

*"Мы не можем разрешить не собственные проблемы!"*

## **ЗАВИСИМОСТЬ – СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ**



Ваш сын (муж) употребляет алкоголь, наркотики постоянно думает о том, где их достать, как бы употребить? А чем по большей части заняты ваши мысли? Думаете ли вы постоянно о сыне (муже), его поступках, их последствиях и о способах их избежать? Ваши мысли в большинстве случаев настолько поглощены проблемами сына (мужа), вы не можете думать ни о чем другом. Это отвлекает вас и от профессионально-трудовой деятельности, и от нормального общения с людьми, не говоря уже о собственных потребностях.

Атмосфера зависимости: ложь, безразличие, равнодушие, эгоизм



**СОЗАВИСИМОСТЬ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПОВЕДЕНИЮ. ЭТО ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД СОБОЙ, А БУДЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ - ЗАВИСИТ ОТ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛИЧНОСТИ!**

## **ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ?**

- Созависимость – это образец усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной;
- Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей;
- Созависимость – это нарушение личности, основанное на необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий;
- Созависимость – это плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом;
- Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей;
- Созависимость в известном смысле – это отказ от себя;
- Созависимость воспринимается большим числом клиентов как полезный конструкт для объяснения трудностей многих людей, страдающих от пьянства своих родственников.

## **ПСИХОЛОГИЯ СОЗАВИСИМОСТИ**

Созависимые жены, матери, сестры, отцы, мужья, братья больных алкоголизмом или наркоманией – это контролирующие близкие. Контролирующее поведение сопровождается таким чувством будто ситуация вот-вот выйдет из-под контроля. Мы боимся потерять контроль и над другими и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий по контролю. Они надеются, что смогут сдерживать пьянство своего близкого либо «запретить» употребление наркотиков. Они думают, что могут контролировать восприятие других через производимое впечатление. Они верят, что в состоянии контролировать все на свете. Власть над другими дает ощущение силы. Им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают.

Жена или мать своего близкого, больного алкоголизмом либо наркоманией, не воспринимает его как отдельного от себя человека. В семье никто не знает своих границ. Каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные. Фактически вся жизнь в доме начинается с больного и вертится вокруг него. Если мы контролируем, то значит, мы не можем получить от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем. Когда мы ставим человека в положение без выбора, мы контролируем. Необходимо предоставить возможность событиям протекать естественным путем. Необходимо позволить своим близким стать ответственными за себя. Мы не можем разрешить несобственные проблемы. Тревога за другого ему не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя. Созависимые уже много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого. Если проблему не удалось решить, то теперь следует учиться жить, несмотря на эту проблему или жить вместе с проблемой. Переключайте внимание на то, что есть хорошего в жизни в настоящее время. Контролирующее поведение обслуживает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Необходимо сменить тактику – пойти на доверие. Отстраниться, означает, отступить на некоторую дистанцию от проблем, которые мы не можем разрешить. Отстранение базируется на том, что каждый взрослый человек ответственен за себя. Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу, помогает вера в Бога. Отстранение это здоровый нейтралитет. Награда за достижение отстранения велика.

Это:

- ясность восприятия действительности;
- чувство глубокого успокоения;
- способность давать и получать любовь;
- повышение самооценки;
- свобода находить реальное решение проблемы.

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ:

<http://alekseyzhurbin.jimdo.com/>