



Ты теряешь контроль

Созависимые отношения поддерживаются, когда один человек пытается контролировать поведение (употребление психоактивных веществ, пищи и др.) другого, теряя контроль над собственным поведением. Жизнь в созависимых отношениях носит характер неуправляемого, самоусиливающегося процесса. Хаос и отчаяние, превалирующие чувства вины и обиды способствуют развитию ощущения неспособности что-либо изменить.

Цена за слишком близкие отношения, нацеленные на «помощь другому в ущерб себе», оказывается неоправданно велика: семья постоянно находится в состоянии хронического стресса, перемежающегося периодами покоя (отказа что-либо поменять) и срывов (усиления борьбы с проблемой или попыток поменять отношения). Неудивительно, что в созависимых семьях присутствует множество заболеваний — от собственно зависимостей до соматических болезней, эмоциональных, нервных и поведенческих расстройств. Усиливается духовная и социальная деградация как следствие сосредоточения исключительно на проблеме. В результате в жизни созависимых не остается места для интереса к своим потребностям, связанным с личностным ростом, развитием во имя высшего смысла жизни.

Горски Т. Г.: «Пытаясь обрести контроль над тем, перед чем ты бессилен, ты теряешь контроль над тем, управлять чем тебе по силам».

Общим постулатом избавления от созависимости может служить фраза: «Научись отвечать за самого себя, а не за других». Мы несем ответственность именно за свои чувства и переживания, а также за выбор данного партнера, за свои реакции на его поведение и их последствия. И мы не несем ответственности за поступки других людей, а также за их реакции на наши действия.

«Определение созависимости: созависимый человек не живет своей жизнью во взаимодействии с другими, а существует для наркомана или алкоголика, становится функциональным приложением его болезни, невольно помогая ей развиваться. Страшноватое определение: выходит, это мы виноваты в его употреблении? Нет. Мы не причина наркомании или алкоголизма близкого, просто мы теперь тоже стали жертвами этой страшной болезни, и все простые факты, перечисленные выше по отношению к наркоману, вполне подходят к близким».

Созависимый человек должен понять следующее:

1. Я страдаю созависимостью.
2. Мне нужна специальная помощь, чтобы я выздоровил.
3. Это не моя вина, что я стал созависимым (и ничья другая).
4. Это моя естественность — выздоравливать.
5. Любые семейные обстоятельства не могут мне в этом помешать.
6. Сыну/дочери/мужу/жене (близкому) самому нужно позаботиться о себе».

Психолог Буглак Е.И.