

## Психологические портреты людей, создающих созависимые отношения

Слово **«созависимость»** состоит из русского слова зависимость означающего подверженность влиянию, потребность в чём-либо и приставки «со-»придающей значение совместности. Объединяя значения, получаем смысл слова «созависимость» – совместная подверженность влиянию потребности в чём-либо.

Чермак отмечает, что понятие созависимость относится к категории сложных психологических понятий, т. к. одновременно включает в себя как внутриспсихическую, так и межличностную динамику. Он понимает под созависимостью расстройство личности, основанное на: **необходимости контроля ситуации с целью уклонения от неблагоприятных последствий; невнимании к своим личным нуждам; нарушении границ в сфере интимных и духовных взаимоотношений; экзогамия всех интересов с дисфункциональным лицом.**

При этом, обладая внешней скромностью и заявленной неприязательностью, такие люди часто имеют большой уровень претензий к тому, каким следует быть «достойному» человеку. Причиной этого печального комплекса служит разрыв между «Идеальным» и «Реальным» восприятием себя.

Человек с комплексом самоуничижения кажется скромным, угождающим, однако в действительности он целиком **сконцентрирован на самом себе**. Его **головой непрерывно овладевают мысли о том, как он выглядит в глазах других людей, что он сделал неправильно, в чем виноват**. Он беспокоится в первую очередь о себе, когда стремится услужить: он вынужден выглядеть **«хорошим», «любезным», скромным**. Он **не должен раздражать, не должен обращать на себя внимание, должен быть комфортным для всех**.

Ему характерно постоянно **сравнивать себя с другими**, и, разумеется, **не в свою пользу**. А тем не менее в соответствии с его идеальным представлением он должен быть лучше них. Это сравнение вынуждает его постоянно извиняться. Он считает важным предупредить людей о своей несостоятельности, нежели впоследствии переживать их разочарование. Также, предупредив их, он демонстрирует себя человеком самокритичным, добросовестным и скромным.

Самоуничижающийся человек **весьма зависим от взгляда окружающих людей**. Отчего **любая критика с их стороны становится невыносимой для него**. В этом формулируется еще один конфликт: **открыто критикуя себя, он чувствует боль и ярость, когда с его словами соглашаются**. Попробуйте согласиться с тем, что он ни на что не способен, он сразу затаит агрессивные чувства по отношению к вам. Он себя ругает не для того, чтобы с ним соглашались, а для того, чтобы ему возражали и говорили какой он «хороший», что подчеркнет его значимость.

Скрытая мстительность и агрессивность совсем не чужды самоуничижению. Очень много человек терпит притеснения, наблюдая, как другие отважно идут вперед. Он бывает слишком убедителен при доказательстве своей ничтожности, в результате чего окружающие начинают

относиться к нему в соответствии с его поведением, что очень обидно для него.

Однако обида и враждебность объединяются в жуткой дисгармонии с чувством стыда и вины. **Внутренний конфликт заключается в том, что в глубине души самоуничижающийся человек убежден, что он заслуживает презрения, и в то же время он хочет выглядеть лучше других.**

**Он не может принять себя таким, какой он есть, не способен поверить, что другие, обнаружившие его недостатки, могут отоситься к нему с любовью и принятием.** Он прекращает воспринимать любые положительные чувства других людей.

- Комплимент он воспринимает как саркастическое замечание, выражение симпатии – как снисходительную жалость.
- Если кто-то хочет его видеть – это потому, что он от него что-нибудь хочет.
- Если другие люди выражают ему свое расположение, то только потому, что они плохо его знают, или потому, что он может быть им чем-то полезен, или потому, что они сами ничего не стоят.
- Кто-то не поздоровался с ним на улице – это игнорирование, если задержался – это неуважение, если добродушно подшутил – это явное стремление его унижить.

При этом он сам не осознает происходящие в нем искажения: он уверен, что целиком прав.

### **Что же может служить причиной для развития такого тяжелого комплекса?**

1) В первую очередь – **завышенные требования родителей**, которые в большинстве случаев оправдать ребенок не способен.

2) Вторая причина – **частые сравнения с другими детьми («А больше тебя кто-то набрал баллов?»)**, что делают родители и это в большинстве случаев не в пользу ребенка. Вне всякого сомнения, что папа и мама, таким образом, желали развивать у ребенка стремление к развитию и достижениям успехов. Однако **получили обратное: ребенок осознал, что он не в состоянии соответствовать таким высоким требованиям родителей.** Далее он начинает сам предъявлять к себе завышенные требования, он себя осуждает и сравнивает с другими людьми не в свою пользу. Он твердо знает, что если он ничего не будет делать, то получит значительно меньше критических замечаний, чем при допущении ошибки в любом виде деятельности.

С другой стороны, родители, предъявляющие к ребенку завышенные требования, **никогда не будут довольны его результатами.** Таким образом, шаг за шагом у него будет развиваться страх неудачи, несостоятельности, что еще больше его стесняет и приводит к новым неудачам. Постоянное предчувствие неудач порождает уверенность в том, что только апатия и безынициативность являются самыми надежными и защищенными формами поведения т. к. это не приводит, к сожалению, к разочарованию. Ему очень важно получать расположение и любовь окружающих, поэтому, ещё будучи ребенком, он пытается компенсировать свою неумелость и неловкость при помощи послушания и ласки. При необходимости какой-либо деятельности он предварительно извиняется за свою некомпетентность, чтобы предостеречь

разочарование. Тем не менее, низкая самооценка ребенка не означает, что он фактически ни на что не годен. В большинстве случаев это порок всех гениев, отчего они эпизодически достигают успеха, вопреки преградам. Однако любое достижение ребенка часто порождает лишь одну реакцию со стороны его родителей:

**«Ты ведь можешь, когда захочешь!», «Это хорошо, но ты ведь можешь и лучше».**

После чего родители ждут от него еще большего, уровень требований растет, в конечном счете сверх совершенства. Что вырабатывает у ребенка страх достижения успеха, ему проще сдерживать свои способности и желания для того, чтобы не породить ужасающие его ожидания. Родители могут также делегировать ребенку свой комплекс самоуничижения:

**«Будь как все. Не выделяйся, куда тебе. Многие умнее, красивее и успешнее тебя. Чем меньше на тебя обращают внимания, тем спокойнее и безопаснее находиться среди людей».**

Непрерывное подавление своей энергии, желание спрятаться и быть невидимым понемногу отражаются на всем облике человека, всех его проявлениях.

### **Родительские высказывания, способствующие развитию комплекса зависимости:**

- «Ты должен соответствовать нашим ожиданиям!»
- «Ты должен быть лучше других».
- «Ты обязан научиться всему тому, что умеют другие гораздо раньше, чтобы быть лучше их. И делать это в совершенстве»;
- «Ты ничтожество, если не соответствуешь нашим требованиям»;
- «Ты огорчаешь нас, если не соответствуешь нашим ожиданиям и не заслуживаешь нашей любви»
- «Будь как все, не высывайся, тогда над тобой не будут смеяться. Ты ничтожество и не достоин внимания и уважения».
- Выводы, которые делает ребенок:
- «Если я не в силах делать то, что они от меня требуют, следовательно, я неудачник».
- «Любят только умных, умелых, успешных людей».
- «Мне очень нужна любовь, которой я ее недостоин».
- «Мне очень нужна любовь, и я постараюсь, по крайней мере, поменьше раздражать родителей. Для этого я буду милым и предупредительным. И я постараюсь предупреждать их заранее о возможности моих неудач, чтобы они меньше сердились».
- «Чем меньше я буду что-либо делать, тем меньше будут на меня сердятся. Следовательно нужно меньше проявлять побуждение и сократить все дела к минимуму».

### **Способы работы с созависимостью**

#### **Метод двойной диссоциации**

Процесс управления воображаемыми действиями:

1. Вообразите себя сидящим посередине пустого кинозала.

2. На экране которого вы наблюдаете черно-белый фотоснимок. Там вы видите себя в обстановке за минуту до начала сильного эмоционального переживания.
3. Выйдите из собственного тела и переместитесь в будку киномеханика. Откуда вы сможете увидеть себя со стороны, посередине кинозала. И сможете наблюдать за собой.
4. Мысленно включите кинопроектор, чтобы черно-белый кадр обернулся в черно-белый фильм о той ситуации, в которой было переживание.
5. Просмотрите этот фильм с самого начала начала до конца и прервите его в кадре после окончания ситуации, которая вызвала сильные переживания.
6. Выключите проектор и из будки киномеханика перейдите обратно в свое тело в зале и на экране. Заметьте, как изменилось ваше состояние.
7. Прделайте все этапы от трех до пяти раз. И каждый раз отмечайте свое эмоциональное состояние. Прекратите тогда, когда почувствуете, что оно улучшилось.

Этот метод имеет ограничения: его нельзя применять в условиях переживания психотравмирующего характера (насилия, наблюдения гибели, переживания смертельной опасности людей и т. п.).

### **Анализ вопросов, и поиск ответов**

- Что вы делаете, когда поддерживаете отношения не слишком близкие, но без скандалов и претензий?
- Имеется ли у вас опыт установления подобных отношений?
- Как вам удавалось это тогда?
- Чем отличаются те отношения, которые у вас есть сейчас, от тех отношений, которые вы желаете достичь?
- По каким признакам вы поймете, что теперь вы достигли желаемых отношений?
- Что нужно совершить, чтобы достигнуть желаемых отношений?

После ответов на вышеперечисленные вопросы постарайтесь сформулировать задачи:

- научиться сдержанно отказываться от выслушивания сплетен;
- научиться миролюбиво переводить разговор на нейтральные темы с обсуждения коллег по работе;
- научиться разграничивать собственную ответственность от ответственности за других (брать на себя лишь свои задачи);
- вести дневник своих дел и достижений, чтобы уметь возразить на несостоятельные претензии (лаконично и без лишних эмоций).

Следовательно, в результате переформулирования на место жалобы на нервотрепку придет четкое понимание цели и возможности изменить свое положение. Однако выбрать цель – это мало. Нужно убедиться, что выбранная цель – это действительно то, чего вы хотите. И лишь после этого следует приступить к разработке конкретных этапов для ее достижения.

Продумайте ответы на нижеперечисленные вопросы:

- Что вы хотите?
- Для чего вам это надо?

- Как вы узнаете, что достигли желаемого?
- Как вы будете чувствовать себя, когда достигнете цели?
- Как вы представляете себе:
  - 1) «картинку» цели;
  - 2) эмоциональное состояние цели;
  - 3) ощущения цели?