

Коротко о созависимости

Определения:

Существует множество определений созависимости. Вот некоторые из них:

- Созависимый человек - то тот, кто позволяет поступкам других людей оказывать на себя слишком сильное влияние, и потому в свою очередь одержим идеей контролировать их поступки.
- Созависимость - это такое состояние, когда ты знаешь, что твои отношения с людьми будут продолжаться дальше так же болезненно, и так же разрушительно закончатся, как это было всегда.
- Созависимый человек не живет сам, а существует для алкоголика или наркомана, становясь придатком зависимости от алкоголя или наркотиков, и помогая ей развиваться.

Исторически понятие созависимости было сформулировано для близких алкоголиков и наркоманов, но это более широкое понятие, характеризующее болезненные отношения использования между людьми.

Созависимый человек возлагает на других людей и обстоятельства ответственность за свое благополучие, становясь жертвой их влияния.

Ответственность и дистанции: Переноса ответственность за свое благополучие на других людей и обстоятельства, созависимый человек стремится контролировать их, обвиняя, гневаясь, боясь или «воспитывая» других людей в надежде, что они обеспечат ему хорошую жизнь. При этом он часто уменьшает свою психологическую (и нередко даже физическую) дистанцию с ними практически до нуля. Намучившись в этой позиции, он увеличивает свою дистанцию с другими людьми до огромной, оставаясь в жалком одиночестве. Пытаясь согреться душевным теплом других, он вновь стремится к людям, но, не удержав дистанции любви, вновь «схлопывает» ее до нуля, и так далее мучает себя и других.

Склонность к образованию созависимых отношений люди получают нередко вследствие соответствующего воспитания в семье. Поэтому критически важно не воспроизводить вновь способы жить созависимой семьи, оборвав цепь ошибочных представлений. Правила созависимой семьи, связанные с игнорированием чувств, хранением секретов, без- и гиперответственностью, срастающейся с эгоцентризмом, отрицанием своих проблем и пр. должны быть «вылечены», заменены на иные, более здоровые способы поведения. Существует культурная предрасположенность к созависимости, связанная с уродливым выпячиванием, «раскармливанием» некоторых элементов культурной традиции, в т.ч. христианской. Тогда подлинные христианские добродетели становятся

инструментом манипуляций и потому переходят в свои противоположности: фарисейство, надменность и безответственность перед Богом.

Детская автономность: Нередко развитие – или готовность – к созависимости связывают с незавершенным психологическим отделением ребенка в возрасте 2-3 лет. Людями, у которых эта стадия завершается успешно, впоследствии не могут целиком управлять иные люди или обстоятельства. У них существует целостное представление о своем «Я», о том, кто они. Они могут быть в близких отношениях с другими людьми, не опасаясь потерять себя как личность. Они могут просить и принимать помощь других людей, и не теряют общего позитивного представления о себе, если их критикуют. Незавершенность этой важной стадии может лишить человека полноты осознания себя, заставить вести замкнутую жизнь, в которой будет преобладать страх, неискренность и зависимости. Для благополучного завершения процесса психологического отделения ребенка родителям необходимо:

- иметь надежную связь с ребенком;
- воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким хочется его видеть;
- не запрещать ему открыто выражать свои чувства;
- помогать и поощрять ребенка в исследовании им мира, скорее разрешая, чем запрещая;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения ребенка;
- поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка в соответствии с его возрастом;
- поддержать ребенка тогда, когда ему это понадобится;
- спрашивать ребенка прямо, что он хочет, выражать ребенку свои чувства и, говоря ему прямо, его вы сами добиваетесь, быть примером для ребенка;
- прямо говорить, почему вы запрещаете что-то ребенку, и не прибегать к силовым методам, показывая своим примером соблюдение общих с ним правил.

Созависимость и любовь: Созависимость всегда занимает место любви, паразитируя на стремлении человека любить и быть любимым. Прикрываясь маской любви, созависимость последовательно разрушает саму способность любить и отношения между людьми. Нередко сам человек этого не видит, считая, что во всем виноваты несчастные

обстоятельства, а не созависимость. Он сражается с этими обстоятельствами и людьми до конца – своего или своей любви.

Выздоровление от созависимости: Для этого надо принять на себя вновь ответственность за свое благополучие, признавая за другими людьми только право влиять, но не определять состояние и благополучие человека. Необходимо восстановить точные дистанции между людьми, осознать границы своих возможностей позитивно изменить свою жизнь и действовать в этих границах. За их пределами необходимо научиться обращаться за адекватной помощью и принимать ее, «проращивая» ее в свою жизнь и вновь отвечая за ее уместность и своевременность.