

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

(автор Ирина Данилина)



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

*Валерий Ильин*

### **Аддиктивное поведение = патологическое пристрастие**

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.

- 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.

#### **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 сократить 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: отстаивать 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.