
Созависимые отношения

1 Декабря 2011

Когда близкий человек болен зависимостью (от алкоголя, наркотиков, игры и пр.) страдает не только он. Родственники больных страдают не меньше, а порой даже больше (поскольку они не употребляют психоактивные вещества и переносят свою боль без «наркоза»). Просто невозможно жить рядом с зависимым человеком и не быть вовлечённым в его болезнь эмоционально. Психическое состояние родственников больных зависимостью обозначают термином *созависимость*.

В этой статье рассказывается о том, что такое созависимость, рассмотрено психологическое состояние созависимого человека (его мысли, чувства и поступки), типичные заблуждения и ошибки при «борьбе» с зависимостью близкого, приведены примеры обращений на наш сайт, а также намечены пути, которыми можно совладать с этой проблемой.

Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи зависимого человека (алкоголика, наркомана, игромана и пр.).

Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимыми могут стать:

1. Лица, находящиеся в браке или любовных взаимоотношениях с больным зависимостью;
2. Родители, взрослые братья и сёстры зависимого;
3. Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных зависимостью;
4. Лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

Вот некоторые обращения, поступившие на наш сайт:

*(Клиент М, муж.) **Вопрос:** Здравствуйте. Мой отец часто бывает в очень сильном алкогольном опьянении и кидается на всех. Ему дороже машина на которой он работает, чем семья, которую он готов убить за 1000 рублей. Подскажите пожалуйста что делать, мне 18 лет и у меня младший брат 3 года, как скажется на нем все эти пьянки? Неоднократно пытался меня побить, после чего на трезвую голову клялся и молился, что пить больше не будет, пытался идти со мной и с мамой на контакт. Выпивает он наверное из-за того, что ему кажется, что в семье все хорошо, что проблем никаких нету и можно позволить себе бутылочку пропустить.*

***Ответ психолога:** Вы пишете, что вашему отцу кажется, что в семье все хорошо – поэтому он может выпить. К сожалению, причина пьянства немного в другом - все совсем не так хорошо, как хочется вашему отцу, а как с этим справится он не знает. И тот выход- выпивка, которую*

он нашел, тоже не решает проблему. Вы, и ваш брат наблюдаете недостойное поведение вашего отца, но точно это не вы - причина такого поведения. Вы пытаетесь осмыслить взрослые проблемы, проблемы которые должны решать ваши отец и мать. Помогите вашей маме, объясните свое отношение к происходящему, свои чувства, найдите ей статьи в интернете, например «Тайна алкогольного брака» В. Д. Москаленко, статьи об алкогольной созависимости. Ответственность за психическое и физическое здоровье вашего брата несут ваши родители, а вы можете помогать по мере своих возможностей, но не нести эту ответственность вместо них. Если потребуется более подробный разговор, вы всегда можете проконсультироваться по ТД (495) 626-37-07.

(Клиент Л., жен.) **Вопрос:** Здравствуйте! Мне кажется, что я схожу с ума, не знаю что делать! Я замужем, дочурке 4 месяца, и похоже, моя доча - это единственный светлый лучик в жизни! Мы живем с моей мамой, мама периодически выпивает, когда слегка, когда много. А муж мой такой человек - вот не пьет никто, и он не будет пить, может попросить, но настаивать не будет, а если видит, что мать пьет, то присоединяется к ней с удовольствием. К тому же она сама не против и когда с утра голова болит, мой муж у неё на побегушках, чтоб похмелить, да и сам опять пьет! Родители мужа сами вообще не пьют, не дают пить ему, потому как у него бывают эпилептические приступы, когда очень много выпьет. То что он использует каждый удобный случай присоединиться к пьющим людям, мне кажется, виноваты родители, слишком строго они относятся к нему, наложжили просто ТАБУ на ВЕСЬ алкоголь, даже пиво, а как известно запретный плод сладок!!! К тому же маме его нужно, чтоб я ни капли не выпивала и чтоб вообще мы не ходили ни в какие компании где пьют. А тут как назло моя мать в виде змея-искусителя!!! А ярываюсь между малюткой своей, на которую тратятся практически все силы и родными-близкими периодически пьющими с интервалом неделя через неделю примерно. Муж в себя приходит быстрее, он незапойный, тогда мы вместе пытаемся привести мать в порядок!!! Муж, независимо пьяный или трезвый КАЖДЫЙ день звонит своей матери, а родители его потом меня мучают почему он пьет, а он пьет не только когда мама пьет, но и когда поедет куда-нибудь с друзьями. Я мучаюсь, реву все дни, каждый день, умоляю, прошу чтоб не пили, кричу на них, прошу чтоб хотя б если не меня, то малышку пожалели. Ведь мать просто настолько агрессивной становится, особенно если я у неё бутылку отнимаю, она при малышке, над кроваткой или когда она на ручках у меня или когда грудью кормлю, орёт трехэтажным матом чуть ли не "в ухо" нам с дочуркой. Я понимаю, что она отвечает на мои нападки, я стараюсь негромко выяснять отношения, но в ответ сразу тааакой МАТ!!! Мне дочку жалко, как на неё влияет такая атмосфера, она вроде не плачет но ведь слышит всё это!!! А ехать к свекрови жить, я понимаю, - это то, что я потеряю мать, она сопьется!!! Когда на сохранении лежала - мать пила сильно и когда рожала - тоже сильно пила, даже не встретила из роддома, да и муж без цветов приехал спохмелья! А свекровь будет диктовать что делать, как жить, там мне плохо тоже будет! Ярываюсь на части, мужа люблю, он меня боготворит, но видимо, этот родительский запрет на него повлиял очень сильно! Вот он никак на работу не может устроиться, сейчас одно спасение - будет работать - не будет пить! Была б рада успокоительных попить, но нельзя, на грудном вскармливании находимся. Что мне делать? Как повлиять на мужа, на мать? Как быть с родителями мужа? Мне кажется, я одна против них всех, смотрю на малышку и плачу, что вот так всё получается плохо! Знаю одно - надо маму мою как-то лечить, но она, конечно, говорит что может пить - может не пить.

Ответ психолога: Ваше обращение звучит, как душераздирающий крик о невозможности длить эту ситуацию. У Вас больше нет сил и Вам кажется, что Вы начинаете сходить с ума. Давайте посмотрим на Вашу ситуацию и возможности более объективно. Вы кормящая мать с четырехмесячной дочуркой на руках, сама только начинаете приходить в себя после рождения малышки и нуждаетесь в помощи и поддержке, а вокруг Вас целый клубок противоречий. Пьющая мать-алкоголичка, провоцирующая "непьющего" мужа на выпивку "за компанию", регулярно устраивающая матерные скандалы, за жизнь которой ответственной почему-то считаете себя Вы. Муж, который не работает, хотя он сейчас единственный кормилец. Из-за его неустроенности Вы сильно переживаете, похоже, сильнее, чем он. Родители мужа, имеющие свой, давно сложившийся взгляд на вещи, отношения с которыми очень напряжены из-за несоответствия вашей с мужем жизни их идеальным представлениям. Складывается впечатление, что и в этом Вы тоже чувствуете какую-то свою долю ответственности. В связи со всем перечисленным, первое, что обращает на себя внимание, это Ваше стремление брать на себя ответственность за всех окружающих. Можете ли Вы ее реализовать на практике, вызывает больше сомнения. Из-за этого, вероятно, Вы чувствуете себя очень нагруженной, потому что все идет не так как нужно, а Вы с этим ничего не можете поделать. Видится, что единственно правильным выходом из этого тупика будет отказ от попыток брать на себя груз, который Вам не по плечу. Для того, чтобы это могло произойти, Вам нужен реалистический взгляд на то, что является непосредственно Вашей ответственностью в жизни. Представляется, что это Ваша собственная жизнь и жизнь вашей дочери. Это главное, на чем сейчас Вы можете и должны сосредоточить свое внимание. Найти границы, в рамках которых Вы вправе и реально можете что-то поменять в сложившемся положении дел. Может быть, найти отдельное жилье, может быть, обсудить свою озабоченность с мужем, когда он будет в адекватном для такого разговора состоянии. Что касается Вашей матери, то в отношении нее Ваше поведение полностью соответствует созависимому стилю, и, возможно, Вам стоило бы почитать на эту тему соответствующую литературу, чтобы понять, какой путь приведет к улучшению ситуации или хотя бы не увлечет в пропасть следом за ней всех остальных членов ее семьи. Главное, что вы с мужем любите друг друга и у вас все может наладиться, если вы будете совместно решать стоящие перед вами задачи.

(Клиент С., жен.) **Вопрос:** Здравствуйте! Меня зовут Саша, мне 24 года. С мужем мы живем вместе почти 4 года, три из них в браке. Моему мужу 25 лет. Мы познакомились еще молодыми людьми, когда очень часты были вечеринки, конечно, с алкоголем. Сейчас мы повзрослели, появилась ответственность за будущее, семью, и дозы алкоголя должны уменьшиться, по логике вещей, а со стороны моего мужа происходит обратное. В первые дни нашей совместной жизни вечером после работы он принес домой 2 бутылки пива, чтобы расслабиться. Ему понравилась эдакая свобода от родителей. Мне это не понравилось, но особо не выразила свой негатив. Теперь увеличилась доза до 2-2,5 л пива в один день, и так может выпивать 3-4 дня в неделю – просто расслабится, либо произошло что-то неприятное на работе, либо потому что выходной день. При чем он употребляет алкоголь в одиночку. Когда же собираемся друзьями, он может напиваться до бесконтрольного состояния (проливать на себя напитки, что-то ломать по случайности, безмерно дальше пить и пить, и самое худшее – уходят гости, так как становится невозможно с ним о чем-либо беседовать). После того, как я говорила ему о том,

как он не приятен, он пытается контролировать дозу выпитого. Его деда бабушка выгнала из-за алкоголизма, его отец тоже увлекается спиртным, может пить по несколько дней подряд. Мы жили некоторое время с его родителями вместе, и я видела как может меняться образованный, интересный человек до безрассудного, агрессивного в зависимости от выпитого. При чем мой муж, свекровь реагировали крайне озлоблено на него. Мои родители выпивали крайне редко, только по праздникам и пару рюмок. Я никогда не видела папу выпившим. Муж работает в милиции с 9 утра до 8 вечера. У него не бывает нормальных выходных. Работа напряженная, плюс эта система (милиция), в которой есть только кнут – прилюдное наказание человека, без пряников. У мужа не хватает времени на свое хобби. Он не занимается спортом. У него выросли грудь и живот, он набирает вес и теряет свою сексуальность. Единственный отдых – это просмотр телевизора на диване, либо встречи с друзьями в кабаках или дома (неактивный отдых). Даже погулять – походить по городу он соглашается со мной 1 раз в месяц в лучшем случае. Я беспокоюсь за наше будущее. Мой муж прекрасный мужчина, я его люблю, и мы вместе создаем уютную для нас жизнь. Но это увлечение алкоголем тревожит меня – доза выросла в два раза за эти годы, он уверяет меня, что все в порядке и это лишь способ снять стресс. Я не хочу потерять ни его, ни семью из-за этой слабости. Плюс к этому, я скоро рожу ребенка, мальчика, и не хочу, чтобы новый человек видел эту неправильную жизнь. Подскажите, что сейчас делать? Может проблема и скрыта во мне?

Ответ психолога: То, что вы описываете - проявление зависимого поведения вашего мужа. Пиво — это трамплин, с которого зависимый уносится навстречу таким бедам человечества, как наркомания, пьянство, алкоголизм. Подсчитано, что выпивая два бокала пива (1л), человек принимает дозу алкоголя равной 100гр. водки. Организм «пивомана» подвергается регулярным нагрузкам. Страдает сердечно — сосудистая система, почки, развивается гипертония, регулярно случаются приступы тахикардии и аритмии. Пиво содержит от 4 до 10% углеводов, а значит, неизбежно откладывает у его любителя лишние килограммы. Попутно нарушается обмен веществ, страдает печень. Избыточное употребление пива смертельно опасно!!! Объяснение вашего супруга, что он снимает, таким образом, стресс, отговорка для вас – вы ведь признаете работу своего мужа напряженной. А значит, ругать его не будете. Конечно, если разбираться, почему ваш партнер не использует других способов расслабления? Можно вспомнить про неблагоприятную наследственность, про отсутствие времени для своих интересов и занятий спортом. Но можно и взглянуть на эту ситуацию с другой стороны: как быть интересным самому себе - ваш муж просто не знает. И если на сегодняшний момент у него есть желание справиться с зависимостью, ему дороги ваши чувства, ваш ребенок - нужно использовать это для мотивации на лечение, пока все не зашло совсем далеко. В интернете достаточно литературы на тему алкогольной зависимости и созависимости, могу порекомендовать вам статьи В. Д. Москаленко, где достаточно ясно описываются признаки зависимого и созависимого поведения и с чего начать путь к здоровью. А для вас начать можно вот с чего:

1. Осознание собственных проблем. Задайте себе вопрос: «Что я получаю, поступая так много лет?» Можно менять собственное поведение для достижения своих собственных целей, а у вас она замечательная – «мы вместе создаем уютную для нас жизнь».

2. Желание измениться влечет за собой серьезную работу над собой, лучше в группе, либо при поддержке специалиста. Желаю вам удачи!

Характеристики созависимости:

- Низкая самооценка – созависимые не воспринимают себя как людей ценных, достойных уважения.
- Курс на внешние ориентиры – зависимость от внешних оценок, от взаимоотношений с окружающими.
- Страдания – высокий накал негативных эмоций и частые психосоматические болезни.
- Отказ от себя, отказ от чувств – попытка заморозить свои чувства, анестезия, чтобы не испытывать запредельные негативные эмоции.
- Отрицание проблемы, вера в то, что всё само собой исправится к лучшему.
- Страх, тревога – страх столкновения с реальностью (потерпеть неудачу, сделать ошибку), страх быть брошенной (отвергнутой, нелюбимой), страх, что другие о нас подумают, страх остаться наедине с самой собой (наедине со своими страхами) и пр. Чувство (или ход мысли): «я буду тревожиться пока всё не устроится к лучшему, тогда я расслаблюсь и буду радоваться».
- Стыд, вина – за то, что близкий страдает зависимостью.
- Гнев – вначале подавляемый, а в итоге – неконтролируемый.
- Затянувшееся отчаяние, переходящее в нежелание жить.
- Навязчивые мысли о зависимости близкого и её последствиях – все проблемы созависимого объясняются зависимостью близкого.
- Склонность к резким суждениям, дихотомичное мышление – склонность к разделению явлений, событий, причин, качеств и т.д. на два противоположных класса (хороший/плохой, прав/не прав). Третий вариант отсутствует.
- Мифологическое мышление – отрицание болезненной проблемы. («Мой муж не алкоголик». «У меня нет недостатков, это недостатки моего мужа превратили мою жизнь в мучения»).
- Размытые или полностью отсутствующие границы личности – жена или мать своего близкого, больного алкоголизмом, либо наркоманией, не воспринимает как отдельного от себя человека («мы»).
- Поражение духовной сферы – взаимоотношения с самим собой, с семьёй, с обществом и с Богом вытесняются патологически изменёнными взаимоотношениями с зависимым членом семьи.

Типичные ошибки в поведении

Чаще всего родственник зависимого человека обращается к специалисту, чтобы узнать, как себя вести, чтобы близкий перестал пить (принимать наркотики, играть и пр.) На этот вопрос готовых рецептов нет. Но известно как себя вести не следует.

1. Контролирующее поведение.

Созависимые пытаются максимально контролировать жизнь своих близких. В качестве средства контроля над другими часто используется манипулирование и навязывание чувства вины. Такое поведение лишает человека ответственности за свою жизнь, парализует его волю. И в итоге

разрушает взаимоотношения с близким человеком. К тому же, человек, посвящающий всё своё время, все свои силы контролю за другим – теряет контроль над собой, над своей жизнью. Контролирующее поведение неэффективно в борьбе с зависимостью.

2. Спасательство.

Спасать других – призвание созависимых. Но эта забота переходит разумные размеры. Созависимые берут ответственность за других, спасают их от ответственности за самих себя, при этом совершенно безответственны за собственное благополучие. Такая попытка спасти почти никогда не удаётся и созависимые лишь способствуют продолжению зависимого поведения. Такая забота о другом предполагает его беспомощность и неспособность самостоятельно делать то, что за него делает созависимый близкий. И это даёт возможность созависимым чувствовать себя постоянно необходимыми, незаменимыми. «Спасатель» нуждается в том, чтобы в нём нуждались.

Треугольник спасательства.

«Спасая» зависимого близкого, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием «Треугольник Карпмана».

«Спасатель»

- помогает, когда его не просят;
- чувствует вину, когда не может помочь;
- даёт «жертве» шанс на неудачу (если «жертва» станет самостоятельной и удачливой, то некого будет спасать);
- берёт на себя всю ответственность за «жертву» или большую её часть;
- смягчает последствия её безответственности;
- часто делает работу за «жертву».

«Преследователь»

- критикует;
- обвиняет;
- поступает неоправданно жестоко;
- наполнен гневом;
- использует психологические защиты (манипуляции) вместо искренности, т.к. всегда ожидает нападения.

«Жертва»

- излучает состояние «бедный я бедный»;

-
- всё время чего-то стыдится;
 - чувствует себя беспомощной и бессильной в решении своих проблем;
 - всегда кем-то или чем-то подавлена;
 - нуждается в спасателе, который будет защищать и служить.

Такова сущность «спасательства». Именно по такому принципу на протяжении многих лет строятся отношения между женой и мужем-алкоголиком, матерью и взрослым «непутевым» сыном, пьющими родителями и службой социальной помощи и т.п.

Отказаться от спасательства и не позволять другим спасать себя – вот одна из задач преодоления созависимости.

Шаги к изменению

1. Осознание собственных проблем – невозможно заставить измениться другого человека, решить за него его собственные проблемы, можно менять лишь своё собственное поведение для достижения собственных целей.
2. Осознание скрытой выгоды от созависимого поведения: «А что я получаю, поступая таким образом, как я уже много лет поступаю?» Мы все извлекаем выгоду из саморазрушающего поведения.
3. Желание измениться. Осознание необходимости этих изменений.
4. Работа над собой. Понимание, что это долгий, может быть, пожизненный путь.
5. Лучше начать работу над собой в психотерапевтической группе или группе самопомощи типа Ал-Анон. Либо проконсультироваться со знающим специалистом-психологом.

Об ответственности

Если вы берёте на себя проблемы партнёра, а он перебрасывает на вас всё бремя своей ответственности, используя вас, а не любя, то это ваша проблема: это *вы* взяли на себя ответственность.

Невозможно свалить на другого человека свою ответственность, если он её не берёт.

Если вы взваливаете на себя ответственность за человека и его проблемы, а он не хочет этого и не только не благодарен, но и отгораживается от вас – это *ваша* проблема.

Человек имеет право самостоятельно решать свои проблемы, даже если вам кажется, что вы сделали бы это гораздо лучше.

Если вы постоянно вытаскиваете человека из несчастий, создаваемых его собственными действиями, то этот человек никогда не научится нести ответственность, а вы надорвётесь. Он не виноват в этом. Это *вы* несёте ответственность за последствия вашей уничтожающей жалости.

Человек не может стать ответственным и самостоятельным, если ему не предоставляют возможность научиться этому и/или проявить имеющиеся навыки.

Если вы хотите, чтобы ваш партнёр взял на себя ответственность за все ваши проблемы, *вы*, а не партнёр, несёте ответственность за то, что, в конце концов, вас не будут ни о чём спрашивать, и будут решать за вас, что вам нужно.

Отдавая ответственность, мы отдаём свободу выбора.

Здоровые отношения (в отличие от созависимых) предполагают принятие на себя ответственности за свои действия по отношению к партнёру, даже если это – забота о нём.

Вывод.

Мы можем помогать любимому человеку в его проблемах, но не для того, чтобы он оказался у нас в долгу и был вынужден демонстрировать в ответ такую же любовь, а для того, чтобы ему было хорошо.

Справиться с созависимостью возможно, но важно понимать, что это непростой длительный путь, требующий желания и работы над собой. И на этом пути можно и нужно обращаться за помощью – к психологу, в группы самоподдержки созависимых, читать статьи и книги.

Рекомендуемая литература:

1. В. Москаленко «Зависимость – семейная болезнь».
2. Е. Емельянова «Кризис в созависимых отношениях».