Что такое зависимые отношения? Каковы причины возникновения таких отношений? Как выйти из зависимости в отношениях?

Хотите узнать ответы – читайте статью ниже!

Любая зависимость (химическая или эмоциональная) есть результат травматической психологической сепарации (отделения) ребенка от родителей, которая в результате негативного опыта не была полностью и нормально завершена.

Как формируется зависимость?
Зависимые стратегии поведения являются своеобразным защитным механизмом психики от фрустрации и переживания невыносимых сильных чувств.

Что это означает?
В жизни любого человека есть периоды нормальной зависимости. Это период нашего детства, когда младенец, появившийся на свет, полностью зависит от психологического состояния матери и ее физического присутствия. Психика матери и ребенка соединена воедино. Во время рождения происходит физическое разделение тел, а психологическое рождение происходит значительно позже в течение нескольких лет после физического.

Младенец не может осознавать свои потребности и называть их. Единственный сигнал, который он умеет подавать в ответ на любую потребность - это плач. Задачи матери в этом периоде связаны с тем, чтобы распознать эту текущую потребность ребенка и удовлетворить ее. Далее ребенок взрослеет и постепенно начинает отделяться. Сепарация происходит тогда, когда малыш все больше и больше научается распознавать то, что ему нужно и подавать соответствующий сигнал матери для того, чтобы это получить. Ребенок учится заботе о себе через то, как мама заботится о нем. В случае нормального развития процесса ребенок научается сам удовлетворять свои потребности, заботится о себе и подавать правильные сигналы окружающим для того, чтобы получить от них определенные действия. У него формируется здоровая граница личности, состоящая из осознания своих желаний и тех ограничений, которые существуют в окружающем мире.

Если мать по какой - то причине не может удовлетворить потребность ребенка, то он оказывается сильно фрустрированным, так как не может получить то, что ему нужно и не может сделать это сам. Если фрустрация длилась достаточно продолжительное время или часто повторялась, то ребенок попадал в таких ситуациях в очень тяжелое переживание **бессилия**, из которого не мог выйти. Он не мог уйти из этой ситуации, и вместе с тем, не мог и получить то, что ему нужно, а потому это было очень сложно переносить. Состояние бессилия является очень травматическим для психики ребенка и не может быть пережито без поддержки взрослого. Если ребенок такую поддержку не получал, то психика вынуждена была вырабатывать защитные механизмы, которые помогали выжить. О том, какие это механизмы и как они защищают, мы поговорим чуть ниже.

Какие ситуации являются травматическими для ребенка и могли ввергать его в бессилие?

Любые сильные потрясения, происходящие в семье, как скандалы, смерть родственников, тяжелые заболевания, аварии и прочее являются почвой для травматической ситуации, так как родители в такие периоды, как правило, не имеют достаточно ресурса для того, чтобы заботиться о ребенке в полной мере так, как ему это необходимо.

Потребности, о которых идет речь, являются не только физиологическими, наибольшее значение на развитие зависимости оказывают как раз психологические, такие как потребность в принятии, привязанности, признание, безопасности и другие.
Если мать была эмоционально не уравновешена и часто “срывалась” на ребенке, или алкоголик - отец устраивал скандалы по поводу и без, то ребенок в такие моменты испытывал сильный страх, а его потребность в безопасности и поддержке были фрустрированы.

Эмоциональная “глухота” родителей по отношению к потребностям ребенка могла иметь место не только в так называемых не благополучных семьях. Часто родители считали правильным не поддерживать ребенка в его переживаниях из лучшие побуждений, дабы не избаловать, а вырастить его порядочным человеком. “Большие мальчики не плачут! ”, “ Хорошие девочки так не поступают “, и еще много много других казалось бы безобидных подобных выражений, которые, тем не менее, ввергали ребенка в сильные переживания стыда и вины, а потому лишали возможности научится принимать и любить себя.

Ребенок не может уйти от родителей, как бы они с ним не обращались, так как его жизнь зависит от них.

А, теперь, вернемся к тем защитным механизмам, которые вырабатывает психика маленького человека для того, чтобы защитить себя от сильных эмоциональных потрясений и выжить в условиях фрустрации потребностей.

Например, **подстройка под настроение** матери. Нужно было сделать сначала так, чтобы маме стало хорошо, а тогда и мне будет хорошо. В плохом настроении мама не может давать то, что мне нужно (заботу психологическую и физическую), поэтому сначала нужно помочь маме, и тогда я смогу от нее получать то, что необходимо мне.
Вот так, ребенок перестает заботиться о себе и начинает заботиться об окружающих в ущерб себе, а то есть начинает обслуживать какие - то потребности своих близких. Впоследствии, у такого человека возникнут проблемы с уверенностью в себе и самооценкой. В отношениях он часто будет выбирать партнера, который его использует. Он будет очень зависимым от мнения окружающих, и будет делать все для того, что сохранить отношения любой ценой, даже в ущерб себе. При этом он даже может не замечать того, как он фактически жертвует своими интересами, ради другого человека. От таких людей можно услышать: “мне главное, чтобы ему (ей) было хорошо, а тогда и мне будет хорошо”. Внутри программа, которая гласит, что любовь нужно заслужить, ее нельзя получать просто так.

Часто такие люди попадают в отношения “жертва - насильник” в позиции жертвы, так как они не осознают своего истинного интереса в жизни и не умеют защищать свою психологическую границу.

*Травма бессилия является основной драмой зависимого человека, так как, вырастая, он попадает в ситуации, провоцирующие это травму уже в других отношениях. В этом случае человек не может уйти из этих отношений, даже, если ему там плохо, потому что ему кажется, что без этого человека будет еще хуже.*

Этим объясняется то, что жены алкоголиков много лет терпят от них побои и другие не приятности. Они не могут уйти, так как их поведением управляет, не пережитая травма бессилия, которая искажает реальность, и у женщины в голове создается впечатление, что ей без этих отношений будет еще хуже, что она просто не выживет, также, как в детстве она не могла выжить без родителей.

“Я без него не могу” - часто можно услышать такие слова об отношениях. В нашей культуре такие выражения принимаются за проявления истинной любви. Однако в такой любви человек лишается**свободы выбора**, а потому подавляемый **страх потери любви**(принятия, партнера) всегда будет присутствовать в таких отношениях, а партнер будет чувствовать себя связанным и эмоционально перегруженным, так как вся потребность в принятии и эмоциональной поддержке ложится на его плечи.

Травма бессилия, приводит к тому, что человек психически остается соединённым со своими родителями. В случае незавершённой сепарации, мы, вступая в партнерские отношения, переносим на них свои незавершенные отношения с родителями, и в этом случае наш партнер рано или поздно начинает себя проявлять именно так, как вели себя наши родители в травматической ситуации. Это является дополнительной эмоциональной нагрузкой, которая часто бывает причиной проблем и разногласий в семье.

Страх потери любви - является невыносимым для зависимого человека, а потому не может быть пережит. Он был сформирован в травматической ситуации, и там это переживание могло разрушить психику, а потому сформировалась защитная стратегия **“цепляния”** за своего партнера. Такие люди на любое отдаление партнера реагируют зависимыми действиями в виде постоянных звонков, контроля, или пытаются заглушить этот страх с помощью алкоголя, работы или развлечений.

Все эти действия заменяют чувствование этого страха и осознание своего бессилия, потому что эти переживания были заблокированы в тот момент, когда психика не могла их пережить. У маленького ребенка нет ресурса для того, чтобы переживать сильные чувства, ему нужна моральная поддержка взрослых. Если ее не было, то переживания остаются, заблокированы, а психика сохраняется с помощью зависимых действий.

Зависимость – это замена чувства действием

Важно отметить, что зависимые действия не дают возможность удовлетворить человеку его потребность, она по - прежнему остается фрустрированной. Зависимые действия лишь дают возможность человеку сохранить себя от сильного не выносимого переживания, но при этом он все равно не будет чувствовать себя счастливым. Ему всегда будет чего - то не хватать, и скорее всего он даже не сможет объяснить чего именно, так как его чувства находятся очень далеко в детстве.

Стратегия “цепляния”за своего партнера для защиты от страха потери чего - то ценного формируется в самом ране периоде детства до 1, 5 лет.

Если травматические события произошли, когда ребенок был уже старше этого возраста, то формируются уже другие стратегии избегания фрустрирующего переживания. В этом возрасте ребенок уже осознает своя Я и свою отдельность от матери.

Контрзависимость это стратегия эмоционального отстранения или отдаления от объекта зависимости, а то есть ребенок предпочитает “не связываться” с объектом, вызывающим у него сильные переживания, которые ввергают его в бессилие.

В этом случае **страх потери свободы** является подавляемым и не пережитым. Часто такой страх формируется в условиях сильного нарушения границ ребенка и жесткого контроля в отсутствии эмоциональной поддержки. Сюда же относится и любое жестокое обращение с ребенком, физические наказания, обесценивание его мнения и чувств.
Такие люди часто будут избегать эмоционально близких отношений, а предпочитать краткосрочные сексуальные связи. В отношениях они чувствуют себя связанными, а потому стремятся наполнить свою жизнь как можно большим количеством событий и людей, не вступая при этом в доверительные отношения. Они боятся близости, как огня, а потому “удирают” от нее при первых подозрениях на сильные чувства к партнеру. Они могут вступать и в брак, но, как правило, выбирают человека, с которым они не имеют желания открываться, где нет особой любви, и отношения носят формальный характер. Они одевают “маску” благополучия и отвлекают себя хозяйственными заботами, детьми, работой. Однако дети вырастают, деньги заработаны, а на душе остается пустота, и те травматические переживания снова поднимаются наверх, и тогда уже приходится применять алкоголь или другие химические вещества для того, чтобы не слышать себя и свою боль.

Они также попадают в отношения типа “тиран - жертва” чаще в роли “тирана”.

Важно отметить, что зависимые и контр зависимые стратегии поведения, как правило, сосуществуют в одном человеке одновременно и могут проявляться в разные периоды с одним и тем же партнером или с разными. Например, в семье человек может по большей части себя вести, как контр зависимый, а при этом на работе с начальством, как зависимый, или, наоборот.

Если говорить об отношениях с одним партнером, то зависимая и контр зависимая стратегия поведения проявляются то одной, то другой стороной в данном человеке для разных аспектов этих отношений. Партнеры периодически меняются ролями “насильника” и “жертвы”, застревая в обидах, обвинениях, стыде за свою слабость или вине за свое желание к самостоятельности.

*Важно понимать, что зависимая или контр зависимая схемы поведения, по сути, разные проявления одной и той же причины*

Таким образом, используя стратегию слияния или “цепляния” за своего партнера для избегания переживания страха потери любви, мы привязываем себя к зависимому полюсу поведения.

Используя стратегии отстранения от эмоционально близких отношений, или обесценивания своего партнера и его ценности для нас, для избегания страха потери свободы, мы привязываем себя к контр зависимому полюсу поведения.



Зависимая личность “мечется” между крайностями полюсов либо “Любви” либо “Свободы”, так как для нее это взаимоисключающие понятия, не имея возможности, найти равновесие, устойчивость и**оптимальную дистанцию** в отношениях, которая предполагает нахождение своей “золотой середины”.

*Главный аспект здоровых отношений, это то, что партнеры могут свободно перемещаться вдоль этой линии, не застревая надолго в одном из полюсов. Они могут выбирать и договариваться о той дистанции, которая наиболее подходит для обоих на данный момент. Эта дистанция постоянно изменяется, движется, как и все живое.*

Как выйти из этой дилеммы, научится двигаться вдоль этой линии и выбирать подходящую дистанцию для интересующих на данный момент отношений?

Нужно освободить от того, что привязывает человека к полюсу. А это подавляемые чувства страха потери любви или свободы, которые являются результатом травматического опыта.

*Как от них освободиться? В этом может помочь психотерапия*

Работа психотерапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту вернуться к глубоко подавленным травматическим чувствам и пережить их, пользуясь ресурсом отношений между терапевтом и клиентом. Обретая опыт моральной поддержки в сложных переживаниях, у клиента постепенно формируется способность опираться на свои чувства и выходить из кризиса в более короткие сроки. Происходит так называемое эмоциональное взросление, и человек становится более устойчивым в стрессовой ситуации. Он научается переживать чувства, а не подавлять.

Психотерапевт исполняет роль символического “хорошего родителя”, который помогает “ребенку - клиенту” развить функцию взрослого эго, способного выживать в критической ситуации и сохранять свою целостность.

Во время психотерапевтической работы происходит разделение психики клиента, с его детским травматическим опытом, а через это он освобождается от необходимости использовать зависимые схемы поведения для сохранения своей психики.
Клиент получает новый опыт доверительных взаимоотношений, который помогает ему построить здоровые отношения в обычной жизни.