



Зависимость в зеркале человеческого характера (Школа психологической безопасности)*



И.В. ЧАДАЕВА,
психолог-консультант,
семейный терапевт,
преподаватель НИИ
СПиПРЛ, тренер групп
личностного роста

На прошлом занятии Школы психологической безопасности вы узнали, как образовывается любая зависимость, и научились отличать ее от обыкновенной привычки. “Зависимый” человек страдает не только психологически, но и физически, и потому наличие зависимости в его жизни – это настоящая проблема, с которой довольно трудно справиться без помощи специалиста. Подчиняясь влиянию зависимости, человек отходит все дальше и дальше от своего социального окружения, ведь друзья и близкие оказываются помехой в достижении удовольствия, которое приносит его “страсть”. В результате человек остается наедине с зависимостью, забыв о былых увлечениях, планах и надеждах. Почему же так происходит? Что отличает такого человека от окружающих, почему именно он в результате приходит к болезненной привязанности? И какие общие особенности можно проследить у большинства людей, склонных к зависимости?

Как человек приходит к зависимости?

Психологи отмечают, что многие люди страдают от эмоциональной привязанности, работают до изнеможения, курят, выпивают, принимают наркотики, постоянно рискуют или переедают не только потому, что стремятся испытать удовольствие от предмета зависимости, но еще и для того, чтобы обрести какие-то дополнительные преимущества, получить так называемую вторичную выгоду. Этим может стать ощущение полного расслабления тела, изменение привычного восприятия, чувство общности с другими людьми, избегание жизненных трудностей, получение нового, яркого опыта и др.

Многие люди стремятся к зависимости, чтобы почувствовать себя *иными* – более сильными и яркими, удачливыми и бесстрашными. Некоторые разрушают себя, чтобы избавиться от боли и “наконец-то уснуть”, другие – чтоб “встряхнуть”, подстегнуть себя, уставшего под бременем жизни. Кто-то пытается так обрести состояние внутреннего покоя и преодолеть свои

* Продолжение. Начало см.: Справочник секретаря и офис-менеджера. 2009. № 1.

жизненные проблемы. А кто-то уже по-другому не может, ведь он не знает, как остановиться...

Дополнительные преимущества могут быть разные (у одного человека их может быть до десятка!), но основной “вторичной выгодой” для большинства людей, склонных к зависимости, становится бессознательное самоуничтожение.

Стремление избавиться от себя, нелюбимого, является основным мотивом саморазрушительного поведения таких людей. Почему и за что человек начинает себе мстить, разобраться довольно трудно, ведь корни этого лежат в его прошлом...



Многие психологи считают, что причиной этого могут стать серьезные трудности в общении между родителями и ребенком. Когда ребенок постоянно чувствует себя обделенным родительским теплом и заботой, он решает в итоге, что с ним что-то не в порядке. Хроническая занятость мамы, тяжелая болезнь бабушки, отсутствие папы или материальные трудности в семье не могут ему объяснить, почему родители не обращают на него внимания. Чувствуя себя одиноким и никому не нужным, ребенок может посчитать, что он всем мешает, он виноват, а значит, должен уйти навсегда... Раннее детское решение “уйти из жизни”, принимаемое из-за негативной эмоциональной реакции на происходящее и возникшего чувства вины, может ребенком не осознаваться, но остается одним из самых важных в последующем существовании. Оно приводит к тому, что ребенок начинает получать “случайные” физические увечья, попадать в опасные жизненные ситуации и рисковать собой.

С детства Наташа слышала от уставшей, задерганной мамы гневные упреки за порванную одежду и разбитые коленки. Ссадины и царапины, вывихи и переломы для бойкой Наташи были привычными. “Сорви-голова!” – звали ее в семье... Когда Наташа подросла, она увлеклась экстремальными видами спорта, но, получив серьезную травму позвоночника, была вынуждена отказаться от былой подвижной жизни. Не в силах справиться с обыденностью, практически заключенная в четырех стенах, девушка начала выпивать. Дальше – больше...

Важно отметить, что не только родители несут ответственность за то, что ребенок принял решение о самоуничтожении. Ведь человек, даже маленький, все равно сам делает выбор, как относиться к ситуации. Родители – не боги, а люди, которые могли совершать ошибки. И маленький человечек так же мог ошибиться, не понимая причин ситуации и посчитать ее невыносимой для себя. Он ошибся, решив, что его не любят, и сменил линию “жить” на курс “умереть”. И если это не удалось сделать в детстве, подвергая риску свою жизнь, человек пытается отправиться в последний путь, став зависимым от своего “расслабляющего” средства уже во взрослом состоянии. Ведь впасть в зависимость – одна из благоприятных возможностей для самоуничтожения. Зависимость помогает человеку не дожидаться старости и завершить жизнь в более раннем возрасте согласно заложенной программе. При этом у каждого человека, склонного к зависимости, свой “темп” стремления к смерти.



Некоторые стараются сделать это быстрее, принимая наркотики. Их стремление к единственному удовольствию – получению кайфа от наркотика – туманит мозг и растворяет в искаженной реальности инстинкт самосохранения, а неприятие своей жизненной ситуации и тотальная вина достигают таких размеров, что быстрая смерть от передозировки или болезни становится для наркомана благом (как известно, оставшийся срок жизни человека, активно принимающего наркотические вещества, составляет всего 2–6 лет).



Другие люди, склонные к опасной зависимости, растягивают процесс самоуничтожения на десятилетия – страдают от эмоциональной или пищевой зависимости, пьют, работают на износ и так далее. Это происходит потому, что запущенная программа самоуничтожения зависимым человеком не осознается. Как и любому из нас, ему трудно всерьез принять тот факт, что жизнь конечна.

.....
Нет, у меня все еще обязательно будет! Пусть не сейчас, но когда-нибудь!
.....

И он ждет, надеется на чудо, как будто жизнь – это черновик, который можно переписать заново...

Поверить реальности, в которой завтра его может не быть на свете, – больно. Ведь, несмотря на трудности, жизнь удивительна: теплый майский ливень... сочное хрустящее яблоко... тихий рассвет... запах мандаринов и хвои... ласковые руки... детский смех... При таком великолепии как можно допустить, чтобы взрослый человек стремился уничтожить себя? Никак. Это невозможно! Поэтому человек отказывается взглянуть правде в глаза, объясняя свою губительную страсть тем, что “все так делают – ничего особенного”. И через несколько лет или даже десятилетий программа самоуничтожения завершается, занавес закрывается и... наступает конец пьесы про одного хорошего человека.

Таким образом, предметом зависимости у человека может стать все что угодно. Не сам предмет зависимости порождает желание им обладать и к нему стремиться, а настойчивое стремление человека покинуть мир, подчиняясь непереносимому чувству вины и презрения к себе. “Зависимый” человек строго выполняет однажды принятое решение “уйти из жизни”.

.....
Зачем жить, если мир так жесток и я все равно когда-нибудь умру? Лучше сейчас... Меньше мучиться!
.....



Реальность, в которой мы живем, бывает, сложно принять. Мир не только прекрасен, но и изменчив, и часто беды не обходят нас стороной. Многие люди бегут от реальности, прячась в “укромных уголках жизни” – в напряженной работе, легком, беззаботном общении с другими (тусовке), одиночестве и фантазиях, медицинском усовершенствовании своего тела, ритуальных действиях, религиозных течениях и т. п. Когда бегство от реальности становится тотальным, увлечение одной из “радостей” жизни перерастает в зависимость и начинается ад...

При этом, несмотря на то, что людей очень-очень много, развитие любой зависимости происходит одинаковым образом у всех. Ведь хотя между азартным игроком, страстным любителем скрипичных концертов

и опустившимся алкоголиком мало общего, тем не менее всех их – людей, склонных или уже получивших зависимость, – объединяют некоторые особенности характера и поведения.



Как проявляется зависимость у разных людей?

Итак, у “зависимых” людей часто замечается...

- **Плохая переносимость трудностей обычной жизни наряду с хорошей переносимостью острых, кризисных ситуаций.** Обычному человеку спокойно и приятно жить, когда все понятно и знакомо. Нет беды и войны, тюрьмы да сумы. Есть законы и устои, нормы и правила. Кризисы и волнующие события, неоправданный риск лишают его покоя и не дают вернуться к обыденному существованию – растить детей, копить богатство, любить и жить в свое удовольствие.

Для людей с “отклоняющимся” поведением такая спокойная жизнь непереносима. Условно их поведение и называется “отклоняющимся” потому, что они стремятся любым путем отличаться от нормы и обыденности. От клона.

Предсказуемость, заданность судьбы так называемого обывателя для них невозможна – в ней они чахнут, как забытые хозяйкой цветы на окошке. То, что считается в обществе нормальным – необходимость зарабатывать деньги и строить карьеру, обустроить жилье и растить потомство, выполнять принятые в семье и обществе традиции и устои, – переносится ими с трудом. Поэтому кризисные ситуации кажутся таким людям благотворной почвой для настоящей жизни, ведь риск, непредсказуемость и глубокие чувства позволяют им чувствовать себя сильными, смелыми и отважными, а самое главное, ни на кого не похожими людьми.

Как вам известно, для образования зависимости важно увеличение доз ЭТОГО. Кризисные ситуации постепенно перестают давать людям, склонным к зависимости, ожидаемый “кайф”. Для увеличения остроты ощущений они могут прибегать к наркотикам и алкоголю, кофеину и табаку, все больше и больше подстегивают себя, чтобы снять дискомфорт, возникающий в “скучной” жизни. Так, заполняя скуку и убегая от реальности, они привыкают к зависимости.

- **Скрытый комплекс неполноценности.** На занятиях второй ступени Школы психологической безопасности* мы рассказывали о причинах возникновения комплекса неполноценности. В контексте склонности к зависимости можно добавить следующее: какое-то время зависимость помогает людям ощущать свое превосходство над другими, защищая их психику от глубокого самоуничижения.

Сравнивая свой “прекрасный мир” – те замечательные ощущения и видения, которые предоставляет предмет зависимости, свою Отдельность, Значимость, Полноценность – с “болотом”, в котором живут окружающие, на самом деле

* См.: Справочник секретаря и офис-менеджера. 2008. № 6–11.



несчастный и запутавшийся человек с зависимостью хоть недолго чувствует себя уютно и спокойно.



- **Стремление уходить от ответственности в принятии решений.** Взрослый, уверенный в себе человек довольно легко принимает ответственные решения. Он живет в реальной жизни и потому не страшится ее изменчивости. Как все повернется после того, когда человек сделает выбор, – неизвестно. Но он к этой неизвестности готов, потому что доверяет себе, знает, что он в любом случае справится с ситуацией – так или иначе.

Человек, склонный к зависимости, бежит от реальности, и потому принимать любые решения ему очень сложно. К тому же он неуверен в себе и боится плохих последствий своего выбора. Часто внешне чувство неуверенности в своих силах проявляется у него под маской равнодушия: *“Мне нет до вас дела”*. Такой подход больно ранит его близких и добавляет негатива в их копилку недовольства и разочарования человеком с зависимостью.

- **Зависимость от других людей.** Неуверенность в себе и трудности с принятием решений часто ставят “зависимого” человека в зависимость от окружающих. Он ведь как маленький ребенок – не умеет, не знает, не уверен... А они большие – все знают и умеют. А самое главное – у них есть возможность предоставить ему его предмет зависимости.

Окружающие – источник, из которого человек, склонный к зависимости, черпает возможность приблизиться к своей “страсти”. Взять деньги на алкоголь или наркотики, стрельнуть закурить, получить порцию жалости, сочувствия или восхищения, ощутить себя сильнее, увереннее... И потому до поры до времени, пока зависимость не наберет полную силу, окружающие ему нужны.

- **Склонность к искажению реальности (стремление говорить неправду).** Скрывая собственную неполноценность, с трудом пытаясь жить в ладу с обществом, человек, склонный к зависимости, испытывает вину за свою опасную привязанность. При этом он интуитивно ощущает, что с ней – постыдной и любимой – реальная жизнь, такая, как она есть, ему не страшна. Как говорится, с ней он “в домике”... Ложь помогает ему исказить реальность, приближая ее к своему выдуманному, тайному миру, в котором есть только он и его привязанность. С помощью обмана он может легко завладеть предметом своей страсти. Поэтому он лжет, боится, изворачивается, предает, обещает так больше не делать – и опять предает. Пока он будет находиться под властью предмета зависимости, только тот владеет его мыслями и чувствами. Все остальное перестает быть таким ценным.
- **Страх длительных отношений при внешней легкости налаживания контактов.** Любые человеческие отношения накладывают определенные обязательства – “мы в ответе за тех, кого приручили”... Человеку с зависимостью сложно принимать свою долю ответственности за длительные отношения и доверять другому человеку, ведь в прошлом у него уже был печальный опыт. К тому же сейчас им

владеет зависимостью, ей одной он поет романсы... Тепло, близость, любовь, обмен энергией, духовное слияние, принятие другого требуют от нас большого человеческого ресурса, а у зависимого человека его маловато – все забирает зависимость.

- **Склонность обвинять других, зная, что они невиновны.** Человек с зависимостью часто обвиняет окружающих в собственных промахах и ошибках. Это опять-таки связано с его комплексом неполноценности и неспособностью отвечать за что-либо. Обвиняя другого, он как бы приподнимает себя, снимая с себя ответственность за испорченную жизнь и перекладывая ее на другого.
- **Стереотипность, повторяемость поведения.** Многие из перечисленных признаков, как заезженная пластинка, повторяются и повторяются. Человек находится в замкнутом круге саморазрушительного поведения, вины и неуверенности в себе. Остановить “пластинку” можно, только вырвавшись из круга зависимости и осознав, что не стоит портить себе жизнь в настоящем из-за того, что осталось в прошлом.
- **Тревожность.** Личностная тревожность – индивидуальная черта личности человека, которая отражает его склонность к проявлению отрицательных эмоций как реакций на различные ситуации. Эта предрасположенность к состоянию тревоги и беспокойства, проявляющихся в физических симптомах – учащении пульса, затрудненности дыхания, болезненных ощущениях в груди и животе и др., – как правило, негативно отражается на самооценке человека. В свою очередь, у человека, склонного к зависимости, наличие тревожности в характере периодически провоцирует ощущение зыбкости своего “Я”. Окружающий мир кажется полным угроз и опасностей. Это заставляет человека тянуться к предмету зависимости, чтобы расслабиться и освободиться от сильного дискомфорта хотя бы на время. Покурить, выпить кружечку, поиграть в “бродилку” или перекинуться в картишки, поболтать в чате... Разок-другой, третий... и безобидное снятие напряжения с помощью ЭТОГО становится единственным способом успокоить себя.



Уровень личностной тревожности

Оценивайте приведенные ниже суждения исходя из того, как вы себя обычно чувствуете.

Поставьте рядом с каждым утверждением цифру, соответствующую вашему выбору.

Варианты ответов: *никогда* (1); *иногда* (2); *часто* (3); *практически всегда* (4).

1. У меня бывает приподнятое настроение.
2. Я бываю раздражительной.
3. Я легко могу расстроиться.
4. Я хотела бы быть такой же счастливой, как и другие люди.
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть.
6. Я чувствую прилив сил и желание работать.
7. Я спокойна, хладнокровна, собранна.
8. Меня беспокоят возможные трудности.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я бываю вполне счастлива.

11. Я все принимаю близко к сердцу.
 12. Мне не хватает уверенности в себе.
 13. Я чувствую себя беззащитной.
 14. Я стараюсь избегать критических ситуаций.
 15. У меня бывает хандра.
 16. Я бываю довольна.
 17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
 18. Бывает, что я чувствую себя неудачником.
 19. Я – уравновешенный человек.
 20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
- Подсчитайте сумму баллов по следующей формуле: *сумма баллов за ответы на прямые вопросы минус сумма баллов за ответы на обратные вопросы и плюс 35.*
- Прямые вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20.
Обратные вопросы: 1, 6, 7, 10, 16, 19.
- До 35 баллов* – низкий уровень личностной тревожности. Вы крепки и устойчивы к негативному воздействию.
- От 35 до 45 баллов* – средний уровень личностной тревожности. Периодически вы начинаете беспокоиться “по пустякам”.
- Выше 45 баллов* – высокий уровень личностной тревожности. Тревога и беспокойство – ваше привычное стрессовое состояние. Попробуйте овладеть навыками саморегуляции и мышечного расслабления, это поможет снимать психическое напряжение.



Таким образом, зависимость в зеркале человеческого характера может отразиться как:

- стремление к самоуничтожению (уходу от реальности);
- сильное чувство вины за что-то совершенное ранее (реальная или воображаемая вина);
- страх перед обычной, наполненной “скучными обязательствами” жизнью;
- склонность к поиску высоких эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска;
- неспособность отвечать за себя и свои действия;
- тревожность и зависимость от других людей;
- склонность к искажению, приукрашиванию реальности;
- сосредоточение на одной единственной “страсти” и игнорирование других обязательств и радостей жизни.

То есть люди, склонные или уже страдающие зависимостью, боятся жизни, уходят от проблем и ответственности, стремятся к острым ощущениям и обижены на мир из-за собственной трудной судьбы. Убегая от жестокой реальности, они попадают в кабалу своей зависимости и постепенно теряют свою личность. Так, все перечисленное приводит абсолютно разных людей, разного пола, расы и вероисповедания, с различным мировоззрением и воспитанием к одной-единственной жизненной пристани, где отправляется корабль курсом в Небытие.



Контрольные вопросы

Прочитайте вопрос и отметьте правильный, на ваш взгляд, ответ.

1. Человек с зависимостью – просто лентяй, который не может разобраться с собой. Это так?

а) состояние зависимости – это сложный процесс, который трудно преодолеть в одиночку;

б) да, победить ее можно легко – лишь бы захотеть!

в) с зависимостью справиться вообще невозможно, это навсегда.

2. Что означает для вас термин “саморазрушительное поведение”? Это...

а) неосознанное причинение себе душевного ущерба;

б) бессознательная программа, направленная на уничтожение себя любым способом;

в) неосознаваемое нанесение себе телесных повреждений..

3. Верно ли утверждение: “Родители виноваты в бедах своих детей”?

а) а кто еще? Конечно!

б) каждый человек с рождения отвечает за свои решения самостоятельно;

в) дети сами виноваты во всех своих проблемах.

4. Согласны ли вы с утверждением, что “С зависимостью можно дожить до ста лет”?

а) не пробовала еще, стоит подумать;

б) да, согласна;

в) зависимость сокращает срок жизни.

5. Личностная тревожность окрашивает мироощущение человека в темные тона. Это так?

а) на высоком уровне тревожности – безусловно!

б) это все психологи придумали;

в) нет, только в светлые.

2) Тест-задание:

Прочитайте утверждения, приведенные в первой колонке таблицы (“Человек...”). Какие личностные и поведенческие характеристики условно могут принадлежать человеку, склонному к зависимости, а какие – нет?

Поставьте галочку в той колонке, которую вы выбрали.

№	Человек...	Поведение человека,	
		склонного к зависимости	не склонного к зависимости
1	2	3	4
1	...способен поддерживать близкие отношения длительное время		
2	...легко подчиняется мнению друзей и знакомых		
3	...периодически попадает в опасные и рискованные ситуации		
4	...стремится к получению эйфории любым путем		



СЕМИНАР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

1	2	3	4
5	...прислушивается к своим ощущениям и осознает проявления тела		
6	...получает удовольствие в разных сферах своей жизнедеятельности		
7	...подвержен стереотипам в поведении		
8	...в проблемных ситуациях склонен обвинять других и оправдывать себя		
9	...способен разрешать трудности и конфликты во взаимоотношениях с окружающими		
10	...в отношениях с другими людьми склонен прибегать ко лжи, интригам и манипуляциям		
11	...легко ориентируется в новой ситуации		
12	...воспринимает жизнь как цепь тревожных событий		
13	...в сложных ситуациях готов брать ответственность на себя		
14	...склонен откладывать проблемы "на завтра"		
15	...доверяет собственным решениям		

Выпишите номера утверждений, соответствующих, по вашему мнению, поведению человека, не склонного к зависимости.