**Созависимость – тоже зависимость**

Созависимость - поведение близких людей, подчиненное жизни и действиям другого зависимого человека: алкоголика, игромана или наркомана.

Это похоже на отношение мамы с ребенком, когда она не может себя отделить от него: "мы пописали", "мы покакали", "нам больно", когда человек все время думает о другом ("как он там"), живет его проблемами ("дойдет - не дойдет"), когда человек забывает про свою жизнь, пытаясь спасти того, кто идет на дно.

**Важно: созависимость - это жизнь слабых! Родители, находящиеся в созависимости не спасают зависимого! Спасают врачи и спасатели!**

Созависимость - это жизнь тех, кто сдался перед алкоголизмом или наркоманией своих близких - мужей и сыновей, и теперь по сути тянется веревочкой за ними, прикрываясь надеждой "Я пытаюсь их спасти". Созависимость - это зависимость от тех, кто зависим от водки, азартных игр и наркотиков. Созависимость съедает человека как ржавчина, и это - не тяжелый крест, а такая же болезнь, как алкоголизм, игромания и наркомания.

Созависимость - это образ жизни, основанный на определенном образе мышления, свойственном [российскому менталитету](http://www.psychologos.ru/articles/view/rossiyskiy_mentalitet). А именно, за созависимостью обычно стоят следующие шаблонные, непродуманные убеждения:

* "Близким нужно помогать"

Конечно, но помощь может быть только тем, кто сам что-то делает. Если вы решаете проблемы за другого человека, платите за него его долги - при том, что сам человек для этого не делает ничего - это не помощь. Это не помощь, а приучение к безответственному поведению.

* "Человека нельзя бросать в беде"

Эти красивые слова расшифровываются как "Занимайся тем, кто на себя уже махнул рукой", а то и "Поддерживай человека в его уничтожении самого себя". Человека нельзя бросать в беде, если это человек, а не тот, кто уже за его пределами. Поймите, если женщина бросает своих здоровых детей и свою нужную людям работу, чтобы спасать наркомана, который уже потерял человеческий облик - она не спасительница, а предательница: она предает здоровых. Это - непростительная благоглупость.

* "К человеку всегда можно достучаться"

Созависимые верят, что словами можно что-то изменить. Они разговаривают, они убеждают, они верят алкоголикам и наркоманам - тем, которые не верят уже сами себе и нередко в открытую над ними смеются. Те им врут, а созависимые отдают им свои последние деньги.

* "Настоящая любовь терпит все"

Да. Только здесь у вас не любовь, а страх, что про вас подумают. Подумают, что вы плохие родители, что вы черствый человек, что вы вообще не человек. И пока вы этого боитесь и думаете о себе, вы своими действиями уничтожаете другого человека.

Созависимость появляется не сразу и только у того, кто имеет предпосылки к этому. За созависимостью часто стоит страх:

* Страх "боюсь скандала". Зависимый ради наркотиков или алкоголя легко может устроить жуткий скандал, иногда и при людях, а многие этого боятся.
* Страх "Что случится с ним, если я не пойду ему навстречу?" Он выбросится из окна, замерзнет на улице и так далее. Те, кто этого боится, как раз это и получают - поскольку их действия как раз к этому прямым образом и приводят. Но созависимому важно остаться красивым: "вот, я заботилась до последнего! Я его не бросала!"
* Страх "боюсь остаться одной". Пока есть зависимый, созависимому есть чем заняться: заботиться, беспокоиться, переживать. У него есть жизнь и есть любимая игрушка. А если зависимый завяжет - с кем человек будет заниматься? Жизнь станет пустой.... Поэтому многие пожилые люди (созависимые) никогда не пойдут на что-то решительное, им это просто не нужно.
* Страх жить свою жизнь. Непонятно как, непонятно куда... Созависимые - это люди, выбравшие не жить, поэтому - [занявшие себя чужой жизнью](http://www.psychologos.ru/articles/view/sozavisimost_kak_strah_zhit_svoyu_zhizn).

[Психологическая помощь созависимым](http://www.psychologos.ru/articles/view/sozavisimost_dvoe_zn__pomosch_psihologov) - как правило, неэффективна. Пустое дело. Созависимые вполне готовы собираться вместе с психологом и обсуждать возникающие в их жизни проблемы. Психолог при этом должен понимать, что он просто входит в их игру, что его взяли не на роль командира, которого они будут слушаться, чтобы выбраться из ямы, а на роль понимающего собеседника, с которым теперь будут уютно встречаться по расписанию и разговаривать. Понятно, что вылечиваться тут никто не намерен: зачем же им терять такую душевную компанию?

Когда-то, редко, человек еще не совсем опустившийся в созависимого, может что-то осознать и вернуться в строй людей. Созависимые превратятся в разумных людей, когда поймут, что:

1. Зависимость - это болезнь, которая в определенной стадии лечится только в стационаре и лекарствами, а не домашними средствами.
2. Зависимость словами не лечится. Точнее, лечится только на очень ранних стадиях или словами очень могучих людей. А не вашими.
3. Избавить от зависимости можно не всегда. Иногда это уже не излечимо, и это нужно просто принять как факт. Все, опоздали, человека уже нет, осталась только шкурка.
4. Избавить от зависимости может только человек самостоятельный, который может жить сам, один, без другого и других. Если вы сами находитесь в зависимости и больной привязанности, вначале лечить нужно вас.
5. Избавить от зависимости, если это возможно, может только сильный и квалифицированный человек, специалист. Вы можете стать таким специалистом, но этому нужно учиться. В любом случае будьте готовы к тому, что добрые разговоры о чувствах тут не работают (работают редко, только на ранних этапах). Это будет скорее поведенческие методы воздействия, и иногда воздействия жесткие. Если вы привыкли только к красивому, мягкому и людей жалеете, вам не сюда. Здесь нужна хирургия, а не терапия.
6. Чтобы избавлять от зависимости, вы должны научиться давать четкие инструкции. Командовать. Командовать и делать. Отправлять, запирать, держать, заставлять и так далее. Дрессировщики это делать умеют, они подобные ситуации решают. Готовы этому учиться?