Больной, страдающий химической зависимостью, редко живет в полной изоляции. Обычно он живет с родственниками. Химическая зависимость одного из членов семьи неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. Химическая зависимость является семейным заболеванием. 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 важный потребностей».

Основные характеристики созависимости

Низкая самооценка. В сознании и лексиконе созависимых с низкой самооценкой доминируют многочисленные "я должна", "ты должен", "как я должна вести себя с моим мужем?" Созависимые стыдятся пьянства мужа, но также стыдятся и самих себя. Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помогать другим. Не веря, что могут быть любимыми и нужными, они пытаются заработать любовь и внимание других, и стать в семье незаменимыми.

Компульсивное желание контролировать жизнь других. Созависимые жены, матери, сестры больных с зависимостью — это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как должны развиваться события и как должны себя вести другие члены. Соэависимые пытаются не позволять протекать событиям естественным путем, не позволять другим быть самими собой. Для контроля над другими созависимые используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих ("муж без меня пропадет").

Желание заботиться о других, спасать других. Забота о других 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.

Чувства. Многие поступки созависимых мотивированы страхом, который является основой развития любой зависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т. д. Когда люди находятся в постоянном страхе, у них появляется прогрессирующая тенденция к ригидности («негибкости») тела, духа, души. Страх сковывает свободу выбора. Помимо страха у созависимых могут преобладать в эмоциональной сфере и другие чувства: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость.

Отрицание. Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить, и все само собой изменится. Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно отрицание мешает мотивировать их на преодоление собственных проблем, попросить помощи, затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

Преодоление созависимости. Для преодоления созависимости применяются программы помощи родственникам химически зависимых,
{accordion}60{/accordion}
включающие в себя: образование по вопросам зависимости и созависимости, индивидуальную и групповую психотерапию, семейное консультирование, а также подкрепление в виде посещения групп самопомощи типа Ал-Анон и Нар-Анон, чтение литературы по соответствующей проблеме...

Использовались материалы книги:
Созависимость: характеристика и практика преодоления. В.Д. Москаленко.