

Цыплякова Наталья Николаевна

магистр, педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №56 «Солнышко»

г. Белгород, Белгородская область

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация: в статье описываются особенности психологической помощи лицам созависимых отношений. Автором выделены уровни оказания помощи, рассмотрены этапы развития личностных ресурсов.

Ключевые слова: созависимые отношения, психокоррекция созависимых отношений, личностные ресурсы, созависимая личность.

Е.В. Емельянова, И.Г. Малкина-Пых выделяют в качестве психологической помощи людям, пребывающих в созависимых отношениях психокоррекцию, психологическое консультирование, тренинг и психотерапию [4; 5].

В.В. Бочаров, И.Ю. Гусев, В.В. Литвинова, И.Г. Малкина-Пых, Дж. Войтиц выделяют основные задачи психокоррекции созависимых отношений: снятие психоэмоционального напряжения, замещение компульсивного стремления контролировать жизнь другого человека новыми установками и ценностью собственной жизни, формирование адекватной самооценки, внутренних ресурсов личности, новой модели взаимоотношений с окружающими людьми [1; 3; 5].

Работа психолога по мнению Е.В. Емельяновой с созависимыми включает несколько уровней: информационный, оказания помощи при переживании острого кризиса, принятия решения в ситуации трудного выбора, освоения коммуникативных навыков, психотерапевтической глубины [4, с.27].

На первом уровне предоставляется информация психологического характера для понимания что происходит с лицом, имеющим высокий уровень созависимости. Второй уровень предполагает оказание помощи в остром состоянии. Третий уровень включает принятие решения, что очень сложно сделать созави-

симым с присущим низким уровнем ответственности. Четвертый уровень предполагает освоение навыка межличностного взаимодействия, заключающийся в ролевых играх, тренировках. Пятый уровень подразумевает проработку травматического опыта, переживаний в жизни созависимого.

В работу с созависимыми входят этапы развития личностных ресурсов. Е.В. Емельянова выделяет пять основных:

– на первом этапе созависимый получает эмоциональную поддержку, надежду на благоприятные изменения, помощь в осознании последствий созависимости, мотивацию на формирование адаптивных способов поведения. На данном этапе применяются личностно-ориентированные техники, когнитивные техники;

– на втором этапе формулируются и применяются две задачи: разрешение экзистенциальных проблем, формирование положительного самовосприятия, адекватной самооценки, проработка уровня тревожности, обиды, вины. Применяются техники гештальт-терапии, психодрамы, психоанализа;

– для третьего этапа свойственны действия, направленные на снижение навязчивого желания контролировать других, преодоление манипулятивных способов взаимодействия. На этом этапе уместно применение релаксационных и поведенческих техник, арт- терапия;

– на четвертом этапе разбираются семейные, межличностные проблемы. Применяются техники семейной психотерапии;

– на пятом этапе все действия направлены на стабилизацию эмоционального состояния, получение и освоение нового опыта семейного, межличностного взаимодействия. Применяются техники семейной психотерапии, релаксационные и поведенческие техники, арт – терапия.

Терапию с созависимыми клиентами можно рассматривать как процесс по «взращиванию» клиента. Метафорически ее можно представить, как отношения мать – ребенок. Эта идея не нова. Еще Д. Винникотт писал, что в «терапии мы пытаемся имитировать естественный процесс, который характеризует поведение конкретной матери и ее ребенка... именно пара «мать – младенец» может научить нас

основным принципам работы в обращении с детьми, у которых раннее общение с матерью было «недостаточно хорошим» или оказалось прерванным» [2, с. 31].

Список литературы

1. Бочаров В.В. Клинико-психологические особенности жен пациентов с алкогольной и игровой зависимостью / В.В. Бочаров, Н.А. Ерофеева // Вестник психотерапии. – 2013. – №45 (50). – С.76 – 84. EDN PXUQDN
2. Винникотт Д.В. Семья и развитие личности. Мать и дитя / Д.В. Винникотт. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2004. – 400 с. EDN QTTZGT
3. Гусев И.Ю. Психологические средства коррекции идентичности созависимой личности: дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2006. – EDN NNTMNT
4. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2014. – 320 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – СПб: Питер, 2013. – 832 с.