

## Ребенок в созависимой семье

**Созависимость в семье** понимается как зависимость супруга, детей или родителей от члена семьи, пристрастившегося к наркотикам или алкоголю (которого называют зависимым). Однако это только частный случай созависимых отношений. В широком смысле слова, **созависимость** — это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого.

Любые значимые отношения рожают определенную долю эмоциональной созависимости, поскольку, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям. И это действительно так. Однако в так называемых «здоровых», или зрелых, отношениях всегда остается достаточно большое пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности, которая, как известно, сохраняет здоровье и жизнеспособность исключительно в процессе развития.

В отношениях же, которые мы называем созависимыми, пространства для свободного развития личности практически не остается. Жизнь человека полностью поглощена значимым Другим. И в таких случаях он живет не своей, а Его жизнью. Созависимый человек перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей любимого. У него нет собственного развития: его мысли, чувства, поступки, способы взаимодействия и решения двигаются по замкнутому кругу, циклично и неотвратимо возвращая человека к повторению одних и тех же ошибок, проблем и неудач.

Дети супружеских пар, основанных на созависимости, получают опыт, жизненный сценарий и модели поведения созависимых отношений.

***Детям из таких семей обычно присущи общие характерные черты:***

- *они боятся быть искренними и поэтому всегда находятся «в маске»;*
- *они не уважают себя и не ценят;*
- *не веря в собственные силы, они стремятся избавиться от ответственности, или же у них развивается сверх ответственность;*
- *они считают, что должны удовлетворять потребности родителей, и при этом ожидают, что их потребности будут удовлетворены другими людьми;*
- *они учатся извлекать выгоды из деструктивных отношений и обучаются манипулятивному поведению;*
- *они пытаются подчинить себе других, открыто доминируя или манипулируя;*
- *они не умеют дифференцировать свои чувства и не понимают их происхождения;*
- *они наполнены страхом, тревожны и не уверены в себе;*

- *если они подвергаются мучениям, то сами могут впоследствии мучить себя и других людей;*
- *им свойственно переживание собственной ненужности, никчемности и беспомощности, чувство одиночества;*
- *они никому не доверяют и не уважают окружающих;*
- *они раздражительны, депрессивны;*
- *они не умеют строить отношения с другими людьми.*

Среди таких людей широко распространен комплекс «вины выжившего». Человек, страдающий от чувства «вины выжившего», часто упускает благополучные возможности, предоставляемые ему жизнью, а если пользуется ими, то находит какой-нибудь способ наказать себя за это.

Этот комплекс свойственен людям, которые выросли в созависимых семьях и которые не могут себе позволить быть счастливее и успешнее своих родителей. Сам человек может и не осознавать «вины выжившего», но она может влиять на всю его жизнь.

«Вина выжившего» может проявляться в различных симптомах. Страдающий от нее человек может сторгать от зависти к тем, кто имеет больше, чем он. Испытывая столь сильное чувство, он отождествляет себя с родителями, братьями и сестрами, которые (как он считает) завидуют ему.

- Его может мучить чувство стыда за то, что он неприятный, нелепый или извращенный человек.
- Он может портить свои отношения с брачным партнером, чтобы они не были лучше, чем отношения его родителей друг с другом.
- Если его родители были неспособны получать удовольствие от своих детей, он может не позволять этого и себе.
- Если один из его родителей рано умер, он может бояться смерти в том же возрасте; и именно в этом возрасте он может спровоцировать болезнь или кризисную ситуацию.
- Если у брата или сестры не сложилась карьера, он может испытывать депрессию или тревогу, когда сам добивается успехов в своей работе.

Ребенок, выросший в несчастливой семье, может считать неблагополучие в жизни само собой разумеющимся. Он может и не догадываться, что, даже став самостоятельным и покинув родительский дом, поддерживает уровень несчастья, соответствующий тому, к которому он привык в детстве. Однако со временем он постепенно может начать замечать, что его состояние ухудшается после собственных успехов или неудач близких друзей или родственников. Еще позднее он может осознать, что чувствует вину перед членами своей семьи и считает свои победы и успехи чем-то нечестным перед своей семьей. Чувство «вины выжившего» может быть одновременно и крайне сильным, и почти неуловимым.