Созависимые отношения.

 Созависимость - состояние, при котором человек озабочен проблемами и жизнью другого человека, и это - одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви.
В своей работе психолога, мне часто приходится сталкиваться с людьми зависимого и со зависимого поведения. И если про зависимых много уже известно: их лечат, помещают в лечебные учреждения, кодируют, то про созависимых - люди плохо осведомлены, и не знают, что они также нуждаются в лечении. Кого же можно назвать созависимым и какие люди попадают в эти тяжелые отношения? В основном - это те люди, которые многие годы пытаются помочь своим зависимым родным и близким: мужьям, сыновьям, дочерям, родителям.

 К основным симптомам созависимости относятся:
- ощущение своей зависимости от родных людей, очень низкая самооценка, отсутствие психологических границ;
- ощущение пребывания в ловушке унижающих, контролирующих взаимоотношений;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что все идет хорошо;
- ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях, поиск виноватых людей или ситуации;
- потребность в алкоголе, любой работе, или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- ощущение себя в роли жертвы и мученика, неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

 Если человек созависим то он:
- не способен отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других (думает и испытывает ответственность за родных людей);
- ищет внимания и одобрения у других, чтобы чувствовать себя хорошо, ощущает беспокойство или вину, когда у родных есть проблемы;
- делает все, чтобы угодить другим, даже когда ему этого не хочется, не знает, чего хочет или в чем сам нуждается, возлагает на других определение своих желаний и потребностей, позволяет другим причинять себе страдания;
- верит в то, что другим виднее, чем ему, что для него лучше, злится и падает духом, когда дела идут не так, как хотелось бы; опускает слово «нет» из своего лексикона;
- концентрирует всю свою энергию на других людях и их счастье, пытается доказать другим, что он достаточно хорош, чтобы его любить;
- не верит, что может сам заботиться о себе, верит, что любому человеку можно доверять, идеализирует других и разочаровывается, когда они живут не так, как он надеялся.
Освободиться от созависимости возможно, но не быстро, у большинства людей процесс выздоровления, как правило, требует много времени и усилий. Обычно специалисты объясняют людям, что им придется затратить на выздоровление примерно один месяц за каждый год уже прожитой жизни. Например, человек тридцати шести лет может ожидать, что ему придется три года поработать над своим выздоровлением, прежде чем оно будет достигнуто.

 Дорогие читатели, чтобы не попасть на крючок нездоровых отношений, учитесь: лучше познавать себя; выражать свои чувства; не перекладывать вину за свои проблемы на других; не использовать силовые игры и манипуляции, чтобы получить то, чего вы хотите; иметь навык эффективного управления собственной жизнью; тренировать свою осознанность и критическое мышление. И самое главное – развивайтесь на духовном уровне! Будьте счастливы!