

Сущность зависимого (аддиктивного) поведения (краткий популярный итог психологических исследований)

(автор Ирина Данилина)

Аддиктивное поведение = патологическое пристрастие

«Зависимость — особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личности, в той или иной степени, свободы воли — ключевого ее качества, выделяющего человека из прочей одушевленной твари».

Валерий Ильин

Оно представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Эта псевдожизнь постепенно начинает доминировать над реальной, вытесняя её. Воля человека ослабевает и перестаёт работать тормозом на пути к получению простейшего удовольствия.

- Для зависимого человека, с одной стороны, характерна низкая переносимость напряжения и стрессовых ситуаций, с другой стороны, он может сутками выносить любое напряжение и стресс, если они необходимы для реализации зависимого поведения.

- Человек всё время балансирует между стремлением к доминированию, в силу жёсткости отстаивания своих интересов, и непризнанностью со стороны окружающих, что приводит к большому количеству конфликтов.

- Уход в «другие миры» используется человеком в качестве иллюзорного способа решения конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться в реальной жизни.

- Зависимая личность предпочитает избегание проблем, как главный способ их преодоления, по принципу «с глаз долой — из сердца вон».

- Человек не может существовать без своего пристрастия, оно заменяет ему всё — друзей, реальные эмоции, становится центром его существования;

- Пристрастие поглощает личность целиком, занимает все мысли, время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что он уже не может адаптироваться к жизни и заниматься чем-то другим, получать удовольствие каким-либо иным способом. Мир реальной жизни оказывается для него закрытым.

- Зависимость проявляется определённой узостью и избирательностью сознания, поскольку всё, что с ней не связано, просто не попадает в поле зрения человека, отторгается, как ничего не значащая и эмоционально нейтральная информация.

- В ходе развития зависимости у личности возникает определённый эмоциональный дефект. Сфера чувств любых, даже близких, людей и их эмоции разбиваются о глухую стену непонимания и обиды в ответ на постоянные попытки прервать состояние зависимости.

- Исчезает возможность анализа ситуации и самоанализа. Они заменяются попыткой самообмана.

- Зависимые выбирают компанию себе подобных, но действуют не вместе, а рядом, как 2—3 летние дети в процессе игры. Возникает возрастная регрессия.

- Происходит подмена «Я-реального» «Я-наркотическим»
Критерии зависимости:

1. игнорирование значимых ранее событий и действий, как результат зависимого поведения;

2. распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения;

3. враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей,

4. скрытность или раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение;

5. чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости;

6. безуспешные попытки сокращать зависимое поведение.

Зависимость сама по себе делает человека более поверхностным в оценках и суждениях. Он начинает оценивать внешние признаки состояний окружающих, а не их внутреннюю суть. Оценка формы поведения начинает превалировать над оценкой содержания и реальным анализом общения.

Акцент общения смещается с самого процесса на результат: отстоять своё право на зависимое поведение.. Человек как бы надевает специальные фильтрующие очки, которые сужают поля зрения и позволяют ему видеть в людях лишь то, что важно для обслуживания его зависимости.

Существенно меняется и структура «Я-концепции». По мнению ряда исследователей, для подростка, демонстрирующего зависимое поведение, гораздо большее значение имеет «Я-Идеальное», чем «Я-Возможное». Лишая собственное «Я» промежуточных ступеней развития, подросток превращает «Я-Идеальное» в недостижимую абстракцию, к которой бесполезно стремиться, блокируя, таким образом, саморазвитие и самоактуализацию.