Содержание

От автора **5**

Первый месяц

Сначала — Я

Глава 1. Созависимость. Что это? **11**

Глава 2. Эмоции. Для чего они нужны? **33**

Глава 3. Идентичность. Кто же я? **54**

Второй месяц

Внутри созависимости

Глава 4. Тяга и контроль **73**

Глава 5. Боль и рефлексия **89**

Глава 6. Дети и родители **108**

Третий месяц

Построение здоровой личности и отношений

Глава 7. Я и мое прошлое **127**

Глава 8. Я и мои отношения **142**

Глава 9. Я и мое ментальное здоровье **159**

От автора

За пятнадцать лет своей практики я познакомилась с сотнями людей, недовольных своей жизнью. Мои клиенты — очень разные: у каждого из них свой характер, свои сложности, свой подход к трудностям. Но чем дольше я работаю психологом, тем чаще повторяю до ужаса банальную фразу, лежащую в основе нашей профессии: «Невозможно помочь человеку, который не хочет помочь себе сам». Стремление взять жизнь в свои руки — первый и самый трудный шаг на пути к счастью. И, судя по моему многолетнему опыту, труднее всего его сделать в ситуации созависимости — растворения в другом человеке во вред себе.

Тетрадь, которую вы сейчас держите, написана для тех, кто решился сделать этот первый шаг, но боится потерять равновесие или оступиться. Не бойтесь: у вас есть надежная опора. Перед вами удобный инструмент, в который вложено не только сухое научное знание и не только наблюдения бывалого специалиста, но и мое искреннее желание помочь каждому, кто готов помогать себе. Именно это желание привело меня в мою профессию — и именно благодаря ему появилась на свет эта тетрадь. Ее задачи — поддерживать вас на протяжении 90 дней честного самоанализа, углубить ваше понимание зависимости, подвести вас к более точному осознанию своих целей, выявить

ваши сильные и слабые стороны. Ее цель — помочь вам выйти из созависимости и начать жить полной жизнью.

Рабочая тетрадь — идеальное средство для спокойного восстановления и укрепления отношений с самим собой.

Тетрадь разделена на три части, а каждая часть — на три главы. К каждой из них приложены задания, выполнение которых рассчитано на десять дней. Каждый день я буду предлагать вам сделать небольшое упражнение или ответить на наводящий на размышления вопрос. Советую не прогуливать и открывать тетрадь ежедневно: так вы сможете не останавливаться в работе над собой и уверенно идти к самодостаточности. В начале каждой десятидневной главы я поместила небольшие теоретические блоки, посвященные тому или иному аспекту созависимости. Прочитав их, вы настроитесь на нужный лад и сможете лучше разобраться в себе, а значит — поскорее прийти к автономии. Перелистывать тетрадь и перескакивать с вопроса на вопрос не стоит: задания уже расположены так, чтобы принести долговременную пользу.

Вы начинаете длинный, но увлекательный путь к выздоровлению, в конце которого вас ждет самая ценная награда — ваша самостоятельность. Не пропускайте дни и будьте внимательны при ответе на каждый вопрос.

Проводя за тетрадью всего лишь от пяти до двадцати минут каждый день, вы очень скоро заметите огромные

изменения в своей жизни. И — что самое важное! — начать ее менять можно прямо сейчас…

Почему нужно выбрать эту тетрадь?

- Вы узнаете, как превратить жизненные трудности в возможности для развития.
- Вы сможете обнаружить и признать свою созависимость, а после работы над тетрадью отказаться от нее и двигаться к автономии.
- Вы станете меньше переживать и научитесь успокаивать себя здоровыми способами.
- Вы запустите изменения в сфере финансов, здоровья и личных отношений.
- Вы дойдете до корней вашей внутренней боли и начнете процесс исцеления.

Я искренне надеюсь, что моя тетрадь станет для вас верным другом и помощником на этом сложном, но необходимом пути!

Наташа Жукова

Первый месяц

Сначала — Я

Глава 1

Созависимость. Что это?

Путь к выздоровлению начинается с признания проблемы...

Сейчас о созависимости говорят не только ученые, но и вообще все, кто увлекается психологией. При этом далеко не каждый человек, столкнувшийся с созависимостью, решается пойти к специалисту: к сожалению, посещение психолога или психотерапевта по сей день многих пугает. В обществе это воспринимается как слабость, как неспособность самостоятельно справиться с собственными проблемами или вовсе как желание привлечь внимание к своей персоне.

Бояться посетить психолога, психотерапевта или психиатра совершенно нормально. Если вы не готовы открыться незнакомому человеку, моя тетрадь может стать для вас отличным помощником! Но нельзя забывать, что ничто не заменит помощь специалиста:

если вы чувствуете, что ваше состояние ухудшается, постарайтесь поскорее обратиться к экспертам.

Что же такое созависимость? Этот термин появился около полувека назад: тогда психологи стали использовать его для описания отношений в семьях людей с аддикциями, то есть зависимостями — например, алкогольной, наркотической или игровой. Спустя годы работы психологи обнаружили, что созависимость может проявляться не только рядом с аддикцией, но и просто в нездоровых отношениях. И основой для нее становятся эмоции.

Созависимость — это патологическая форма привязанности, когда человек становится тенью того, кого он любит. Созависимый — это тот, кто нездорово привязан к другому (партнеру, супругу, родителю, ребенку, подруге и так далее).

Продолжительные созависимые отношения приводят к чувству опустошенности, бессилия и неспособности на что-либо повлиять. Человек в таких отношениях теряет идентичность, а границы его личности стираются, он живет ради другого в бесконечной попытке с ним «слиться».

Признаки созависимости

Созависимость проявляется через специфические паттерны — устойчивые модели поведения и мышления. Например:

Потребность в контроле. Созависимые часто пытаются контролировать партнеров, друзей и близких, считая, что это поможет им чувствовать себя безопаснее и увереннее. Это выражается в постоянных попытках «исправить» другого человека в соответствии со своими вкусами и по возможности управлять чужой жизнью. В созависимой паре партнер будет подчиняться такому контролю.

> Роли контролирующего и контролируемого не зафиксированы раз и навсегда. Они переходят от одного к другому, потом обратно — и так по кругу… Или, может, по треугольнику?
>
> Поговорим об этом в одной из следующих глав!

Низкая самооценка. Созависимые часто страдают от заниженной самооценки. Это может проявляться в постоянной самокритике, гнетущем чувстве неполноценности и постоянном сравнении себя с другими. К сожалению, это чувство знакомо многим из нас… Но, слава богу, это не единственный признак созависимости.

Чрезмерная ответственность. Созависимые берут на себя слишком много ответственности за эмоции и благополучие других людей, часто забывая о собственных желаниях, мечтах и потребностях. Они склонны замещать свои эмоции и потребности эмоциями и потребностями другого — и настолько привыкают к этому, что забывают о том, что у них самих есть какие-то свои чувства, которые тоже имеют значение.

Страх одиночества. Постоянный страх быть оставленным или отвергнутым, часто приводящий к нездоровой привязанности к другому, — один из самых ярких признаков созависимости. Созависимому недостаточно себя самого: он не осознаёт свою жизнь отдельно от жизни другого и всегда стремится к таким формам отношений, где ему удобно посвятить себя кому-нибудь еще.

Проблемы с границами. Созависимым людям трудно определять, устанавливать и поддерживать личные границы. И это двойная проблема: с одной стороны, созависимые люди не способны сказать «нет» тому, кто вторгается в их пространство, а с другой — сами не понимают чужих границ и готовы вторгаться на «чужую территорию». К сожалению, и то и другое знакомо многим...

Главная характеристика созависимости — принятие чрезмерной ответственности за других и отказ от ответственности за себя.

Откуда же берется созависимость? Причины, как и со многими другими особенностями психики, можно отыскать в детстве.

Родительское внимание. Очевидно, что в раннем возрасте зависимость от другого вообще-то естественна для человека. Ребенок просто не может существовать самостоятельно, ему жизненно необходима семья — и не только для того, чтобы кормить, мыть и менять подгузники. Без достаточной эмоциональной поддержки, нежности и заботы дети могут выработать адаптивные механизмы, которые в будущем превратятся в паттерны созависимости: им нужно то внимание, которое они не могут дать себе сами. Чрезмерный контроль, впрочем, может привести к такому же результату: он мешает ребенку осознать себя как самостоятельную личность.

Обстановка в семье. Нельзя недооценивать и то, насколько отношения между членами семьи определяют ментальное здоровье ребенка. У людей, выросших под влиянием родственников с аддикциями или наблюдавших домашнее насилие, еще в детстве закладывается та психологическая основа, на которой в будущем может развиться созависимость.

Травматичные события. Наконец, развитию созависимости могут способствовать пережитые в детстве душевные травмы: жестокое обращение, смерть близкого, стихийное бедствие. В таких случаях уже взрослый человек отчасти «застревает» в шоковом состоянии, оставаясь не в силах прожить горе и принять произошедшее. Защитной реакцией может стать стремление к слиянию с другим

человеком в попытке «спрятаться» от болезненных воспоминаний.

Все вышеперечисленное попросту мешает детской психике сформироваться здоровой. Взрослея, такие дети пренебрегают собственными потребностями, не учась отстаивать свои границы, не мысля себя отдельно от других и не стремясь к автономии (они даже не подозревают, что это возможно). Осознание, что такая ситуация ненормальна, может потребовать невероятных усилий: ведь человек живет в ней долгие годы.

Паттерны поведения созависимых

- Стараются не выражать одобрение или признательность.
- Считают открытое выражение эмоций признаком слабости.
- Инициируют тесное общение с другими людьми, а сблизившись, отталкивают их.
- Держат своих близких на расстоянии, ограничивая эмоциональную, физическую и сексуальную близость.
- Игнорируют собственные чувства и запросы, чтобы не казаться себе уязвимыми.
- Ведут себя уклончиво и неопределенно, чтобы избегать открытых конфликтов.

- Погружаются в свои зависимости настолько, что это мешает общению с другими.
- Очень требовательны к окружающим.
- Склонны к навязчивым идеям, часто погружаются в трудоголизм.
- Подвержены другим формам зависимостей, входят в группу риска по расстройствам пищевого поведения.
- Принуждают других отвергать себя, намеренно провоцируя резкий разрыв.
- Отказываются корректировать поведение, последовательно снижая свои шансы на переход к здоровым моделям отношений.

«Я чувствую, что созависимый, но не понимаю, насколько сильно...»

Посмотрите на описание четырех основных стадий развития созависимости. Попробуйте оценить свое состояние и сопоставить его с описанными этапами. Если вы чувствуете, что узнаёте себя в тексте, то не откладывайте эту тетрадь. Главное уже произошло: вы почувствовали, что что-то не так внутри и вокруг вас. А значит... может быть и по-другому!

Стадии созависимости

Первая стадия: формирование. Пока что вы не чувствуете никаких негативных переживаний, вдохновлены отношениями, полны сил и уверены в светлом совместном будущем. Выбранный вами человек и отношения с ним кажутся прекрасными. На этом этапе вы идеализируете своего близкого и все, что с ним связано. Даже если вы осознаёте, что склонны к созависимости, это кажется чем-то положительным: такое состояние приносит вам бурю интенсивных эмоций. Но дальше могут начаться проблемы.

Вторая стадия: подстраивание. Со временем в отношениях начинают возникать небольшие недовольства и ссоры. Конечно, вы стараетесь подстроиться под другого, угождаете ему и избегаете любых конфликтов, потому что уверены, что так правильно. Вы же хотите, чтобы все было хорошо! Проблемы в отношениях на этом этапе не оказывают значительного влияния на другие сферы вашей жизни. Вы вполне можете наслаждаться позитивными моментами отношений, но манипулятивные, эксплуататорские паттерны уже начинают в них закрепляться...

Третья стадия: одержимость. Здесь все становится серьезно. Вы становитесь одержимы этими отношениями, все ваши мысли и поступки так или иначе связываются с близким человеком. У вас накапливаются обида и злость,

которые вы не умеете и не можете выразить здоровым путем. Это приводит к возникновению проблем со здоровьем, неудач на работе, конфликтов с друзьями и родственниками. Созависимость начинает разрушать вашу жизнь, а сами отношения становятся все более токсичными.

Четвертая стадия: тяжелая созависимость. Все ваше существование посвящено разрушительным отношениям и выстраивается исключительно вокруг них, без учета чего-либо еще. В вас накапливается чувство вины, ужаса и бессилия. Конфликты происходят все чаще. На этой стадии ваше напряженное состояние может вылиться в болезнь: бессонницу, депрессию или психосоматическое расстройство. Кроме того, растревоженные нервы — прекрасная почва для аддикций: вы можете легко оказаться зависимы от алкоголя, наркотиков или азартных игр. Вы начинаете ненавидеть себя и свою жизнь, у вас появляются мысли о самоубийстве. Вы чувствуете, что полностью потеряли контроль над своей жизнью.

«Что делать, если я чувствую, что я на третьей или четвертой стадии?»

Обязательно обратитесь к психологу, который специализируется на зависимом поведении. В качестве дополнительной меры советую вступить в группу поддержки людей с созависимостью.

Если вы осознали, что находитесь на третьей или четвертой стадии созависимости, необходимо срочно спасать себя и менять свою жизнь!

Игнорировать проблемы на этом этапе ни в коем случае нельзя. Ваше здоровье и ваша жизнь находятся в опасности, и вам нужна помощь, чтобы вернуть контроль над собой.

День 1

Если бы ваша эмоциональная зависимость была человеком, как бы вы его описали? Какой бы совет вы дали ему?

Пример:

Я бы написала, что она сильно устала. Она ищет поддержки и тепла, но никак не может их получить. Иногда бывают моменты надежды и эмоционального подъема, но она не может удержать их и еще глубже проваливается в усталость.

Посоветовала бы ей разобраться в том, почему именно у нее не выходит получить поддержку. Может быть, стоит сначала для себя самой понять, какая именно поддержка ей нужна и в чем, а потом попробовать просить о ней новыми способами у людей, которые могут ее дать.

День 2

Чему бы люди могли поучиться у вас? Каковы ваши сильные стороны?

ДЕНЬ 3

Что для вас значит избавление от созависимости?

ДЕНЬ 4

Что бы случилось, если в течение следующих тридцати дней вы говорили бы «нет», когда хотели, и говорили бы «да», когда хотели?

ДЕНЬ 5 (30-дневный челлендж)

Поставьте перед собой задачу развить здоровую привычку.

Например: ежедневное чтение по десять минут или ежедневная медитация.

Отмечайте в течение месяца свою работу над здоровой привычкой.

ДЕНЬ 6

Попробуйте развернуто ответить на вопрос:
вы ответственный человек?

ДЕНЬ 7

На ваш взгляд, вы ранимый человек? Опишите последний случай, когда вас задели. Как вы думаете, почему вы это почувствовали?

ДЕНЬ 8

Какая причина заставляет вас вовлекаться в зависимое поведение? Перечислите от трех до пяти причин. На ваш взгляд, есть ли способы избегать их?

ДЕНЬ 9

Если представить вашу зависимость как врага, то чему вы могли бы научиться у нее?

ДЕНЬ 10

Как вы реагируете на свои ошибки?

Глава 2

Эмоции. Для чего они нужны?

Плохих эмоций не бывает...

Мы редко задумываемся о том, зачем нам нужны эмоции, но, как ни крути, это такая же неотъемлемая часть человека, как руки или ноги. И если с ответом на вопрос, зачем нам руки или ноги, все достаточно просто, то с эмоциями все не так очевидно. Не каждый с ходу ответит, какую функцию выполняют эмоции и какая в них необходимость.

Эмоции — это система сигналов, которая помогает нам ориентироваться во времени и пространстве, избегать опасностей и справляться со стрессовыми ситуациями. Иногда они указывают на опасность и заставляют искать убежище, а иногда, наоборот, являются откликом на благоприятные условия и подталкивают к новым свершениям. Эмоции помогают нам сориентироваться в этом непростом, многообразном мире, но в подавляющем большинстве случаев это происходит бессознательно, автоматически, без какой-либо рефлексии и осознанности. Если не понимать, зачем нужна та или иная эмоция, можно воспринять сигнал неправильно или попытаться, например, его подавить.