

Почему так трудно уйти от партнёра с зависимостями? Отвечает главный психотерапевт

Созависимость — это сложное психологическое явление, в котором один человек является эмоционально зависимым от другого человека, с которым он



находится в отношениях, при этом страдающего зависимостью (например, алкоголизмом или наркоманией). В таких случаях здоровье и благополучие обеих сторон подвергаются серьёзному риску. Главный внештатный психотерапевт Минздрава Свердловской области Михаил Перцель рассказал о том, как формируется созависимость и чем она чревата.

- Михаил Григорьевич, как бы Вы определили понятие «созависимости»?

- Созависимость — это форма эмоциональной зависимости в отношениях, когда одна личность сосредотачивается на удовлетворении потребностей или контроле поведения другого человека.

Основные признаки созависимости в отношениях: низкая самооценка и чувство своей неполноценности без партнёра, эмоциональная зависимость от него, потребность в одобрении с его стороны. Это постоянное желание контролировать поведение партнёра, чрезмерная забота о его нуждах в ущерб собственным потребностям. Нередко созависимые оправдывают негативное поведение любимого (агрессии, инфантильность, зависимости и т. д.). Они боятся оказаться покинутыми или отвергнутыми. Созависимые часто ощущают вину за проблемы партнёра и предпринимают попытки решить их за него. Такие люди испытывают трудности в установлении личных границ и с тем, чтобы сказать «нет» даже неприятным для себя требованиям партнёра, имеют привычку жертвовать собой ради него. Это постоянные попытки «спасти» или изменить партнёра, страдающего зависимостью или другими проблемами. Также им свойственна «зацикленность» на отношениях, невозможность сосредоточиться на других сферах жизни. Нередко даже после окончания негативных отношений проявляется склонность вновь привлекать партнёров с проблемами (алкоголизм, наркомания и т. п.).

Могу привести примеры «слияния с возлюбленным»: «МЫ боремся с НАШЕЙ проблемой», «МЫ зависимы», «МЫ болеем» и так далее. Катастрофизация и вытекающий из этого гиперконтроль. Когда созависимые рисуют ужасные сценарии развития событий и начинают контролировать любимого (звонить на работу, проверять телефон, проверять дома шкафы и личные вещи партнера)

Как видно, здесь переплетены и негативное отношение к себе, и собственная эмоциональная зависимость, и непризнание самостоятельности и

автономии партнёра как попытки восстановить ощущение собственной значимости. Неудивительно, что у возлюбленного, вовлекающегося в эту эмоциональную связь, заостряются проявления инфантильности, безответственности и условная выгода от зависимого поведения.

- Как формируется созависимость?

- Часто созависимость берёт свои корни из детского опыта, когда ребёнок рос в дисфункциональной семье (с алкоголизмом, наркоманией, насилием, эмоциональным отвержением и т.д.). В таких условиях ребёнок учится подавлять свои потребности, чтобы заслужить любовь и одобрение родителей. В таких семьях границы личности размыты, ребёнок не учится отделять свои чувства и потребности от чувств других. Он привыкает жить чужими эмоциями.

Рольевые модели также перенимаются детьми. Наблюдая созависимое поведение родителей, дети бессознательно копируют и усваивают эти модели отношений.

Созависимые люди часто имеют заниженную самооценку, ощущение внутренней пустоты и неполноценности. Сразу надо пояснить, что это только субъективно ощущаемая, «выученная» неполноценность, при этом человек реально является весьма достойным и заслуживающим уважения, но не умеющий видеть это в себе. Поэтому они ищут одобрение и смысл жизни во внешних источниках. В таком случае «слабый», нуждающийся в спасении партнёр становится доступным источником получения ощущения своей значимости.

Созависимость подкрепляется иррациональными убеждениями о том, что они ответственны за чувства и поведение партнёра, что их ценность зависит от отношений с ним. Они формируют нездоровую эмоциональную привязанность к возлюбленному, боясь одиночества и отвержения.

Таким образом, созависимость — это сложный психологический паттерн, сформированный в детстве и подкрепляемый убеждениями и эмоциональными потребностями.

- Какие последствия может иметь созависимость для здоровья и благополучия человека, находящегося в таких отношениях?

Созависимые отношения могут иметь довольно серьёзные негативные последствия для обеих сторон: например, в виде ещё большей потери индивидуальности и автономии. Созависимый человек настолько поглощён любимым, что теряет связь с собственными желаниями, интересами и ценностями. Его жизнь, вращаясь вокруг другого, по сути, может превратиться в руины.

Может продолжиться дальнейшее снижение самооценки и нарастание чувства вины. Созависимые люди склонны винить себя за проблемы партнёра, что ещё более подрывает их отношение к себе. Они чувствуют себя недостаточно хорошими и даже виновными в проблемах зависимого.

Другой проблемой может стать эмоциональное выгорание. Постоянная забота о возлюбленном, контроль его поведения и попытки его «спасти» часто ведут к эмоциональному истощению, формированию апатии и депрессивных явлений.

Нередко появляются финансовые трудности, т.к. созависимые часто тратят деньги на решение проблем партнера, что нередко превращается в нескончаемые бесполезные траты.

Хронический стресс от таких изматывающих отношений может вызвать психосоматические расстройства.

Наконец, дети, растущие в созависимых отношениях, часто копируют эти нездоровые модели поведения.

Преодоление созависимости требует работы над собственными границами, повышения самооценки и обретения автономии. Это сложный, но необходимый процесс для построения здоровых отношений.

- Как справиться с созависимостью? Всегда ли обязательно расставаться с партнёром, у которого зависимость?

- Преодоление созависимости требует осознания собственной ценности, установления границ, поиска поддержки и нередко профессиональной помощи для восстановления здоровых отношений и самооценки. Важно помнить, что забота о собственном психическом и физическом здоровье должна быть приоритетом. Если ваш партнёр имеет проблемы с алкоголем, наркотиками, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью, как для вашего партнёра, так и для вас. В зависимости от конкретной ситуации, может потребоваться семейная психотерапия. Принятие решения о сохранении отношений или их завершении зависит от множества факторов, включая роль партнёра, его готовность брать на себя ответственность, а также осознанное и здоровое представление о вашем собственном благополучии. Важно не забывать, что забота о себе - это не эгоизм, а важная часть здоровых отношений. Если вы чувствуете, что ваша безопасность или благополучие под угрозой, лучше всего обратиться за помощью к профессионалам или близким людям, которые могут вас поддержать.

Напомню, что профессиональные психологи **Свердловского областного телефона экстренной психологической помощи бесплатно** (на территории Свердловской области) и конфиденциально готовы помочь вам в любое время дня и ночи: для взрослых **8-800-300-11-00**; для детей, подростков и родителей **8-800-300-83-83**.