

Созависимость

Часть первая

Самая большая ценность, которая есть у человека - это время его жизни.

Самая большая беда - потратить это время на разрушение себя, своей жизни, своего здоровья и отношений с близкими людьми. Человек, ставший зависимым от употребления какого-либо психоактивного вещества, будь то наркотики или алкоголь, становится разрушителем. Часто этот разрушительный цикл так крепко удерживает человека на своей орбите, что он даже не обращается к тем, кто может и готов оказывать помощь.

Представителям помогающих профессий часто приходится иметь дело с близкими и родственниками зависимых. Это те люди, которые страдают и переживают, видя как близкий человек губит свою жизнь, а заодно и жизнь тех, кто рядом с ним.

Этот цикл статей будет написан специально для вас: папы, мамы, братья, сёстры, жёны и мужья, дети, друзья и подруги тех, кто страдает зависимостью от алкоголя или наркотиков.

Человека, чья жизнь тесно связана с зависимыми людьми, принято называть созависимым.

Являюсь ли я созависимым?

Этот вопрос может задать себе каждый, читающий эти строки.

Есть очень простой тест, всего из одного вопроса:

- Чего вы хотите?

Если ваш ответ начинается со слов "Хочу, чтобы он (она)...", то созависимость - это то, на что вам следует обратить внимание.

Созависимый человек не живёт своей жизнью, как это ни печально, но перед смертью у такого человека перед глазами проплывают картины не его собственной, а чужой жизни. Получается, что такой человек и не жил вовсе.

Если не жил, то чем занимался?

Спасал! Спасал друзей, близких, клиентов. Среди представителей помогающих профессий созависимых тоже немало.

Удалось ли кого-нибудь действительно спасти?

Чаще всего - нет. А раз так, то, похоже, жизнь прошла впустую. Грустный итог.

Я понимаю, что совет заняться собой и своей жизнью вызовет бурю протеста и возмущения, с упрёками в эгоизме и безответственности. Упрёк принимается. Давайте вместе разбираться, что и как надо делать, чтобы ответственно относиться к своей жизни.

Если вы уже не первый год пытаетесь спасти близкого человека, и особых улучшений не видно, то, возможно, ваши усилия - это не совсем то, что нужно?

Возможно, стоит попробовать по-другому?

Как?

Со всей ответственностью признать свою роль в происходящем и постараться изменить собственный взгляд на ситуацию. Давайте начнём с вопроса, чем вы будете заниматься, если не надо будет никого спасать? Чем будет занято ваше время, ваши мысли, ваши чувства, если с близким человеком всё будет в полном порядке?

Какая у вас будет жизнь? Постарайтесь себе предствать. Будет хорошо, если напишете, что у вас получилось.

И с этого места мы с вами продолжим в следующий раз.

Часть вторая

Предыдущая статья, в которой был начат разговор о созависимых отношениях, заканчивалась вопросом: «Чем вы будете заниматься, если не надо будет никого спасать? Чем будет занято ваше время, ваши мысли, ваши чувства, если с близким человеком всё будет в полном порядке? Какая у вас будет жизнь?» Я предлагала вам представить себе такую жизнь и, по возможности, даже записать. С этого места и продолжим.

Интересно, захотели ли вы тратить время на то, чтобы представить и описать свою жизнь, лишённую всех тех проблем, от которых вы страдаете уже столько лет? Говорят, что время и деньги – мерило ценности. Сколько часов или хотя бы минут мы тратим на себя, того мы и стоим. Если вы сейчас читаете эту статью, то, похоже, решили потратить на себя эти несколько минут. ;-)

Насколько сильно ваша теперешняя жизнь отличается от той, что могла бы начаться, будь у ваших близких всё в порядке? Знаете ли вы, чего вам хочется в жизни лично для себя? И если вы знаете, чего вам не хватает, как долго вы живёте без этого? И кто отвечает за то, чего вы лишены в жизни? Ваши близкие? Или вы сами?

В прошлой статье шла речь о том, что спасать других у нас не очень-то и получается. Может быть, тогда стоит начать тратить своё время и силы на кого-то другого? На того человека, который тоже давно лишен важного и нужного в своей жизни? - На себя самого?

Если хотите изменить жизнь, попробуйте начать с себя. Попробуйте магическую фразу «хочу, чтобы он....» заменить другими, возможно, не очень привычными словами. Прямо сейчас напишите хотя бы 5 предложений, которые начинаются со слов:

Я хочу....

Для меня важно...

Я люблю...

Мне не хватает...

Я нуждаюсь в...

Увидеть, чего вам не хватает, свои нужды, свои слабости и проблемы бывает нелегко. Приятнее видеть свою силу, нежели слабость. Слабый – это, как правило, тот, кого мы привыкли спасать, а отнюдь не мы сами. Чем мы сильнее, тем слабее наши близкие. Признав свои слабости и проблемы, мы даём шанс и другим стать сильнее, поделившись с ними ответственностью.

Кто лучше справится с уборкой, покупкой продуктов и приготовлением обеда, вы или «ребёнок»? Конечно же, взрослый справится лучше. Слово ребёнок взято в кавычки не случайно. Ведь часто зависимый человек воспринимается своими близкими именно так: как тот, кто слабее, беспомощнее, на кого нельзя положиться, кто не способен ни за что отвечать, кому ничего нельзя доверить, кого вечно нужно контролировать, опекать, выручать и т.д.

Но способность лучше со всем справляться – это ещё не повод не делиться ответственностью. Без проб и ошибок опыт не приходит, выводы не делаются, и ничто не меняется. До тех пор, пока вы будете продолжать за всё отвечать и всё контролировать, ваши близкие будут оставаться в статусе «детей», независимо от возраста.

Отлично зная, что нужно другим, мы забываем о том, что нужно нам самим. Спасая других и забывая о себе, мы делаем благородное дело, приносим себя в жертву. Но так ли уж бескорыстна эта жертва с нашей стороны? В чём может быть моя выгода от слабости и зависимости моих близких?

1. Власть. Я решаю, что нужно, а что нет, что правильно, а что ложно. Раз я права, то моё святое право – принуждать всех к следованию моим правилам.

2. Неуязвимость и непогрешимость. Разве могут иметь значение мои мелкие недостатки на фоне таких вопиющих злоупотреблений?

Первая и вторая выгоды тесно связаны и подпитывают одна другую. Лучший способ уйти от ответственности и критики – это начать самому судить и критиковать. Лучший способ не видеть своих проблем и недостатков – это сосредоточиться на чужих.

У любой выгоды есть и обратная сторона медали. У вас есть власть? Вы во всём правы, непогрешимы, неуязвимы, точно знаете, что и как надо делать? Вот, похоже, что вы всё это и делаете, а окружающие ведут себя совершенно безответственно и легкомысленно. Вам бы

хотелось, чтобы они не были столь бесполезными и активнее включались? Это уже звучит похоже на желание изменений. А готовы ли вы сами меняться?

Готовы ли делиться властью? Принимать ценности и желания ваших близких как равноценные вашим? Готовы ли вы к тому, что жизнь других людей больше не будет подчиняться вашим указаниям, и вы больше не будете тем, кто «лучше знает, как надо»? Готовы ли вы признать, что другие тоже могут вас критиковать? Что у вас тоже есть проблемы, и вы отнюдь не святые? Что вы тоже можете ошибаться? Что вам придётся переживать свои собственные неудачи и ошибки? Пока наши близкие слабые и беспомощные, мы можем считать себя сильными и ответственными. И в заключение ещё одна, возможно, самая главная выгода

3. Меня не оставят. Зачем мне нужны слабые и беспомощные люди, которые, судя по всему, пропадут без меня? Зачем мне люди, которые без меня не могут? Зачем мне те, кто во всём от меня зависит?

Очень похоже на отличную страховку от того, чтобы не бросили, не ушли, не оставили в одиночестве. Чем сильнее инвалидизированы наши близкие, тем сильнее они в нас нуждаются, и тем меньше шансов, что они понравятся кому-либо ещё. Так можно чувствовать себя в безопасности. Беспомощные и дезадаптированные люди становятся тяжёлой ношей, но, похоже, что мы сами изрядно потрудились над тем, чтобы такой ношей обзавестись.

Готовы ли вы к тому, чтобы рядом с вами оказались самостоятельные, здоровые, привлекательные, успешные люди? Готовы ли вы лишиться своего статуса единственного вменяемого и ответственного человека в своей семье, на которого смело можно положиться? Что в вас есть такого, чтобы близкие оставались с вами добровольно, а не в силу своей беспомощности? Достаточно ли вы для этого уверены в себе? Готовы ли вы рисковать и строить отношения со свободными и благополучными людьми, которых не будет удерживать рядом с вами ни их слабость, ни их беспомощность? Нужны ли вам люди, которые, кроме вас, могут выбирать других людей для общения и могут преуспевать в этом? Как вы будете выглядеть на фоне других? Беспокоит ли это вас сейчас? Если нет, то не кроется ли за вашим спокойствием то, что ваши близкие инвалидизированы вашей заботой до такой степени, что на такое «добро» никто не позарится? Действительно ли вы готовы рискнуть и стать ненужными своим близким? Основа здоровых отношений – это отнюдь не зависимость и беспомощность, когда один без другого не может. Здоровые отношения можно было бы сформулировать так:

1. «Я без тебя могу, но хочу быть с тобой, это мой выбор».
2. Зависимые же отношения выглядят полной противоположностью: «Я без тебя не могу, и не важно, чего я хочу. Какой смысл выбирать?»
3. Созависимые отношения формулируются похоже: «Он (она, они) без меня не может (не могут). Хочу, чтобы он перестал употреблять... У меня нет выбора, надо его (её, их) спасти».

Надежда Зейглиш

психолог, гештальт-терапевт.

Опыт работы: школа, детский дом, дневной центр для лиц с проблемами умственного характера. Индивидуальное и семейное консультирование.