



Созависимость

ПЕРВАЯ из десяти заповедей Божьих гласит: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим». Основная проблема созависимости заключается в том, что человек все свои надежды возлагает не на Бога, а на кого-то или что-то другое. Главным для него становится угодить другому человеку, заслужить его уважение, благодарность, внимание, любовь или дружбу. Это может проявляться в бесконечной терпимости, заботливости, преданности, «любви»... Нам кажется, что всё это настолько хорошо само по себе, что никак не может привести к негативным последствиям. Мы уверены, что действуем совершенно правильно. Пока мы не увидим, что причина наших трудностей и проблем прежде всего — в нас самих, мы ничего не сможем изменить в своей жизни. Вот лишь несколько примеров того, как добрые побуждения и действия приводят к проблемам в отношениях с окружающими:

- ваша чрезмерная заботливость вынуждает вас поступаться своими убеждениями;
- ваша чрезмерная преданность делает вас беззащитными перед другими людьми, границы вашей личности нарушаются;
- ваша чрезмерная «любовь» заставляет вас говорить «да», в то время как вы точно знаете, что должны сказать «нет».

I. Определения

В этом «Ключе» часто встречаются слова: «зависимость» и «созависимость». Для того, чтобы четко определиться с терминами и предотвратить возможность разночтения, ниже приведены значения этих слов. Мы также постарались очертить круг вопросов, с которым связано их употребление.

A. Зависимость

Слово «зависимость» означает:

- полагаться на кого-нибудь или что-нибудь ради утверждения или поддержания существования
- иметь страстную привязанность, влечение к людям, предметам или определенному поведению.

Всё это не что иное, как попытка человека удовлетворить свои естественные эмоциональные потребности.

1. Зависимость от людей

Такого рода зависимость подразумевает отождествление себя с другой личностью и/или эмоциональную зависимость. У зависимого человека развивается менталитет и комплекс «жертвы». Всё это происходит из-за вполне нормального стремления удовлетворить свои потребности в любви, значимости и безопасности. Однако достигается это неверным способом — при помощи другого человека.

2. Зависимость от предметов

В первую очередь, это алкогольная и наркотическая зависимость. Страсть к табакокурению, порнографии, пище, к обладанию какой-либо вещью — всё это виды зависимости, которой человек может быть поработщён.

3. Зависимость от поведения, привычек

Если пристрастие к сексу, азартным играм, а также расточительность часто признают вредными и даже опасными привычками, которые губят человека, то перфекционизм, чрезмерное увлечение работой или яростные вспышки гнева многие люди стараются даже не замечать. Тем не менее, всё это может владеть человеком, делая его зависимым и несвободным.

Б. Созависимость

- Со- (приставка) означает «совместно с, присоединенный»; так, СОзависимый человек — это человек, связанный с действиями другого.
- Впервые слово «созависимый» было использовано в 1970 г. для описания членов семей алкоголиков.
- Слово «созависимость» стало общим термином для описания дисфункционального поведения членов семьи, стремящихся приспособиться к алкоголику.
- Созависимость представляет собой страстную привязанность, влечение к кому-либо или чему-либо. Как алкоголик зависим от алкоголя, так и созависимый зависим от этого алкоголика.
- Сегодня слово «созависимый» может быть отнесено к любому человеку, которым (в значимых для него отношениях) управляет пагубная страсть и вредные привычки дорогого для него человека, имеющего зависимость. Эта зависимость близкого человека определяет и собственные поступки созависимого.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПЕРЕРАСТИ В СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимый	зависимый		отрицательное поведение
Муж	с женой,	которая	постоянно переезжает
Жена	с мужем		трудоголиком
Муж	с женой,	которая	расточительна
Жена	с мужем,	который	увлекается азартными играми
Муж	с женой		перфекционисткой
Мать	с ребенком		наркоманом
Ребенок	с родителями,		не контролирующими свой гнев
Работник	с начальником,	который	выдвигает нереалистичные требования
Друг	с другом,	который	завистлив
Консультант	с консультируемым,	который	эмоционально зависим
Наставник	с новообращенным,	который	имеет чрезмерную ревность к служению
Жертва	с человеком,	который	насилует ее, подавляет, мучает

В. Библейский взгляд на зависимость

- 1.** Бог хочет, чтобы вы полностью **полагались на Него**, а не на людей, вещи или свои собственные усилия (Псалом 61:7).
- 2.** Бог хочет, чтобы вы эмоционально **зависели только от Него**. Вы можете спокойно открыть Ему все свои переживания, боль, обиды, страхи, нужды... Он достоин вашего доверия (Псалом 61:6,8).
- 3.** Несмотря на то, что вы призваны «носить бремена друг друга», вас не призвали освобождать других от их законных обязанностей (Галатам 6:4-5).
- 4.** Вы можете спокойно передать в Божьи руки свою заботу о тех, кого вы любите. Доверьте это Богу (1 Петра 5:7).
- 5.** Писание говорит, если вы полностью **полагаетесь на Христа**, если ваша жизнь полностью зависит от Его воли, — Он, пребывая в вас, даёт вам силу и власть победить все пристрастия, привязанности, влечения и неуместные желания (Римлянам 6:11-12).

II. Характерные черты

А. Созависимая личность

Созависимые люди проявляют определенные способности и вполне самодостаточны, однако в жизни они сомневаются в своих силах, не чувствуют себя свободно, в безопасности, и нуждаются в одобрении других. Такая

потребность в одобрении порождает чрезмерное чувство ответственности, выражающееся в определенном типе поведения — человек постоянно пытается угодить другим людям.

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Признаки созависимой личности

Очень часто для созависимого человека характерен следующий образ мышления:

- Я чувствую себя ответственным за чувства, поступки и потребности других людей.
- Я стараюсь решать проблемы других даже в ущерб себе.
- Я делаю за других даже то, что они вполне способны сделать сами.
- Я недоволен, когда моя помощь не нужна.
- Я стремлюсь выглядеть жестким и рассудительным в глазах других людей.
- Я отношусь к себе строже, чем к другим.
- Я стыжусь своих чувств, желаний и нужд.
- Я чувствую себя виноватым, когда отстаиваю свои интересы.
- Мне легче давать, чем получать.
- Я стараюсь делать все как можно лучше, чтобы избежать гневных замечаний, раздражения и критики со стороны окружающих.
- Одобрение со стороны окружающих придает мне уверенности и порождает во мне чувство собственного достоинства.
- Я нахожу, что я как магнит притягиваю к себе людей, нуждающихся в помощи. Мне также более близки такие люди, меня тянет к ним.

Б. Созависимые отношения

Созависимые отношения можно охарактеризовать следующим образом: слабая, зависимая личность нуждается в поддержке более сильной личности, а сильная личность, в свою очередь, нуждается в том, чтобы чувствовать себя (и быть) кому-то нужной. Обе личности несвободны, они втягиваются в сеть эмоциональной зависимости, эмоционального рабства. Так два изначально различных типа поведения соединяются и порождают замкнутый круг разрушительных манипуляций и навязчивого контроля. Все это лишает обе стороны радости и счастья в жизни.

«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорою, и которого сердце удаляется от Господа. Он будет как вереск в пустыне и не увидит, когда придет доброе, и поселится в местах знойных в степи, на земле бесплодной, необитаемой» (Иеремия 17:5-6).

Признаки созависимых отношений

- Оба человека невысокого мнения о себе.
- Оба ощущают потерю своей индивидуальности, своей личностной уникальности.
- Оба заглушают голос совести.
- Каждый имеет трудности в установлении здоровых, близких взаимоотношений.
- Они манипулируют друг другом и контролируют один другого.
- Оба становятся ревнивыми и стремятся завладеть друг другом.
- Оба боятся разрыва.
- Оба чувствуют, что угодили в ловушку своих взаимоотношений.
- Оба — мастера отрицать и опровергать.
- У каждого из них возникает ложное чувство безопасности и уверенности.
- Обычно у каждого из них есть еще какая-либо привязанность или страсть (кроме этих взаимоотношений).

III. Причины

А. Отзвуки прошлого

Очень часто причиной созависимого поведения является неблагополучное семейное прошлое. Нездоровое эмоциональное наследие невосполненных основополагающих нужд личности передается из поколения в поколение.

- Недостаток здорового родительского воспитания
- Властные, деспотичные, манипулирующие и контролирующие родители
- Отсутствие похвалы и ободрения
- Нереалистичные ожидания со стороны родителей.
- Искаженные представления о любви у членов семьи
- Оскорбления, эмоциональное или физическое насилие
- Пристрастное поведение членов семьи

«Ты являешь милость тысячам и за беззаконие отцов воздаешь в недра детям их после них: Боже великий, сильный, Которому имя Господь Саваоф!» (Иеремия 32:18)

Б. Главная причина

Основная причина неприемлемого поведения как зависимой, так и созависимой личности — неправильное мышление.

Неправильное убеждение «зависимого»:

Мне необходимо быть связанным с сильной личностью, которая даст мне почувствовать себя любимым и ощутить себя свободным, даст мне чувство безопасности.

Правильное убеждение «зависимого»:

Несмотря на то, что Бог проявляет Свою любовь к нам через других людей, Он не хочет, чтобы я зависел от другого человека. Мои нужды побуждают меня обращаться к Нему и полагаться на Него для удовлетворения моих насущных потребностей в любви и безопасности.

«За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прослаблю его» (Псалом 90:14-15).

Неправильное убеждение «созависимого»:

Принятие на себя ответственности за нужды, поступки или чувства другого человека придает мне чувство собственной значимости.

Правильное убеждение «созависимого»:

Если я стараюсь восполнить все нужды другого человека, я беру на себя роль, которая принадлежит только Богу. Но это грех! Стараюсь угодить другим людям, я никогда не смогу удовлетворить свою потребность в одобрении. Лишь угождая Богу и именно в Нем находя свою значимость и ценность, я могу получить поддержку и уверенность в том, что мои дела и вся моя жизнь не напрасны.

«И потому ревностно стараемся, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными» (1 Коринфянам 5:9).

IV. Шаги к решению проблемы

А. Ключевые стихи Библии для заучивания



«Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает свою опору, и которого сердце удаляется от Господа» (Иеремия 17:5).

«Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь» (Иеремия 17:7).

Б. Ключевой отрывок из Библии для чтения и повторения



(Галатам 6:1-5)

ИССЛЕДОВАНИЕ СЛОВА «БРЕМЕНА»

• Послание к Галатам (6:1–2): «Носите бремена друг друга...»

«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

Слово «бремена» во втором стихе — это греческое слово «барос», означающее «вес, груз, тяжесть». Обыкновенно этим словом описывали какую-либо ношу, большую и тяжёлую. Тот, кто несёт такой груз, несёт больше, чем может, он перегружен.

Часто, совершая неправильные поступки, допуская в жизни ошибки, человек «взваливает» на себя именно такую «непосильную» ношу. Апостол Павел пишет, что этот человек нуждается в поддержке и ободрении. Но в подобной ситуации очень легко переступить границы дозволенного и войти в созависимые отношения с нуждающимся в помощи.

Помогая другому человеку, мягко побуждайте его к тому, чтобы он изменил свое неправильное поведение, ободряйте его, но будьте осторожны, чтобы не впасть в искушение самому. Вы можете взять на себя больше ответственности, чем предназначил вам Господь, и войти в созависимые отношения с тем, кому вы пытаетесь помочь.

• **Послание к Галатам 6:3–5:** «...Ибо каждый понесет свое бремя»

«Ибо кто почитает себя чем-нибудь, будучи ничто, тот обольщает сам себя. Каждый да испытывает свое дело, и тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом, ибо каждый понесет свое бремя».

Созависимые люди, чрезмерно стремящиеся помогать окружающим, должны помнить об опасности: возгордиться при сравнении себя с другими людьми. Они склонны рассматривать свое поведение как правильное и хорошее, а поведение других людей — как неправильное и плохое (стихи 3 и 4). Такие люди не должны считать, что «хорошее поведение» ставит их выше других людей.

Слово «бремя» в пятом стихе — это греческое слово «фортион», которое означает «груз, кладь, ноша». В чём же отличие этого слова от рассмотренного выше? Бремя или «груз», о котором говорит здесь Апостол Павел, несёт каждый человек. Это ноша, с которой он может и должен справляться. Весь вопрос заключается лишь в том, каким образом человек несёт «свой груз»? Он может «взвалить» всё на себя и полагаться только на свои собственные силы. Или же...попытаться переложить груз на плечи другого. Как один, так и другой, эти пути ошибочны и обречены. Существует только единственный верный и мудрый способ нести своё бремя, — передать всё Богу.

Таким образом, этот отрывок учит нас тому, что мы должны смотреть не на себя, не на других, ожидая их помощи и сочувствия, а на Христа. Только Он способен удовлетворить все наши самые насущные нужды.

Если вы действительно хотите помочь человеку нести его бремя, вы должны помочь ему уйти от зависимых и созависимых отношений и научить его полностью полагаться на Христа. Только такое проявление любви с вашей стороны будет настоящей помощью ближнему и реальным исполнением закона Христа.

В. Ответы на вопросы о созависимости

Вопрос: Каково различие между созависимостью и здоровым единством в браке?

Ответ: В созависимом браке



- Один из супругов старается удовлетворять все нужды своей второй половины, и ставит её в зависимое от их взаимоотношений положение.
- Вторая половина принимает такие отношения и заставляет своего супруга/супругу продолжать своё разрушительное поведение.

В здоровом браке

- Каждый из супругов поощряет другого полностью полагаться на Господа.
- Каждый из них подчеркивает сильные стороны другого.

«Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исход 20:3).

Вопрос: Если два человека связаны дружбой и полностью полагаются друг на друга, можно ли назвать эту дружбу созависимыми отношениями?

Ответ: Созависимость в дружбе



- Одна личность — сильная, другая — слабая. (Зависимость — это отсутствие равновесия, сбалансированности в отношениях).
- Один может завидовать, если у другого есть достаточно серьезные и добрые отношения с кем-либо.
- Один из них может поставить друга даже на место Бога.

Здоровые отношения в дружбе

- Друзья идут по жизни вместе, никто из них не доминирует во взаимоотношениях, они — равные.
- Оба поддерживают и допускают другие взаимоотношения.
- Каждый укрепляет другого в Господе.

«И встал Ионафан, сын Саула, и пришел к Давиду в лес, и укрепил его упованием на Бога» (1 Царств 23:16).

Вопрос: Как я, будучи родителем, могу уберечь своего ребенка от нездоровой зависимости от меня?

Ответ:



- Как можно раньше научите своего ребенка самостоятельно принимать решения и позвольте ему делать это.
- Хвалите вашего ребенка за правильные решения.
- Позвольте вашему ребенку учиться на основании закона о причинах и следствиях. Позвольте ему «пожинать плоды» того, что он «посеял».
- Побуждайте вашего ребенка к принятию решений и в будущем.

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притчи 22:6).

Вопрос: Как я могу избежать созависимых отношений на работе?

Ответ:



- Не старайтесь быть «всею во всем» для вашего начальника.
- Не становитесь тем единственным человеком, который будет делать все.
- Не позволяйте страху контролировать вас.
- Не позволяйте другим людям воздействовать на вас, манипулируя вами.
- Не превращайте в привычку работу «допоздна».
- Не бойтесь сказать «нет».

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

Вопрос: Как я, консультант, могу уберечь моих клиентов от чрезмерной зависимости от меня?

Ответ:



- Не старайтесь быть «спасителем» для своего клиента.
- Не старайтесь быть всегда доступным для него, приходить ему на помощь по любому поводу.
- Не забывайте побуждать вашего клиента строить правильные отношения с Господом.

«Блажен, кому помощник Бог Иаковлев, у кого надежда на Господа Бога его» (Псалом 145:5).

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

Если вы ответите «ДА» на четыре (или более) вопроса из приведенных ниже, — в ваших взаимоотношениях с окружающими, возможно, присутствует созависимость!

- ☐ Вам трудно устанавливать и поддерживать границы в отношениях с другими людьми?
- ☐ Трудно ли вам выражать свои истинные чувства, открывать их самому близкому для вас человеку?
- ☐ Полагаетесь ли вы на другого человека в деле принятия большинства решений, касающихся ваших взаимоотношений?
- ☐ Вам грустно и одиноко, когда вы одни?
- ☐ Чувствуете ли вы себя отверженным, когда ваш друг (знакомый, сотрудник) проводит время с кем-то другим?
- ☐ Считаете ли вы мнение другого человека более важным, чем ваше мнение?
- ☐ Предпочитаете ли вы хранить молчание, чтобы сохранить мир?
- ☐ Боитесь ли вы возникновения конфликтов?
- ☐ Чувствуете ли вы, что «завязли» в каких-то взаимоотношениях?
- ☐ Отказываетесь ли вы строить планы, исключая интересы другого человека?

- ☐ Чувствуете ли вы, что потеряли свое лицо, индивидуальность?
- ☐ Вините ли вы себя в большинстве возникающих проблем?
- ☐ Ощущаете ли вы, что вас контролируют и манипулируют вами?
- ☐ Чувствуете ли вы раздражение, гнев, когда приходится менять свои планы?
- ☐ Теряете ли вы контроль над своими эмоциями?
- ☐ Станете ли вы наказывать молчанием человека, причинившего вам боль?
- ☐ Чувствуете ли вы себя подавленным, обессиленным?
- ☐ Не ставите ли вы другого человека выше Бога и мнение этого человека выше библейских истин?

Г. Освобождение от ответственности

Если у вас поведение созависимого человека, — вы стараетесь получить удовлетворение своих насущных потребностей, пытаетесь «сделать все» или быть «всею во всем» для другого человека. Как бы то ни было, вы можете пойти по пути выздоровления, отказываясь от желания контролировать или изменять человека, которого вы любите.

ОСОЗНАЙТЕ, что до сих пор вы полагались на человека, теперь вы должны полностью положиться на Бога. Пусть Он займет самое главное место в вашей жизни, чтобы вы зависели только от Господа (Исход 20:3).

- Признайте, что ваша созависимость — грех.
- Молитесь, чтобы Бог даровал вам желание поставить Его на первое место. И о том, чтобы в ваших взаимоотношениях с другими людьми вы прежде всего стремились угодить Ему.
- Осознайте, что Бог сотворил вас не для того, чтобы вы могли удовлетворить все потребности другого человека.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ — как вы мыслите, исследуйте привычный для вас образ созависимого мышления (Псалом 50:8).

- Не думайте, что угождая людям вы подражаете Христу.
- Не думайте, что вы всегда должны принимать на себя роль миротворца.
- Не бойтесь, что вы потеряете любовь и расположение других людей, если вы позволите им страдать от их плохих действий и поступков.

- Не говорите «да», когда вы на самом деле уверены, что должны сказать «нет».

ИЗБАВЬТЕСЬ от менталитета «сверхответственного» человека (Исход 18:17-18)

- Признайте, что фактически вы пытаетесь занять место Бога в жизни другого человека.
- Доверьте Богу активно действовать в жизни человека, которого вы любите.
- Осознайте, что вы не можете заставить другого человека быть ответственным.
- Обретите покой в Боге, Он контролирует все обстоятельства и события вашей жизни.

ПОДАРИТЕ прощение тем, кто причинил вам боль в прошлом (Колоссянам 3:13)

- Поразмышляйте о каждом случае эмоционального или физического насилия, оскорбления, которое вы пережили в прошлом.
- Определите тех, кого вам следует простить.
- Постарайтесь понять причину отрицательного поведения другого человека.
- Делайте свой выбор в пользу прощения всякий раз, когда в вас просыпаются недобрые чувства, обида или гнев.

ОБРЕТИТЕ свою подлинную личность во Христе (Галатам 2:20)

- Познайте истину (Иоанна 8:34-36)
Повторите: «Так как Христос живет во мне, то я истинно свободен».
- Поверьте в истину (Филиппийцам 4:13)
Повторите: «Христос, пребывающий во мне, дает мне силу делать то, что я не могу делать своими силами».
- Действуйте в соответствии с истиной (2 Петра 1:3-4)
Повторите: «Я открою все мои естественные желания Христу и позволю Ему дать мне Его ответы».

УСТАНОВИТЕ разумные границы (Притчи 27:12)

- Сообщите вашему партнеру о необходимости изменений, объяснив, почему вы хотите изменить отношения.
Например: «Я осознала, что неправильно относилась к тебе. Я хочу изменить своё неправильное поведение на правильное. Для это-

го я постараюсь принимать решения, основанные на том, что правильно в глазах Бога».

- Определите, какими будут новые границы вашей ответственности.
- Установите границы вашего участия, вовлеченности в отношения.
- Поддерживайте искренние отношения, будьте честны в общении, но не позволяйте оскорблять себя.

ЗАМЕНИТЕ вашу душевную энергию на духовную. (Псалом 118:35-37)

- Пусть Бог и ваш духовный рост будут главными приоритетами в вашей жизни.
- Посещайте занятия по изучению Библии, чтобы Слово Божие проникло глубоко в ваше сердце.
- Запоминайте стихи и отрывки Священного Писания.
- Проводите как можно больше времени в молитве.
- Устремляйте свои мысли к Господу.

Каждый раз, когда вы думаете о человеке, от которого вы зависите, благодарите Бога за Его верность и просите Его разорвать оковы ваших нездоровых отношений.

Средство от созависимости — в стремлении быть подобным Христу. Осознавая это:

- Вы не будете человекоугодником, потому что Христос не был таким;
- Вы установите здоровые границы в отношениях с людьми, потому что Христос всегда сохранял их;
- Вы не пойдете на компромисс со своей совестью, потому что Христос никогда этого не делал.

Победить созависимость — значит стать подобным Христу, позволяя Небесному Отцу восполнить ваши самые глубокие духовные и душевные потребности.

Джун Хант