

Эмоциональная зависимость.



Работу выполнила: Башинская Евгения Борисовна.

Зависимость – явление сложнейшее, комплексное, системное.

Зависимость, с одной стороны, возникает как результат жизненной системы, с другой стороны деформирует и переструктурирует систему жизни.

Язык не имеет адекватного инструмента, который позволил бы описать всю систему одномоментно. Споры на тему о том, что такое зависимость - распущенность или болезнь, бесконечны..



Зависимость в определенных жизненных ситуациях – явление вполне здоровое, нормально, даже необходимое. Зависимость мамы и младенца, добровольная взаимная зависимость влюбленных, наша зависимость от кислорода, и многое, многое другое. Но зависимость здорова и хороша тогда и только тогда, когда она занимает нашей природой отведенное место.

И такая здоровая зависимость часто перерастает в принципиально иное, болезненное, разрушительное состояние. Например, когда ребенок вырастает, превращается в подростка, а потом и во взрослого, а родительница его не «отпускает», отношения становятся невыносимыми для обеих сторон. Точно также, когда влюбленность, приводя к браку, превращается во взаимное рабовладение, семейная атмосфера становится болезненной, порождая неврозы и аддикции.



Термин Addictus исходно относился к сфере юридической. Он означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги».

Аддикт — зависимая личность, раб.

Зависимым(аддиктивным)поведением называется глубокая, рабская зависимость от некоей власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как будто идущая извне, будь то наркотики, сексуальный партнер, пища, деньги, власть, азартные игры — то есть, любая система или объект, требующие от человека тотального повиновения и получающие его.

Аддикция вырывает человека из реальности. Зависимая мать подростка не живет своей жизнью, заменяет ее жизнью своего ребенка. Алкоголик плюет на реальность, когда жажда напиться стала необоримой, либо когда жизнь в трезвости с ее проблемами и ответственностью «достала». Придумывает предлог и напивается. Игрок перед автоматом живет в своем туманном мире, где переживания сильны и просты, вызовы реальности в этом момент не существуют для него.

Аддикция – болезнь, но с нею можно справляться.

Любая зависимость проходит стадии:

- 1.С этим хорошо
- 2.Без этого плохо
- 3.Без этого никак

Дальше так жить невозможно, далее на выбор:

либо

- 4.Разрушение, слабоумие, смерть, невроз

либо

- 4.Кризис, освобождение

Человек попадает в зависимость не случайно, но в силу существенно важных качеств личности; глубоко усвоенных, доведенных до автоматизма (то есть «бессознательных») ментальных навыков.

Особенности, удерживающие человека в зависимости:

- аддикт живет в искаженной модели мира;
- аддикт использует специфические механизмы для искажения модели;
- этими механизмами зависимость сама себя поддерживает;
- для удержания себя в состоянии аддикции обязательны внутренняя нечестность, самообман, к каковым аддикт охотно прибегает, почти не замечая того.

Здоровый человек — это тот, кто создал комфортные, искренние отношения с миром, человек, исполненный самоуважения, умеющий принимать реальность; человек, стремящийся к познанию, находящий удовольствие в разумной, конструктивной деятельности; человек, жизнь которого освещена светом смысла, человек, живущий «со вкусом».



Когда люди состоят в любовном союзе, они взаимозависимы, поскольку помогают удовлетворять потребности друг друга. Но есть отношения, в которых зависимость заполняет собой все пространство, не оставляя места для любви. Такие отношения характеризуются навязчивой потребностью во внимании другого человека. Отношениям приписывается архизначимость, а если объект страсти становится по каким-либо причинам недоступен, зависимый человек испытывает тревогу, и жизнь его в этот момент делается бессмысленной и пустой. Проблема в том, что таким образом мы делаем другого человека полностью ответственным за удовлетворение наших потребностей и ожидаем от него определенного поведения. Если же наши ожидания не оправдываются,

то жизнь рушится, мы испытываем дискомфорт и буквально теряем себя. Получается, что без другого человека эмоционально зависимый не ощущает полноты жизни и не чувствует себя полноценным. На объект страсти же ложится тяжелый груз ответственности за наше счастье, а это очень нелегко и вызывает желание от этого груза избавиться. В итоге всем в этих отношениях жить тяжело, но вырваться из круга зависимости еще сложнее, чем в нем находиться.



Причины эмоциональной зависимости:

- одиночество
- отсутствие значимых личных целей
- страх потери власти и контроля
- низкая самооценка
- нарушение баланса в отношениях
- идеализация человека, отношений
- гиперответственность

Техника которая поможет облегчить состояние и сделать свои чувства и реакции осознанными.

1. Представьте вашу связь с другим человеком. Как она выглядит? Что это: нить, аура, луч, канат и т.п.?
2. Мысленно разорвите эту связь.
3. Осознайте, что именно вы потеряли - то есть, какие выгоды и ресурсы вы получали от этого человека. Выгоды не только материальные, но и эмоциональные.
4. Представьте образ себя как обладателя всех этих прекрасных ресурсов. Где еще вы можете их получить? Найдите как минимум три источника.
5. Мысленно привяжите свой идеальный образ к себе. Используйте ту же связь, что соединяла вас с любимым. Если это была красная нить, то и в этом образе все должно быть так же.
6. Ассоциируйтесь со своим новым образом. Почувствуйте, каково это - обладать всеми этими ресурсами и быть способной ими делиться. Этим вы усиливаете свою связь со своими новыми возможностями.
7. Подумайте о том, где и когда вы собираетесь использовать свои новые возможности. Как эти изменения повлияют на всю вашу дальнейшую жизнь? Что вы для этого сделаете? Как теперь сложатся отношения с бывшим объектом вашей привязанности?
8. Спланируйте свое будущее без него/нее. Всегда рассматривайте альтернативные варианты развития событий.

Как бы мы ни стремились к независимости, ни один человек не может быть полностью независимым: все равно мы зависим от обстоятельств и окружающих нас людей. Главное — не дать этой зависимости развиться слишком сильно и начать отравлять вам жизнь.

Чтобы избавиться от эмоциональной зависимости, нужно **полюбить себя**.

Когда исчезает зависимость, из отношений уходят невроз и манипулирование, растворяются боль и тоска, появляется место для настоящей любви - без страданий, навязчивости, тревоги, унижений и депрессий.



Спасибо за внимание!