

## Созависимость. что это такое?

Автор: Painstalker  
05.01.2008 05:21 -

---

Если вы устали бороться, устали пытаться изменить партнёра, но всё ещё не можете найти в себе силы заняться собой, своей жизнью, найти нового партнёра, построить с ним другие отношения и стать счастливой(ым), то это означает, что вы зависите от своего больного алкоголизмом(наркоманией) партнёра.

### **Вы - созависимый человек.**

#### **Ваша созависимость может проявляться в том, что:**

- вы боитесь, что, кроме вашего партнёра, вы никому не нужны
- вы не верите, что сможете с кем-то построить нормальные отношения, что они, вообще, бывают
- вы растеряны и не знаете, чего вы на самом деле хотите
- вы не знаете, как строить нормальные отношения, в вашей жизни вообще не было опыта нормальных отношений (близости, поддержки, эмоционального участия, тепла) вы чувствуете, что недостойны того, чтобы к вам хорошо относились
- вы чувствуете стыд и вину за то, что вы не смогли «спасти» дорогого вам человека
- вы чувствуете стыд при мысли о том, чтобы стать счастливой без него(неё)
- вы чувствуете стыд за партнёра, как будто это вы сами пьёте (употребляете наркотики)
- вы чувствуете стыд, что вы живёте с алкоголиком (наркоманом, зависимым от игровых автоматов)
- вы чувствуете, что как будто даже гордитесь в глубине души тем, что «совершаете подвиг, продолжая жить с алкоголиком(наркоманом)»
- вы чувствуете, что вам, возможно, страшно потерять поддержку и сочувствие (а может быть даже и восхищение) окружающих за то, что вы способны выживать в невыносимых условиях
- вы чувствуете себя в ловушке - вы не можете больше быть с ним( с ней) и не можете предоставить ему(ей) самому решать свои проблемы
- вы думаете, что, если он(она) бросит пить (употреблять наркотики), он(она) вас оставит
- вы всё ещё верите, что сможете изменить его(её)
- вы уверены, что дело только в нём, а с вами всё в порядке
- вы верите, что, если он бросит пить(употреблять наркотики), всё само собой наладится
- вы верите, что всё дело только в алкоголе(наркотиках), а с вашими отношениями всё в полном порядке
- вы верите, что ваш партнёр замечательный человек, но его «портит» алкоголь(наркотики)...

Если вы обнаружили у себя признаки созависимости, то это означает, что вы не можете помочь своему партнёру освободиться от зависимости. Но вы можете помочь себе и, тем самым, вы, возможно, поможете и ему, и, в конечном итоге, ваши отношения могут измениться в лучшую сторону - в сторону комфорта, поддержки, простоты и ясности. Или же вы сможете почувствовать в себе желание начать новую жизнь, новые отношения. Если вы обнаружили у себя признаки созависимости, то это означает, что вы

## **Созависимость.что это такое?**

Автор: Painsalker  
05.01.2008 05:21 -

---

нуждаетесь в помощи профессионала.

**Мы приходим в этот мир для того, чтобы быть счастливыми. Будьте счастливы!**