

Близкие люди зависимых — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Думая, что могут сдерживать употребление близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Они уверены, что лучше всех в семье знают, как должны развиваться события и как должны себя вести другие члены. Они пытаются не позволять другим быть самими собой, и протекать событиям естественным путем. Для контроля над другими они используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих. Часто, от близких зависимого можно услышать: «он без меня пропадет», или «он без меня погибнет». Такое поведение называется «созависимость». Близкие хим. зависимых обычно происходят из [дисфункциональных семей](#).

Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям. Невозможность достичь цели в вопросах контроля воспринимается как собственное поражение и утрату смысла жизни. Повторяющиеся поражения усугубляют депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения является фрустрация, гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или своих близких с проблемами зависимости. Например, жена наркомана увольняется с работы, чтобы контролировать поведение мужа. Наркомания мужа продолжается и развивается, и фактически именно наркомания контролирует ее жизнь, распоряжается ее временем, самочувствием. Или мать сектанта боится уехать на отдых, чтобы не потерять контроль над сыном, получается что секта управляет и ее жизнью.

## Источник потребности контролировать других

Источник потребности контролировать других базируется на том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы (значимости). Мы любили — нас отвергли. Результат — усиление контроля: мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно. Такое поведение сопровождается чувством, что ситуация выходит из-под контроля, что опасно. Мы боимся потерять контроль и над другими, и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем. У всех нас есть подсознательное желание чувствовать себя более сильным, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Мы обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле, что мы можем их [спасти](#). Это мы нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать надежные взаимоотношения.

## Негативные последствия контролирующего поведения

Задумавшись о негативных последствиях контролирующего поведения, можно сделать вывод. Оно:

- мешает чувствовать;
- мешает видеть реальность;
- приводит к напряжению во взаимоотношениях;
- блокирует доверие;
- блокирует отдачу и получение любви.

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если проследить долгосрочные взаимоотношения — отчуждение между контролирующими (строгими) родителями и взрослыми детьми, отчуждение в супружеских взаимоотношениях.

Более того, если задуматься над действиями, которыми созависимый пытается сдерживать зависимость своего близкого, можно придти к выводу, что почти все действия, напрасны. Удастся лишь отсрочить на какое-то время удовлетворение потребности в зависимости. Тем самым становится очевидным факт неэффективности контролирующего поведения.

## Как распознать приближение потребности контролировать других?

Таковыми опознавательными знаками могут служить:

- напряжение (например, если я решила что-то сделать для других, я чувствую напряжение. Если другие пытаются контролировать меня, я испытываю сопротивление);
- обвинение ("а, ты вечно...", "а, ты никогда...");
- немедленность, безотлагательность (чтобы что-то случилось, чтобы что-то не случилось);
- отказ чувствовать (уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого).

Когда мы не даем человеку права выбора, мы контролируем. Необходимо предоставлять возможность событиям протекать своим естественным путем.

## **Характеристики контролирующего поведения**

1. Это — инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.
2. Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать "нет", — сказал "да". В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды — нехорошо.
3. Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.
4. Практика контролирующего поведения приводит к умозаключениям, от которых Вы чувствуете себя еще хуже (например, "я никому не нужна").
5. Контролирующим поведением, Вы получаете то, чего по сути добиваетесь: негативного внимания. Вас игнорируют, а это, в свою очередь, усиливает низкую самооценку.

## **Как прекратить контролирующее поведение?**

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за своими чувствами и доверять им. Надо искать удовлетворение собственным нуждам.

Контролирующее поведение обеспечивает Вашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику — пойти на доверие, укрепить веру в свои силы. Рискнуть доверять тем, кого Вы любите.

Контролирующее поведение способствует проявлению бессилия во взаимоотношениях. Если Вы чувствуете себя сильными, то отпадает потребность контролировать других.

Контролирующее поведение иррационально, и если предоставить событиям идти своим чередом, "отпустить" ситуацию и человека, возможно будет лучший исход событий, а может быть и нет. В любом случае, от Вас мало чего зависит, и если зависимый захочет удовлетворить свою потребность, он это будет делать, несмотря на Ваш контроль.

Если Вы верующий человек - препоручите свою судьбу и судьбу того, на кого направлен Ваш контроль Богу. Он – более разумный руководитель, хотя бывает и делает не то, чего хотелось бы Вам.

Если несмотря на эти рекомендации Вы все равно чувствуете напряжение, и невозможность ослабить контроль, обратитесь за помощью. Существуют [группы](#) для созависимых родственников Ал-Анон и

[НАР-Анон](#)

, KoDa, а также психологи, специализирующиеся на проблемах зависимости.

В заключении хотелось бы отметить, что контролирующее поведение — это не плохое и не постыдное поведение, а сигнал стресса, сигнал того, что что-то идет не так, как хотелось. Если мы контролируем, значит мы не можем получать от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем. Разберитесь со своими страхами.

Выгоды от прекращения контролирующего поведения: высвобождение энергии, приятно и даже забавно чувствовать себя легче, свободнее, счастливее. Прекращение контроля — ключ к более простой и радостной жизни.

См.также: [Памятка для близких наркозависимых](#) , [Жесткая любовь](#) , [Созависимость](#) , [Семья наркомана](#)