

Что такое созависимость между партнерами, и как выйти из зависимости в отношениях?



Созависимые отношения – это патология, которая встречается в семьях наркомана/алкоголика. Созависимые отношения – как выйти из них? Особенности созависимой личности – чрезмерное участие в жизни второго человека, поглощенность делами, проблемами, гиперопека, ответственность за поступки, патологическая привязанность.

Созависимую личность характеризуют:

- заниженная самооценка;
- чрезмерная потребность одобрения, поддержки окружающих;
- размытость психологических границ;
- неуверенность, безысходность, бессилие перед обстоятельствами.

Созависимый прикладывает усилия для формирования зависимости у остальных членов «системы». Активное вмешательство выражается жестким контролем, советами, наставлениями, замаскированными под любовь, заботу. Созависимые отношения в семье наделяют второго участника противоположными качествами: безынициативность, безответственность, неспособность самоконтроля. Возникает потребность узнать, как уговорить близкого лечиться – больной отрицает проблемы, игнорирует помощь.

Содержание статьи

- Созависимость с бытовой позиции
- Психологическая позиция
- Функции зависимого
- Стадии созависимости
- Как люди зависимой структуры оказываются у психотерапевта?
- Система созависимых отношений
- Терапевтические отношения
- Особенности терапии при зависимой структуре личности

- Вы можете обратиться специалистам для получения консультации при наличии созависимости. Реабилитационный центр «Поколение» готов оказать помощь не только при наркомании и алкоголизме – существуют группы для родственников людей, страдающих зависимым поведением. Просто заполните форму:

Созависимость с бытовой позиции

Бытовой взгляд на зависимые и созависимые отношения: зависимый - зло, созависимый – жертва деяний. Образ жизни первого осуждается, второго – принимается, его понимают, жалеют.

Обоснованно: зависимый патологическим пристрастием разрушает семью, отношения внутри нее, собственную личность. Созависимый спасает отношения. Внешне это принимает формы помощи – способствует выздоровлению: читает статьи, обращается к врачам, целителям, оберегает от денежных, иных проблем.

Психологическая позиция

Созависимые отношения психологически выглядят иначе. Вклад созависимого равен. Это связано его потребностью в зависимом – он поддерживает формат отношений.

Большие трудности – причина визита, - серьезные проблемы со здоровьем, законом, вспышки ярости больного, иные обстоятельства, которые нарушили размеренную жизнь. Цель обращения – не трезвость, а возвращение относительно «безопасного» формата отношений.

Попытки зависимого выйти из-под контроля провоцируют агрессию.

Функции зависимого

Больной выполняет функцию психостимулятора – «объект», коим созависимый заполняет пустоту. Самоидентичность созависимого разрознена, зависимый обеспечивает наличие смысла жизни, ощущения нужным, востребованным, полезным.

Он нужен второй стороне. Без него утрачивает смысл существования – этим объясняется сильная привязанность. Зависимый испытывает тягу слабее, его объект - наркотики или алкоголь.

Фиксация на «объекте» не повышает его ценности, он - инструмент удовлетворения моральной потребности. Эгоцентрическая позиция созависимого мешает рассмотреть личность, он присутствует в картине мира без собственных чувств, желаний, переживаний, особенностей.

Уровень психологического развития обеих сторон одинаков – пограничная организация структуры личности, эгоцентризм, вспыльчивость, отсутствие способности сдерживать аффект, заниженная самооценка, инфантильность. Принцип дополнительности – цельная, автономная личность избежит «тандема».

Общим выступает патологическая привязанность – к химическому веществу вне зависимости от стадии алкоголизма или наркомании, человеку.

Стадии созависимости

Предрасположенность – не патология. Созависимые отношения формируются постепенно:

Ранняя стадия:

- привязанность – поддержка, безвозмездная помощь, подарки, уступки;
- попытки угодить – создать впечатление, заслужить доверие;
- озабоченность жизнью второго участника отношений, поведением, причинами;
- рационализация пристрастия – объяснения, почему близкий зависим, убеждение отсутствия выбора;
- сомнения в увиденном (отказ верить – в опьянение, пропажу вещей);
- отрицание зависимости – непризнание болезни;
- отказ от социальной активности, интересов из-за болезни родственника (остаться дома, чтобы сын не ушел за дозой);
- ограничение социальных связей – общение с «понимающими» проблему, кто жалеет, поддерживает беседы;
- зависимость настроения от поведения члена семьи.

Средняя стадия:

- отрицание последствий болезни, минимизация («потерял половину зарплаты, будучи пьяным, но не всю»);
- укрывание – ложь;
- вина, направленная внутрь;
- низкая самооценка;
- изоляция от привычного круга общения;
- контроль за родственником;
- манипуляции – нравоучения, обвинения, запугивания;
- гнев и непонимание причин отсутствия результата действий;
- подчинение желаниям зависимого, понимание невозможности контроля;
- колебания настроения;
- снятие ответственности за пристрастие;
- семейные тайны – обеспечение сохранности информации внутри семьи;
- формирование собственной зависимости – присоединяется к больному или вырабатывает свою (от еды, табака, игр).

Поздняя стадия:

- отрицательный эмоциональный фон;
- пустота, апатия;
- безнадежность;
- болезни стресса – повышение артериального давления, астма, гастрит, язва;
- усиленные попытки контроля, граничащие с насилием (запереть, подсыпать лекарства, привлечь помощь для того, чтобы «воспитать»).

Чтобы определить стадию формирования созависимости, достаточно обратить внимание на признаки каждой из них, вовремя принять меры.

Как люди зависимой структуры оказываются у психотерапевта?

Два вида обращений:

1. Запрос - созависимого, клиент – зависимый. Стандартная схема, прогностически неблагоприятна, отсутствует условие: признание собственного вклада. Клиент отрицает наличие болезни. Приходят созависимые матери, отцы, чтобы «исправить» поведение подростка.
2. Запрос - созависимого, клиент – он. Прогноз благоприятен. Плохо поддается психотерапевтическому воздействию - проблемы формируются базисным дефектом психики (отсутствие контроля, инфантильность, ограниченность интересов, «привязка»).

Система созависимых отношений

Помощь созависимым втягивает психотерапевта в систему отношений. Это чревато утратой профессиональной позиции – невозможно изменить ситуацию, будучи ее частью.

Распространенная форма взаимодействия - «треугольник». Роли - Спасатель, Преследуемый и Жертва.

Терапевтические отношения

Созависимые отношения распознаются сразу: заказчик - созависимый родственник (созависимые женщины – жена, мама). Первое чувство – удивление, определение зрелого возраста человека.

Главное качество личности зависимого, - инфантильность, разность биологического, психологического возраста. Взрослый человек демонстрирует нетипичные качества – обидчивость, импульсивность, ранимость, отсутствие ответственности.

Отрицает проблемы, необходимость помощи при их решении – его приводят за руку. Врач вынужден работать с ребенком – слившимся с окружающими, без личных потребностей, особенностей, познаний себя.

Терапевтические отношения нестабильны из-за сопротивления. Созависимый разочарован - результат расходится с желаниями, представлениями. Сознательное сопротивление терапии – отговаривание, угрозы клиенту, терапевту.

Зависимый сознательно желает изменений, патологическая привязанность тормозит процесс. Инфантильность, безынициативность, чувство страха, стыда, вины – следствие - бессознательное «включение» сопротивления сторон системы.

Психотерапевт препятствует работе при возникновении чувств – злость, страх, безысходность. Страх - следствие уязвимости позиции специалиста, высокой вероятности нанести ей вред, содержание помощи непонятно простому обывателю, четких критериев успеха нет.

Уязвимость позиции юридическая – отсутствие лицензии, конкуренция врачей, вероятность жалобы от клиента.

Безысходность базируется на длительности работы, неустойчивых результатах.

Злость – ответ манипуляциям клиента, нарушению психологических границ.

Особенности терапии при зависимой структуре личности

Преодоление созависимых отношений – трудная задача, воспринимаемая предательством близкого. Смысл – возвращение к себе. Необходимо учитывать чувства родственника, оказать ему поддержку, разграничив зоны влияния. Нельзя позволять другим пользоваться любовью, если что-то мешает сделать это самостоятельно – лучше обратиться за помощью.

Терапия клиента с зависимой структурой личности – долгая и кропотливая работа. Срок рассчитывается как один месяц работы за каждый год возраста.

Почему долго? Это терапия - изменение его мировосприятия, картины Мира и структурных элементов – «Я», концепция Жизни и Другого.

Программа «12 шагов» для созависимых – оптимальный вариант терапии, позволяет получить хороший результат, проработать созависимые отношения.