

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ  
СОЗАВИСИМОСТИ»

**Елена Бровко**  
**Краткое содержание**  
**«Освобождение**  
**от созависимости»**  
**Серия «КнижкиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69484549](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69484549)*  
2018

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Освобождение от созависимости».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Созависимость – это психологический и социальный недуг, от которого страдает 98% взрослого населения. Созависимость формируется в раннем детстве и мешает полноценной жизни, если не решены важные задачи на каждом этапе взросления и сепарации. Виной тому – стиль родительского поведения, а также принципы, на которых строится современное конкурентное общество. Созависимые люди выбирают неподходящих партнеров и строят патологические отношения. Нередко они терпят даже унижения и насилие, не чувствуя себя в силах что-то изменить. Кроме этого, они теряют связь со своими эмоциями и толком не знают, чего хотят. Эти люди испытывают

постоянную потребность в одобрении окружающих, не умеют защищать свои личные границы и не чувствуют границ партнера. Желая близости, они по-настоящему никогда на нее не решаются.

Классическая психотерапевтическая школа считает полное излечение от созависимости невозможным. Берри и Джерей Уайнхолд придерживаются иного мнения. Они разобрались в причинах возникновения этого недуга и предложили подробный 12-шаговый план выздоровления, включающий инструменты для самопомощи. Работа над собой займет много времени: на каждый прожитый год закладывайте месяц самотерапии. То есть если вам 36 лет, то вы сможете избавиться от созависимости примерно через 36 месяцев направленных усилий. Однако результат того стоит – наградой будут по-настоящему близкие и счастливые отношения с любимым человеком. В кратком обзоре вы найдете все 12 шагов для самоисцеления.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.**

**Обзор по книге  
«Освобождение от  
созависимости»,  
Берри Уайнхолд,  
Дженей Уайнхолд  
Автор обзора:  
Елена Бровко**

**Как построить здоровые отношения с близким человеком**

Созависимость – это психологический и социальный недуг, от которого страдает большинство представителей западной культуры. Например, в Америке она отравляет жизнь 98% взрослого населения. Созависимость – приобретенное дисфункциональное поведение, которое формируется в раннем детстве, если не решены важные задачи на каждом этапе взросления и сепарации. Виной тому – стиль родительского поведения, а также принципы, на которых строится современное конкурентное общество. В результате созависимость стала главной причиной, мешающей полноценной жизни в семье.

Во взрослом возрасте созависимые люди выбирают неподходящих партнеров и строят патологические отношения. Нередко они терпят даже унижения и насилие, не чувствуя себя в силах что-то изменить. Кроме этого, созависимые люди теряют связь со своими эмоциями и толком не знают, чего хотят. Они испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, не умеют защищать свои личные границы и не чувствуют границ партнера. Желая близости, они по-настоящему никогда на нее не решаются.

Классическая психотерапевтическая школа считает полное излечение от созависимости невозможным. Берри и Джерей Уайнхолд придерживаются иного мнения. Они разобрались в причинах возникновения этого недуга и предложили подробный 12-шаговый план выздоровления, включающий инструменты для самопомощи. Авторы говорят, что на работу над собой придется потратить достаточно много времени: на каждый прожитый год закладывайте месяц самотерапии. То есть если вам 36 лет, то вы сможете избавиться от созависимости примерно через 36 месяцев направленных усилий. Однако результат того стоит – наградой будут по-настоящему близкие и счастливые отношения с любимым человеком.

## **Введение**

Человек должен научиться быть независимым до того, как ему исполнится три года. Это происходит в том случае, если первые годы жизни он испытывает безусловное доверие к матери, а через нее – ко всему миру. Ребенок, который чувствует себя в безопасности, может направить свое внимание на исследование мира, а к трем годам становится психологически самостоятельным. У него формируется ощущение своего автономного «Я», он может заявлять о себе и полагаться на свою внутреннюю силу, вместо того, чтобы ожидать от других, что они подскажут, как надо действовать и чувствовать.

Если сепарация не произошла, человек всю жизнь страдает от психологических проблем: ему сложно брать на себя ответственность, выстраивать коммуникацию на равных, управлять конфликтами, выражать собственные чувства, справляться с тревогой и др. К сожалению, среди нас огромное количество людей, которые не сепарировались от родителей. Эта проблема касается почти 98% американцев, и только менее 1% из них это осознает. Предпринимают какие-то меры и вовсе единицы. Очень часто зависимые люди находят себе в пару таких же зависимых партнеров. Так возникает созависимость взрослых людей.

## **Признаки созависимости**

1. Вы не способны жить самостоятельно; не любите оста-

ваться наедине с собой.

2. Вы не знаете, чего хотите в жизни.

3. Вы чувствуете вину, когда у окружающих есть проблемы.

4. Вы плачете, чтобы получить то, чего хотите.

5. Ваш партнер контролирует или обижает вас, а вы не можете с этим ничего поделать.

6. У вас низкая самооценка; вы чувствуете, что недостаточно хороши.

7. Если вас не хвалят и не поддерживают, вы не уверены в том, что все идет хорошо.

8. Отвлечься от переживаний вам помогают стимуляторы: алкоголь, еда, работа, секс.

9. Вы не знаете, где проходят ваши личные границы.

10. Вы стараетесь угодить другим.

11. Люди вас часто разочаровывают.

12. Вам кажется, что вы не способны на истинную близость и любовь.

## **Первая причина возникновения созависимости – стиль родительского воспитания**

Маленький человек, прежде чем достигнет сепарации от родителей, проходит четыре стадии.

**1. Симбиоз.** С момента рождения до 6–9 месяцев ребенок находится в симбиотической связи с матерью, он зави-

сит от нее во всех отношениях. Как только ребенок начинает передвигаться самостоятельно, полный симбиоз начинает разрушаться.

**2. Противозависимость.** До 18–36 месяцев у ребенка развивается потребность самостоятельно исследовать мир, которую родители должны всячески поощрять, оставляя достаточно свободы для действий.

**3. Независимость.** Если родители не препятствовали ребенку действовать самостоятельно и проявлять свою самость на предыдущей стадии, то к трем годам маленький человек обретает автономность. Эта стадия длится примерно до шести лет. В шесть лет человек должен чувствовать себя отдельным от других, понимать свои цели и уметь на них настаивать. Если родители подавляют эти стремления, они культивируют у ребенка созависимость.

**4. Взаимозависимость.** В возрасте 6–12 лет перестраиваются взаимоотношения между ребенком и другими людьми. Близость больше не основывается на необходимости (то есть, на беспомощности и зависимости), ее основой становится свободное желание иметь отношения. Главная задача этой стадии – научиться свободно объединяться и отдаляться от других людей, не чувствуя при этом дискомфорта и вины.

## **Вторая причина возникновения созависимости – культура**

Если родители не помогают ребенку сепарироваться от них и обрести чувство собственного «Я» и личные границы, с возрастом проблема не исчезает, а лишь усугубляется. Причина этого в том, что все основные институты нашего общества базируются на зависимом поведении – они развивают доминирующие, а не партнерские модели взаимодействия.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.