

ПИА МЕЛЛОДИ

АНДРЕА УЭЛЛС МИЛЛЕР, ДЖ. КЕЙТ МИЛЛЕР

NEW
PSY
CHO
LOGY

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ



Границы
и созависимость
в личных отношениях



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.93
М47

Права на перевод получены соглашением с Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Pia Melody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller
Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives

Меллоди, Пиа.

М47 Где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях / Пиа Меллоди, Андреа Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 336 с. — (New Psychology).

ISBN (англ.): 978-0062505897
ISBN 978-5-17-149091-1

Если вы росли в семье, где было принято критиковать и наказывать детей или игнорировать их потребности, скорее всего, во взрослой жизни вы подвержены созависимости. Ее признаки: низкая самооценка, неуверенность в собственном мнении, попытки угодить другим, сложность в создании близких отношений.

Перед вами многолетний бестселлер Пии Меллоди. Автор более 25 лет изучала феномен созависимости, определила пять основных симптомов этого состояния у взрослых, а также их истоки в детском опыте. Травмированный внутренний ребенок созависимого взрослого нуждается в исцелении, без этого невозможны личное счастье и полноценная жизнь.

С этой книгой вы избавитесь от токсичных эмоций, оставшихся от болезненных детских переживаний, и сможете построить более здоровые отношения.

УДК 159.922
ББК 88.93

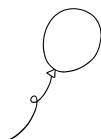
Научный редактор: Любовь Артюшкина

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN (англ.): 978-0062505897
ISBN 978-5-17-149091-1

Copyright © by Pia Melody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller
© Багрянцева А., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступительное слово от автора	10
Предисловие	14
Введение.	
Как это все начиналось	21

ЧАСТЬ I.

СИМПТОМЫ СОЗАВИСИМОСТИ

1. Созависимость	35
Корни заболевания	36
Новое видение проблемы	39
2. Пять основных симптомов созависимости	40
Основной симптом 1:	
проблемы с самооценкой	40
Основной симптом 2:	
проблемы с установлением функциональных границ	45
Основной симптом 3:	
трудности с признанием собственной реальности	59
Основной симптом 4:	
проблемы с признанием и удовлетворением наших потребностей и желаний, а также со связью с другими людьми	70
Основной симптом 5:	
проблемы с умеренным переживанием реальности без впадения в крайности	79

3. Как симптомы разрушают нашу жизнь	91
Отрицательный контроль	92
Обида	97
Духовность искажена или ее нет	101
Уход от реальности	104
Неспособность поддерживать близкие отношения	108
Откуда у нас эти симптомы саботажа	111

ЧАСТЬ II.

ПРИРОДА РЕБЕНКА

113

4. Любимый ребенок в функциональной семье

114

 Ценность ребенка

115

 Уязвимость ребенка

118

 Несовершенство ребенка

120

 Ребенок зависим (у него есть потребности и желания)

125

 Незрелый ребенок

129

5. Любимый ребенок в дисфункциональной семье

132

 Связь между естественными характеристиками ребенка
 и симптомами созависимости

135

 Ценность ребенка в дисфункциональной семье

137

 Уязвимость ребенка в дисфункциональной семье

141

 Право ребенка быть несовершеннолетним
 в дисфункциональной семье

144

 Зависимость ребенка в дисфункциональной семье

148

 Незрелость ребенка в дисфункциональной семье

152

6. Эмоциональная травма как результат пережитого насилия

155

 Что в нашем обществе принято говорить о чувствах

159

 Стыд и чувство вины

160

 Индукцированные, или перенесенные чувства

163

 Чувства, перенесенные в нынешнюю реальность:
 нестерпимые чувства

165

 Переживание перенесенного стыда

167

Как чувства окружающих могут быть впитаны ребенком ...	168
Эмоциональное состояние значимых других, прибегающих к насилию	170
Как другие чувства могут передаваться в момент совершения насилия	171
Что порождает чувства	174
Как мы, созависимые, запрограммированы на жестокое обращение с нашими детьми помимо нашей воли	178
7. Из поколения в поколение	179
Повторение семейных тайн	183
Что такое опыт «Хуже, чем»	185
Черты, необходимые для выживания созависимому, на которые в обществе закрывают глаза	188
 ЧАСТЬ III.	
КОРНИ СОЗАВИСИМОСТИ	189
8. Насилие	190
Некоторые рекомендации, которые помогут вам разобраться в вашей собственной истории	191
Анализ истории своей жизни как необходимая предпосылка исцеления	197
9. Защитные механизмы, препятствующие признанию насилия	199
Защитные механизмы	200
Причины дезориентации или дистресса	201
Телесные воспоминания и воспоминания, связанные с чувствами	214
Встреча со своими защитными механизмами	217
10. Физическое насилие	218
Открытое и скрытое насилие	218
Абьюз, вселяющий чувство превосходства VS Абьюз, который лишает веры в себя	219

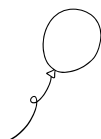
Физическое насилие	220
Применение силы под видом дисциплины	221
Физическое насилие и унижение	223
Применение предметов	224
Иные формы физического насилия	225
Физическое и сексуальное насилие	226
Когда ребенка щекочут, доводя его до истерики	226
Недостаточное или чрезмерное удовлетворение потребности в физическом контакте	227
Достаточное удовлетворение потребности в физическом контакте и ее постепенное снижение	229
Наблюдая за физическим насилием, совершаемым над кем-то	231
Пренебрежение и отвержение потребности в физической зависимости	232
11. Сексуальное насилие	234
Физическое сексуальное насилие	234
Открытое нефизическое сексуальное насилие	241
Скрытое нефизическое сексуальное насилие	244
12. Эмоциональное насилие	262
Вербальное насилие	262
Социальное насилие	264
Пренебрежение и заброшенность	266
13. Насилие в интеллектуальном развитии	273
Поддержка ребенка в том, чтобы он свободно мыслил	273
Философия жизни и решение проблем	275
Не рассказывать детям о сомнениях	278
14. Насилие в духовной сфере	279
Когда родитель пытается заменить ребенку Высшую Силу	279
Когда родители ребенка религиозно зависимые люди	287
Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие со стороны служителя церкви	292

Созависимость: что это? Корни созависимости и как она разрушает нашу жизнь	295
ЧАСТЬ IV.	
ИСЦЕЛЕНИЕ	299
15. Исцеление	300
Признание созависимости	301
Характеристики выздоравливающих созависимых	302
Исцеление начинается с боли	304
Неожиданные страхи и неуверенность	306
Созависимость не может исчезнуть сама	308
Работа по программе «Двенадцать шагов»	309
Первый шаг	310
Тот, кто может оказать вам поддержку	311
Признание каждого симптома	312
ПРИЛОЖЕНИЕ	314
Краткая история созависимости.	
Обзор психологической литературы	314
Созависимость как болезнь	316
Обзор психологической литературы: статьи	316
Библиография	328
Благодарности	330

Джейн Киами — женщине, заменившей мне мать,

*первой указавшей мне на то, что я не умею ценить
себя. Она не уставала повторять мне, что
я привлекательна, располагаю к себе, поддерживала
во всем, когда почва уходила у меня из-под ног,
и рассказывала, как ее собственное ощущение ценности
сформировалось именно благодаря семье.*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА



Я очень рада, что у меня есть возможность представить данное переработанное и дополненное издание книги «Созависимость». За тринадцать лет клинического опыта с момента первого издания книги я еще больше убедилась в обоснованности базовых теоретических принципов, которые изложила в ней. Мое понимание нескольких ключевых моментов, описанных тогда, значительно улучшилось, что привело к некоторым новым представлениям о причинах и лечении созависимости и, соответственно, способности человека любить. Выход новой книги *Intimacy Factor* («Фактор близости»)¹ стал прекрасным поводом для переиздания «Созависимости» с изменениями и дополнениями.

Главное в «Созависимости» — наблюдение за состояниями, к которым может привести насилие в семье: болезненным чувством стыда у ребенка, ощущением собственной неполноценности или превосходства. И если эти чувства не признавать и не лечить, это может привести к переносу проблем во взрослую жизнь и невольному повторению насилия в процессе воспитания последующих поколений. Когда определенные события в жизни созависимых взрослых вызывают неосознанные воспоминания о первоначальной травме, они повторно пере-

¹ *Pia Mellodi, Intimacy Factor.* — San Francisco: HarperSanFrancisco, 2003.

живают ее, испытывая чувство стыда или исключительности из собственного детства, реагируя при этом крайне незрело и дисфункционально.

За последние несколько лет я окончательно утвердилась в мысли о том, что практически любая травма — это результат насилия либо «лишающего веры в себя», либо «ложно поддерживающего самооценку человека». В данном переработанном и дополненном издании я подробно разъясняю значение этих терминов. Я очень надеюсь, что это поможет и вам увидеть более отчетливо, как родители, прибегающие к насилию в семье, делают что-то подобное.

Они могут пристыдить ребенка, заставляя его замолчать, чтобы уменьшить собственный внешний стресс. Навязанный стыд совершенно лишает ребенка сил, но этого не видит никто. Или же родители могут ложно поддерживать самооценку ребенка, ожидая от него, что он будет вести себя как взрослый и выполнять функции, за которые должен отвечать родитель. Стыд из-за неумения вести себя как взрослый или ощущение собственного величия из-за того, что на него возложены эти роли, приводят к одному и тому же результату: ребенок утрачивает контакт с собственным подлинным Я.

Еще одна ключевая концепция, в которую я внесла определенные изменения с момента первого издания «Созависимости», — это проблема стыда в целом и, в частности, перенесенный стыд. Та энергия, которая возникает в связи с перенесенным стыдом, приводит к ощущению отсутствия ценности у травмированного ребенка, а затем и у дисфункционального взрослого.

Я попыталась показать разницу между «правильным», или уместным стыдом и перенесенным стыдом. Уместный стыд — это чувство, возникающее у нас в тот момент, когда мы просто

по-человечески ошибаемся. Например, когда забываем чье-то имя, попадаемся на лжи или допускаем какую-то оплошность в общественном месте. Подобное осознание в очередной раз напоминает нам о собственном несовершенстве и о том, что мы вовсе не боги и не богини. В этих чувствах стыда или смущения, конечно же, нет ничего хорошего, но это никак не затрагивает нашу целостность. Это лишь еще раз напоминает нам о том, что ничто человеческое нам не чуждо.

Совсем другое дело перенесенный стыд. Вряд ли такой стыд можно считать уместным, поскольку его источник — вовсе не наше *поведение, говорящее о способности ошибаться*, но нечто, спровоцированное абьюзивным¹ поведением наших главных референтных фигур². Перенесенный стыд — это повторное переживание прошлого насилия в настоящем. Это нарушает ощущение присущей нам ценности, усиливает отсутствие у нас границ и заставляет нас чувствовать себя никчемными *без причины*. Перенесенный стыд — это энергия, передаваемая значимым другим³, который отвратительно вел себя по отношению к ребенку, не признавая этого и часто скрывая это постыдное насилие за стеной гнева. Таким образом, стыд, от которого родитель пытался дистанцироваться, выходит наружу, и ребенок начинает впитывать этот стыд, совершая перенос на себя, как если бы это был его собственный стыд. Тогда ребенок живет

¹ Абьюз — форма физического, психологического, экономического, сексуального, эмоционального, интеллектуального, духовного насилия. Дословно abuse означает злоупотребление, жестокое обращение. — *Прим. пер.*

² Референтность — свойство личности или группы оказывать определяющее влияние на человека. — *Прим. пер.*

³ «Значимые другие» — те, кто играет в жизни человека большую роль, влияют на него; их мнение имеет большой вес. То же, что и главные референтные фигуры. — *Прим. пер.*

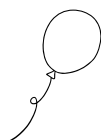
с ощущением, что он не нужен. Он не признает, что стыд принадлежит значимому другому, считая, что это его собственный стыд. Этот перенесенный стыд продолжает преследовать взрослого человека, часто делая его попытки наладить хорошие отношения болезненными и безуспешными. Одна из трагедий перенесенного стыда в его крайней болезненности. И это вполне может привести к тому, что человек, когда-то переживший насилие, бессознательно повторит это насилие, некогда вызвавшее у него такой стыд, в отношении другого человека, пытаясь облегчить эту боль.

И наконец, еще одна концепция, представленная в данном издании «Созависимости», — это чувство обиды, преследующее многих созависимых взрослых. На мой взгляд, подобное чувство обиды — это результат нарушения внутренних (интеллектуальных) границ, когда обиженный считает (ошибочно), что его границы были нарушены, и поэтому испытывает обиду или «гнев жертвы». Только научившись выстраивать здоровые границы — то, что касается исключительно нас самих, — мы перестанем быть жертвами. Только знание правды о себе позволит нам перестать обвинять других в том, что это «из-за них» мы себя так ощущаем.

За последние тринадцать лет важнейшим инструментом изменений стала концепция границ. Поэтому я призываю вас обратить особое внимание в данной книге именно на это — на границы и их роль в нашей жизни. Формирование здоровых границ ведет не только к позитивным изменениям в нашей жизни вообще, но и дает нам силу и веру для решения любых возникающих проблем.

Пиа Меллоди
Викенбург, Аризона. 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ



У некоторых мужчин и женщин такие нормальные человеческие чувства, как стыд, страх, боль и гнев, настолько обострены, что они почти всегда находятся в состоянии тревоги, ощущения чего-то иррационального, дисфункционального или вообще им кажется, что они «сходят с ума». Такие люди также считают, что они непременно должны сделать других счастливыми, а когда у них это не получается, они чувствуют себя, «хуже, чем» другие.

Эти люди часто ловят себя на мысли, что они слишком остро реагируют на какие-то обычные вещи, испытывая гораздо более интенсивные чувства, чем уместно в той или иной ситуации. Например, когда происходит что-то ужасное, вместо обычного страха они испытывают тревогу или панические атаки. Такие панические атаки также могут случаться «без причины». Если в их жизни происходят какие-то печальные события, от которых никто из нас не застрахован, они могут впасть в глубокое отчаяние, испытывая ощущение безнадежности и даже вынашивая суицидальные мысли или совершая попытки суицида. В случае же ситуаций, которые обычно совершенно естественно вызывают у человека подлинный гнев, такие люди порой взрываются бешеной яростью. И всякий раз, испытывая подобные крайние эмоциональные реакции, они думают: «Почему же он так обращается со мной? Разве он не понимает, как мне больно?» Проблема

ма в том, что они не могут контролировать эти эмоциональные вспышки, поэтому буквально раздавлены ими.

Подобные сильные эмоции часто возникают в связи событиями, которые, в общем-то, не столь драматичны: например, при разногласиях с супругом по поводу того, какой фильм посмотреть или куда поехать в отпуск. Разочарование из-за того, что не взяли на работу, уныние в связи с переездом друга или гнев на соседскую собаку, которая нагадила на ваши цветы, — все это может являться триггером отчаяния или ярости. Любое из этих переживаний может спровоцировать эмоциональные реакции, которые никак не назовешь умеренными, — от самых сильных чувств до едва заметных, вплоть до отсутствия каких-либо эмоций вообще. Но и те и другие, казалось бы, неконтролируемые реакции мешают таким людям полноценно жить и вступать в отношения.

В настоящее время существует множество документально подтвержденных данных того, что стресс из-за подавляемых или, наоборот, очень сильных чувств может приводить к таким физическим расстройствам, как высокое кровяное давление, болезни сердца, артрит, мигрень, рак и многие другие. Подобный эмоциональный фактор созависимости может подорвать и наше здоровье, и наши отношения.

И все же эти люди ведут себя так, будто действительно убеждены в том, что, только будучи «совершенными» во всем (что бы они ни делали или как бы ни угождали другим), они способны справиться с гипертрофированными, неконтролируемыми и иррациональными чувствами, во власти которых находятся. Они пребывают в иллюзии, что отрицательные эмоции (порой совершенно непереносимые для них) могут быть подавлены, если они просто будут «лучше себя вести» или смогут заслужить одо-