



УКРАЇНСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-  
ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

# **КПТ співзалежних стосунків у парі**

**Виконала: Оксана Завітаєва**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Теоретический аспект понятия «созависимости»
2. Эволюционные причины развития созависимого поведения
3. Созависимое поведение, как результат дефицита навыков ассертивности
4. Что делать с нездоровой зависимостью в паре
5. Развитие навыков эффективного управления собственной жизнью

Заключение

Литература

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема зависимостей является одной из наиболее актуальных в современном обществе, что подтверждается не уменьшающимся количеством людей с аддиктивным поведением. Специалисты в области зависимостей чаще всего рассматривают созависимость как семейную проблему. Многие отечественные и зарубежные исследователи выявили связь между нарушениями функционирования семьи и формированием зависимого поведения. Созависимые индивиды имеют определенные особенности, которые проявляются в состоянии, поведении и взаимоотношениях с другими людьми, особенно их близкими.

И в настоящее время термин «созависимость» употребляют не только в связи с химическими зависимостями. Выделяют и другие проблемы, которые могут вызвать созависимость у близкого окружения, такие, как переедание и недоедание, игромания, инвалидность и некоторые виды сексуального поведения. При этом созависимость не только сама по себе является серьезным заболеванием, приводя к нарушениям на физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном уровнях, но и способствует поддержанию зависимости значимого другого [Обухова].

**Практическая значимость:** полученные результаты позволят выделить точки психотерапевтического воздействия для проведения более эффективной коррекционной помощи и профилактики созависимого поведения.

**Цель исследования:** характеристика и проявление когнитивно-поведенческой терапии созависимых отношений в паре.

**Объект исследования:** созависимость.

**Предмет исследования:** когнитивно-поведенческая терапия отношений в паре.

**Задачи исследования:**

- Изучить теоретический аспект понятия «созависимости»;
- Анализ эволюционных причин развития созависимого поведения;

– Описать созависимое поведение, как результат дефицита навыков асертивности;

– Вияснить что делать с нездоровой зависимостью в паре;

– Развитие навыков эффективного управления собственной жизнью.

**Гипотеза исследования:** формирование когнитивно-поведенческой терапии созависимых отношений в паре будет проходить более успешно, если будет, составлена соответствующая программа.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются основополагающие психологические принципы: системности, единства сознания и деятельности, развития и психического детерминизма (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Ломов, С.Л. Рубинштейн), теория социального научения А. Бандуры, концепция асертивности Э. Солтера.

**Методы исследование.** Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы исследования использовался комплекс следующих методов исследования: анализ литературы и моделирование; психодиагностические и психолого-педагогические методики. Методами исследования является методика Уайнхолда по предрасположенности к созависимости а так же опросник.

## 1. Теоретический аспект понятия «созависимости»

Созависимость – это негармоничные отношения между людьми, когда один из партнеров в устойчивых сложившихся эмоциональных отношениях, будучи заботливым и ответственным, стараясь «помочь» другому, сознательно того не желая, делает возможным и поддерживает безответственное или разрушительное поведение близкого человека. Это сложившаяся устойчивая модель болезненного поведения, целью которого является защита от душевной боли, негативных переживаний и дискомфорта, поиск одобрения со стороны других в попытке найти безопасность, построить свою идентичность и повысить низкую самооценку. Такое поведение еще называют компульсивным. Такие особенности поведения созависимого человека позволяют его неблагополучному партнеру влиять на него и контролировать в своих корыстных целях. Такие дисгармоничные отношения, когда выигрывает только одна сторона, за счет эксплуатации другой называется манипуляцией. Такие делящиеся разрушительные отношения приводят к тому, что созависимая жертва теряет внутреннюю реальность, свои собственные границы и попадает в зависимость от реальности внешней, диктуемой манипулятором. Если у наркозависимого человека зависимость развивается от наркотика, то у созависимого от него партнера развивается зависимость от самого наркомана.

Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие 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. Им свойственны повышенная тревожность, низкая самооценка, принятие на себя полной ответственности за удовлетворение потребностей других членов семьи, стремление контролировать жизнь других, отрицание своих проблем. Поведение созависимых лиц отличает компульсивность. Созависимые не сосредотачивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии,

для них типично возникновение психосоматических заболеваний, невротические депрессии, злоупотребление психоактивными веществами [19].

Созависимость устанавливается, если[14]:

I. Индивид длительное время в прошлом подвергался или все еще подвергается в настоящее время воздействию высокострессовой семейной ситуации (зависимость члена семьи от алкоголя, наркотиков; могут быть и другие стрессы).

II. Индивид сообщает о наличии, либо у него наблюдается не менее пяти из следующих восьми признаков:

1. Страх (постоянная занятость проблемами других; непроходящая тревога, неприятные предчувствия; избегание риска во взаимоотношениях, недоверие к людям; контролирующее поведение; сверхответственность; попытки манипулировать поведением других, в особенности «питейным» поведением).

2. Стыд/вина (непроходящее чувство стыда как за свое поведение, так и за поведение других; чувство вины за проблемы других; изоляция, чтобы скрыть «позор семьи»; ненависть к себе; фасад превосходства и вызывающей грубости для прикрытия сниженной самооценки).

3. Затянувшееся отчаяние (отчаяние и безнадежность в отношении изменения ситуации; пессимистический взгляд на мир; низкая самооценка и чувство поражения в жизни, что не соответствует реальным достижениям).

4. Гнев (постоянное чувство гнева на больного, на семью и себя; страх потерять контроль в гневе; гнев, распространяющийся на все на свете; пассивно-агрессивное поведение, в особенности в отношении больного алкоголизмом).

5. Отрицание (упорное отрицание источника семейных бед; упорная минимизация тяжести проблем; оправдание, защита пьющего от негативных последствий).

6. Ригидность (когнитивная ригидность; поведенческая ригидность, включая ролевую негибкость; ригидность морально-духовных принципов;

эмоциональная ригидность – доминирование единственного аффекта в виде вины, жалости к себе, гнева).

7. Нарушение идентификации собственных потребностей (утрата способности заявлять о своих нуждах и заботиться об их удовлетворении; трудности в определении границ своего духовного Я; личная зависимость – необходимые другие для подтверждения самооценности, страх быть брошенной, беспокойство о том, что подумают другие).

8. Смещение понятий (сомнения в том, что же является нормальным; сомнения в том, что же является реальным; тенденция неверно распознавать и обозначать чувства; легковерие, доверчивость; нерешительность, амбивалентность).

Существует множество определений созависимости, ниже приведены некоторые из них.

Американский исследователь Смоли: «Созависимость – это паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной. Это зависимость от людей и явлений внешнего мира, сопровождающаяся невниманием к себе до такой степени, что мало остается возможностей для самоидентификации».

Другой американский исследователь Уэкшайдер-Круз: «Это постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда эта зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения».

Исследователь Янг: созависимость – это «плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом».

Чермак считает, что созависимость – это «нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слиянии

всех интересов с дисфункциональным лицом. Другие проявления – отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания».

Менденгол определяет созависимость как «вызванную стрессом концентрацию мысли на чьей-либо жизни, что приводит к нарушению адаптации».

Сабби считает, что созависимость – «это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил – правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличностные проблемы».

Большинство исследователей сходятся во мнении, что созависимость, во-первых, является результатом адаптации к семейной проблеме – алкоголизму или другим формам зависимости одного из членов семьи. А во-вторых, это болезненное состояние, сопровождающееся нарушениями в отношении к себе и в отношениях с другими людьми. Как пишет Москаленко В. Д., созависимый человек «полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей».

Однако, по мнению Емельяновой Е. В., созависимость в семье пристрастившегося к наркотикам или алкоголю, – это только частный случай созависимых отношений. «В широком смысле слова, созависимость – это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого» [11].

Некоторая доля эмоциональной созависимости есть в любых значимых отношениях. Но в зрелых отношениях всегда остается достаточно пространства для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности.

В созависимых же отношениях созависимый живет не своей жизнью, а жизнью Другого. Он перестает различать свои и Его потребности и цели. У него нет собственного развития [11].



Москаленко В. Д. так же отмечает, что созависимыми являются не только лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью, родственники больного, но и лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях [15].

В книге «Освобождение от созависимости» Берри и Джени Уайнхолдов приводятся следующие симптомы созависимости:

- ощущение зависимости от людей;
- ощущение пребывания в ловушке унижающих, контролирующих взаимоотношений;
- низкая самооценка;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что все идет хорошо;
- ощущение собственного 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.

Москаленко В. Д. тоже пишет, что проявления созависимости касаются всех сторон психической жизни, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья [15].

И описывает следующие характеристики созависимости:

- страдания, высокий накал негативных эмоций и частые психосоматические болезни;
- отказ от себя, как защитная реакция, чтобы не соприкоснуться с болезненной проблемой;

– искажение чувств, разрешение испытывать лишь приемлемые, «разрешенные» чувства, сокрытие негативных чувств – стыда за собственное поведение и поведение близких, гнева и ненависти;

– психологические защиты в виде рационализации, минимизации, вытеснения, отрицания (игнорирование проблемы – «ничего серьезного не происходит»);

– различные страхи – боязнь неудачи, провала, ошибок, страх своей слабости, страх, что подумают другие, страх успеха, страх остаться наедине с собой (и наедине со своими страхами);

– затянувшееся отчаяние;

– навязчивые мысли – ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение;

– склонность к резким суждениям, дихотомичному мышлению.

Явление созависимости рассматривается с социально-психологической точки зрения в ракурсе устойчивого развития, под которым авторы понимают процесс изменений, где развитие, ориентация, поведение личности и её психологические изменения согласованы друг с другом и укрепляют нынешний и будущий потенциал личности для удовлетворения её потребностей и устремлений.

Следовательно, что созависимость – это патологическая форма взаимоотношений, характеризующаяся глубокой поглощенностью и всесторонней вовлеченностью в жизнь другого человека, чаще всего зависимого от алкоголя, наркотиков, азартных игр. Проявляется эмоциональными и поведенческими отклонениями, нарушениями социальной адаптации. Созависимые люди имеют заниженную самооценку, склонны к самообвинению, самоуничтожению. Подавление гнева, потребностей приводит к депрессии, неконтролируемым вспышкам раздражения, агрессии. Диагностика созависимости выполняется методом опроса, психологического тестирования. Для лечения используются техники психотерапии, участие в группах поддержки [29].

## **2. Эволюционные причины развития созависимого поведения**

Дженей и Берри Уайнхолд в своей книге «Освобождение из ловушки созависимости» в 2002 году предложили совершенно другой взгляд на трактовку понятия «созависимость». Согласно их подходу, созависимость – это психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии (эволюционный подход формирования психологической независимости; Я-концепция) [25]. В настоящем исследовании мы придерживаемся определения, принадлежащего National Council of Co-dependence (1991 г.).

С нашей точки зрения оно наиболее полно отражает суть исследуемого нами феномена. «Поведение, мотивированное зависимостями от других людей; эти зависимости включают пренебрежение и неприятие собственной личности. Ложное восприятие себя часто выражается в виде вынужденных привычек, наркомании и других расстройств, которые впоследствии увеличивают отчуждение от собственной человеческой личности, способствует развитию чувства стыда» [4]. Проведенный теоретический анализ литературы позволяет нам выявить специфику понимания понятия «созависимость» в рамках тех направлений, которые принято выделять в психологии, что позволит облегчить понимание причин изучаемого нами феномена.

Представители различных психологических направлений огромное значение придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека. От того, насколько правильно будут пройдены эти важные стадии развития, зависит психологическое и личностное благополучие «взрослого ребенка». Процесс индивидуального развития человека включает в себя важные с точки зрения формирования созависимости стадии: 1-я стадия – созависимости; 2-я стадия – противозависимости; 3-я стадия – независимости; 4-я стадия – взаимозависимости [9].

Главной задачей 1-й стадии является соединение (связь) с матерью, отцом, другими значимыми лицами и развитие чувства доверия. Для того чтобы стадия соединения, симбиотических взаимоотношений между матерью и ребенком прошла успешно, мать должна быть доступна для ребенка эмоционально. Под связью здесь понимается установление эмоционального контакта родителей с ребенком, формирование привязанности. Джон Боулби (2003) считал, что существуют некие врожденные компоненты специфической системы регуляции поведения, которая с самого начала направляет активность младенца по отношению к взрослому. Особенно активизируется поиск контакта со взрослым в ситуациях опасности, тревоги или разного рода дискомфорта.

Взрослый становится источником успокоения и чувства защищенности, наличие которого позволяет ребенку активно осваивать окружающий мир. Хотя тенденция к формированию привязанности имеет эволюционно-генетическое происхождение, само качество привязанности (связи) зависит от внешних факторов – главным образом от опыта первых отношений с матерью. Ребенок воспринимает себя через отношение к нему близкого взрослого.

В случае надежной и безопасной привязанности ребенок воспринимает себя как любимого, достойного уважения, смелого, умного, а близкого взрослого – как источник любви, защиты и уважения. Отношение ребенка к себе и его представление о себе определяют его отношение к близким взрослым [1, 8].

В случае незавершенного процесса соединения ребенок будет чрезмерно эмоционально привязан к родителям, демонстрируя поведение зависимости. «Привязанные» дети боятся окружающего мира и перемен. Они приближаются к другим людям застенчиво и осторожно, что затрудняет для них исследование неизвестного. В конце концов, такой ребенок учится скрывать свои чувства и вырабатывает у себя вынужденное поведение, которое использует для того, чтобы успокоить растущее чувство тревоги о неопределенности своей жизни [9].

Вторая стадия сопровождается появлением у ребенка стремления к независимости от взрослого. В этот период разрывается первичная связь со взрослым и возникает весьма относительная автономность ребенка, пока еще только физическая. Возникают собственные, независимые от взрослого желания. Исследование окружающего мира, тем не менее, без участия взрослых невозможно, поскольку исследовательское поведение должно быть безопасным.

Главной задачей развития в этот период является отделение, процесс которого колеблется между возрастом 2–3 лет. Согласно теории привязанности именно период раннего детства связан с развитием поведения привязанности, которое проявляется в постоянном требовании внимания и присутствия отца или матери. Осознавая свою отделенность, ребенок испытывает потребность в чувстве успокоения и защищенности, которые обеспечивает взрослый. Потребность ребенка в любви и безопасности, а также другие появившиеся потребности должны удовлетворяться достаточным образом и в должное время. Когда ребенок отдаляется слишком далеко, он чувствует себя уязвимым и надеется, что родители окажутся рядом. Отсутствие матери может сопровождаться сильным протестом, вспышками злости и гнева, что является проявлением амбивалентности чувств, присущей и детям, и взрослым. Базисный интрапсихический конфликт между любовью и ненавистью сопровождается переживанием чувств страха и вины, которые лежат в основе многих психических расстройств [2, 7, 17].

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 целостное внутреннее 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. Они могут

эффективно удовлетворять свои потребности, обращаясь непосредственно к другим лицам, если им необходима помощь, не чувствуя себя униженными или обязанными. И, наконец, они не теряют общего позитивного представления о самом себе, когда окружающие их критикуют. 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 [8].

По мере взросления уменьшается зависимость ребенка от матери, и к возрасту трех лет наступает стадия независимости, длящаяся примерно до шести лет. Психологическое отделение от близких взрослых в норме сопровождается формированием «постоянства объекта» – способности видеть себя и других отдельными объектами с хорошими и плохими качествами. При помощи постоянства объекта внутренние конфликтующие силы могут найти разрешение. Эта способность, развитое полное постоянство в восприятии близких людей позволяет сохранять положительный образ отца и матери. Ребенок может страстно желать присутствия родителей, но при этом не считает, что его бросили, не любят и «они плохие». Он даже может думать о родителях со злостью или ненавистью, так же, как и о себе, но он не должен быть переполнен этими чувствами [16].

Успешность благополучного прохождения этих двух важных стадий развития зависит также от того, насколько родители завершили свои собственные задачи соединения и отделения. Тревога родителей, связанная с низким уровнем дифференцированности, выражается в родительской опеке, внимании, заботе, приобретающих чрезмерный характер и не соответствующих потребностям ребенка. Родители, не завершившие свой собственный процесс отделения, могут бояться 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» [9. С. 51].

Подобная амбивалентность между желанием близости и страхом перед ней, между страхом отделения и желанием автономности приводит к тому, что родители транслируют детям противоречивые послания, а это мешает нормальному процессу развития. Такие родители испытывают трудности в проявлении чувств к ребёнку, излишне строги, с одной стороны, а с другой – не доверяют ребёнку, контролируют, опекают, не умеют передавать ему ответственность. Иногда такая симбиотическая связь сохраняется всю жизнь [6, 9].

Стадия взаимозависимости обычно соответствует 6–12 годам и характеризуется тем, что ребенок то ищет близости, то вдруг старается отдалиться. Главной задачей развития на данной стадии является приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта. Через внутренние конфликты с самим собой и с другими ребенок продолжает обретать чувство личности. В этот период происходит активный поиск собственной уникальной сущности, собственного «Я». Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Происходит обособление от семейного «Мы», однако реально находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он еще не способен глубоко и объективно оценить самого себя, в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность, которой он стремится стать [6, 9].

Подростковый возраст, традиционно называемый в психологии вторым психологическим рождением, имеет с точки зрения формирования созависимости большое значение. Этот период сопровождается большими изменениями в развитии: период становления личности, начало периода самоидентификации, самоопределения. Происходит апробация личностных ценностей подростка и ценностей его родительской семьи.

Согласно Э. Эриксону, данную стадию в развитии личности характеризует самый глубокий жизненный кризис. В подростковом кризисе

идентичности заново встают все пройденные (или не пройденные) критические моменты развития. От того, чем были наполнены и как пройдены предыдущие стадии развития, будут зависеть способность подростка сознательно и самостоятельно решать старые и новые задачи, умение делать выбор, значимый для него и для общества. Нередко подростковый период сопровождается бурным проявлением кризиса, обусловленным как внутренними, так и внешними причинами. И если к моменту вступления в этот возрастной этап предыдущие стадии были пройдены успешно, ребенок обретает чувство уверенности, способность создавать взаимозависимые отношения [6].

Таким образом, стадии развития имеют последовательный характер, и если мы не завершаем в своем развитии одну стадию, то прохождение следующих стадий нарушается. Блокирование развития личности может наступить практически на любом этапе. Степень созависимости, проявляемая во взрослом состоянии, определяется не только благополучием прохождения периода младенчества, но и тем, насколько эта форма взаимоотношений менялась в последующие периоды жизни, поддерживались ли эти изменения ближним и дальним социальным окружением. Значимыми факторами являются вся семейная атмосфера для эмоционального развития и то, насколько автономные формы взаимоотношений поддерживались на всех возрастных этапах развития [4, 5].

Анализ литературы по этой проблематике [2, 3, 4] позволил выделить следующие основные признаки созависимых отношений:

1. неспособность данного рода отношений удовлетворять актуальные потребности человека, в некоторых случаях они могут быть даже вредны (при этом человек не пытается их прекратить);

2. неспособность созависимого определять свои потребности и психологические границы в отношениях (собственные потребности могут приписываться другим и в то же время чужие потребности могут подменять свои собственные);



3. неспособность созависимого переносить неопределенность в отношениях, и, как следствие, склонность к сильным приступам тревоги, паники, депрессии при мыслях о возможном прекращении отношений или угрозе их распада;

4. неспособность созависимого к адекватной самооценке (самооценка зависит от внешних оценок);

5. неспособность и нежелание созависимого видеть реальные факты, касающиеся тех отношений, в которые он включен, и вытекающая из этого неспособность выстраивать искренние отношения близости с другими людьми (отношения строятся на постоянном контроле другого человека);

6. неспособность дифференцировать свой и чужой вклад в развитие отношений, готовность всегда брать на себя большую часть ответственности и вины;

7. неспособность созависимого выбирать необходимые для себя условия существования и готовность жить в невыносимых условиях, с надеждой, что это будет замечено и высоко оценено (им хочется стать незаменимыми).

Изначально и в настоящее время феномен созависимых отношений в большей степени атрибутируется женщинам. Объяснение этому факту можно найти в антропогенезе и в онтогенезе женщины. В историческом контексте роль женщины всегда несла некоторый отпечаток зависимости. Так, например, существует изначальное распределение мужских и женских обязанностей, мужских и женских сфер жизнедеятельности. Женщины во все времена традиционно были ориентированы на создание длительных отношений, рождение и воспитание детей, тогда как мужчинам общество предписывало «покорение» социума, построение карьеры, занятия спортом и т. п. Женщины более сильны, более приспособлены в эмоциональных отношениях, лучше в них разбираются, в большинстве случаев именно женщины больше поддерживают детей и занимаются их воспитанием. Неудивительно, что именно в личных отношениях (с мужем, с ребенком) женщина склонна «впадать» в созависимые отношения. Мужчины же, преследуя скорее внешние

цели, могут практиковать чрезмерную одержимость работой, спортивными достижениями, хобби. И в этом случае, речь идет уже о зависимости, например, трудоголизм. Однако ряд авторов (П. Стентон, Р. Норвуд) утверждают, что созависимость в равной степени свойственна как мужчинам, так и женщинам [13].

В конце 80-х гг. XX в. созависимость рассматривалась как форма женского невроза или женской психической болезни, под которой понималась невротическая склонность женщин выбирать «проигрышный вариант», причем не только в личных отношениях (выбирать себя партнера с какой-либо зависимостью, дисфункционального), но и на рынке труда.

Американские психотерапевты высказывают идею о том, что в основе этого невроза лежит биохимическая уязвимость подобных женщин к депрессиям (это эндогенная депрессия, являющаяся результатом нарушения биохимического равновесия). Подобная депрессия наследуется от одного из родителей с алкоголизмом или иными нарушениям биохимии организма (пищевые расстройства, пристрастие к азартным играм, наркотикам и т. п.), либо депрессия может развиться в результате постоянного стресса девочки в детстве и подростковом возрасте. Такие женщины еще до вступления в сексуальные отношения подсознательно ищут сильного возбуждения, мощной стимуляции – в кровь выбрасывается в огромных количествах адреналин, и испытывать при этом депрессию практически невозможно.

Однако сильные положительные или отрицательные эмоции истощают ресурсы организма. Это усугубляет тяжесть депрессии (она приобретает еще и физическую причину), и женщина оказывается перед бессознательным выбором – либо погрузиться в пучину страданий и столкнуться с собственным одиночеством, либо искать еще более мощной стимуляции – в виде драматических отношений, алкоголя, частой смены сексуальных партнеров и т. п. Данный взгляд явно указывает на сходство эмоциональной зависимости с другими видами зависимости. В подтверждение данной теории следует указать на следующий факт [22].

Болезненная фиксация на мужчине, которую можно рассматривать как тягу ко всему привычному и знакомому, характерна для депрессий (в периоды депрессий человек избегает новых поездок, носит одну и ту же одежду, старается не выходить из дома и т. п.). Безусловно, женщина мучается и страдает в таких отношениях, но это в свою очередь вытесняет глубоко замаскированную вялотекущую депрессию. Психиатры подобное любовное влечение называют компульсивным влечением или сверхценной идеей, которая никакого отношения к любви как таковой не имеет. Это некое отклонение похожее на фетишизм, когда запах именно этого мужчины, его прикосновения способны пробудить в женщине сексуальность. Все же остальные мужчины, даже будучи очень привлекательными и заботливыми, оставляют ее холодной. А такая свехизбирательная реакция и составляет основу легких отклонений.

Существенный вклад в изучение созависимых отношений внесли медико-психологические исследования, раскрывающие личностные особенности и особенности поведения близких родственников зависимых пациентов (алкоголиков и наркоманов) (Н. Робин, Е. Макавой, С. Израэльсон, П. Стентон и др.). Согласно их наблюдениям, сами алкоголики, наркоманы могли происходить из разного рода семей – благополучных, неблагополучных, но их партнеры (созависимые) – всегда воспитывались в очень неблагополучных семьях. В таких семьях дети не видят здоровых отношений, и это лишает их ценного опыта построения нормальных отношений с партнером. Выделим несколько характеристик неблагополучной семьи, которые, на наш взгляд, повышают вероятность формирования созависимых отношений с партнером [16].

Ещё одна точка зрения: как отмечал Л.С. Выготский в книге «Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991 – с. 120» история поведения человека начинается с момента его рождения. В своем индивидуальном развитии человек проходит путь от слияния с целым (симбиоз мать-ребенок) и зависимости от него к обретению независимости. Таким образом, зависимость на первой стадии жизни является естественным

состоянием, начальной координатой развития личности. В ходе развития ребенок постепенно освобождается от этой зависимости, проходя ряд этапов, критических точек, решая задачи каждого возрастного периода. В случае невротического развития симбиотическая зависимость от матери может сохраняться достаточно долго или сменяться другими видами зависимости. К концу раннего детства должно происходить становление самосознания. Ребенок должен узнавать себя в зеркале, откликаться на свое имя, активно пользоваться местоимением "я". Также необходимо появление самостоятельности, о чем как нельзя лучше говорят фразы трехлетнего ребенка: "Я сам".

Родителям важно осознать, поддерживают они автономию ребенка или нет; если не поддерживают автономию в какой-то сфере, то от чего формируют зависимость; понимать, как можно управлять опытом автономии, в которой ребенок проявляет доступный ему выбор, контролируя себя при этом, чтобы не нанести вред себе и окружающим людям. Ребенку предстоит жить в достаточно сложном и опасном мире, поэтому автономия ребенка, основы которой составляют свободный выбор и ответственность за свой выбор, могут помочь ему выжить в дальнейшем. Без автономии возможен уход от реальности в иллюзорный мир, зависимое и созависимое поведение.

В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) основной задачей становится приобретение инициативы. Инициатива добавляет к автономии предприимчивость, планирование, активное стремление решить ту или иную задачу. Если родители не позволяют детям принимать решения, если выбор детей подвергается насмешкам или наказанию, то у детей возникает чувство вины за то, что они в своей инициативе переусердствовали. В этом случае ребенок может приобрести неконструктивный тип поведения – уход от инициативной деятельности, и в последствии перекладывать ответственность за принятие решений на плечи других людей [16].

В младшем школьном возрасте (от 7 до 11 лет) ребенку необходимо развивать трудолюбие. Если это не удастся, у ребенка в других стадиях развития складываются определенные проблемы:

- неадекватность, неполноценность в отношении учения;
- ощущение своего более низкого положения при установлении социальных взаимоотношений;
- трудности с половой идентификацией;
- нежелание сталкиваться с новыми стимулами что-то сделать;
- потеря инициативы;
- зависимости;
- отрицательное, негативное представление о себе.

Подростковый возраст (с 11 до 14-15 лет) – это возраст идентификации. Подростки пытаются понять – кто они, чего хотят и как этого можно достичь. Если они терпят поражение в достижении идентичности, то это приводит к непониманию своей роли в жизни. В поиске своей индивидуальности ребенок должен опираться на независимость, которая особенно ярко обычно проявляется в подростковом периоде [16, 19].

Притом некоторые родители воспринимают попытки подростков отстаивать свою независимость как личную трагедию, не понимая, что автономия необходима их ребенку для достижения зрелости. В подростковый период, в отличие от предыдущих стадий развития, где родители оказывали более или менее прямое воздействие на решение ребенком важнейших задач, родительское влияние ослабевает.

Подростку приходится брать на себя все больше и больше ответственности – за поступки, слова, решения. Если у подростка сформировано доверие к окружающему миру, самостоятельность, ответственность, коммуникативность, система нравственных убеждений, то его шансы на успешную идентичность достаточно велики. Если подростокотягощен наследственными психическими заболеваниями, если в истории его семьи и ближайших родственников наличествуют патологические зависимости,

если подросток является созависимым или имеет эмоциональную зависимость от матери, то его шансы на достижение идентичности уменьшаются. Недоверчивому, неуверенному в себе, комплексующему, недостаточно самостоятельному подростку осознание собственной индивидуальности может оказаться непосильной задачей без квалифицированной помощи.

У такого подростка будут проявляться симптомы путаницы ролей, неуверенности в понимании кто он такой, к чему стремится, к какой среде принадлежит. Трудности идентификации могут привести к тому, что подросток начнет стремиться к негативной идентичности, к отрицательному образу своего "я", являющегося противоположным тому, который хотели бы видеть родители, учителя, общество [21].

В юности (с 14-15 до 20-23 лет) перед молодым человеком стоит задача личностного самоопределения, для чего требуется сделать выбор, дающий ответы на вопросы: о смысле собственного существования ("Зачем я живу?"), о спутнике жизни ("Что есть настоящая любовь и кого любить?"), о профессиональном становлении ("Что в этом мире является моим делом?"). Важным для юности является также осознание и принятие обязанностей перед самим собой, то есть ответственности за свою жизнь. Появление ответственности за свою жизнь – необходимая предпосылка и одновременно возможность принятия ответственности за другого человека.

Э. Фромм отмечал, что умение принять ответственность за другого – необходимая составляющая любви. Он подчеркивал, что любящий всегда чувствует себя ответственным. Быть ответственным – это добровольная потребность отвечать и заботиться о другом на основе достижения собственной независимости и возможности "стоять на ногах" без посторонней помощи.

Таким образом, успешному решению задачи личностного самоопределения должна предшествовать серьезная работа по личностному развитию, принятию самого себя и мира, в котором мы живем. А это, прямо скажем, многие люди просто не желают. На этом-то нежелании личностно

развиваться и подлавливают людей различные патологические зависимости и созависимости [16, 21].

Живя по своему дефектному мышлению и восприятию, человек создает и усваивает определенные схемы поведения, опасные и разрушительные. При этом у многих возникают депрессивные реакции, отмечается повышение тревожности, появляются сильные страхи перед окружающим миром, усугубляется чувство нелюбви к себе. Так рождаются и созревают комплексы Спасателя и Жертвы.

Модель ABC – одна из наиболее известных техник когнитивно-поведенческой психотерапии, использующаяся для анализа мыслей, поведения и эмоций.

#### Основа КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основана на предположении, что мысли и установки человека влияют на его эмоции и поведение. При помощи осознания и проработки «проблемных» мыслей можно изменить поведение и эмоциональное состояние человека.

#### Модель ABC

Модель ABC предполагает запись событий в следующем порядке:

A — Activitating Event/Активирующее событие, которое также называется «Триггер»,

B – Beliefs/Мысли и установки (мысли, происходящее в ответ на активирующее событие),

C – Consequences/Последствия (то, как человек чувствует и ведет себя, когда у него возникают эти мысли (последствия делятся на две части: реакции и эмоции)) [8].

У человека девять базовых потребностей. Эти потребности есть у каждого человека, даже если человек не чувствует их в себе.

Первые четыре потребности – это потребности для выживания:

1. тепло,
2. защита,

3.пища,

4.безопасность.

Удовлетворение этих базовых потребностей возвращает нам состояние комфорта и спокойствия.

Ещё пять потребностей:

5. в стимулах и поглаживании;

6. любви, создании круга близких людей, привязанности и принадлежности к определённой социальной группе;

7. самоактуализации (осуществлении своих способностей и талантов, творческих потенций, воплощении «себя»);

8. уважении и признании в значимом сообществе через самореализацию, которая одновременно доставляет удовольствие самому человеку и приносит пользу другим людям;

9. в духовном развитии [5].

Разновидностью жизненно важных потребностей являются психологические потребности, без удовлетворения которых маленькие дети не получают полноценного развития. Не умирают, но как бы замирают, в развитии останавливаются и нередко подвержены заболеваниям, обходящих детей в более благополучной обстановке.

Что касается взрослых людей, то к базовым потребностям психологического характера обычно относят потребности в:

- автономии (самостоятельности и независимости),
- компетентности (эффективности),
- в значимых межличностных отношениях
- быть членом группы и быть любимым, дополняемая потребностью в обретении чувства собственной значимости и признания другими

Если не удовлетворяются базовые физиологические потребности, страдает тело (физическое здоровье). Если не удовлетворяются базовые психологические потребности, страдает душа, тело души (душевное здоровье) [10].



### **3. Созависимое поведение, как результат дефицита навыков асертивности**

Необходимо обратить внимание, что созависимое поведение есть результатом навыков асертивности, так как понятие «асертивное поведение» появляется в трудах ученых во второй половине XX века, как одно из психологических явлений, рассматриваемых исследователями, принадлежащими к различным школам и направлениям бихевиоризма.

Поведение (англ. behavior, behaviour) – внешне наблюдаемая двигательная активность живых существ, включающая моменты неподвижности, исполнительное звено высшего уровня взаимодействия целостного организма с окружающей средой.

Поведенческая психотерапия определяет научение ключевым аспектом изменения в поведении, возникающим в процессе жизнедеятельности или в результате тренировки. Следовательно, в процессе научения человек осваивает новые формы поведения, меняет неконструктивные поведенческие шаблоны на эффективные модели взаимодействия с окружающими. Научение у людей в значительной степени определяется процессами наблюдения, подражания и моделирования.

В научных работах Альберти Р., научение через наблюдение регулируется процессами внимания, сохранения образа наблюдаемого, двигательного воспроизведения его поведения, мотивации к овладению наблюдаемым поведением. А уровень мотивации поведения определяется ценностью достигнутых результатов и соответствием поведения требованиям норм поведения. [1]

Моделирование и отработка новых поведенческих шаблонов посредством специальных техник и упражнений позволяет расширять поведенческий репертуар личности, способствует развитию гибкости во взаимодействии с окружающими, а также успешной самореализации в обществе.

Ассертивность – навык уверенности в себе. Умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей.

Ассертивные люди ясно доносят свои желания и потребности, четко расставляют личные границы. Не набрасываются на других, если окружающие не выполняют их требования. Такие люди уважают чужие потребности и умеют защищать свою точку зрения [28].

Доктор психологии, эксперт по эмоциональному интеллекту Виктория Шиманская считает, что ассертивность проявляется в каждом моменте, когда нам нужно сделать личный выбор, согласиться или не согласиться с коллегами, занять определенную позицию или не занять никакой. Ассертивный стиль поведения подразумевает, что вы:

- всегда четко осознаете, чего хотите и что ощущаете;
- принимаете решение, абстрагировавшись от ваших эмоций, ищете себе поддержку в аргументах, а не чувствах;
- можете просчитать, какую реакцию вызовет у окружающих ваше поведение, стараетесь заботиться о чувствах других;
- реагируете не так, как будет проще или как ждут окружающие, а так, как вам кажется наиболее разумным и осмысленным [28].

Многие люди не высказываются о своих потребностях, замалчивают проблемы и избегают выяснения отношений, либо переходят в агрессию, потому что не знают, как правильно о них говорить. Ассертивность – это баланс между пассивным и агрессивным стилем общения.

Глубинные убеждения – это, согласно А. Беку, базовые представления человека о себе, людях и мире в целом. Они формируются в детстве, в процессе взаимодействия со значимыми людьми. Большую часть времени люди могут поддерживать позитивные убеждения типа «Я успешен», «Я контролирую ситуацию», «Я привлекателен». Во время переживаний психологического дистресса могут актуализироваться негативные убеждения: «Я слабак», «Я никому не нужен», «Я обречен получать отказы». Однако у людей с

личностными расстройствами негативные убеждения могут быть актуализированы непрерывно. Нередко глубинные убеждения, в отличие от автоматических мыслей, не осознаются клиентом до тех пор, пока терапевт не выявит их с помощью техники падающей стрелы или иным способом.

С самого начала терапевтической работы психолог начинает формулировать модель концептуализации пациента, включающую его глубинные убеждения. На определенном этапе он делится своими мыслями с клиентом, тщательно продумывая, когда и с какими элементами модели стоит познакомить клиента [27].

Для изменения глубинных убеждений А. Бек рекомендует использовать техники, описанные выше, при обсуждении работы с промежуточными убеждениями (Сократовский диалог, когнитивный континуум, поведенческий эксперимент и др.), а также ряд дополнительных. Дополнительные техники когнитивной терапии приводим ниже.

1. Рабочий бланк для работы с глубинными убеждениями (бланк РГУ).
2. Применение крайних контрастов.
3. Создание метафор.
4. Исследование глубинного убеждения в контексте жизненного опыта клиента.
5. Реструктурирование ранних воспоминаний.
6. Копинг-карточки [3].

А. Бек (Beck, 1964) различает схемы и глубинные убеждения, полагая, что *схемы* – это когнитивные структуры сознания, включающие в себя глубинные убеждения. Он утверждает, что негативные глубинные убеждения делятся на две категории: связанные с беспомощностью и связанные с неприятием. Некоторым пациентам свойственны глубинные убеждения только одной категории, у других присутствуют глубинные убеждения обеих категорий [3].

Глубинные убеждения формируются в детстве, когда ребенок взаимодействует со значимыми людьми и приобретает жизненный опыт.

Большую часть времени люди могут поддерживать позитивные глубинные убеждения (например, “Я контролирую ситуацию”, “Я справлюсь”, “Я способный”, “Я привлекательный”, “Меня ценят”). Негативные глубинные убеждения, как правило, актуализируются только во время переживания психологического дистресса (однако некоторые пациенты, страдающие расстройствами личности, могут находиться под непрерывным влиянием негативных глубинных убеждений). Зачастую глубинные убеждения, которые пациент принимает за “правду себе, в отличие от автоматических мыслей не осознаются и не озвучиваются им полностью до тех пор, пока терапевт не снимет много “шелухи”, выясняя значение для пациента его мыслей, как показано выше на примере использования техники падающей стрелы [27].

Важно отметить, что у пациента могут присутствовать негативные глубинные убеждения не только в отношении себя, но и в отношении других людей и мира в целом: “Никому нельзя доверять”, “Все хотят меня обидеть», «Этот мир – поганое местечко”. С подобными укоренившимися, обобщенными идеями необходимо работать как же тщательно, как и с глубинными убеждение пациента в отношении себя.

Для У. Бека обобщенная модель индивидуализации включает три аспекта. Первый аспект – это освобождение от исторически заданных социальных форм и связей в смысле традиционных обстоятельств господства и обеспечения (“аспект освобождения”). Он зародился в эпоху модерна и продолжается в современном мире. Это групповой уровень индивидуализации, о котором было сказано выше [3].

Второй аспект связан с утратой традиционной стабильности с точки зрения действенного знания, веры и принятых норм (“аспект расколдовывания”). Социальный опыт, который был сформирован в обществе модерна, отличался постоянством, стандартизацией, безопасностью и предопределенностью жизненных ситуаций. Современная жизнь в терминах У. Бека и Э. Баумана отличается “размытостью границ”, “гибкостью”, “текучестью”, “неопределенностью”. Экономика освобождается от

традиционных связей с политическими, этическими и культурными условиями. Отвергаются верность традициям, привычные для индивидов общества модерна правила и обязанности. Слабеет роль институтов, обеспечивающих и поддерживающих порядок, стираются рамки, ограничивавшие сферы возможных вариантов действий.

Третий аспект индивидуализации основан на новом виде социальной интеграции (“аспект контроля и реинтеграции”). Вместо коллективных форм социальных действий, в которых люди объединены общими целями и интересами, появляется “институционально зависимая структура контроля индивидуальных ситуаций”. Сегодня семья или класс не выступают единицей воспроизводства социального элемента, на их место становится индивид-одиночка. Посредством профессионального образования, правовой фиксации, саморазвития и т.д. индивид освобождается от традиционных возможностей обеспечения на рынке труда и выступает самостоятельным субъектом существования, а также планирования и организации своей биографии. Индивид не нуждается в традициях, нормах, ценностях и поддержке социальной группы, он сам определяет траекторию своего развития и своей жизни [3].

В 1999 году А. Бек выделил две категории негативных глубинных убеждений: беспомощности и неприятия. В 2005 году Дж. Бек выделила третью категорию таких убеждений – категорию никчёмности (беспольности).

Человеку с психическими нарушениями могут быть присущи убеждения одной из этих категорий или же различные их комбинации.

К типичным глубинным убеждениям категории беспомощности относятся убеждения в личной беспомощности (бессилии, уязвимости, ограниченности в средствах, неспособности контролировать ситуацию, слабости, нужде) и в несоответствии окружающим в сфере достижений (неудача, провал, неспособный, худший, ни на что не годный, неудачник).

К типичным глубинным убеждениям категории неприятия относятся убеждения человека, что он недостойн, нежеланен, не оценён по достоинству (в

плане не столько достижений, сколько наличия каких-либо недостатков, препятствующих получению любви и заботы от окружающих) [17].

Проявлением глубинных убеждений категории никчёмности являются такие слова-маркёры, как «беспольный», «ничего не стоящий», «никчёмный», «никудашный», «дрянной», «негодный», «потерянный», «аморальный», «безнравственный», «опасный», «токсический», «злой» и др.

#### **4. Созависимые отношения в паре**

О созависимых отношениях много пишут, особенно о том как выходить из них. Такие отношения истощают в любом случае. Особенно разрушительные такие отношения с нарциссом или психопатом.

Такие отношения можно распознать заранее, перед тем как влипнуть в них, тогда выходить будет на порядок сложнее. «Созависимость – чаще всего этим словом называют дисфункциональные отношения с зависимым человеком – отношения, при которых партнёр пытается контролировать зависимого и заикливаются на его потребностях. Вовлечённость в подобные отношения – фактор риска, охватывающий широчайший спектр психиатрических и соматических патологий.

Кроме того, созависимые отношения оказывают разрушительное воздействие на обоих партнёров.» Барри Уэйхолд пишет, что в такие взаимоотношения два человека вносят свою часть того, что необходимо для создания психологически завершённой или независимой личности. Поскольку ни один из этой пары уже не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные [2].

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 ведёт 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 сосредотачивают внимание на своих внутренних ощущениях и саморазвитии. Фокус всегда находится вовне, а не внутри.

Каким же образом используется партнер для заполнения пустующей оболочки Я? Таких способов достаточно много, но все они могут быть сведены к четырем основным. Мы рассмотрим их, опираясь на обе метафоры, передающие сущность созависимых отношений, то есть используя понятие о взаимодействии психологических территорий и о «клеточной структуре» созависимости [6].

1. Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера.

Человек, отказавшийся от своего суверенитета, живет интересами партнера. Он инкорпорирует его взгляды, вкусы, систему ценностей, то есть усваивает их без критики и осмысления. Он также перенимает от партнера систему представлений о себе.

В данном случае партнер играет роль Родителя, отношением которого и заполняется пустующая оболочка. Тирания собственного Сверх-Я отступает перед вновь инкорпорированным образом Внутреннего Контролера, который полностью копирует партнера.

Ответственность за свою жизнь полностью передается значимому Другому. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений. Партнер используется им как материнская утроба: как среда обитания, как источник всего необходимого, как способ выживать [18].

2. Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета.

В данном случае роль Родителя играет сам ищущий любви и заполнения. Каков должен быть человек, который любит своего ребенка (то есть делает то, чего так и не получил человек, «обладающий утратой»)? Этот образ

складывается из эклектических представлений о любви и заботе, порой несовместимых между собой.

Поведение человека в этом случае управляется его собственным Сверх-Я с помощью долженствований и бывает удовлетворено только в случае, когда роль контролирующего опекуна выполняется им идеально.

Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя. Собственные желания, цели, стремления осознаются только через призму их полезности для партнера. Последнего контролируют и руководят им так же, как это делают по отношению к ребенку. Любая самостоятельность партнера опасна, поскольку может разрушить сооруженное Я. Дабы подтвердить эту систему представлений о себе, партнер должен всем своим поведением оправдать необходимость такого контроля, воспитания и заботы, исполняя роль опекаемого ребенка [29].

3. Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви. В данном варианте человек может действовать двумя способами.

1. Желая наполнить собственное Я, он проецирует это желание на партнера. И вместо того, чтобы стремиться восполнить собственную пустоту, начинает заполнять партнера собственными представлениями о своем Идеальном Я. Но структура Я партнера занята. Поэтому ее надо разрушить, опустошить, чтобы появилась возможность увидеть в партнере возможного себя. Он может делать это жестко и жестоко или исподволь и манипулятивно. Этот способ может являться крайним выражением любви через поглощение, когда партнер не только поглощается, но и разрушается.

2. Человек уже не способен ни наполнить собственное Я, ни даже пытаться созидать свое Идеальное Я в партнере. Он способен только разрушать, то есть делать то, что когда-то сделали с ним. И разрушая, он испытывает некоторое удовлетворение, поскольку разрушенная личность партнера со всей очевидностью свидетельствует о том, что: во-первых, он не единственный, кто пережил такие страдания, во вторых, он имеет власть и,



значит, может контролировать окружающее, в-третьих, разрушая партнера, но при этом удерживая его около себя, он получает представление о себе как о человеке сильном, самостоятельном и значимом, поскольку партнер продолжает слушаться его и демонстрировать свою покорность и любовь [30].

Карающее Сверх-Я слишком агрессивно, поэтому его критикующие «посылы» вытесняются из сознания, а затем перенаправляются на партнера.

Ответственность за жизнь партнера декларируется, но на самом деле не осуществляется: партнер только используется. На нем ежедневно проверяется собственная способность властвовать, контролировать, управлять не только поступками, но и чувствами. Любовь через отражение в значимом другом.

На партнера перекладывается ответственность за собственное благополучие. Ему предписывается определенное поведение, которое обеспечит заполнение опустошенного Я его любовью, его отношением. Значимый Другой должен всячески показывать, что имеет дело с человеком, который соответствует стандартам Идеального Я.

Партнер является зеркалом, к которому постоянно обращаются с вопросом: «Свет мой, зеркальце, скажи, кто на свете всех милее, всех красивей и умнее?» По сути, это «зеркало» должно, видя перед собой пустоту, отражать портрет Идеального Я и при этом сопровождать это отражение словами любви и действиями, доказывающими преданность. Если партнер перестал служить таким «зеркалом», то возможно четыре варианта дальнейших действий [29].

1. Партнер, который не ведет себя в соответствии с ожиданиями (то есть не сообщает жаждущему любви о его превосходстве, многогранности и глубине) может быть покинут ради поиска нового «зеркала»;

2. Переживание недостатка «стараний» партнера стимулирует либо поиск одновременно развивающихся нескольких отношений, либо постоянную смену партнеров, которые могли бы взять на себя функцию заполнения пустующего Я;

3. На партнера, который не осуществляет постоянное наполнение Я, страдающего доказательствами его полноты и ценности, усиливается давление

с помощью различных манипуляций. Могут быть использованы взывание к жалости, демонстрация беспомощности, призывы к справедливости, шантаж или прямые мольбы о любви, уверения (весьма правдивые), что без его постоянного внимания и признаний в любви он не сможет жить;

4. Предпринимаются попытки заслужить любовь и внимание партнера ценой любых жертв и унижений.

Сверх-Я в данном случае относительно лояльно по сравнению с другими вариантами. Оно не столько карает, сколько бесстрастно холодно. В нем меньше долженствований, но зато много ядовитой критичности. Оно наполнено уничтожающим презрением, спастись от которого можно только заглушив голос Сверх-Я восхищением и знаками обожания окружающих [19].

Во всех рассмотренных способах взаимодействия любовь является способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер – объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного Я. Задача невыполнимая, поскольку ощущение целостности может быть устойчивым только в результате развития внутриличностных ресурсов. В противном случае потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей становится ненасыщаемой.

Именно ненасыщаемость является отличительной чертой созвисимых отношений. Любой человек испытывает потребность в любви, уважении, значимости, контроле. Эти потребности являются базовыми и позволяют выживать. Но в норме они могут быть насыщены на определенное время или их удовлетворение может быть отложено без особого вреда. В случае же опустошенного Я потребность в непрерывном насыщении никогда не иссякает, поскольку такое Я не способно поддерживать свою структуру самостоятельно.

Без непрерывной подпитки с помощью значимых Других оно немедленно вновь становится пустым, что отражается в высокой степени тревожности. Именно поэтому созависимые люди, каким бы способом они ни добывали себе ощущение целостности, не могут переживать одиночество – оно подобно смерти. Для них непереносима неопределенность в отношениях – им нужны

гарантии того, что их Я будет непрерывно поддерживаться. И при этом они никогда не бывают удовлетворены [30].

Созависимые люди обладают еще одним, общим для них свойством: они обесценивают самого партнера, который по-настоящему полюбил их, или обесценивают его чувство. Ход их изощренной логики может идти по трем направлениям.

1. Этот человек говорит, что любит меня. Но это не может быть правдой, потому что меня любить нельзя. Значит, все, что он делает и говорит – просто ложь. А его цель – усыпить мою бдительность и использовать меня.

2. Этот человек говорит, что любит меня и, похоже, что он говорит правду. Но он ошибается. Он любит не меня, а тот образ, который я создал. Или он просто не разобрался во мне. Если бы он знал, какой я на самом деле, он отвернулся бы от меня с презрением.

3. Этот человек говорит, что любит меня, и, по всей видимости, он говорит правду. Но это означает только то, что он такой же, как и я, неполноценный человек, недостойный любви. Если бы он был «настоящим», он никогда не смог бы полюбить меня, потому что меня по-настоящему хороший человек любить не может.

Естественно, что при таком восприятии любви по отношению к себе, подобные люди просто не в состоянии испытать удовлетворения даже от истинного чувства[27].

Чем же отличается нормальная потребность в любви от невротической? К. Хорни перечисляет несколько признаков.

1. Навязчивый характер. Переживание отсутствия любви для взрослого человека не имеет катастрофического характера. Он может быть успешен, радоваться, получать удовольствие и даже чувствовать себя счастливым и тогда, когда не чувствует себя любимым. При невротической потребности человек не может жить без получения свидетельств любви. Человек настолько зависим от проявления к нему, по крайней мере, симпатии, что может всерьез

расстроиться из-за неприветливого тона в разговоре с малознакомым человеком.

2. Неспособность быть одному, страх одиночества. Как только человек, потребность в любви которого носит невротический характер, оказывается в одиночестве, он испытывает достаточно сильную тревожность

3. Ненасыщаемость. Невротическую потребность в любви невозможно насытить. Жаждающий любви никогда не бывает удовлетворен количеством и качеством проявленного в его адрес внимания

4. Постоянная ревность к партнеру

5. Болезненное восприятие отказа и возражений [6].

При любом варианте развития жаждущие любви — это «недолюбленные» люди, которые вновь и вновь стремятся «исправить» ход событий, вырваться из замкнутого круга недополучения любви. Но поскольку они знают только путь, при котором после получения «вытребованных» ласк и внимания снова их теряют, то они создают именно такие ситуации и отношения, в которых потеря любви практически неизбежна [2].

Итак, были рассмотрены типы людей, которые создают различные формы созависимых отношений. Нельзя не увидеть, что общим для всех них является то, что способ отношения человека к другим людям всегда представляет собой отражение его истинного отношения к себе. Человек, не знающий любви, не может узнать любовь в других и не умеет любить сам. Ему просто негде было этому научиться.

## **5. Профилактика созависимого отношения. КПТ и упражнения**

Лечение созависимости проходит нередко одновременно с лечением алкоголизма, наркомании. Помощь психологов зачастую требуется каждому из членов семьи зависимого, так как каждый из них страдает какой-то степенью созависимости.

В лечении созависимости не требуется медикаментов, оно построено на психотерапии, реабилитации. Очень важно стремление самого созависимого выздороветь, а успешность терапии может иметь значение и для алкозависимого или наркозависимого родственника. Созависимый перестает его контролировать, переживать за него, а начинает осуществлять действия по оказанию реальной помощи зависимому [22].

Существует несколько подходов к решению проблемы созависимости. Поскольку семья – это определенная система из нескольких элементов – родственников, близких людей, то и подход к “исправлению” патологической ситуации тоже должен быть системным. Психолог может работать с несколькими членами семьи, выявляя закономерности их взаимоотношений, слабые звенья или наоборот, сильные стороны системы. Корректируя способы взаимодействия или внося изменения в какие-то звенья цепочки, можно менять и всю семейную систему.

Также можно подходить к лечению созависимости исходя из личных качеств самого человека. Дело в том, что не каждый человек становится созависимым – например, некоторые женщины просто уходят от мужчины, если он становится алкоголиком, а некоторые – начинают его спасать, живя рядом с ним и страдая. Считается, что к созависимости склонны люди с определенными качествами, и если меняется сам человек – то он становится менее склонным к созависимым отношениям.

Например, низкая самооценка – одно из ключевых качеств, способствующих появлению и усугублению созависимости. Следствие низкой самооценки – зависимость от чужого мнения, от окружающих. Человек склонен жить не своими желаниями, а скорее долженствованиями – я должен / я должна. У таких людей может быть очень развито желание “быть хорошим” – а это очень сильный мотив для того, чтобы, например, начать “спасать” зависимого человека. Они привыкли, что любовь нужно заслужить, заработать, а значит, ее все время необходимо подкреплять хорошими поступками или своей нужностью [23].

Склонность к гиперконтролю – еще одна из характеристик, усиливающих созависимость. Людям может казаться, что расслабляться нельзя, что все и всегда должно быть под контролем. А зависимый человек не только не контролирует сам себя, но и не поддается контролю окружающих. Все это, с одной стороны, только усиливает старания созависимого. А с другой – ввергает его в постоянный стресс, ведь контролировать алкоголика или игромана ему совершенно не под силу.

Есть и другие личностные качества, которые способствуют появлению или усугублению созависимости. Обычно они и служат предметом психологических консультаций, потому что сам созависимый человек либо даже не видит всего этого, либо ему кажется, что он совершенно ничего не может с этим сделать. Все его действия, как правило, направлены на спасение или контролирование зависимого, а до себя и своей жизни ему или нет дела, или нет сил. Именно поэтому созависимость – это вопрос, который необходимо рассматривать и корректировать в рамках психологического консультирования, потому что работая с внутренними личностными факторами, человек становится все менее и менее склонным к созависимым отношениям [24].

Конечно, психологическая консультация – это лучшее решение в данном случае, потому что психолог поможет и посмотреть на ситуацию более широко и объемно, и поискать решения, и оказать поддержку. В остальных случаях нужно искать источники помощи и поддержки со стороны.

– Один из первых и главных шагов в сторону решения проблемы – признание самого факта ее существования. И не только признания того, что в семье есть зависимый человек. Но и того, что созависимые страдают зачастую еще больше, чем он.

– Специализированные группы поддержки. Существуют группы как для зависимых, так и для родственников. Например, есть группы “Взрослые дети алкоголиков” которые помогают справляться с последствиями созависимых отношений в родительской семье, или специальные встречи для зависимых, которые занимаются по программе “12 шагов”.

– Друзья, общение. Ни в коем случае нельзя закрываться от общения и социума. Конечно, оно не должно быть и в тягость, поэтому поищите те формы, которые комфортны и приятны именно вам.

– Забота о себе. Этот тот пункт, который дается с большим трудом многим созависимым людям. Им приходится буквально заставлять себя это делать. Но тем не менее, заботиться о своем здоровье, отдыхе, своих интересах – это один из важнейших шагов [29].

Задавайте себе вопрос – что вы хотите, что вам хочется, что вам интересно? Пусть сначала это будут мелочи – но они будут очень важны для вашего психологического состояния.

– Передать ответственность за жизнь самому зависимому человеку. Даже если вам кажется, что вы несете ответственность за него сами, тем не менее, это большая иллюзия. Взрослый человек сам отвечает за свою жизнь. И чувство ответственности зачастую сказывается очень благотворно на нем самом. Оно способно давать и силы, и свободу.

– Посмотреть вглубь себя. А что заставляет вас заботиться о человеке, кроме, собственно, его блага? Вам хочется чувствовать себя хорошей/хорошим? Вам страшно оказаться плохим для себя самого или для других? Вам кажется, что вы никому больше не нужны? Вам страшно остаться одному? Очень часто именно эти вторичные вопросы поддерживают вашу зависимость, поэтому постарайтесь увидеть их и задать себе вопрос – а может быть, вы можете их изменить? Может быть, это не так важно, как вам кажется? Или можно что-то сделать по-другому? И зачем вам все это нужно, да еще такой ценой? Если вы любите человека, то какими еще способами вы можете показать ему свою любовь? Что будет ему действительно полезно? [24].

Если посмотреть на ситуацию более честно, то страдание и лишение себя права на свою собственную жизнь ничего хорошего не принесет ни самому зависимому человеку, ни тому, кто находится в созависимых отношениях. Если продолжать созависимые отношения, то они постепенно будут лишать и сил, и здоровья, и энергии. Поэтому очень важно все-таки начать решать проблему

созависимости – самостоятельно или с помощью психолога. И мы надеемся, что наши рекомендации помогут вам в этом.

### *Тренинговое занятие «Зависимость. Зависимое поведение» [23]*

Цель: понять, что происходит с жизнью зависящего человека, ощутить его боль.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках – названия любимых блюд, на 4-х – названия любимых занятий, увлечений, на 4-х – имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие. За любое удовольствие надо платить. и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком».

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что зависимый человек не может контролировать ситуацию, что человек остается один.

– Как себя чувствовали участники во время игры?

– Как сейчас себя чувствуют?

– С чем (или с кем) труднее было расставаться? «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Что же необходимо делать, чтобы этого не произошло с нашими детьми. Прежде всего, нужно учить их говорить «НЕТ», просто «НЕТ» без объяснения причины, без аргументации.

Лучший способ отказа – отказ без аргументации.

### *Интерактивная психологическая игра «Коробочка» [24]*



Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Пример того, что сказать «нет» в ситуации, когда ты уверен, что предложенное тебя не интересует, проще, чем кажется. Если наши дети точно знают, что это им не нужно, им проще будет отказаться. В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Вызывается доброволец. Ведущий: Представьте, что в этой коробочке лежит предмет, смотреть на который запрещено. Однажды случилось так, что вы с приятелем остались одни в комнате. Приятель начинает уговаривать вас заглянуть в коробочку. Вам очень хочется посмотреть что там, но вы понимаете, что вам это не нужно. Каковы ваши действия в этой ситуации? Роль приятеля выполняет ведущий, который должен уговорить открыть коробочку через:

– убеждения – «тебе нужно посмотреть, что там, это очень важно»;

-лесть, похвала – «ты такой красивый, умный, тебе эта вещь будет просто необходима»;

– шантаж – «а я знаю, что ты сделал, и если ты не откроешь эту коробку, я всем это расскажу»;

– угрозы – «если ты не откроешь эту коробку, тебя отчислят из школы»;

– насмешки – «ты что маленький, боишься открыть какую-то коробочку»;

Рассеянность невнимательность:

-подкуп – «я дам тебе тысячу рублей, если ты ее откроешь»;

-обман – «ничего страшного не произойдет, до тебя ее все открывали»;

Какие способы отказа применял игрок. Вывод: лучший способ отказа – это отказ без аргументации. Если находить аргументы, то предлагающий будет находить и способы как предложить. Наиболее действенно сказать – Спасибо, НЕТ! Оценка зависимого поведения (Руководство по аддиктологии/под ред. Проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007г. – 768с.).

Инструкция: ответьте «Да» или «Нет» на поставленные вопросы.

1. Неспособность принимать решения без совета других людей;
2. Готовность позволять другим принимать важные для него решения;

3. Готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым, даже при осознании, что они не правы;
4. Затруднения начать какое-то дело самостоятельно;
5. Готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;
6. Плохая переносимость одиночества и готовность предпринимать большие усилия, чтобы ее избежать;
7. Ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь;
8. Охваченность страхом быть отвергнутым;
9. Легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны.

### *Занятие на тему: "Самооценка" [22]*

Цель – выработка навыков адекватной самооценки. Здоровая самооценка – это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство – это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что говорят другие люди о нас и делают для нас.

У созависимых самооценка резко снижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного низкой самооценкой.

Зачем нам позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы:

- Хорошо себя чувствуем,
- Хорошо выглядим,
- Хорошо относимся к другим,
- Можем духовно расти,
- Любим и способны на любовь;
- У нас отпадает необходимость опекать и контролировать других,

- Отпадает необходимость постоянно подпитывать самооценку за счет склонности к постоянному труду, ублажения чьих-то интересов, самоотвержения.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т.е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему вышеперечисленному. Мы можем изменить собственное отношение. Положительная самооценка – это мое решение ценить себя. Человек родился, значит он – ценен.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

Вначале в левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть листа и напишите утверждения прямо противоположные. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую колонку и прочитайте только правую колонку, и так не менее 2 раз в день. Через месяц вы почувствуете себя лучше.

*Список утверждений о себе*

<b>Негативные</b>	<b>Позитивные</b>
Я – глупая	Я – умная
Я – некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я – несовершенная	Я – нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас засел стыд с детства, необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказывать новых нелестных определений о нас самих. Можно в группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малой ценности мы отказались действовать в лучших своих интересах. Участники дискуссии могут припомнить, например: "Я поняла, что не могу достать себе

красивое платье и отказалась пойти в театр. Тем самым я лишила себя интересного вечера". "Когда я почувствовала себя крайне уставшей, я хотела полежать, но подумала, что свекровь заклеянит меня позором, что я хуже других. Я пересилила себя и согласилась поехать в ателье. А в моих интересах было бы поехать в ателье в другой день".

Задайте участникам дискуссии следующие вопросы: живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности? Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. завышенной самооценки? Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо принять следующее верование: я – очень несовершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было.

Выздороветь от надменности – значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться "а я – лучше". Это не относится к таким крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать мышление и избегать суждений о других людях. В этом помогает следующее упражнение.

*Выздоровление от ложного величия*

Суждения, которые я сделала на основе собственного превосходства над другими	Здоровое отношение к моей ценности и ценности других
Я – лучше, чем И., поскольку у нес в квартире кошками пахнет	И. – такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками
Я – лучше, чем Н., поскольку я не веду себя так глупо	Н. – такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и появится ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с позитивными утверждениями либо воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями:

- Я – важный человек для себя.
- Я нравлюсь себе такой, какая есть.
- Мне нравится, как я делаю...
- Я духовно расту каждый день.
- Я люблю проводить время с самой собой...
- Я могу сделать все, что намечу.
- Я всегда готова ставить себе новые цели.

#### *Домашнее задание*

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие.
2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо неделикатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.
3. Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги, можем говорить, что в настоящее время проблема созависимости стоит остро и влияние на общество этого феномена сильно. Созависимость может затрагивать все сферы человеческой жизни, влиять на всю совокупность отношений человека с окружающим миром, с самим собой и с Богом. Именно созависимость лежит в основе таких грозных и очевидных для общества социальных болезней, как алкоголизм и наркомания, и именно созависимость – причина менее очевидных, но не менее губительных видов зависимости – от денег, власти, сексуальных отношений и т.д.

Феномен созависимости семейных отношений это особая часть спектра созависимостей человека, потому как она затрагивает саму суть здоровья общества.

Созависимые отношения – это отношения в паре, когда один человек жертвует ради любви больше, чем другой. Жертвующего партнера называют «созависимым». Обычно созависимые отношения предполагают, что один человек требует чрезмерного внимания, психологической поддержки и заботы, не давая ничего взамен.

Наиболее эффективной формой терапии и профилактики созависимости представляется групповая форма психологической работы.

Консультирование созависимых клиентов – это совершенно особая работа психолога. Суть ее особенности заключается в том, что консультант имеет дело с клиентом, который считает, что его проблемы явились следствием разрушительного поведения другого человека, и поэтому достижение собственного комфорта видит в изменении партнера, кого-то из детей или даже родителей. Чаще всего такой обратившийся не подозревает, что является созависимым и сам нуждается в психотерапии. Соответственно, он редко бывает готов взять на себя ответственность за свою часть проблемы и прилагать активные усилия для ее разрешения.

С другой стороны, мировой опыт психотерапии показывает, что вся жизнь человека напрямую связана с комплексом устоявшихся семейных взаимоотношений. Стремясь изменить образ жизни клиента, психотерапевт сталкивается с противоречивыми явлениями: все члены семьи нацелены на помощь «проблемному» родственнику и, в то же время, каждым своим шагом саботируют его конструктивные изменения

## ЛИТЕРАТУРА

1. Альберти Р. «Умейте постоять за себя»
2. Артемцева, Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект [Текст]: Монография / Н.Г. Артемцева. – М.: РИО МГУДТ, 2012 – 222 с.
3. Бек Д. «Когнитивная психотерапия»
4. Берг-Кросс Л. «Терапия супружеских пар»
5. Борн К. «Проблема самооценки»
6. Боулби Д. Привязанность. М. : Гардарики, 2003. 232 с.
7. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М. : Академический проект, 2004. 477 с.
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно– поведінкову терапію. 2014.
9. Даттилио Ф. «Когнитивно-бихевиоральная терапия с парами и семьями»
10. Джонсон С. «Практика эмоционально-фокусированной терапии пар»
11. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. СПб. : Речь, 2004. 368 с.
12. Коул М. Культурные механизмы развития // Вопр. психол. 1995. № 3. С. 5-20.
13. Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. М. : Независимая фирма «Класс», 2009. 280 с.
14. Мейер В. «Методы поведенческой терапии»
15. Москаленко В. Зависимость: семейная болезнь. М. : ПЕРСЭ, 2006. 352 с.
16. Мухина В.С. Возрастная психология. М. : Академия, 2004. 456 с.
17. Поттер-Эфрон Р.Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. М. : Ин-т общегуманит. исследований, 2002. 416 с.



18. Признаки созависимых отношений. URL: <https://www.psychologies.ru/articles/priznaki-sozavisimiyh-otnosheniy/>
19. Резвая, Т.Н., Самсонов, А.С., Куташова, Л.А. Психологический анализ феномена созависимости [Текст] / Т.Н. Резвая, А.С. Самсонов, Л.А. Куташова. – М.: 2001. – 286 с.
20. Роберт Лихи «Свобода от тревоги»
21. Смирнова Е.О. Детская психология. М. : ВЛАДОС, 2003. 368 с.
22. Созависимость упражнения. URL: <http://eilenburg.ru/psihicheskie-rasstrojstva/sozavisimost-uprazhneniya.html>
23. Созависимость: характеристики и практика преодоления. URL: <http://chasha.by/poleznaya-informaciya/38-sozavisimost-kharakteristiki-i-praktika-preodoleniya.html>
24. Созависимые отношения: как распознать и выйти из них. URL: <https://www.glamour.ru/psychology/sozavisimye-otnosheniya-kak-ih-raspoznat-i-vyjti-iz-nih>
25. Уайнхолд Б., Уайнхольд Д. Освобождение от созависимости. М. : Независимая фирма «Класс», 2003. 224 с.
26. Фримен Д. Техники семейной терапии. – СПб: Питер, 2001.
27. Холмогорова А. Б. Работа с убеждениями: основные принципы (по А.Беку) // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 87—109.
28. Шевлякова В. И., Абросимова А. А. Ассертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии // Прикладная психология. Психолог в системе образования: материалы Региональной науч.-практ. конф. Для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. 3–10 окт. 2007 г. Екатеринбург: РГППУ, 2007. С. 120–126.
29. Шеяг Т. В. Социальная работа с семьей. Настольная книга специалиста. -Институт социальной работы Ассоциации работников социальных служб. Москва – Тула, 1996.

30.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб: «Питер», 2000.