

FRI-1.322-1-SW-04

SOCIAL PROJECTIONS OF ALCOHOL CO-DEPENDENCE^{20, 21}

Pr. Assist. Prof. Evgeniya Bratoeva PhD

Department of Management and Social Activities,

Faculty of Business and Management

Univesity of Ruse "Angel Kanchev"

Phone: +359 887 243 807

E-mail: ebratoeva@uni-ruse.bg

Abstract: *The report presents a serious and painful problem of our time - codependency. A codependent is any person who has allowed themselves to be influenced by another person's behavior and is obsessed with the idea of controlling that person's behavior. The motives are often ideal, altruistic, born of care and love in order to satisfy his needs. This approach is extremely inappropriate because while the incentives are right, the actions are wrong. Life with an addict is difficult and full of daily challenges. Often, the means of codependency are a reaction of self-defense and lead to disruption of relationships, cause pain, and, if no measures are taken, self-destruction. Psychosocial work with co-dependent persons is essential for preserving the psycho-emotional state of the co-dependent person himself and his ability to provide help and support to the addict himself. The report reviews the manifestations and characteristics of codependency and the stages of its development. There are intermediate steps to deal with the condition through individual and group psychosocial work.*

Keywords: alcohol dependence, co-dependence, psychosocial work

JEL Codes: I12; J10

ВЪВЕДЕНИЕ

*„Свободата означава отговорност - ето защо повечето хора се страхуват от нея.”
Джордж Бърнард Шоу*

Алкохолната зависимост е проблем не само за пиещия, но и за хората от най-близкото му обкръжение – семейството. Прекалената употреба на алкохол на един от членовете в семейството обикновено дестабилизира функционирането на цялата семейна система, като поражда сериозни проблеми и става причина за страданието и на възрастните и на децата. Много често, когато в семейството има зависим, проблемът му се превръща в основен за всички негови близки. Подобно на зависимостта към алкохол, съзависимостта също се развива, задълбочава и става все по-опасна за живота и здравето на най-близките хора на употребяващия. Прогресирането на процеса на зависимостта води до засилване на контрола на близките (родител, съпруг/а) над ситуацията, което води до все по-честа употреба на вещества, конфликти и влошени семейни отношения. Най-често в ситуация на съзависимост попадат лицата от близкото семейно обкръжение, но такива могат да бъдат и колеги, приятели и други близки до зависимия лица.

Съзависимостта се изразява в: загуба на сили и надежда; постоянен стрес и напрежение; чести емоционални изблици; загуба на съня; загуба на интерес и удоволствие от приятните до сега ежедневни занимания; избягване на контакти с приятели, съседи, роднини.

Специалисти посочват, че един зависим засяга живота на 4-ма други души. Групите на АА в световен мащаб са 3 или 4 пъти повече от групите на близки на зависими. Една от причините за това е, че те са добрите герои и зависимия е този, които трябва да се промени.

²⁰ Докладът е представен на 28.10.2022 г. в секция СОЦИАЛНИ ДЕЙНОСТИ с оригинално заглавие на български език: СОЦИАЛНИ ПРОЕКЦИИ НА АЛКОХОЛНАТА СЪЗАВИСИМОСТ.

²¹ Настоящият доклад е в изпълнение на проект на Факултет "Бизнес и мениджмънт" на тема "Изследване на регионалните потенциали за развитие на социално иновативни екосистеми в условия на дигитална трансформация", финансиран от Фонд "Научни изследвания".

За да не бъде подвластно едно лице на съзависимостта специалистите препоръчват: до широката общественост да достига повече информация за веществата, водещи до зависимост за зависимостта като болестно състояние; да опознаем себе си, да се грижим за себе си; да умеем да управляваме емоциите си, стреса и напрежението; да не се поддаваме на манипулациите на зависимия член на семейството.

ИЗЛОЖЕНИЕ

От професионална гледна точка не съществува термин „съзависимост“ в нито един от класификаторите. По-скоро хората, които имат съзависимост попадат в категорията на тревожните хора, които се чувстват отговорни, контролиращи и се обсебват от проблеми, които искат да решат. Терминът произлиза около 1947 година, когато в Центровете Минесота, където се работи със зависими и специалистите започват да наблюдават поведението на близките на зависимите. Те тогава ги наричат „другите важни“, защото забелязват колко е важно тяхното участие в терапията на зависимите. Много дълго време на близките се е гледало като на хората, които е трябвало „да бъдат оправени“, за да помагат на зависимия, което не предполага предоставяне на помощ и подкрепа на самото съзависимо лице. Едно от първите определения на съзависимостта е от книгата на Мелъди Бийти „Никога повече съзависим“ и то звучи така: „Съзависим е онзи, който е позволил да бъде повлиян от поведението на друг човек и е обсебен да контролира поведението на този човек“ (Beattie, M., 2022). Много хубаво и точно е следното определение на състоянието: „Съзависимостта е когато някой или нещо се превърне в твой ад“. В началото терминът се е отнасял само за близките на зависимите. Скоро специалистите забелязват същите симптоми и в други лица, нямащи зависим човек в семейството си, но контактуващи с такива. Съзависимите имат огромно чувство за отговорност и огромно чувство за вина. Те поемат отговорности на самите зависими лица в стремежа си да ги облекчат или от чувство за вина. По този начин те неимоверно много натоварват самите себе си. Често съзависимите хора произхождат от дисфункционални семейства.

Съзависимостта се диагностицира само при възрастните хора, които реално могат да изберат и друг начин за справяне с проблема на пиещия партньор. Децата обаче нямат избор. Те са принудени да живеят в условията, които им предоставят възрастните (Woody Ю Е., 2008).

Съзависимостта при алкохолизма често се нарича коалкохолизъм.

Често близките не осъзнават, че тяхното поведение не допринася за спирането на алкохола, а по-скоро подкрепя пиенето. Характерно за тях е :

- Да живеят в ритъма на алкохолика: пиене – не пиене.
- Да поемат отговорност за пиещия.
- Да упражняват свръх контрол върху пиещия.
- Да помагат и свръх обгрижват пиещия, като го предпазват от последиците от неговото пиене.

- Да толерират неприемливо поведение, включително и девиантно такова.
- Силното чувство за вина и малоценност на непиещия партньор става причина той изцяло да фиксира вниманието си върху проблема на пиещия и да занемари себе си.

Съзависимите най-често са несъзнателни „помощници“ на близките си в проблемното им пиене. Тяхното поведение помага да се отлага решението за спиране на пиенето и търсене на помощ. Добре е близките да знаят, че: *Алкохолизмът е хронично, рецидивизиращо заболяване и за да се помогне на близкия трябва да се приеме този факт без срам* (Parvulova, D., <https://kabinet6.com/syzavisimost/>)

Зависимият от алкохол се нуждае от любов, разбиране и подкрепа, когато прави опити да спре пиенето, а също и в моментите на ремисия. Поради тази причина близките на

зависимия също имат нужда от специализирана помощ. Каква е съзависимостта и по какъв начин непиещия партньор се приспособява към живота на зависимия се определя от следните **показатели**:

- външните условия, в които живее семейството: структура на семейството, материалните условия, включително и поведението на пиещия, с което трябва да се справя партньора;
- вътрешните предпоставки и личностови характеристики на непиещия партньор. Как той се справя в различните ситуации, по какъв начин решава проблемите, как овладява емоциите. От голямо значение са убежденията, с които той влиза в зрелия живот, свързани с ролите и релациите в семейството, взаимоотношенията мъж-жена. Преживяванията от детството и предишните връзки също влияят върху възможността за справяне в трудни ситуации в актуалната връзка с алкохолика.
- съзависимостта не се придобива за един ден - това е дълъг процес, в който трябва да се отчитат и промените, които настъпват в съзависимата личност под влиянието на дълготраен стрес. Понякога този стрес продължава десетки години. От другата страна всеки реагира и се приспособява индивидуално към промените.

При децата на зависимите от алкохол лица най-често срещаното чувство е срам. Те много рано се ориентират, че пиещият родител е отхвърлен и осмиван. Това влияе върху тяхната самооценка. Самите деца започват да се чувстват по-различни и по-малоценни от другите (Reisch-Klose J., 2015).

Един от първите тестове за съзависимост е на Спам Фишър, съдържа 16 въпроса и много точно определя дали едно лице е съзависимо. Отговорите в него са разделени в шест категории – от „напълно не съм съгласен“ до „абсолютно съм съгласен“. **Характеристики на съзависимите хора:**

- се колебаят при вземане на решение, защото искат да вземат най-доброто такова;
- трудно им е да казват „не“ – те нямат личностови граници;
- трудно приемат комплименти – имат ниска самооценка;
- чувстват се отегчени, тревожни или празни, когато нямат проблем, който да разрешават;
- често правят за хората неща, които те самите могат да направят за себе си – не живее собствения си живот, защото е „слят“ със зависимия човек;
- когато правят нещо за себе си обикновено се чувстват виновни;
- често се чувстват тревожни;
- мислят, че нещата в собствения им живот ще се оправят, когато състоянието на техния близък зависим човек се промени и хората, с които живее се променят;
- имат взаимоотношения с хора, на които винаги помагат, но когато те самите имат проблем няма кой да им помогне – правят добро, когато не им е поискана помощ, дори и да нямат ресурса за това;
- понякога толкова се фокусират върху взаимоотношенията си с определен човек и неговите проблеми, че забравят за съществуването на другите си близки хора;
- често имат връзки, които са болезнени за тях;
- обикновено не позволяват на другите да видят истинската им същност;
- когато някой ги обиди дълго време мълчат, таят обидата в себе си, самообвиняват се, но накрая избухват;

- правят всичко, за да избегнат открити конфликти;
- често, дори постоянно, имат усещането, че нещо лошо ще се случи и винаги имат готов сценарии за развитие на лошата ситуация;
- често поставят нуждите на други хора пред своите собствени (Beattie M., 2016).

Голяма част от посочените характеристики се наблюдават у всеки един човек, дори на тяхна база всеки би се определил като съзависимо лице. Тук важна е степента на проявата им.

Съзависимите лица, които не са преминали етап на психосоциална работа със съзависимостта си, не осъзнават проблема си. Правят вместо зависимите си близки неща, които те самите биха могли да свършат (помощ, поемане на ангажменти, изцяло изместване в определени задължения) – огромно чувства за отговорност, огромно чувство за вина или за съжаление. Съзависимият е човек, който е натрупан със страшно много отговорности, оплаква се от тях, те са непосилни за него и той не може да се отърси от тях.

Задълбочаването на проблема кара непиещите членове на семейството да търсят начини, които биха им помогнали да издържат в ситуацията на перманентен стрес, липсата на чувство за безопасност и стабилност. Алкохоликът постепенно все повече и повече се концентрира върху пиенето, излиза от житейските си роли и спира да участва в семейния живот, като не се интересува дори от близките си. Дисфункцията в алкохолното семейство не се появява изведнъж. Това е доста дълъг процес, който преминава през различни *етапи*, като всеки от тях може да се проследи.

Първоначално семейството, така както и зависимото от алкохол лице, *отрича съществуването на проблема или изобщо не осъзнава съществуването на проблем*. Поведението на пиещия е толерирано от близките, които се стараят да го предпазят от последиците от пиенето. Проблемът не се коментира и споделя пред никого, а пиенето се превръща в тема табу. Семейството изпитва срам, който още повече го блокира и затваря в тази ситуация.

По-късно настъпва *етапът на хаос и отчаяние*. Проблемът се оставя на самотек. Драстично се засилват емоционалните проблеми при децата. Появяват се опити да се реорганизира семейството. Не пиещият партньор поема отговорности за всичко в семейството, но толерира пиенето и крие пиещия. През този етап понякога зависимото лице прави опити да търси помощ. В този период често се предприема изолиране на пиещия или настъпва раздяла. Тези събития могат понякога да мотивират спирането на алкохола и завръщането в семейството. Ако не настъпи такова спиране на алкохола, семейството изцяло се реорганизира. Появяват се нови роли и нови задължения, вече без участието на пиещия.

Цялата енергия на семейството, всичко е насочено към противодействие на деструктивното поведение на пиещия, така сякаш други проблеми и други сфери на семейния живот не съществуват. Такова поведение и функциониране на семейството е характерно при съзависимост. По този начин семейството се приспособява към дисфункционалните човешки взаимоотношения. Това дава възможност да се запази досегашната семейна система, но едновременно отнема шанса за нейната промяна (Woronowicz, B. T., 2009).

Следващият етап е свързан с *появата на колебание за съществуващ проблем, усилията да се признае съществуването на проблема и да се организира самозащитата на семейството пред обществото*. В стремежа да се скрие пиянството, за да не се опетни името на семейството, се ограничават контактите с приятели и близки, отказва се участие в мероприятия, където присъства алкохол. Вътре в семейството споровете и конфликтите нарастват, но за пред обществото се демонстрира, че всичко е наред. Поддържа се мита за едно острани погледнато чудесно, щастливо семейство”.

Четвъртият етап е когато съзависимото лице започне да *планира* някаква промяна. Самото планиране е труден процес, поради факта, че съзависимите а подвластни на зависимия и обикновено поставят себе си на втори план и отлагат грижата за себе си. Тук е добре проблемът да се решава в условията на групов работа, за да може съзависимото лице да получи подкрепата на групата и да се огледа в лицето на други себеподобни.

Стъпки за справяне със съзависимостта:

- Признаване на безпомощността да се справи лицето с това болестно състояние (има хора, които умират от съзависимост – проявите ѝ като тревоги, напрежение и т.н.).
- Спиране на обвиненията към другите за справянето със собствените проблеми. Съзависимите хора не могат да казват „не“. Спирайки да обвинява другите, съзависимото лице ще започне да променя себе си и ще намери сили да поставя граници.
- Поемане на отговорност за собствените действия – търсене на хора с подобен опит (групи Ал Анон).
- Справяне с чувствата, вместо избягването им. Съзависимите лица често имат ниско ниво на емоционална интелигентност, т.е. хората нямат истинско себепознание, дори да имат висок коефициент на интелигентност – те често казват „ти ме ядоса, ти ме нарани“, а не „аз се ядосах, аз се нараних от това, което ти ми каза“.

Когато съзависимият поема отговорността на другите хора, той всъщност им пречи. Той не дава възможността на другите хора да се развиват самостоятелно. В същото време той, грижейки се за другите хора, не се грижи за себе си.

- Създаване на кръг от добри приятели и здравословни интереси. Започвайки да се грижат за себе си, занимавайки се със здравословни хобита съзависимите лица помагат на себе си и на околните.

Всеки съзависим трудно би се справил с проблема си сам, дори и да го осъзнава добре и да знае точно какво да направи. Състоянието е такова, че винаги той ще поставя проблемите на другите пред своя и винаги ще се чувства виновен, че се е погрижил за себе си. Затова е добре да се потърси компетентна професионална помощ, групи за подкрепа и т.н.

ИЗВОДИ

Алкохолната зависимост е проблем не само за пиещия, но и за хората от най-близкото му обкръжение – семейството. Прекалената употреба на алкохол на един от членовете в семейството обикновено дестабилизира функционирането на цялата семейна система, като поражда сериозни проблеми и става причина за страданието и на възрастните и на децата. Дисфункцията в семейството не се появява изведнъж. Това е доста дълъг процес, който преминава през различни етапи, като всеки от тях може да се проследи.

Съзависимостта се диагностицира само при възрастните хора, които реално могат да изберат и друг начин за справяне с проблема на пиещия партньор. Децата обаче нямат избор. Те са принудени да живеят в условията, които им предоставят възрастните.

Задълбочаването на проблема кара непиещите членове на семейството да търсят начини, които биха им помогнали да издържат в ситуацията на перманентен стрес, липсата на чувство за безопасност и стабилност. Алкохолно зависимото лице постепенно все повече и повече се концентрира върху пиенето, излиза от житейските си роли и спира да участва в семейния живот, като не се интересува дори от близките си.

Практиката показва, че психосоциалната работа със съзависими лица е най- ефективна, когато се реализира индивидуално – под формата на индивидуални сесии с психолог или клиничен социален работник или групово – отново посредством групови сесии, ръководени

от специалист или под формата на участие в групи за самопомощ. Групите за самопомощ за роднини на алкохолици, наречени AI-Anon са известни по целия свят и функционират по същия начин като групите на AA (Анонимни алкохолици). Тези групи са доказали своята ефективност в продължение на много десетилетия. Членовете на AI-Anon следват тезата, че алкохолизмът е семейна болест и промяната в отношението към алкохолик може да допринесе за възстановяването. Срамът, отчаянието и страхът, които постоянно изпитват взаимозависимите хора, могат да бъдат преодолені, ако бъдат „изведени“, изразени в кръг от хора, които ще ги разберат. Дългогодишната практика показва, че съзависимо лице може да помогне на зависимо от алкохол лице, единствено след като разпознае и приеме своята съзависимост и драстично промени поведението си.

REFERENCES

- Beattie M. (2016). *Koniec wspoluzaleznienia*, Publisher: Media Rodzina
- Beattie, M. (2022). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*, Publisher: Spiegel & Grau
- Parvulova, D., *Codependence*, <https://kabinet6.com/syzavisimost/>
- Reisch-Klose, J., Glowacz E. (2016). *Alkoholik -instrukcja obsługi*, Wydawnictwo IPS
- Reisch-Klose, J. (2015). Glowacz E., *Alkoholik. Instrukcja obsługi* (ebook)
- Woronowicz, B. T. (2009). *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wydawnictwo: Media Rodzina
- Woydyło E.(2008). *Podnieś głowę*, P., Wydawnictwo Literackie