

Психологические причины развития аддиктивного (зависимого) поведения и мышления в семье

Чем детство аддиктивного (зависимого) человека отличается от детства других людей?

Тем, что такие люди воспитываются в дисфункциональных семьях.

Что такое дисфункциональная семья?

Это семья, в которой имела место зависимость (чаще химическая: алкоголизм или наркомания, или нехимическая: трудоголизм, игромания, адреналиновая зависимость, сектантство, и т.п...), или жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия) по отношению к ребенку, или в семье был неизлечимо больной человек, или это неполная семья.

Что же с происходит с детьми в таких семьях?

В здоровой семье у каждого члена семьи есть своя роль, и роли эти равноправны, каждому уделяется доля внимания, проявляется уважение к индивидуальности, чувства каждого члена семьи представляются как ценность. В такой семье, ребенок с детства может открыто выражать свои чувства, желания, смело рассуждать, и будет выслушан, понят, принят. В дисфункциональной семье у ребенка такой возможности нет. Вся семья «вертится» вокруг одного человека. Если это алкоголик, то все настроение, деятельность и функциональность семьи зависит от того – в каком он состоянии, в каком настроении и чем планирует заниматься, в семье нет стабильности в отношениях, невозможно что-либо планировать... В этом случае – ребенок вынужден подстраиваться под этот неровный ритм семьи, и для открытого выражения чувств нет места. Если в семье кто-то болен – также, все семейные процессы зависят от того – в каком состоянии больной, семья подстраивается под его режим, порой диету, на ребенка возлагается некая ответственность за здоровье родственника, и ему, опять-таки, приходится посторониться со своими чувствами. Если один из родителей (или оба) авторитарен, диктует свои правила, догмы, не интересуясь желаниями и интересами ребенка – происходит то же самое: ребенок поглощен оправдыванием ожиданий родителей, и его чувства уходят на задний план. В неполных семьях часто центром пристального внимания становится сам ребенок, и либо из него пытаются сделать что-то, чтобы потом можно было им гордиться, либо до него нет дела, и чувства его никто учитывать не собирается.

Стиль воспитания в дисфункциональных семьях: или гиперопека (когда из ребенка делают беспомощного человека, не давая ему самостоятельно принимать решения, решать жизненные задачи и проблемы), или авторитарный стиль воспитания (ребенка «муштруют», требуя от него больше, чем он может дать, пытаясь сделать из него некий идеал, которым впоследствии можно гордиться), или попустительский стиль воспитания

(когда до ребенка родителям нет дела), или непостоянный стиль, в зависимости от настроения родителей. В каждом из этих стилей воспитания, переживания и чувства ребенка не представляют интереса для родителей, он остается со своими чувствами наедине.

Почему я говорю о чувствах?

Потому что чувства этих детей забиваются внутрь, заглушаются, и становятся похожими на сжатую пружинку, которая рано или поздно выстрелит. Обычно это случается в подростковом возрасте. И ребенок не понимает, почему его тянет к "плохим ребятам", почему ему с ними интереснее, почему он начинает ненавидеть обычную размеренную жизнь, общество, почему ему скучно без "драйва", "рамса", острых ощущений, какого-то безумия... Оставаясь наедине с собой, такой человек беспокоен, тревожен, невротичен, он чувствует некую "пустоту". Происходит это потому что то, что он раньше в себе сдерживал – сейчас выплескивается в крайних, искаженных, уродливых формах. Та самая «сжатая пружинка» сопротивляется давлению. И если этот механизм завелся, то остановить его практически невозможно.

Такое детство не только у алкоголиков и наркоманов. Оно служит началом вообще любой зависимости. например – созависимости, игромании, сектантству, увлечению эзотерикой, трудоголизму... и т.п.

Что характерно, поскольку такой ребенок не знает другого детства, он умудряется быть в нем счастливым, и часто вспоминая свое детство, когда уже взрослый – в голову приходят радостные картинки. Например, один пациент-наркоман считал счастливыми воспоминания, когда отец приходил домой пьяный, с разбитым лицом, и видя испуганные глаза своего ребенка рассказывал ему, что он участвовал в государственном задании, боролся с врагами. Мальчик верил ему, гордился им, и приходя во двор рассказывал другим мальчишкам, что его отец – герой. И страшная правда, что его отец никакой не герой, а обычный алкоголик для него была настолько травматична, что он об этом не думал даже когда вырос. Он всегда считал его героем. Или женщина, страдающая от алкоголизма, радостно вспоминает, какой ее отец был добрый, когда был пьяный. Он приходил обязательно с конфетами, подарками, и у него в эти моменты можно было попросить все, что хочешь, он мог сделать что угодно для «любимой дочки». Или воспоминания алкоголика, что когда он был подростком, мать-контролер которого никуда его не пускала с друзьями, загружала занятиями музыкой – вспоминает, как испытал огромную радость, когда удавалось ее обманывать и все-таки погулять. Или воспоминания женщины, попавшей в секту о том, как она с детства была "взрослой", она об этом вспоминает с гордостью, и даже не задумывается о том, что это лишь говорит о том, что она была лишена поддержки родителей, детской непосредственности, беззаботным радостям. В более поздних воспоминаниях она рассказывала как подростком приходила на могилу умершего от диабета брата, сидела у могилы, и говорила ему о своих печалях. Не потому ли, что в ее жизни с детства не было живого человека, с которым она могла об этом поговорить?

Все эти «приятные» детские воспоминания, на самом деле – печальны и жестоки, но

дети умудряются им радоваться, потому что не знают ни о каком другом детском счастье, и принимают за счастье то, что есть.

Характерные черты, формирующиеся в детстве в дисфункциональной семье

Что происходит с ребенком к подростковому возрасту я вкратце описала. А если глубже – из-за того, что чувства в детстве подавлялись, формируется **гиперчувствительность**.

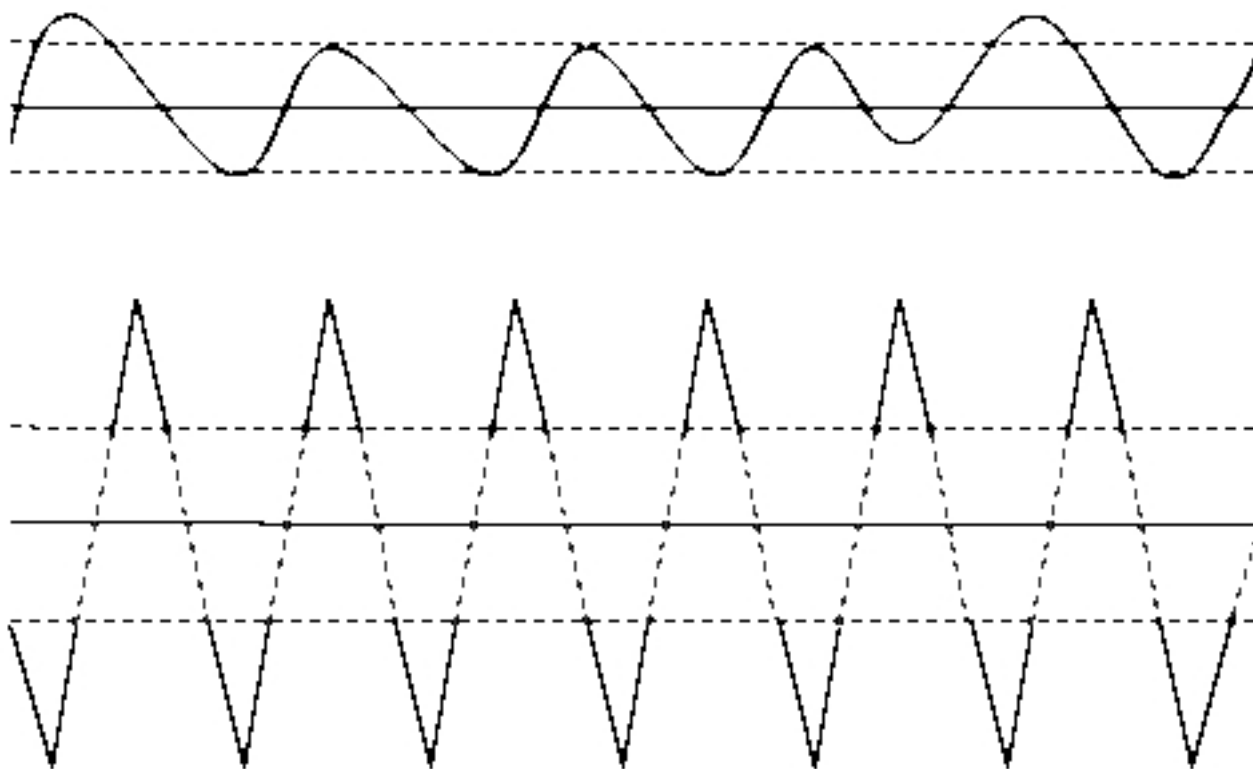


Рис. 1. Графическое изображение эмоционального фона
Центральная линия - состояние душевного покоя
Здоровый эмоциональный фон (вверху)
Эмоциональный фон гиперчувствительного человека (внизу).

Если для здорового человека радость – это приятное чувство, то у

гиперчувствительного – радость «до умопомрачения». Если у здорового проблемы вызывают неприятные ощущения, но с этим можно жить, то у гиперчувствительного это – «вселенская трагедь». Гиперчувствительных можно определить по характерному мироощущению, и фразам, его отражающим, отличающимся крайней эмоциональной окраской, например, если парня бросила девушка, то он заявляет, что больше не верит никому, что больше никогда не будет любить, и долго не может выйти из состояния горя, и чтобы уйти от этого чувства может начать пить... Я проводила опрос: «что Вы делаете когда Вам плохо?». Несколько человек ответили в стиле: «беру ящик водки...», «напиваюсь». Эта стандартная реакция гиперчувствительных людей. Если у гиперчувствительного радостное событие – то его обязательно надо как-то безумно отметить: напиться, наглотаться таблеток, обкуриться, и т.п... И по некоторым людям можно заметить, что одна из первых мыслей, сопутствующая их радости: «Надо отметить».

Гиперчувствительность проявляется не только в том, что ее нужно заглушать алкоголем или другими хим.веществами. Мир таких людей поделен на «черное и белое». Они либо восхищаются, либо ненавидят, они ранимы и впечатлительны, они могут быть безразличны к проблемам близкого, но в то же время страдать, просматривая сентиментальный фильм, или видя несправедливость в обществе, или проходя мимо бездомной собаки.

Чувства у таких людей зашкаливают, жить с этим тяжело, и подросток судорожно ищет – чем бы их "погасить", "не чувствовать", одновременно стремясь к крайним эмоциональным состояниям, без которых его жизнь кажется пустой, потому что других эмоций он не ощущает. Неслучайно, алкоголизм (наркоманию) называют болезнью «замороженных чувств». Речь идет об отсутствии нормальных, человеческих чувств. Эти люди их не ощущают, поэтому они не способны почувствовать «вкус жизни», не видят «красок жизни», мир представляется им серым, унылым и депрессивным, нормальные люди – скучными, неинтересными, ведущими однообразную, бессмысленную жизнь. Они постоянно пытаются «добавить красок» к своему существованию разнообразными искусственными способами, путем погружения себя в пиковые, крайние эмоции. Они испытывают внутренний конфликт, не принимают мир таким, какой он есть, не видят смысла в обычной человеческой жизни, хотят лучшего, большего... Поэтому часто аддикции (зависимости) у них присутствуют в комплексе, и сменяются друг другом. Например, алкоголизму и наркомании часто сопутствует эзотерика, шаманство, увлечение холотропным дыханием, лжеучениями, в которых практикуется длительные медитации, или созависимость часто идет рядом с зависимостями, предоставляющими иллюзии, например астрология, или нью-эйджеские сектантские направления, такие как «позитивное мышление», «авторство жизни», «визуализация желаний», их несет в эко-поселения, на тренинги личностного роста, и т.п... Эти аддикции дают иллюзию контроля, управления своей жизнью и другими людьми, ощущение собственной значимости и важности, псевдосмысловое наполнение духовного вакуума, и кроме того такие желанные для аддиктов – крайние эмоциональные состояния, или состояние измененного сознания.

Гиперчувствительные люди кроме того, что сами чрезмерно эмоциональны, они способны провоцировать сильные эмоции и у тех, кто с ними общается. Если они не вызывают таких эмоций и не получают в ответ "взаимности" - они теряют интерес, не понимают отношения к себе. Если они добиваются желаемых "гиперчувств" в ответ - отношения продолжаются, и чем больше общение приносит крайних эмоций - тем оно теснее и ближе. Таким образом, с детства гиперчувствительные люди "отсеивают" от себя людей, испытывающих здоровые эмоции и общаются только с себеподобными. Аддиктивные личности дружат друг с другом, создают семьи, основа отношений в которых сильные эмоции.

Кроме гиперчувствительности в процессе жизни в дисфункциональной семье у ребенка формируется **идеализм** (искаженное восприятие мира) и **перфекционизм**.

Идеалисты очень остро воспринимают несправедливость этого мира. Именно от них можно услышать: «Не мы такие – жизнь такая», или «Жизнь – дерьмо», или «Люди – волки». Они как будто пытаются изменить этот мир, контролировать его, но поскольку это изначально обречено на провал – очень страдают от того, что в мире многое не так, как им бы хотелось. Они не принимают мир и себя в этом мире, стремятся к неосуществимым идеалам, переживают из-за того, что всё, все, и они сами - несовершенны. Именно идеализм часто их приводит в секты, или в занятия эзотерикой, магией... Лжеучения дают им иллюзию некоего идеального (на фоне несовершенного) мира, к которому можно стремиться, и ощущение "усовершенствования", приближения к идеалу себя, становление неуязвимым "суперчеловеком".

Перфекционизм – это способность либо делать все на 6 с плюсом, либо вообще ничего не делать. Перфекционисты не дают себе права на ошибку, не прощают ошибки другим, поскольку свои ошибки им признать трудно – они во всех своих проблемах ищут виноватых. Обычно они или с детства страдают от комплекса отличника, или становятся двоечниками-изгоями, среднего не бывает. Страдающие от синдрома отличника, добиваясь отличных результатов не бывают удовлетворены ими, ощущение, что "можно было лучше" преследует их, они винят себя за лень и собственное несовершенство, они считают, что только достижениями можно добиться любви и признания, они всю жизнь оправдывают чьи-то ожидания и сравнивают себя с кем-либо. Двоечники-изгои живут, смирившись с ярлыком неудачника, подкрепляя его своим поведением намеренно, выполнение каких-либо дел для них кажутся непосильными, поэтому они часто вообще от них уклоняются, найдя виноватых в своих проблемах, а в глубине души обвиняя себя. Они считают себя недостойными любви, и пытаются добиться ее эпатажем, неординарными действиями и самоутверждением за счет других людей... И те и другие живут в колоссальном напряжении, которое терпеть очень трудно.

И если идеализм и перфекционизм в комплексе с гиперчувствительностью – можно представить себе, как такие люди воспринимают неудачи. Для них проблема является катастрофой.

Многим людям свойственен идеализм, или перфекционизм в той или иной степени. Но все вместе: идеализм, перфекционизм и гиперчувствительность – свойственны только людям с аддиктивным (зависимым) мышлением и поведением. Им просто больно жить.

Мария Косухина, психолог

Еще статьи:

[Признаки дисфункциональной семьи](#)

[Почему детям так важно проявлять свои чувства](#)