
СОДЕРЖАНИЕ

Введение	13
Причины созависимости у взрослых	13
Медицинская модель: полное выздоровление невозможно ...	16
Новое определение свободы	16
Два типа программ восстановления	17
Новый подход к полному исцелению	18

ЧАСТЬ 1

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СОЗАВИСИМОСТЬ

ГЛАВА 1. Созависимость – ловушка раннего детства.	23
Постановка проблемы	23
Основные положения нового подхода	24
Новое определение созависимости	27
Характеристики созависимости	29
Сравнение созависимых и противозависимых паттернов поведения	32
Новая двенадцатишаговая программа исцеления от созависимости	33
Ресурсы для восстановления	35
Пример из практики	35
Задание по осознанию: насколько вы созависимы?	40
ГЛАВА 2. Медицинская модель: путь к безнадежности	43
Обзор традиционных подходов	43
Ключевые положения медицинской модели	44
Традиционные определения созависимости	45
Определение травм развития	46

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Пример из практики	49
Другой подход	50
Распознавание созависимых и «здоровых» посланий.....	51
Этапы выздоровления.....	52
Выводы.....	54
ГЛАВА 3. Культура созависимости.....	55
Противостояние модели доминирования и модели партнерства	59
Партнерское общество	60
Общество доминирования.....	61
Влияние христианства	63
Созависимые системы.....	66
Противозависимые системы.....	69
Революция сознания: зачем избавляться от созависимости?	70
ГЛАВА 4. Выздоровление с точки зрения психологии развития	73
Основные принципы подхода, основанного на психологии развития	75
Четыре стадии взаимоотношений.....	76
Основные стадии развития в раннем детстве.....	77
Связь: критическая задача созависимости	80
Отделение: критическая задача противозависимости.....	82
Когда процесс нарушается	85
Пример из практики	87
Выводы.....	89
ГЛАВА 5. Причины созависимости	90
Созависимость и травма развития	94
Биохимия травм развития.....	98
Последствия травм развития	98
Разрывы цикла привязанности	100
Пример из практики	102
Выводы.....	104

ЧАСТЬ 2

ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

ГЛАВА 6. Элементы выздоровления	107
Самостоятельная работа над собой	108
Выбор понимающего психотерапевта	109
Группы поддержки, классы и студии	110
ДОК – доверительные, осознанные и кооперативные взаимоотношения	111
Новый 12-шаговый процесс выздоровления	113
Пример из практики	118
Выводы	122
ГЛАВА 7. Лицом к лицу с проблемами	123
Корни отрицания	124
Непринятие в расчет	125
«Для твоего же блага»	126
Обман: форма отрицания	127
Отрицание и безумие	128
Синдром счастливой семьи	129
Отрицание во взаимоотношениях	129
Преодоление отрицания	131
Средства преодоления отрицания	132
Средства для работы над собой	132
Средства для терапии	132
Средства для групп поддержки	133
Средства для взаимовключенных отношений	134
Пример из практики	135
Выводы	138
ГЛАВА 8. Понимание причин созависимости	139
Средства для понимания причин созависимости	143
Средства для самостоятельной работы	144
Средства для терапии	145
Средства для групп поддержки	145
Средства для работы с партнером	146

Пример из практики	147
Выводы.....	150
ГЛАВА 9. Разгадка созависимых взаимоотношений.....	151
Определение моделей созависимости.....	152
Семейные роли	153
Средства для разгадки созависимости	156
Средства для самостоятельной работы	156
Средства для терапии.....	157
Средства для групп поддержки.....	159
Средства для работы с партнером	159
Пример из практики	161
ГЛАВА 10. Я встретил врага – это был я сам.....	164
Враг: часть меня самого	165
Проекция	166
Близость начинается с любви к самому себе	169
Прощение	170
Интеграция внутренних частей	172
Средства для восстановления утеренных частей	173
Средства для самостоятельной работы	173
Средства для терапии.....	174
Средства для групп поддержки.....	175
Средства для работы с партнером	176
Пример из практики	177
Выводы.....	179
ГЛАВА 11. Избавление от ненависти к себе.....	181
Корни ненависти к себе	181
Черно-белое мышление	182
Любовь к себе.....	183
Разговор с собой	184
Самооценка.....	186
Утверждения	188
Средства для научения любить себя	189
Средства для самостоятельной работы	189

Средства для психотерапии	190
Средства для работы в группе поддержки	191
Средства для работы с партнером	191
Пример из практики	192
Выводы	194
ГЛАВА 12. Отказ от игры во власть и руководство	195
Пассивность: искусная игра созависимости	196
Пассивное поведение и как активно противостоять ему	196
Как избежать роли спасателя	199
Действия, предпринимаемые с целью властвовать над партнером	201
Средства для отказа от игры во власть и руководство	203
Средства для самостоятельной работы	203
Средства для психотерапии	204
Средства для работы в группе поддержки	205
Средства для работы с партнером	206
Пример из практики	207
Деятельность по осознанию	209
Выводы	212
ГЛАВА 13. Овладение умением просить о том, чего вы желаете	214
Искусство уверенности в себе	215
Знание о том, чего вы хотите	216
Противостояние	216
Просьба о том, чего вы хотите: процессе, состоящий из девяти этапов	217
Когда конфликт дает результат	219
Конфликт как близость	220
Средства для того, чтобы научиться просить желаемое	221
Средства для самостоятельной работы	221
Средства для психотерапии	222
Средства для работы в группе поддержки	222
Средства для работы с партнером	223

Пример из практики	224
Выводы	225
ГЛАВА 14. Научитесь снова чувствовать	226
Что такое чувства?	226
Основные чувства и их определение	227
Присущие созависимому человеку	
способы управления чувствами.	229
Здоровые способы управления чувствами	230
Средства для того, чтобы научиться снова чувствовать.	231
Средства для самостоятельной работы	231
Средства для психотерапии	232
Средства для работы в группе поддержки	233
Средства для работы с партнером	233
Пример из практики	234
Выводы	235
ГЛАВА 15. Исцеление своего «внутреннего ребенка»	236
Нарциссические раны	236
Общие характеристики созависимого «Я»	
и истинного «Я»	239
Условия, которые подавляют развитие истинного «Я»	241
Этапы в прогрессировании созависимости	242
Процесс исцеления	243
Средства для исцеления вашего «внутреннего ребенка»	244
Средства для самостоятельной работы	244
Техника исцеления травмы	246
Средства для психотерапии	248
Средства для групп поддержки	249
Средства для работы с партнером	249
Пример из практики	250
Выводы	254
ГЛАВА 16. Построение границ	255
Симбиотические семьи	256
Созависимая семья	257

Смелость отличаться от своей созависимой семьи	257
Чья проблема?	258
Границы	259
Индивидуализированная семья	259
Инцест и сексуальные злоупотребления	260
Культурная эпидемия	263
Мнения о границах	266
Средства для построения ваших личных границ	267
Средства для самостоятельной работы	267
Средства для психотерапии	267
Средства для групп поддержки	267
Средства для партнерства	268
Пример из практики	269
Выводы	271
ГЛАВА 17. Формирование уз близости	272
Элементы связи	273
Образование связи и обучение	276
Образование связи и психопаты	278
Связь и фиксированные взаимоотношения	280
Средства для формирования уз близости	281
Средства для самостоятельной работы	281
Средства для психотерапии	282
Средства для групп поддержки	283
Средства для партнерства	284
Пример из практики	286
Выводы	288
ГЛАВА 18. Новые формы взаимоотношений	289
Взаимозависимость	289
Характерные черты сознательных, фиксированных, кооперативных взаимоотношений	290
Здоровые и токсичные взаимоотношения	291
Средства для создания новых форм взаимоотношений	293
Средства для самостоятельной работы	293

Средства для психотерапии	293
Средства для групп поддержки.....	295
Средства для партнерства.....	296
Пример из практики	298
Выводы.....	300
ГЛАВА 19. Исцеление созависимого общества	301
Исцеление общества при помощи исцеления самого себя ...	302
Исцеление общества при помощи фиксированных взаимоотношений.....	302
Исцеление общества при помощи общины.....	304
Исцеление общества при помощи лидерства через служение	306
Средства для исцеления созависимого общества.....	307
Средства для самостоятельной работы	307
Средства для психотерапии.....	311
Средства для групп поддержки.....	312
Средства для партнерства.....	312
Пример из практики	313
Выводы.....	314
ГЛАВА 20. Как мы изменили свои созависимые модели	316
История Дженей.....	316
История Берри	320
Наша история.....	325
Как мы встретились	325
Дженей	325
Берри	326
Путешествие к взаимозависимости.....	328
Дженей	328
Берри.....	329
Новое понимание созависимости.....	330
Берри	330
Дженей	332
Перспективы наших взаимоотношений	332
Литература.....	333

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге мы исследуем и причины возникновения созависимости, и способы исцеления от нее. Созависимость присутствует тем или иным способом в жизни 98% взрослого населения планеты и является причиной большинства человеческих несчастий. Причиной ее является ранняя травма развития в первые шесть месяцев жизни человека, которая препятствует формированию безопасной привязанности. Другая сторона медали – это противозависимость, причиной которой является травма развития, имевшая место в возрасте от шести до тридцати шести месяцев, которая вступает в противодействие с процессом сепарации и психологического рождения. Эта книга больше фокусируется на созависимости, а наша совместная книга «Бегство от близости: освобождение от противозависимости» (2008) больше сфокусирована на другой стороне медали. У многих людей наблюдаются неопознанные и неисцеленные травмы сочетанного характера, которые нуждаются как в диагностике, так и в лечении.

ПРИЧИНЫ СОЗАВИСИМОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

В возрасте от рождения до трех лет дети завершают серию важных процессов развития. Наиболее значимыми из них являются формирование безопасной привязанности между материнской фигурой и младенцем и психологическая сепарация ребенка от родительских фигур. Если процесс формирования привязанности был успешно завершен на протяжении первого года жизни, дети обретают достаточное ощущение безопасности для начала исследования окружающего

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

мира. Затем, в возрасте с двух до трех лет, они способны завершить процесс «психологического рождения». Это происходит тогда, когда дети психологически отделяются от своих матерей и отцов и становятся способными к функционированию, поддерживаемому своей внутренней силой, а не только к функционированию, которое опирается исключительно на других людей. Такие дети развивают ощущение интегрированного Селф, которое позволит им принять ответственность за свои действия и поведение, даст возможность делиться, сотрудничать, управлять формой реализации агрессивных импульсов, адекватно отвечать на авторитет других фигур, вербализовать свои эмоции и адекватно справляться со страхом и тревогой. Если дети не справляются с полноценным завершением этих процессов развития, они формируют психологическую зависимость от других людей. В дальнейшем они будут искать возможность создать созависимые отношения, вместо того чтобы создавать сильное ощущение Селф, которое будет переживаться отдельным от других. Бессознательным процессом, стоящим за этими взаимоотношениями, будет возможность создания опыта безопасной привязанности.

Созависимость возникает между двумя взрослыми, когда двое психологически зависимых людей формируют отношения, неосознаваемые друг для друга, с целью завершения их раннего процесса формирования привязанности. В таких отношениях два партнера воссоздают симбиотическую связь, похожую на ту, которую они пытались создать с материнской фигурой. Их созависимые отношения выглядят таким образом, что две половинки пытаются создать одного целостного человека. Поскольку оба партнера испытали недостаток безопасной привязанности в раннем детстве, никто из них не сможет обладать независимыми от другого чувствами или независимыми действиями, поэтому они будут продолжать «липнуть» друг к другу, подобно клею. Фокус их внимания всегда будет направлен на другого, а не на себя. Каждый из них будет надеяться, что другой предоставит им тот опыт, которого они не получили в раннем детстве: близость и безопасная привязанность. Их отношения не могут расти и развиваться, поскольку эта цель никогда не осознается и не проговаривается. Как результат, каждый участник ждет от другого тех

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)