***Созависимые отношения.***

Созависимые отношения — это деструктивная форма взаимоотношений, в которых человек всесторонне вовлечен и полностью поглощен жизнью другого человека, чаще всего зависимого: от алкоголя, наркотиков, еды, игр, работы, азартных и компьютерных игр, опасных видов спорта, шопинга и тому подобного.



**Признаки созависимых отношений**

Партнером может выступать муж/жена, родитель/ребенок, начальник/подчиненный/сотрудник — любой человек, с которым вы находитесь в тех или иных отношениях.

* вы считаете, что ваш партнер виноват в том, что что-то не ладится в вашей жизни, так как...
* если ваш партнер в плохом настроении или у него что-то не ладится, или вы думаете, что с ним что-то не так — вы не находите себе места, не можете ничем заниматься, поэтому...
* вы обязаны что-то сделать, чтобы ему стало хорошо или у него все наладилось;
* вы не обсуждаете с партнером открыто возникшие проблемы — вы обсуждаете его поведение с другими людьми, пытаясь понять его причины, чтобы найти способ устранить проблему, потому что...
* вы боитесь расстроить, обидеть, разгневать партнера;
* партнер может вас прямо или косвенно обвинять в том, что у него что-то идет не так, и вы с этим легко соглашаетесь;
* вы считаете, что помощь, поддержку, внимание, любовь нужно заслужить хорошим поведением, и...
* если вы не получаете от партнера должного внимания и помощи, то считаете, что вы недостаточно хороши и вам необходимо стать лучше.

Стойкое убеждение человека в том, что он должен прежде всего заботиться о других, исключает даже мысль о том, чтобы взять ответственность за свою жизнь в собственные руки и сделать что-то для себя. Забота о себе проявляется в ожидании того, что другие позаботятся о нем, если он это «заслужит». И вместо того, чтобы решать свои проблемы, он с неистовой силой включается в чужие, с робким ожиданием, что его все-таки заметят, оценят, окажут внимание ему и предложат помощь.

В таких отношениях границы между участниками стираются. Человек не различает, где он, а где другой. Любой отказ один воспринимает не как волю другого («Извини, то, что ты предлагаешь, мне не подходит»), а как то, что он недостаточно старался или недостаточно хорош — «не заслужил». И если он постарается, изменится, станет лучше, другой обязательно его заметит/полюбит/оценит/даст то, что он хочет. Поэтому ему сложно выйти из отношений. У него не возникает ощущения, что в отношениях ему плохо, потому что другой не идет навстречу: есть страх, стыд и вина за то, что он что-то не так делает. Чтобы любили, нужно заслужить любовь. И он будет упорно ее заслуживать, невзирая на желания и волю других.

Люди, склонные к созависимости, не очень видят себя в отношениях, где им не надо ни о ком заботиться: «Зачем я нужен другому, если он справляется без меня?»

Люди, не имеющие твердой ценностной опоры, перманентно находятся в состоянии беспомощности и отчаяния из-за неспособности что-либо изменить. Способов уйти от переживания своей никчемности, вины, стыда, тревоги — множество: алкоголь, наркотики, еда, работа, романы и прочее. Все, что позволяет быстро снять напряжение. Так формируется зависимость.



## Как выйти из созависимых отношений

Как показывает практика, можно выйти из созависимых отношений усилием воли, однако это не гарантирует того, что в будущем человек в них больше не попадет. Очень сложно в одиночку увидеть те паттерны и мотивы поведения, которые приводят в созависимые отношения, признать свой вклад в происходящее, восстановить навыки саморегуляции и освоить новые способы выстраивания отношений. Чтобы выйти из созависимых отношений, нужно, в первую очередь, обратиться к себе — научиться отвечать на вопросы «где я нахожусь, что я чувствую и ощущаю, чего я хочу, каковы мои возможности и границы».

Чтобы развить способность понимать свое текущее состояние, нужно включить в систему ценностей привычку отвечать на вопросы:

* что со мной происходит
* что для меня важно
* что мне подходит, а что не подходит
* когда пора сказать: «Со мной так нельзя».

Работа с психологом может вестись в одном из трех направлений, а лучше во всех сразу.

Личная терапия - Основной задачей в преодолении созависимого поведения становится работа с деструктивными установками, искаженным самовосприятием, страхами. Человек обучается открыто выражать эмоции, заботиться о себе, тем самым снижает уровень тревоги и напряжения.

Работа с семьей у семейного психолога - цель — признать вклад каждого члена семьи в сложившуюся ситуацию, восстановить прямой диалог, сформировать доверительные отношения с помощью выражения чувств и переживаний, желаний и потребностей в противовес ранее существовавшим деструктивным отношениям, основанным на критике, долженствовании, обесценивании желаний и чувств друг друга.

Групповая работа - существуют анонимные группы для созависимых. В групповом пространстве человек в безопасной обстановке осваивает способы продуктивного взаимодействия, с помощью ведущего и участников группы восстанавливает ощущение собственной значимости. Работа в группе возвращает ощущение безопасности, поддержки, возрастает вера в собственные силы. Формируется образ социально адаптированного, успешного человека, обладающего личным потенциалом.

Важно помнить, что выход из созависимых отношений есть — как индивидуальный, так и для целой семьи. Он заключается в том, чтобы знакомиться с собой, осознавать переживания, учиться предъявлять их другим, выстраивать систему ценностей. Внести в отношения с собой и другими больше определенности.

То, что происходит с жертвами созависимости, — не их вина. Их характер — следствие воспитания, а их действия определяются способами адаптации к неблагоприятным условиям, которые им приходилось использовать в детстве. Мы не выбираем, в какой семье родиться. И в начале пути мы зависимы от родителей — это факт. Но есть и хорошая новость: когда мы вырастаем, у нас появляется выбор пробовать что-то делать по-другому, менять свою жизнь.

Есть достаточно примеров, что отношения между партнерами, детьми и родителями, друзьями налаживаются — если участники в этом заинтересованы. Когда меняется один участник отношений, остальным тоже приходится меняться. Это происходит не сразу, ведь окружение будет оказывать сопротивление. Именно поэтому важно ходить как на индивидуальную психотерапию, так и на семейную и групповую, чтобы получать максимальную поддержку в этот непростой период перемен.

