

ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ?

Созависимость обычно начинается с ощущения, что мы не знаем, кем являемся, с отсутствия ясного понимания себя. Часто мы ощущаем внутреннюю пустоту, неуверенность в своих ценностях и с трудом можем понять, чего нам хочется, и в чем мы нуждаемся. Как результат в нас развивается сильное стремление наблюдать за другими людьми, чтобы возместить собственную низкую самооценку. Не имея ясной идеи о своих нуждах и желаниях, мы учимся вместо этого концентрироваться на других людях и искать в них недостающее нам чувство благополучия. Мы превращаемся в людей, которые “слишком” любят - то есть в спутников тех, кто почти полностью лишает нас чувства собственного достоинства. В некоторых случаях мы стараемся вообще избегать установления взаимоотношений, помня боль, которую мы привыкли ожидать от связей с другими людьми.

Многие из нас имеют совершенно нереальные идеи о том, как много мы можем контролировать с помощью силы воли. Мы берем на себя ответственность за счастье и благополучие всех, кто нас окружает, а также за “помощь” и “решения” во всех ситуациях, на которые мы на самом деле не можем повлиять. Мы стремимся устанавливать отношения с людьми, которые вышли из-под контроля - алкоголиками, зависимыми, азартными игроками и т.д. Когда наши попытки спасти их оказываются бесплодными, мы обвиняем в этом себя, и наша самооценка падает еще ниже.

Созависимость является замкнутым кругом, в котором самоуважение постоянно падает, а личные нужды становятся все более иллюзорными. Как результат, созависимые проявляют склонность к депрессии, постоянному беспокойству, нарушениям здоровья, связанным со стрессом - поясничным болям, язвам и мигрени. В дополнение созависимые иногда испытывают серьезные проблемы, связанные с употреблением химических веществ в попытке избавиться от боли, которую причиняет Созависимость.

Мы, созависимые, можем исправить наши стереотипы вызывающие наше разрушение, но не можем сделать это в одиночку. По существу, выздоровление заключается в установлении отношений, в которых мы можем научиться распознавать наши собственные нужды и чувства, выражать их в контексте взаимоотношений, которые являются поддерживающими и впоследствии найти способы удовлетворения личных нужд, которые не являются прямыми контролирующими. Товарищество Ал-Анон является поддерживающей структурой, в которой многие созависимые обрели помощь. Профессиональная терапия, групповая или индивидуальная также может оказаться полезной, если ее проводит терапевт, обладающий четким пониманием динамики созависимости.

Алкоголики и химически зависимые лица, которые определяют себя, как созависимые, призываются переждать некоторое время, прежде чем начать 12-ти шаговую программу, которая направлена на выздоровление от созависимости (Ко-Да, Ал-Анон, Ал-Атин, Взрослые Дети Алкоголиков) потому, что чувства, возникающие при взгляде на причины созависимости, могут вызвать срыв, если испытать их вне защищенной терапевтической программы.

