взаимоотношений, а также то, почему эти модели работали так долго. Причина была в том, что пока дети были маленькими, они отвлекали супругов и эти проблемы маскировались. Когда дети выросли и оставили дом, Люсиль понадобился кто-то другой, к кому она могла бы привязаться. Эта потребность создавала массу трудностей для Эда, который стал воспринимать привязанность Люсиль как посягательство на его психологическое пространство.

Он стал испытывать дискомфорт из-за желания Люсиль установить более близкие взаимоотношения и хотел, чтобы она нашла работу или какое-то занятие для себя лично. Эд действительно не был предрасположен к установлению более тесных взаимоотношений с Люсиль. Это оставляло Люсиль

различные варианты. Она могла продолжать настойчиво устанавливать более тесные отношения с Эдом. Могла попробовать удовлетворить свою потребность в привязанности при помощи работы или личных дружеских отношений. И даже могла подумать над тем, хочет ли она вообще сохранять свои взаимоотношения с Эдом. На этом наше лечение Эда и Люсиль закончилось, и Люсиль принялась исследовать имеющиеся у нее варианты.

### ***Выводы***

Взаимоотношения, в которых один участник созависимый, а другой — противозависимый, достаточно широко распространены. Человек, воспитанный эмоционально холодными родителями, часто женится на том (выходит замуж за того), кто более зависим и привязан, в то время как человек, воспитанный зависимыми и привязанными родителями, будет искать супруга более независимого. Подобная тяга к противоположностям является попыткой разрешить не решенные в раннем детстве проблемы связи и отделения. Однако отношения “противоположностей” зачастую являются более конфликтными, так как эти вопросы нередко идут по кругу и оказывают давление, требуя завершения. Этот конфликт, как правило, является повторением-проигрыванием того конфликта, который происходил у супругов в детстве с их родителями или одним из них. Его нужно превратить в возможность для роста, а не развивать как дисфункциональное поведение.

Часть II

## ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



## Глава 6

# ЭЛЕМЕНТЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Во второй части книги рассматривается процесс выздоровления от созависимости. Основная идея этой части состоит в том, что *полное выздоровление от созависимости возможно*. Ресурсы, необходимые для выздоровления, таковы: желание измениться, мужество, чтобы посмотреть на свою жизнь по-новому, готовность просить о помощи других.

## ЭЛЕМЕНТЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Наиболее эффективные элементы исцеления от созависимости таковы:

- ваша готовность и способность работать над собой самостоятельно, со своим партнером, с психотерапевтом и с группой поддержки;
- доверительные, сознательные взаимоотношения сотрудничества;
- психотерапевт, который понимает созависимость, лично с ней работал и знает, как помочь от нее избавиться;
- группы, классы и мастерские, где вы можете получить поддержку от других людей, серьезно настроенных на изменение своих созависимых моделей.

Самым важным элементом является ваша готовность самостоятельно работать над собой. Созависимой личности ничего не стоит переложить ответственность за свое выздоровление на кого-то другого, кто, по ее мнению, знает больше. Партнеры, психотерапевты и группы поддержки могут подсознательно поддерживать созависимость во время психотерапии.

Наконец, в данной части книги описывается 12-шаговый процесс выздоровления, более расширенный по сравнению с 12-шаговыми процессами, используемыми при лечении таких зависимостей, как алкоголь, переядание, употребление наркотиков и т.п. Этот процесс включает существенные шаги к полному выздоровлению от созависимости.

## ***Самостоятельная работа над собой***

Никакой другой элемент исцеления не обладает такой большой силой, как ваша собственная работа над собой. Эта и другие книги основаны на осмысленных действиях, которые вы можете выполнять самостоятельно. Подобные действия помогут вам больше узнать о себе и своей созависимости.

Выполнение письменных упражнений — один из распространенных способов работы над собой. К ним относятся заполнение опросников или составление перечней, которые помогут вам более четко идентифицировать свои проблемы. Регулярное ведение журнала или дневника также может оказать большую помощь в выделении моделей поведения. Полезными будут рисование, танцы или другие способы самовыражения.

Существуют и другие индивидуальные процессы, которые могут быть очень полезными для повышения самооценки. Один из них — дыхательные упражнения, которые помогают прояснить отрицательные модели болезни и напряжения, сковывающие ваш организм. Более подробная информация о том, как выполнять дыхательные упражнения, дается в конце главы 14. Другим мощным индивидуальным средством является работа с зеркалом. Для того чтобы научиться любить себя, необходимо садиться перед зеркалом и говорить себе разные нежности. Информация о применении этого средства изложена в главе 15. Оба эти средства можно комбинировать с положительными утверждениями, которые необходимо писать или повторять вслух. Утверждения являются эффективным способом изменения ваших ограничивающих убеждений и представлений, которые очень характерны для созависимых личностей.

В каждой из глав, описывающих один из шагов выздоровления, будут указываться специфические средства, которые можно использовать для работы на данной стадии. Эти средства разделены на категории. Некоторые из них предназначены для лечения фиксированных взаимоотношений, другие — для использования при терапии клиента, некоторые — для использования в группах поддержки или для самостоятельной работы над собой. Большинство указанных средств наиболее полезны при самостоятельной работе над собой или при работе с партнером.

## ***Выбор понимающего психотерапевта***

Психотерапия является одним из важных элементов процесса выздоровления. Люди с созависимыми моделями повторяют их снова и снова, пока наконец не захотят обратиться за лечением и понять, почему эти разрушительные для личности модели такие стойкие. Они не могут справиться с этой задачей самостоятельно и нуждаются в ком-то, кто сможет более



квалифицированно помочь им распутать тайные механизмы их взрослой жизни.

Самое важное в терапии — найти именно такого терапевта. Для начала нужно найти такого специалиста, который уже поработал над собой в этом направлении. Следует иметь в виду, что далеко не все терапевты разорвали свои собственные созависимые модели. Если терапевту не удалось прояснить свои модели, он будет пытаться воссоздать созависимые отношения со своими клиентами. Спросите психотерапевта о его созависимых моделях и о том, как он работал над собой. Если вы услышите в ответ: “Это совсем не ваше дело” или “Я терапевт и я задаю вопросы”, — значит, вам лучше поискать другого специалиста.

Психотерапевт, который сознательно работает над тем, чтобы преодолеть собственные созависимые тенденции (вспомните: 98% населения, включая терапевтов, созависимы), может быть ценной моделью и источником практической помощи при разрушении созависимости. Такой психотерапевт будет заинтересован помочь клиенту осознать свой личностный потенциал и свои возможности. Он будет осторожен и не станет во что бы то ни стало пытаться “спасать” своих клиентов, а поможет им брать на себя все больше и больше ответственности за собственную жизнь.

### ***Группы поддержки, классы и мастерские***

На стадии разрушения петли созависимости вам может показаться, что вы единственный человек, проходящий через подобные испытания. Группы поддержки, куда входят другие люди, сталкивающиеся с такими же проблемами, могут обеспечить более широкие перспективы и предложить большее разнообразие всевозможных решений, из которых вы можете выбрать наиболее подходящие. Группы поддержки, работающие с зависимостями, основаны преимущественно на 12-шаговой модели Анонимных Алкоголиков. Такие группы часто служат местом, в котором можно начать процесс терапии, если у вас нет уверенности в том, что вы самостоятельно сможете справиться со своими проблемами.

Для созависимых существуют группы поддержки Взрослые Дети Алкоголиков (АСОА) и Анонимные Созависимые (CoDA). Сеансы группы Анонимных Созависимых, как правило, проходят очень неформально. Людям не нужно называть свою фамилию или указывать место своей работы. Они могут вообще ничего не говорить. Им не нужно вносить плату, кроме небольшого добровольного пожертвования, которое покрывает счет за кофе и арендную плату за помещение. Никто не должен нигде расписываться, регистрироваться или отвечать на какие-либо вопросы. Они только должны посещать

группу. Своим присутствием на собрании группы они уже подтверждают, что имеют проблемы, связанные с созависимостью.

Формы встреч меняются от группы к группе. В некоторых группах нет лидера даже на вечер, и любой из членов группы может рассказывать или обсуждать свои чувства и проблемы. В других группах есть назначенный лидер, который рассказывает о своей личной проблеме и связывает ее с одним из шагов выздоровления. Иногда группа выбирает тему, близкую к одному из шагов, и любой желающий может комментировать, как она соотносится с его ситуацией. Иногда для тех, кто заинтересован в более детальном изучении той или иной проблемы, предлагается домашнее задание. Как правило, в течение нескольких встреч развиваются неформальные отношения и люди могут позвонить друг другу, когда им нужна поддержка.

Много курсов и мастерских по работе с созависимостями предлагают обществу свои услуги. Спонсорами часто выступают церкви, школы, психиатрические службы и общественные организации, и оплата за участие обычно очень умеренная. Участие в группах дает созависимым необходимую информацию о природе проблемы и помогает встретиться с другими людьми, работающими над преодолением своей созависимости.

### ***ДОК — доверительные, осознанные и кооперативные взаимоотношения***

Важнейшим источником излечения являются взаимоотношения, обладающие высокой степенью доверительности, осмысления и сотрудничества. Это могут быть отношения между друзьями, деловыми партнерами, родителями и детьми или между супругами.

Доверительность может быть определена многими способами. Для нашей цели наиболее общие аспекты доверительности включают:

- готовность обоих лиц сохранять эту взаимосвязь и не уходить от проблем;
- взаимная готовность к изменениям;
- взаимная готовность обоих лиц быть искренними.

Под осознанностью подразумевается анализ своего поведения, а также то, что люди начинают понимать, что является мотивом их чувств и поступков. Сотрудничество означает готовность помогать друг другу в процессе излечения. Созависимые взаимоотношения по своей природе скорее конкурентные, чем сотруднические. При взаимоотношениях сотрудничества люди свободно учат и учатся друг у друга и не утаивают информацию, а также не используют ее для того, чтобы манипулировать и управлять своим партнером.

Сознательные и доверительные взаимоотношения являются плодотворным терапевтическим контекстом для людей, которые желают вырваться из ловушки созависимости. Они создают предпосылки для разрыва старых моделей взаимоотношений и создания новых. Это наивысшее и наилучшее выражение любви и близости. Большинство людей определяет близость как нечто теплое, интимное, может быть, потому, что сексуальные часы являются самыми счастливыми и безмятежными.

Определение близости необходимо расширить и включить в него весь период вашего личностного роста, когда вы стремитесь освободиться от старых созависимых моделей, а ваш партнер находится рядом с вами, поддерживая, любя и принимая вас вместе с вашей ранимостью, унынием, злостью или болью. Это интимность, которая помогает вам залечить перенесенные психологические травмы и свою душу в целом. Многие люди вновь открывают для себя, кем они являются на самом деле и каким в действительности является их давний партнер. Это зачастую становится волнующим переживанием, открывающим для вас глубины человеческой любви и близости.

Без усердной работы над собой ни психотерапевт, ни группа личностного роста не смогут обеспечить достаточной поддержки, которая требуется для освобождения от созависимости. При доверительных взаимоотношениях с психотерапевтом или с членами группы каждый из индивидуумов обеспечивает поддержку друг другу, а затем разрывает эту связь просто и естественно, без какой-либо опасности для здоровья и таким образом, наконец, завершает свое психологическое рождение.

### ***Новый 12-шаговый процесс выздоровления***

Выздоровление от созависимости — это процесс, отдельные шаги которого можно предсказать. Очередность этих шагов, немомненно, будет разной для каждого индивидуума. Однако, вероятнее всего, каждому придется соприкоснуться со всеми этапами, прежде чем он освободится от созависимых моделей. Отдельным людям понадобится сделать гораздо больше, чем просто соприкоснуться с некоторыми этапами. Например, первый шаг, который включает осознание степени распространенности созависимых моделей в ваших взаимоотношениях, может потребовать продолжительного времени и больших усилий. Что делает его таким трудным? То, что созависимость является настолько всепроникающей, что вы можете не осознавать ее как дисфункциональное поведение. Один наш друг, когда мы описали ему созависимую модель, спросил: “Ну и что тут не так? Разве не все так делают?”. Другие шаги также могут потребовать интенсивной работы. Научиться осознавать свои чувства более полно и выражать их более эффек-

тивно, как правило, можно, но для этого необходимо проделать довольно трудную работу.

**Осознание созависимых моделей.** Существует много способов, препятствующих осознанию своей созависимости. Это похоже на сон. Вам снится, что что-то идет своим чередом. Даже если это не так, то вы продолжаете оставаться в состоянии сна. Почти все, что вы испытали в жизни, имело какую-то тень созависимости, поэтому вы можете не знать, что существует нечто лучшее.

Для некоторых отрицание своих чувств и потребностей может быть усвоенным механизмом выживания или безопасности. Если бы вы действительно осознавали или обсуждали то, что происходило в семье, где вы росли, то, может быть, вы не пережили бы своего детства. Вас могли научить не замечать, что происходит с вами и с другими членами вашей семьи, чтобы поддерживать у окружающих иллюзию “большой, дружной и счастливой семьи”. Из всего, что вас научили игнорировать, именно подавление и отказ от выражения своих чувств оказывает самое опустошающее влияние на вас и ваши взаимоотношения. Созависимость, как большинство зависимостей, является заболеванием чувств.

**Понимание причин проблемы.** В литературе на этот счет существует путаница о действительных причинах созависимости. Одни авторы утверждают, что это результат генетической предрасположенности, другие — что созависимость берет начало из контактов с алкоголиками или алкогольной семьей. Основной тезис этой книги состоит в том, что созависимость обусловлена эволюционно и является усвоенным дисфункциональным поведением. Одновременно она рассматривается как системная проблема, связанная с воспитанием в дисфункциональной семье и в дисфункциональном обществе.

**Распутывание созависимых взаимоотношений.** Как только вы поймете, что причины созависимости берут свое начало в динамике взаимоотношений, которые не были завершены, вы сразу же увидите, как эта динамика совершает круг в ваших теперешних взаимоотношениях. Завершение процесса вашего психологического рождения — это прежде всего осознание того, что вы все время находились в созависимых отношениях. Когда вы осознаете, какие важные этапы развития упустили в свое время, тогда, пользуясь дополнительной поддержкой и приобретая новые навыки, вы сможете сознательно завершить этот процесс.

**Отказ от своих проекций.** Когда вы пытаетесь стать обособленным, считая других неправыми или плохими, вы развиваете стиль жизни, базирующийся на проекциях. Вы можете исказить действительность таким образом, чтобы она соответствовала вашей потребности всегда быть правым, и

оправдывать свое поведение, считая неправыми других. Отказ от этих проекций часто требует шадящего противостояния и поддержки со стороны группы или членов семьи, друзей и партнеров, супруга(и) или терапевта. Проекции — строительные блоки в стене отрицания. Они имеют тенденцию медленно падать до тех пор, пока значительная часть стены отрицания не будет разрушена и не обнажится, наконец, правда о том, кто есть вы и кем являются другие.

**Устранение ненависти к себе.** Если вы не стали обособленным от своей матери или семьи, но пытались обособиться, считая их неправильными или плохими, вы, вероятно, придете к выводу о своей собственной несостоятельности. Вы можете попытаться стать на путь отрицания или подавления этих негативных чувств, но они, скорее всего, будут управлять вашей жизнью. Необходимо раскрыть, осознать и трансформировать эти отрицательные представления о себе. Они основываются на неправильном восприятии и иллюзиях, а также являются результатом слабого постоянства объекта. Поняв, что эти проекции являются источником вашей низкой самооценки, вы сможете исправить их.

**Устранение силовых игр и манипулирования.** При недостатке природной силы, которая приходит после завершения психологического рождения, вы, скорее всего, будете прибегать к силовым играм и манипулированию, чтобы получить то, чего хотите. “Драматический треугольник” (преследователь, спасатель и жертва) — это обычный способ манипулировать другими, оставаясь при этом очень пассивным. Как только вы найдете более эффективные способы вступать в сотрудничество с людьми, потребность в манипулировании и управлении другими пойдет на убыль.

**Умение просить о том, чего вы хотите.** Самый простой и непосредственный способ получить то, чего вы хотите, — прямо и вежливо попросить об этом. Тогда вашу просьбу удовлетворят с удовольствием (если это возможно для другой стороны). Обычно же происходит так: люди не просят прямо (“Возможно, вечером мне понадобится машина”), а потом разочаровываются, когда их не понимают. Некоторые просят со злостью или с большим возмущением (“Черт побери, мне нужна машина вечером! Могу я ее взять?”), что вызывает сопротивление у того, к кому они обращаются, и он говорит “нет”.

**Снова научиться чувствовать.** Дети, выросшие в дисфункциональных семьях, очень рано начинают скрывать свои чувства и мысли о том, что происходит у них дома. Наиболее часто скрывают гнев, хотя люди, находящиеся в созависимых взаимоотношениях, пребывают в состоянии гнева большую часть времени. Гнев должен быть каким-то образом “оправдан”, прежде чем он будет выражен. Кто-то должен быть виновным или стать козлом

отпущения за все несчастья в семье. Часто в этой роли оказываются дети. Став взрослым, вы должны будете восстановить чувства, которые скрывали, чтобы помочь себе заново пережить свое детство. Человек *не может* излечиться от созависимости, не восстановив своих чувств.

**Исцеление вашего “внутреннего ребенка”.** Если вы выросли в дисфункциональной семье, вас научили сосредоточиваться на том, что делают другие, а не на том, что делаете вы. Вас заставили превратить свое “Я” в ложное, чтобы угодить другим. Вас также заставили спрятать ваше истинное “Я”, включая вашу невинность, вашего “внутреннего ребенка”. Ваш “внутренний ребенок” страдал от ран, нанесенных предполагаемой заботой о вас любящими вас людьми, которые могли смеяться над вами, дразнить вас, проявлять неуважение к вам, не выслушивать вас, наказывать вас физически или не обращать внимания на ваши важнейшие потребности. Чтобы скрыть причиненную вам боль, вы были вынуждены скрывать часть своего “Я” от всего мира. В ходе этого процесса вы прятали эту часть своего “Я” и от себя самого. Выздоровление включает восстановление личностной целостности и исцеление вашего “внутреннего ребенка”.

**Определение ваших собственных психологических границ.** У каждого есть его собственная психологическая территория. Она состоит из ваших мыслей, чувств, поведения и тела. У большинства людей, происходящих из дисфункциональных семей, эта территория так часто нарушалась, когда они были детьми, что, став взрослыми, они не осознают, как это происходило. Большинство созависимых слабо осведомлены о своих личностных границах и почти не имеют никаких навыков в определении и защите своих границ. Для созависимых людей очень существенно научиться определять и эффективно защищать собственные границы, если они хотят отказаться от своих созависимых моделей.

**Как научиться близости.** Созависимые и боятся, и желают близости. Они часто опасаются, что близкие люди будут управлять ими, обижать их, подчинять и подавлять. С разрушением созависимости возникает потребность установления связи с другим человеком. Люди часто нуждаются в новом родительском участии, будь то терапевт или другой старший по возрасту человек, который может сообщить недостающую информацию, быть собеседником и воспитателем, стать необходимой опорой для создания постоянного объекта и формирования самооценки.

**Изучение новых форм взаимоотношений.** Большинство людей, которые какое-то время жили по созависимым моделям, знают очень мало или вообще не знают о многоцветности жизни, которой им так недостает. Порой существует какое-то смутное осознание, что “настоящая жизнь — это нечто

большее, чем то, что есть сейчас”, заставляющее созависимого человека пойти на риск изменения ситуации. Созависимость заменяется взаимозависимостью тогда, когда двое или большее число людей научились жить достаточно автономно для того, чтобы строить совместную жизнь и стремиться поддерживать друг в друге проявление всех лучших качеств.

### ***Пример из практики***

Билл и Сара состояли в браке около восьми лет, когда у них начались затруднения. Сара первая почувствовала потребность в переменах. Всю свою жизнь она угождала другим и прекрасно справлялась с удовлетворением всех потребностей Билла. Фактически вся ее ценность как личности сводилась к заботе о Билле. Она выросла в семье алкоголиков, и у нее на глазах умерли мать и отец от заболеваний, связанных с алкоголем. Ее вырастили тетя и дядя, которые тоже сильно пили. Билл был очень удивлен, когда однажды Сара рассказала ему, насколько она несчастлива, так как думал, что самым несчастным является он. Они часто соорились, и Билл осознал, что Сара контролирует его с помощью своих забот. Мать управляла им таким же образом, как и жена, и тем самым вторгалась в его психологическое пространство. Билл чувствовал, что не может сделать ни единого шага самостоятельно. Мать всегда подрывала его самооценку, драматизируя совершенные им ошибки. Несколько лет назад он открыл собственное предприятие и держал финансовые обстоятельства в секрете от Сары, боясь, что она начнет критиковать его за плохое ведение дел. Этот бизнес не приносил Биллу дохода, необходимого даже на содержание самого себя, поэтому Сара вынуждена была содержать и его, и себя на свою зарплату. Учитывая, что Билл скрывал от нее результаты своей деятельности, Сара все меньше доверяла ему.

Проблема резко обострилась, когда Сара заявила, что она больше не желает поддерживать с ним интимные отношения. На самом деле Сара потеряла сексуальное влечение к Биллу еще в первые годы замужества, но продолжала с ним интимную связь, полагая, что так должна делать хорошая жена. В свое время они обратились за помощью к терапевту, работающему с супружескими парами, но это не улучшило их отношений. Сара также посещала сеансы групповой терапии для созависимых, но пришла к выводу, что они носят в основном образовательный характер. Оба читали популярную литературу и старались понять, что им нужно делать, чтобы у них все было хорошо.

Сара впервые обратилась ко мне (Берри), так как считала, что ей нужен терапевт-мужчина, для того чтобы лучше понять мужчин. Она сразу же со-

гласилась, что является сильно созависимой, но хотела бы знать, как теперь разорвать эту созависимость. Сначала я объяснил Саре причины ее созависимости и показал, в чем она “увязла”. Она решила отделиться от Билла, чтобы самой разобраться в своих проблемах. Я считал более эффективным способом разрыва созависимости работу в паре, если Билл захочет прийти вместе с Сарой на три сеанса, чтобы посмотреть, поможет ли это. Она сказала, что спросит его.

На следующую сессию они пришли вдвоем. Вначале Билл был испуган и сопротивлялся. Однако к концу сессии он начал понимать, как может помочь терапия. Они решили работать вместе, чтобы разорвать свою созависимость. Сара пожаловалась на вторжение Билла в ее пространство, поэтому мы помогли ей установить границы и договорились с Биллом, что он не должен приходить к ней, не позвонив предварительно. Сара должна была решать, хочет она его видеть или нет. Это была первая настоящая личная граница, которую она установила в своих отношениях с ним, и мы оба напомнили Биллу, насколько важно соблюдать договоренность, чтобы установить доверие.

В качестве домашнего задания Сара согласилась написать перечень своих желаний и потребностей, связанных с Биллом, и прийти на следующее занятие уже готовой просить его о том, что ей от него нужно. Она пообещала поговорить с тетей и дядей, чтобы больше узнать о своей матери, которая умерла, когда Саре было десять лет, и о своем отце, который умер, когда ей было семнадцать.

Когда Сара и Билл пришли на следующее занятие, мы заметили изменения. Сара была оживлена и весела, а Билл казался несколько растерянным. Сара вдруг объявила, что одержала несколько крупных побед. Она недавно посетила тетю и дядю. Когда она начала задавать им вопросы о своем детстве, дядя вышел из себя и стукнул кулаком по столу. Сара заплакала, и вдруг вся печаль и гнев, которые так долго копились в ней, прорвались наружу. Она нашла в себе смелость сказать, что значило для нее в юности их грубое отношение, и хотя они были сильно шокированы, все же внимательно выслушали ее откровенные высказывания.

Тем же вечером, придя домой, она написала длинный перечень своих желаний и претензий к Биллу. Она готова была прямо поговорить с Биллом, зная, что имеет на это полное право. Она сообщила нам, что к ней вернулись энергия и пронизательность. Билл тоже ощутил некое внутреннее прозрение и впервые увидел, до какой степени он был управляем своей матерью и насколько она вторгалась в его внутреннюю жизнь, а также то, что он все это проецировал на Сару. Билл сказал, что намерен просить своего брата, банкира, привести в порядок его бухгалтерские книги, чтобы



Сара могла ими пользоваться наравне с ним и участвовать в его бизнесе. Они также объявили, что оба намерены посещать занятия, которые проводились местной церковью, чтобы вместе работать над разрывом своих созависимых моделей.

Билл высказал опасение потерять Сару. Он спросил, как она думает, сколько ей понадобится времени, чтобы они опять смогли восстановить свои интимные отношения. Сара ласково взглянула на него и сказала: “Столько, сколько потребуется для того, чтобы устранить все препятствия, и тогда я снова захочу иметь с тобой интимные отношения. Я не хочу больше делать это из чувства вины или обязанности. Чем больше ты будешь сотрудничать со мной и чем быстрее я обрету уверенность, что ты сдержишь свои обещания, тем быстрее это случится. Я люблю тебя и хочу, чтобы мы над этим работали вместе”. Билл с облегчением вздохнул и согласился работать с ней, чтобы выполнить свою часть работы по восстановлению доверия.

В этот момент мне показалось, что наступило время сообщить им об уступке. Я сказал: “Главный вопрос для вас обоих — это уступка, которая состоит из мужской и женской формы поведения. Билл, вам нужно помочь Саре развить женскую форму поведения, которая заключается в проявлении доброй воли принимать все без сопротивления. Это будет нелегко, особенно когда вы будете представлять свою мать на месте Сары. Сара, ваша задача — позволить Биллу проявлять мужскую форму поведения и при этом заботиться о себе без ощущения какой-либо вины. Может быть, Билл сможет помочь вам в этом”. Сара быстро ответила: “Знаете, я не чувствую вины с тех пор, как поговорила с тетей и дядей. Я сейчас чувствую себя свободной от какой-либо вины и надеюсь, что старое не вернется”.

У Сары и Билла есть хороший шанс вырваться из ловушки созависимости, если они будут и дальше работать вместе. У них доверительные отношения, благодаря которым они могут достичь исцеления, необходимого им обоим. Они проходят супружескую терапию, которая поможет им освоить необходимые навыки. Они вместе проходят курс обучения, на котором могут обсуждать свои отношения. Наконец, оба при помощи терапии и чтения специальной литературы создают новые модели отношений и таким образом могут самостоятельно работать над собой. Время, которое они будут жить раздельно, будет способствовать выработке независимости и поиску эффективных путей решения своих собственных вопросов без чьей-либо помощи. Это поможет им стать более сильными личностями, усилит постоянство объекта и повысит их самооценку. Обретенная личностная сила поможет им в будущем преодолевать препятствия так же, как они сумели вместе освободиться от созависимости.

### ***Выводы***

Если индивидуумы в своих взаимоотношениях не достигли стадии сотрудничества и доверительности, им, возможно, придется затратить гораздо больше времени, чтобы достичь значительных успехов. Преодолевая трудности в процессе разрушения моделей созависимых отношений, необходимо приложить немало усилий. Мы считаем, что даже при наличии доверительных отношений и сотрудничества, когда вы оба работаете над тем, чтобы вырваться из ловушки созависимости, на это уйдет по крайней мере от двух до пяти лет.

## Глава 7

# ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРОБЛЕМАМИ

Выраженность симптомов созависимости может колебаться от слабой до значительной, так же, как и в любой дисфункциональной модели поведения. При гармоничных отношениях симптомы могут быть слаборазличимыми, то есть проявляться на бытовом уровне жизни партнеров (кто водит машину, кто говорит первым, кто ведает деньгами или как распределяются родительские обязанности). Такие виды поведения, представляющие собой проявления культурных ролей в доминаторной системе, трудно поддаются идентификации, поскольку являются преимущественно подсознательными. Осознание и изменение этих моделей поведения возможно при тщательном контроле своих повседневных действий и ответов партнеру. Полезным способом осознать и сформировать новые модели поведения является временная смена ролей на противоположные. По истечении периода обмена ролями можно договариваться о поведении в быту, если в этом будет необходимость (“Ты будешь сегодня за рулем?”).

Если во взаимоотношениях имеет место психологическое насилие, симптомы созависимости более выражены. В случае физического насилия эти симптомы выражены очень сильно. Люди, вовлеченные во взаимоотношения с элементами насилия, часто в течение продолжительного времени являются жертвами. Они годами страдают от презрения, бедности, унижения, кровосмешения или изнасилований, потому что боятся, что их бросят, или опасаются за свою жизнь. В таких случаях жертвы пытаются оградить себя от осознания боли и страданий с помощью отрицания.

## КОРНИ ОТРИЦАНИЯ

Отрицание — это механизм защиты, используемый для того, чтобы избежать неприятных вещей: своих чувств, предубеждений или страха быть избитым, брошенным. Отрицание дает возможность не видеть того, что про-

исходит в действительности, и избежать ощущения того, что происходит внутри вас. Оно является полезной психологической защитой для маленьких детей, живущих среди хаоса или насилия, пьянства, пренебрежения и заброшенности. Отрицание может заставить отступить боль и страх. Главная цель отрицания — самозащита и выживание.

Большинство людей научаются отрицанию от своих родителей, которые, в свою очередь, узнали о нем от *своих* родителей. В большинстве семей существуют негласные правила, запрещающие открытое проявление чувств, прямое и честное общение. В таких семьях не принято быть открытым, уязвимым, проявлять свое несовершенство, быть эгоистом, играть и развлекаться, открыто обсуждать проблемы, совершать поступки, которые приводят к изменениям в семье, и особенно быть автономной личностью. Эти правила часто формулируются как ведущие установки, например, “Не болтай”, “Не думай”, “Не чувствуй” и “Не доверяй”.

В дисфункциональных семьях подобные правила являются средством избегания или отрицания конфликта. Если правда будет высказана и признана, конфронтация станет неизбежной, что может привести к “взрывным” изменениям в семейной системе. В результате во многих семьях отрицание является единственным ответом на проблему, поскольку члены семьи не обладают достаточной осведомленностью, чтобы увидеть проблему, и соответствующими умениями, чтобы с ней справиться. Членов семьи учат, что мир и равновесие необходимо сохранять любой ценой, даже если им придется создать для этого ложное “Я”.

Вы можете создать свое ложное “Я”, если ощущаете, что ваше истинное “Я” является неприемлемым для окружающих вас взрослых. Когда, будучи ребенком, вы наивно говорите правду и вас за это наказывают, вы вскоре научаетесь молчать или говорить то, что от вас ожидают. Методом проб и ошибок вы постигаете неписанные правила о том, что дозволено и чего от вас ждут. Вы научаетесь не доверять высказываемым посланиям и строите свое поведение на основании собственного опыта.

## **НЕПРИНЯТИЕ В РАСЧЕТ**

Непринятие в расчет — один из способов, при помощи которого родители и семьи заставляют детей и других взрослых отрицать свой внутренний мир. Это означает невнимание к собственным потребностям, желаниям, чувствам, мыслям и способностям, а также недо- или переоценку себя самого или других. Сюда может относиться также забывание или игнорирование важных фактов или информации. В конечном счете все сводится к игнорированию самого себя, других, а также ситуации.

Принятие в расчет прямо противоположно непринятию. Оно поддерживает ваши, других людей и ситуативные потребности, желания, чувства, мысли и способности. Оно позволяет вам быть ответственным за свою реакцию на окружающих людей или на ситуации. Это означает, что вы признаете, что другие люди не “заставляют” вас проявлять свои чувства определенным образом и что вы сами можете определить, как вам отреагировать на действия других.

Ниже приводится несколько общих форм непринятия и принятия в расчет.

*Непринятие в расчет*

Прерывание  
Сарказм  
Не смотрите на того,  
кто разговаривает с вами  
Не ищите причины, побуждающие  
к действиям

*Принятие в расчет*

**Д р у г и х**  
Выслушивание  
Искренность  
Смотрите на людей прямо  
Говорите: “Вот почему я  
сделал так”.

**С е б я**

Принимаю то, что говорят другие,  
как непреложную истину  
Теряю или ломаю вещи  
и пренебрежительно отношусь  
к собственности

Спрашиваю: “Что я об этом думаю?”  
Дорожу вещами, ценю  
и ответственно отношусь  
к собственности

**С и т у а ц и и**

Забываю сделать что-то  
Отказ от...  
Верю в то, что проблема исчезнет

Соблюдаю договоренности  
Ищу решения  
Смотрю на факты

***“Для твоего же блага”***

Подавление ваших чувств, мыслей и представлений о себе и самых тонких чертах вашей личности (какой вы на самом деле являетесь) — это бессознательная форма жестокости со стороны ваших благонамеренных родителей в период вашего раннего детства. Многие послания и дисциплинарные формы, которые учат вас отрицать свое действительное “Я”, даются вам родителями и другими авторитетными лицами, которые верят, что делают это “для вашего же блага”. Когда вы были ребенком, вам, вероятно, трудно было понять, почему в процессе воспитания родители используют наказания, критику, унижение, насмешки или пренебрежение. Поскольку вы считали своих родителей и учителей умными, всезнающими защитниками, вы

были согласны с их мнением и верили, когда они говорили вам, что все это хорошо для вас и вы на самом деле достойны этого.

Форма воспитания ребенка, поддерживающая в семьях механизм отрицания, обозначается термином “порочный цикл жестокости” (Уайнхолд, 1988). Это явление служит примером того, как опустошающее влияние жестокости передается из поколения в поколение, чтобы взять реванш за грубость, испытанную человеком в детстве. Примерами могут служить запугивание и жестокое обращение с детьми. Дети, которых запугивали и с которыми жестоко обращались, почти всегда, вырастая, запугивают других людей и применяют насилие по отношению к ним. Перенесение жестокости на кого-либо другого является попыткой ослабить чувства гнева и ярости, которые не нашли выхода в то время, когда к таким детям относились грубо. Адольф Гитлер представляет собой пример ребенка, с которым жестоко обращались и который довел порочный цикл жестокости до крайней степени. Отец жестоко бил его, одновременно внушая мысль о том, что евреи плохие. Это послужило базой ненависти Гитлера к евреям и его стремления к реваншу, когда он стал взрослым (Миллер, 1988).

Чрезвычайно важно признать, что фраза “для твоего же блага” в вашем детстве была формой выражения порочной жестокости со стороны благонамеренных людей, которые действовали, повинувшись бессознательным побуждениям, исходя из ложной информации. Важно также помнить о том, что ваши родители старались делать все как можно лучше, пользуясь теми навыками и знаниями, которые имели, и что порочный цикл жестокости — это сугубо подсознательный процесс. Наглядной иллюстрацией служит клятва, которую многие люди дают себе в детстве: они никогда не будут обращаться со своими детьми так, как обращались с ними. Тем не менее, наказывая собственных детей, они часто бывают шокированы, обнаружив, что прибегают к тем же самым наказаниям, а часто даже используют те же самые слова, которые произносились, когда их наказывали в детстве.

### ***Обман: форма отрицания***

Порочный цикл жестокости используется и для того, чтобы навязать другие формы дисфункционального поведения, например, обман. Отсутствие честности во взаимодействии родителей и ребенка подрывает способность ребенка доверять как себе, так и другим. Это формирует у ребенка недоверие к своему внутреннему миру, к собственному опыту, к внешнему миру надежд и ведет к ложным представлениям. В конце концов мир ребенка разделяется надвое, и ему приходится выбирать один из этих двух миров. Поскольку у внешнего мира больше власти и авторитета, ребенок, испытывающий сильную потребность в привязанности, почти всегда выбирает

внешний мир. Тогда ему приходится что-то делать с чувствами и опытом своего внутреннего мира. Исключение этих чувств путем отрицания становится обычной реакцией. Ребенок видит, что это решение поддерживается родителями, семьей и друзьями, которые сделали такой же выбор.

Это дает ребенку возможность отделиться от своего “Я” в момент кризиса. Типичными ответами-отрицаниями в подобном случае могут быть:

- сведение ситуации к минимуму (“Это не имеет значения”);
- стремление сделать вид, что ничего не происходит (“Нет, этого не может быть”);
- привычка скрывать свои чувства (“Мне на самом деле безразлично”);
- подавление своих чувств (путем сна, занимаясь чем-либо в уме, больше работая или используя другие виды вынужденного поведения);
- склонность искусственно вызывать у себя эйфорию (наркотиками, алкоголем, переизбытком или другими видами зависимости).

### ***Отрицание и безумие***

Отрицание является формой самообмана. Отделяя себя от своих чувств и вызывая в себе те чувства, которых на самом деле у вас нет, вы обманываете себя. Привыкая лгать самому себе, вы создаете предпосылки для того, чтобы вас обманывали другие. В семье, все члены которой прошли школу самообмана, всегда будет масса лжи и в результате — неискренние взаимоотношения.

Ничто не может заставить вас почувствовать себя “сумасшедшим” в большей степени, чем ситуация, когда вам лгут. Каждый из нас в глубине души признает правду. Когда наш мозг получает информацию, которая не соответствует нашей внутренней правде или опыту, мы страдаем от противоречия, и это действительно заставляет нас чувствовать себя сумасшедшими. В таких случаях требуется большая уверенность в самом себе, чтобы доверять своим внутренним знаниям больше, чем информации, предоставляемой нам авторитетными лицами. У большинства детей еще нет достаточной уверенности в себе, чтобы противиться внешней информации. В результате многие из них воспринимают жизнь как хаотическую и безумную.

### ***Синдром счастливой семьи***

Нечестные люди вынуждены лгать всему миру, чтобы поддерживать ложь в семейной системе. Семьи, где есть алкоголизм, сексуальные злоупотребления или насилие, устанавливают жесткие правила, запрещающие рассказы-

вать о том, что происходит в доме. Если “жертва насилия” расскажет о семейных секретах, ей нередко грозит усиление репрессивных мер или еще большее насилие. Члены семьи выстраивают красивый фасад, за которым часто скрывается существующий в доме хаос. Они привыкают жить во лжи, что расширяет их опыт, ведущий к сумасшествию. Даже при такой жизни во лжи члены семьи в какой-то степени отдают себе отчет в существующих расхождениях между тем, что происходит на самом деле, и тем, что они выдают за действительность. Эта форма “синдрома счастливой семьи” держится только благодаря общему соглашению не говорить правду. В масштабах общества подобные семьи зачастую воспринимаются как стабильные и честные.

Вторая форма “синдрома счастливой семьи” — жизнь в иллюзиях. Она бывает свойственна одному из членов семьи и может как влиять, так и не влиять на других участников семейной системы. Индивидуумов, живущих этой иллюзией, крайне трудно лечить. Они могут обратиться за помощью из-за какого-то жизненного кризиса, например, развода или потери работы. Как правило, такие люди вспоминают свое детство как нечто идиллическое. Они описывают семью и свой детский опыт в таких характерных выражениях, как “отец лучше знает”, “родителям виднее”. Подобные описания указывают на то, что человек создал в своей памяти “иллюзорный мир”, для того чтобы поддержать свои истинные потребности и отрицать чувства и внутренний опыт.

### ***Отрицание во взаимоотношениях***

Дети, которые не имели адекватной эмоциональной связи или были заброшены, подвергались плохому обращению или испытывали пренебрежение, став взрослыми, начинают искать людей, которые могут обеспечить им заботу, безопасность и привязанность. Потребность в этих недостающих элементах заставляет их мечтать о некой доброй личности, возможно, о доброй девушке или бесстрашном рыцаре, который вот-вот должен появиться в их жизни. И когда кто-то в конце концов появляется, столь горячо ожидаемые качества будут “проецироваться” на эту личность, независимо от того, присущи ли они ей или нет. Это явление, известное также как ослепленность или идеализация, является важной психологической функцией мечтателя, который верит в то, что его мечты, которые долгое время не исполнялись, при встрече с партнером наконец-то исполнятся. Феномен мечтаний не позволяет мечтателю вспоминать о своих старых чувствах, вызванных заброшенностью, плохим обращением или пренебрежением. Мечтания или идеализация могут длиться долгие годы, несмотря на информацию и опыт, которые полностью их опровергают.



Примером подобных мечтаний может быть женщина, которой нужен страстный и нежный муж. В период ухаживания муж был внимательным и заботливым, и она думала, что ее мечты сбываются. Женщина продолжает мечтать о том, что муж сердечный и внимательный, даже тогда, когда он становится алкоголиком или начинает плохо с ней обращаться. Такие мечты поддерживают ее в тяжелые минуты, когда он не приходит ночевать, является пьяным или бьет ее. Она способна находить оправдания, объясняющие его “нехарактерное” поведение, чтобы не мешать своей мечте осуществиться. И так может продолжаться долгое время.

Трудность заключается в том, что мечтания и отрицание удерживают мечтателя от реального удовлетворения своих потребностей и создают новый источник чувств, не нашедших выражения. Кроме того, они поддерживают дисфункциональные модели поведения как у индивидуумов, так и в семьях, иногда до такой степени, что способствуют созданию ситуаций, угрожающих жизни, такие, например, как избиение. В подобных ситуациях человек продолжает сохранять в своем воображении положительные качества партнера до тех пор, пока кризис в конце концов не разобьет мечту и не заставит воспринимать реальность.

### ***Преодоление отрицания***

Важно помнить, что отрицание в различных своих проявлениях является культурной моделью, передающейся из поколения в поколение, и транслируют ее благонамеренные родители и другие взрослые, которые об этом не имеют понятия. Если вы вдруг обнаружите, что принимаете участие в этом процессе, не вините себя. Вы тоже руководствовались благими намерениями, и теперь сможете улучшить ситуацию, узнав, что есть другой, более естественный способ.

Чтобы разрушить модель отрицания, необходимо завершить выполнение нескольких важных задач. Все они необходимы для того, чтобы помочь вам найти свое истинное “Я” — ваши настоящие чувства, потребности, желания, идеи, мысли и мечты. Решение этих задач предполагает необходимость:

- научиться распознавать и отвергать неприятие в расчет;
- научиться принимать в расчет;
- слушать вдумчиво;
- спрашивать и получать обратную связь о том, как другие видят вас;
- выявлять пробелы в вашей осведомленности;
- принимать свой внутренний опыт как значимый;

- распознавать “мечты” или свое видение собственных взаимоотношений и сравнивать их с действительностью;
- спрашивать у вашего партнера о его мечте или о том, как он представляет ваши взаимоотношения с ним, и сравнивать ответ с вашими мечтами и представлениями;
- осознать, есть ли у вас зависимость от человека, вещества или деятельности, и проверить, можете ли вы жить без этого в течение пяти дней, не испытывая большого дискомфорта.

## **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОТРИЦАНИЕ**

### ***Средства для самостоятельной работы***

- *Ведите дневник ежедневно.* Записывайте, что вы испытывали в своих взаимоотношениях с людьми в течение дня. Записывайте свои чувства, реакции и мечты.
- *Научитесь распознавать сигналы своего организма, который подскажет вам, когда вы ощущаете неправду.* Это может быть сокращение мышцы, тяжесть в желудке или головная боль. Когда этот сигнал возникнет, будьте готовы распознать его и потратить какое-то время на размышление над ситуацией, чтобы установить, когда была сказана неправда.

### ***Средства для психотерапии***

- *Используйте реалистический подход, который позволит воссоздать полную картину того, что на самом деле происходило с вами, когда вы были ребенком.* Соберите информацию о ваших прошлых и теперешних отношениях, чтобы использовать ее в терапии при воссоздании указанной картины.
- *Узнайте о последовательности или разрыве старых дисфункциональных моделей своего поведения.*

Проанализируйте каждый шаг, чтобы обнаружить пробел в вашем осознании и определить, что может случиться во время проигрывания этой модели. Будьте последовательны, чтобы установить, в каком месте модель или поведение становится дисфункциональным. Это и будет тем моментом, где вам, вашему партнеру или вам обоим понадобится изменить свое поведение.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- *Установите контакт с партнерами по группе.* Попросите их сообщать вам, когда вы что-то не принимаете в расчет.
- *Научитесь распознавать, когда вы спасаете или преследуете, а также когда спасают или преследуют вас.* Наблюдайте за развитием действий группы и обсуждайте свои ощущения с членами группы.
- *Научитесь распознавать свою собственную потребность быть жертвой.* Попросите членов группы оказать вам помощь. Если вы слишком часто жалуетесь, попросите, чтобы они останавливали вас вопросом: “Что ты хочешь?” Научитесь делать то же самое для других, когда они играют роль жертвы.

### ***Средства для работы с партнером***

- *Договоритесь принимать друг друга в расчет.* В своем договоре вы оба соглашаетесь определенное время (несколько недель или целый месяц) избегать неприятия друг друга в расчет. Кроме того, вам нужно будет определить, какие последствия каждый из вас считает желательными, если забудет о договоре. В вашем договоре условия могут быть оговорены следующим образом:
  1. Когда ты говоришь, что тебе что-то не нравится, выражай это так, чтобы я не чувствовал, что меня заставляют замолчать.
  2. Если я не приму тебя в расчет, я хочу, чтобы ты напомнил мне об этом при помощи таких сигналов...
  3. Этот договор действителен в течение ... недель/месяца (месяцев). В течение этого времени мы решим, будем ли мы составлять новый договор и/или продлим старый.
- *Создайте общее представление о ваших взаимоотношениях.* Выберите со своим партнером день, когда вам не будут мешать. Поезжайте на экскурсию, отошлите детей гулять с няней, отключите телефон или устройте пикник в тихом месте. Работая вначале по отдельности, напишите о своих надеждах — что бы вы хотели делать лично и на работе в следующем году. Затем поделитесь своими надеждами с партнером. Поищите область совместных интересов, а затем создайте общую надежду или мечту.
- *Развивайте в себе умение вдумчиво слушать.* Во время бесед с партнером периодически останавливайте его, чтобы подвести итог того, что он сказал. Например: “Ты, по-моему, сказал, что ...”

- *Разработайте ритуал или мероприятия, которые символизировали бы окончание старых форм отношений, существовавших между вами.* Это могут быть “похороны”, когда вы наполняете небольшую коробочку воспоминаниями о прошлом и хороните ее. Вы можете также написать эти воспоминания на полосках бумаги с указанием старых моделей отношений и сжечь их на ритуальном костре. Еще одна возможность — найти небольшие камни, которые будут символизировать старые мысли или способы поведения, и бросать их по одному в пруд или реку. Бросая каждый камень, приговаривайте: “Я отпускаю на волю (назовите старую модель отношений) как способ быть вместе с (имя партнера)”. Такие действия помогут вашему мозгу освободиться от застрявших в нем дисфункциональных моделей.

### ***Пример из практики***

Сандра и Русс пришли к нам за советом, когда до окончательного решения вопроса об их разводе оставалось две недели. Они состояли в браке семнадцать лет, у них было четверо детей. Оба с самого детства были активистами католической церкви, и их семейная деятельность сосредоточивалась в основном на событиях церковного прихода. Около десяти лет они организовывали свадебные обряды, а их семейная жизнь на первый взгляд казалась идеальной.

Сандра работала неполный рабочий день, чтобы пополнить семейный бюджет и оплачивать посещение детьми приходской школы. Она посещала курс катехизиса и видела свою профессиональную роль в том, чтобы быть матерью и женой. Ее рассказ о своей жизни с Руссом и детьми был переполнен счастьем и удовлетворением. Русс всегда оказывал ей поддержку и до недавнего времени был идеальным мужем и отцом. Неприятных моментов в их жизни было очень мало, и Сандра была просто шокирована, когда он внезапно заявил, что желает развода, и переехал жить в другое место.

Русс, владелец небольшого бизнеса, обмякнув всем телом, сидел на стуле и молчал, пока Сандра рассказывала историю их отношений. Он явно был угнетен, когда настала его очередь говорить. С самого начала у него было плохое предчувствие относительно мечты Сандры создать счастливую семью. Еще будучи ребенком, он ощущал в себе бунтарский дух и испытывал раздражение против строгих правил католицизма. Он никогда не хотел иметь четверых детей и возмущался финансовым бременем, которым стала для них частная школа. Русс признался, что чувствует себя потерянным и измученным. Он изо всех сил старался выполнять все, что, как полагают, делает людей счастливыми, но ничего из этого не вышло. Русс прилагал большие усилия, выполняя свою часть работы, чтобы мечта о счастливой

семье стала реальностью. В итоге он почувствовал, что умрет, если в ближайшее время не выберется из этого тупика.

В дальнейшем разговоре выяснилось, что Русс и Сандра пришли с очень разными надеждами. Сандра желала, чтобы консультация закончилась примирением и чтобы ее мечта о счастливой семье смогла возвратиться. Русс же был убежден, что получит совет развестись. Он хотел найти поддержку, чтобы помочь Сандре увидеть, до какого отчаяния он доведен и почему вынужден отказаться от мечты, которая его убивала.

Дальнейшие расспросы показали, что Русс периодически пытался дать понять Сандре, что их взаимоотношения ему не нравятся. Однако Сандре каждый раз удавалось убедить его, что все в порядке: иногда она не считалась с его мнением и всю вину возлагала на него, а порой убеждала, что до осуществления мечты совсем близко.

Отрицание в их отношениях зашло слишком далеко. Русс постоянно отрицал жестокость собственного опыта до тех пор, пока не почувствовал, что ему грозит смерть. Сандра неоднократно отрицала то, что говорил Русс: что у него ничего не выходит и ему не удастся почувствовать, что их отношения его устраивают. Она старалась не замечать его сгорбленной спины, поникшего вида, усиливающейся худобы, запавших глаз и явно выраженной депрессии. Надежда Сандры на то, что ее мечта о счастливой семье сбудется, была так сильна, что даже на консультации она продолжала верить, что так оно и будет.

Русс был решительно настроен продолжить дело о разводе и жить отдельно. Он сказал, что от него как от родителя уже нечего ждать и ему крайне необходимо пожить одному, чтобы обдумать все и заняться самосовершенствованием.

Мы ясно видели, что Русс намерен разорвать эти отношения, и верили, что он чувствовал себя так, будто иначе должен будет умереть. Наша задача как психотерапевтов состояла в том, чтобы помочь Сандре осознать ее отрицания и убедиться, что она полностью получила и приняла информацию Русса и установила с ним обратную связь.

Когда Сандра обнаружила, что консультация является консилиумом по поводу развода, а не по вопросу сохранения брака, ее последние надежды рухнули. Она начала тихо плакать, когда мы попросили Русса повторить, что он чувствует по отношению к ней, пока она их действительно не восприняла.

Кульминационная часть консультации была посвящена тому, чтобы помочь Сандре согласиться с решением Русса, а также показать ей, почему ее восприятие последних лет своего замужества на самом деле оказалось всего

лишь мечтой. Ей было очень трудно это себе представить. Каждый раз, когда до нее доходило, что развод неизбежен и ее мечте пришел конец, она опять начинала горько рыдать. Мы тактично сопереживали ее горю и сидели с ними обоими до тех пор, пока не почувствовали, что неотвратимая реальность дошла до сознания каждого из них. Они переглянулись и встали, собираясь уйти, и это был финал — конец отрицания чувств, отрицания отсутствия счастья во взаимоотношениях и старой формы взаимоотношений.

### ***Выводы***

Отрицание — это одно из состояний человека, с которым труднее всего иметь дело. Чем старше боль и чувства, которые нас переполняют, тем труднее устранять отрицание. Для того чтобы понять, что каждый из нас стремился все сделать как можно лучше, в меру своих способностей, чрезвычайно важно внимательно пересмотреть свое прошлое и отношения с родителями. Таким образом мы не погрязнем во взаимных обвинениях. Очень важно также выработать у себя навыки разрешать конфликтные ситуации, которые возникают, когда говорят правду и разрушают иллюзию о “счастливой семье”. При наличии эффективных средств и определенных умений эти конфликты могут стать единственным путем, ведущим к созданию настоящей близости в семье.

## Глава 8

# ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН СОЗАВИСИМОСТИ

Чтобы отыскать причины созависимых моделей взаимоотношений во взрослом возрасте, необходимо вернуться к годам вашего раннего детства, куда уходят корни этой проблемы. Большинство людей не помнят, что происходило с ними в раннем детстве. Вы можете помнить отдельные отрывочные события, однако, если сравнить ваши воспоминания с воспоминаниями других людей, которые были свидетелями этих событий, то, вероятно, они будут значительно различаться. Приведем некоторые важные факты о человеческом поведении, которые делают воспоминания более достоверными:

- В сущности, не важно, что вы помните о реальных событиях: то, что вы помните, возможно, отличается от того, что происходило на самом деле, и является вашим пониманием или *восприятием* событий.
- Важно вспомнить чувства, которые сопровождали ваши впечатления. Ваши *чувства* являются более точной регистрацией, они сохраняются и в вашем теле, и в вашей памяти.
- Любая информация о вашем прошлом, которую вы пытаетесь отыскать, как правило, присутствует в вашем сегодняшнем поведении и сегодняшних взаимоотношениях. Ваши нынешние взаимоотношения являются проигрыванием ваших нерешенных проблем в более ранних взаимоотношениях.
- Следовательно, причины созависимости вытекают из незавершенных проблем, имевших место в раннем детстве. Они будут проявляться в ваших сегодняшних взаимоотношениях и оказывать давление на разрешение проблем и их завершение.

Легче всего представить себе это, если рассмотреть свои нынешние проблемы созависимости следующим образом. Когда люди влюбляются, происходит своего рода возврат во времени. Скотт Пэк (1978) описывает это так:

“В некоторых отношениях (но, конечно, не во всех) акт влюбленности представляет собой акт регрессии. Переживание чувства соединения с любимым человеком имеет свои отзвуки еще с тех времен, когда мы были соединены с нашими матерями в младенчестве”.

Это явление можно проиллюстрировать следующими примерами. В младенчестве вас вскармливали материнской грудью либо отнимали от груди и кормили из бутылочки. Для вас в этом возрасте не существовало времени; это было только счастливое настоящее, которое вы могли чувствовать.

Сравните это со словами клиентки, описывающей свои взаимоотношения созависимости с партнером: “Мы видимся очень редко, и я начинаю стремиться к близости с ним. Когда мы встречаемся, то кажется, что время останавливается. Когда мы занимаемся любовью, я забываю о его пристрастии к выпивке и о том, как он кричит на меня. Мне хочется, чтобы хорошие чувства друг к другу остались у нас навсегда. Но этого не случается, и он снова начинает пить”.

В младенчестве, когда вы хотели, чтобы вас накормили, вы плакали, но иногда ваша мать не имела возможности немедленно отреагировать. Ожидание, должно быть, казалось вам вечностью, хотя на самом деле длилось всего лишь несколько минут.

Теперь послушайте, что говорит другой клиент, и обратите внимание на сходство с приведенными выше словами:

“Я позвонил Мелоди по телефону, но никто не отвечал. Я знал, что иногда она после работы ходит за покупками в магазины и не сразу возвращается домой, но я начал беспокоиться, как будто она стала для меня недоступной. Сначала я подумал: “Позвоню ей через час”, — но через пять минут я звонил снова и продолжал звонить через каждые пять минут в течение всего следующего часа. Я вел себя как безумный. В моей голове возникали разные мысли. Не сердится ли она на меня? Не ушла ли с кем-нибудь другим? Не попала ли в аварию? Я не мог отделаться от этих мыслей...”

Корни созависимости легко понять. Вы уподобляетесь беспомощному младенцу, который не мог выжить без заботы своих родителей. Природа создала симбиотическое единство, которое обеспечивало вас по меньшей мере тремя основными вещами:

- возможностью оставаться в живых и ощущать заботу;
- иллюзией того, что вы всегда будете находиться в безопасности и будете окружены заботой;
- иллюзией вашей неограниченной власти.



Понятно, что вы держались за это так долго, как могли, несмотря на противоположное желание стать отдельной личностью и попытки родителей отучить вас от этой созависимости.

Почти в каждом конкретном случае родитель не способен безукоризненно настроиться на своего ребенка. Поэтому ваше стремление проводить время в этом блаженном состоянии, возможно, не удовлетворялось. У ваших родителей были другие заботы и свои собственные потребности и проблемы. Они могли пребывать в подавленном настроении, быть нездоровыми или иметь определенные убеждения о воспитании ребенка, которые сводили на нет ваши попытки находиться в исключительном положении. Возможно, они верили в кормление по расписанию или считали, что если слишком часто удовлетворять ваши потребности, то это вас испортит. Что бы ни препятствовало процессу удовлетворения ваших потребностей, скорее всего, у вас до сих пор имеются неудовлетворенные потребности из того периода бесконечного блаженства, о котором вы смутно помните.

Это нормальные потребности для взрослых людей, которые могут удовлетворяться в близких отношениях. Однако этот процесс усложняет убеждение в том, что вам необходимо воссоздать отношения созависимости для удовлетворения тех потребностей. Если вы никогда не учились умению стать психологически самостоятельным и автономным, то вам представляется, что единственный выход — воссоздать взаимоотношения, аналогичные первоначальным симбиотическим взаимоотношениям, которые существовали у вас с родителями. Многие родители не знают, как научить своих детей стать самостоятельными, в то время как другие из-за своих собственных потребностей держатся за своих детей, подрывают их попытки стать самостоятельными.

Люди, не ставшие самостоятельными, часто ощущают более острую потребность в возврате к этому блаженному состоянию исключительности. Вы можете услышать от них:

- “Я не чувствую, что живу, если не состою в любовной связи с (мужчиной или женщиной)”.
- “Я не чувствую себя полноценной личностью без него/нее. Она (он) дает мне возможность чувствовать себя полноценной личностью”.
- “Я умру, если потеряю его/ее. Моя жизнь потеряет смысл. Я никогда не смогу быть счастлив(а) снова”.
- “Без него/нее я чувствую себя очень неуверенно. Когда мы прижимаемся друг к другу, я чувствую себя по-настоящему в безопасности”.

Созависимость вырастает из иллюзии о том, что ваша мать или отец, которые, как вы полагали, должны были предоставить вам все блага, безопасность и спокойствие, их не дали и *теперь* все это зависит от человека, с которым вы состоите в связи. Вся наша культура, особенно популярная музыка, кинофильмы и телевизионные программы, укрепляют эту иллюзию. Нашими главными целями в жизни становятся поиски:

- какого угодно способа удержать этого человека и заставить его любить вас так, как, в соответствии с вашими воспоминаниями, вас любили и о вас заботились мать или отец;
- способа завершить ваши незавершенные отношения с матерью или отцом.

Безусловно, все эти утремления не имеют продолжительного срока действия и в итоге ведут к манипулированию и управлению, а не к прочной любви. Поэтому необходимо более полное представление об источниках проблемы и средствах ее устранения. К сожалению, большинство людей не замечают этих проблем до тех пор, пока полностью не увязают в паутине отношений созависимости или не пройдут через опыт нескольких взаимоотношений с одинаковыми результатами.

Часто наиболее дисфункциональное созависимое поведение не проявляется до тех пор, пока пара не приближается к тому, чтобы создать благоприятные условия для выхода этих моделей поведения на поверхность. Пары могут жить вместе годами и не ощущать дисфункциональных моделей поведения. Затем они вступают в брак. Заключение брачного контракта часто создает благоприятные условия для выхода этих моделей поведения на поверхность. Кроме того, брачные взаимоотношения, как правило, вызывают сравнения с семьями, в которых родились и воспитывались супруги. Прибавьте к этому культурные иллюзии о взаимоотношениях, которые поддерживаются средствами массовой информации, и вы увидите, почему многие иллюзии, создающие созависимость, сохраняются так долго.

## **КАК ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ СОЗАВИСИМОСТИ**

Книга “Поведение взрослого человека — это серьезное дело. Освобождение от зависимых моделей поведения в семье” (Уайнхолд, 1988) помогает разобраться в причинах созависимости. В ней представлена информация о двенадцати различных моделях дисфункционального поведения, усвоенных в детстве, и их повторении во взаимоотношениях в зрелом возрасте. Основная часть книги посвящена самоосознанию, помогающему определять модели поведения. Кроме того, в книге даются полезные рекомендации о том, как разорвать эти стереотипы поведения.

### ***Средства для самостоятельной работы***

- *Проанализируйте ваши чувства гнева и обиды.* Составьте два списка. В одном из них напишите: “Я обижаюсь на свою мать за то, что...”, а во втором списке напишите: “Я обижаюсь на своего отца за то, что...”. Закончив составление этих списков, вы получите более четкое представление о том, с чем вы имеете дело. Затем составьте третий список, озаглавленный: “Я обижаюсь на свою (своего) партнершу (партнера) за то, что...”. Вы сможете увидеть, что корни ваших нынешних обид находятся в детстве и представляют собой неразрешенные конфликты детских лет. Еще один список может быть озаглавлен следующим образом: “Я недоволен (недовольна) собой из-за того, что...”. Возможно, вы обвиняете себя за то же самое, за что обвиняете других.
- *Составьте список воспоминаний о том, что ваша мать или отец осуждали в вас или других людях, когда вы были ребенком.* Затем проставьте контрольный знак (✓) рядом с тем, что вам не нравится в себе, а контрольный знак (✗) рядом с тем, что вам не нравится в других людях. Мы порой непроизвольно воспринимаем убеждения, ценности, предрассудки и опасения своих родителей. Вы по-прежнему принимаете слишком близко к сердцу неодобрение своего партнера, которое в какой-то степени напоминает вам критику ваших родителей? Все это не что иное, как не затянувшиеся раны, нанесенные вам в детстве, которые могут зарубцоваться с помощью вашего партнера. В главе 17 подробнее рассказано о том, как преодолеть это во взаимоотношениях.

### ***Средства для психотерапии***

Кабинет психотерапевта может стать подходящим местом для глубокого изучения того, что действительно происходило с вами в детстве. Возможно, вы создали “фантазию о счастливом детстве”, которая помогает вам отвлечься от воспоминаний о его ужасной действительности. Психотерапевт, разбирающийся в динамике созависимости, может помочь вам исправить некоторые искаженные представления о вашем детстве, а затем окажет содействие в создании более точной его картины.

Психотерапевт может помочь вам узнать и о том, к каким решениям относительно себя вы могли прийти, когда были ребенком, и о том, управляют ли эти решения (“Я ничего не могу делать хорошо”, “Я гадкий (гадкая)”, “Я нехороший (нехорошая)”) вашей жизнью и вашими взаимоотношениями с другими людьми. Так как многие люди обладают низкой самооценкой или недостаточной целеустремленностью, им трудно сохранять положительное представление о самом себе перед лицом критики или осознанных ошибок. Хороший психотерапевт может действительно помочь вам сформировать

правильную самооценку, усилить вашу целеустремленность и составить план “домашнего задания”, реализация которого поможет вам добиваться успеха.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- *В группах, которые вы посещаете, обратите внимание на того, кто напоминает вашего отца или мать.* Определите, какие свойства и характерные черты, которыми вы, по-видимому, обладаете, затрудняют отношения с другими людьми, и проследите за их проявлением в одном из ваших “родителей”. Обратите внимание на то, как вы реагируете на этих людей. Это даст вам ответ на вопрос о том, как вы должны были реагировать на своих родителей, если вы забыли об этом.
- *Попросите членов группы разыграть с вами конфликтные ситуации.* Попробуйте разыгрывать ситуации, которые возникали у вас с одним из ваших родителей, и научитесь по-новому, более эффективно реагировать на него. Попросите других членов группы помочь вам подготовиться к лучшим реакциям.

### ***Средства для работы с партнером***

*Составьте список характерных черт, описывающих вашего отца или мать, пусть ваш партнер сделает то же самое.* Этот список может быть составлен в соответствии с вашим теперешним представлением о них либо в соответствии с вашими детскими воспоминаниями. Если в вашем воспитании принимали участие другие взрослые люди и внесли в него значительный вклад, к примеру, бабушка или дедушка, старшая сестра или брат, составьте также список их характерных черт и качеств. Вы должны перечислить по меньшей мере десять характерных черт для каждого лица.

Закончив составление списка, сделайте следующее:

1. Поставьте контрольный знак (✓) рядом с теми характерными чертами, которые вы видите в самом себе.
2. Поставьте знак плюс (+) рядом с позитивными чертами, которые вы выберете, и знак минус (-) рядом с негативными чертами, которые вы выберете.
3. Поставьте знак (✗) рядом с теми характерными чертами, которые вы выделяете в вашем (ваших) партнере (партнерах) по взаимоотношениям, например, муже, жене, любовнике (любовнице), близких друзьях.
4. Обсудите вместе модели, которые вырисовываются из этих списков. Задайте себе следующие вопросы и сравните ваши ответы:

- С кем из родителей я могу себя отождествить в наибольшей степени? Кого из родителей я в большей мере вижу в моем партнере?
- Вижу ли я больше положительных или отрицательных черт характера своего партнера или партнеров в себе самом? В своем партнере?
- С кем я в основном вступал(ла) в конфликт по мере взросления — с матерью или отцом? Каким образом выбранные мной черты характера соотносятся с этим конфликтом? Возникают ли у меня подобные конфликты с моим партнером или партнершей?

Такое упражнение может дать толчок к полезному обсуждению между вами и вашим партнером вопросов, связанных с незавершенным делом, которое вы пытаетесь завершить в своих теперешних взаимоотношениях. Помните о законе человеческого развития: все, что остается нерешенным или незавершенным в вашей жизни, будет продолжать существовать и требовать завершения. Если вы и ваш партнер начнете понимать, что причины ваших нынешних конфликтов имеют корни в прошлом, то вы, возможно, начнете осознавать, что именно пытаетесь завершить в ваших теперешних взаимоотношениях. Без этого осознания почти невозможно вырваться из ловушки созависимости. Пары будут продолжать снова и снова возвращаться к своим нерешенным проблемам и не смогут их разрешить.

### ***Пример из практики***

Когда Дора и Мелвин впервые обратились к нам за психотерапевтической помощью, они состояли в браке тридцать семь лет. Дора была очень несчастлива с Мелвином из-за их взаимоотношений. Мелвин, казалось, понятия не имел об этих проблемах и пришел к психотерапевту по настоянию Доры. На первой консультации представленные каждым супругом картины их взаимоотношений сильно отличались друг от друга: каждый обвинял другого в возникновении проблем. Было очевидно, что каждый стремился представить себя “правым”, а другого “неправым”. Первые два сеанса напоминали поле брани. Казалось, мы не способны помочь в решении их проблем. Дора и Мелвин поочередно обвиняли друг друга, а затем впадали в состояние беспомощности и безнадежности.

В самом начале мы могли сделать лишь одно — поддержать их чувство беспомощности и безнадежности. Мы стали говорить им: “Ситуация, несомненно, представляется нам безнадежной. Мы никогда не встречали столь безнадежных взаимоотношений”. Это было рискованно, так как супруги могли принять наши слова как разрешение разорвать взаимоотношения. Однако мы не верили в такой исход, во-первых, потому, что Дора и Мелвин

состояли в браке уже тридцать семь лет, что указывало на устойчивость отношений, а во-вторых, они были слишком созависимы, и, вероятно, им гораздо легче было переносить дисфункциональные взаимоотношения, чем отказаться от них вообще.

Данная стратегия начала срабатывать. Однако следует заметить, что до тех пор, пока мы не попросили их припомнить случаи из жизни, когда они чувствовали свою беспомощность и безнадежность, ключевая информация не начала вырисовываться. Дора сказала, что она помнит, как, будучи ребенком, неоднократно испытывала чувство беспомощности и безнадежности. Она призналась, что до сих пор испытывает эти чувства в своих взаимоотношениях с отцом, человеком взыскательным и очень критично настроенным. Что бы она ни делала, отец всегда и во всем находил недостатки. Взрослея, Дора постоянно жила с чувством, что никогда не бывает права, и ощущала себя эмоционально покинутой им. Ей ужасно хотелось заслужить его одобрение и оценку своих стараний, но этого никогда не происходило. Она очень старалась угодить ему только для того, чтобы он в очередной раз раскритиковал ее усилия.

История, рассказанная Дорой, по-видимому, помогла Мелвину вспомнить нечто похожее. Он сказал: "Моя мать во многом была похожа на твоего отца. Я как мог старался угодить ей, но у меня никогда ничего не получалось. В конце концов, когда мне исполнилось восемнадцать лет, она была вынуждена обратиться в психиатрическую клинику". Со слезами на глазах Мелвин продолжил: "Я старался помочь ей, но она по-прежнему ходила к психиатру. Мне казалось: в том, что она сходит с ума, была моя вина. Я просто не знал, что делать, чтобы она почувствовала себя лучше. Все, что я пытался делать, было не то".

Теперь мы знали, почему для каждого из супругов было столь важно оказаться правым. Всю свою жизнь они переживали этот глубоко укоренившийся страх ошибиться. Каждый из них обладал слишком неудовлетворенной потребностью выглядеть правым в глазах партнера. Одним из первых предпринятых нами шагов было стимулирование у Доры и Мелвина запроса друг к другу о положительной обратной связи. Им необходимо было почувствовать, что они могут выглядеть правыми в глазах партнера. Их первые попытки были неуклюжими, каждому было трудно принимать комплименты и выслушивать добрые слова. Первоначально они еле заметно сводили на нет сказанное, к примеру, делали судорожные движения всем телом или слегка отворачивались друг от друга. С нашей помощью Дора и Мелвин продолжали это занятие до тех пор, пока не начало сказываться положительное взаимодействие.

Следующим шагом было заставить супругов стать функционально более автономными друг от друга в своих взаимоотношениях. Одной из сфер, в

которой сильно проявлялась их созависимость, было выполнение домашней работы. У Доры был список того, что она хотела бы, чтобы Мелвин делал по дому. Он уже вышел на пенсию, а она по-прежнему занималась бизнесом дома и всегда была занята. Однако Мелвин предпочитал отдыхать, смотреть телевизор или без дела слоняться по дому. Иногда, чтобы угодить Доре, он соглашался сделать то, что было указано в ее списке. В таких случаях он, как правило, боялся, что делает что-то не в том порядке или не так, чтобы она была довольна. Переполненный страхом, что его раскритикуют за ошибки, Мелвин обычно вообще отказывался что-либо делать и отпирывался смотреть телевизор или ложился вздремнуть. Когда он поступал таким образом, Дора испытывала такое же чувство одиночества, какое переживала, когда жила со своим отцом. Дора часто ворчала на Мелвина из-за незаконченных дел, указанных в ее списке. В такие моменты она напоминала Мелвину его критикующую и контролирующую мать. В результате он уходил в себя до тех пор, пока между ними не возникал серьезный конфликт. Глубина конфликта помогла восстановить контакт.

Нам удалось убедить Дору и Мелвина подготовить отдельные списки работы по дому. Дора согласилась выполнять часть той работы, которую не хотел делать Мелвин. На остальные виды работ они решили нанимать кого-нибудь со стороны. Мелвин чувствовал себя одиноким, когда Дора по многу часов работала, поэтому он попросил ее заниматься менее нудными вещами вместе с ним. Кроме того, Мелвин начал сам кое-что делать без Дориного ворчания. Они стали больше сотрудничать друг с другом в повседневных делах, между ними начала развиваться взаимность. В течение первого года они могли бы вернуться к психотерапии, если бы у них неладились отношения. Но на сегодняшний день у Доры и Мелвина все идет хорошо уже почти в течение целого года, и они обходятся без психотерапевтической помощи.

### **Выводы**

Когда супружеские пары начинают понимать причины своих созависимых отношений и получают специальные средства для самостоятельной работы, им становится не нужна психотерапевтическая помощь, они могут продолжать свое лечение самостоятельно. Легко заметить, что в описанном выше случае Дора и Мелвин могли еще долго сохранять модели созависимости, делая себя и друг друга очень несчастными. Когда пары начинают понимать причины своих проблем и прекращают обвинять друг друга, они могут сблизиться и углубить свои взаимоотношения. Они избавляются от необходимости управлять друг другом и находят эффективные способы сотрудничества и удовлетворения своих потребностей и желаний.

## Глава 9

# РАЗГАДКА СОЗАВИСИМЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЕЙ СОЗАВИСИМОСТИ

Следующий этап процесса выздоровления состоит в том, чтобы научиться определять модели созависимости, существующие в ваших теперешних взаимоотношениях. Созависимость столь обыденна, что иногда бывает трудно дифференцировать модели созависимости от более функциональных моделей взаимоотношений.

Ниже приведены основные признаки созависимых взаимоотношений:

- Даже если вы располагаете множеством объективных доказательств того, что существующие отношения не идут вам на пользу, вы не предпринимаете никаких шагов для того, чтобы разорвать эти созависимые модели.
- Вы замечаете, что ищете оправдания для себя или своего партнера, чтобы скрыть правду от других людей.
- Когда вы думаете об изменении или разрыве взаимоотношений, вас охватывает чувство страха, и вы цепляетесь за них еще крепче.
- Предпринимая первые шаги к изменению взаимоотношений, вы испытываете сильное беспокойство и ощущаете сильное недомогание, от которых можно избавиться только путем восстановления старых моделей созависимости.
- Если вы все же начинаете осуществлять изменения, вы испытываете сильную тоску по старым моделям поведения либо чувствуете испуг, полное одиночество или опустошенность.

Ниже приведены основные характеристики созависимых людей.



## СОЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ:

- Видят смысл своей жизни в отношениях с партнером, сосредоточивают все свое внимание на том, что делает или чего не делает их партнер.
- Используют взаимоотношения так, как некоторые люди используют алкоголь или наркотики. Они становятся зависимыми от другого человека и убеждены в том, что не смогут существовать и действовать независимо от него либо без взаимоотношений, которые установились с этим человеком.
- Не способны определять свои психологические границы. Созависимые люди не знают, где заканчиваются их границы и где начинаются границы других людей. Они склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные.
- Всегда стараются производить хорошее впечатление на других. Тем самым созависимые люди пытаются управлять восприятием других людей. Они всегда стараются угодить другим людям.
- Не доверяют своим собственным взглядам, восприятию, чувствам или убеждениям. Созависимые люди прислушиваются к чужому мнению и не защищают собственные взгляды и мнения.
- Стараются стать необходимыми другим людям. Созависимые люди расшатаются, чтобы сделать то, что, по их мнению, могут сделать для других людей только они, хотя на самом деле другие люди могут сделать это для себя сами.
- Играют роль мученика. Они страдают, однако делают это благородно. Они будут мириться с невыносимыми ситуациями, так как считают, что должны это делать.
- Умеют контролировать других людей. Они пытаются контролировать все, но обычно без успеха, так как это непосильная задача.
- Не в ладах со своими подлинными чувствами. Они искажают свои чувства и проявляют их только тогда, когда считают, что вправе это делать.
- Являются людьми легковверными. Так как созависимые люди не в ладах со своими чувствами, им не хватает пронизательности. Они плохо разбираются в характере человека и видят только то, что хотят видеть.
- Теряют контакт со своей духовной сущностью. Они часто не в ладу с духовной стороной жизни.
- Являются робкими, ригидными и здравомыслящими людьми. В жизни созависимых людей преобладает "черно-белое" мышление.

## Семейные роли

Кроме перечисленных выше характеристик существуют еще и роли, придерживаясь которых, созависимые люди еще больше ограничивают свою жизнь. Роли представляют собой типы поведения, предназначенные для выполнения специальных функций в семье, как правило, для сохранения баланса созависимости. Ниже приведено описание четырех наиболее распространенных ролей, которые играют созависимые люди, и указана цена, которую приходится платить за исполнение этой роли.

**Семейный герой.** Такие люди часто достигают многого и действуют с чрезмерной ответственностью. Они являются лидерами, как футбольные звезды, либо просто асами. Как правило, такой человек является старшим ребенком в семье, которому свойственно серьезное отношение к жизни, и часто в их жизни мало развлечений. Все работают на них. Они становятся самоорганизованными и целеустремленными в работе. *Цена, которую они платят*, — напряжение, суровость и сдержанность, а также потребность управлять, чтобы чувствовать себя комфортно во взаимоотношениях. Они становятся одержимыми навязчивой идеей, стараются добиваться совершенства во всем, всегда ориентированы на достижение целей и заинтересованы в продуктивности своей деятельности. Они, как правило, не разбираются в своих чувствах, склонны изолировать себя от других людей и становятся обособленными и одинокими. Они обычно находят созависимых супругов, о которых могут заботиться или нести за них ответственность.

**Индивидуалист.** С такими людьми легко жить, так как они изворотливы и умеют легко приспособливаться. Они обычно “не раскачивают лодку”. Они не стремятся занимать положение лидера и остаются в тени. Стараются не выражать своих эмоций и привлекать к себе внимание. Им присуще чувство бессилия. *Цена, которую они платят*, — эмоциональная заторможенность и непонимание своих чувств. Их потребности остаются неудовлетворенными, они редко обращаются с какой-либо просьбой к другим людям и чувствуют себя одинокими и изолированными от других. Подвержены депрессии и не способны принимать решения. Склонны выбирать себе созависимых партнеров, которые способны вызывать конфликты в их взаимоотношениях, тем самым исключая необходимость быть близкими с ним.

**Заботливый.** Эти люди проводят большую часть времени в заботах об эмоциональных потребностях других людей. Они часто бывают сердечными, чуткими, заботливыми людьми, умеющими выслушать другого человека. Нередко помогают другим материально. *Цена, которую они платят*, состоит в том, что они не могут удовлетворить собственные потребности и часто испытывают вину, когда получают от других людей что-либо бесплатно. Они уделяют внимание другим и ищут людей, привыкших полу-

чать и нуждающихся в эмоциональной поддержке. Они не чувствуют большой близости в отношениях с партнером и обычно вступают в брак с человеком, которому могут оказывать эмоциональную и/или материальную поддержку.

**Бунтарь.** Такие люди часто способствуют развитию дисфункциональных моделей поведения у других членов семьи. Они привлекают негативное внимание родителей, учителей и представителей правопорядка. Часто удовлетворяют чувство собственного достоинства путем противодействия любому авторитету. *Цена, которую они платят*, — низкая самооценка, неудачи в школе, навешиваемый им ярлык “больного” и потеря контакта со своими глубокими чувствами, переживание эмоциональной заброшенности, прикрываемой раздражением. Они скрывают чувство обиды и часто стараются свести счеты со своими родителями, делая все не так, как, по их представлению, те хотели бы. Они находят супругов, которые позволяют им вымещать свои обиды и раздражение на них. Они часто физически и с помощью брани оскорбляют своих супругов, которые терпят такое поведение.

## КАК ВЫЯВИТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ

### *Средства для самостоятельной работы*

Указанные ниже средства для самостоятельной работы помогут вам выявить некоторые нерешенные проблемы вашего детства.

- Составьте два списка. В первом укажите все то, что ваши родители, учителя или другие взрослые люди делали и говорили вам во время вашего взросления и что, на ваш *теперешний* взгляд, не принесло вам никакой пользы и даже в некоторой степени было вредно. Во втором укажите все, что ваши родители, учителя и другие взрослые люди *не говорили или не делали для вас*, и что, как вы теперь полагаете, пошло бы вам на пользу, если бы они это говорили и делали.
- Закончив составление списков, изучите их, принимая к сведению следующее. В пунктах первого списка указано все то, за что вы не простили своих родителей. Это то, что сдерживает вас и способствует вашей созависимости. Вам необходимо избавиться от всего этого, если вы намерены выбраться из ловушки созависимости.
- Во втором списке указано все то, что кто-то другой, как вы до сих пор надеетесь, должен сделать для вас. Вам придется взять эти заботы на себя

или попросить, чтобы это сделали ваши родители, а если это невозможно, то попросить других людей помочь вам удовлетворить эти потребности.

- Вы останетесь связанными созависимостью до тех пор, пока не будут решены проблемы, указанные в списке. Пределом такой “связанности” будет ожидание того, что кто-то изменит что-либо в вашей жизни или предоставит вам что-то, чтобы вы чувствовали себя лучше. Если вы будете надеяться на кого-то, вам придется очень долго ждать.

Я (Берри) помню, как сам выполнял такое упражнение и у меня был длинный список того, что я хотел бы услышать от своих родителей. Например: “Я люблю тебя просто потому, что ты есть”. Побывав у них в гостях несколько лет тому назад, я показал им свой список и попросил сказать другими словами все, что я хотел услышать. Они были очень рады сделать это. Я записал на магнитофон то, что они сказали, на тот случай, если мне понадобится подкрепить это позднее. Их слова помогли мне избавиться от чувства обиды и боли и самостоятельно заняться процессом собственного исцеления.

### ***Средства для психотерапии***

Одним из наиболее полезных приемов, которым вы можете овладеть с помощью психотерапии, является способность быть объективным наблюдателем своего собственного поведения. Это дает вам возможность выйти из конфликта и наблюдать за своим поведением как бы со стороны. Данный процесс включает в себя следующие шаги:

1. Научитесь распознавать сигналы, когда у вас возникает реакция созависимости или возврат к прошлому. Как правило, в определенной конкретной ситуации что-то поворачивает вспять процесс вашего развития. Вы можете обнаружить, что вас переполняют *более сильные чувства*, чем требует создавшаяся ситуация. Вас может охватить чувство тревоги, страха, паники, возмущения, неприятия, стыда, смущения или печали. Вы можете также ощущать сигналы, которые подает ваш организм, например, ускоренное сердцебиение, потливость, боль в желудке, тяжесть в груди или легкую головную боль.
2. Сделайте несколько глубоких вдохов и успокойтесь, прежде чем отреагировать. Задайте себе вопрос: “Опасна ли данная ситуация для меня?” Если она вам покажется в некоторой степени опасной, выключите себя из нее, пока не начнете анализировать случившееся. Совершите прогулку или сделайте перерыв, перейдите в другую комнату, чтобы успокоиться. Помните: пройдет какое-то время, и вы почувствуете себя лучше просто благодаря тому, что прошло определенное время и вы отстроились.

3. Научитесь наблюдать за собой. Скажите себе: “Я реагирую на старое чувство”. Либо произнесите что-либо, чтобы осознать происходящее: “Я испытываю раздражение и не знаю, почему”. Затем задайте себе вопрос: “Что в данной ситуации могло побудить меня к такой бурной реакции?” и “Каков источник того, что заставляет меня что-то преодолевать в этой ситуации?” Ваш психотерапевт поможет вам воссоздать ситуацию с помощью ролевой игры, способствующей переживанию чувств, и при этом вы будете оставаться достаточно свободным. Мужчины должны помнить о том, что за гневом часто прячутся печаль или страх, а женщинам не следует забывать, что за плачем часто скрываются гнев или страх. Ищите самые глубокие чувства, которые только сможете найти.
4. Подумайте, о чем вам следует позаботиться в данных ситуациях. Чего вы хотите от своего партнера? Как вы можете убедить своего партнера сотрудничать с вами, чтобы завершить процесс, в котором вы увязли давным-давно? Нуждаетесь ли вы в том, чтобы вас сдерживали и утешали, или в том, чтобы проверить, совпадает ли его/ее восприятие происходящего с вашим?

### ***Средства для работы в группе поддержки***

От этих моделей поведения трудно освободиться без помощи друзей. Близкие друзья, желающие поддержать ваши усилия освободиться из ловушки созависимости, могут оказать очень существенную помощь в завершении этого этапа выздоровления. Друзья часто не знают, что делать, и чувствуют себя лишними, если с вами произошли изменения и этот процесс происходил без их участия. Регулярные контакты с друзьями помогут вам избежать возвращения к деструктивным моделям поведения. Если у вас нет друзей, которые могли бы поддержать вас в процессе изменений, вы можете воспользоваться группами поддержки, такими как “Общество анонимных созависимых людей” или “Взрослые дети алкоголиков”.

### ***Средства для работы с партнером***

Очень часто мы буквально гипнотизируем самих себя словами, которые используем для описания того, что делаем. Наши собственные слова могут как поймать нас в ловушку созависимого поведения, так и освободить из нее. Цель такого упражнения с партнером — оказание помощи каждому из вас в приобретении более глубоких знаний о подобных гипнотических словесных блоках. Фразы, содержащие слово “должен”, заманивают нас в ловушку, а фразы, начинающиеся с “хочу”, склоняют к освобождению.

- Каждый партнер в отдельности должен составить перечень того, что он считает себя обязанным сделать для налаживания взаимоотношений, а

также указать, как он это понимает. Каждый начинает со слов: “Я должен...” Например: “Я должна заниматься стиркой белья для всей семьи, и это для меня обременительно”.

- Затем сядьте лицом друг к другу, посмотрите друг другу в глаза и откровенно поговорите. Скажите по очереди один другому то, что вы написали в своем списке. Обращайте внимание на свои ощущения, когда будете произносить каждое предложение. Ни один из вас не должен делать никаких комментариев и воспринимать все сказанное как чистую правду.
- Теперь повторите все сначала, но на этот раз измените начало предложения на “Я выбираю...” Снова обратите внимание на свои ощущения при произнесении каждого предложения и понаблюдайте, изменяются ли ваши чувства. Обсудите результаты со своим партнером. Спросите себя: “Загоняю ли я себя в ловушку своими собственными словами?” Задайте вопрос своему партнеру: “Должен ли я это делать, чтобы угодить тебе, или я волен этого не делать, если мне не хочется?”. Спросите у своего партнера: “Желаешь ли ты делать выбор и нести ответственность за него?”.
- Обмениваясь такими фразами, вы можете найти альтернативные решения, о которых вы прежде, может быть, и не догадывались. Задача заключается в том, чтобы достичь сознательного выбора вашего собственного жизненного опыта, чтобы не ощущать себя управляемым вашей собственной фразой “Я должен (должна)”.

Пара, о которой речь шла в примере, приведенном в предыдущей главе, успешно использовала данное средство для разделения своих списков и контроля игр, которые разворачивались вокруг этих списков. Мелвин пункт за пунктом просмотрел свой список того, что Дора поручила ему сделать, и выбрал из него то, что сам хотел делать, и то что ему приходится делать для того, чтобы угодить Доре. Затем они еще раз обсудили то, что она хотела, чтобы он сделал вопреки своему желанию. Они договорились, что будут нанять кого-нибудь для выполнения той домашней работы, которую никто из них не хотел выполнять. Это оказалось тем вариантом решения, о котором ни он, ни она прежде не думали. Кроме того, они договорились о том, что в будущем Мелвин будет составлять собственный список того, что он хотел бы сделать, и затем они с Дорой сопоставят свои списки. Это в значительной мере сократило их манипуляции по отношению друг к другу.

### ***Пример из практики***

Джейн была яркой, привлекательной незамужней женщиной, она познакомилась с Джеком и влюбилась в него. Они начали жить вместе и собирались вступить в брак, когда Джейн пришла ко мне (Берри) на прием.

Джейн объяснила, что очень любит Джека, но обеспокоена его пристрастием к выпивке. Она выросла в семье алкоголика и не знала, является ли ее реакция на выпивку Джека чрезмерно преувеличенной или возникла в ответ на детские переживания. Кроме того, Джейн рассказала, что прежде у нее было несколько деструктивных связей, которые она разрывала, заметив у своих избранников склонность к алкоголизму. Она боялась положиться только на свое собственное мнение.

Задав ей несколько вопросов, для того чтобы больше узнать о Джеке, я понял, что он настроен против психотерапии и всего, что связано с самоанализом или самоосознаванием. Джейн нужен был мужчина, который был готов работать с ней над исцелением ее личных душевных травм и установлением глубоких, близких взаимоотношений. Ей хотелось знать, является ли избранный ею человек подходящим для таких взаимоотношений.

Я предложил Джейн попросить Джека прийти на один терапевтический сеанс вместе с ней, чтобы помочь ей определить, как поступить с их взаимоотношениями. Я сказал, что это позволит нам определить, насколько серьезно он относится к взаимоотношениям такого типа. Джейн согласилась и сказала, что известит меня обо всем.

На следующий день она позвонила мне в слезах. Когда она попросила Джека пойти с ней на прием к психотерапевту, он так разозлился, что собрал свои вещи и ушел из дома, заявив, что не желает больше ее видеть. Джейн была в шоке. Во время нашего разговора она немного успокоилась и начала осознавать, что ей повезло, что их отношения не зашли слишком далеко и она не вышла замуж за этого человека. Джейн благодарила меня за то, что я помог ей узнать именно то, что она хотела, и выяснить, насколько Джек подходил для тех взаимоотношений, в которые она намерена была с ним вступить. Я еще раз пригласил Джейн на консультацию, для того чтобы научиться различать первые предупреждающие сигналы созависимости и алкоголизма. Она по-прежнему была очень легковверной и знала, что привлекает алкоголиков и созависимых мужчин, частично из-за того, что в свое время не разрешила свои проблемы с отцом. В настоящее время она продолжает работать над решением этих проблем в группе поддержки и самостоятельно. Я полагаю, наступит момент и она вернется к психотерапии для того, чтобы поработать над этим процессом.

Когда вы не осознаете, каким образом ваши модели созависимости связаны с нерешенными проблемами вашего прошлого, не исключено, что подсознательно вы будете вовлекать людей в свою жизнь для того, чтобы они помогли вам завершить эти модели. Очевидно, что когда Джейн встретила этого мужчину, она понятия не имела, как он похож на ее отца. Только когда они стали достаточно близки и планировали вступить в более долговре-

менные отношения, она стала осознавать схожесть моделей поведения. К счастью, она проконсультировалась с тем, кто мог помочь ей проверить свои опасения. Многие люди не могут понять эти модели до тех пор, пока не проживут в браке много лет. Как правило, в подобных случаях требуется продолжительное время для того, чтобы освободиться от моделей поведения или взаимоотношений, особенно если партнер не желает работать над освобождением от моделей зависимого поведения.



## Глава 10

# Я ВСТРЕТИЛ ВРАГА — ЭТО БЫЛ Я САМ

В седьмой главе мы рассматривали, как развивалось ваше ложное “Я” в угоду вашим родителям, поддерживая механизм отрицания, что оказывало влияние как на вас, так и на вашу семью. В процессе развития ложного “Я”, общаясь с родителями и другими взрослыми людьми, вы узнали, что некоторые ваши качества были неприемлемы для них, поэтому вы чрезмерно развили в себе другие стороны, которые им подходили. В качестве примера приведем случай Дженни, которая, будучи ребенком, вынуждена была делать именно так.

Когда Дженни была маленькой девочкой, она любила гулять во дворе с мальчиками, жившими по соседству, кататься на качелях и велосипеде. Ее родители осуждали такое поведение. Каждый раз, когда они видели, что Дженни гуляет во дворе и ведет себя как девчонка с мальчишескими ухватками, они звали ее домой играть в спокойные игры со своими сестрами или смотреть телевизор. Родители объясняли Дженни, что девочки не должны так себя вести, и хотели, чтобы она вела себя спокойно и уравновешенно. В итоге она научилась подавлять свою общительность и склонность к приключениям и приспособила свое поведение к тому, чтобы родители любили и одобряли ее. Она стала хорошей, тихой девочкой.

По мере взросления Дженни начала замечать, что ее раздражают некоторые девочки-одноклассницы, которые грубо разговаривали, участвовали в спортивных состязаниях и вели себя раскованно. Время от времени одна из таких девочек дразнила ее или высмеивала за скромность, делающую ее жизнь убогой. Она часто чувствовала себя беспомощной и беззащитной, отвечая на подобные уколы. Дженни не осознавала, как сильно она завидует этим девочкам, их смелые манеры и поведение казались ей несоответствующими и странными.

***Враг: часть меня самого***

В понимании динамики описанной ситуации важно осознавать, что вы состоите из множества разных частей:

- части, которая любит;
- части, которая ненавидит;
- части, которая подчиняется;
- части, которая бунтует;
- части, которая счастлива;
- части, которая печальна;
- части, которая любит руководить;
- части, которая любит подчиняться;
- части, вводящей в заблуждение;
- правдивой части;
- женственной части;
- мужественной части;
- части, которая представляет собой взрослого человека;
- части, которая является ребенком.

Каждая из частей имеет свои желания, мечты, страхи и идеи, и все они очень разные. Эти части порой ведут себя как внутренняя семья, конкурируют друг с другом, когда пытаются добиться того, чтобы их заметили и удовлетворили их потребности. Например, ваша взрослая часть осознает, что вам необходимо вставать и идти на работу, зарабатывать деньги для того, чтобы оплачивать свои счета, в то время как ваша детская часть хочет остаться дома, а потом поехать на велосипеде в парк на пикник. Подобный конфликт между нашими частями обычно осознается, и мы можем успешно его разрешить.

Более сложная ситуация возникает тогда, когда у вас есть часть, которая вам не нравится, либо, как вам кажется, может быть неприемлемой для других, например, нуждающаяся в любви и привязанности. На основе опыта детских лет, когда эти потребности не удовлетворялись, вы, возможно, научились не показывать посторонним людям эту часть вашей личности. Возможно, вы перестали запрашивать и получать привязанность. В конце концов эта часть вашей личности “отделилась” от вашего сознания.

После того как какая-то часть личности отделилась, начинают происходить странные вещи. Люди, активные части которых подобны частям, которые вы отделили, скорее всего будут беспокоить вас, как происходило с Дженни. Именно те черты характера, которые вы отказываетесь признавать в себе, вы начнете замечать в других людях. Если вы отделили от себя часть, нуждающуюся в получении любви и привязанности, то вы можете оказаться окруженным людьми, которые хотят любви и привязанности от вас. А

если вы отрицаете, что вам нравится нести ответственность и управлять ситуацией, то вы можете обнаружить вокруг себя множество людей, старающихся руководить и управлять вами. То, что вы отвергаете в себе, проецирует существовать.

Чем более полно часть личности отделена от вашего сознания, тем активнее она начнет встречаться вам. Обнаруживая отделенную часть вашей личности в другом человеке, вы порой воспринимаете его как “врага”. “Враг” может появиться в вашей жизни в виде доминантного начальника, ленивого служащего, бывшей жены или непослушного ребенка. Вы можете оказаться вовлеченным в постоянный конфликт с врагом (допустим, с властным начальником) и решите сменить место работы. Ваш новый начальник будет человеком, с которым легко поладить, но сотрудник, сидящий за соседним столом, окажется властным. Это явление называется проекцией.

### **Проекция**

Явление проекции возникает тогда, когда вы видите отделенные части своего “Я” в других людях и не признаете их в себе. Проецируя, вы можете столкнуться с затруднениями при дифференциации своего внутреннего и внешнего мира.

Наглядным примером проекции являются трудности, с которыми встретился Роджер в связи с предстоящим разводом. Он спокойно и тактично отнесся к решению своей жены оставить его. Однако в течение недели последовала серия несчастий, одно за другим. И только после того, как кошка провалилась поддвигающуюся крышу его автомобиля и помочилась на заднем сиденье, он начал видеть связь между “внешними” несчастиями и несчастиями своего внутреннего мира. Для Роджера это стало метафорой: мир “мочится” на него и он действительно “облит мочой”, поскольку жена уходила от него. Он решил, что необходимо немедленно справиться со своим раздражением против нее.

Проекция усугубляется в результате объединения созависимости и неспособности чувствовать и действовать отдельно от других людей. Замечая в других людях именно те качества, которые вы отказываетесь признавать в себе, вы можете уклониться от ответственности за свои собственные чувства и заботы о своей жизни.

Другой важной характеристикой отделенных частей личности является то, что чем больше их игнорируют или отрицают, тем большую силу они приобретают. Они накапливают энергию до тех пор, пока не достигают критической отметки. В таком случае обычно происходит одно из двух:

1. Вы можете сыграть роль части личности неожиданно. Например, если ваш гнев отделен, у вас может внезапно произойти вспышка гнева. Это “происходит с вами”, но сами вы не очень хорошо это осознаете.
2. Кто-то может играть роль вашей части за вас.

Отделенные части всегда существуют вне вашего сознания. Если, к примеру, вы подавляете свой гнев и всегда стараетесь успокаиваться или соглашаться, вы будете чувствовать себя приятным человеком. Однако люди, с которыми вы общаетесь, могут ощущать ваш гнев, проявляющийся едва уловимо. Они могут заметить ваши сжатые челюсти, нахмуренные брови, критические замечания, напряженную позу или резкие интонации в голосе.

Мужчины и женщины проецируют свои не востребуемые части друг на друга в своих взаимоотношениях в соответствии с отчасти предсказуемой моделью. Мы подготавливаем мужчин к жизни в обществе, развивая в них “мужские” части и игнорируя их “женские” части, в то время как женщин учат быть женственными и не развивать свои мужественные черты. Важно помнить, что проецируются как положительные, так и отрицательные части. (Оказывается, владеть своими “ангельскими” частями столь же трудно, как и “дьявольскими”). Во взаимоотношениях мужчины и женщины наблюдается последовательность проекций стереотипных ролей, которая начинается при достижении половой зрелости и появлении первого интереса к противоположному полу и проходит ряд стадий. Каждая стадия связана с более глубоким уровнем искаженной, стереотипной проекции и является психологически более сложной. Последовательность проекций обычно достигает пика к середине жизни, когда люди нередко начинают осознавать свои самые глубокие проекции. Последовательность для мужчин и женщин обычно такова:

*Спроецированная женственность  
(у мужчин):*

- Пустая женщина
- Воспитательница
- Мадонна
- Богиня
- Мученица
- Ведьма
- Мудрая женщина

*Спроецированная мужественность  
(у женщин):*

- Плут
- Важный папочка
- Бог-отец
- Герой
- Воин
- Волшебник
- Мудрец

К середине жизни, если с помощью психотерапии, групп поддержки и индивидуальной внутренней работы достигается достаточный личностный рост, происходит объединение личности в единое целое.

Если эта интеграция произошла, вы будете осознавать свои проекции и проекции других людей. На интегративном уровне развития каждый человек способен осознанно использовать проекции любого уровня осознания в качестве средства исцеления от старых психологических травм. Например, если вы нуждаетесь в большем воспитании, то можете попросить своего партнера временно стать вашей проекцией ВОСПИТАТЕЛЬНИЦЫ и дать вам то, в чем вы испытываете потребность. Возможность осуществлять это является важной частью личностного роста.

После того как вы поймете, каким образом люди отражают ваши спроецированные части, становится легче принять назад ваши проекции. Вам просто нужно наблюдать за людьми и типами поведения, которые вас огорчают. Люди, о которых вы в свое время думали как о “врагах”, превратятся в “утраченную часть вас самих”. После того, как вы это сделаете, вы будете больше любить себя.

### ***Близость начинается с любви к самому себе***

Нам очень трудно признавать такие свои отрицательные чувства, как ревность, жадность, раздражительность, страх или гнев. В родительских семьях люди обычно получают небольшой опыт и очень мало возможностей осознать происхождение этих эмоций. Важно признать, что эти части тоже бывают полезными, а иногда даже представляют определенную ценность. В частности, гнев и ревность важны для вашей защиты. Хронические “жертвы”, например, весьма нуждаются в проявлении гнева по отношению к преследователям или мучителям, чтобы предотвратить оскорбительные действия и подавление своей личности. Эти части полезны также и потому, что обеспечивают другим людям ответную реакцию на их поведение. Каждому необходимо знать, каким образом его поведение воздействует на других. Подавляя в себе то, что дает людям информацию об их поведении, вы лишаете их возможности знать последствия своих действий. Без ответной реакции других людей очень трудно изменить дисфункциональные модели поведения. И для вас самих, и для вашего окружения важно любить, принимать и деликатно использовать *все* ваши части. При поиске отвергнутых частей вы можете раскрыть скрытое внутреннее содержание.

Джерри, старшая из шестерых детей, страдавшая депрессией, пришла на прием к психотерапевту. При анализе ее детских лет выяснилось, что она “слишком быстро выросла” и ей была предназначена роль, в которой она заменяла родителей своим младшим братьям и сестрам. Джерри поделилась своими недавними сновидениями, в которых она пыталась убить маленькую девочку. При работе со снами она открыла своего собственного

“отделенного ребенка”, который чувствовал, будто умирает. Дальнейший анализ показал, что в своих снах Джерри действительно пыталась убить эту свою часть. Она начала лелеять своего “внутреннего ребенка” (душу ребенка), укачивая себя, отводя время на игру и сознательно позволяя этой роли больше проявляться.

Проявляйте любовь к своим проекциям на первом этапе путем усиления любви к самому себе. Только тогда вы будете способны любить других людей и поддерживать полноценные взаимоотношения с ними.

### **Прощение**

В процессе восстановления своих утерянных частей вы можете столкнуться с тем, что испытываете чувство гнева, ненависти или обиды, особенно по отношению к своим родителям или к самому себе. Выявление таких чувств и выражение их играет важную роль в исцелении пережитых травм. У вас есть все основания переживать эти чувства. Только осознав, что же действительно произошло с вами в детстве, что привело к потере жизненно важных частей вашей подлинной личности и какие чувства связаны с этой потерей, вы можете перейти к прощению.

Подлинное прощение не отрицает правду о ваших чувствах и не отклоняет их. Оно встречает их во всеоружии. Очень важно, чтобы ваша ненависть по отношению к родителям была признана. Это путь к настоящему прощению. Когда ваша ненависть и гнев полностью выражены (не обязательно по отношению к тем, с кем они связаны), они могут трансформироваться в чувства печали и боли из-за того, что к вам так плохо относились. Это ведет к подлинному исцелению — настоящему пониманию ваших родителей и того, почему они с вами обращались именно так, а не иначе. Только в этом случае вы начнете испытывать чувства сопереживания и симпатии, необходимые для настоящего прощения. Это даст вам возможность увидеть их в качестве жертв — людей, которые были ответственны, но не были виновны. Они делали все, что могли. Они нуждаются в исцелении в такой же мере, как и вы.

Последней частью прощения является прощение самого себя. Это важно сделать для того, чтобы не создавать замкнутую, оскорбляющую родительскую часть и не продолжать плохо относиться к самому себе. Если вы пришли к выводу, что более критично относитесь к себе, чем к другим людям, то вам, возможно, нужно принять для себя роль злобного, вредного родителя. По-английски прощение дословно означает возвращение (“for-give”). Необходимо возвращать назад те черты характера ваших родителей, которые вы не хотели иметь, но приобрели.

## ***Интеграция внутренних частей***

После того, как вы определили утерянные или “отделенные” части, научились любить их и прощать себя и своих родителей, следующим шагом должно стать объединение ваших частей в повседневной жизни. Интеграция этих частей в вашу жизнь полезна со всех точек зрения. Во-первых, больше не нужно будет защищаться от этих частей, когда вы увидите их в других людях, и идеализировать других людей. Во-вторых, теперь вы сможете использовать эти части продуктивно, для того чтобы любить или защищать себя или удовлетворять свои потребности. В-третьих, так как многие из этих утерянных частей связаны с чувствами, они помогут вам стать богатой, полноценной, тонко чувствующей личностью, проявляющей в жизни весь спектр человеческих реакций.

Например, если способность испытывать нежность и сочувствие вернется к вам, то вы сможете выражать глубокие эмоции в интимных отношениях. Вы сможете выражать радость, когда произойдет что-либо замечательное, например, при получении теплого письма от старого друга. Когда ваш ребенок без разрешения воспользуется автомобилем и попадет в аварию, вы будете способны соответствующим образом рассердиться. Когда ваша супруга (супруг) будет флиртовать на вечеринке, вы сможете убедиться в том, что испытываете ревность. Все ваши чувства приобретут значимость и займут соответствующее место для своего проявления.

Когда все ваши части будут присутствовать во всей полноте, вы начнете жить более полноценной жизнью, о которой даже не имели представления. Вы обнаружите, что напряжение, которое вы использовали для подавления определенных частей, ушло. Вы почувствуете себя более раскованно и удовлетворенно, у вас будет гораздо больше энергии. Когда чувства находят немедленный выход, а не подавляются, то энергия не поглощается вашим телом. Ваша жизнь превращается в истинное выражение вашей сущности.

## **СРЕДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УТЕРЯННЫХ ЧАСТЕЙ**

### ***Средства для самостоятельной работы***

- Установите “дни для частей своего Я”. В каждый из таких дней подбирайте одежду, которая соответствовала бы различным частям вашего “Я”. Пусть костюм действительно поможет вам увидеть различия между вашими частями. Например, если вы собираетесь на пешеходную прогулку, наденьте спортивные ботинки, ковбойку и шейный платок. В особых слу-

чаях надевайте нарядные вещи с ювелирными украшениями или галстуком, обувайте кожаные туфли-лодочки, надушитесь. Во время субботнего и воскресного отдыха носите спортивный костюм и спортивные туфли. Каждый день, одеваясь, находите время для того, чтобы отобразить различные части самого (самой) себя. Делайте записи в своем дневнике об этих различиях.

- Работайте над самопрощением. Записывайте формулировки своего самопрощения, указывая, за что вы себя прощаете. (Например: “Я сейчас прощаю себя за убеждение, что я был(а) плохим человеком”). Справа от каждой формулировки прощения записывайте мысли и чувства, сопротивляющиеся вашему прощению самого (самой) себя. (Например: “Я совершил(а) несколько ужасных поступков”). Запишите ответы на те формулировки прощения, которые вы можете закончить без сопротивления. Затем вернитесь назад и поработайте со своим сопротивлением. Может потребоваться какое-то время для того, чтобы научиться выполнять это упражнение без сопротивления, поэтому будьте терпеливы по отношению к самому (самой) себе.

### *Средства для психотерапии*

- Проведите “судебный процесс” над своими родителями с помощью психотерапевта. У вас может появиться желание провести “процесс” с каждым из своих родителей в отдельности, поскольку их так называемые “преступления” часто различаются. Поставьте сцену в суде, попросив психотерапевта сыграть роль судьи. Вы можете выступать в роли прокурора. Зачитайте заранее составленный список того, что, по вашему убеждению, использовали оба родителя, чтобы причинить вам боль или нанести долго не заживающие душевные раны. Дайте полный выход вашему гневу и раздражению во время их врачевания. При необходимости вообразите их лица на подушке или мешке, наполненном чем-либо, и хорошо поколотите его. Кричите на них до тех пор, пока эти старые негативные чувства полностью не покинут вас. После обвинения вам придется осуществить “защиту” ваших родителей. Ваш психотерапевт опять может сыграть роль судьи, в то время как вы станете защитником. В этом процессе вы будете играть роли разных свидетелей, включая:

- ваших родителей на различных этапах их детства;
- родителей ваших родителей;
- других людей, которые сыграли важную роль в детстве ваших родителей;
- ваших родителей, но уже взрослых, старающихся воспитывать вас.



Такое упражнение даст информацию о том, как они росли, об их трудностях и обидах, которые они переживали, и о том, как это сказалось на вашем детстве. Когда все будет сделано, вам легче будет простить своих родителей и самого себя.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Устройте “вечер частей вашего “Я”. Составьте список своих внутренних ролей, постарайтесь припомнить как можно больше. Назовите их, к примеру, “моя сексуальная часть”, “моя детская часть”, “часть моей жены” и т.п. Затем найдите знаменитый персонаж, который преувеличенно воплощает эту часть. Например, если часть вашего ребенка-девочки является воплощением ума, искренности и развития не по годам, вы можете представить ее в качестве “Эдит Энн”, знаменитого персонажа Лили Томлин. Или, если у вас есть часть “проповедник”, можете представить ее как “Билли Грема”. Принесите свой список в группу и попросите ее участников взять на себя роли тех частей, которые соответствуют их индивидуальности. Затем попросите исполнителей ролей взаимодействовать между собой в качестве “персонажей”. Например, “Эдит Энн” беседует с “Билли Гремом”, в то время как исполнители других ролей ведут беседу попарно или по группам. Через пять минут попросите участников пары или групп переключиться на разговор с новыми исполнителями ролей. Прodelайте это в течение получаса или чуть дольше, чтобы увидеть различные виды взаимодействия между вашими частями. Во время этой ролевой игры обратите внимание на любые конфликты или неспособность к общению между отдельными частями. Вы должны наблюдать за этим сценарием со стороны. Части (исполнители ролей) не должны взаимодействовать с вами. Вы должны сидеть тихо рядом с группой, делать заметки о том, что вы видите и чувствуете. Остановите происходящее, если оно слишком затягивается по времени.

На следующем этапе вам нужно попросить каждого описать свое состояние в этой роли. Обращайте внимание на любую информацию, которую они представляют вам, поскольку она может оказаться полезной для вашего самоосознавания.

На последнем этапе вся ваша группа образует круг, а вы становитесь в центр этого круга. Смотрите прямо на каждую часть (человека) и говорите ему (ей), зачем она нужна вам и что позитивного она делает для вас. Затем скажите каждой части, что вы ее любите и будете разумно поступать с ней. Делайте это с каждой частью, пока не закончите весь процесс. Последний этап *очень* важен, так как он дает вам возможность вернуть каждую часть и интегрировать ее в свою повседневную жизнь. Кроме

того, он позволяет исполнителю роли избавиться от этой части, чтобы не продолжать нести вашу часть в себе. Созависимые люди хорошо справляются с этим.

- В составе группы проведите мозговую атаку на те части “Я”, которые причиняют вам больше всего хлопот. Затем составьте список частей “Я”, которые являются наиболее характерными для группы. Составьте расписание для работы с теми частями “Я”, которые вы хотели бы проработать, и определите порядок для них — 1, 2, 3, 4 и т.д. Используйте каждую часть в качестве темы для встречи группы. Попросите участников группы прийти в масках, одежде или костюмах, которые воссоздают портрет данной части “Я”. Используйте время встречи для того, чтобы больше узнать об этой части “Я”, доставляющей вам беспокойство. Можете обрисовать, что собой представляет данная часть “Я” для вас. Вы также можете взаимодействовать с другими “исполнителями” частей “Я” по сюжету драмы. Используйте друг друга для обогащения своего индивидуального опыта. Используйте последнюю треть встречи для обсуждения и обмена опытом о функционировании этой части “Я”.

### ***Средства для работы с партнером***

- Составьте список того, что вы желали бы услышать или что должен был бы сделать ваш родитель противоположного пола. Это как раз и есть те поступки, которых вы ожидаете от лиц противоположного пола. Теперь решите, что вы можете сделать сами для себя, а что предпочли бы попросить для себя у вашего партнера или у других людей из вашего окружения. Затем спросите у своего партнера, желает ли он (она) сделать это в условленное время.
- Просмотрите список мужественных/женственных проекций, приведенных в настоящей главе. Затем составьте список того, что делает или говорит ваш партнер и кого напоминает вам любая из этих ролей. Вместе рассмотрите ваши списки, используя их в качестве средства для обсуждения.

### ***Пример из практики***

Эми пришла в наш офис с ушибами и свежими швами вокруг глаз. У нее шатались зубы, и Эми пользовалась специальным проволочным креплением. Она несколько сугулилась, когда входила и садилась, наклоняла голову и нервно крутила пальцы, когда начала рассказывать историю своей близкой встречи со смертью.

Однажды вечером, когда уже стемнело, она каталась на велосипеде возле своего дома и остановилась на красный свет светофора. Вдруг она почувствовала, что ее вместе с велосипедом кто-то сильно тянет с улицы к ближайшей стоянке автомобилей.

Напавший начал беспощадно бить ее по спине, в грудь, по лицу и по голове. Эми стала неистово кричать и сопротивляться до тех пор, пока не поняла, что нападавший был сильнее. Его удары так ошеломили Эми, что она еще могла кричать, но больше уже не могла сопротивляться. Она поняла, что этот человек намерен убить ее.

Неожиданно подбежал другой мужчина и вспугнул нападавшего. Она одновременно ощутила облегчение и досаду. Ее спаситель вызвал полицию и скорую помощь, и Эми увезли на станцию неотложной помощи. Как затем сообщил спасший ее человек, нападавший был в конце концов задержан и посажен в тюрьму.

Однако для Эми этого было мало. Она была убеждена, что нападение было важным предупреждением для нее. Эми была уверена, что каким-то образом была виновна в случившемся, и хотела выяснить, что могло послужить поводом к происшествию. Она изъявила желание сосредоточить свое психотерапевтическое лечение на этом горьком уроке насилия.

В течение нескольких недель Эми много рассказывала о последних годах своей жизни, особенно о своих взаимоотношениях. Одно событие, заслуживающее особого внимания во всей этой истории, было связано с разрывом ее отношений с возлюбленным. Кроме того, она рассказала историю своих созависимых взаимоотношений. Когда мы вместе соединили в одно целое взаимоотношения в семье Эми, ее модели поведения стали более понятными.

Родители Эми были очень дисфункциональными. Отец был алкоголиком, а мать страдала множественным склерозом. Она умерла, когда Эми было десять лет. Эми, которая всегда была более привязанной к отцу, после смерти матери привязалась к нему еще больше. Ее отец, подавленный горем, вскоре превратился в опустившегося алкоголика. Когда Эми было семнадцать лет, он застрелился.

Вскоре Эми вышла замуж за человека, который был старше ее, и родила ему двоих детей. Прожив с ним восемь лет, она развелась и снова вышла замуж. Последнее замужество тоже оказалось неудачным, поэтому она осталась одинокой, хотя у нее было еще несколько романов.

Незадолго до нападения она находилась в связи с Ларри, которым сильно дорожила. По мере того, как они сближались, каждый из них начал проявлять все свои старые чувства и проблемы из прошлых связей и детства.

Они оба были испуганы близостью своих отношений и старыми чувствами, и это способствовало их разрыву. После того, как они расстались, Ларри сразу нашел новую подружку.

Эми чувствовала себя опустошенной. Она непрестанно ездила мимо дома, в котором жил Ларри, часто сидела на улице, чтобы увидеть Ларри и его новую возлюбленную. Несколько раз ее охватывал такой гнев, что она бросала в них камни, стучала в их дверь, выкрикивала ругательства и оскорбления и при всякой возможности нападала на них. Порой Эми замечала, что иногда ее переполняет ярость и ненависть. Наконец она успокоилась и попыталась наладить собственную жизнь. Именно в этот момент на нее напали во время катания на велосипеде.

Эми была готова увидеть сходство между ее нападениями на Ларри и нападением на нее саму. Для нее и для нас стало ясным, что часть, которую она отделила от себя, была полна раздражения, гнева и боли и выражала себя в виде нападающего. Она сделала открытие, что разрыв с Ларри был повторением модели оставления ее матерью и затем отцом. Эми призналась, что не могла выразить свое раздражение и гнев, когда они умерли. Однако она была убеждена, что многие свои старые невыраженные чувства она выразила в своем гневном отношении к Ларри.

Она стала понимать теперь, что отделяла от себя эту часть своего “Я” так долго, что в конце концов это вылилось в оправданное, по ее мнению, нападение на Ларри. Только после того, как напавший на нее человек избил ее до полусмерти, она была вынуждена посмотреть на свою собственную часть — “нападающего”.

В итоге Эми сумела дать выход своему гневу по отношению к своим родителям за то, что они покинули ее, а затем остановила в себе свою часть — “нападающего”. Она научилась справляться со своим чувством гнева тотчас, а не накапливать его до тех пор, пока не произойдет эмоциональный взрыв.

Случай с Эми является прекрасным примером того, как отношения с окружающими людьми могут продемонстрировать, какие части своего “Я” вы, возможно, уже отделили от себя. Люди, с которыми вы вовлечены в конфликт, могут символизировать определенные части вашего “Я”, и очень важно научиться распознавать эту символику. Умение соотносить их с частями собственного “Я” позволит вам внутренне работать над конфликтом и затем определять, какая ваша часть вовлечена в него. Способность к такой внутренней работе помогает смягчить напряжение конфликтных ситуаций и значительно сокращает время переживания внешнего конфликта.

## Глава 11

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНАВИСТИ К СЕБЕ

## КОРНИ НЕНАВИСТИ К СЕБЕ

Ненависть к себе уходит корнями в доминаторную культуру. Первая и наиболее важная причина ненависти к себе связана с тем, что родители не поддерживали независимое мышление и действие ребенка. Вторая причина — “синдром родительского очуждения” — механизм, которым пользуются родители и учителя в доминаторной культуре для наказания детей за поведение, которое они не одобряют. Доминаторная культура использует неприятие и неодобрение для контроля нежелательного поведения. Это развивает негативное представление о самом себе, низкую самооценку, повышенную самокритичность и ненависть к себе. В результате действия этой репрессивной системы человек начинает неодобрительно относиться к другим людям и к самому себе. Скорее всего, он развивает в себе такую же необъективность, предрассудки, убеждения и ценности, которые были свойственны его родителям. В процессе внутреннего диалога он может даже повторять те же самые слова, фразы и брань, которыми они осыпали его.

### *Черно-белое мышление*

В главе 5 речь шла о четвертом этапе процесса отделения — постоянстве объекта. Постоянство объекта — это способность ребенка видеть собственные и родительские хорошие и плохие качества отдельно от себя самого или родителя. Это происходит тогда, когда ребенок уже обладает достаточным знанием “хорошего родителя” и важно, чтобы он уже прошел через период отделения. Отсутствие значимого постоянства объекта задерживает процесс отделения, или психологическое рождение. В результате ребенок “застревает” на этом этапе и разделяет мир, события и окружающих людей на абсолютно хороших или абсолютно плохих. Представление о промежуточных состояниях у него очень ограничено или совершенно отсутствуют.

Доминаторная культура поддерживает эту дисфункциональную форму мышления, используя сравнительную “систему отсчета”.

Если у ребенка плохо развито постоянство объекта, а родитель по какой-либо причине недоступен, то и он сам, и родитель представляются ему “плохими”. Неспособность ребенка воспринимать себя отдельно от родителя приводит к тому, что ребенок смешивает чувства по отношению к родителю и по отношению к себе. Модель “плохой родитель — плохой ребенок” формирует мышление по принципу “все или ничего”, “черное или белое” и такое же поведение. В результате у ребенка возникает модель “я плохой”, которая рождает ненависть к самому себе. Когда вы совершаете ошибку или вам не удается сделать что-либо хорошо, подобное мышление “включает” все ваши отрицательные мысли и ненависть к себе. Поскольку быть совершенным во всех отношениях и оправдывать ожидания всех людей очень трудно, то большую часть жизни можно прожить “плохим” и ненавидящим себя. До тех пор, пока такое отношение к себе не изменится, невозможно обрести любовь к себе без того, чтобы стать совершенным. А поскольку стать совершенным почти невозможно, люди часто действуют двумя способами: либо делают вид, что они совершенны, либо стараются доказать, что они “правы” во всем. Упор на победу и доказательство своего “превосходства”, благодаря которым очень немногие добиваются успеха в доминаторной культуре, ведет к ощущению поражения и неудачи у большинства людей.

### ***Любовь к самому себе***

Любовь к себе начинается с обретения постоянства объекта и способности понять, что у вас есть как положительные, так и отрицательные стороны, хотя в целом вы привлекательны. Любовь к себе является почти запретной в нашей доминаторной культуре, она ассоциируется с такими характеристиками, как эгоизм и мастурбация.

Любовь к себе или самовоспитание, характерное для обществ, основанных на сотрудничестве, выражается в ежедневной заботе о себе: хорошем уходе за своим телом, выполнении соответствующих упражнений и полноценном отдыхе, потреблении калорийных продуктов и заботе о своей внешности. Кроме того, она выражается в отведении ничем не нарушаемого часа для медитации, молитвы и раздумий, поддерживающих любовь к духовной части своей личности. Посещая сеансы психотерапии, обретая общество в группах психологической поддержки, хорошо проводя время со своим партнером, вы устанавливаете гармоничные социальные взаимоотношения.

Любовь к себе выражается в ваших взаимоотношениях с другими людьми и свидетельствует о способности устанавливать соответствующие психоло-

гические границы. Вы можете сказать “нет” плохому обращению с вами, вторжению в ваше личное пространство, эксплуатации, наркотикам, управлению и манипулированию вами, развитию у вас чувства вины, отрицательному влиянию на вас. “Я заслуживаю этого” — такова важная позиция для любви к себе, она требует от вас готовности соотносить свои потребности с условиями и нуждами других людей. Для того чтобы начать любить себя, вам потребуется устранить отрицательные “послания” из вашего детства, чтобы вы смогли воссоздать жизненные ситуации, в которых сможете принимать себя и испытывать одобрение, обрести высокую самооценку и позитивное представление о себе, а также вести позитивный разговор с собой.

### ***Разговор с собой***

Желание и страх — два великих побуждающих начала доминаторной культуры. Их можно использовать для того, чтобы стимулировать или побуждать вас к действию. Они внедряются в рекламу, влияющую на ваши мысли, слова и действия. Вас научили мыслить словами и фразами, которые, по вашему убеждению, будут оказывать на вашу жизнь либо положительное, либо отрицательное воздействие — в зависимости от того, являются ли ваши доминирующие мысли или разговор с собой положительными и основанными на желаниях, или же отрицательными и основанными на страхе. В любом случае вы будете чувствовать принуждение к действию в соответствии с установленными стандартами и свою неспособность думать самостоятельно.

Негативный разговор с собой сковывает ваши умственные способности, мнения и действия. Отрицательные мысли формируют “умственные цепочки”, действующие в вашем мозгу подобно магнитофонной кассете с непрерывным циклом работы. Они оказывают разрушительное воздействие на вашу жизнь, создавая повторяющиеся циклы отрицательных переживаний. Позитивный разговор с собой, если он основан не только на желании, укрепляет ваши умственные способности, представления и действия. Он оказывает освобождающий, расширяющий эффект на вашу жизнь, помогая создавать циклически повторяющиеся положительные переживания.

Разговор с собой питает цикл представлений, на которых базируются ваши действия. Он формирует мнения, которые, в свою очередь, порождают поступки. Поступки ведут к позитивному разговору с собой.

При этом важно не забывать, что вы должны в чем-то продвигаться *вперед*. Позитивный внутренний диалог должен быть сосредоточен на состоянии, которого вы стремитесь достичь, а не на том, от чего вы хотите уйти или

чего вы боитесь либо не хотите. Например, думая про себя: “Я отказываюсь быть созависимым”, вы по-прежнему сосредоточиваете внимание на своем состоянии созависимости. Думая: “Я взаимозависим”, вы сосредоточиваете внимание на идее взаимозависимости, являющейся вашей реальной целью.

Так как в доминаторной культуре нормой чаще считается негативный разговор с собой, чем позитивный, потребуются большие усилия для того, чтобы избавиться от привычки вести негативный разговор с собой. Если кто-то высказывает вам свои отрицательные мысли, не следует поспешно соглашаться с ними мысленно, лучше составить позитивное суждение, чтобы нейтрализовать их отрицательное влияние. Например, когда ваш партнер говорит: “Эти взаимоотношения приносят одни неприятности”, вы можете ответить: “Проблемы создают возможности для большего сближения”. Позитивный разговор с собой поддерживает положительную самооценку.

### ***Самооценка***

Самооценка представляет собой глубокое, ощущаемое всем организмом чувство вашей самооценности. Положительная самооценка означает полное и безусловное принятие себя при объективном осознании того, что у вас есть и сильные, и слабые стороны, и положительные, и отрицательные качества. Вы привлекательны, но при этом не испытываете необходимости быть совершенным. Для формирования положительной самооценки вам необходимо сосредоточить внимание на собственных положительных свойствах, хороших качествах и успехах.

Самооценка начинает закладываться в раннем детстве. Подсчитано, что благодаря влиянию доминаторного общества в возрасте от одного года до пяти лет дети обычно слышат от 15 до 20 тысяч раз слова “нет”, “не делай”, “нельзя”, “лучше не надо”, “не следует”. Послания такого рода, исходящие от авторитетного лица, создают базу для отрицательного разговора с собой, который, в свою очередь, порождает ограничивающие убеждения и ограниченные действия. Для нейтрализации этого негативного программирования потребовалось бы от 15 тысяч до 25 тысяч “да”, “ты можешь”, “почему бы нет”, “мог бы”. Для создания базы положительного разговора с собой необходимы еще от 15 до 25 тысяч позитивных посланий!

Двумя мощнейшими средствами для создания позитивной самооценки являются:

- умение просить о том, чего вы хотите
- и готовность получать то, чего вы хотите.



Если у вас существуют преграды в каждой из этих областей, то вам придется преодолевать их, выдавая себе “разрешение” на позитивные переживания.

Самооценка оказывает влияние на способ общения людей с миром. Согласно Клемесу и Бину (1981), люди с высокой самооценкой:

- испытывают гордость за свои достижения;
- решительно действуют в своих интересах;
- берут на себя ответственность за свою часть дела;
- терпеливо переносят неудачи, если что-то получается не так, как они хотели бы;
- встречают новые испытания с рвением и энтузиазмом;
- чувствуют в себе способность оказывать влияние на свое окружение;
- демонстрируют широкое разнообразие чувств.

Люди с низкой самооценкой:

- избегают трудных ситуаций;
- ими легко руководить и вводить в заблуждение;
- занимают оборонительную позицию и легко разочаровываются;
- не знают, как они себя чувствуют;
- обвиняют других за свои собственные переживания.

Куперсмит (1967) обнаружил четыре компонента, необходимые для формирования положительной самооценки у детей:

- *Принятие ребенка взрослыми, родителями, учителями и другими авторитетными лицами.* Это помогает укреплять связи и создает ощущение того, что тебя ценят.
- *Четко определенные и регламентированные ограничения.* Их должно быть как можно меньше, это помогает установить равновесие между экспериментированием и стремлением к безопасности, расследованием и посягательством на права ребенка, ассертивным и пассивным или агрессивным поведением ребенка.
- *Уважение со стороны взрослых к ребенку как личности.* Важно, чтобы потребности и желания ребенка воспринимались серьезно. Это позволяет ребенку иметь психологическое пространство для взросления, самостоятельности и автономности (отделения).
- *Родители и другие взрослые с высокой самооценкой в качестве образца для подражания.* Детям необходимы образцы, по которым они учатся жить. Кроме того, взрослые с высокой самооценкой в большей степени способны принять ребенка, определять и соблюдать ограничения и уважать в ребенке личность.

Даже став взрослым, вы можете по-прежнему нуждаться в работе над этими четырьмя компонентами для поддержания высокой самооценки. Вам по-прежнему может быть необходимо принятие, ограничения, уважение и компаньоны с высокой самооценкой. Самооценка является также стадией развития, поэтому вам нужно определить, на какой стадии развития самооценки возникли нарушения, и вернуться к ней, чтобы исправить положение.

### **Утверждения**

Утверждения представляют собой уверенные позитивные суждения, которые вы высказываете о себе (“Я привлекательный и одаренный человек”). Их можно записывать или произносить, они не должны содержать таких ограничений, как “иногда” или “при определенных условиях” и т.п. Утверждения нужно формулировать в настоящем времени так, как будто они уже произошли (“Теперь у меня идеальный вес — 54 килограмма”).

Утверждения — это разновидность разговора с собой, который можно использовать для смены “магнитных лент”, прокручивающихся в вашем мозгу. Когда возникает ситуация, содержащая чувства или переживания, которые напоминают о ваших незавершенных делах, эмоционально вы можете тотчас их вернуть и сопоставить со старыми чувствами. Феномен “старых магнитных лент” поможет вам в этом. Например, если пожилая начальница на работе начнет критиковать вас, вы можете мысленно обратиться к временам детства, когда ваша мать разговаривала с вами в таком же тоне и у нее было такое же выражение лица. Тогда вы, наверное, чувствовали себя беспомощным, не могли себя защитить и не знали, почему.

Утверждения могут использоваться для изменения любых моделей негативных суждений. Распознав модель негативного суждения, вы можете преобразовать его в нечто позитивное. Затем вы можете “склеить” эту новую “магнитную ленту” в своем “внутреннем магнитофоне” и заменить модель негативного суждения позитивной моделью. Проявляя настойчивость, вы сможете “отредактировать” и удалить негативные послания и заполнить ленту исключительно позитивными утверждениями.

Луиза Хей (1984) использует утверждения, работу с зеркалом и группы поддержки в работе с клиентами, страдающими от рака и СПИДа. Она получила удивительные результаты при лечении обеих групп клиентов. После такой работы многие люди чувствуют ослабление болей. Ее работа также сосредоточена на любви к себе, выработке веры и взаимосвязи между любовью к себе, верой и течением болезни.

## КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

### *Средства для самостоятельной работы*

- Возьмите на себя заботу о повышении своей самооценки. Найдите пути для улучшения своего внешнего вида, возможно, с помощью диеты, упражнений, изменения прически или новой одежды.
- Прислушивайтесь к подсознательным “магнитным лентам”, предназначенным для изменения ваших ограничивающих суждений о себе и о том, чего вы можете достичь.
- Напишите личные утверждения, используя следующие руководящие принципы для их применения:
  - Определите свою личность: скажите “Я”.
  - Используйте настоящее время: “Я есть”.
  - Определите свои изменения в качестве цели: “Я худой и здоровый”.
  - Определите свою цель более ясно: “Я худой и здоровый, мой вес равен 54 килограммам и через день я пробегаю расстояние в две мили”.
  - Произносите свои утверждения КАЖДЫЙ ДЕНЬ, когда встаете утром и непосредственно перед тем, как собираетесь уснуть!
  - Визуализируйте конечный результат достижения своей цели как уже достигнутый, когда произносите свое утверждение.
  - Напишите утверждение № 1 на карточке и носите ее с собой, чтобы пользоваться ею в свободное время в течение дня.

### *Средства для психотерапии*

- Попросите своего психотерапевта выполнить вместе с вами первое упражнение, приведенное ниже, в разделе “Средства для работы с партнером”.
- Разыграйте по ролям процесс замены негативных формулировок диалога с собой на позитивные. Работайте с негативными комментариями по поводу работы, погоды или человека, с которым вы ежедневно имеете дело.
- Для того чтобы повысить свою самооценку, обсудите с терапевтом свои ограничения — как они устанавливались и укреплялись в вашем детстве. Поищите пробелы и слабые места в формировании вашей самооценки. Разработайте методы завершения этого процесса.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Групповой разговор между участниками. Если ваша группа существует достаточно давно и вы знаете друг друга довольно близко, на одной из ваших встреч выделите время для того, чтобы дать возможность каждому для позитивного диалога с собой. Пусть один человек находится на “месте любви”, а все остальные в течение двух или трех минут ведут с ним доверительную беседу для поддержки его ответной реакции. Дайте этому участнику время для того, чтобы он по-настоящему воспринял все сказанное.
- Ищите новые варианты работы. Длинные истории, состоящие из ответных действий на негативные “мозговые цепочки” и негативный разговор с собой может привести к ограниченному выбору вариантов. Попросите членов группы рассказать о ситуациях, в которых они выдавали стандартные ответные действия и чувствовали себя беспомощными что-либо изменить. В составе группы проведите “мозговой штурм”, постарайтесь обсудить как можно больше вариантов для ситуаций каждого члена группы.

### ***Средства для работы с партнером***

- Вместе с вашим партнером составьте индивидуальные списки того, что вам представляется наиболее неприятным в самом себе. Затем обменяйтесь списками и обсудите возникшие в связи с этим чувства. Затем очереди замените формулировки, связанные с затруднениями, на формулировки принятия (“Я приемлю мое усиливающееся облысение/увеличивающиеся морщины как часть самого себя”). Затем прочитайте формулировку принятия вашему партнеру, и пусть он подтвердит ее: “Я также приемлю твое усиливающееся облысение/увеличивающиеся морщины как часть тебя самого”.
- Договоритесь друг с другом о том, чтобы поразмышлять о тех случаях, когда вы слышали, как ваш партнер использует негативный разговор с собой и черно-белые суждения и формулировки. Вслушайтесь в такие слова, как “всегда” и “никогда”, и формулировки, указывающие на “пораженческое мышление” (“Ну, я думаю, все кончено. Мы, безусловно, должны расстаться”).
- Обсудите со своим партнером, с которым у вас очень близкие отношения, чувствительные проблемы любви к себе, такие как эгоизм и мастурбация. Обменяйтесь мнениями и чувствами о личных интересах, времени, когда вы не вместе, и о том, как доставить друг другу сексуальное наслаждение. В данных вопросах созависимость может оказаться наиболее сильной.

### **Пример из практики**

Кейт пришла ко мне (Дженей) на сеанс психотерапии, когда поняла, что не способна принять решение об уходе с работы секретаря. Это место работы обеспечивало ей определенную защищенность, адекватный заработок, но требовало большого напряжения и давало мало возможностей для личностного роста и продвижения по службе. Новое место работы давало примерно такой же заработок, но предоставляло меньшую защищенность. Кроме того, новая работа была гораздо менее напряженной и предоставляла большие возможности для личностного и карьерного роста.

Исследуя биографию Кейт, мы выявили конфликт между успехом и образом жизни в традиционной женской роли. Она росла в сельской местности, где большинство женщин жили в условиях большой созависимости. У нее полностью отсутствовали образцы женских ролей, направленных на достижение успеха, несмотря на то, что Кейт очень хорошо училась в средней школе. Ее стимул к успеху частично основывался на глубокой потребности в одобрении и любви родителей. Будучи старшим ребенком в семье, она чувствовала себя заброшенной, когда появились младшие дети. Она с детства ощутила, что достижение успехов и независимое поведение нанесли ей несколько ударов и не принесли признания.

Отец и мать Кейт дали ей два противоречивых наставления, которые сыграли свою роль в ее дилемме, связанной с местом работы. Первое наставление было таким: "Стремись к достижению успеха и будь независимой, если хочешь заслужить нашу любовь и одобрение". Второе звучало так: "Хорошие женщины должны проявлять заботу об окружающих людях. Они не должны быть слишком умными или эгоистичными". Какая-то часть сознания Кейт подсказывала, что ей следует оставаться на старой работе и заботиться о людях с нарушенными функциями, с которыми она работала. Она чувствовала ответственность за них и за свои служебные обязанности. Она боялась оставить свое надежное место и все же стремилась к возможности роста на новом месте.

Во время психотерапевтических сеансов она увидела, каким образом отказывается от своих жизненно важных ролей, для того чтобы заслужить любовь родителей. Оказалось, что ей трудно любить саму себя и придавать значение своим собственным потребностям, мечтам и идеям. Это всегда создавало конфликт с родительским наставлением о том, что она должна служить другим людям. По мере того, как мы вместе работали над этой дилеммой, я делала все необходимое для правдивого отображения и поддержки ее роли человека, стремящегося к успеху, помогая Кейт понять, что она сама может сделать приемлемый для себя выбор, который не противоречит любви к себе самой. Я поделилась с ней и моей собственной историей об

аналогичных проблемах и о том, как я их преодолела, чтобы дать ей ролевой образец.

Кейт прилежно работала над собой, стараясь понять свои семейные модели и выразить чувства гнева и обиды по поводу растерянности, вызванной противоречивыми влияниями и наставлениями, которые ей давали родители. Она все-таки перешла на новое место работы и в течение нескольких недель резко повысила свою самооценку, а также положительно отзывалась о предоставленных ей на новом месте возможностях для личного роста.

Теперь Кейт могла поддерживать свою потребность в любви к самой себе и в самоопределении, пересмотрев свою историю с частой сменой мест работы из-за "отсутствия успеха", "непостоянства" и "стремления к мастерству на каждом новом месте работы". Она уже видела себя участвующей в глобальных проектах и была способна смотреть на каждый шаг как на подготовку к этой глобальной работе. Она вернулась в колледж и начала строить более широкие жизненные планы, продолжая создавать свойственную женщине систему поддержки для себя и своих новых устремлений.

## Глава 12

# ОТКАЗ ОТ ИГРЫ ВО ВЛАСТЬ И РУКОВОДСТВО

Созависимые люди, как правило, стараются управлять другими людьми. Для этого они в основном используют игры во власть, осуществляемые “сверху” или “снизу”. Они постоянно ворчат, вопят, умоляют, подкупают, защищают, обвиняют, спасают, кричат, преследуют, убегают, жаждут реванша, вызывают комплекс вины, обольщают, запугивают, выдвигают ультиматумы, балуют, хнычут, грозят самоубийством, читают нотации, оскорбляют, стараются угодить, выглядят беспомощными, запирают дверь и никого не пускают, производят впечатление, осуждают, напиваются, катаются по полу, никогда не признают своих ошибок, уходят, возвращаются, снова уходят, неосторожно водят автомобиль, принимают наркотики, переедают, работают по многу часов, не встают с постели, указывают людям, что им делать и чего не делать, анализируют, отрицают, составляют проекты, дают рационалистические предложения, замалчивают, закрываются в комнате — в общем, делают все, что только приходит в голову, для того чтобы *попытаться руководить чьим-то поведением*. Цель любого подобного поступка одна и та же — *руководить другим человеком*.

## ПАССИВНОСТЬ: ИСКУСНАЯ ИГРА СОЗАВИСИМОСТИ

Пассивные личности являются мастерами в вопросах доминирования и контролирования поведения других людей с позиции “снизу”. Они знают все ходы в игре — доминаторная культура научила их этому. Причина пассивности та же, что и причина созависимости: неспособность разорвать симбиоз или связь с родителями. Пассивные люди ведут себя так, потому что не научились получать то, что хотят, прямым, активным путем. Они используют пассивность для руководства другими людьми, для того чтобы

поддерживать взаимоотношения созависимости. Если мы поймем, как действует пассивность, то сможем научить людей тому, как прекратить использовать пассивное поведение для получения желаемого (Шифф, 1975).

### ***Как активно противостоять пассивному поведению***

#### *Первый тип поведения*

*Ничего не делает.* Чаще всего, сталкиваясь с проблемой, говорит: “Я не знаю”. Не отвечает на вопросы. Выдерживает длинные паузы перед тем, как ответить на простые вопросы.

*Причины.* Такие люди надеются, что вы будете думать за них. Они усвоили, что когда выглядят слабыми и беспомощными, то это обязывает кого-то другого думать за них.

*Как противостоять этому:* “Я убежден, что у тебя есть информация, так почему бы тебе не подумать об этом, а затем сказать мне, чего ты хочешь”. “Я считаю, что тебе следует подумать”. “Если хочешь узнать что-то, чего ты не знаешь, можешь спросить об этом”. “Подумай о том, чего ты хочешь от меня (или других), и скажи об этом”.

#### *Второй тип поведения*

*Сверхадаптация.* Просит подробных указаний. Навязчивые попытки угодить вам.

*Причина.* Люди, использующие такой подход, боятся ошибиться. В результате они научились делать только то, что им говорят. Они не знают мотивов поступков и обычно обладают неправильным представлением о причинно-следственных связях. Они предпочитают перекладывать ответственность за решение проблем на другого человека: если решение затем окажется ошибочным, то их нельзя будет обвинить.

*Как противостоять этому:* “Какие у тебя основания поступать так?” “У людей есть причины делать то, что они делают, и я надеюсь, что ты подумаешь о том, что собираешься делать и почему хочешь это делать”. Вам нужно убедиться в том, что человек ставит себе цели с учетом (1) соответствующей ситуации, (2) своих чувств, (3) чувств других людей.

#### *Третий тип поведения*

*Волнение.* Проявляется в непродуктивном поведении, без конца повторяющихся действиях (постукивание карандашом, жевание жевательной резин-



ки, хождение взад-вперед, непрекращающиеся разговоры, в которых не общается ничего нового).

*Причины.* Такое поведение представляет собой попытку уйти от решения проблемы. Подобные люди надеются дожидаться кого-нибудь, полагая, что другой человек позаботится о нем и сможет решить эту проблему.

*Как противостоять этому:* “Остановись и подумай, чего ты хочешь”. “Вместо того чтобы поступать так, постарайся направить свою энергию на решение этой проблемы”.

#### *Четвертый тип поведения*

*Выведение из строя или насилие.* Сюда относятся вспышки раздражения, проявление физических симптомов болезни или состояние обморока, припадок и т.п. Либо это поведение может принять форму насилия — раздачу пинков, избивание кого-либо или поломку чего-либо.

*Причины.* Такое поведение представляет собой еще более отчаянную попытку заставить кого-то взять на себя ответственность. Разрядка энергии является удобным временем, чтобы подумать и решить проблему более эффективно.

*Как противостоять этому.* Предпринять любые шаги, необходимые для восстановления порядка или контроля. Человек теряет контроль, и в этот момент овладение контролем является самым прямым и подходящим способом противостоять ему. После такого взрыва эмоций следует сказать: “Нехорошо с твоей стороны решать проблемы таким способом”. “Подумай, как можно было бы решить эту проблему иначе”. Сразу *после* эмоционального взрыва лучше всего заставить его снова подумать о проблеме. Непосредственно перед таким эмоциональным взрывом или во время его подобная обратная связь, как правило, не действует.

### **Как избежать роли спасателя**

Одной из наиболее важных проблем межличностного общения для созависимых людей является умение распознать и избежать роли спасателя. В каждой ситуации, когда один человек нуждается в помощи другого, один может потенциально стать Спасателем, а другой — Жертвой. Это как раз указывает на то, как доминаторная культура поддерживает отношения типа “один наверху — один внизу”. Спасатели поддерживают власть сверху, делая то, о чем их не просят, для другого человека, который мог бы с успехом сделать это для себя сам. Здесь подразумеваются такие послания, как “Я могу сделать это лучше, чем ты” или “Ты не можешь сделать это сам”. Жертва обычно чувствует себя немного подавленной и может пре-

вратиться в Преследователя, разозлившись на Спасателя и давая ему возможность превратиться в Жертву (“Я только старался тебе помочь”). Такие взаимоотношения помогают поддерживать борьбу за роль Жертвы, которая для многих людей является единственным способом удовлетворить свои потребности в условиях доминаторной культуры.

*Существуют следующие способы избежать спасения вашего партнера:*

- Не оказывайте помощь своему партнеру без словесного контакта (“Чего ты хочешь от меня?”).
- Никогда не считайте, что человек беспомощен, кроме тех случаев, когда он находится в бессознательном состоянии (“Я знаю, что ты можешь решить эту проблему. Давай еще раз обсудим ее”).
- Оказывая помощь людям, которые чувствуют себя беспомощными, постарайтесь, чтобы они сумели распознать и применить свою собственную силу, которой они обладают (“Подумай о путях решения этой проблемы, а затем расскажи о них мне”).
- Не выполняйте большую часть работы по решению проблемы или задачи; требуйте, чтобы ваш партнер постоянно выполнял по крайней мере половину этой работы (“Вот почему я хочу сделать это. А что ты желаешь сделать?”).
- Не делайте того, чего вы действительно не хотите делать (“Нет, мне не хочется это делать”).

Спасатель ведет себя высокомерно по отношению к Жертве. Роль Жертвы состоит в том, чтобы быть беспомощной и подчиненной в отношениях со Спасателем. Поведение, соответствующее любой из этих двух ролей, неизбежно ведет к накоплению чувства раздражения, которое в конце концов приведет кого-то к роли Преследователя. Сила исполнения роли Преследователя обычно бывает прямо пропорциональна силе исполнения роли Спасателя или Жертвы, которую вы играли.

*Существуют следующие способы избежать преследования вашего партнера:*

- Избегайте поведения, которое без необходимости ставит вас в положение превосходства. Не разговаривайте со своим партнером свысока и не давайте ему советов, если он (она) их не просит. Не прерывайте людей. Поддерживайте равноправие во всех областях, за исключением тех, в которых вы обладаете большим опытом и компетентностью. Старайтесь ослабить любое неравенство, делаясь всем, что вы знаете о данном предмете, с вашим партнером.
- Если вы сердитесь на своего партнера, проверьте, не оказали ли вы ему помощь, выполнив более половины работы. Проверьте также, не сделали

ли вы чего-либо, чего не хотели делать, и при этом не сказали ему об этом, боясь нанести обиду. Вот примеры подобных случаев: выслушивание людей, когда вам скучно, продолжение какой-либо деятельности, когда она считается непродуктивной, выполнение того, чего вы не желаете делать, из-за того, что вам не нравится человек или он надоедает вам, или вы устали от него. Ответственность наполовину лежит на вас.

Чем больше вы злитесь на вашего партнера или чем больше он злится на вас, тем больше вероятность того, что вы спасали или преследовали его. Не забывайте, что человек не участвует в игре с вами, если вы не являетесь полноправным партнером в ней. Если вы сердитесь на своего партнера часто (больше одного раза в неделю), поищите *свою* долю в этой проблеме и решите, как поступить.

- Не позволяйте чувству обиды накапливаться в ваших взаимоотношениях. Как можно скорее поделитесь сдерживаемым чувством обиды и поощряйте в вашем партнере желание дать вам конструктивный ответ.
- Не провоцируйте преследование или спасение со стороны вашего партнера. Для того чтобы не находиться в положении превосходства, некоторые люди избирают униженную позицию. Это может выражаться в неряшливой одежде, продолжительных болезнях, невыполнении договоренностей или пассивности.
- Такая игра продолжается благодаря конкуренции за роль Жертвы. Многие люди полагают, что это единственный способ удовлетворять свои потребности. Для того чтобы прекратить эту игру, вы всегда должны быть готовы просить о том, чего вы желаете, а также научиться вести переговоры при любых разногласиях.

### ***Что вы делаете, чтобы властвовать над партнером***

Ниже приведен перечень распространенных действий, предпринимаемых созависимыми людьми в попытке властвовать или управлять поведением своих партнеров.

- *Выбор неподходящего времени.* Вы затеываете скандал во время показа любимого телевизионного шоу или именно тогда, когда ваш партнер собирается спать или уходить на работу. Идея заключается в том, чтобы лишить своего партнера душевного равновесия и ограничить его способности реагировать.
- *Обострение.* Во время спора вы отклоняетесь от темы и начинаете обсуждать личность вашего партнера или делать заявления, которые его

расстраивают. Как правило, при этом используются фразы типа “ты всегда” или “ты никогда”.

- *Принуждение.* Вы добавляете столько проблем, сколько вам придет на ум. Откапываете старые конфликты и показываете, как они могут быть связаны между собой.
- *Вопросы о причинах.* “Почему бы тебе не ...?” или “Почему ты так сильно опоздал?” Это тотчас же ставит другого человека в оборонительную позицию.
- *Обвинения.* Вы обвиняете во всем другого человека. Вы правы, другие ошибаются, и почему они не хотят это признать?
- *Привлечение высокого статуса.* Вместо того чтобы отстаивать свои доводы по существу, вы напоминаете своему партнеру, что у вас лучшее образование, больше денег или опыта.
- *Навешивание ярлыков.* Вы называете поведение вашего партнера ребяческим, невротическим или созависимым. Это обычный способ затемнить вопросы, в которых вы чувствуете себя неуверенно.
- *Бегство.* Оно предотвращает любое решение проблемы. Вы можете выйти из комнаты, покинуть дом, просто отказаться говорить или пригрозить уходом.
- *Уход от ответственности.* Заявление о том, что вы не помните, что вы пьяны или слишком хотите спать, помогает уклониться от разрешения конфликта.
- *Разыгрывание роли мученика.* Погрузившись в состояние безнадежности, вы можете использовать силу униженного положения для манипулирования вашим партнером. Вы можете сказать: “Да, ты всегда прав”; “Я безнадежно болен” или пригрозить самоубийством, если ваш партнер не подчинится.
- *Использование денег.* Это обычный способ контролировать партнера. Старая излюбленная фраза: “Когда будешь зарабатывать столько денег, сколько зарабатываю я, тогда и будешь выражать свои претензии”.

## **КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ИГРЫ ВО ВЛАСТЬ И РУКОВОДСТВО**

### ***Средства для самостоятельной работы***

Существует шестиступенчатый процесс ведения переговоров (Болтон, 1979), помогающий избавиться от игры во власть и руководство. Он действует следующим образом.

1. *Подготовьте себя.* Первым шагом в подготовке ясного, утвердительного послания является его запись и анализ. Убедитесь в том, что:

- оно не посягает на пространство другого человека;
- вызывает постоянное беспокойство;
- вы создали основу доверия;
- вы можете удовлетворить свои потребности, передав это послание.

Условьтесь о месте, в котором вы передадите свое послание, и по возможности выберите нейтральную территорию. Важную роль играет выбор времени, поэтому не ведите переговоры, когда люди устали или спешат.

2. *Передайте послание.* Передайте ваше послание прямо, глядя собеседнику в глаза. Дышите полной грудью, говорите спокойно.

3. *Помолчите.* Передав свое послание, подождите немного, давая другому человеку возможность подумать о нем и высказать свои соображения по этому поводу.

4. *Активное выслушивание оборонительных ответов.* Если ваш партнер начинает защищаться, вам необходимо переключиться и активно выслушать оборонительный ответ (“Ты чувствуешь, что это обвинение несправедливо” или “Кажется, ты обижен(а) тем, что я сказал”).

5. *Процесс повторения.* Вам необходимо повторить свое послание, за которым должно последовать молчание, и затем снова выслушивать любые оборонительные ответы до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш партнер понимает вашу мысль. Как правило, требуется от трех до десяти повторений. Проявите упорство.

6. *Сосредоточьтесь на решении.* Обычно оно вырабатывается в результате переговоров. Вам нужно попросить другого человека о том, в чем вы нуждаетесь, а затем быть готовым улаживать конфликт до тех пор, пока вы оба не будете удовлетворены решением. Придя к согласию, еще раз сформулируйте соглашение, чтобы убедиться, что вы оба его понимаете. Условьтесь о способе проверки, чтобы каждый из вас был уверен в том, что решение действует. Важно убедиться в том, что каждая из сторон верит в реальность результата.

### ***Средства для психотерапии***

Игры во власть и руководство являются результатом низкой самооценки и слабого постоянства объекта. Психотерапия может помочь вам разработать программу повышения вашей самооценки. Существует четыре основных вида умений, определяющих уровень вашей самооценки (Уайнхолд, 1983):

1. *Умение устанавливать контакт.* Люди с высокой самооценкой умеют эффективно устанавливать контакт с самим собой и с другими людьми.
2. *Искусство принятия.* Люди с высокой самооценкой признают различия между собой и другими людьми. Они уважают право других людей быть разными и серьезно относятся к своим собственным чувствам и поведению, даже если они отличаются от других.
3. *Умение оказывать влияние.* Люди с высокой самооценкой управляют событиями, происходящими с ними самими и с другими людьми, и эффективно останавливают их, если события нежелательны.
4. *Искусство постоянства.* Люди с высокой самооценкой постоянно поддерживают позитивное представление о самом себе или хорошее отношение к себе даже перед лицом неудачи.

Заполните “Перечень вопросов по определению самооценки”, приведенный в конце этой главы, который поможет вам определить те области, в которых вы нуждаетесь в психотерапии. Хороший психотерапевт должен разработать план оказания помощи в тех умениях, которые у вас слабо развиты.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

Группы поддержки позволят вам отрепетировать сцену, в которой вы испытываете затруднения, пытаетесь сохранить свой статус или отказаться от игрового поведения. Одной из самых трудных ситуаций для созависимых людей является такая, в которой они должны сказать “нет”. Они часто нуждаются в поддержке других людей при выработке подобной стратегии. С помощью ролевой игры или репетиции ситуации, в которой требуется сказать решительное “нет”, вы можете укрепить свою способность не возвращаться к созависимости. Существуют следующие эффективные способы сказать “нет”:

- *Разумное “нет”.* Когда вы говорите “нет”, коротко и ясно объясните причину своего ответа. На предложение выпить с друзьями вы можете сказать: “Нет, спасибо. Я больше не пью. Для меня важно не отступать от моей 12-шаговой программы”.
- *Активное слушание, затем “нет”.* Сначала вы реагируете на просьбу и затем говорите “нет”. Например, если ваш партнер хочет пойти в кино, а вы желаете посмотреть телевизор, вы можете сказать: “Похоже, ты рассчитываешь на то, что я пойду с тобой в кино сегодня вечером. Правильно?” Затем продолжите: “Извини, но сегодня я хотел бы посмот-

реть мое любимое телевизионное шоу. Не хотел бы ты пойти на этот раз без меня?”

- *Отказ с обещанием сделать что-то в другой раз.* Вы можете сказать “нет” в данный момент, но предложить выполнить просьбу позднее. Ваш партнер просит вас приготовить ужин сегодня вечером, а у вас запланирована встреча. Вы можете сказать: “У меня есть планы на сегодняшний вечер, но я охотно приготовил бы ужин завтра вечером. Это приемлемо?”
- *“Заевшая пластинка”.* Этот способ полезен в тех случаях, когда люди не хотят принять отказ и повторяют свою просьбу снова и снова, как заевшая пластинка, не обращая внимания на то, что говорит другой человек (“У меня нет денег, чтобы одолжить тебе”). Хорошо, если вы составите вашу фразу заранее и по возможности отрепетируете ее, чтобы придерживаться своей позиции, повторяя послание.

### ***Средства для работы с партнером***

- Ответы, нарушающие игру, могут облегчить партнерам выход из игры во власть и руководство. Такие ответы затрудняют продолжение игры для обоих. Двумя очень эффективными компонентами нарушения игры являются фразы типа: “Спасибо, я этого не знал” и “Спасибо, я это знаю”.
- Важно также, чтобы партнеры установили основные правила разрешения конфликта. Ниже приведены пять условий, необходимых для установления и поддержания взаимоотношений сотрудничества (Стейнер, 1974):
  1. *Полное доверие.* Необходима уверенность в том, что оба человека могут получить желаемое, если сотрудничают друг с другом.
  2. *Равноправие.* Обе стороны должны прийти к соглашению о том, что каждый из них имеет равные права на удовлетворение своих потребностей и желаний и несет равную ответственность за формирование отношений сотрудничества.
  3. *Никаких игр во власть.* Обе стороны должны прийти к соглашению об участии в решении проблем и отказе использовать игру во власть для достижения желаемого.
  4. *Никаких секретов.* Обе стороны должны прийти к соглашению быть искренними друг с другом и не иметь друг от друга секретов.
  5. *Никакой навязываемой помощи.* Обе стороны должны прийти к соглашению не делать ничего друг для друга без просьбы одной из сторон. Они договариваются о том, что будут высказывать свои пожелания и обсуждать разногласия.

### ***Пример из практики***

Конфликт, с которым Дора и Мелвин пришли на прием к психотерапевту, является хорошим примером того, как прекратить игру во власть и руководство. Они зашли в тупик в конфликте по поводу того, как Мелвин водит автомобиль. Доре не нравилась его манера вождения. Она утверждала, что боится с ним ездить. Чем больше Дора критиковала Мелвина, тем больше он сопротивлялся и отвергал ее обвинения. Наконец он сказал, что больше не будет водить автомобиль, и начал настаивать на том, чтобы теперь это стало обязанностью Доры. Она неохотно согласилась, но хотела найти лучшее решение. Мелвин согласился обсуждать проблему только у психотерапевта. В частности, Дора обвиняла Мелвина в том, что он не придерживается полосы движения и невнимателен при переходе с одной полосы на другую. Она утверждала, что недавно они два раза чуть не попали в аварию из-за его невнимательности.

Оказав Доре помощь в переформулировании ее послания и поразмышляв о переживаниях Мелвина, мы сумели подвести их к принятию решений. Кроме того, мы выяснили, что Мелвину часто была необходима помощь Доры, когда он хотел сменить полосу движения в плотном потоке движущегося транспорта, потому что из их автомобиля была ограниченная видимость. Однако он не просил о помощи, так как Дора часто вязала или читала, когда они ехали в автомобиле. Он старался делать это сам и признал, что ему было сложно в связи с ограниченной видимостью. Мелвин согласился просить Дору о помощи, когда они будут входить в транспортный поток, а она сказала, что будет рада помочь ему, если ее об этом попросят.

Оставалась еще одна проблема — то, что Мелвин испытывал трудности всякий раз, когда съезжал со своей полосы движения. Он признался, что иногда переставал крутить руль, давая автомобилю свободу, и его начинало вести, но это не значит, что он не был внимателен. Это происходило время от времени на свободном шоссе. Дора сказала, что когда автомобиль начинало сносить, она пугалась и часто кричала на Мелвина, чтобы он вернул его обратно. Он терпеть не мог, когда она кричала, чтобы привлечь его внимание. Это вызывало в нем гнев и часто приводило к спорам между ними. Мы выяснили, что в детстве Дора получила глубокую психотравму после того, как она и ее семья попали в тяжелую автомобильную аварию. Никто не погиб, но она и несколько членов ее семьи получили ранения. Дора до сих пор боится, что это может произойти снова. Мелвин же никогда не попадал в аварию и был склонен расценивать опасения Доры как предлог упрекнуть его в неумении водить автомобиль. Комментарии Доры напоминали ему критику его матери.

Мы искали для Доры лучший способ налаживать контакт с Мелвином, если он пожелает ее содействия при управлении автомобилем. Мелвин сказал,



что было бы хорошо, если бы Дора, когда начнет испытывать страх, протянула руку и, прикасаясь к его руке, сказала бы: “Мелвин, мне страшно. Не можешь ли ты быть внимательнее при управлении автомобилем?” Он был бы удовлетворен таким решением.

Дора и Мелвин выбрали путь сотрудничества, а не соперничества при обсуждении вопроса управления автомобилем, и признали, что этот путь мог бы действительно сблизить их во время поездки на автомобиле. Мелвин сказал: “Может быть, я снова буду получать удовольствие от вождения автомобиля” — и улыбнулся Доре. Когда они уезжали после сеанса, мы обратили внимание, что Мелвин снова был за рулем.

Поскольку людей не учат эффективным, разумным путям удовлетворения своих потребностей и желаний, они полагаются на менее эффективные и дисфункциональные способы. Такие способы связаны с использованием игр во власть, влияние и манипулирование. Они наносят тяжелый урон взаимоотношениям. Подобные игры могут вызывать многочисленные конфликты во взаимоотношениях и порождать в людях ощущение тупика. Временный тупик во взаимоотношениях возникает тогда, когда вы уверены в том, что должны ждать, пока кто-то другой изменится, чтобы вы могли чувствовать себя лучше. Приведенная история очень характерна для объяснения того, что происходит в большинстве случаев при созависимых взаимоотношениях.

## ОСОЗНАВАНИЕ

Приведенный ниже “Опросник для определения самооценки” поможет вам в определении специфических областей, где ваша самооценка может быть очень низкой. Заполните опросник, подсчитайте баллы и затем посмотрите, можете ли вы разработать план самоусовершенствования в одной или нескольких областях.

### ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ

(Уайнхолд, 1983)

Оцените каждый из приведенных ниже пунктов баллами от 1 до 4 в зависимости от того, насколько последовательно вы способны придерживаться указанной линии поведения.

1. Я вряд ли могу сделать это.
2. Иногда я могу сделать это, но по-прежнему очень нуждаюсь в развитии моих способностей в подобных случаях.
3. Я довольно часто могу делать это, но чувствую, что могла бы усовершенствоваться в данной области.

\_\_\_ 4. Я могу делать это часто и удовлетворен этим.

*Область А: Умение устанавливать контакт*

\_\_\_ 1. Я могу просить о помощи или просить кого-либо о чем-нибудь, не испытывая вины и не чувствуя себя неадекватным(ой).

\_\_\_ 2. Когда я общаюсь с другим человеком, то полностью поглощен этим процессом. Я не отвлекаюсь на другие вопросы.

\_\_\_ 3. Когда я разговариваю с другими людьми, мои слова и голос соответствуют моим чувствам.

\_\_\_ 4. Я принимаю активное участие в группах, и мне нравится участвовать в их деятельности.

\_\_\_ 5. Если мне кто-то нравится, я могу прямо продемонстрировать свои чувства.

\_\_\_ 6. Я могу осознавать ощущения своего тела: какие его части напряжены, когда я нуждаюсь в отдыхе и т.п. — и стараюсь удовлетворять потребности своего организма.

\_\_\_ Количество баллов по разделу “Умение устанавливать контакт”

*Область Б: Искусство принимать себя*

\_\_\_ 1. Я могу выражать свои мысли, не ожидая того, что услышу от других людей по данному вопросу.

\_\_\_ 2. Я могу руководствоваться своими чувствами и давать себе волю переживать их как важную часть самого себя, не попадая в плен и не руководствуясь какими-то конкретными чувствами.

\_\_\_ 3. Я трачу время для демонстрации своего вкуса и интересов на такие вещи, как отделка моего кабинета, манера одеваться и самовыражение. Самовыражение в этих областях для меня более важно, чем то, что другие люди думают обо мне.

\_\_\_ 4. Иногда я предпочитаю одиночество, ухожу от других людей и остаюсь наедине с собой — отдыхаю, бездельничаю или занимаюсь тем, что доставляет мне удовольствие. В такие периоды я не испытываю чувства, что необходимо использовать время продуктивно.

\_\_\_ 5. Я трачу время на работу воображения и творческие проекты.

\_\_\_ 6. Я могу высказывать собственную точку зрения даже тогда, когда другие не согласны со мной.

\_\_\_ Количество баллов по разделу “Искусство принимать себя”

*Область В: Умение оказывать влияние*

- \_\_\_ 1. Я могу выдерживать большую нагрузку без расстройства желудка, головной боли и т.п.
- \_\_\_ 2. Я могу устанавливать четкие и твердые ограничения для себя и других людей, не стараясь выставить виноватым ни себя, ни другого человека.
- \_\_\_ 3. Я могу выражать свои чувства соответствующим образом, не считая при этом, что теряю контроль над собой.
- \_\_\_ 4. Я ищу ответственности, и мне нравится отвечать за проекты или деятельность.
- \_\_\_ 5. Я могу принимать решения без чрезмерной задержки во времени или излишнего напряжения.
- \_\_\_ 6. Я могу идти на риск в новых ситуациях и нахожу это увлекательным и стимулирующим.

\_\_\_ Количество баллов по разделу "Умение оказывать влияние"

*Область Г: Искусство постоянства*

- \_\_\_ 1. Я чувствую себя хорошо даже в том случае, когда другие люди не одобряют то, что я делаю.
- \_\_\_ 2. Я способен (способна) признавать свои ошибки.
- \_\_\_ 3. Я способен (способна) без смущения выслушивать положительные и отрицательные отклики от других людей.
- \_\_\_ 4. Я могу правдиво описывать свои ощущения, даже тогда, когда другие люди со мной не согласны.
- \_\_\_ 5. Я чувствую себя нормально даже тогда, когда то, что я запланировал (запланировала), не осуществляется.
- \_\_\_ 6. Я способен (способна) превращать несбывшиеся надежды в новые стимулы.

\_\_\_ Количество баллов по разделу "Искусство постоянства"

\_\_\_ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

Подсчет количества баллов: сложите оценки по каждому ответу. Для интерпретации ваших результатов используйте следующий ключ:

- 24 — 48 низкая самооценка в большинстве областей вашей жизни.
- 49 — 72 низкая самооценка в нескольких областях вашей жизни.
- 73 — 96 высокая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

## Глава 13

# КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОСИТЬ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ ЖЕЛАЕТЕ

Большинство созависимых людей не отличаются умением общаться с другими людьми. Вслед за наставлениями “Не думай или не переживай”, полученными в детстве, приходят наставления “Не проси о том, чего ты хочешь”. В результате созависимые люди, для того чтобы получать то, чего хотят, вынуждены тщательно подбирать слова, помогающие манипулировать людьми и контролировать их, угождать им, скрывая что-либо и при этом оставаясь пассивными. Общение созависимых людей содержит много подавленных мыслей, скрытых мотивов, подавленных чувств, низкой самооценки и стыда. Они делают вид, что счастливы, когда на самом деле это не так. Они находят оправдания, дают рационалистические объяснения, вознаграждают и вводят в заблуждение. Они могут изводить партнера, грозить ему или вести себя подчеркнуто скромно. Часто их послания таковы: “Если бы ты меня действительно любил, ты бы понял, что мне необходимо, и дал мне это. Если я вынуждена просить, то не могу быть уверена, исходит ли то, что ты даешь, от любви или просто представляет собой еще один способ манипулировать мной”.

Созависимые люди уклончивы, они не способны высказать то, что думают, или думать то, что говорят. Они надеются, что кто-то прочтает их мысли, и прилагают усилия для того, чтобы прочесть мысли других людей. Все это, конечно, поддерживает роль жертвы в “драматическом треугольнике”, а также в игре во власть из положения превосходства или униженного положения.

В основе такой пассивности лежит инфантильная мечта о том, что мать или какое-то другое лицо, занимающееся воспитанием, будет просто *знать* о потребностях созависимого человека. Они могут на протяжении всей своей жизни использовать этот уклончивый способ общения и в результате никогда не удовлетворят своих потребностей.

Для перехода от уклончивости к откровенности в общении вам придется некоторые свои разговоры с самим собой, имеющие негативный характер, заменить позитивными разговорами, что даст вам возможность просить о том, чего вы хотите. Вот некоторые положительные ключевые положения:

- важно просить о том, чего ты хочешь;
- то, что ты собой представляешь, — хорошо;
- твои чувства и мысли правильны;
- вполне приемлемо говорить о себе и своих проблемах;
- с твоим мнением считаются;
- иногда тебе необходимо говорить “нет”;
- высказывание правды делает тебя свободным.

После того как вы сформируете убеждения, опирающиеся на эти положения, просить о том, чего вы хотите, станет легче.

## **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Специалисты подсчитали, что менее 5% людей могут общаться с чувством уверенности в себе (Сатир, 1972). Хотя в настоящее время в рамках доминантной культуры эта цифра варьирует, примерно 95% людей не удовлетворяют своих потребностей и лишь немногие достигают этого в повседневном общении.

Уверенность в себе лежит между покорностью и агрессивностью. Она позволяет общаться таким образом, чтобы поддерживать самоуважение, достигать своих целей, удовлетворять свои потребности и защищать свои права и личное пространство, не господствуя над другими людьми и не манипулируя ими. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свои права и выражать личные потребности, ценности, заботы и идеи непосредственно или соответствующим способом.

### ***Знать о том, чего вы хотите***

Желания отличаются от потребностей. Потребности представляют собой физические и психологические условия, необходимые для безопасности и выживания, в то время как желания — это такие вещи или условия, которых вы желаете, но без которых можете жить. Если вы не разделяете потребности и желания, то можете смешать вопросы безопасности и выживания с проблемами комфорта. Кроме того, вы можете испытывать затруднения в установлении приоритетов, когда необходимо сделать выбор.

Наставления “не думать” и “не чувствовать” также не дают возможности созависимым людям отображать свой внутренний опыт переживания. Это

буквально отучает их от знания о своих желаниях и затрудняет формирование уверенности в себе. Может быть, вам необходимо вести дневник, что поможет обнаружить различия между потребностями и желаниями и узнать, каковы ваши подлинные потребности. Созависимые люди привыкают приспособляться к потребностям и желаниям других людей и игнорировать свои собственные, поэтому у них часто возникает желание настроить себя на приспособленческое поведение.

### ***Противостояние***

Противостояние или твердая уверенность в себе необходимы для того, чтобы защитить себя, удовлетворить свои потребности или указать на различия в том, что люди говорят либо делают. Противостояние обычно используется в области чувств и отношений между людьми, имеющими соглашения об этом, или в угрожающих ситуациях, когда происходит посягательство. Противостояние часто предусматривает взаимодействие противостоящих сторон, поэтому следуйте хорошему правилу: “Вы противостояйте только тем людям, к которым хотите приблизиться, или тем, которые вторгаются в ваше пространство, не спросив разрешения”.

### ***Как просить о том, чего вы хотите: девятишаговый процесс***

1. Произведите объективное описание проблемы или поведения (“Когда вы разгневаны и пронзительно кричите...”)
2. Поделитесь своим отношением к проблеме и поведению (“Я испугался точно так же, как в детстве, когда отец кричал на меня”).
3. Опишите влияние или результаты воздействия проблемы на вас и/или ваши взаимоотношения (“Я хочу убежать от тебя и спрятаться”).
4. Остановитесь на минуту и послушайте ответную реакцию другого человека или его (ее) восприятие конфликта. Не позволяйте себе увязнуть на этом этапе в защите, обвинении или обострении конфликта. Остановитесь ровно на столько, чтобы выслушать короткую ответную реакцию.
5. Ясно сформулируйте то, чего вы хотите от другого человека (“Я хочу, чтобы ты выразил свой гнев в таких словах: “Я зол”).
6. Четко спросите другого человека: “Не хотел бы ты ...?” (“Не хотел бы ты сказать, из-за чего злишься, а не кричать на меня?”)
7. Обсудите, есть ли различия между тем, чего вы желаете, и тем, что другой человек готов дать или сделать (“Мне необходимо выпустить пар,

когда я гневаюсь. Я хотел бы иметь возможность повышать голос” и “Я могу позволить тебе повышать голос, если это не будет переходить в крик и вопли и не будет направлено против меня”).

8. Если вы не можете обсуждать разногласия, согласитесь с тем, что у вас имеются расхождения во взглядах (“Я вижу, что мы не можем прийти к согласию в этом вопросе, и принимаю наши разногласия. Не согласишься ли ты также признать наши расхождения во взглядах?”)
9. Если разногласия непреодолимы и отношения прекращаются, отметьте это каким-то ритуалом завершения. Напишите письмо, в котором сформулируйте свои представления о ваших неразрешимых противоречиях без обвинений, рассматривая себя и другого человека с хорошей стороны. Вы можете не отсылать это письмо или сжечь его.

Приведенные выше рекомендации помогут вам научиться просить о том, чего вы желаете. Первых трех этапов, связанных с обдумыванием, чувствованием и рефлексией, недостаточно. Если вы остановитесь на этом, то не удовлетворите свои потребности. Скорее всего, вы будете выглядеть недовольным. Этапы с четвертого по седьмой связаны с действием. Они требуют, чтобы вы ясно сформулировали, чего желаете, а затем попросили об этом. Они также поощряют переговоры с целью определения разногласий. Этап восьмой приемлем как способ разрешения конфликта с человеком, который отказывается работать над возможными путями решения конфликта. Иногда “соглашение о разногласиях” оставляет чувство незавершенности, поэтому этап девятый позволяет завершить вашу часть конфликта и продолжать двигаться по жизни.

### ***Когда конфликт дает результат***

Если вы были пассивным или приспособляющимся человеком и начали более четко просить о том, чего хотите, вы можете чаще оказываться в конфликтной ситуации. Конфликт нередко ассоциируется со спорами, компромиссами, поражением, неприятием и унижением — со всеми отрицательными понятиями. Он считается противоположностью романтической любви, полной идиллических дней и ночей, не омраченных перебранкой или неприятностями. В результате большинство людей избегают конфликтов и стараются создать романтическую мечту, которую Голливуд изображает в кинофильмах.

Конфликт, по существу, не является чем-то плохим. Он может стать конструктивной силой и принести позитивные элементы во взаимоотношения, если вы владеете искусством разрешения конфликтов. Позитивное отношение к конфликту полезно, так как он неизбежен, если только у партне-

ров нет совершенно одинаковых потребностей, желаний и мечтаний. То, как вы управляете конфликтом, важнее содержания самого конфликта. Существует три основных способа отношения к конфликту: защита, уклонение и открытие.

*Защита* используется для того, чтобы оградить себя от обид или предотвратить их. При этом важно, чтобы вы были внимательны и встретили атаку с точно такой же силой, какая будет вложена в атаку. Это нейтрализует ее. Если вы отреагируете чуть энергичнее, то заставите другого человека обострить конфликт и продлить его. Если вы встретите атаку менее энергично, чем требуется, тем самым вы можете поощрить дополнительную атаку и стать жертвой. Любая из реакций, упомянутых выше, может вызвать игру во власть с превосходящей или уничижительной позиции.

*Уклонение* от конфликта также может быть необходимо в некоторых случаях. Если вас атакуют с силой товарного состава, то нужно сойти с колеи. Если ваш партнер в конфликте начинает сильно гневаться или у него наступает временное помутнение сознания, то лучшая реакция заключается в том, чтобы уйти, пока он не успокоится. Уклонение от конфликта полезно и в качестве ответа людям, которым свойственно вовлекать вас в конфликт, а затем отказываться обсуждать его с вами.

*Открытие* позволяет больше узнать о вашем партнере. Возможно, это время для анализа тех ролей и сторон, которые были вам неизвестны. Открытие также дает возможность узнать что-то о самом себе. Обмен мнениями с партнером может раскрыть такие ваши части или аспекты, которые ранее не облекались в конкретную форму или не осознавались вами. Подобного рода взаимное “разоблачение” очень распространено в тех случаях, когда пары решают делать открытия. Делая открытие, вы можете прекратить обвинение и взять на себя ответственность за свое поведение. Это делает вас открытым и ранимым, вы подвергаетесь риску переживать и раскрывать свои старые боли и раны. Когда рушатся защитные преграды и конфликт становится вопросом сотрудничества, тогда и начинается подлинная близость.

### ***Конфликт как близость***

Если конфликт действительно становится поводом для установления близости, то, может быть, необходимо и новое определение близости. Близость обычно ассоциируется с романтикой и удовольствием. Конфликт также может быть довольно интимным. Во время конфликта люди обычно выражают свои чувства, поэтому такие моменты дают более *реальное* ощущение, даже несмотря на то, что они могут быть и неприятными. Конфликт



может разрушить оборону таким образом, что обнажатся скрытые части людей. Вместе с ними часто возвращаются старые переживания и старые раны, требующие врачевания. Когда вы достигаете этой точки взаимоотношений, становится возможен другой тип близости. Сдерживание вашего партнера и оказание ему поддержки в такой болезненный момент создает “святое” пространство между вами. Близость становится широким понятием, которое включает типичные романтические переживания, а также переживания гнева, печали, огорчения и дискомфорта. Если вы сможете расширить свое представление о близости так, что оно будет включать в себя все переживания ваших взаимоотношений, то обретете способность ощущать близость, даже если между вами возникает конфликт.

Большинство людей боятся конфликта, так как он вызывает чувство разобщения. Когда у вас появится возможность завершить ваше психологическое рождение и поработать над решением вопросов одиночества и обособленности, конфликт не будет казаться таким уж страшным. Вы почувствуете, что укрепление близости в бесконечной перспективе станет более простым.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОСИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ**

### ***Средства для самостоятельной работы***

- Запишите в свой дневник ваши потребности, желания. Составьте перечень того, что вам *нужно*. Решите, как вы будете удовлетворять эти потребности. Перечислите то, чего вы *желаете*, в порядке важности. Решите, что вы готовы сделать для того, чтобы исполнить эти желания.

### ***Средства для психотерапии***

- Договоритесь со своим психотерапевтом поработать над чувством уверенности в себе. Решите, над какими вопросами, связанными с чувством уверенности в себе, вы хотите поработать (пассивностью, формулированием требований, обучением говорить “нет”). Решите, каким людям вам труднее всего противостоять. Опишите этих людей вашему психотерапевту и попросите его сыграть их роли, когда вы упражняетесь в отработке навыков противостояния. Спросите своего психотерапевта о вашей эффективности и попросите совета о том, как усовершенствовать ваши навыки. Перечислите ваши наиболее распространенные конфликты во взаимоотношениях. Вместе с психотерапевтом рассмотрите свое поведение, чтобы определить модели, и поищите их источники. Найдите эффективные пути разрешения конфликтов.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Обсудите типы конфликтов, которые возникают в семьях каждого из вас, и разделите их по категориям (воспитание детей, деньги, работа, зависимость и т.п.) Затем выберите один, для того чтобы разыграть его в группе. Попросите одного из членов группы быть объективным наблюдателем либо помогать своими советами в данной игре. Пусть наблюдатель останавливает действие каждые пять минут и проверяет, как люди себя чувствуют, а также предлагает новые ответы для старых моделей поведения.
- Заключите с группой соглашение о том, что вы будете спрашивать, чего они желают. Понаблюдайте за взаимодействием в группе: как в нем проявляется навязывание помощи, манипулирование, ответы жертвы, жалобы и высказывания предположений без их проверки. Когда вы слышите, что кто-то жалуется, спросите его прямо: “Чего вы хотите?” Это останавливает людей, когда они используют жалобы в качестве средства для манипулирования.

### ***Средства для работы с партнером***

Обсудите со своим партнером, как каждый из вас будет вести себя при разрешении конфликтов. Рассмотрите следующие вопросы:

- способы защиты (обвинение, отрицание);
- способы, с помощью которых вы пытаетесь изменить других или контролировать их (гнев, угрозы, лишение любви, критика, придирки, сарказм);
- способы, с помощью которых вы становитесь безразличны (работа, телевизор, чтение, спорт, увлечения, медитация);
- сопротивление, а затем бунт после того, как ваш партнер принимает решение. Оцените вместе последний конфликт между вами. Задайте себе следующие вопросы:
  - Чего я хотел(а) добиться этим конфликтом?
  - Что я получил(а) от него?
  - Просил(а) ли я четко о том, чего хотел(а)?
  - Мог(ла) ли я попросить о том, чего я хотел(а) таким образом, чтобы моему партнеру доставило удовольствие сделать это для меня?
  - Были ли мы способны обсудить наши расхождения?
  - Могли ли мы ясно отстаивать свои позиции?
  - Обидел ли кто-либо из нас другого?
  - Узнал(а) ли я что-нибудь новое о своем партнере или о себе в этом конфликте?
  - Открыл(а) ли я что-то новое о себе моему партнеру?

- Что я мог(ла) бы сделать иначе?
- Почувствовали ли мы в конце большую близость?

### ***Пример из практики***

Раймонд представляет собой классический пример человека, который не может просить о том, чего желает. Так как он воспитывался в малообщительной семье, у него не было образцов для приобретения данного навыка. Он скрывал эту неспособность, женившись на Мери-Энн, которая хорошо умела “читать чужие мысли” и заботиться о желаниях и потребностях других людей. Она воспитала трех их дочерей, учитывая его переборчивость в еде, его повседневные привычки, и предупреждала все его физические потребности. И жена, и дочери научились понимать Раймонда без слов. Они наполняли его стакан водой или передавали ему еду раньше, чем его стакан или тарелка пустели.

У Раймонда были все возможности удовлетворять свои эмоциональные потребности, не высказывая своих желаний. Когда его супруга или дочка не могли проявить должной заботы о какой-либо его физической потребности, он разражался приступом гнева. Испуганные его гневом, они обычно высказывали сожаление и заверяли его, что будут стараться. Затем они обнимали его и ощущали близость с ним.

Это была модель жизни, которую Раймонд не желал менять. В результате своего пристрастия к определенной еде, работе и власти Раймонду приходилось поддерживать искусственные взаимоотношения со всеми. Неспособность выражать свои потребности, привычки и отсутствие самокритичности отразились на его состоянии здоровья и прогрессирующем ожирении.

Не каждый желает поработать над своими зависимыми моделями поведения. Иногда боль при выздоровлении и усилия, необходимые при обучении более рациональному образу жизни и общению, представляются непомерно трудными, чтобы справиться с ними.

## Глава 14

# НАУЧИТЕСЬ СНОВА ЧУВСТВОВАТЬ

Созависимость представляет собой нарушение способности чувствовать. Созависимые люди не ощущают своих подлинных чувств. Единственные чувства, которые они позволяют себе выражать, — это те, которые иногда называют “скандальными”. Например, чувства гнева или печали, которые в сознании созависимого человека оправдываются тем, что вызваны действиями другого человека: “Она так разозлила меня” или “Он заставил меня так раскричаться”. Так как созависимым людям необходимо разряжать сдерживаемые эмоции, они вынуждены манипулировать кем-то или обвинять кого-то, чтобы дать волю своим чувствам. Такие скандальные чувства используются и для того, чтобы скрыть более глубокие и подлинные переживания.

## ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА?

Воспитываясь в условиях культуры, которая по-прежнему в основном ориентирована на доминаторную модель, мы очень мало знаем о чувствах. Мы преувеличиваем функции нашего рационального мышления и фактически игнорируем функцию чувств. Большинство американцев даже не знают, что собой представляют их основные чувства. Карл Юнг говорил: “Функция чувств — это довод сердца, которое разум не вполне понимает” (Фон Франц и Хиллман, 1979).

Существует пять основных чувств, каждое из которых имеет много разновидностей, в зависимости от силы выраженности. Эти пять основных чувств приведены ниже.

## ОСНОВНЫЕ ЧУВСТВА И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Чувство	Определение
1. Гнев	Естественная реакция на неудовлетворение ваших желаний или потребностей. Вы можете не позволять себе выражать чувство гнева или бояться выразить его.
2. Страх	Естественная реакция на осознаваемую физическую или эмоциональную опасность. Вы можете не разрешать себе думать и чувствовать одновременно. Вы можете использовать страх для того, чтобы скрыть гнев.
3. Печаль	Естественная реакция на потерю человека, вещи или взаимоотношений (реальных или вымышленных). Это важная часть отказа от того, к чему вы привязаны. Здесь также может присутствовать гнев, связанный с ощущением утраты.
4. Возбуждение	Естественная реакция в ожидании чего-то хорошего. Страх и возбуждение тесно связаны между собой. Некоторым детям не разрешают проявлять возбуждение.
5. Счастье или радость	Естественная реакция удовлетворения получением желаемого или необходимого либо эффективного выполнения чего-то. Некоторые люди не знают, что можно быть эффективным и счастливым.

Некоторые люди используют другие слова для обозначения чувств, стремясь уйти от основных чувств или оправдать поведение. Такие слова, как “расстроенный”, “виновный”, “обиженный”, “раздосадованный” или “раздраженный”, обычно скрывают гнев. Слова “смущенный”, “взволнованный”, “тревожный” или “напряженный” скрывают страх. Печаль часто выражается словами “одинокий”, “скужающий”, “опустошенный” или “подавленный”. Некоторые слова обозначают сочетание чувств. Слова “подавленный”, “несчастный” или “расстроенный” могут представлять сочетание гнева, страха и/или печали. Страдание — это обычно гнев или страх, испытываемые человеком, которому не позволено выражать эти эмоции.

Важно правильно распознавать свои основные чувства и научиться использовать их при принятии решений.

Чувства являются естественной, нормальной реакцией на ваши переживания. Они могут помочь вам сформировать ваши ценности и принять решения. Вы очень рано научились в реальной жизни искажать свои чувства. Элизабет Кюблер-Росс выразила это следующим образом: “Мы все начинаем отлично. Вы можете заметить, что искривления начинаются в человеке тогда, когда его естественные эмоции подавляются” (Залески, 1984). Элис Миллер (1983) пишет, что мы остаемся связанными с детством и созависимостью, потому что:

- В раннем детстве наши чувства оскорбляют, и никто никогда не замечает наши оскорбленные чувства.
- Затем нам говорят, чтобы мы не злились, когда нас обижают.
- После этого нас заставляют демонстрировать признательность тем, кто нас обижает, так как у них были добрые намерения (они не хотели нас обидеть).
- Затем нам говорят, чтобы мы забыли о случившемся.
- И наконец, нам демонстрируют, как избавиться от накопившегося гнева с помощью насилия и оскорблений по отношению к другим людям, которые младше или слабее нас, либо говорят, чтобы мы направили свой гнев на самого себя.

Миллер (1983) добавляет: “Самой большой жестокостью по отношению к ребенку является запрещение выражать свой гнев или страдания. В противном случае он рискует утратить любовь и признательность своих родителей”. Многих детей, которые воспитывались в дисфункциональных семьях, систематически учили подавлять и сдерживать свой гнев, печаль и чувство обиды. Часто нас разубеждают в наших чувствах, учат не доверять им и полагаться только на то, что говорят о наших чувствах другие люди.

Если вы воспитывались в дисфункциональной семье, то скорее всего ваши функциональные потребности не удовлетворялись. В результате у вас было много болезненных переживаний в детстве. К тому же некому было выслушивать ваши переживания, поддерживать и воспитывать вас, соглашаться с вами и уважать вас, что заставляло вас самостоятельно справляться со своими болезненными чувствами. Для того чтобы самому иметь дело со своей эмоциональной болью, вы начали создавать защиту против переживания чувств, стараясь вытеснить их из своего сознания. Возможно, в детстве это помогало вам выжить, но в результате вы могли полностью утратить связь со своими подлинными чувствами. Без осознания своих подлинных чувств вы потеряли полноту и богатство жизни.

### ***Способы управления чувствами, присущие созависимому человеку***

- Вы кричите, когда вам нужно разозлиться.
- Вы злитесь, для того чтобы скрыть свой страх, печаль или обиду.
- Вы впадаете в состояние депрессии, вместо того чтобы действовать.
- Вы действуете решительно и сдерживаете свои чувства.
- Вы обвиняете в своих переживаниях других людей (“Ты свел меня с ума”).
- Вы убеждены в том, что выражение определенных чувств является признаком слабости (мужчины не кричат, женщины не должны гневаться).
- Вы позволяете чувствам других людей управлять вашими мыслями, переживаниями и действиями.
- Вы позволяете вашим мыслям блокировать чувства или чувствам блокировать мысли.
- Вы выражаете только оправданные чувства или “скандальные” чувства, стараясь контролировать других.
- Вы отдаете больше власти своим чувствам, чем они того заслуживают. “Если бы я начал кричать, я бы никогда не смог остановиться” или “Если бы я разгневался, то обидел бы кого-нибудь”.
- Вы убеждены, что чувства плохи и их следует избегать. Увлекаетесь сутью дела, чтобы избежать переживаний.

### ***Здоровые способы управления чувствами***

- Когда вы чувствуете гнев, испуг или раздражение, скажите об этом и попросите других о том, чего вы желаете.
- Используйте ваши чувства в качестве помощи в принятии решений.
- Определите каждое чувство отдельно. Не используйте одно для блокировки другого.
- Владейте вашими чувствами и возьмите на себя ответственность за ваши чувства.
- Поймите, что вы можете думать и чувствовать одновременно, и делайте это.
- Распознайте ваши “скандальные” чувства и не используйте их для манипулирования другими людьми.
- Сразу выражайте ваши чувства и не накапливайте их.
- Относитесь к вашим чувствам как к друзьям и союзникам, а не как к врагам, которых следует избегать.
- Позволяйте себе переживать свои чувства, когда они проявляются, как можно полнее.

- Не забывайте, что нет “плохих чувств” и для каждого из них есть важная причина.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ СНОВА ЧУВСТВОВАТЬ**

### *Средства для самостоятельной работы*

- Заведите дневник чувств. Составьте перечень чувств, которые вы пережили в течение дня. Записывайте в своем дневнике, когда вы переживаете каждое чувство, где вы его переживаете и любое выражение чувства, если оно было выражено. Если хотите, можете фиксировать только те случаи, когда вы ощущали или осознавали чувство, но не испытывали или не помните его проявления. Спустя какое-то время составьте схему вашего прогресса. Отметьте в дневнике, какие чувства вы можете распознать, но не можете выразить. Запишите определенные чувства, которые отсутствуют в вашем перечне.
- Составьте описание разновидностей чувств, которые выражались в семье вашей матерью, отцом, братьями и сестрами. Какому образцу вы чаще всего следуете?
- Составьте перечень того, что с вами происходило в детстве, по поводу чего вы испытывали чувство гнева, печали, страха, счастья или возбуждения. Рядом с каждым чувством поставьте букву В, если вы выражали гнев, печаль, страх, счастье или волнение. Отметьте, в каких ситуациях вы подавляли или сдерживали свои чувства. Наконец, сравните оба перечня и посмотрите, реагируете ли вы так же, как в детстве, или ваша реакция на собственные чувства изменилась.

### *Средства для психотерапии*

Хороший психотерапевт может оказать вам такую же поддержку в ваших основных потребностях, как и сотрудничающий с вами партнер. Основное отличие состоит в том, что психотерапевт обладает большими навыками в оказании помощи для восстановления связи с вашими самыми глубокими чувствами. Он предоставит вам возможность выражать их в безопасной, поддерживающей обстановке.

Дыхательные упражнения являются мощным средством психотерапии. Дыхательные техники направлены на восстановление контакта с вашей глубокой обидой или печалью. Старые модели могут находиться в вашем подсознании, и дыхательные упражнения помогут вам установить связь со многими старыми чувствами и освободиться от них. Метод, который мы используем, представляет собой связанную модель дыхания. Вы вдыхаете и выдыхаете. Соедините вдох и выдох таким образом, чтобы между ними



не было паузы. Представьте мысленно круг, во время вдоха одну половину круга, а с выдохом — вторую половину. Если подавляемый материал начинает освобождаться, вам необходимо просто продолжать дышать. Вы можете испытывать дрожь или пощипывание в руках и ногах и чувствовать ослабление напряжения в желудке или груди. От 45 минут до полутора часов таких дыхательных упражнений могут вызвать освобождение многих старых моделей, заключенных в вашем организме. Вы можете почувствовать эмоциональное облегчение. После сеанса вы будете чувствовать себя очень расслабленным и открытым. Упражнение можно периодически повторять по мере необходимости.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Группы поддержки полезны при работе с выражением ваших чувств. Одним из важных способов поддержать ваши чувства является ответная реакция. Упражнение, которое является полезным для этой цели, называется “бомбардировка источников силы”. Каждому человеку предоставляется две минуты для того, чтобы рассказать членам группы о своих источниках силы и ресурсах. Затем группе предоставляется три минуты, чтобы высказать этому человеку, какие его сильные стороны видят члены группы. Наилучшим образом работают группы, в состав которых входят не более шести участников.

### ***Средства для работы с партнером***

На уровне чувств можно добиться глубокого исцеления созависимых людей. Обычно для этого необходимы взаимоотношения, в которых вы можете наконец удовлетворить свои основные потребности. От ваших партнеров требуется прежде всего:

- демонстрировать понимание и уважение к вашим потребностям и чувствам;
- прислушиваться к вашим чувствам и воспринимать их серьезно;
- выступать в роли зеркала, для того чтобы вы могли видеть, кем вы на самом деле являетесь;
- чтобы вы могли учиться у них, а они у вас.

Эти качества выражаются многими способами в близких взаимоотношениях, именно они могут помочь вам завершить ваше психологическое рождение.

Каждый человек думает о своих конфликтных взаимоотношениях с другим человеком. Обратитесь ко всем вашим первоначальным обвинениям по отношению к вашему партнеру, затем к обвинениям, которые они высказывали по отношению к вам, и, наконец, посмотрите, какова ответственность каждого из вас за ситуацию. Спросите себя: “Что происходило с нами, когда я мог бы действовать, но не действовал?”

### ***Пример из практики***

Синтия впервые пришла ко мне (Дженей) на сеанс психотерапии с просьбой помочь ей разрешить сексуальные проблемы во взаимоотношениях с Доном. Сначала она перестала получать удовольствие от секса, а потом вообще прекратила сексуальные отношения. Дон был расстроен и настаивал, чтобы она пошла на консультацию.

С первых слов Синтии стало очевидным, что она была несколько ущемлена в своих чувствах и ощущала себя “сплавленной” с Доном. Она была полностью сосредоточена на том, чтобы “доставить удовольствие” Дону. Когда Синтия говорила, она напоминала мне заводную куклу. Движения ее тела были негибкими и как бы состоящими из отрывистых толчков. Ее взгляд был отсутствующим, глаза смотрели вдаль. Голос Синтии был монотонным, как бы искусственным, не выражающим никаких чувств. Она словно рассказывала историю о некотором дальнем знакомстве, не выражая никаких чувств, излагая только факты.

Психотерапия Синтии проходила медленно и методично. Сначала ей необходимо было научиться тому, что означают обычные чувства, затем распознавать их в самой себе. Это продолжалось несколько месяцев — интенсивное распознавание, участие в групповых встречах, обсуждение всего, что с ней происходило. Как только Синтия научилась распознавать чувства, мы начали работать с их принятием.

Синтия была склонна к необъяснимым приступам плача. Дон чувствовал себя очень некомфортно во время этих вспышек. Поэтому она научилась сдерживать себя до тех пор, пока не оставалась одна, и давала волю слезам в ванной или сидя одна в машине. Синтия научилась приберечь свою печаль к сеансу психотерапии, где я могла успокоить ее и создать ей комфортные условия.

Психотерапия продолжалась почти полтора года, она включала работу в группе поддержки и самостоятельную работу над собой, в результате Синтия научилась осознавать свои чувства. Это означало, что она могла безопасно выражать свои чувства во взаимоотношениях с Доном, и они оба начали работать над выражением своих чувств.

Такую подготовительную работу часто необходимо проделать до того, как люди с определенными дисфункциями чувств смогут начать работу с созависимостью во взаимоотношениях. Возобновление функции выражения чувств освобождает от петли созависимости. Если человек не знает, как или какие чувства выражать, он обычно не знает также, чего хочет или в чем нуждается. Люди не могут научиться просить о том, чего хотят или в чем нуждаются, до того, как действительно узнают, о чем хотят попросить.

## Глава 15

# ИСЦЕЛЕНИЕ “ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА”

В дисфункциональной семье (то есть в семье, свойственной доминаторной культуре) созависимую личность принуждают расстаться со своим истинным “Я”, приспособиться к фальши или созависимой модели, что помогает этой личности выжить. В большинстве дисфункциональных семей взрослые прилагают так много усилий, чтобы играть свои роли сформировавшихся взрослых, что у них, естественно, нет времени и сил поддерживать и воспитывать собственных детей.

## НАРЦИССИЧЕСКИЕ РАНЫ

В течение первого года жизни и до пятнадцати месяцев невозможно испортить ребенка. Детям нужно, чтобы их замечали, лелеяли, принимали всерьез, сдерживали, воспитывали, пели им песни и потворствовали во всех потребностях. Это необходимо для того, чтобы сформировать здоровую способность любить самого себя. Дети, чьи основные нарциссические потребности удовлетворялись на этой стадии развития, вырастают истинно уступчивыми и неэгоистичными людьми. Они способны проявлять заботу и сострадание к другим людям в безболезненной форме и находят истинное удовольствие в служении самому себе и другим.

Если нарциссические потребности ваших родителей не были удовлетворены, когда они были детьми, им трудно будет удовлетворить ваши потребности. Вместо этого они могут произвольно наносить детям психотравмы, исходя из своих собственных незалеченных ран. Родители, страдающие такой дисфункцией, часто не воспринимают всерьез потребности своих детей. Они высмеивают своих детей, не позволяют им выражать свои истинные чувства. Им трудно уважать своих детей как отдельных личностей с собственной свободной волей. В результате они дразнят своих детей,

лгут, бьют, угрожают им, изолируют их, не верят, презируют, принуждают, унижают и вторгаются в их личное пространство. Они могут использовать своих детей в качестве игрушек или инструмента для удовлетворения своих собственных эгоистических потребностей; они отказывают им в любви и могут даже подвергать их эмоциональным или физическим мучениям. В результате дети страдают от бесчисленных ран, связанных с нарциссическими потребностями. Такие раны залечить нелегко, но легко тронуть и разбередить уже во взрослом возрасте интенсивными ссылками или даже недружелюбным взглядом.

Эту трагедию усиливает тот факт, что ваши родители, скорее всего, верят, что такое обращение с вами способствует вашему же благу. Они или не желают испортить вас, или хотят выглядеть в глазах окружающих людьми, способными обеспечить твердую дисциплину и социальное воспитание. В любом случае они пытаются оправдать свое жестокое поведение. Такой подход подразумевает: “Если у тебя будут какие-то трудности в результате нашего родительского воспитания, *это твоя вина*”. “Вероятно, что-то у тебя не так”. Подобное убеждение преобладает у большинства детей, выросших в дисфункциональных семьях.

Поразительно, что многие из нас верят в это и воспринимают причиняемую нам жестокость как “необходимую” или как свою собственную вину. Мы приспосабливаемся к этим требованиям, чтобы выжить. Важно изменить свое неправильное восприятие детства, чтобы не переносить на своих детей родительское воспитание по принципу “для твоего же блага”. Некоторые родители считают, что необходимо поступать со своими детьми так же, как поступали с ними, чтобы доказать себе, что их родители действительно любили их. Нелегко признать тот факт, что они *не любили* и, возможно, *не могли* любить вас так сильно, как вам это было необходимо. Почти каждый дает себе “тайную клятву” в том, что, когда вырастет, не будет говорить своим детям тех пагубных слов или совершать поступки, которые говорили или совершали по отношению к нему. К сожалению, почти все в ситуации стресса, став взрослыми, убеждаются, что нарушают эту клятву, говорят или делают по отношению к своим детям именно то, что делали по отношению к ним, и часто используют те же самые методы или слова.

Такой порочный круг жестокости будет беспрепятственно передаваться от поколения к поколению, если не изменить эту модель. Для этого необходимо воссоединиться со своим “внутренним ребенком”, который находится там, где спрячутся ваши истинные чувства и ваше истинное “Я”. Защиты вашего “Я” были созданы для того, чтобы предохранить вашу детскую душу от вредных влияний. Однако что происходит, когда вы прячете свои истинные чувства или истинное “Я” от других? В итоге вы начинаете прятать их и от себя. Есть мудрая поговорка, которая подходит к подобному случаю: “Вы не сможете починить что-либо, пока не узнаете, как оно сломалось”.

Самый простой способ узнать, как вы сломались в детстве, — повторно взглянуть на свое детство через призму вашей сегодняшней осведомленности о своих созависимых моделях. Эти модели дают вам ключ к тому, что действительно происходило с вами в детстве. Если даже вы не сможете вспомнить, что на самом деле происходило с вами, то сможете увидеть и почувствовать, что должно было происходить, когда исследуете свои собственные созависимые модели.

Большая часть работы включает повторное переживание своих чувств. Когда вы испытываете болезненное, обидное чувство (нарциссическая рана), заставьте себя вспомнить время, когда вы уже испытывали нечто подобное. Другой важной частью этого процесса является переживание об утрате контакта, который был у вас когда-то с вашим истинным “Я” и вашим “внутренним ребенком”. Важная часть процесса выздоровления — это ощущение грусти и глубокой печали в связи с этими потерями.

Ниже сравниваются некоторые общие характеристики созависимого “Я” и истинного “Я”, или “внутреннего ребенка”.

### ***Общие характеристики созависимого “Я” и истинного “Я”***

#### **Созависимое “Я” — это:**

ложная личность  
приспосабливающаяся личность  
искусственная личность  
проектировщик и интриган  
отказывающийся  
закрытый для обратной связи  
критичный, завистливый,  
идеализирующий, стремящийся  
к совершенству  
конформист  
любящий с условиями  
пассивный или агрессивный  
рациональный, логичный  
серьезный  
бесчувственный  
недоверчивый  
тот, кто избегает быть  
воспитываемым  
тот, кто управляет и устраняет  
самодовольный  
зажатый, напуганный  
отделенный от Бога и других

#### **Истинное “Я” — это:**

реальная личность  
свободная личность  
подлинная личность  
спонтанный  
дающий и коммуникабельный  
открытый для обратной связи  
принимающий себя и других  
  
сострадающий  
безусловно любящий  
отстаивающий свои права  
интуитивный  
шутливый  
чувствительный  
доверчивый  
тот, кому нравится быть  
воспитываемым  
тот, кто уступает  
заботящийся о себе  
открытый, любящий  
соединенный с Богом и другими

Поскольку наша культура в значительной мере ориентирована на доминаторную модель, большинство из нас научились прятать свое истинное “Я”, боясь, что нам причинят вред или опять отвергнут. В доминаторной культуре чем более открыто ваше истинное “Я”, тем больше вы рискуете обнажить свои незалеченные нарциссические (связанные с любовью к себе) раны, что заставит вас чувствовать свою ранимость и страх.

Когда мы начинаем больше ориентироваться на партнерскую модель, многие из нас поддерживают друг друга в попытках закончить незавершенное когда-то психологическое развитие. По-прежнему требуется значительное душевное мужество, чтобы восстановить свое истинное “Я” и исцелить его. Но несмотря на то, что это пугает и вы можете иногда ощущать нанесенный вам вред, потому что становитесь более ранимым, это важно для вас, потому что, соединившись со своим истинным “Я” и “внутренним ребенком”, вы почувствуете себя намного более живым человеком.

### ***Условия, подавляющие развитие истинного “Я”***

Существует много факторов, связанных с доминаторной культурой, которые могли действовать в семье, где вы росли. Эти условия ведут к подавлению истинного “Я” и развитию фальшивого (ложного) “Я” или созависимого “Я”. Это:

- Жесткие и принудительные правила.
- Стремящиеся к совершенству, наказывающие родители.
- Жесткие и принудительные роли. Эти роли предписываются в соответствии с потребностями родителей. “В этой семье ты ловкий, а она очаровательная”.
- Масса семейных секретов.
- Зависимость от алкоголя, наркотиков, пищи, работы, секса, другого человека и т.п.
- Серьезная и тяжелая атмосфера. Каждый ведет себя как жертва, и единственное проявление юмора заключается в том, чтобы высмеивать других и превращать детей или посторонних в мишени для насмешек.
- Никакого личного уединения или личных границ. Детям не дается права на тайну и личные границы.
- Один или оба родителя хронически больны — умственно или физически.
- Родители с созависимыми взаимоотношениями.
- Физическое, сексуальное или эмоциональное злоупотребление ребенком со стороны взрослого или взрослых.
- Родители, которые исподволь внушают ложное чувство лояльности по отношению к семье.

- Никому не разрешается говорить посторонним что-либо о семье. Противоположение посторонним.
- Детям не разрешается проявлять сильные чувства.
- Конфликты между членами семьи игнорируются или отрицаются.
- Никакого единства в семье. Некоторые члены семьи объединяются в подгруппы, чтобы защититься от других и злоупотреблять другими членами семьи.

### ***Этапы развития созависимости***

- Неадекватная связь; очень слабое воспитание и забота.
- Аннулирование и подавление всех внутренних настроений.
- Вознаграждения за удовольствия, доставленные другим, никакого поощрения независимых действий.
- Никакой поддержки в защите личных границ.
- Неудачная попытка стать автономным, ведущая к росту зависимости от других людей, к страху быть заброшенным.
- Растущая толерантность по отношению к внутренней эмоциональной боли.
- Развитие принудительного и зависимого поведения, чтобы избежать эмоциональной боли.
- Развитие стыда и вины, ведущее к дальнейшему снижению самооценки.
- Ощущение себя вне контроля, ведущее к связанному с манипуляцией и руководимому поведению.
- Развитие защит своего “Я”, таких как проекция, отрицание, рационалистическое объяснение.
- Развитие заболеваний, связанных со стрессом.
- Частое использование принудительных и зависимых действий для управления собой и другими.
- Трудности в интимных отношениях.
- Частая смена настроений.
- Ложь, мошенничество и другие асоциальные действия.
- Хроническое невезение.
- Жизнь в условиях кризиса и упадка сил, ощущение близкой смерти.

### ***Процесс исцеления***

Чтобы исцелить своего “внутреннего ребенка” и восстановить контакт со своим истинным “Я”, вам понадобится пройти через процесс исцеления, который включает в себя:

- Раскрытие и освобождение, сосуществование с вашим “внутренним ребенком” каждый день все дольше и дольше.
- Определение своих собственных потребностей и желаний.
- Развитие эффективных способов удовлетворения своих потребностей и желаний без манипулирования и управления другими.
- Идентификация и повторное ощущение своих нарциссических ран и разрешение себе ощущать боль и обиду в присутствии надежных и поддерживающих людей.
- Умение идентифицировать и прорабатывать свои внутренние проблемы или незавершенные стадии развития. Вам понадобится закрепить эти “разорванные” участки своего “Я” и научиться интегрировать их в ваше истинное “Я”.
- Создание системы поддержки из единомышленников, которые желают строить партнерские взаимоотношения.

## **КАК ИСЦЕЛИТЬ ВАШЕГО “ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА”**

### *Средства для самостоятельной работы*

- Вспомните свое самое раннее детское воспоминание или повторяющийся детский сон. Запишите его как можно более детально с указанием как можно большего количества своих ощущений. Опишите, что вы видели, слышали, чувствовали, что различали на запах, пробовали на вкус или ощущали интуитивно. Затем напишите, какой вывод вы сделали о себе самом в результате этого воспоминания или сна. Альтернативный метод — нарисовать картину, изображающую ваше воспоминание или сон. Это позволит вам более объективно посмотреть на ваше воспоминание или сон. Обычно существуют важные события, модели или принципы, врезавшиеся в вашу память или сон, которые все еще влияют на вашу жизнь. Вы можете использовать это для того, чтобы лучше осознать случившееся, а затем начать анализировать способы его решения.

Я (Берри) вспоминаю клиентку, рассказавшую об этом упражнении. Она вспомнила, как сидела на траве одна, когда ей было примерно два года. Она оглянулась вокруг и никого не увидела. Она почувствовала себя испуганной, одинокой и смущенной и все же не заплакала. В середине этого рассказа клиентка вдруг разразилась безутешными рыданиями. Перестав плакать, она сказала мне, что поняла, как еще с того раннего возраста решила заботиться о других и не плакать. Несмотря на то, что она была одна и сильно испугана, она хотела быть “хорошей девочкой” и не расстраивать своих родителей плачем, а наоборот, отрицать свои собственные потребности.



- Другим важным средством исцеления вашего “внутреннего ребенка” является работа с зеркалом. Существует много различных способов сделать это, но в любом случае необходимо сесть или встать перед большим зеркалом, отражающим вас в полный рост, и вырабатывать навык любить самого себя. Скажите своему отражению в зеркале: “Я люблю тебя, потому что ты умный (умная)”. Возможно, вам придется столкнуться с сопротивлением, которое вызывает у вас любовь к самому себе. Это тоже хороший способ сформировать постоянство объекта и готовность увидеть себя человеком, достойным любви.

### ***Средства для психотерапии***

- Существует много стержневых проблем, над которыми можно работать во время психотерапии. Психотерапевтический процесс поможет вам стать более осведомленным об этих проблемах, исследовать их и, наконец, предпринять какие-то действия для их разрешения. Одним из наиболее важных моментов в исцелении вашего “внутреннего ребенка” является освоение навыка говорить о потере вашего истинного “Я” и исцеление нарциссических ран, полученных в детстве. Для такой работы особенно полезна групповая психотерапия. Приемы психодрамы и гештальт-терапии помогут снова войти в контакт со своим “внутренним ребенком”. Дыхательные упражнения, занятия лепкой, искусством, движения, игровая терапия и некоторые виды телесной терапии тоже могут быть полезными, чтобы помочь вам глубоко прочувствовать свои потери.
- Работа с направленным воображением предназначена для терапевтической группы или группы поддержки. Лучше всего проводить это упражнение в сопровождении легкой музыки и мягкого света. Ведущий читает текст упражнения по вызыванию образов, а остальные сидят или лежат на полу с закрытыми глазами. Это может быть мощным средством, и его нужно дополнить какой-либо интеграционной деятельностью, например, разрешить участникам поговорить о своих переживаниях.

### ***Созерцание “внутреннего ребенка”***

- Для начала вообразите себя лежащим (лежащей) на берегу рядом с великолепным спокойным озером... (Пауза) Ощутите солнечный свет, льющийся на вас сверху... (Пауза) Обратите внимание на легкий ветерок, нежно овевающий ваше тело и охлаждающий его... (Пауза) Отметьте запахи и звуки вокруг вас... (Пауза) Что вы чувствуете внутри? О чем вы думаете? Теперь расслабьтесь еще больше и вообразите, что вы заполнены спокойствием этого озера... плещущегося над вами, сквозь вас и в вас... Что вы чувствуете теперь?.. Начините ощущать это спокойствие, это озеро

внутри вас как текущий источник любви... Почувствуйте, как эта любовь заполняет все ваше тело, полностью расслабляя вас, открывая потокам любви, текущим сквозь вас...

- Теперь вспомните время, когда вы были ребенком младше десяти лет. Нарисуйте себя ребенком. Посмотрите на этого ребенка, стоящего перед вами. Отметьте, во что он одет. Посмотрите в глаза этого ребенка и пошлите во взгляде любовь... Протяните руки, возьмите руки ребенка в свои и начните танцевать с этим ребенком, кружиться и кружиться. Слушайте смех ребенка и его хихиканье, играя так, как это делают дети. Почувствуйте тепло встречи с этим ребенком... Притяните ребенка к себе и обнимите его так крепко, как никогда до этого не обнимали вас. Обнимите ребенка так, как вам всегда хотелось, чтобы обняли вас ваши родители... Поцелуйте ребенка в лоб и обнимите его за талию, чтобы он мог уютно прижаться к вам... Вбери́те ребенка в себя — скажите ему, что вы любите его (ее) и хотите, чтобы он никогда вас не покидал, и что вы хотите всегда иметь возможность так с ним играть...
- Вспомните, что это ваш “внутренний ребенок”, которого вам больше не нужно покидать... Когда вы почувствуете страх, или приближение старости, или почувствуете себя так, будто никто вас не любит, соединитесь снова с вашим “внутренним ребенком” и держитесь за него так, как вы всегда хотели, чтобы держались за вас... Не стыдитесь немного поплакать и выражайте свою любовь полностью, так как этот “внутренний ребенок” — то, что есть вы на самом деле... ваша чистота — ваше истинное “Я”...
- Это то, что вы отбросили ради своего фальшивого “Я”... Сейчас вы можете восстановить то, что потеряли давно... Храните как сокровище ваше истинное “Я” — любите его и обнимайте, и берите его с собой в мир... Берегите его как сокровище... но больше всего позволяйте вашему “внутреннему ребенку” быть видимым и живым во всем, что вы делаете...

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Эта работа поможет вам интегрировать положительные, радостные ощущения. Каждый участник группы записывает столько пиковых переживаний, сколько может придумать. Пиковые переживания — это моменты наибольшего счастья и радости, когда вы были исполнены наслаждения. Это самые счастливые минуты вашей жизни. Запишите всего несколько ключевых слов для каждого переживания, например: “Время встречи восхода солнца на берегу с Дж.”. Поделите группу на подгруппы по два-три человека, и пусть каждый поделится своими пиковыми переживаниями. Приведите им примеры переживаний, например, “на природе”, “с моим мужем”, “с моими детьми” и т.п.

- Наконец, попросите членов группы поделиться способами, при помощи которых можно привнести больше радости в их жизнь, создавая дополнительные возможности для пиковых переживаний. Каждый должен спланировать ход событий и поделиться этим планом в своей подгруппе.

### ***Средства для работы с партнером***

- Внутри каждого из нас есть ребенок двух-трех лет, который никогда не получал достаточной поддержки, воспитания или заботы. Работая совместно, вы и ваш партнер можете попросить друг у друга поддержки, утешения или заботы. Ключ к этому упражнению в том, что каждый из вас прямо просит: “Можешь ли ты взять и покачать меня немного?” Таким способом можно вылечить многие нарциссические раны.
- Соединиться с вашим “внутренним ребенком” можно и через игру. Партнеры, которые умеют играть вместе, обнаружат много радости в своих взаимоотношениях. Работая совместно с партнером, выберите возраст в пределах десяти лет. Выберите какую-нибудь игру, в которую вы можете играть вместе. Играйте как дети (качайтесь на качелях по очереди, играйте в песочнице, катайтесь на велосипеде, влезайте на деревья и т.п.). Вначале это может показаться глупостью, но партнеры, которые так делали, испытали ощущение особой близости, которое они хранят в памяти.
- Каждый берет большой лист бумаги и составляет список всего, что было не так в его детстве, по словам его родителей, учителей, друзей или других взрослых. Перечислите все, что сможете вспомнить. Когда закончите, посмотрите, от кого первого исходило такое послание. Наконец, сядьте напротив своего партнера и прочитайте ему каждое из этих посланий, попросив его (ее) говорить, обращаясь непосредственно к вашему “внутреннему ребенку”: “Это неправда, ты не такой (не такая). Я знаю тебя как *(положительное отображение)*”. Читайте свои списки по очереди друг другу, получая поддержку для вашего “внутреннего ребенка”.

### ***Пример из практики***

Этот случай связан с моей (Берри) собственной работой по возвращению детского сновидения, которое помогло мне восстановить связь с моим “внутренним ребенком”. Сновидение, которое в детстве повторялось несколько раз, было следующим.

За мной охотится какое-то чудовище. Я выбегаю из своей спальни и мчусь вниз по лестнице в холл того дома, в котором я вырос. Чудовище догоняет меня, а я не могу бежать так быстро, чтобы скрыться от него. Я чувствую на своей шее его горячее

дыхание, оно вот-вот схватит меня, тогда я поворачиваю за угол холла и оказываюсь на верхней ступеньке лестницы. Единственный способ удраť от чудовища — прыгнуть с верхней ступеньки. Но вместо того чтобы упасть, я лечу или плыву вниз, к подножию лестницы. Как ни в чем не бывало приземляюсь на ноги и тут же просыпаюсь.

Я никогда не пытался работать с этим сновидением, пока несколько лет назад не заинтересовался его смыслом. Первое, что я сделал, — это выбрал несколько ключевых слов и стал думать над тем, что бы они могли означать. Ключевые слова или фразы для меня были такими: чудовище, не могу бежать, горячее дыхание, хватает меня, поворачиваю за угол, прыгаю, падение, полет или плавание, приземляюсь на ноги и просыпаюсь. Затем я идентифицировал каждое слово или фразу, то есть расположил их на своем теле. Слова, соответствующие по значению этим ключевым словам, были такие: я, моя мама, животное, убить, слишком медленно и т.п. (все в одном предложении). На ум пришли следующие части тела: ноги, шея, руки и т.п. (все в одном предложении).

<b>Ключевые слова</b>	<b>Значение ключевых слов</b>	<b>Часть тела</b>
чудовище	я, моя мама, животное, убить	ноги
невозможность бежать	слишком медленно, чтобы поймать, одевание, искалеченный	шея
горячее дыхание	красный, страстное увлечение, страх, собака	руки (кисти)
схватить меня	никогда, почему меня, серьезный	ягодицы
повернуть за угол	машина, новое начало	глаза
прыжок	страх, смотри, прежде чем прыгнуть	лицо
падение	внезапная слабость, прощание, роковая лодка, блаженный	руки (до локтя)
приземление	очаровательная жизнь, пахнуть как роза, счастливый	стопы
проснуться	оклик, послание, осознание	уши

На следующем шаге я “проиграл” сновидение в медленном темпе. В какой-то момент, когда я удираю от чудовища, мои левая стопа и левая лодыжка начали слабеть и я чуть было не споткнулся, но удержал равновесие. Тогда я спросил себя: “А что бы случилось, если бы я упал?” Ответ пришел почти

тотчас же: “Ты бы столкнулся лицом к лицу со своим чудовищем!” Я подумал: “А что бы случилось, если бы я сейчас повернулся лицом к чудовищу, вместо того чтобы удирать?” Это было важное для меня открытие. Я видел, что как ребенок я мог только удирать, но сейчас я больше не ребенок и не должен бояться столкнуться лицом к лицу с чудовищем. Фактически, если посмотреть в лицо моему чудовищу, это может очень помочь восстановлению моего “внутреннего ребенка”.

Затем я решил столкнуться лицом к лицу с чудовищем и нарисовал его портрет. Оно выглядело наполовину человеком, наполовину животным. Оно было в черном капюшоне, подобно палачу, с острыми зубами и глубоко посаженными красными глазами, и смотрело на меня недружелюбно.

Я решил вступить в диалог с чудовищем, и вот что обнаружил. Я спросил, кто он такой, и услышал в ответ: “Палач. Тот, кто собирается отрубить тебе голову. Тебя судили, признали виновным и приговорили к смерти через отсечение головы”.

Затем я спросил его: “В чем моя вина (преступление)?” Он сказал:

“В том, что ты родился. Ты пришел в неподходящее время. Никто не был готов к этому. Они думали, что готовы, но когда ты пришел, все вскоре увидели, что с тобой слишком много беспокойства. Поэтому они послали меня прогнать тебя и так напугать, чтобы с тобой у них не было больше никаких проблем. Они надеялись, что ты будешь быстро взрослеть, пока не увидели, как они все не приспособлены для того, чтобы воспитывать тебя. Тебе следовало быть осторожным и не приходиться в эту семью, чтобы не расстраивать их планы. Ты это плохо придумал. Ты выбрал плохое время. Любое другое время было бы лучше. Это было самое плохое время”.

Я еще немного поработал над этим сновидением и вылепил из глины лицо чудовища. Затем я зарисовал свое лицо и стал чудовищем на время группового терапевтического занятия. Я понял, что та часть меня, которая убежала и спрыгнула в безопасность, была именно той частью, которая пыталась избавиться от контроля родителей, а также от моей собственной потребности заботиться о других или угождать другим. В этом сновидении я фактически спрыгнул в безопасность. Отсюда я сделал вывод, что смогу освободиться от своего ложного “Я”, если рискну. В результате я вспомнил все случаи риска в моей жизни и то, как я всегда приземлялся на ноги. Я начал видеть это сновидение по-новому. Существует часть меня, которая хочет быть свободной и знает, как освободиться, если ее к этому побуждает чудовище или та часть, которая хочет управлять мной или отрубить мне голову. Эта часть — действительно мой “внутренний

ребенок". Он настолько свободен, что может совершать чудеса, такие, как полет, и всегда приземляться на ноги. Я держу глиняное изображение своего чудовища на ночном столике возле кровати как напоминание о роли, которую этот важный союзник играет в восстановлении связи с моим "внутренним ребенком".

Этот пример иллюстрирует, что желание восстановить связь с нашим "внутренним ребенком" всегда с нами. Если мы не уделим внимания побуждениям этого незаконченного процесса, он будет толкать нас к завершению через наши сновидения или любыми другими средствами. Это похоже на парадокс, но именно через восстановление связи с нашим "внутренним ребенком" мы, наконец, вырастаем (созреваем) и более полно наслаждаемся жизнью. В противном случае мы остаемся приклеенными к "игре" во взрослого, и каждый из нас знает, что искренность — это серьезное дело.

## Глава 16

# УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

### *Симбиотические семьи*

Родители, не испытавшие собственного психологического рождения, невольно создают симбиотическую или запутанную систему, где каждый член семьи должен стать созависимым с каждым другим членом этой семьи. В результате формируется структура, похожая на паутину, которая связывает всех и запутывает их друг с другом. Такой тип симбиотической семейной системы поощряет убеждения, ценности, суждения и мифы, поддерживающие эту структуру, и обеспечивает кажущийся единым фасад, выставленный на всеобщее обозрение. Бунт или другие попытки стать независимым от этой системы, как правило, пресекаются физическим наказанием, унижением, стыдом, угрозами отказа в любви и оставления. Система укрепляется обещаниями единства и безопасности; гордостью, эгоизмом и внешним вниманием или одобрением.

Члены семьи часто описывают этот симбиоз как угнетающее ощущение удушья и потери собственной идентичности. В подобной системе обычно нет места для самостоятельности. Все, что делают члены семьи, предназначено для того, чтобы сохранить эту семейную систему навсегда. Такая система не предназначена для поддержки или сохранения индивидуальности. Это явление иногда называют созависимой семьей. Функционирование созависимой семьи во многом похоже на созависимый этап взаимоотношений, в которых существует спутанность чувств, проблем, мыслей, мечтаний и потребностей, с единственным отличием, что здесь участвуют более двух человек. В созависимой семье существует индивидуальная психология каждой личности, но каждая отдельная личность не в состоянии идентифицировать себя или заявить о своих правах.

## СОЗАВИСИМАЯ СЕМЬЯ

Симбиоз в семьях порой трудно распознать как серьезную проблему, потому что он поддерживает иллюзию “Мы — это одна большая счастливая семья”. Когда-то такая форма взаимоотношений считалась здоровой. Как только мы осознаем важную потребность в психологическом рождении и личностной автономии, симбиоз начинает восприниматься как дисфункциональная форма взаимоотношений.

Симбиоз может выражаться, например, в надежде на то, что сына будут называть студентом-выпускником или что он продолжит семейную традицию и станет врачом или спортсменом. Другие вопросы “наследия”, такие как жизнь недалеко от родительского дома, определенное число детей в семье или брак с определенным супругом/супругой, — это фактически такие же формы симбиоза. Подобные жизненные решения не являются отрицательными *сами по себе*. Проблема здесь в отсутствии *сознательного личного выбора* для данного индивидуума и значительном числе внешних *ожиданий*, потому что такие ограничения мешают раскрытию истинного “Я”. Симбиотическая динамика также обычно мало осознается; это означает, что вовлеченные в нее люди мало осведомлены о том, что они поступают в соответствии с чьими-то надеждами.

Истории родителей, которые ориентируют своих детей действовать исключительно как студенты-отличники или перспективные спортсмены, иллюстрируют нездоровую потребность взрослых в том, чтобы их оценивали по успехам детей. Дети, подчиненные родителям с преувеличенными потребностями в известности и славе, часто сами становятся пустыми, ведомыми взрослыми и чувствуют, что никогда не добьются значительных успехов. Независимо от своих достижений, они часто страдают от низкой самооценки и слабого представления о самих себе и чувствуют себя неудачниками.

Как правило, ощущение удушья служит для индивидуума мотивом, чтобы выбраться из этой запутанности. Люди могут чувствовать себя так, как будто они умирают, чем-то больны или испытывают физическое недомогание, которое формирует у них страх смерти. Только тогда они начинают делать попытки вырваться из этой системы.

### **Смелость отличать от своей созависимой семьи**

Принимая решение изменить себя и свою жизнь, вы фактически решаете отвергнуть коллективное мнение и быть другим. Этот процесс, который Карл Юнг назвал “обособлением”, является стадией отделения себя от хаоса и неразберихи своей семьи, особенно от родителей.



Это может казаться делом вполне логичным и нормальным. Однако семья может быть вами недовольна. Члены вашей семьи могут быть огорчены, обижены и разгневаны на вас. Решая быть самостоятельным, вы нарушаете тонкую структуру семейной паутины, что может привести семью к коллапсу. Это пробудит у всех страхи, вследствие чего члены семьи попытаются остановить вас. Вы заметите, что они используют старые средства давления (стыд, отказ в любви и т.п.) даже больше, чем раньше, чтобы удержать вас на прежнем месте. Они могут пытаться убедить вас, что вы сумасшедший или больной, или даже госпитализировать. Они определенно не допустят, чтобы вы так легко ушли, особенно если вы были ключевой фигурой в этой семейной драме.

В такой момент чрезвычайно важна внешняя поддержка вашего решения, так как вы и в самом деле можете засомневаться в собственном здоровье. Друзья, психотерапевты и члены терапевтической группы — это неоценимые союзники, которые помогут вам справиться с прощальными семейными ударами. Люди, которые не создали себе внешнюю систему поддержки перед уходом, испытывают гораздо больше трудностей.

### **Чья проблема?**

Одним из способов удерживать членов системы в состоянии спутанности является то, что проблема касается всех. Когда отец теряет очки, все должны их искать. Если Сюзи приходит домой с плохими оценками в табеле, все следят за ее домашней работой и поведением после школы. Это сохраняет всю систему в состоянии хаоса и неразберихи и мешает развитию индивидуальности. Такой тип поведения является групповым “спасением” и мешает отдельным членам группы быть ответственными за последствия своих собственных действий. Например, если отец вынужден пойти на важную встречу без очков из-за того, что куда-то их засунул, он, возможно, научится следить за тем, куда их кладет.

Существует три категории “обладания”, которые помогают различать, что является вашим, а что не вашим, и определять ответственность. Эти категории помогут вам определить, что такое

- *Мое* (я куда-то собираюсь и потерял(ла) ключи от своей машины);
- *Ваше/их* (*вы/они* куда-то собираются и *вы/они* потеряли ключи от машины);
- *Наше* (*мы* куда-то собираемся, а ключи от машины потеряны).

Каждая из этих категорий требует разного ответа:

- *Мое* — я отвечаю и я должен (должна) отвечать;

- Ваше/их — вы/они ответственны. Я буду вдумчиво слушать, предложу помощь, если меня о ней попросят, и предоставлю возможность вам/им отвечать;
- Наше — мы оба ответственны и оба должны отвечать.

Неопределенность, связанная с обладанием, берет начало в раннем детстве, когда ребенок не способен очень хорошо отвечать за себя, и поэтому мать, отец и братья с сестрами отвечают вместо него. Эта модель ответа превращается в “спасание”, когда ребенок достигает возраста, достаточного для того, чтобы самому нести ответственность. Такая продленная забота усиливает пассивность.

### **Границы**

Задача стать отдельным и автономным означает, что вы будете в состоянии отделить себя от других людей и создать свои индивидуальные границы, которые помогут вам сформировать вашу собственную личность.

## **ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ СЕМЬЯ**

Индивидуальные границы включают ваше тело, чувства, мысли, мнения, потребности, убеждения и желания. Наличие границ создает принципиально новый набор правил, касающихся взаимодействия людей. Эти правила таковы:

- Людям необходимо просить разрешения, прежде чем нарушать личные и психологические границы друг друга.
- Способность нести ответственность определяется тем, кому принадлежит проблема.
- Люди не “владеют” или не “принадлежат” друг другу.

В симбиотических семьях фактически не существует личных границ между членами семьи. Во многих созависимых семьях, где родители очень симбиотичны, дети и взрослые могут даже поменяться ролями. Это очень типично для алкогольных семей, в которых дети должны ходить за покупками, мыть и укладывать пьяных родителей в кровать. Взрослые могут также превращаться в детей, чтобы получить воспитание, любовь, привязанность и комфорт, которые на самом деле родители должны не получать, а давать. Это создает атмосферу, при которой вероятны инцест или сексуальные злоупотребления, чем и объясняется преобладание таких отклонений в алкогольных семьях.

## ***Инцест и сексуальные злоупотребления***

Отцы, которые вступают в инцестуозные отношения со своими детьми, почти всегда очень симбиотичны. Их расплывчатые границы и неспособность отделять себя от других создают сильную потребность в тепле, близости, одобрении и интимности. Отец, не испытывавший этого, обычно даже не в состоянии выразить свои потребности словами. Он будет испытывать томление по кому-то, кто был бы близок к нему, касался его, занимался им. Сильный страх быть брошенным превращает удовлетворение этих потребностей в отношениях со взрослой женщиной в слишком рискованные и слишком опасные. Теплота и наивность ребенка смягчают этот страх и создают безопасность, необходимую для того, чтобы всплыли на поверхность его неудовлетворенные нарциссические потребности. Такие мужчины буквально отбрасываются назад, в инфантильное состояние, при котором их собственные потребности и чувства рассматриваются как самые важные. Ложная вера в то, что дети не смогут вспомнить что-либо из того времени, когда им не было еще пяти-шести лет, поддерживает такую форму взаимоотношений, которая называется “иллюзия куклы”. Стихотворение, написанное тридцатилетней женщиной, представляет ее отношения с отцом-алкоголиком:

### **ЭТА КУКЛА — РЕБЕНОК**

Хорошенькая маленькая девочка  
 Одета в платье с оборочками.  
 С изящной прической  
 Кукла, с которой можно поиграть  
 Кто-то причесывал ее,  
 Шил ей наряды, завязывал шнурки  
 Другие купали ее  
 Помогали ей в ванной...  
 ...и терли ее до боли с извращенными обследованиями  
 Замечательной куклой была она  
 Делала то, о чем ее просили  
 Помогала в процессе.  
 Она составляла ему компанию в банный день,  
 Никогда не проронила ни звука, когда он хотел играть  
 А затем он отбрасывал ее до следующей игры.  
 Она составляла ему компанию, когда мамы не было дома.  
 Никто даже не думал  
 Что он делал со своей игрушечной куклой,  
 Слишком занятый, чтобы играть в другие игры  
 Отбрасывал ее, клал на полку,  
 Пока не захочется опять поиграть  
 Он знал, что она там.  
 У этой особой куклы есть чувства

ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ  
 Сидеть на полке  
 И то, как он играет.  
 Брошенная на пол,  
 Она боится его гнева.  
 Ее сверкающие глаза блестят от слез.  
 Нет счастья, которое должно быть.  
 Она становится спокойнее  
 Поняв, что она только игрушка,  
 Которая не может действовать так, как ей хочется.  
 ЕЙ БОЛЬНО.  
 Эта кукла — ребенок!  
 Ей нужно  
 Руководство, Любовь, Воспитание, Помощь.  
 Не для грязного удовольствия  
 Быть отброшенной прочь.  
 Она — не собственность.  
 Она — не игрушка.  
 Как она вырастет вообще при таком обращении?

Симбиотические отцы часто не знают, как быть близкими и нежными без секса, как удовлетворить собственные потребности принадлежать кому-то или иметь теплые отношения, не прибегая к физическим действиям. Они сексуализируют большую часть своих взаимоотношений. Когда симбиотический отец обращается к своей дочери с сексуальной целью в попытке удовлетворить свои симбиотические потребности, он редко осознает, что ему действительно нужно. Большинство мужчин, участвующих в инцесте, совершенно не разбираются в своих потребностях и не имеют никакого опыта в их удовлетворении нравственными способами.

Сексуальное злоупотребление, независимо от того, происходит ли оно между матерью и ребенком, отцом и ребенком, братом и сестрой или преподавателем и студентом, может быть прослежено до самого истока, находящегося в доминаторной модели общества. Это иерархическое ранжирование одного индивидуума над другим или группы над группой устанавливает неравенство власти, при котором высоко ранжированные группы имеют "разрешение" преследовать и превращать в жертвы других.

С этой точки зрения инцест и сексуальные злоупотребления можно рассматривать как проблемы, связанные как с созависимостью и незавершенными стадиями развития, так и с дисфункциональной социальной структурой. Такая точка зрения помогает воспринимать симбиотического родителя или взрослого, совершающего преступление, как человека, нуждающегося скорее в лечении и понимании, чем в обращении с ним как с преступником. Некоторые взрослые-психопаты, почти не испытывавшие заботы в раннем детстве, всеми силами стремятся взять реванш на ком угодно. Об-

стоятельства, возбуждающие их кровосмесительные действия, отличаются от обстоятельств в случае с симбиотическим родителем или взрослым. Родитель-психопат не исследуется при обсуждении инцеста и сексуальных злоупотреблений. Если посмотреть на инцест и сексуальные злоупотребления с эволюционной и культурной точки зрения, то становится ясно, что общество должно исследовать их как вопросы более крупного масштаба.

### **Культурная эпидемия**

Газеты, журналы и книги полны информации о росте случаев инцеста и сексуальных злоупотреблений. Совершенно очевидно, что эти проблемы не замыкаются на семьях, поскольку такие случаи включают преподавателей, начальников, священников, министров, тренеров, дневных нянь и руководителей скаутов. Хотя симбиоз и помогает объяснить мотивы инцеста и сексуальных злоупотреблений, объясняет ли он растущее число сексуальных инцидентов и нападений?

Существует несколько факторов, которые помогают объяснить эту эпидемию. Первый — растущая осведомленность детей о том, что инцест или сексуальные злоупотребления неприемлемы. Многие школы и группы приглашают лекторов с анатомически точными куклами, чтобы обсудить вопросы о границах и о приемлемых и неприемлемых прикосновениях. В ходе таких обсуждений часто обнаруживается, что в группе есть жертвы.

Второй фактор — образование взрослых. Большинство взрослых страшатся обсуждения инцеста и сексуальных злоупотреблений. Многие работники здравоохранения и просвещения обучаются идентификации злоупотреблений ребенком, в том числе сексуальных. В большинстве штатов эти профессионалы сейчас по закону обязаны докладывать о *подозрениях* на случаи злоупотреблений. Статья, определяющая наказания, убедила многих из них быть очень добросовестными в своих отчетах. Таким образом, сейчас сообщается о значительно большем числе случаев.

Третий фактор — то, что в законодательной системе предусмотрены система поддержки нарушителей и значительно больше мер для поддержки жертв. Защитники детей-жертв стали более привычными, чем принудительные программы лечения для преступников. Это связано с ростом осознания того, что принудительные меры — всего лишь верхушка айсберга, и касается всех этнических, социальных, образовательных и экономических групп. Больше нельзя просто бросать правонарушителей в тюрьму.

Четвертый фактор более тонкий и связан с культурными изменениями. В истории отмечены попеременные сдвиги то в сторону доминаторного, то в сторону партнерского общества, хотя всегда преобладала доминаторная тенденция. Сдвиги к женским ценностям партнерской модели сменялись периодом восстановления мужских ценностей. Период преобладания жен-

ских ценностей, например, правление королевы Елизаветы в Англии и европейский Ренессанс, характеризуются гуманитаризацией общества, развитием творчества, социальными реформами и большей свободой для женщин. За ними следовали периоды подъема мужских ценностей, характеризующиеся возобновлением попыток ограничить роли женщин (включая и сексуальные), враждебностью по отношению к женщинам, агрессией, преследованием меньшинств и авторитарностью.

Более близкий к нашему времени крупный конфликт между женскими и мужскими ценностями происходил в 1800-х годах, когда движению в защиту женщин противостоял рост того, что сейчас называют нападением *сотягчающими обстоятельствами*: жестокое насилие в семьях, сопровождающееся увечьями; сжигание жен; выкалывание глаз женщинам. Модель охоты на ведьм и их сжигания повторялась в течение 1300—1400-х годов, а потом в конце 1600-х и начале 1700-х годов.

Подъем в 1960—1970-е годы движения за освобождение женщин, происходивший одновременно с ростом борьбы за человеческие права сопровождался активизацией деятельности Ку-Клукс-Клана, всплесками фашизма, экстремистских религий, домашним насилием, изнасилованиями, инцестами и сексуальными злоупотреблениями. По статистике, подобные преступления совершаются в Соединенных Штатах каждые тринадцать секунд (Джакобс, 1984).

В течение 1960-х случаи изнасилования в США участились более чем на 95% (Джакобс, 1984). Действия, направленные против женщин, включают публичные экзекуции в Иране за неприличествующее поведение и во многих исламских странах — за невыполнение требования носить чадру.

Еще один аспект подавления женского начала заключается в злоупотреблениях по отношению к нашей планете — Земле. В последние сорок лет мы были свидетелями установки ракет и взрыва бомб в теле Матери-Земли; загрязнения воздуха, воды и земли токсичными химическими веществами; открытой разработки угля и минералов — травмирования поверхности Земли, а также горных разработок и небрежного расходования жизненно важных для Земли элементов. Эти факты свидетельствуют о пренебрежении к Земле как к живому женскому существу. Подобное отношение к нашей планете такое же всепроникающее, как и игнорирование роли женщин и феминистских перспектив. Их необходимо рассматривать как взаимосвязанные явления.

### ***Мнения о границах***

Осознание и создание личных границ — главные этапы в исцелении созависимости, так как они требуют перестройки структуры всех взаимоотношений. Независимо от того, происходит ли это во взаимоотношениях дво-

их или в семье, состоящей из десяти человек, один человек осознает эту необходимость раньше других, что нередко приводит к кризису. Партнер или ребенок, который получает удовольствие от симбиотической динамики (например, когда все его личные потребности удовлетворяются кем-то, хотя он сам в состоянии заботиться о себе), может быть совершенно выведен из душевного равновесия при подобных изменениях. Такие люди могут попытаться заставить вас почувствовать себя плохим человеком и сыграть на вашем чувстве вины.

Установление личных границ может привести к распаду взаимоотношений. Такой выбор нужно заранее обдумать и прояснить для себя, чтобы можно было преодолеть сопротивление со стороны тех, кто не хочет ваших изменений и сопротивляется изменению самих себя. Как только вы решите создать личные границы, вернуться назад будет трудно. Вы должны оценить весь сценарий затруднений, которые могут возникнуть перед вами, и быть готовым преодолеть их. Кроме того, вам понадобится поддержка других людей, которые признают вашу потребность иметь границы и будут с вами, когда возникнет конфликт.

## **КАК СФОРМИРОВАТЬ ВАШИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ**

### *Средства для самостоятельной работы*

- Делайте записи в своем дневнике каждый раз, когда осознаете, что кто-то вторгается в ваше пространство без вашего разрешения. Описывайте такие моменты, как неприемлемое прикосновение; прерывание или завершение фраз вместо вас; людей, входящих в уединенные зоны, такие как ваша ванная комната, роющихся в вашем письменном столе, листающих ваш дневник. Записывайте также свои ощущения, когда это происходило, и свои реакции. Отметьте наиболее распространенные модели и свои ответы. Договоритесь с членами своей семьи, чтобы они учитывали ваши границы.

### *Средства для психотерапии*

- Перечислите симбиотические/созависимые взаимоотношения, в которые вы сейчас втянуты, а также причины за и против отделения себя от них. Обсудите это со своим психотерапевтом. Затем в ролевой игре с психотерапевтом разыграйте разрушение этого симбиоза. Это необходимо для того, чтобы помочь вам усвоить новые ответы на попытки симбиотических атак.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Создайте систему телефонного вызова и список “домов-убежищ” для членов вашей группы, чтобы любой ее участник мог быстро найти поддержку, если она ему понадобится во время кризиса, когда он попытается освободиться от созависимой системы.
- Заручитесь поддержкой по крайней мере двух друзей, которые в моменты слабости помогут вам вспомнить, насколько плохи ваши симбиотические/созависимые отношения. Это должны быть люди, которым вы можете в любой момент позвонить и попросить о помощи.
- Постарайтесь найти группы людей, которые живут так, как хотели бы жить вы, чтобы вы могли использовать их в качестве моделей, помогающих развивать ваше новое “Я” в поддерживающей среде.

### ***Средства для работы с партнером***

- Договоритесь друг с другом об обратной связи, касающейся поведения, которое вторгается в личное пространство каждого из вас (заканчивание предложений, чтение писем, приведение в порядок личных вещей другого).
- По отдельности прочтите этот контрольный перечень и отметьте вопросы, на которые можете ответить “да”. Затем поделитесь результатами друг с другом.
  - Есть ли у вас ощущение, что вы “сумасшедший”?
  - Наблюдаются ли у вас большие провалы в памяти относительно событий детства?
  - Превышает ли ваш вес норму более, чем на 50 фунтов (22,6 кг)?
  - Переживали ли вы случаи злоупотребления или случилось ли вам самим злоупотреблять кем-то?
  - Сбивает ли вас с пути секс?
  - Трудно ли вам поддерживать интимные отношения?
  - Стыдитесь ли вы своего тела?
  - Не сексуализируете ли вы взаимоотношения, даже если не хотите этого?
  - Испытываете ли вы регулярные головные боли, желудочно-кишечные расстройства или нарушения мочеполовой сферы?
  - Есть ли у вас общее ощущение депрессии, которое вы не можете стряхнуть с себя?
  - “Замораживаетесь” ли вы в определенных ситуациях, например, при встрече с авторитетной личностью?
  - Бойтесь ли вы иметь детей или быть возле них?
  - Часто ли с вами происходят несчастные случаи?



Если вы ответите “да” на два или больше из этих вопросов, возможно, что у вас в прошлом был инцест, о котором вы не помните. Иногда память об инцесте “хоронится” до тридцати-сорока лет, прежде чем всплывет на поверхность.

### ***Пример из практики***

Джойс казалась идеальной клиенткой: возраст — сорок один год, без крупных проблем, хорошо осведомлена о себе и заинтересована в росте и лучших отношениях с мужем. Но понемногу начал возникать другой образ. Она совершенно не помнила себя до десяти лет, забыла все истории о том, как ее колотили, с ней постоянно происходили несчастные случаи. Она испытывала трудности при общении с авторитетными личностями, была сбита с пути сексом и страдала от хронических желудочно-кишечных расстройств. На основании этих симптомов мы сделали вывод, что в детстве Джойс стала жертвой сексуального злоупотребления, возможно, инцеста. Несмотря на то, что Джойс не помнила о каком-либо злоупотреблении, она ничего не могла сказать о своем детстве до 10-летнего возраста.

Постепенно ее память о детстве стала возвращаться, и клиентка начала вспоминать случаи примерно с возраста четырех лет, в которых участвовал ее дядя. Она не могла поверить в это, потому что дядю в ее семье считали очень уважаемой личностью. Отец Джойс погиб на войне, когда ей было три года, и дядя (его брат) помогал семье и спас ее от вынужденного распада. Мать Джойс говорила ей, что она должна быть благодарна дяде, потому что без него ей пришлось бы идти в приют для сирот. Почти год клиентке было трудно оценить свои неотчетливые воспоминания. Она начала думать, что должна восстановить все. Джойс испробовала гипноз, но даже гипнотические сеансы не помогли ей прояснить память.

Это очень типичная модель для людей, которые подавляли воспоминания о сексуальных злоупотреблениях с раннего детства. Некому подтвердить неотчетливые воспоминания и общие ощущения. Друзья часто советуют не беспокоиться о том, что могло происходить почти сорок лет назад. Правда заключена где-то в памяти Джойс и в памяти ее тела. Ее физические симптомы были слишком очевидны.

Прорыв у Джойс прошел после ряда событий, некоторые из них произошли в рамках психотерапии, а некоторые вне ее. Мы попросили клиентку поговорить с несколькими взрослыми, которые пережили инцест и помнили об этом по истечении многих лет. Это оказалось очень полезно, так как подтвердились некоторые смутные воспоминания Джойс и ощущения в ее теле.

Другой прорыв вскоре произошел на групповом занятии, во время которого Джойс рассказывала о своих беседах с другими взрослыми, пережившими

ми инцест в детстве. Она говорила об ощущении тошноты в желудке при своих воспоминаниях и при этом сжимала область желудка. Мы попросили ее нарисовать свое ощущение на бумаге. Когда Джойс нарисовала красный и белый круг на бумаге, ее лицо посерело. Она воскликнула: “О Боже, я вспоминаю, как он втискивал мне в рот свой пенис! Я начала задыхаться, меня чуть не вырвало. Это был мой дядя; я видела его лицо”.

Джойс понадобилось еще два года, чтобы добраться до другой стороны проблемы. Она продолжала упорно работать в терапии, чтобы примириться с чувством вины и стыда. Как-то вечером она, вся в слезах, вспомнила, как сильно нуждалась во внимании и как наслаждалась вниманием, которое уделял ей дядя. Он брал ее с собой в поездки, а когда не брал, то всегда делал подарок. У него были деньги, положение и престиж в семье, и ей кое-что перепало как любимой племяннице. Джойс боялась, что ее отошлют в приют для сирот, если она расскажет кому-нибудь правду. Она привыкла к его сексуальным атакам. Больше всего ей нужно было его внимание.

Для Джойс было важно согласиться с тем, как сильно она наслаждалась вниманием своего дяди и его привязанностью, а также признать свою отчаянную потребность быть любимой. Это помогло ей исцелить свои раны и измениться. Для большинства взрослых, переживших инцест или сексуальные злоупотребления, самое тяжелое — признать и принять тот факт, что они могли получать удовольствие от этих близких отношений, даже несмотря на то, что сексуальная их часть была омерзительной. Когда взрослые, пережившие нечто подобное, могут провести такое различие и разделить эти две части взаимоотношений, им становится легче пережить все свои чувства и пройти через последний этап выздоровления.

## Глава 17

# ФОРМИРОВАНИЕ УЗ БЛИЗОСТИ

## СВЯЗЬ: КРИТИЧЕСКОЕ ТРЕБОВАНИЕ

Из главы 4 вы узнали об образовании связи и о том, как важно помочь ребенку испытать безопасность и надежность полной связи с матерью. Вы узнали и о важности связи отец/ребенок в решении вопросов противозависимости. В этой главе раскрываются проблемы связи другого характера, а также то, как восстановить ее слабые нити.

Много информации о важности хорошей связи появилось в течение последних двадцати лет. Она была получена от разных групп, изучающих поведение и развитие человека, от психологов, работающих в сфере образования, клинических психологов, специалистов в области психического здоровья, медиков, изучающих внутриутробный и послеродовой периоды, преподавателей и родителей. Эта информация и научные исследования подтверждают большое значение образования связи (уз). Отсутствие хорошей связи в раннем детстве признается сейчас критическим фактором в образовании расстройств, связанных с обучением, формировании созависимости, аутизма у детей, асоциальных нарушений поведения, нарушений в эмоциональной сфере, пограничных состояний, дисфункциональных семейных отношений и, возможно, более масштабных культурных проблем, связанных с окружающей средой. Доказательства неоспоримы. Люди с плохой связью с трудом могут жить функционально.

### *Элементы связи*

Джозеф Элтон Пирс (1977, 1985) рассматривал связь как центральный вопрос развития в раннем детстве, изучая обстоятельства, мешающие образованию связи, а также влияние связи или ее отсутствия на обучение и установление отношений. Он выделяет пять шагов/элементов в создании хоро-

шей связи во взаимоотношениях мать/ребенок в первые несколько часов, дней и месяцев после рождения ребенка:

- брать ребенка на руки и прижимать к матери и отцу (самый лучший контакт — кожа к коже);
- долго и спокойно смотреть в глаза ребенку;
- улыбаться ребенку;
- издавать успокаивающие звуки, особенно петь песни;
- стимулировать ребенка поглаживаниями и массажем.

Пирс (1985) выделяет восемь стадий образования связи, рассматривая развитие человека как ряд связей, которые удерживают процесс жизни в одном русле. Он описывает это как инстинкт, который влечет за собой людей по направлению к полному развитию духовных способностей. Стадии образования связи по Пирсу таковы:

- 1) с матерью (при рождении и сразу после него);
- 2) с отцом и семьей (сразу же после рождения);
- 3) с Землей (около 4 лет);
- 4) с обществом (в возрасте около семи лет);
- 5) с основной частью знаний общества (начиная с одиннадцати лет);
- 6) с личностью противоположного пола (по достижении половой зрелости);
- 7) с потомком (как родитель);
- 8) духовная связь.

Первые семь стадий вместе включают в себя восьмую, которую Пирс называет “духовная связь”, и если этот процесс завершается, личность становится способной чувствовать себя связанной со всем миром и со всеми в этом мире.

Как и в любом процессе развития, можно вернуться к точкам, в которых процесс был нарушен, и восстановить его. Разрыв связи раннего детства можно исцелить при помощи фиксированных взаимоотношений, психотерапии, групп поддержки и индивидуальной работы. Разрыв связи с Землей тоже можно восстановить, но об этом мы знаем меньше. Обычные способы — возврат к природе в сочетании с применением на практике традиций коренных американцев, таких как садоводство, посадка деревьев и цветов. Нам предстоит еще многое узнать о завершении этой формы связи и развитии партнерских отношений с Землей.

Незавершенная связь с обществом, по нашему мнению, выражается в движении к “общине”. 12-шаговые программы, которые берут свое начало от Анонимных Алкоголиков, были описаны М. С. Пеком (1987) как лучший пример истинной общины в этой стране. В общине, по Пеку, члены группы

способны проявлять свое истинное “Я” и найти поддержку для исцеления своих ран. Многие религиозные и духовные группы, а также некоторые люди, занимающиеся бизнесом, практикуют бóльшую близость между людьми в своих организациях, чтобы люди могли работать и жить в отношениях партнерства. Некоторые корпорации фактически привносят принципы и традиции 12-шаговых программ на свои рабочие места и учитывают их при формировании кооперативной корпоративной культуры.

Процесс образования связи строится на каждой из предшествующих стадий. Степень завершения предыдущих стадий определяет, насколько хорошо удастся завершить последующие стадии. Чем больше ребенок связан с родителями, тем больше вероятность того, что он достигнет настоящего, полноценного существования, которое часто определяется как духовность. Связь с основами знаний общества — это образовательный вопрос, вопрос развития, и эффективность нашей системы образования необходимо исследовать с двух этих точек зрения.

Если рассматривать результат развития, то становится ясным, что степень связи ребенка с матерью/отцом/семьей определяет, насколько он сможет стать связанным с Землей, а затем и с обществом. Эти стадии образования связи определяют затем, насколько полно ребенок будет связан с основами знаний общества — с понятиями, идеями и восприятием того, как устроен и развивается мир.

Что касается образования, то большинство школ устроены так, что их структура поддерживает созависимость, фактически мешая завершению процессов развития. Это может еще больше усложнить внутреннюю травму ребенка, углубляя и расширяя модель созависимости.

Здоровое образование связи в школах поддерживается совместными действиями, которые признают уникальность индивидуума и способствуют распространению приемлемых телесных контактов, таких как объятия, “куча мала” (где все лежат на полу беспорядочной кучей как новорожденные щенки в гнезде), образование хороводов в танцах или движение учащихся по тесно свитой спирали, которая образуется из выстроенных в ряд людей. Эти виды деятельности необходимо предварять информацией и обсуждением того, что такое приемлемое и неприемлемое прикосновение, а также твердой поддержкой при установлении индивидуальных ограничений и границ, касающихся прикосновений и близкого телесного контакта. Преподавателям нужно открыто говорить об этом, а также моделировать желательное и приемлемое поведение. Такое поведение и поддерживающая атмосфера, установленная классным преподавателем, помогут детям научиться отличать здоровые свойства связи (которые поощряют индивидуальные потребности и границы) от нездоровых, характерных для симби-

оза (которые препятствуют свободному выбору, передают внешние ожидания и отрицают границы и ограничения).

Образование связи с человеком противоположного пола часто тормозится незавершенностью связи на предыдущих стадиях, особенно на тех, где формируются социальные связи. Учебные заведения часто отбивают охоту к приемлемым контактам с противоположным полом, в первую очередь потому, что это может активировать сексуальные последствия. Вместо этого часто создаются созависимые модели власти и подчинения, в которых секс (пол) используется в качестве орудия управления, чтобы усилить доминанторную модель. Нормой почти повсеместно признано соревнование мужского/женского и ранжирование, а не связь и кооперирование. Если люди не усваивают навыки образования связи мужского/женского у себя дома, они, конечно, не усвоят их и в учебных заведениях.

Иными словами, существует недостаток навыков и информации, которые должны помочь при воспитании потомков. Большинство родителей идут своим запутанным путем при воспитании ребенка, делая то, что могут, при помощи того, что имеют. Большинство отцов вовсе не обучены.

На текущей стадии процесса эволюции многие люди имеют очень мало возможностей достичь последней стадии — духовности. Некоторые, конечно, достигают, но отнюдь не благодаря нашей доминанторной культуре или любой из ее систем. Немногие отважные люди с сильным внутренним побуждением не позволяют системе удержать их на задворках. Они стремятся идти вперед, несмотря на культурные ограничения и свои собственные раны. Таких людей иногда называют “следопытами” (Шихи, 1981).

### ***Образование связи и обучение***

В главе 4 мы констатировали, что дети с плохой связью или “привязанные” дети часто боятся мира и любых изменений. Их навыки исследования и риска слабы, они нуждаются в постоянном подкреплении извне. “Привязанные” дети часто бывают негибкими, их чувства закрыты и развивается принудительное поведение. Такие недостатки вредят реальному обучению, которое предусматривает использование органов чувств, наблюдение, размышление и функции чувств. Реальное обучение требует, чтобы у ребенка были развиты способности самовыражения, полный доступ к собственным чувствам, способность включать свое тело в процесс обучения и способность думать.

“Привязанные” дети могут приспособиться к структурам обучения, где используется только функция мышления (что и делает наша современная система образования, основанная на нормах доминанторной культуры).

Мышление, особенно левополушарное (которое наша современная система образования тоже поощряет), поддерживает дисфункциональное поведение “привязанного” ребенка. В западном образовании доминируют функции левого полушария головного мозга: расчлененность, приведение к общему знаменателю, линейное мышление и рациональность.

Существуют и другие способы, при помощи которых системы образования отбивают охоту или мешают образованию связи и завершению эволюционных процессов. Такие способы можно проследить до их источника — доминантной модели. Подобные подходы:

- иерархически ранжируют участников, причем студенты и их потребности оказываются в самом низу;
- учат детей приспосабливаться к системе, наказывая за непосредственность и ограничивая свободы;
- берут на себя всю ответственность за структурирование и оценивание образовательного опыта ребенка, не поощряя обратной связи с учащимися;
- укрепляют созависимость, симбиоз и изоляцию;
- поддерживают систему силой или угрозой силы, используя требование обязательной посещаемости и изгнание (отказ в любви) и требуя степеней и рекомендаций для того, чтобы быть принятым системой;
- обучают школьников и студентов скорее соревнованию, чем кооперации друг с другом, используя конкурсную систему оценок;
- запрещают чувства, личные вопросы и социальное взаимодействие в классе, подчеркивая только чисто теоретическое;
- поощряют жесткие сексуальные роли;
- обесценивают разнообразие и открытие, а ценят конформизм и пассивность.

Совершенно очевидно, что человеческому существу в таких условиях трудно достичь стадий связи женского/мужского и духовности. “Культурный заговор” может быть неосознанным, и в результате взаимозависимость и целостность, которые приносит стадия духовности, становятся почти невозможными.

### ***Образование связи и психопаты***

Недавние исследования (Магид и Маккелвей, 1988) рассматривают плохую связь в возрасте от рождения до двух лет как главную причину асоциальных изменений личности (APD). Люди с такими нарушениями (около 15% взрослого населения США) обладают смесью отвратительных черт. Они

высокомерны, бесстыдны, аморальны, импульсивны, необщительны, неглу-боки, бессердечны, безответственны, непочтительны, коварны и лживы. Возможно, такие люди не будут убивать, но будут с готовностью лгать, мошенничать и воровать и не чувствовать при этом стыда. Некоторые крайние примеры можно найти среди заключенных, например, Чарльз Мансон, и в психиатрических клиниках, но множество людей с менее вы-раженными симптомами находятся в главном потоке общества и во всех социальных слоях.

Научные исследования показывают, что сейчас в обществе насчитывается больше людей с APD, чем когда-либо раньше. Рост числа плохих связей, ко-торые способствуют формированию APD, приписывается ряду культурных тенденций:

- увеличению количества беременностей у подростков;
- увеличению количества неподготовленных матерей-подростков, которые оставляют детей у себя и воспитывают их;
- увеличению числа разводов;
- увеличению случаев плохого обращения с детьми;
- большему числу усыновлений (удочерений);
- увеличению числа передач ребенка на воспитание в приемную семью;
- недостаточная ежедневная забота о ребенке.

Исследования показывают также, что прерывания в процессе образования связи, такие как госпитализация, болезнь родителей и их отсутствие, суще-ственно влияют на ребенка. Это оказывает особенно пагубное воздействие на ребенка в момент рождения и в течение этапа отделения, от девяти ме-сяцев до трех лет.

Магид и Маккелвей считают главной причиной роста APD в Соединенных Штатах то, что подростки становятся родителями. Матери-подростки сами еще дети и не знают, как правильно взаимодействовать с ребенком-мла-денцем. Второй важный фактор в высоком уровне APD — недостаточный ежедневный уход за ребенком. Большинство дневных нянь мало получают за свою работу и плохо подготовлены к ней. Среди них наблюдается боль-шая текучесть кадров, и слишком многие из них сами являются почти деть-ми. Уход за детьми осуществляется на уровне ниже всяких стандартов.

Лечить детей с очень плохой связью, которые демонстрируют признаки APD, очень трудно. Современное лечение в основном сводится к тому, что-бы помочь детям дать выход глубоко спрятанному гневу и печали по пово-ду неудачи в образовании связи, которые они подавляли. При “терапии, уменьшающей гнев” ребенка удерживают физически и в то же время сти-



мулируют выразить свой гнев и ярость. Эти приемы доказали свою эффективность при лечении маленьких детей. Но как только ребенку исполняется шестнадцать лет, такое лечение уже не срабатывает. Подобные дети часто попадают в тюрьмы и общественные учреждения, где их как бы “хранят на складе”. Необходимо признать эти негативные явления культуры и настоятельную потребность решительных изменений в подходе к проблеме родительства и взаимоотношений в нуклеарной семье. Вы можете спросить себя: “Куда мне вернуться, чтобы исцелить все это?”

### ***Связь и фиксированные взаимоотношения***

У многих людей уже происходят заметные изменения, особенно у тех, которые осознали свои аддиктивные модели. Кризис зависимостей становится одним из самых распространенных источников “пробуждения”. Выйдя из кризиса, к которому часто приводят зависимости, люди нередко присоединяются к программам восстановления и начинают перестраивать себя и свою жизнь. При помощи программы “12 шагов”, психотерапии и работы над собой люди обретают способность сформировать новые убеждения и новое поведение. Сделав первый шаг, признав, что у них есть проблема и разорвав некоторые созависимые модели, они часто открывают наиболее эффективную форму психотерапии — установление сознательных, фиксированных взаимоотношений.

Большинство форм фиксированных взаимоотношений можно назвать “повторением родительского воспитания”. При этом каждый партнер осознает то, что не завершил во взаимоотношениях со своими родителями, и охотно работает с другими людьми, чтобы помочь им исцелить раны и завершить процесс. Когда конфликт или какое-то другое проявление взаимоотношений выносит на поверхность старые чувства или обиды, ваш партнер может осознанно принять на себя роль родителя и дать вам то, чего вам не хватает. Повторение родительского воспитания включает такие формы поддержания связи, как убаюкивание, бутылочку с соской, пение песен, прикосновение и контакт кожа к коже. Оно помогает развить навыки, необходимые для отделения, поощряя исследования и риск и при необходимости обеспечивая поддержку, предлагая положительную обратную связь, подтверждая успехи в отделении и обеспечивая зеркальное отражение актов независимости или самостоятельности.

Повторение родительского воспитания облегчается, когда вы знаете, какое отделение и какая связь вам требуется. Следующие упражнения помогут вам найти то, чего вам не хватает.

## КАК СФОРМИРОВАТЬ УЗЫ БЛИЗОСТИ

### *Средства для самостоятельной работы*

- В своем дневнике запишите интервью с членами вашей семьи, которые были рядом в течение первых двух лет вашей жизни. Если эти люди недоступны для интервью, вообразите, как каждый из них мог бы ответить на вопросы о вашем рождении в этой семье. Это поможет вам получить ясную картину того, что происходило в течение этого периода вашей жизни.
- Создайте собственные методы поддержки ваших потребностей в образовании связи, заведите куклу или медвежонка для ощущения комфорта. Купите кресло-качалку и укачивайте себя, когда чувствуете ранимость и одиночество. Для самоуспокоения полезен также музыкальный центр с колыбельными мелодиями.

### *Средства для психотерапии*

- Используйте информацию, перечни и карточки из предыдущих упражнений, а также детские фотографии, домашние фильмы и разговоры с родителями для того, чтобы создать общую картину первых двух лет вашей жизни, сосредоточиваясь на опыте создания связи и отделения. Обсудите эту общую картину с вашим терапевтом, который будет инструктировать и поддерживать вас. Работайте над воссозданием чувств и опыта соответствующего периода вашей жизни. Попытайтесь найти свои самые глубокие чувства, извлечь их на поверхность и отпустить. Если всплывет гнев, подготовьте соответствующие предметы, например, подушки, чтобы бить по ним. Для ударов используйте старую теннисную ракетку или пластиковую бейсбольную битку. Если всплывет печаль, попросите терапевта обнять вас. Одеяло с обшитыми атласом краями, куклы и медвежата могут быть полезны для выражения и исцеления печали. Если у вас есть привычка сосать большой палец, не стесняйтесь, если вам нужно это в процессе исцеления. Труднее всего получить доступ к глубокой печали и ярости. Эти два чувства почти всегда требуют безопасности и поддержки со стороны психотерапевта, который помог бы выразить ярость и печаль.
- Установите контакт с вашим терапевтом, повторяющий родительское воспитание. Осознав незавершенные задачи своего раннего детства, касающиеся развития, вы можете заключить “контракт” с другим ответственным взрослым, которому доверяете, чтобы обеспечить недостающую или неточную информацию, необходимую вам. Можно также использовать группу поддержки, чтобы улучшить свою связь и помочь себе завершить процесс отделения. Попросите своего психотерапевта побыть “договор-

ным” отцом или матерью, чтобы помочь вам заполнить пробелы в родительском воспитании. “Договорные” родители могут обеспечить вам воспитание и информацию, которая поможет исправить любую неправильную информацию, полученную вами в детстве, при помощи структурированной игровой деятельности, ролевых игр, чтения книг и любых других действий, способствующих завершению незавершенных стадий вашего развития. Возможно, вам понадобится временно вернуться к юному возрасту для повторения процесса родительского воспитания. Вам нужно поверить, что ваш “договорный” родитель защитит и успокоит вас, когда вы ощутите старые чувства, такие как страх или гнев. Такая глубокая работа необходима для исцеления.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Создайте группу повторения родительского воспитания, участники которой будут функционировать в качестве “договорных родителей” друг для друга. Группа поддержки может также помочь восстановить здоровые отношения между братьями и сестрами, чтобы заменить дисфункциональные отношения с братьями/сестрами, существовавшие в детстве.
- Чтобы работа была наиболее эффективной, понадобится три-четыре часа времени. Вам нужно будет временно вернуться к тому возрасту, с которым вы хотите работать, и изображать этот возраст все отведенное время. Вы удивитесь, как нетрудно будет изображать этот возраст, потому что воспоминания хранятся в нервных окончаниях ваших мышц. Когда вы начинаете двигаться как двух-трехлетний ребенок, ваша память об этом времени возвращается. Чем больше вы сможете расслабиться, чтобы вернуться к юному возрасту и оставаться в нем в течение оговоренного времени, тем больше пользы от этого вы получите.
- Встречу следует начать с того, что каждый из вас максимально подробно изложит свой договор и попросит о том, чего он или она хочет или в чем нуждается и от кого. Половина группы на этом занятии может быть “договорными родителями”, а другая половина — детьми. Для тех, кто будет “договорными родителями”, рекомендуется специальная тренировка и опыт терапии повторения родительского воспитания.

### ***Средства для работы с партнером***

Вы можете завершить свои неудовлетворенные потребности, оставшиеся с детских лет, и стать более связанным и одновременно более отделенным в своих сегодняшних взаимоотношениях. Помните: чем более полная связь у вас образуется, тем скорее вы станете психологически отделенным (самостоятельным) и способным устанавливать и поддерживать продуктивные взаимозависимые отношения.

Приведенный ниже контрольный список поможет вам установить, в чем именно вы испытываете недостаток с раннего детства. Вы и ваш партнер должны просмотреть этот список по отдельности, а затем обменяться вопросами, которые вы отметите. Теперь просмотрите приведенный ниже перечень действий, связанных с повторением родительского воспитания. Выберете те действия, которые все еще необходимы вам, и попросите своего партнера выполнить их для вас, если он сочтет это приемлемым.

***Повторение родительского воспитания:  
контрольный перечень действий***

<i>Связь, которой вам не хватает</i>	<i>Связь, которая вам необходима</i>
Прикосновения или поглаживания.	Чтобы вас массировали или терли спину, когда вы принимаете теплую ванну.
Чтобы вам пели или говорили с вами успокаивающе.	Чтобы вас держали на руках и пели вам и чтобы звучала тихая музыка.
Зрительный контакт глаза в глаза.	Чтобы вам пели, а партнер в это время смотрел вам в глаза.
Чтобы держали на руках и укачивали.	Чтобы вас укачивали.
Получать безусловно положительную братную связь ("Мне нравится быть с тобой").	Чтобы вам улыбались и давали невербальные одобряющие сигналы.
Получать комплименты о том, как выглядит ваше тело.	Просить о подтверждении вашего физического внешнего вида.
<i>Отделение, которого вам не хватает</i>	<i>Отделение, которое вам необходимо</i>
Поддержка личностного роста.	Присоединение к группе поддержки.
Отражение, которое признает вашу индивидуальность и особенность.	Посещение мастерских для супружеских пар.
Умение чувствовать связь с людьми, даже когда вы вдали от них.	Проводить каникулы/отпуск отдельно.
Подтверждение вашей потребности определять пределы и иметь границы.	Завести друзей того же пола.

*Продолжение*

Поддержка инициативы делать то, что вы считаете нужным.	Записаться на курсы или в группы по новым интересам.
	Проверить свою инициативность: заняться альпинизмом, записаться на курсы вязания и т.п.
	Планировать время, чтобы быть одному.
	“Поискать мечту” или провести какое-то время в одиночестве в дикой местности.
	Обучиться новым навыкам, которым вы всегда хотели научиться.

***Пример из практики***

Патти была членом моей (Берри) терапевтической группы. Однажды вечером она спонтанно воспроизвела свое собственное рождение. Сначала я не знал, что случилось, когда она вдруг свернулась и приняла позу плода и какое-то время лежала неподвижно. Интуитивно я укрыл ее одеялом, а затем она начала кричать и дергать ногами. Я попросил других участников группы помочь мне изобразить матку и родовый канал. Спустя примерно полчаса Патти повторила процесс своего рождения. Вот как она описала это:

“Я перестала кричать, чтобы проанализировать свои чувства и внезапно представила себе, что нахожусь в матке. Я больше не могла отделаться от того, что со мной происходило. Я сказала Берри: “Я еще не родилась!”. Я была больше удивлена, чем испугана, и поддержка стороны группы была чрезвычайно важна. Я знала, что не хочу останавливаться. Единственное, что я сознавала, это звук голоса Берри. Он рассказывал мне о рождении, и звук его голоса очень мне помогал.

Я на самом деле помню, что не хотела родиться. Как я могла не хотеть быть рожденной? Мне уже было двадцать шесть лет. Глаза у меня были закрыты, но я видела большую руку, собирающуюся ударить меня. Мой страх быть рожденной оказался другим важным шагом. Я поняла, что мне действительно нужно принять решение родиться. Мне никогда не приходило в голову, что здесь у меня был какой-то выбор. Берри сказал, что я

действительно могу выбрать, хочу или не хочу родиться. Я немного подумала, а затем спросила Берри: “Вы не собираетесь шлепать меня?” Когда Берри сказал: “Нет”, я испытала глубокое облегчение и приняла решение родиться.

Я опять плакала, но, как и в первый раз, слез не было. Мой плач был похож на вопль страха, беспомощный, неуправляемый вопль. Я извивалась и проталкивалась, пока совершенно не запыхалась и не оказалась вне одеяла.

Чтобы проверить, завершила ли я свое “повторное рождение”, Берри спросил: “Как ты знаешь, что ты жива?” Мой ответ был замечательным и простым. Я сказала: “Я дышу и в самом деле чувствую себя хорошо”.

Внезапно я почувствовала холод, и Берри завернул меня в одеяло. Он взял меня на руки, и я почувствовала удовлетворение и спокойствие. Это выглядело так, как будто ко мне проявили заботу впервые в моей жизни. Затем я ощутила все свои чувства, кроме вкуса. Мое внимание отвлекали цвета и ткани, и я могла слышать голос Берри, излучающий покой и комфорт, когда он говорил, обращаясь ко мне. Поразительно! Вот способ общаться с младенцами. Все было истинно радостным опытом!”

После этого случая мы с Патти заключили договор о родительском воспитании. Несколько последующих лет я был ее “договорным родителем” и обеспечивал необходимый ей опыт связи, а потом поддерживал ее зарождающуюся автономию. Патти переехала в другой город, и мы формально прекратили наши терапевтические отношения. Мы остаемся хорошими друзьями и переписываемся или встречаемся, когда она приезжает в наш город. Договор о повторении родительского воспитания должен иметь начало и конец, чтобы люди были осведомлены о том, что завершили свои стадии развития. Это утверждает их в работе и подтверждает их рост.

Договоры о повторении родительского воспитания могут быть кратко- или долгосрочными, в зависимости от потребностей и времени участников. Не все действия, касающиеся повторения родительского воспитания, нуждаются в пространных договорах, чтобы быть эффективными. Иногда в дружеских или других отношениях простое признание (например такое: “Ты напоминаешь мне моего отца/сестру/мать, и поэтому я чувствую близость к тебе”) — это все, что необходимо для того, чтобы подтвердить: дело, не оконченное другими людьми, завершается.

## Глава 18

# НОВЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОТНОШЕНИЙ

Кажется, что все ищут новую форму взаимоотношений, полнее отвечающую их требованиям, чем та, к которой они привыкли. Мы не находим слов, чтобы всесторонне описать эти взаимоотношения. Если попробовать описать их, идя от противоположного, можно сказать, что это не созависимые отношения. Гораздо труднее выразить то, что они на самом деле собой представляют.

## ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ

Эта новая форма взаимоотношений, вытекающая из процесса освобождения от созависимости, является взаимозависимыми отношениями.

Иногда они могут выглядеть созависимыми, противозависимыми или независимыми. Взаимодействуя с другим человеком на глубоком уровне, вы вместе начинаете новый танец, в котором много движений, переходящих одно в другое. Когда два человека учатся быть самостоятельными, цельными, автономными людьми, им больше не нужно защищаться друг от друга. Вы можете свободно быть самим собой. Вы понимаете, что вас любят таким, какой вы есть на самом деле, а не какой-то фальшивый образ, который вы пытались создать. Партнеры в этом танце взаимоотношений могут соединяться и освобождаться от глубокой связи, быть не всегда близкими друг другу, могут бороться и спорить друг с другом. Это становится возможным благодаря фиксированности и осознанности. Поэтому мы предпочитаем называть такую форму взаимоотношений сознательными, фиксированными и кооперативными.

### ***Характерные черты сознательных, фиксированных, кооперативных взаимоотношений***

Ниже приводится перечень основных характерных особенностей сознательных, фиксированных, кооперативных взаимоотношений, который включает следующие моменты:

- Признание того, что модели поведения, основанные на страхах и незалеченных детских ранах, являются неприемлемыми, что существует взаимное согласие о том, что взаимоотношения должны быть сосредоточены на преодолении и исцелении этих последствий.
- Обязательство не уходить от конфликтов, пока не возникнет личное осознание и не найдется выход.
- Терапевтическая функция. Слово “терапия” происходит от греческого слова *therapia*, которое означает заботу, уход, лечение. Это процесс исцеления и всего перечисленного.
- Процесс раскрытия. Ваше намерение заключается в том, чтобы понять как можно больше о себе и своем партнере и не пытаться изменить себя и его.
- Базисное доверие к себе, а не примитивное доверие. Чем верить в то, что другой вас не обидит, лучше доверяйте себе, чтобы ваш партнер не мог нанести вам обиду и чтобы вы чувствовали себя менее ответственным за обиды, причиненные вашему партнеру. Если вы говорите или делаете что-либо, непреднамеренно обижающее вашего партнера, то можете доверить ему самому позаботиться о себе и спросить, чего он хочет от вас.
- Умение видеть в партнере свое зеркало. Это поможет вам яснее видеть свои наиболее глубоко запрятанные части и те части себя, на которые вы стараетесь не смотреть.
- Фокусирование каждого человека на его отношении к самому себе. Партнеры договариваются кооперироваться и поддерживать другого человека в его отношении к самому себе.
- Признание того, что дети могут помочь вам больше узнать о себе и позволят вам углубить вашу способность любить себя и других. Дети — наши лучшие учителя.
- Конфликты с детьми разрешаются такими способами, чтобы не создавать для ребенка фрустрирующие ситуации, которые мешали бы в его поисках своей личной автономии. Вы должны прекратить попытки контролиро-



вать ваших детей, а вместо этого постараться лучше узнать их и учиться у них.

- Осознание того, что эти принципы применимы ко всем взаимоотношениям, включая взаимоотношения “студент — преподаватель”, “работник — наниматель”, “друг — коллега” и “нация — нация”. Цель состоит в том, чтобы помочь человечеству научиться жить вместе в мире и любви.

### ***Воспитывающие и “токсичные” взаимоотношения***

Не каждый человек готов к сознательным, фиксированным, кооперативным взаимоотношениям. Важно оценить, где находитесь вы и ваш партнер в ваших взаимоотношениях. Диапазон сознательности и фиксированности в отношениях простирается от воспитывающих до “токсичных” отношений. Пять уровней этого диапазона таковы (Болтон, 1979):

1. *Очень воспитывающие отношения* — высокий уровень сознательности и фиксированности. Каждый из вас вносит большой вклад в рост другого.
2. *Умеренно воспитывающие отношения* — более низкие уровни сознательности или фиксированности в некоторых областях уменьшают вклад, который вы можете привнести в жизнь друг друга.
3. *Не содействующие отношения* — сознательность и фиксированность по отношению к росту и обучению низки и не способны внести никакого вклада в ваше личное развитие.
4. *Умеренно “токсичные” отношения* — настолько слабая сознательность и фиксированность, что каждый из вас чувствует себя слегка униженным как личность; эти отношения мешают вам наслаждаться жизнью.
5. *Очень “токсичные” отношения* — никакой заметной фиксированности по отношению к росту. Вместо этого существуют чрезмерные требования, враждебность и словесные или физические злоупотребления, что очень истощает вас обоих.

Если вы находитесь в отношениях более “токсичных” или менее воспитывающих, чем те, при которых вы были бы счастливы, нужно определить, что вы готовы сделать, чтобы сдвинуть эти отношения в сторону более воспитывающих, и выяснить, готов ли ваш партнер кооперироваться с вашими усилиями. Если ни одна из этих стратегий не достигает успеха, вам нужно набраться храбрости и прекратить отношения, в которых ваши потребности не удовлетворяются.

## **КАК СОЗДАТЬ НОВЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОТНОШЕНИЙ**

### ***Средства для самостоятельной работы***

Иногда необходимо взять “тайм-аут” в середине конфликта, для того чтобы продумать свои реакции и ответы. Попробуйте сделать это, чтобы помочь себе добиться большей ясности.

- Подумайте о трех чертах своего партнера, которые вам не нравятся, и вы хотели бы, чтобы он их изменил. Напишите их на листочке бумаги. Затем спросите себя: “Где и как я веду себя так же и когда я поступаю так же?” Запишите свои ответы на бумаге. Затем спросите себя: “Готов(а) ли я изменить эти черты в себе самом?” Если вы ответите “нет”, то какое вы имеете право требовать изменений от своего партнера?
- Если вы все-таки изменяете в себе эти нежелательные черты, другой тоже может захотеть измениться. Единственный способ изменять других — изменить вначале себя. Запомните, что предельное проявление “приклеенности” состоит в ожидании, что изменится кто-то другой, прежде чем вы сможете почувствовать себя лучше.

### ***Средства для психотерапии***

При разрушении созависимости терапия взаимоотношений или семейная терапия предпочтительнее индивидуальной. Можно провести индивидуальную терапию, чтобы стать более осведомленным о ключевых вопросах, но чтобы разорвать свои модели, партнерам нужно работать вместе. Для людей, состоящих во взаимоотношениях, полезно также использовать преимущества общей структуры и языка, которые может обеспечить один психотерапевт.

Супружеская терапия также может обеспечить хорошие условия для работы, направленной на сознательное завершение психологического рождения. Психотерапевт может обеспечить необходимую поддержку, которую вы не получили от своих родителей, чтобы каждый из вас мог проработать “приклеенные” участки своего развития. Для такой работы психотерапевту нужно установить тесные взаимоотношения с каждым из партнеров, чтобы обеспечить достаточно прочную связь и безопасность. Разрешение кризиса развития состоит в ощущении, что у обоих партнеров и у каждого из них в отдельности все хорошо. Опытный психотерапевт и старательные партнеры могут создать условия, при которых это завершение произойдет для одного или обоих партнеров.

Нередко один из партнеров “пробуждается” первым и начинает искать терапевтической помощи без участия второго партнера. В таком случае зада-

ча будет заключаться в том, чтобы привлечь и второго партнера к совместной психотерапии взаимоотношений. Часто это встречает сопротивление, поэтому ниже приводится несколько предложений о том, как вести себя в случае сопротивления.

- Попросите своего партнера прийти на терапию, чтобы помочь вам. Большинство партнеров не могут сопротивляться такой просьбе, если они со-зависимы.
- Скажите своему партнеру, что вы собираетесь говорить о нем (о ней) и ваших отношениях во время сеанса психотерапии, и хотите, чтобы он (она) присутствовал(а) там, чтобы высказать свой взгляд на вещи. Сопротивляющийся партнер захочет знать все, что происходит, и будет мотивирован к своей защите.
- Попросите своего партнера присоединиться к вам на ограниченное число сеансов (1—3), чтобы посмотреть, каким образом терапия может помочь вам. Это достаточно мягкое требование-просьба, и сопротивляющийся партнер может согласиться.
- Не следует предъявлять ультиматумы, касающиеся терапии (“а то”). Однако сильно сопротивляющемуся партнеру часто бывают нужны четкие пределы, определяющие то, что приемлемо для вас. Если вы считаете, что терапия — единственная надежда для ваших взаимоотношений, скажите об этом и заручитесь поддержкой своего партнера. Если он (она) не расположен(а) к этому, вы будете знать, что сопротивление для него (нее) важнее, чем позитивные шаги к изменению.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

Группа, сформированная из людей, находящихся в фиксированных отношениях, может быть важным источником поддержки. Легко почувствовать себя одиноким и изолированным, если вы заняты этой работой, а большинство ваших друзей нет. Периодические встречи с другими людьми, тоже работающими над разрывом своих созависимых моделей, могут быть именно тем, что вам нужно.

Если партнеры изучили основы механизма созависимости, им будет очень полезно поработать друг с другом. Сотрудничество, поддержка и понимание других пар, проходящих через такой же или подобный процесс, могут принести пользу и тем, кто помогает, и тем, кому помогают.

Полезно также разделить партнеров в группе, чтобы дать мужчинам и женщинам шанс поговорить с другими мужчинами и женщинами. Иногда поддержка от лица того же пола очень необходима, а ее трудно найти.

## **Средства для работы с партнером**

Умение извлекать важные уроки из своих интимных отношений очень ценно. Джордан и Маргарет Пол в своей книге “Должен ли я прекратить твою любовь ко мне” (1983) предлагают образцы ключевых вопросов, которые нужно задавать друг другу на каждом этапе процесса. Ниже приводится предложенный ими четырехшаговый процесс.

1. *Исследование того, что происходит.* Ключевые вопросы следующие: Можешь ли ты описать, что, по твоему мнению, происходит с тобой, со мной, с нами? Что, по-твоему мнению, последует за этим? Что бы ты хотел(а), чтобы последовало за этим? Что мы делаем такого, что мешает нам разрешить этот конфликт? Что, по-твоему, делаю я, чтобы помешать этому?
2. *Исследование вашего взаимного понимания.* Чувствуешь ли ты, что я тебя понимаю, прислушиваюсь к тебе, уважаю тебя? Если нет, что я должен(а) сделать, чтобы ты сильнее это почувствовал(а)?
3. *Исследование ваших чувств.* Что ты сейчас чувствуешь по поводу нашего общения? Что ты предлагаешь сделать, чтобы улучшить наше общение? Что ты чувствуешь сейчас по отношению ко мне? Что тебе нужно от меня (если вообще что-нибудь нужно), чтобы лучше думать обо мне и о том, что мы делаем?
4. *Исследование намерений.* Готов(а) ли ты открыться для того, чтобы больше узнать обо мне? Каким ты видишь меня — защищающим(ей) свою позицию или открытым(ой) к извлечению уроков? Чувствуешь ли ты, что я хочу понять тебя и твои чувства? Что я могу сделать, чтобы стать лучше в этом плане?

Один из наиболее важных моментов в построении кооперативных отношений — заключение и соблюдение четких договоренностей. Приводимые ниже правила должны способствовать этим целям. По очереди прочитайте вслух каждое правило. Затем изложите это правило своими словами (Помоему, это означает...), приведите пример использования или неправильного применения вами этого правила и попросите своего партнера прокомментировать его.

Правила заключения и соблюдения договоренностей следующие:

1. Заключайте только такие договоренности, которые вы готовы и в состоянии соблюдать. Прежде чем заключить договоренность, тщательно продумайте ее.
2. Сообщайте прямо о любом случае потенциального нарушения договоренности, прежде чем она будет фактически нарушена (например: звони, если знаешь, что можешь опоздать).

3. Исходите из хороших намерений. Не предсказывайте неудачу, нарушение договоренности. Спросите: “Как ты думаешь, существует ли что-либо, что может помешать тебе соблюдать эту договоренность?”
4. Если возникает проблема, сообщайте об этом своему партнеру прямо при первой подходящей возможности. Никогда не разрывайте договоренность в одностороннем порядке.
5. Говорите правду ответственно и позволяйте другим делать то же самое (“Правда для меня в том...”).
6. Сосредоточивайтесь на проблеме и решении. Не проследивайте обратный ход проблемы, чтобы найти причины или оправдания ее возникновения.
7. Ищите, почему другой был *прав*, делая что-то, а не пытайтесь показать ему, почему он не прав. Например: “Я замечаю, что ты не в состоянии мыть посуду, как мы договорились. Можешь ты сказать мне, что случилось?”
8. Если кто-то стыдит вас за нарушение договоренности, спросите, не хочет ли он простить вас. Спросите также, что он хочет, чтобы вы сделали, чтобы исправить ущерб.
9. Скажите, как вы видите проблему и какого решения хотите; затем попросите партнера сделать то же самое.

Еще одно увлекательное и интересное упражнение представляет собой коллаж взаимоотношений. Попросите, чтобы каждый партнер самостоятельно сделал коллаж, используя картинки и заголовки из старых журналов, чтобы изобразить, как он (она) видит взаимоотношения. Затем сравните, что создал каждый отдельно, обратите внимание на сходство и различия. Вторым этапом для пары будет создание совместного коллажа, чтобы изобразить, какими бы они хотели видеть свои взаимоотношения. Эти коллажи можно повесить дома как напоминания о том, чего хочет каждый или чего хотят они вместе.

### ***Пример из практики***

Боб и Джун обратились за терапевтической помощью, потому что они наткнулись на “стену” в своих взаимоотношениях, хотя их отношения были сознательными и фиксированными. Они оказались не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой и пришли к нам, чтобы получить дополнительные навыки и информацию.

Боб сказал: “Я не знаю, что происходит; мы действуем друг другу на нервы”. Джун сказала: “Я очень люблю этого мужчину, но в последнее время

он делает такие вещи, которые действительно “достають” меня. Я начинаю отдаляться от него из-за этого и хочу знать, почему”.

Казалось, что каждый из них нашел нечто новое, то, что привлекало его, и это стало причиной возникшего между ними напряжения. Кроме того, они стали достаточно близки в друг другу, так что ослабили некоторые свои барьеры и стали более ранимыми. Каждый ощущал, что это дополнительное напряжение приводило к тому, что они стали более критично относиться друг к другу. Боб и Джун начали говорить и делать то, что касалось некогда защищенных нарциссических ран друг друга.

Джун не работала, воспитывая двух маленьких детей (одного года и пяти лет) и чувствовала, что подавлена требованиями детей. Кроме того, она также чувствовала подавленность собственными внутренними реакциями, связанными с ее детством, которые материнство вынесло на поверхность. У Боба теперь не оставалось времени для доверительных бесед, потому что он пытался наладить собственный бизнес. Им не хватало взаимной поддержки, которую они раньше ощущали, и, казалось, они не знают, как сделать так, чтобы все было по-прежнему.

Мы работали с супругами на нескольких уровнях. Во-первых, мы помогли им так распределять время, чтобы больше бывать вместе, и найти способы кооперироваться и больше поддерживать друг друга. Однако мы знали, что есть и другие вопросы, в которых следует разобраться. Вместе с ними мы исследовали так называемые “границы” их взаимоотношений — то, что они не могли говорить или делать друг с другом.

С помощью такого подхода мы нашли несколько зон во взаимоотношениях Боба и Джун, где они были созависимы и противозависимы. Сюда входило несколько важных моментов, о которых им нужно было сказать друг другу. Это касалось их сексуальных потребностей. Боб не решался просить Джун о сексуальных отношениях, так как боялся, что она воспримет это как давление или требование и уйдет от него или отвергнет его. Были также секреты, которые супруги держали при себе, не делясь друг с другом: о привычке к мастурбации и сексуальных фантазиях. Возможность открыто говорить обо всем этом и пугала их, и делала более близкими друг другу. На поверхность вышли и другие раны их раннего детства. Под нашим руководством Боб и Джун помогли друг другу исцелить некоторые из них, выслушивая друг друга, пытаясь понять, поддерживая и воспитывая друг друга, когда старые ощущения устремлялись на поверхность.

После шести сессий Боб позвонил и сказал, что в этой совместной работе было так много приятного для них обоих, что они хотят на некоторое время прекратить терапию. Мы от всего сердца поддержали эту идею и предложили обращаться к нам, если понадобится “настройка”.

Боб и Джун были рады формировать взаимозависимые отношения и ясно видеть, как это должно выглядеть. Это видение помогло им создать именно то, что они хотели, и поддержало их в исследовании того, что срабатывает, а что нет. Такие сотрудничающие, кооперативные усилия партнеров важны при проработке вопросов связи/разделения, чтобы можно было развить более глубокие и гибкие взаимоотношения.

## Глава 19

# ИСЦЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОГО ОБЩЕСТВА

## ИСЦЕЛЕНИЕ ОБЩЕСТВА ПУТЕМ ИСЦЕЛЕНИЯ САМОГО СЕБЯ

Идея изменить общество в целом, особенно доминаторное, внушает страх. С чего начинать? Кажется, что самым трудным пунктом для начала являются организации. Вовлекается так много людей, а бюрократия стойко сопротивляется изменениям, пока не окажется на грани коллапса. Фактически исходная точка — это вы.

Как только вы осознаете, что созависимы, и признаете, что это делает вашу жизнь трудной, если не жалкой, вы сделаете самое важное дело. Отсюда путь к восстановлению становится более ясным (хотя не всегда более легким), потому что теперь вы все видите гораздо яснее. На этом этапе участие в программах “12 шагов” или группах поддержки почти обязательно. Здесь вы найдете союзников с похожими представлениями, которые помогут укрепить вашу точку зрения, если вы испытываете колебания. Предложения, связанные с психотерапией и самостоятельной работой, которые вы найдете в этой книге, тоже поддержат вас и позволят самостоятельно нести ответственность за собственное исцеление. Это важный момент. Вспомним, что при помощи группы поддержки и психотерапевта легко воссоздать созависимые отношения. Ответственность за свой личный путь к взаимозависимости нужно обязательно взять на себя.

### *Исцеление общества с помощью фиксированных взаимоотношений*

В главе 18 обсуждались новые формы взаимоотношений и способы их использования, для того чтобы исцелить старые раны и завершить развитие, чтобы личностный рост мог стать первоочередной целью взаимоотношений. Фиксированные взаимоотношения отличаются от созависимых, потому что фиксируются не только на другом человеке, но и на самом себе.



Личностный и духовный рост каждого индивидуума имеет первоочередное значение. Взаимозависимые отношения фокусируются не на форме, а на процессе. Фиксированность ставит акцент на соглашениях и договоренностях, которые поддерживают атмосферу безопасности, защищенности и предсказуемости в то время, когда партнеры вместе работают над исцелением себя самих и друг друга. Акцент на партнерстве поддерживает движение по направлению к совместному творчеству и взаимным услугам в фиксированных парах. Сила и ясность двух объединенных людей создает синергизм, который можно направить на крупные проекты. Это не похоже на последний шаг программы “12 шагов”, который призывает людей посылая друг другу послания и на практике применять эти принципы во всех своих делах.

Многие клиники, институты, компании и организации создаются постоянными партнерами, желающими расширить свои взаимоотношения, чтобы выйти в общество или мир.

### ***Исцеление общества с помощью общины***

Даже фиксированные отношения в некотором смысле ограничены. Индивидуумы в состоянии помочь друг другу в партнерских взаимоотношениях в такой степени, в какой могут обеспечить друг для друга зеркальное отражение, воспитание, поддержку и исцеление. Степень физического и эмоционального присутствия также ограничивает их возможность помогать друг другу. Ваш партнер может отправиться в путешествие, заболеть или иметь совсем другие планы, поэтому не всегда целесообразно ожидать его постоянного физического присутствия. В фиксированных отношениях тоже приходится учитывать многогранную, многомерную природу людей. У людей слишком *много* разных сторон и частей, а потому невозможно ожидать, что один человек будет иметь точно такие же части и стороны, как другой, и отражать первого как в зеркале. Нам нужны фиксированные взаимоотношения со многими разными людьми, чтобы отражать нас как в зеркале, обеспечивать обратную связь и быть таким партнером, каким может быть близкий и любимый человек. Поддержка общества друзей может обеспечить эту функцию. Наконец, у вашего партнера могут выплыть на поверхность его собственные проблемы, поэтому порой ему бывает трудно помогать в решении ваших вопросов. Иногда вам может понадобиться помощь группы поддержки или сообщества друзей.

Термин “община” становится популярным и нередко заменяет привычный термин “расширенная семья”, включающий в себя тетушек, дядюшек, двоюродных братьев и сестер, дедушек, бабушек и других родственников, живущих поблизости друг от друга и составляющих социальный круг. Община обеспечивает такую же социальную и эмоциональную поддержку, за исключением того, что здесь у вас больший выбор в отношении членства.

Хорошее определение общины дал Скотт Пек (1987) в своей книге “Другой барабан: создание общины и мир”. Община, как он ее описывает, это группа людей, преданных идее включенности, групповому процессу, управлению посредством консенсуса, подлинности и реальности, самовыражению, безопасности для членов группы и поддержке в мудром и тактичном разрешении конфликтов. Пек рассматривает образование общины как процесс развития, состоящий из четырех стадий:

1. *Псевдообщина* — первая стадия — является искусственной. Взаимоотношения поверхностные, а взаимодействия основываются на сходстве и требовании, чтобы все думали и вели себя похожим образом. На этом уровне избегают конфликтов, истинных чувств и признания индивидуальных различий. Этот период взаимных претензий, очень похожий на созависимость, существует до тех пор, пока члены группы не достигнут пределов своих претензий. Тогда разражается конфликт, и группа переходит к состоянию хаоса.
2. *Хаос* характеризуется борьбой и открытым доказательством индивидуальных различий. На этой стадии определенный ранее “лидер” псевдообщины может быть сменен “вторичными лидерами”, которые пытаются организовать новый хаос в псевдообщине. Единственный выход из хаоса — то, что Пек называет пустотой.
3. *Пустота* является самой критической стадией развития общины. Здесь ее членам требуется переместить свои барьеры коммуникации и разговаривать честно. Чувства боли, скорби или печали могут протекать свободно в том случае, когда люди открыто признают свои слабости. Предубеждения, ожидания, мнения, потребности в контроле, идеологии, потребность в исцелении, изменении или улучшении — все это откладывается в сторону. Ключевой на этой стадии, которая соответствует стадии независимости, является группа, способная охватить не только позитивные, но и негативные аспекты жизни. Когда группа позволит умереть искусственным взаимоотношениям псевдообщины, она начинает двигаться к истинной общине.
4. *Истинная община* — это последняя стадия. Здесь действуют отношения взаимозависимости, а члены общины могут проявлять свое истинное “Я”. Истинная община, особенно та, которая моделировалась в соответствии с 12-шаговыми программами, поддерживает индивидов, которые хотят изменить свою жизнь.

### ***Исцеление общества с помощью лидерского служения***

Переход от созависимости к взаимозависимости в бизнесе и промышленности начал проявляться в различных формах организационных измене-

ний, основанных на понятии “лидерское служение”. Это понятие пришло от Христа и его Святого деяния в четверг — омовения ног своих учеников. Это событие, предшествующее Святой Пятнице, упоминаемое в третьей главе, открывает основы для лидерского служения как возможность спасительного организационного движения. Базовая идея лидерского служения заключается в совместном участии в принятии решений, в осуществлении рискованных действий, в управлении ресурсами, в награждении, в переживании проблем и успехов. Роль лидера может быть исполнена кем угодно, кто владеет умениями, соответствующими задаче, и может приспособить их к меняющимся потребностям и обстоятельствам. Это позволяет более эффективно использовать людей и их навыки. Движение “лидерского служения” в настоящее время считается спасительным во многих отношениях.

Роберт Гринлиф (1977) — один из наиболее известных ученых, развивавших это направление. Он находит обоснование и подтверждение идее лидерского служения в широком спектре идей, включающих восточную философию, психологию, бизнес, организации, церкви, системы образования. Его анализ систем очень близок к модели Эйслера “партнерство/доминаторность”. Он рассматривает доминаторную модель как “иерархическую” и модель партнерскую — как “первичную”.

Другие корни движения “лидерского служения” более поверхностны, чем работы Роберта Гринлифа. Они сосредоточиваются на рассмотрении позиций управления среднего и высшего уровней, когда индивиды привносят изменения в свою работу из своего собственного арсенала — участия в двенадцатишаговой программе, медитации, занятий бегом и фитнесом, семинаров личностного роста или других видов деятельности, предполагающих изменение людей. Такие изменившиеся люди часто интегрируют личностные достижения в свою работу, в поддержку своего роста в окружающей среде.

## **ПУТИ ИСЦЕЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО ОБЩЕСТВА**

### ***Средства для самостоятельной работы***

Проанализируйте следующий опросник, позволяющий определить, насколько открыты изменениям ваш офис, бизнес или место работы. Основываясь на полученных результатах, определите, какие изменения вы хотели бы привнести в свое рабочее пространство.

### Насколько вы открыты для изменений Опросник

Определите колонку, которая наиболее точно представляет ваше восприятие.

№	Восприятие	Никогда	Иногда	Обычно	Всегда
1.	Я имею непосредственное отношение к правилам, созданным в этой организации.				
2.	В этой организации много правил, ограничивающих мою свободу.				
3.	Важные решения принимаются верхушкой администрации.				
4.	Со мной советуются по поводу решений, касающихся меня непосредственно.				
5.	Я имею прямой доступ к информации и решениям, которые передаются сверху вниз.				
6.	Когда мне нужен ответ по поводу чего-либо, мне необходимо получить визы у многих людей.				
7.	Цели и намерения этой организации определяются тем, что поступает из организаций, которые включены в ее деятельность.				
8.	Я не имею прямого доступа к целям и намерениям организации.				
9.	Информацией и важными решениями члены организации делятся при встречах один на один, свободно выражая свои взгляды и чувства.				
10.	О важных решениях и информации сообщается в памятных записках, письмах, по телефону и другими косвенными способами.				

*Продолжение*

№	Восприятие	Никогда	Иногда	Обычно	Всегда
11.	Я могу принимать решения, касающиеся меня самым непосредственным образом.				
12.	Когда у меня конфликт с инспектором или администратором, я чувствую, что я теряю.				
13.	Корректирующие процедуры и планы жестко соблюдаются в этой организации.				
14.	Я свободен изменить то, что я делаю, в ответ на потребности моих покупателей/клиентов.				
15.	Управляющие, инспектора и сотрудники работают вместе и имеют общие цели и задачи.				
16.	Моя должностная инструкция точно определяет, что я могу и чего не могу делать.				
17.	Меня поощряют "носить много шляп", когда ситуация этого требует.				

Система подсчета очков гарантирует, что вы не будете отвечать на данные вопросы неосознанно, лишь для того, чтобы получить "желательную" сумму очков. "Цена" каждого из 17 вопросов рассчитывается по следующей методике:

Вопросы под номерами 1, 4, 5, 7, 9, 11, 14, 15 и 17 оцениваются следующим образом:

Никогда = 1            Иногда = 2            Обычно = 3            Всегда = 4

Общая сумма А \_\_\_\_\_

Вопросы под номерами 2, 3, 6, 8, 10, 12, 13 и 16 оцениваются следующим образом:

Никогда = 4            Иногда = 3            Обычно = 2            Всегда = 1

Общая сумма В \_\_\_\_\_

Общий итог (А+В) \_\_\_\_\_

Открытость вашей организации к изменениям определяется следующим образом.

Если ваш общий итог равнялся:

- 17—26 — в настоящее время возможность изменений в вашей организации невелика;
- 27—36 — продвигайтесь медленно и осторожно;
- 37—46 — тщательно планируйте небольшие изменения;
- 47—56 — сначала постройте базис поддержки и отдавайте себе отчет в двусмысленных толкованиях;
- 57—66 — открытость к изменениям явная;
- 67 и более — пределом является только небо.

Проанализируйте следующий перечень качеств, которые многие работодатели считают очень важными при найме служащих. Можете ли вы определить, какие из этих характеристик имеют созависимый потенциал:

- 1) Высокий уровень организаторских способностей.
- 2) Компетенция в различных областях и способность быстро осваивать дополнительные.
- 3) Стабильность и сопротивление панике.
- 4) Дипломатические способности и способности к эмоциональному манипулированию.
- 5) Способность быстро восстанавливать силы и высокая толерантность к огорчениям.
- 6) Высокая энергия и хорошая сопротивляемость усталости.
- 7) Хорошие административные навыки.
- 8) Способность неограниченно откладывать удовольствие (вознаграждение).
- 9) Умение посредничать в кризисной ситуации.
- 10) Сильное чувство моральности (чувство правоты и неправоты является решающим в мышлении этого человека).
- 11) Лояльность и готовность ставить потребности группы выше своих собственных (это помогает, если группа теряет связь со своими потребностями и чувствами).
- 12) Способность никогда не спрашивать: "А что мне это даст?"
- 13) Способность делать значительную работу за минимальную плату.
- 14) Высокий уровень навыков ухода и заботы о ком-то.
- 15) Склонность к сверхдостижениям, ведущая к способности постоянно работать с производительностью 120%.
- 16) Низкий приоритет сексуальных потребностей и чувств.

- 17) Физические симптомы в результате сдерживания чувств, импульсов.
- 18) Низкая самооценка, зависимая личность.

### ***Средства для психотерапии***

Присоединитесь к терапевтической группе. Спросите своего ведущего, готов ли он взять на себя роль не столько психотерапевта, сколько руководителя процесса создания общины как части структуры вашей группы. Ваш психотерапевт должен быть готов отказаться от контроля в процессе работы. В противном случае псевдообщина может остаться нетронутой.

### ***Средства для работы в группе поддержки***

- Присоединитесь к 12-шаговой программе и изучите компоненты ее структуры. Перенесите этот опыт на другие стороны вашей жизни, такие как семья, важнейшие взаимоотношения и работа.
- Попросите участников вашей группы поддержки воссоздать процесс образования общины, руководствуясь указаниями, приведенными в книге Пека о создании общины.

### ***Средства для работы с партнером***

- Исследуйте ваши взаимоотношения, чтобы показать противозависимое поведение по отношению к общине. Например, обращаетесь ли вы к другим, чтобы удовлетворить свои потребности, и избегаете ли их удовлетворения в ваших фиксированных отношениях? Идентифицируйте группы (формальные и неформальные), к которым вы принадлежите. Перечислите, какие ваши потребности удовлетворяет каждая группа. Определите, мог ли бы ваш партнер удовлетворить некоторые из этих потребностей. Многие люди, боящиеся близости фиксированных взаимоотношений, будут избегать ее интимности и притязаний, присоединяясь к группам, практикующим псевдообщину. Они пытаются удовлетворить некоторые из своих неудовлетворенных потребностей без риска тесной связи. Это означает, что они избегают иметь дело со многими реальными вопросами своей жизни.
- Исследуйте свои основные взаимоотношения в поисках доказательств созависимого поведения по отношению к общине. Например, обращаетесь ли вы только к своему партнеру, чтобы удовлетворить свои потребности, и избегаете ли удовлетворять некоторые из них при помощи общины? Идентифицируйте личные потребности, которые постоянно не удовлетворяются в ваших основных взаимоотношениях. Определите, в каких си-

туациях в общине вы можете их удовлетворить. Обсудите эти потребности с вашим партнером и составьте план удовлетворения каждой вашей неудовлетворенной потребности в обстановке общины.

### ***Пример из практики***

В жизни Дейва наступил скверный момент. Это произошло одним дождливым вечером в парке, прилегающем к тому месту, где он жил до развода. Дейв потерял работу, жену и детей, сбережения и опустился до того, что у него осталась только гитара и бутылка виски. Он пришел в парк уже пьяным и собирался провести вечер, потягивая виски и бренча на гитаре. Заметив местечко, закрытое от дождя, он направился туда, чтобы сесть, но споткнулся и упал. Бутылка выскользнула у него из рук, а гитара отлетела в сторону и ударилась о большой булыжник. Его бутылка была разбита, гитара поломана, а сам Дейв лежал лицом в грязи и чувствовал, что дошел до предела. Он тихо всхлипывал и слабо бил кулаками по земле, приговаривая: "Великий дух, помоги мне, пожалуйста". Дейву, коренному американцу, не к кому больше было обратиться. Он решил обратиться к истокам своей культуры в поисках духовных измерений в своей жизни. Дейв вернулся домой, почистился, помылся и начал просить Великого духа, чтобы тот поставил его на путь истинный.

В конце концов он присоединился к группе Анонимных Алкоголиков и преодолел свое пристрастие к алкоголю. Он обратился и к своим природным американским корням и отыскал мудрость их древних учений. В этих двух группах Дейв обнаружил на удивление похожие принципы, основанные на модели партнерства. С их помощью он нашел в себе силы восстановить чувство собственного достоинства и сумел преобразовать свою жизнь, нашел новую жену и семью, а также новую работу.

Он ощущал удивительное спокойствие в своей личной жизни и жаждал привнести его в свою профессиональную жизнь. Дейв попытался предвзительно выяснить, можно ли внедрить его личный опыт и перспективы в рабочую группу, которой он руководил, но его инспекторы отнеслись к этому скептически. Наконец, однажды он все же решил сделать это. Он был уверен в том, что эти принципы сработают, и решил рискнуть.

Принципы оказались эффективными, как он и предвидел. Сначала он внедрил их в своей собственной группе. Затем другие группы компании услышали о подходе Дейва и стали его использовать. В конце концов шесть из семи групп на его заводе, в которых состояло около 4000 служащих, выбрали модель управления, основанную на принципах партнерства/общины. Недавно Дейв обучал местных и иностранных управляющих с других заводов компании, распространяя свой личный опыт.



## Глава 20

# КАК МЫ ИЗМЕНИЛИ СВОИ СОЗАВИСИМЫЕ МОДЕЛИ

Эта глава описывает наши личные истории до и после нашей встречи.

## ИСТОРИЯ ДЖЕНЕЙ

Я была первой дочерью и второй из пятерых детей, родившихся в фермерской семье. Моя мать пыталась вскормить меня грудью, но не смогла. Я постепенно теряла в весе, пока доктор не порекомендовал кормить меня из бутылочки. В это время мать опять забеременела и родила мою сестру, когда мне было всего одиннадцать месяцев. Пока мать была в больнице, я оставалась у бабушки. Я помню, что мать много раз рассказывала мне, как я больше недели отказывалась признать ее после того, как они с сестрой вернулись домой из больницы. Я была так обижена и разгневана, что даже не смотрела на нее. Через два года родилась еще одна сестра. К этому времени у моей матери было четверо детей младше семи лет, и ей понадобилась помощь соседских девочек, чтобы ухаживать за всеми нами. Я вспоминаю, что мое детство было одиноким. Мать всегда была занята, и мы мало где бывали всей нашей большой семьей. Главным источником моих удовольствий и дружеских чувств были мои посещения животных и их детенышей, которые жили на нашей ферме.

Во времена моего раннего детства отец изо всех сил старался содержать нас при помощи фермерского хозяйства. Он работал от зари до зари большую часть года. Мы питались в основном тем, что выращивали родители. Моя мать пастеризовала молоко, делала масло, консервировала, замораживала и шила всю одежду для себя, моих сестер и меня. Ей каким-то образом удавалось находить время для стирки, уборки и ухода за детьми. Летом у нас жили несколько маминых помощников, которые присматривали за нами, пока она выполняла свою часть фермерской работы.

Я не помню, чтобы как-то особенно ощущала связь со своей матерью. Не думаю, что я простила ей то, что она забросила меня при рождении сестры, после этого я так и не смогла привязаться к ней по-настоящему. По мере того, как рождались новые дети, я оставила надежду дожидаться удовлетворения своих потребностей в связи. Я помню, что чувствовала большую близость к отцу. Он был более доступен, чем мать после рождения сестры, поэтому я чувствовала себя больше связанной с ним. Это помогло мне отделиться от матери, но очень усилило мою противозависимость. Меня хвалили за самодостаточность и умение присматривать за другими детьми, и я быстро приняла на себя родительские обязанности и взрослую ответственность. Я стала в своей семье человеком с достижениями, или "героем".

Когда мне было двенадцать лет, моя мать погибла вместе с пятилетним братом. Мы нашли их в гараже, полном угарного газа, в машине. Я была опустошена потерей своего маленького братика, поскольку он был единственным человеком в семье, к которому я ощущала близость. Родственники со стороны матери покинули нас, стыдясь ее самоубийства, и наша жизнь стала еще более изолированной. После смерти матери я приняла на себя роль "фермерши", выполняя большую часть ее работы в дополнение к своим школьным обязанностям. К окончанию школы я вполне освоила эту роль. Однако за два года до окончания средней школы начали всплывать на поверхность мои созависимые потребности. У меня был приятель, за которого я собиралась выйти замуж сразу же по окончании колледжа. Я специализировалась по экономике семьи и через три года с отличием закончила обучение.

В течение лета, проведенного в Институте развития человека в другом штате, перед окончанием колледжа мне открылся совсем новый мир. Я впервые познакомилась с ценностями, противоположными тем, которые были приняты на моей ферме на Среднем Западе. Я увидела людей и открыла для себя идеи, поддерживающие открытость, исследование, любопытство и сознательное родительское воспитание. Я вернулась в колледж, к своей семье и своему другу с видением чего-то нового и лучшего. Однако там никто не поддерживал этих взглядов. Вся система (включенная в доминаторную модель) поощряла и вознаграждала пассивность, подчинение и созависимость. Мы с приятелем в конце концов разорвали наши отношения. После окончания колледжа я нашла работу в школе в небольшом фермерском городке, очень похожем на наш родной город, где сельские модели ролей и взаимоотношений ощущались как привычные. Я сразу же стала встречаться с Хербом, преподавателем сельскохозяйственных дисциплин в этой школе, и через четыре месяца мы поженились.

К этому времени сказалось напряжение, вызванное поддержанием внешнего противозависимого поведения. Я быстро подчинилась своим созависимым потребностям в симбиозе и покровительстве. Я перевела все свои сбе-

режения на имя Херба вместе с правом распоряжаться ими. Я быстро забеременела и оставила преподавание к концу первого года работы.

В замужестве я приняла на себя очень пассивную роль, такую же, как роль моей матери в ее взаимоотношениях с отцом. Я спроецировала свою мужскую часть на Херба, и мы создали очень традиционные взаимоотношения с жесткими ролями. Я готовила еду, шила, убирала и старалась быть идеальной женой, а он распоряжался деньгами, добивался порядка и создавал правила. У нас родилось два сына с разницей в пять лет. Большую часть времени мы жили вдаль от наших семей, и поэтому у меня была поддержка только моих сыновей и Херба. Я была очень одинока, но Херб отговаривал меня от попыток отважиться на что-либо вне домашнего очага.

Учитывая весь мой опыт семейной жизни и ухода за детьми, я отдавала роли жены/матери все, что могла. Я решила создать семью с такой степенью близости, которой мне всегда хотелось. Мои потребности в близости и защите были настолько сильными, что я работала даже упорнее, когда во взаимоотношениях наступали трудные моменты.

После девятнадцати лет борьбы за удовлетворение своих эмоциональных потребностей такими болезненными способами я оказалась физически истощенной и психологически опустошенной. Я чувствовала себя так, будто умираю и совершенно потеряла себя. В состоянии кризиса я обратилась за консультацией. Терапия помогла мне обосновать свои потребности и поддержала меня в намерении изменить себя и свои взаимоотношения. Я присоединилась к терапевтической группе, которая помогла мне увидеть, насколько универсальны мои обстоятельства, и поддержала меня в проведении изменений в моей жизни. Это оживило мое восприятие периода обучения в колледже, когда я видела что-то лучшее для себя. Я прочла десятки книг и записалась на семинары и мастерские личностного роста. Я нашла поддержку у Анонимных Обжор (зависимость, характерная для моей семьи) и в университетских аудиториях, когда решила продолжить обучение и получить ученую степень. Все это поддерживало мое представление о лучшем образе жизни.

Херб и я несколько раз ходили на консультации вместе. Я надеялась, что мы сможем превратить наши взаимоотношения в нечто более полноценное. Однако после двух-трех сессий стало очевидно, что моя мечта не осуществится. Херб хотел, чтобы я вернулась к старой форме взаимоотношений. В конце концов мы развелись, и я сама занялась своей жизнью.

Мой руководитель в университете предложил мне работать над докторской диссертацией, но я решила сначала позаниматься год в аспирантуре. В течение этого года я посещала семинар с Джин Хустон, а затем записалась в ее "Школу Тайн", на тренинговую программу в Нью-Йорке, где встретила Берри.

## ИСТОРИЯ БЕРРИ

Я был первым сыном в рабочей семье, стремящейся вверх по социальной лестнице и входившей в состав расширенной семьи, которая жила в маленьком городе. По словам матери, я родился легко (за 30 минут), но наша связь с ней оказалась непрочной. Я был младенцем-неудачником и чуть не умер в возрасте шести недель из-за нехватки молока у матери. Дальнейшую связь в этот период обеспечивала моя бабушка со стороны отца, а позже, когда мне исполнилось десять месяцев, — очень хорошая няня-кормилица.

Когда я был маленьким, мой отец или отсутствовал, или болел. Он много работал, получил травму во время несчастного случая на работе и страдал от хронического респираторного заболевания. Его не было рядом, чтобы оказать мне поддержку в развитии независимости от тех, с кем я был связан. Я оказался запутанным в созависимой расширенной семье.

Позже в детстве я находился под доминаторным воздействием посланий “Будь осторожным” и попыток угождать моим “матерям”. Когда я учился в начальной школе, моя бабушка давала мне 10 центов за каждую отличную оценку по поведению, поощряя приспособленческое поведение. Я вспоминаю, как мать иногда кричала на меня, а отец потом спасал, сообщая мне по секрету, что мать не имела в виду того, о чем говорила. Мой дедушка спас моего отца от его родительских обязанностей, проводя со мной время, когда отца не было дома.

Подростковый возраст был неустойчивым, и в школе у меня начала появляться неуверенность в себе. Студентом-второкурсником я попал в университетскую баскетбольную команду и окончил высшую школу, играя в баскетбол и в бейсбол. Я также присоединился к Де Молей и за два года поднялся по служебной лестнице до самой высокой должности.

Мы встретились с Фран, когда я учился на втором курсе колледжа. Она как раз заканчивала школу. Через два с половиной года мы поженились и начали воссоздавать созависимые модели, которые были хорошо знакомы нам обоим. У нас обоих были затруднения с интимностью, и нам удавалось избегать друг друга, ссылаясь на несовпадающие часы работы и расписания школьных занятий в течение первых шести лет брака.

Во время моих занятий в аспирантуре и сразу после получения ученой степени наш брак начал распадаться. К этому времени у нас родилось двое маленьких детей, которые были воплощением заветной мечты Фран. Я почувствовал, что хочу большей близости, чем нужно ей, но она была намерена учиться. Эта фаза наших отношений длилась от восьмого до десятого года совместной жизни. Я думаю, что никого из нас не привлекала перспектива остаться без семьи, поэтому страх одиночества удерживал нас вместе. В течение этого времени мы пытались выстроить более коопера-

тивные взаимоотношения. Я научился готовить и заботиться о себе дома, а она научилась бывать вне дома. Я прошел трехлетний терапевтический курс, посвященный повторению родительского воспитания, и заполнил некоторые крупные провалы в своем развитии. Я усилил свое базовое доверие, перестал видеть себя как “особого” (и, следовательно, отличного от других) и развил большее постоянство объекта. Когда произошли эти изменения, мы обнаружили некоторые области несовместимости, которые раньше не замечали: наши цели и видение мира были очень разными, а совместное существование не способствовало нашему личностному росту. Мы решили развестись и искать свои пути раздельно.

После нескольких месяцев одиночества и коротких романов я начал встречаться со своей старой знакомой Барбарой, которая год тому назад развелась с мужем. Мы обнаружили, что у нас много общего. Через восемь месяцев мы сбежали с ней в Рено. Я чувствовал себя так, будто встретил близкого по духу товарища. Барбара была моей идеальной женской половиной, а я был ее идеальной мужской половиной. Наши взаимоотношения подталкивали каждого из нас к тому, чтобы жить в соответствии с планами другого. Проблемы начинались тогда, когда кому-то из нас не удавалось соответствовать одной из таких проекций. По мере усиления проблем я обнаруживал, что становлюсь все более и более безжизненным и одномерным.

Барбара выяснила, что в детстве стала жертвой инцеста и страдала булимией — расстройством питания. Она очень упорно работала, чтобы справиться с этими проблемами, а я очень упорно работал, делая то, чему был обучен, — заботился о ней. Я стал лакеем в наших взаимоотношениях, всегда стараясь угождать и не огорчать. Я опять стал проходить терапию, чтобы выйти из этой роли, и начал отстаивать свою независимость в наших взаимоотношениях. Я осознал, что все еще сопротивлялся тому, чтобы понять проблемы Барбары, и пытался управлять и манипулировать ею, направляя обратно к тому идеализированному образу, который сам создал.

Наконец, я нашел ключ: капитуляция. У капитуляции была мужская и женская формы, которые мне нужно было усвоить. Мужская форма включала в себя готовность ухаживать за собой без ощущения вины, а женская — готовность воспринимать или принимать Барбару и ее проблемы без сопротивления. Терапия помогла мне справиться с мужской формой, а женскую я усвоил вместе с Барбарой. Вместе эти два понятия помогли мне избавиться от основных созависимых моделей.

К сожалению, я совсем недолго наслаждался этими достижениями во взаимоотношениях с Барбарой, потому что примерно через шесть недель после моего прорыва во взаимоотношениях она погибла в результате несчастного случая, катаясь на лыжах. Моя жизнь была разбита. Я остался один и не был уверен, что хочу жить. Это было реальное испытание моих позиций.

Мне нужно было заботиться о своей жизни и восстановить свою женскую часть, которую я спроецировал на Барбару.

Я отправился искать новых союзников, которые помогли бы завершить мой священный брак (брак внутреннего мужского и женского начала). Джин Хустон научила меня тому, как найти мою возлюбленную внутри себя, а Роберт Блай — тому, как найти моего глубинного “дикого мужчину”. Я записался в годичную “Школу Тайн” Джин Хустон, чтобы получить дополнительную поддержку для своей интеграции. Я нашел больше, чем ожидал, поскольку именно здесь я встретил Джений.

## НАША ИСТОРИЯ

### *Как мы встретились*

#### *Джений*

Обучение в “Школе Тайн” было для меня периодом значительного личностного роста. Живя жизнью домохозяйки, я осмелилась проехать в автомобиле 300 миль до Чикаго и оттуда полететь в Нью-Йорк. Прежде я летала всего один раз в жизни, и для меня это был большой скачок. На тренинге я встретила людей со всех концов страны, самых разных профессий. Широкий спектр исследований о духовных учениях древних культур в сочетании с разнообразной подготовкой участников и духом приключений буквально взорвал мои горизонты. Мне открылось так много возможностей, что я почувствовала замешательство, размышляя о следующем этапе своей жизни.

После моего развода с мужем оба моих сына решили посещать школу в другом штате, поэтому я была достаточно свободна, чтобы в сорок один год начать новую жизнь. Я ощущала тягу к исконным американским учениям и наконец решила, что мне нужно заняться поиском мечты. Я как раз размышляла, как и где я буду это делать, когда столкнулась с Берри на танцах в “Школе Тайн”. Он спросил, не собираюсь ли я в ближайшее время в Колорадо, а если соберусь (что было в то время маловероятно), то он приглашает меня стать его гостьей.

Письмо от Берри, приглашающее меня посетить его в Колорадо, пришло в тот же самый день, когда я получила два других сообщения о поездке в Колорадо. Это был ясный сигнал, что мне следует поехать. Однако сильный снег в Колорадо помешал осуществлению моей мечты. Я посещала воскресные занятия, на которых преподавал Берри, думая, что буду зрителем. Вместо этого он пригласил меня *преподавать* вместе с ним! Это было похоже на осуществление мечты, ведь мне так не хватало партнера, который разделял бы мои интересы. Десять дней, которые мы провели вместе,

были одними из самых лучших в моей жизни, так как мы обнаруживали одну за другой области взаимных интересов и много общих мечтаний. После многолетних взаимоотношениях, которые не были такими, как мне хотелось бы, имея такое ясное видение того, что я хотела, было легко сказать жизни “да”. Я приняла меры для того, чтобы как можно быстрее переехать в Колорадо.

### *Берри*

Хотя мы раз в месяц, начиная с февраля, по выходным посещали занятия в “Школе Тайн”, у нас фактически не было непосредственной связи до сентября. Однажды в пятницу вечером перед началом вечерней программы все отправились потанцевать, и когда я поворачивался кругом, моя рука ударила кого-то в грудь. Я извинился и продолжил танцевать. На следующее утро я увидел Дженей и снова принес ей свои извинения. Мы больше не обменялись ни единым словом в течение всего уик-энда, но я каким-то образом ощущал ее присутствие, когда мы оказывались неподалеку друг от друга.

Когда мы готовились уезжать в воскресенье после полудня, я крепко обнял Дженей и сказал, что очарован ею и хотел бы узнать ее получше. И добавил: “Во время этих уик-эндов времени совсем немного, чтобы узнавать людей. Есть ли надежда, что вы приедете в Колорадо в ближайшее время?” Ее ответ был сдержанным.

В самолете по пути в Колорадо я поразмышлял о своей самоуверенности и решил написать ей письмо, объясняющее, что после смерти Барбары для меня было нехарактерно идти на риск и открыто делиться своими мыслями и чувствами. Я получил ответное письмо через неделю. Дженей благодарила меня за правдивость и ранимость и извещала о том, что она собирается в следующем месяце ехать в Колорадо в поисках мечты.

Она планировала провести в Колорадо десять дней. Однако уже после четырех дней, проведенных вместе, мы поняли, что собираемся пожениться. Соответствие наших физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных тел было невероятным и в то же время неоспоримым. Мы строили планы ее переезда в Колорадо и планировали свадьбу в день Благодарения. Это было началом неправдоподобного совместного путешествия.

## ***Путешествие к взаимозависимости***

### *Дженей*

Хотя мы разъехались с Хербом год назад, развод мой был окончательно оформлен только за четыре месяца до бракосочетания с Берри. После развода я планировала развивать свою независимость. Встреча с Берри изменила эти планы. Я решила, что буду усваивать все это во взаимоотношениях.

Первые дни нашего брака для меня были посвящены образованию связи. Теплота, открытость и способность сочувствовать, которые я обнаружила у Берри, позволили мне выявить глубокие раны, оставшиеся от моих взаимоотношений с Хербом. Постепенно я обнаруживала неисцеленные травмы, всплывающие на поверхность из моего детства. При помощи моего терапевта и при поддержке Берри я смогла наконец признать, что мне недостает ощущения связи. В первые месяцы нашей совместной жизни Берри держал меня на руках, гладил и многие часы занимался моим воспитанием. Я смогла осознанно спроецировать на него “воспитывающего родителя”, чтобы залечить свои раны, связанные с образованием связи.

Мы стремились сформировать партнерские отношения, разделяя ответственность и обязанности — приготовление пищи, вождение автомобиля и принятие решений. Спустя несколько месяцев я начала работать над своей докторской диссертацией, чтобы стать полноценным партнером Берри. В результате я совершила скачок в совершенно новый мир и разорвала много старых моделей и жестких ролей, которые раньше усвоила. Наставничество Берри поддержало мои почти похороненные мечты о достижениях и потребность быть самостоятельной личностью. Наша интенсивная работа по образованию связи в сочетании с его поддержкой моей автономии действительно помогли мне завершить многие не завершенные в детстве процессы.

### *Берри*

Когда мы объединились, я еще испытывал боль и сожаления, связанные со смертью Барбары. Дженей проявила готовность выслушивать откровенные разговоры о моей потере, и много вечеров я плакал у нее на руках. Она не торопила меня и поощряла к тому, чтобы я тратил на залечивание этих ран столько времени, сколько понадобится. Смерть Барбары всколыхнула много других не исцеленных потерь времен моего детства, поэтому исцеление включало работу со многими созависимыми моделями.

Когда мы завершили исцеление и установили связь, я обнаружил, что мне легче просить Дженей о том, чего я хочу, и стал очень хорошо осознавать свои проекции на нее. Я обнаружил также, что способность выкидывать из головы и капитуляция, которые я усвоил в отношениях с Барбарой, остались со мной. Когда я начинал сопротивляться чему-то, что говорила или делала Дженей, я вспоминал об этом и уступал ей.

У нас случались и споры, но сейчас мы разрешаем их очень быстро, обычно за час или меньше. Один из ключевых моментов, сделавших продуктивными наши взаимоотношения, заключался в том, что мы договорились считать первоочередной задачей разрешение всех возникающих конфликтов. То есть мы ничего не откладываем на потом, даже если это происходит в



самое неподходящее время. Наш первый договор был о помощи друг другу в исцелении ран и завершении незавершенных стадий, которые каждый из нас принес с собой в наши взаимоотношения. К счастью, мы оба решили, что это единственный способ получить от наших взаимоотношений все, что мы хотим.

Мы также согласились с тем, что оба желаем партнерского стиля жизни, и это позволило нам интегрировать свою работу и наши взаимоотношения. Мы часто проводим 24 часа в сутки в обществе друг друга в течение одной-двух недель, а затем какое-то время проводим врозь или с другими людьми. Но при этом мы не теряем глубокую любовную связь, существующую между нами. Мы свободно можем быть созависимыми, противозависимыми, независимыми и взаимозависимыми по отношению друг к другу. Когда наши желания не совпадают, мы вполне уверены, что сумеем разрешить наши конфликты и получить то, чего хотим.

### ***Новое понимание созависимости***

#### *Берри*

В контексте наших интегрированных взаимоотношений мы решили учредить организацию, чтобы вместе работать во имя достижения мира во всем мире. Контекст разрешения конфликтов и творческого руководства достаточно широк, чтобы включать в себя все наши интересы. После года подготовительной работы был официально открыт Колорадский институт разрешения конфликтов и творческого руководства (CICRCL). Мы начали с организации восьмидневной международной конференции, в которой участвовали около трехсот человек. У нас была группа из 20 — 30 добровольцев и очень мало денег, когда мы начали разрабатывать новые подходы к разрешению конфликтов. Мы потратили деньги на нашу первую конференцию и постепенно начали вкладывать все больше собственных денег и времени в Институт, чтобы создать оплачиваемые рабочие места для наших коллег, которые разделяли нашу точку зрения, но не имели денег, чтобы вложить их в дело.

Однажды мы очнулись и поняли, что, не подозревая об этом, создали созависимую организацию. Несмотря на то, что мы с самого начала практиковали групповое принятие решений в Институте, неравное финансовое участие создало иерархию. Мы обнаружили, что принимаем большинство решений, а другие полагаются на нас как на руководителей. Освободившись от созависимых моделей в своих личных взаимоотношениях, мы недостаточно отдавали себе отчет в том, что те же модели действуют в организации, которую мы помогали создавать. Это был действительно очень скромный опыт. В этой области нам предстояло усвоить еще множество уроков.

Вместо того чтобы продолжать создавать дисфункциональную организацию, мы сделали единственное, что были способны, — прекратили делать то, что делали. Нетрудно было предсказать реакции тех, кто развил созависимые взаимоотношения с нами и Институтом. Некоторые были очень разгневаны на нас и тратили массу энергии, чтобы доказать нашу неправоту. Когда мы отказались привлечь их энергию, большинство людей ушли, а кое-кто начал осознавать свои собственные незаконченные дела и созависимые модели. Иные же предпочли сбежать в противозависимость в качестве разгневанных жертв.

### *Дженей*

Для меня SICRCL стал детищем нашего союза, рожденным из нашего общего видения, вскормленным в течение первых хрупких месяцев и надежно поддержанным всеми нашими ресурсами. Конечно, я реагировала в соответствии со своими старыми родительскими моделями. Я сосредоточивалась на заботе о других и их потребностях — на создании оплачиваемых рабочих мест для других, при том, что сама работала бесплатно, проводя мастерские, организовывая конференции и ведя сопутствующую всему этому работу. Все это делалось “для блага SICRCL”.

Это привело меня к состоянию, близкому к истощению, из-за неудовлетворения моих собственных потребностей. Тогда я поняла, что приняла на себя роль созависимой “матери”. Я была поражена своей неспособностью замечать эти модели. Как только я осознала и оценила их дисфункциональность, мне стало легче обрести надежду на то, что мы сможем создать новую форму организационного партнерства.

### ***Перспективы наших взаимоотношений***

Теперь вы знаете из нашей истории, что мы оба происходим из обычных, ничем не выдающихся типичных семей, в которых родители делали все лучшее, что могли делать. Мы признательны нашему опыту жизни в этих семьях и считаем его хорошим уроком для себя. Сейчас он служит источником помощи другим людям в понимании себя самих. Этот опыт помог нам осознать наши раны и борьбу и установить связь с нашей универсальной человечностью и с опытом других людей.

Мы признаем, что этот путь требует веры, отваги и более высокого уровня видения того, что возможно. Как только приверженность этому более высокому уровню видения становится устойчивой, освобождение от созависимости перестает быть только выбором. Оно становится неизбежным, если мы хотим стать цельной личностью.

## ЛИТЕРАТУРА

- Arguelles, Jose. 1987. *The May an Factor*. Santa Fe: Bear & Co.
- Beattie, Melody. 1987. *Co-dependent No More*. New York: Harper & Row.
- Black, Claudia. 1981. *It Will Never Happen to Me*. Denver, CO: M.A.C. Printing and Publication Division.
- Bolton, Robert. 1979. *People Skills*. New York: Simon and Schuster.
- Bradshaw, John. 1988. *Bradshaw On: The Family*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Bradshaw, John. 1989. *Healing the Shame that Binds You*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Clemes, H. & Bean, R. 1981. *Self-Esteem: The Key to Your Child's Well-Being*. New York: G. P. Putnam & Sons.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Eisler, Riane. 1987. *The Chalice & The Blade*. San Francisco: Harper & Row.
- Fenell, David & Weinhold, Barry. 1989. *Counseling Families: An Introduction to Marriage and Family Therapy*. Denver, CO: Love Publishing Co.
- Fingarette, Herbert. 1988. *Heavy Drinking: The Myth of Alcoholism as a Disease*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Greenleaf, Robert. 1977. *Servant Leadership*. New York: Pauliot Press.
- Griffin, Susan. 1978. *Woman and Nature*. New York: Harper & Row.
- Halpern, Howard. 1982. *How To Break Your Addiction To A Person*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Hay, Louise. 1984. *You Can Heal Your Life*. Farmingdale, NY: Coleman Publishing.

- Hendricks, Gay & Weinhold, Barry. 1982. *Transpersonal Approaches to Counseling and Psychotherapy*. Denver, CO: Love Publishing Co.
- Houston, Jean. 1982. *The Possible Human*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Jacobs, Caryl. 1984. "Patterns of Violence: A Feminist Perspective on the Regulation of Pornography", *Harvard Women's Law Journal*. 7:5—55.
- Jones, Alexander. 1966. *The Jerusalem Bible*. Garden City, NY: Doubleday, Inc.
- Kaplan, Louise J. 1978. *Oneness and Separateness: From Infant to Individual*. New York: Simon and Schuster.
- Karpman, Steven. 1968. "Fairytale and Script Drama Analysis", *Transitional Analysis Bulletin*. 7:39—43.
- Klaus, Marshall & Kennell, John. 1976. *Maternal Infant Bonding*. St. Louis: The C. V. Mosby Company.
- Kьbler-Ross, Elizabeth. 1969. *On Death and Dying*. New York: Macmillan.
- Larsen, Earnie. 1985. *Stage II Recover: Life Beyond Addiction*. San Francisco: Harper & Row.
- Magid, K. & McKelvey, C. 1988. *High Risk*. New York: Bantam Books.
- Mahler, Margaret. 1968. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation*. New York: International University Press.
- Miller, Alice. 1983. *For Your Own Good*. New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Mindell, Arnold. 1987. *The Dreambody in Relationships*. Boston: Sigo Press.
- Pagels, Elaine. 1979. *The Gnostic Gospels*. New York: Random House.
- Paul, Jordan & Paul, Margaret. 1983. *Do I Have To Give Up Me To Be Loved By You?* Minneapolis: CompCare Publications.
- Pearce, Joseph C. 1977. *Magical Child*. New York: E. P. Dutton.
- Pearce, Joseph C. 1985. *Magical Child Matures*. New York: E. P. Dutton.
- Peck, M. Scott. 1978. *The Road Less Travelled*. New York: Simon and Schuster.
- Peck, M. Scott. 1987. *The Different Drum: Community Making and Peace*. New York: Simon and Schuster.
- Peele, Stanton. 1989. *The Diseaseing of America: How the Addiction Industry Captured Our Soul*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Roszak, Theodore. 1979. *Person-Planet*. Garden City, NY: Anchor Press.
- Russell, Peter. 1983. *The Global Brain*. Los Angeles: J. P. Tarcher.

- Satir, Virginia. 1972. *Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Schaef, Anne Wilson. 1981. *Women's Reality*. Minneapolis: Winston Press.
- Schaef, Anne Wilson. 1986. *Co-Dependence Misunderstood—Mistreated*. New York: Harper & Row.
- Schaef, Anne Wilson. 1987. *When Society Becomes An Addict*. San Francisco: Harper & Row.
- Schiff, Jacqui, et al. 1975. *The Cathexis Reader*. New York: Harper & Row.
- Sheehy, Gail. 1981. *Pathfinders*. New York: Bantam Books.
- Starhawk. 1979. "Witchcraft & Women's Culture" in *Womanspirit Rising*, C. Christ & J. Plaskow, Eds. New York: Harper & Row.
- Steiner, Claude. 1974. *Scripts People Live*. New York: Grove Press.
- Subby, Robert. 1984. "Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial Manipulation", in *Co-Dependency: An Emerging Issue*. Pompano Beach, FL: Health Communications.
- Subby, Robert & Friel, John. 1984. "Co-dependency: A Paradoxical Dependency," in *Co-Dependency: An Emerging Issue*. Pompano Beach, FL: Health Communications.
- von Franz, Marie-Louis and Hillman, James. 1979. *Lectures on Jung's Typology*. Irving, TX: Spring Publications, Inc.
- Weinhold, Barry & Hillferty, Judy. 1983. "The Self-Esteem Matrix: A Tool for Elementary Counselors", *Elementary School Guidance and Counseling*. 17: 243—251.
- Weinhold, Barry. 1988. *Playing Grown-Up Is Serious Business: Breaking Free of Addictive Family Patterns*. Walpole, NH: Stillpoint International.
- Whitfield, Charles. 1987. *Healing The Child Within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Zaleski, Philip. 1984. "A New Age Interview: Elizabeth Kьbler-Ross", *New Age Journal*. November, pp 39—44.
- Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

5 Введение

### Часть I

#### НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СОЗАВИСИМОСТЬ

Глава 1

13 Созависимость: ловушка раннего детства

Глава 2

27 Медицинская модель: без надежды на полное выздоровление

Глава 3

34 Культура созависимости

Глава 4

44 Эволюционный подход к выздоровлению

Глава 5

54 Причины созависимости

### Часть II

#### ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Глава 6

63 Элементы выздоровления

Глава 7

75 Лицом к лицу с проблемами

Глава 8

87 Понимание причин созависимости

- Глава 9  
96 Разгадка созависимых взаимоотношений
- Глава 10  
105 Я встретил врага — это был я сам
- Глава 11  
117 Как избавиться от ненависти к себе
- Глава 12  
127 Отказ от игры во власть и руководство
- Глава 13  
140 Как научиться просить о том, чего вы желаете
- Глава 14  
148 Научитесь снова чувствовать
- Глава 15  
155 Исцеление “внутреннего ребенка”
- Глава 16  
167 Установление границ
- Глава 17  
179 Формирование уз близости
- Глава 18  
191 Новые формы взаимоотношений
- Глава 19  
200 Исцеление созависимого общества
- Глава 20  
209 Как мы изменили свои созависимые модели
- 219 Литература

Берри Уайнхолд, Джерей Уайнхолд

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

Перевод А.Г. Чеславской

Научные редакторы В.М. Бондаровская, Т.В. Кульбачка

Редактор И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 15.05.2002 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина

Усл. печ. л. 14. Уч.-изд. л. 11,8

М.: Независимая фирма "Класс", 2002.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6

E-mail: [klass@igisp.ru](mailto:klass@igisp.ru)

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 0-013299-49-9 (USA)

ISBN 5-86375-046-4 (РФ)

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу "У КРОЛЯ"