



Глава 1

Визначення співзалежності та КПТ

Ця глава допоможе вам розібратися в досить запутаній темі співзалежності. Ми коротко розглянемо залежність, тому що вона часто зустрічається разом із співзалежністю як у обох партнерів, так і в одного. Потім я розповім про когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) і про те, як вона сприяє відновленню. Читаючи цю главу, важливо чітко розуміти, що головна мета відновлення — взаємозалежність. Звільняючись від співзалежності, ми стаємо взаємозалежними. Всесвітньо відомий експерт із співзалежності Піа Меллоді (Pia Mellody) пояснює взаємозалежність як процес, у якому ми покладаємося на самих себе як на дорослих індивідів у задоволенні своїх базових потреб та бажань, одночасно приймаючи підтримку щодо тих потреб, які не можна задовольнити інакше. Взаємозалежні люди дозволяють піклуватися про себе і охоче пропонують свою підтримку. Ми дбаємо про ближніх, але не беремо на себе вирішення всіх їхніх проблем.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Визначення співзалежності

Дати чітке визначення співзалежності непросто, навіть розуміючи, що вона у вас є. Як я описала у своїй книзі *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept, and Break Free from the Codependent Cycle* (Созависимость: план восстановления (рос. мовою), пер. з англ., ТОВ “Діалектика”, 2022 р.), така плутанина частково пов’язана з тим, що співзалежність відсутня у *Діагностичному та статистичному посібнику з психологічних розладів (DSM-5)*. Цей посібник використовується для розуміння та діагностики психологічних відхилень та їхніх симптомів фахівцями з психічного здоров’я США. Відсутність співзалежності у DSM-5 означає, що чіткого визначення її причин і симптомів не існує.

Хоча я впродовж багатьох років страждала від співзалежності та відновлювалася, а сьогодні допомагаю людям подолати цю проблему, дуже довго я не могла її чітко сформулювати. Мене завжди вражало те, наскільки глибоко це визначення резонує з людьми, які страждають на співзалежність, навіть незважаючи на її неофіційність. Мої особисті та професійні спостереження дозволили мені відкрити те спільне, що є основою мого власного формулювання. Співзалежність — це стан, в якому фокус уваги людини знаходиться зовні, і вона шукає власну цінність та її підтвердження у оточуючих замість того, щоб спиратися на внутрішні орієнтири. Люди зі співзалежністю прагнуть здобути “цінність в очах інших” замість самоцінності. Співзалежна людина не вірить у свою внутрішню цінність, тому потребує зовнішнього підтвердження своїх заслуг. Навпаки, передумова взаємозалежності виникає, коли людина в першу чергу фокусується на собі, тому що вірить у свою внутрішню цінність. У неї адекватні самовідчуття та самоповага, а дії базуються на самоусвідомленні, зрілості та внутрішній цілісності.

Проблема полягає не в турботі про інших, а в самозреченні в ім’я любові до ближніх. У нас генетично закладена потреба турботи та зв’язку з ближніми через взаємозалежність, але, як стверджує експерт із співзалежності Меллоді Бітті (Melody Beattie), “співзалежність виникає, коли нормальна турбота та зв’язок заходять надто далеко”. Співзалежність охоплює всі аспекти нашого життя;

це призма, через яку ми дивимося на людей, життя та особистий досвід.

Розуміння та визначення співзалежності зазнавали значних змін разом зі збільшенням кількості людей, які стикалися з цим станом. Тепер ми розуміємо, що співзалежність — це кластер симптомів, який може виникати як у романтичних стосунках, так і поза ними. Цілком природно, що співзалежні люди притягують один одного, адже їхні симптоми доповнюються. Досить поширена ситуація, коли співзалежна людина йде на побачення з тим, кого вважає токсичним, не розуміючи, що залучається до порочного кола через власні думки, невпевненість у собі та дисфункціональну поведінку.

Співзалежність має два боки. Перший, більш відомий, складається з прагнення догодити людям, тоді як з іншого боку зустрічаються егоїзм та владність. При цьому егоїзм може навіть межувати з нарцисизмом. Бітті стверджує, що люди зі зворотного боку співзалежності “очікують, що життя для них буде легшим, ніж воно є насправді”. За словами Меллоді, ці співзалежні вважають себе кращими за оточуючих і не відчувають невпевненості в собі або відсутності віри у власну цінність. Будучи не менш поширеним варіантом співзалежності, вона не змушує шукати зцілення, оскільки такий стан не завдає явного болю і не викликає бажання його позбутися. Страждання їхніх близьких очевидніші й у першу чергу асоціюються зі співзалежністю. Тому більша частина цього робочого зошита присвячена тим, чия співзалежність проявляється у турботі про близьких та у потуранні їм.

Співзалежність часто розвивається на фоні дитячої травми. Фактично Піа Меллоді визначає співзалежність як хворобу незрілості, спричинену дитячою травмою. Говорячи про травму, слід зазначити, що слово “травма” перекладається з грецької як “рана”. Хоча співзалежні люди часто відмовляються звинувачувати партнерів у своїх стражданнях, більшість з них згадують травматичний досвід у дитинстві. Іноді при “достатньо доброму” дитинстві співзалежність розвивається внаслідок травми у дорослому віці, наприклад після сексуального насильства або зради партнера. Але при цьому співзалежність не пов’язана із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). ПТСР має свій кластер симптомів, а також психологічні прояви, які відсутні при співзалежності.

Дитячі травми, що призводять до співзалежності, дуже часто виникають в сім'ях алкоголіків та наркоманів або якщо у батьків були серйозні психологічні захворювання, якими вони не займалися. Також часто співзалежність провокує необхідність відігравати роль дорослого в дитинстві замість того, щоб дозволити просто бути собою. У книзі *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept, and Break Free from the Codependent Cycle* я розкрила, чому стосунки у сім'ях можуть базуватися на ролях, та детально їх описала. Зрештою, чим більше проблем було у вас у сім'ї, тим більш імовірно, що ви грали в ній специфічну роль, наприклад роль “жертви”, чие існування полягає у задоволенні потреб близьких, а не у проживанні власних почуттів; роль “героя”, який видається ідеальною дитиною, помилки якого зазвичай приписуються іншим членам сім'ї; роль “цапа-відбувайла”, якого найчастіше звинувачують у будь-яких проблемах; роль “втраченої дитини”, зазвичай невидимої та непотрібної сім'ї; і нарешті роль “блазня”, невичерпного джерела жартів. Людина може грати одночасно кілька ролей у ній. Хтось може бути цапом-відбувайлом для батька і героєм — для матері, що ще більше збиває з пантелику і ускладнює самоідентифікацію та самооцінку. Ідентифікуєте ви себе з цими ролями чи ні, ваша особиста травма родом з дитинства чи відбулася вже в дорослому віці — я можу точно сказати: з урахуванням вашого минулого співзалежність має для вас сенс.

Співзалежні стосунки

Співзалежність може існувати як у стосунках, так і без них, як паралельно із залежністю, так і без неї. Вона може виявлятися у будь-яких стосунках, включаючи стосунки між батьком та дитиною, сестрами, братами та друзями. Але у романтичних стосунках співзалежність може бути настільки інтенсивною, що стає “залежністю від кохання”. Варто зазначити, що, як і зі співзалежністю, визначення любовної залежності у DSM-5 відсутнє. Вперше широкому загалу цю концепцію представив Стентон Піл (Stanton Peele) у 1970-х роках у своїй книзі *Love and Addiction* (Любов і залежність). Піл писав, що “Кохання — це ідеальний провідник залежності, тому що вимагає

від людини всієї уваги. Якщо для залежності необхідно одночасно щось надихаюче і всепоглинаюче, то сексуальні чи романтичні стосунки підходять для цього якнайкраще”. Цікаво, що д-р Хелен Фішер (Helen Fisher) під час дослідження хімії кохання головного мозку виявила, що у цьому процесі у величезних кількостях задіяні дофамін та норадреналін. Дофамін мотивує нас шукати винагороду та відіграє ключову роль у відчутті задоволення. Норадреналін прискорює пульс і провокує збудження та стан невтомності, властивий закоханим. Ці нейромедіатори виділяються у значних кількостях при вживанні кокаїну, хоча викид гормонів під час закоханості може тривати набагато довше. Ці знання допомагають зрозуміти, наскільки сильну залежність можуть викликати стосунки.

Піа Меллоді описує любовну залежність як зв'язок тих, хто страждає від любовної залежності, з тими, хто уникає стосунків. За любовної залежності людина створює уявну версію свого партнера і не хоче бачити його справжнім. Для людей, одержимих такою фантазією, партнер часто стає Богом. Вони знаходять задоволення у своїй фантазії і перебувають в полоні мрій завжди бути разом з об'єктом своїх бажань. Вони навіть можуть захотіти злитися з партнером, щоб уникнути власного життя. Ті, хто уникає стосунків, можуть здаватися більш незалежними, але це лише одна форма співзалежності. Вони не щирі і не хочуть показувати свою справжню натуру, створюючи навколо себе стіну, яка лише посилює фантазії людей, які страждають від любовної залежності. Для них кохання дорівнює відчуттю того, що вони необхідні комусь, і вони відмовляються визнати, що відчувають прихильність до свого партнера. Вони намагаються “втекти” від стосунків у роботу або сексуальну залежність, щоб не підпустити “надто близько” до себе людину з любовною залежністю.

Залежність у співзалежності

Історично співзалежність та залежність розглядалися як взаємопов'язані ментальні розлади. Термін *співзалежність* з'явився в 1979 р. для опису того, наскільки нестерпним стає життя з партнером, який страждає від алкогольної залежності. Але ще до його появи фахівці

з лікування залежності часто спостерігали, що стосунки, які склалися в сім'ї, часто ускладнювали або унеможливлювали звільнення від залежності. Хоча розуміння співзалежності розвинулося з урахуванням лікування залежності, тепер ми знаємо, що це різні стани.

Співзалежність може існувати без залежності, але ці стани часто зустрічаються разом з двох основних причин. По-перше, співзалежні люди часто віддають перевагу стосункам з людиною, яка страждає від алкогольної чи наркотичної залежності, тому що залежність вимагає великої кількості часу, енергії та уваги. Для співзалежних людей це мета, яка допомагає їм самостверджуватись за рахунок турботи про залежного партнера та спроб його змінити. По-друге, співзалежні стосунки болючі, а це є передумовою для поведінкової чи фізіологічної залежності, що допомагає впоратися з цим болем. Для співзалежної людини характерно зводити до мінімуму власні проблеми із залежністю. Звичний фокус уваги зовні змушує їх повірити, що причина їхнього зловживання алкоголем чи наркотиками, а також інших поведінкових порушень криється у почутті агресії, розчаруванні чи самотності, які викликають у них інші люди. Співзалежні вірять, що проблема полягає в комусь іншому, а не в їхньому власному виборі механізмів подолання.

Партнер у співзалежних стосунках із залежністю грає роль або активатора, або залежного. Роль активатора, як і жертви, здебільшого фокусується на захисті залежної людини від природних наслідків її згубної звички. Захист в ім'я любові включає такі вчинки, як, наприклад, взяття на себе відповідальності за аварію через водіння у нетверезому стані. Це не дозволяє залежній людині відчути весь тягар наслідків своєї залежності і, таким чином, посилює залежність. Залежна людина може контролювати інших, використовуючи свою залежність. Наприклад, залежна людина може маніпулювати партнером, наполягаючи, що певні питання, наприклад фінансові, ніколи не будуть підніматися, щоб не "провокувати" його на вживання алкоголю. Він також може залишати на свого партнера всі домашні обов'язки та виховання дітей. Залежна людина може залякувати партнера, стверджуючи, що якщо той прямо говоритиме про свої тривоги, то у нього не залишиться іншого вибору, як непробудно пити або зловживати наркотиками через розчарування.

Більш широкий погляд на залежність

Залежність і співзалежність часто, хоч і не завжди, йдуть пліч-о-пліч. Тому важливо мати чітке уявлення про залежність розуміння співзалежності. Піа Меллоді у книзі *Facing Love Addiction* (Обличчям до любовної залежності) стверджує, що “залежна людина, найімовірніше, також і співзалежна; і навпаки, співзалежна людина, швидше за все, має одну чи кілька залежностей чи обсесивно-компульсивний розлад”.

Залежність, як і співзалежність, немає чіткого недвозначного визначення, що тільки посилює стигматизацію цього поняття. З початку історії США обговорення залежності мало моралістичний і расистський характер. Доктор Бенджамін Раш, один із тих, хто поставив свій підпис під Декларацією незалежності, називав алкоголізм “розладом сили волі”. На жаль, все ще поширена думка, що на залежність страждають лише люди зі слабкою волею, зіпсовані або занадто ліниві для того, щоб зупинитися. Це переконання робить свій внесок у хибне уявлення, що є втіхою для багатьох співзалежних, ніби їхні кохані свідомо обирають свою залежність і можуть відмовитися від неї, якщо тільки співзалежна людина буде “досить доброю”. Оскільки співзалежність сама по собі — це часто процес заперечення та мінімізації (див. більше у главі 2), звичайно ж, таке неправильне сприйняття залежності може лише посилити вже існуючий у співзалежного спротив. Цілком типово для співзалежних виправдовувати власне зловживання алкоголем чи наркотиками та інші залежності, засуджуючи при цьому партнера за таку саму поведінку.

Наше розуміння природи залежності, на щастя, тепер ґрунтується на наукових дослідженнях, а не на моралізаторстві. Дослідження показують, що мозок змінюється під впливом наркотиків чи алкоголю, і тепер залежність вважається швидше психічним розладом. Американське суспільство адиктивної медицини дає таке визначення.

Залежність — це первинне хронічне захворювання, пов’язане з винагородою, мотивацією, пам’яттю та суміжними структурами. Порушення цілісності цих структур проявляється на біологічному, фізіологічному, соціальному та духовному рівнях. Це призводить до того, що індивід патологічно шукає винагороди та/або

порятунку за рахунок вживання наркотиків, алкоголю або інших відхилень у поведінці. Залежність характеризується нездатністю утримуватися і контролювати власну поведінку, постійною тягою, зниженням спроможності до усвідомлення серйозних проблем у поведінці чи міжособистісних стосунках і неадекватною емоційною реакцією. Як і для інших хронічних розладів, для залежності характерні цикли рецидивів і ремісії. Без лікування чи відновної терапії залежність посилюється і може призвести до інвалідності або передчасної смерті.

Залежність зараз розглядають як дисфункцію мозку, що включає прогресуюче зловживання психоактивними речовинами, незважаючи на наслідки такого зловживання. Варто зазначити, що у DSM-5 не згадується термін “залежність”, він замінений назвою “розлади, пов’язані з вживанням психоактивних речовин”. У DSM-5 уточнюється, що “необхідна умова розладу, пов’язаного з вживанням психоактивних речовин, — це кластер когнітивних, поведінкових та фізіологічних симптомів, що підтверджують: індивід продовжує вживати психоактивні речовини, незважаючи на те, що це викликає значні проблеми”. Перелік проблем включає втрату роботи, виключення зі школи або постійної сварки вдома, спричинені залежністю чи проблемною поведінкою. “Будь-яка залежність дозволяє нам відчувати себе краще спочатку, але в результаті ми почуваємося тільки гірше”, — пише Піа Меллоді.

Американська журналістка Майя Шалавіц (Maia Szalavitz), яка подолала залежність, пропонує розглядати залежність як порушення навчання, а не захворювання головного мозку, таке як хвороба Альцгеймера. У своїх дослідженнях вона виявила, що всі теорії залежності стверджують: навчання є основним аспектом формування залежності. Шалавіц вважає, що “ставлення до залежності як до порушення в навчанні дозволяє знайти відповіді на багато питань, які раніше ставили нас у глухий кут, наприклад чому залежні виявляють сильну волю, ховаючи наркотики або плануючи дохід, але не здатні змінити свої шкідливі звички?” Цей підхід робить можливим відновлення: якщо мозок може навчитися ставити на перше місце речовини або поведінку, що викликає залежність, він також може навчитися не робити цього. Багато професійних медиків поділяють

погляд на процес формування залежності як на порушення навчання: вони бачили, як багато людей дійсно позбулися залежності.

DSM-5 не містить таких залежностей, як пристрасть до азартних ігор. В Американській психіатричній асоціації запевняють, що немає достатньої кількості перевірених даних для визначення достовірних діагностичних критеріїв. Але, як підтверджує досвід багатьох людей, які зазнали вплив цієї залежності на собі, поведінкові залежності становлять величезну проблему, незважаючи на їхнє ігнорування. Слово *залежність* (addiction) походить від латинського *addicere*, що спочатку означало “говорити з”, але поступово змінило значення на “поневолювати”. У Римській імперії слово *addicere* використовувалося для позначення “рабів-боржників”, які втратили контроль над своїм життям через програш. Цікаво дізнатися, що пристрасть до азартних ігор — зовсім не нова концепція, а перша задокументована залежність.

Очевидно, що залежність — це серйозна проблема в США. Співзалежні ви самі чи ні, згідно зі статистикою з великою ймовірністю ви знаєте когось, хто страждає від залежності, чи страждаєте самі. Згідно з останнім загальнонаціональним дослідженням Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів (SAMHSA) 2018 р. американців від 12 років і старше, 20,3 мільйона людей страждають від розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин. Кількість американців, які вживають психоактивні речовини, але не мають клінічних проявів розладів, набагато більша: за приблизною оцінкою 164,8 мільйона людей вживають тютюн, алкоголь чи нелегальні наркотики. Це 60,2% населення, що означає: в нашій країні люди частіше зловживають, ніж ні.

Зростання вживання рецептурних ліків також викликає занепокоєння, і мало хто не чув про “опіїдну кризу” у Сполучених Штатах. Відповідно до даних Центрів з контролю та профілактики захворювань (CDC) у 2017 р. у Сполучених Штатах зареєстровано 70 237 смертей від передозування ліками чи наркотиками. Це означає, що у 2017 р. через передозування ми втрачали 192 особи щодня. Майже 68% летальних випадків припадає на опіїди (у вигляді рецептурних ліків та/або наркотиків).

Якими б вражаючими не були ці цифри, статистичні дані не включають тих, хто страждає від поведінкових залежностей, таких як

харчова залежність, навіть незважаючи на те, що ми стали свідками “епідемії ожиріння”. Близько 93,3 мільйона американців, або близько 40% населення, мають зайву вагу. Це серйозна проблема для системи охорони здоров’я, оскільки надмірна вага збільшує ризик різних захворювань, включаючи цукровий діабет другого типу та інфаркт. Їжа може стати привабливим способом подолання стресу. Дослідження Ульріха-Лая показало, що їжа з високим вмістом цукру знімає стрес так само, як і секс [Ulrich-Lai et al., 2010].

Важливо, що різні дослідники сходяться на думці: травма є спільною для залежності та співзалежності. Курі виявив високу ймовірність виникнення залежності від різних психоактивних речовин (алкоголь — 39%, кокаїн — 34,1%, героїн/опіати — 6,2%, марихуана — 44,8%) серед частини населення, яке пережило травму [Khoury et al., 2010]. Більше того, чим сильніша залежність, тим з більшою ймовірністю в дитинстві мав місце посттравматичний синдром через емоційне, фізичне чи сексуальне насильство. Хірт підкреслює наявність особливо сильного зв’язку між травмою та харчовою залежністю. Він виявив, що молоді жінки, які зазнали ПТСР, значно більшою мірою вживають фастфуд та газовані напої, ніж молоді жінки без такого досвіду [Hirth et al., 2011]. Фастфуд у США легкодоступний, і це робить його поширеним об’єктом зловживання. Мейсон виявив, що жінки з 6-7 симптомами ПТСР вдвічі частіше страждають від харчової залежності, ніж жінки без таких симптомів [Mason et al., 2014]. Залежність виникає як спосіб самостійного рятування від емоцій, але ефективність такого способу подолання постійно знижується.

Симптоми

У DSM-5 стверджується, що наркотична залежність є “патологічною формою поведінки, пов’язаною зі зловживанням психоактивними речовинами” і має 11 поведінкових ознак і симптомів. Для встановлення діагнозу синдрому залежності за останні 12 місяців повинні бути відзначені 2 або більше симптомів. За наявності 2-3 симптомів синдром залежності вважається слабким, 4-5 — помірним, якщо ж є 6 і більше симптомів, діагностується важкий синдром залежності.