

Больной, страдающий зависимостью редко живет в полной изоляции. Обычно у него есть семья. Когда развивается зависимость, близкие волей-неволей становятся вовлеченными в происходящее, не оставляют его без помощи, начинают бороться за восстановление благополучия в семье. Втягиваясь в этот процесс все больше и больше, родственники становятся сами [жертвами](#) зависимости. У них тоже проявляются признаки зависимости: нарушение сна, аппетита, тревожные состояния, подавленность, депрессии, подчас они не могут работать, запускают себя внешне, пренебрегают гигиеной... Поэтому ученые считают, что любая зависимость заболевание семейное. Оно поражает всю семью. Родственники, живущие с зависимым, а также их друзья, называются **созависимыми**.

Кто же такие созависимые? Вот одно из определений созависимости: «**Созависимый человек – это тот, кто поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей**».

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо химическая или другая зависимость, либо жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия), либо авторитарный строй воспитания (жесткие правила), или гиперопека, или присутствие в семье неизлечимо больного человека. Это семьи, в которых внимание членов семьи друг к другу распределено не гармонично, "зависимый", или "больной", или "проблемный", или "единственный на свете" - становится центром внимания. В подобных семьях существует негласный запрет на естественное выражение чувств членами семьи. Такие семьи называются [дисфункциональными](#) (деструктивными).

Основные характеристики созависимых

Низкая самооценка

В сознании и лексиконе созависимых с низкой самооценкой доминируют многочисленные "я должен", "ты должен", "они должны"... Низкая самооценка движет ими, когда они активно стремятся помогать другим, взять под контроль жизнь другого человека. Не веря, что могут быть любимыми такими, какие они есть, стыдясь себя - они пытаются [«заработать» любовь](#) и внимание других и стать незаменимыми.

Компульсивное желание [контролировать](#) жизнь других

Созависимые — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать процессы жизни другого человека. Созависимые уверены, что лучше всех в знают, как должны развиваться события и как правильно должны себя вести другие члены, и требуют этого от окружающих. Они страдают от того, что близкие не оправдывают их ожиданий и поступают по-своему. Созависимые пытаются не позволять протекать событиям естественным путем, не позволять другим быть самими собой, пытаются "прогнуть их". Для достижения контроля над другими, созависимые используют разные средства: угрозы, уговоры, принуждение, манипуляции, навязчивые советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих и за счет этого свою состоятельность. Они отчаянно пытаются загнать окружающих в рамки своего понимания правильности происходящего. Часто от созависимых можно услышать фразы типа: «он без меня пропадет», «только я знаю, что делать в этом случае», «без меня эта проблема не решится». Порой созависимые даже идут на обман, считая, что делают это из благих побуждений.

Желание чрезмерно заботиться о других, [спасать](#) других

Забота о других людях, спасательство перехлестывает разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу другого человека, что они в силах спасти, «вытащить», они думают, что таким образом [проявляют любовь](#) и заботу. На самом деле спасательство приносит вред, потому что часто усиливает беспомощность зависимых, происходит т.н. "остановка мышления": зачем человеку думать, заботиться о себе, решать свои проблемы, если это за него делает другой? Созависимые родители формируют в своих детях т.н. "выученную беспомощность", их дети становятся неприспособленными в жизни в социуме без чьего-либо руководства. Созависимые супруги или друзья зависимых мешают зависимому начать решать свои проблемы, и, более того, порой поощряют развитие зависимости, пытаются сделать что-то за зависимого или решить его проблемы. Например, самоотверженно вытаскивая зависимого из всяких неприятностей, отдавая за него долги, звоня в школу или на работу, придумывая причины его отсутствия. Они не понимают, что подобными действиями создают зависимому комфортные условия для развития проблемы. Ликвидируя последствия зависимости они становятся главными ее пособниками.

Проблемы со здоровьем

Зацикленность, сосредоточенность на другом человеке порождает в созависимом пренебрежение собой, своими нуждами, проблемами общения, проблемами здоровья. Находящиеся в постоянном стрессе, в котором боль сменяется надеждой, удовлетворение обидой, а радость обладания отверженностью, изнуряя себя

навязчивыми мыслями о "неправильном" поведении других и "незаслуженном" отношении к ним, созависимые порой доводят себя до изнеможения, истощения. Разумеется, от этого страдает физическое здоровье: нарушается сон, аппетит, развиваются психосоматические болезни.

Защитные механизмы психики созависимых

Находясь постоянно в условиях стресса созависимые вырабатывают защитные механизмы. Это: **сверхответственность, сверхвовлеченность, правильность, серьезность, самобичевание, манипулятивность, сверхконтроль и жалость к себе**. От чего защищают созависимого эти механизмы? Конечно же от чувств. Основой развития любой зависимости является страх, поэтому многие поступки созависимых мотивированы именно чувством страха. Это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенным, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью, над другими людьми и т. д. Помимо страха у созависимых преобладают в эмоциональной сфере и другие чувства, самые распространенные: обида, тревога гнев, вина, возмущение, стыд, отчаяние, негодование и даже ярость. Созависимые пытаются «уйти» от осознания этих чувств, скрыть их. Подавленные и невыраженные чувства становятся проблемой не только для созависимых но и для окружающих.

Поскольку правда для созависимых настолько болезненна, что они не могут ее вынести, они живут в мире иллюзий, а инструментом в этой проблеме является **отрицание**. Одним из ярких примеров отрицания проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом верит, что если что-то произойдет - он бросит пить, и все само собой изменится. Она верит его обещаниям, уговорам, что он идет не пить, а по делам, страдает от того, что он ее снова обманул, но кое-как время прощает, и снова верит, что проблема решится, если он сменит работу, или место жительства, или родится ребенок... И это может длиться десятилетиями. Другим примером отрицания может послужить то, что родители наркомана могут годами не подозревать, что их ребенок страдает от наркомании. Причем, даже если они видят признаки наркомании, они верят любому объяснению ребенка. Бывают случаи, что друзья наркомана сообщают родителям о проблеме их ребенка, но им так не хочется в это верить, что искренние «доброжелатели» становятся чуть ли не врагами. К тому же, попытка выяснить это у ребенка, вряд ли приведет к признанию, поэтому родители могут еще долгое время прожить в своих иллюзиях, думая, что их ребенка оговорили.

Кроме того, отрицанием является тот, что созависимые отрицают у себя наличие признаков своей зависимости. Находясь в эмоционально-нездоровом, неадекватном состоянии, созависимые убеждены в том, что у них нет проблем, с ними все в порядке, а проблемы у других. Отрицание мешает созависимым адекватно оценить происходящее,

обратиться за помощью, а также затягивает и усугубляет созависимость и зависимость близкого человека. Более того, отрицание является благоприятной средой для поддержания семьи в дисфункциональном состоянии.

Отрицание порождает заблуждения и самообман. Созависимые часто оправдывают проблемы зависимого близкого, находят ему причины. От них часто можно услышать фразы: «сына сломал уход жены», «он пьет потому что у него такая работа», или «...из-за плохого окружения, его в это втягивает друг», при этом созависимые не задумываются о том, что он это окружение выбрал сам по своим "интересам", мировоззрению. Принятие реальности настолько для них тяжело, что они даже верят, что причиной употребления их близкого являются сглазы, порчи и заговоры врагов против России. Заблуждение также состоит в том, что созависимые думают, что если все делать так как они считаются правильным, то проблема решится, поэтому они часто пытаются "лечить" алкоголизм и наркоманию близкого самостоятельно, используя методы контроля. Разумеется, у них это не получается, но кратковременные "удачи" порождают самообман, что вот-вот получится, просто что-то помешало. Также заблуждения и самообман проявляются в том, что созависимые свое благополучие ставят в зависимости от состояния зависимого: "Если его проблемы решатся - у меня все будет хорошо", "Если он бросит пить, мы будем счастливы". При этом созависимый не понимает, что модель семьи, в которой один больной, а другой святой - привычная для них среда, а борьба, сознательно нежелаемая, но неосознанно заполняющая их жизнь бурными событиями - привычное состояние. И решение проблемы зависимого может дезориентировать созависимого, и даже лишить его смысла жизни. Поэтому при выздоровлении зависимого, созависимые иногда провоцируют его зависимость.

Отношение зависимых к своим созависимым родственникам

Картина вырисовывается следующая. Например, наркоман (алкоголик) употребляет, семья кричит, умоляет, вопит, запрещает, запирает, угрожает и бойкотирует, преследует, но в то же время – покрывает, бережет и защищает. Это благодатная почва для манипуляций. Первым оружием зависимого против созависимого – способность пробуждать гнев, провоцировать потерю самообладания. Когда близкие реагируют на его действия раздражительно, или во враждебной манере, он находит оправдание своему предыдущему употреблению и имеет предлог для последующего. Во время проявления гнева созависимый безоружен, и упускает шанс помочь зависимому.

Второе оружие зависимого – способность вызывать у созависимого тревогу и чувство вины. Как говорилось выше, созависимый в этом случае начинает расхлебывать неприятности, причиненные зависимым. Это финансовые потери, осуждение

родственников, знакомых, ложь ради сохранения статуса зависимого (работа, учеба, уважение соседей, знакомых). Созависимый при этом страдает, но страдает от последствий зависимости, а не от стремления их избежать.

Развитие созависимости и необходимость выздоровления

Поскольку основное состояние созависимого – **стресс**, то созависимость можно еще определить как закрепившуюся реакцию на него, которая с течением времени становится образом жизни. Показательно также, что когда состояние стресса прекращает свое влияние, созависимый продолжает вести себя также, как если бы угроза угнетения продолжала существовать. Почему это происходит? Дело в том, что как Вам известно, динамику любой зависимости можно выразить в графике, похожем на параболу (U). Развитие зависимости проходя разные этапы приближается к нижней точке, которую определяют как «дно». Дойдя до дна зависимый оказывается в тупике, и либо "умирает" как личность (а при химической зависимости реальная смерть), либо становится на путь выздоровления. В выздоровлении ему помогают психологи, реабилитационные центры, группы самопомощи. Он получает знания о выздоровлении, следует определенной концепции и учится жить без зависимостей. Созависимость тоже прогрессирует и имеет определенные этапы. График развития созависимости аналогичен (U), и идет параллельно графику зависимого. И у созависимости тоже есть своеобразное «дно». Это состояние полной безнадежности, отчаяния, бессилия, нежелания жить дальше. И для того, чтобы начать выздоровление, созависимому тоже нужны знания, необходима помощь. Поэтому выздоровление в семьях зависимых процесс семейный. Голландские психологи установили, что если одновременно с зависимым выздоравливает хоть один из членов его семьи - шансов на выздоровление у него намного больше. В Англии существуют реабилитационные центры, в которых выздоравливает вся семья зависимых.

Для преодоления созависимости применяются различные программы, включающие в себя: образование по вопросам зависимости и созависимости, индивидуальную и групповую психотерапию, семейную психотерапию, а также подкрепление в виде посещения [групп самопомощи](#) типа Ал-Анон, [Нар-Анон](#), чтение литературы по соответствующей проблеме...

Мария Косухина, психолог

Эту статью можно обсудить на форуме: <http://nodrugs.ru/forum/viewtopic.php?f=8&t=4&p=10#p10>

Еще статьи:

[Памятка для близких](#)

[Контролирующее поведение](#)

[Признаки дисфункциональной семьи](#)

[Модель отношений в семье зависимого](#)

[Ловушки для родных и близких наркомана](#)

[Жесткая любовь](#)

[Созависимое поведение в семье и трудности в проявлении чувств](#)