

Филина Оксана Валериевна

студентка

Ткаченко Ирина Валериевна

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПРОБЛЕМА СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме в отношениях – созависимости. Это одна из форм патологических взаимоотношений, которая характеризуется глубокой поглощенностью и всесторонней вовлеченностью в жизнь другого человека, чаще всего зависимого. В качестве примера авторы приводят случай одной клиентки, которая во время сеансов с которой смогла осознать и принять свою беспомощность перед чувством патологической «любви», сделала выбор в пользу здоровых отношений.*

***Ключевые слова:** созависимость, сценарий, самооценка, эмпатия.*

В практике психолога нередко клиенты обращаются с запросом о помощи в исправлении дорогого и любимого им человека. Такие клиенты очень часто просят помочь изменить любимого, и тогда их жизнь станет другой. Именно такой о которой они мечтают. Говорят, дать им совет, как повлиять на родного, чтобы он стал другим, что с ним сделать, как говорить и что поменять, чтобы все наладилось. Конечно, такого вида запросы противоречат этики психолога. Я всегда объясняю клиенту, что мы на сеансе не меняем других людей, я могу помочь разобраться в вашей проблеме, или изменить ваше отношение, восприятие к этой ситуации. Необходимо понять в каком направлении нужно выстраивать работу с чего начать и откуда проявился этот сценарий созависимых отношений.

Почему именно созависимый, да потому что люди, которые ради хороших отношений стремятся изменить другого, как правило и строят именно созави-

симые отношения. И моя цель перевести клиента из позиции «изменить другого человека» в позицию «изменить себя». А менять себя и работать над собой это самая тяжелая и сложная работа. Но необходимо помнить, что созависимый человек не простой клиент, он часто манипулирует, они очень ранимые, не терпимы к критике.

Так ко мне обратилась Мария 39 лет с запросом про отношения. Мария утверждала, что очень любим Вадима, но не может понять почему они все время то живут вместе, то расходятся. Она объяснила, что уже не может так дальше жить, Мария очень устала от таких отношений. Уже на протяжении 6-ти лет они то сходятся и живут счастливо, то она убегает от него. В процессе работы выяснилось, что Мария жила в семье, где отец часто выпивал, мама его обесценивала и унижала как могла. Мария часто присутствовала при стычках родителей и помнит всю никчемность отца в такие моменты. Мама часто говорила фразу: «Надо терпеть т. к. одной жить сложнее», «Что люди скажут». Поделилась, что есть чувство обиды в адрес обоих родителей, т. к. им всегда было не до нее. И еще отметила, что Марии почти никогда не дарил подарки т. к. у родителей не было такой возможности.

Вадим так же время от времени позволял себе изрядно выпивать. И как только он начинал употреблять, Мария тут же находит кучу причин что бы уйти, убежать от него, да еще и вызвать у Вадима чувство вины. Потом через время, она сама возобновляла отношения и звала Вадима обратно.

В процессе беседы мы выяснили, что Мария уже была замужем (она вышла замуж, как только ей исполнилось 18 лет пояснив, что хотелось убежать из дома) и прожила с супругом в браке 10 лет. Но по словам клиентки это был не очень счастливый брак. Супруг был не здоров (об этих подробностях Мария предпочла не говорить) и ей приходилось за ним ухаживать и всячески заботиться о супруге даже если ей этого не хотелось. Она почти не видела от мужа эмпатии, любви и заботы т. к. все это постоянно он требовал от нее. Жили они вместе с мамой супруга, что часто усугубляло положение.

Также Мария поделилась, что не переносит людей, которые позволяют себе выпивать даже стакан пива. И очень часто об этом говорила с Вадимом. Рассказала, что в отношениях с Вадимом она как раз получала все те чувства, которых ей не хватало в первом браке. Вадим ей помогал, заботился о ней, часто дарил подарки, они вместе путешествовали (т. к. для Марии это было важно) и она говорила, что именно это и есть любовь. Но как только Вадим начинал выпивать, все менялось абсолютно наоборот.

После нескольких сеансов Мария стала осознавать, что она просто цепляется за любые отношения и ей очень важно быть в паре. А за Вадима цепляется, потому что он давал ей именно те чувства, которых ей так не хватало в детстве.

Что же клиентка хочет получить от терапии?

Теплые отношения от партнера.

Взаимопонимание.

Восстановить доверие и близость.

Обрести общие цели с партнером.

То есть в запросе отслеживается изменение поведения партнера.

С Марией изначально мы выявили и отследили параллели сценарного сходства с родительской историей. Установили влияние на ее сценарий значимых взрослых. Провели проработку детских травм (например, техника пустого стула). Научились выходить из позиции жертвы, включая взрослое эго состояние. Повысили самооценку и тогда приступили к выходу из созависимых отношений. Т. к. до этого Мария не хотела даже слышать о такого рода техниках.

И когда к ней пришла осознанность, что те чувства, которые она испытывала к Вадиму не совсем любовь. Я еще раз предложила ей провести технику для работы с созависимостью.

Перед началом работы мы пообщались и сделали подстройку к будущему.

Установили «якорь» на здесь и сейчас. Мария попробовала поразмышлять на тему свободных отношений и примерила себе статус человека избавившегося от созависимости. Проверили экологичность и только тогда приступили к самой технике.

Мария включила воображение и представила себя и Вадима связанными между собой некой энергетической нитью. Она подробно описала этот тяжелый, толстый, темный канат, (как ей это представлялось). Затем вообразила образ себя свободной и счастливой (идеальной) и тоже связала себя настоящую и воображаемую нитью, только эта нить была светлой, легкой, очень приятной и светящейся. Выяснили, какие чувства и эмоции вызывает эта свободная Мария. Тогда перед тем, как ослабить или разорвать канат созависимости. Мы нашли образ, которому Мария смогла доверить Вадима, (она подробно представила и описала образ) аналогично провели связь между парнем и некой силой для него. И постепенно начали утончать канат, который связывал Марию и Вадима. (В такой ситуации если клиент не готов еще, то можно связь просто ослабить и довести до состояния нити и потом еще работать над обрывом этой связи). Но в моем случае Мария была уже достаточно подготовлена, и она смогла оборвать эту нить постепенно, но завершить процесс. Затем мы проверили безопасность Вадима со своей силой и по словам Марии ему было очень даже комфортно. Он про нее даже не думал и не вспоминал: как сказала сама девушка.

Потом проверили состояние Марии и ее воображаемой, свободной «идеальной» и ей тоже было хорошо и безопасно, она насытилась этой положительной энергией, получила свой ресурс. В завершении техники я расспросила Марию, как она себя сейчас чувствует? Какие чувства испытывает к произошедшему? Спросила, что ей сейчас хочется сказать, мы поговорили. И традиционной фразой «Да будет так!» – окончили эту технику.

Пообщались на тему всего происшедшего и испытанного, Мария рассказала, что у нее появилось ощущения легкости, как будто оковы упали с ее рук и ног. Я получила обратную связь от клиентки, которая очень важна в процессе работы.

Спустя какое-то время Мария поделилась, что пришло много осознаний, инсайтов, но мы продолжали еще работать над обидами и повышением самооценки. И спустя время она рассказала, что у ребят состоялся «взрослый» разговор с Вадимом они расставили все точки над «Й» и приняли решения не про-

живать вместе и со временем их общение сошло на нет. Через время Мария даже поделилась чувством благодарности к Вадиму т. к., по ее мнению, именно он дал ей испытать те самые нужные ей чувства, дал понять, что все-таки она достойна получать заботу, внимание и принятие от мужчины.

Мария была собой очень довольна, благодарила себя и меня за прожитый этап. Сейчас она уже находится в стадии завершения терапии, и мы видимся уже не один раз в неделю, а один раз в две недели. Так как я стараюсь выводить своих клиентов на ответственность за свою «новую» жизнь и учиться принимать решения в своей жизни самостоятельно. А не ходить все время за рекомендацией к специалисту.

Список литературы

1. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь; М.: Речь, 2019. – 320 с.
2. Владиславова Н.В. НЛП. Ударные техники - высокие результаты. Понятно, подробно, эффективно / Н.В. Владиславова. – М.: АСТ, 2021. – 608 с.
3. Сатир В. Семейная терапия. Практическое руководство / В. Сатир, Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2018. – 188 с.