

Причины формирования зависимостей

Что такое «зависимость»? «Зависимость» это несамостоятельность, привязанность человека к кому-то, или чему-то, что дает ему возможность чувствовать себя удовлетворенным, не прилагая для этого усилий со своей стороны.

В настоящее время выделяют несколько различных видов зависимостей:

- алкогольная
- табачная
- наркотическая
- игровая
- пищевая
- информационная (Интернет),
- эмоциональная (безответная любовь; несамостоятельность, нужда в других),
- трудовая (трудоголизм), и другие

Все виды зависимости имеют одинаковую природу.

Распространенный миф на тему зависимостей — что они возникают под влиянием дурной компании. Обычно, все происходит в обратной последовательности: именно благодаря имеющейся у ребенка склонности к зависимости он попадает в дурную компанию. Зависимость формируется взрослыми, и в первую очередь родителями. И происходит это в очень раннем возрасте, задолго до того, как ребенок становится способен вступить в какую-либо компанию и пристрастится к вредным привычкам, то есть в первые годы жизни ребенка.

Дело в том, что человек в своем развитии проходит определенные стадии - от полной зависимости до почти полной самостоятельности.

Первая стадия развития — младенчество — это стадия полной зависимости ребенка от матери. Затем, по мере взросления, у ребенка появляется возможность самостоятельно удовлетворять свои потребности. А значит, зависимость от матери уменьшается. Это при нормальном, здоровом воспитании. И если мать поддерживает ребенка в его стремлении познать этот полный опасностей мир и без критики принимает его в минуты ошибок, тем самым она вселяет в ребенка уверенность в своих возможностях, способствует развитию его самостоятельности и самостоятельности.

Однако это идеальная ситуация. Обычное воспитание часто страдает перекосом в одну или другую сторону. Либо отсутствием поддержки в движении ребенка в мир, либо ограждением ребенка от мира. В результате навыки адаптации к миру задерживаются и нарушаются, и этому способствует две причины:

Первая причина — родительская гиперопека.

Когда мама слишком сильно оберегает ребенка от трудностей, у него пропадает стимул развивать свои собственные способности для достижения желаемого. И тогда взрослеющий ребенок может сталкиваться с тем, что не все в мире подчиняется его требованию так же, как его требованиям подчинялась мама. И это очень злая шутка судьбы. Потому что, оказавшись в ситуации, когда, привыкший к контролю над матерью, ребенок не может контролировать других людей, он начинает чувствовать злость, раздражение, а главное — чувствовать себя неудачником. Потому что рядом с ним другие подростки, воспитанные в более реалистичных условиях, которые своими собственными навыками добиваются и получают то, что не может получить он. Раздражение и неудовлетворенность нарастает и частая вещь, с которой сталкивается подросток — это существующие на «рынке» предложения «для снятия стресса» в виде алкоголя, легких наркотиков, табака. Что приводит часто к тяжелым видам зависимости, а рядом с ним оказываются — такие же, как он, «неудачники». Как не прискорбно, но домашние не могут помочь ему в разрешении данной ситуации.

Во-первых, потому, что гиперопекающая мамочка уверена, что она идеальная мать и, видя такое состояние своего чада, вместо того, чтобы предложить ребенку самостоятельность и поддержать его в этом, начинает его еще больше опекавать и контролировать. Во-вторых, когда мама добрая, вроде бы нет причин на нее раздражаться. Но раздражение как реакция на неудовлетворенные потребности и причину этого неудовлетворения, накапливается. Наступает внутренний конфликт: я злюсь на нее, но я не должен злиться. Гнев подавляется и направляется на других или, еще хуже, на себя самого. И крайним проявлением, высшей точкой развернутого на себя гнева является суицид.

Вторая причина — домашнее насилие или игнорирование ребенка родителями.

Насилие бывает четырех видов: психологическое, физическое, сексуальное и экономическое. Все четыре вида насилия приносят одинаковый вред психике ребенка и влияют на его способность адаптироваться к изменяющимся условиям, преодолевать трудности и решать проблемы самореализации и удовлетворения своих потребностей.

Выросший в атмосфере насилия или игнорирования себя ребенок лишен необходимого условия для развития — эмоциональной поддержки и осознания своей ценности. В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы и страх пробовать. Таким образом, этот ребенок тоже не может развить свои способности адаптации к изменяющейся среде и удовлетворения своих потребностей. Он попросту отказывается от них. Как результат, развивается склонность к депрессии и включается тот же сценарий, что и у избалованного ребенка — поиск простых способов почувствовать себя удовлетворенным.

Дети, воспитанные в условиях гиперопеки или игнорирования, не натренированы: прилагать усилия, осмысливать стратегию и обретать навыки достижения удовлетворения. Поэтому они выбирают более доступные и менее трудоемкие для себя формы почувствовать удовлетворение или отвлечение от неудовлетворенности — различного рода стимуляторы, наркотики или др., и становятся зависимыми от них.

Существует миф о том, что родители зависимого ребенка обязательно сами или алкоголики, или наркоманы. Я думаю, что каждый из вас сам может привести множество примеров о том, что во вполне благополучной семье ребенок становится наркоманом, алкоголиком или рабом других вредных привычек. Мы часто слышим, что зависимые происходят из неблагополучных семей. Это действительно так, однако важно определить, что именно вкладывается в термин «неблагополучная семья».

В течение многих лет считалось, что если папа и мама не пьют и не дерутся, значит, семья благополучная. Однако, благополучность семьи — это понятие куда более широкое. Я уже говорила, что наличие в семье насилия и гиперопеки являются причинами неблагополучности. И если с насилием почти все понятно, то с гиперопекой — не очень. Почему гиперопека — показатель неблагополучности? Потому что гиперопекающие родители, гиперконтролирующие родители ведут себя так не от большого счастья и не от большой радости.

Страсть контролировать и опека́ть — точно такой же показатель зависимости, как и все уже названные. Опекающий родитель не занимается своей собственной жизнью постольку, поскольку не знает своих потребностей, и не привык на них обращать внимание ввиду собственной низкой самооценки или неумения реализовывать свои потребности. Контролирующий родитель, жесткий, — это из тех детей, которые не смирились с тем, что мир им не подчиняется. Если брать шире, то склонность к контролю более всего проявляется у людей, чувствующих себя в небезопасности. Только у одних это выражается в форме опеки — мягкой тюрьмы, неочевидной, а у других — в форме жесткой тюрьмы для ребенка, очевидной. И тот, и другой родитель не в состоянии контролировать свою собственную жизнь, удовлетворять свои собственные потребности и поэтому занимаются тем, что им больше подвластно до какого-то времени: своими детьми.

Таким образом, моделям зависимого поведения дети обучаются у своих же родителей.