

## Co-dependența

**Co-dependența este:** reacția față de o persoană dependentă, într-un mod care protejează sau previne persoana dependentă de consecințele consumului de alcool/droguri.

Pentru a înțelege cum se manifestă co-dependența însăși, sa începem cu definiția acesteia:

**Co-dependența** înseamnă orice activitate care protejează și scutește persoana dependentă de substanțe chimice în a recunoaște adevărata natura și consecințele pe lunga durată a comportamentului ei/lui.

**Adesea co-dependenții sunt soția sau mama** (cel mai des), soțul, frații, surorile, prietenii, colegii de servici, etc.

**Co-dependența** constă în idei, sentimente, atitudini și comportamente care permit sau încurajează inconștient consumul de alcool sau alte droguri sa continue sau sa se înrăutățească prin protejarea persoanei care consumă alcool sau alte droguri în mod abuziv, față de experiența unui impact total a consecințelor acestui comportament, din dragoste, compasiune, teama și comportamente de supraviețuire.

### IMPORTANT!

Este important să recunoaștem că co-dependenții nu cauzează dependență chimică, că ei nu sunt acuzați pentru dependență sau abuzul altei persoane, astfel ca ei nu trebuie să se simtă vinovați. De fapt, co-dependența este aproape întotdeauna instinctivă, inconștientă și bine intenționată. O mare parte din co-dependența noastră este inconștientă: acționăm sau reacționăm pe baza ideilor, sentimentelor, atitudinilor și comportamentelor care stau la baza conștiinței noastre. Co-dependența reflectă de obicei o înțelegere neadecvată și incompletă a bolii dependenței de substanțe chimice și o lipsă în cunoașterea consecințelor acestui comportament de co-dependență. De aceea este atât de important să devenim conștienți de ce depindem acest comportament și să descoperim metode de a opri aceste comportamente îngăduitoare.

**Boala Familiei:** Când un membru al familiei devine dependent de alcool /droguri, ceilalți membri ai familiei tind să reacționeze într-un mod necorespunzător (mod co-dependent), tipic și previzibil. Pe măsură ce dependența progresează, membrii familiei trăiesc sentimente de teamă, furie, singurătate, durere, vină și rușine în măsura în care întregul sistem familial începe să funcționeze anormal. Pentru a se proteja pe ei înșiși de sentimente dureroase, fiecare membru al familiei își dezvoltă un comportament defensiv care în cele din urmă devine parte a problemei. Membrii familiei persoanei dependente trăiesc deseori puternice suferințe emoționale pentru care solicită consiliere și terapie.

**Negarea:** Refuzul de a crede sau accepta ca un dependent de alcool /droguri are o problema cu consumul acestora, chiar daca este pus în fața evidenței. Persoana dependentă și persoanele importante din viața acesteia care au fost afectate de acest consum de alcool /droguri încearcă să protejeze persoana și legătura acesteia cu drogurile pretinzând ca nu este nici o problema. Acest lucru păstrează informația critică privind seriozitatea problemei atât pentru persoana dependentă cât și pentru celelalte persoane importante din viața ei.

**De ce îngăduie oamenii sau de ce se transformă unii în co-dependenți?**  
Oamenii îngăduie instinctiv și în mod inconștient dintr-o varietate de motive. În continuare este o listă cu astfel de motive:

1. Vor să protejeze și să ajute persoana dependentă chimic (compasiune).
2. Nu vor să distrugă relația cu persoana (dragoste).
3. Cred că prin ignorarea problemei persoanei dependente, această problemă va dispărea.
4. Îngăduința îi face să se simtă bine și să creadă că fac ceva.
5. Au probleme nerezolvate legate de alcool sau alte droguri în familiile lor.
6. Se tem de furia și amenințările persoanei.