

СЕМЬЯ И ЗАВИСИМОСТЬ

Психологические механизмы,
виды зависимостей и пути выхода

Анастасия Новгородова
клинический психолог

ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ? ГДЕ ГРАНЬ?

Семья — это основа поддержки и безопасности.

Но именно поэтому она обладает огромной силой формировать наши модели поведения.

Ключевой вопрос: Когда крепкие семейные узы превращаются в нездоровую зависимость, которая мешает жить своей жизнью?



ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД «ЗАВИСИМОСТЬЮ»?

Зависимость — это не только про алкоголь и наркотики

Определение: Зависимость — это навязчивая потребность в чем-либо или ком-либо для функционирования, несмотря на негативные последствия.

Виды зависимостей, порождаемых в семье:

- Созависимость (зависимость от отношений)
- Эмоциональная зависимость (от одобрения, внимания)
- Химические зависимости (как следствие семейной дисфункции)
- Поведенческие зависимости (трудоголизм, игромания)



СОЗАВИСИМОСТЬ — «НЕВИДИМАЯ» ЭПИДЕМИЯ

Когда любовь становится болезненной необходимостью

Ключевая характеристика: Полное погружение в проблемы и жизнь другого человека (чаще — зависимого) в ущерб себе.

Роли в треугольнике Карпмана:

- Спасатель (контролирует, решает проблемы)
- Жертва (страдает, бессильна)
- Преследователь (обвиняет, агрессивен)

Цитата: «Созависимый — это человек, которому для того, чтобы чувствовать себя нужным, нужен кто-то, кто в нем нуждается».

СЕМЬЯ КАК «ПЛОДОРОДНАЯ ПОЧВА» ДЛЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ

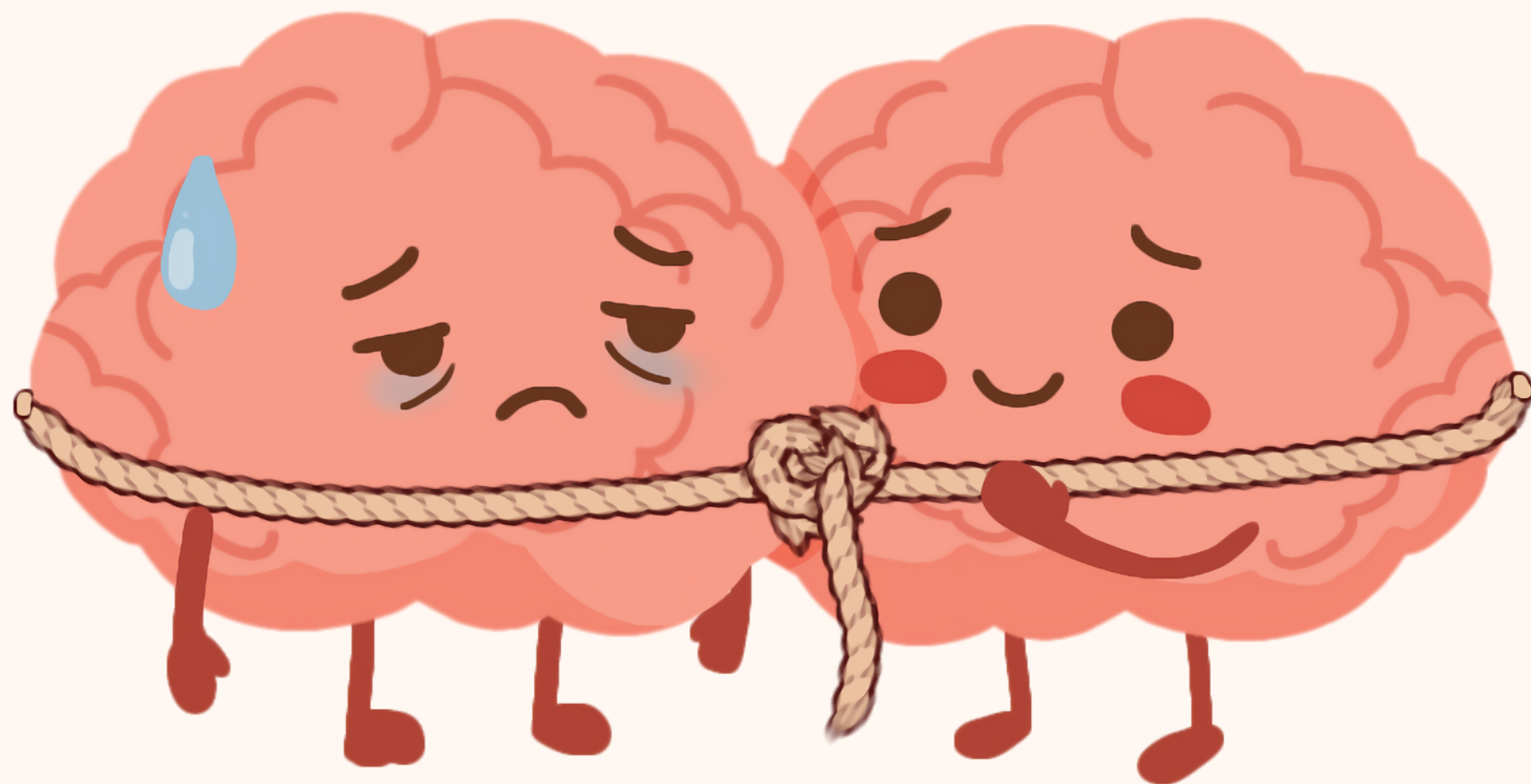
Почему в одной семье растут независимые личности, а в другой — зависимые?

Дисфункциональные модели семьи:

- Эмоциональная холодность и пренебрежение - >поиск тепла в веществах или виртуальном мире.
- Гиперопека и контроль - неспособность принимать решения, зависимость от чужого мнения.
- Непоследовательность и непредсказуемость (сегодня любят, завтра кричат) - высокий уровень тревоги, потребность в «успокоительном».
- Травма и насилие - ПТСР и попытки «заглушить» боль.



СОЗАВИСИМОСТЬ (СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ)



Это самый прямой пример
семьи как источника
зависимости.

Созависимость — это не любовь, а патологическая привязанность, где благополучие одного человека полностью зависит от состояния и поведения другого (часто того, у кого есть химическая или поведенческая зависимость).



КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ НА ПРАКТИКЕ:

Жена алкоголика, которая "спасает" его: покрывает на работе, решает его проблемы, верит в обещания исправиться. Её самооценка строится на том, "какая она терпеливая и сильная".

Родитель, живущий жизнью ребенка, контролирующий каждый его шаг. Его счастье и смысл существования зависят от успехов или неудач ребенка.

Взрослый ребенок, который не может отделиться от родителей, потому что они внушили ему, что он "без них никто" и "не справится"

Источником зависимости здесь является не химическое вещество, а сам отношения и роль "спасателя", "жертвы" или "преследователя". Человек зависит от ощущения своей нужности, контроля над другим, от драмы, которая заменяет ему нормальную, полноценную жизнь.



СЕМЬЯ КАК ПРИЧИНА, ПРОВОЦИРУЮЩАЯ УХОД В ЗАВИСИМОСТЬ

Здесь семья создает условия, в которых единственным (или кажущимся единственным) способом выжить для человека становится уход в реальную зависимость — алкогольную, наркотическую, игровую.

Причины:

- Невыносимая психологическая атмосфера: Постоянные ссоры, холодность, эмоциональное пренебрежение, насилие. Химическая зависимость становится анестезией от боли.
- Нереалистичные ожидания и давление: "Ты должен быть лучшим!" Постоянный страх не оправдать ожидания приводит к тревоге, которую человек пытается "заглушить".
- Травма и насилие: Пережитое в семье физическое, сексуальное или психологическое насилие — мощнейший фактор, приводящий к попыткам "забыться".
- Наследственность и модель поведения: Если родители сами используют алкоголь или таблетки как способ решения проблем, ребенок усваивает эту модель как норму.



СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА, ПОРОЖДАЮЩАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Современные реалии показывают, что семья может быть источником и нехимических зависимостей.

- Трудоголизм: Поощряется в семьях, где ценность человека приравнивается к его успехам и заработку. "Лучше работать, чем пить" — но и то, и другое может быть бегством от близости и семейных проблем.
- Зависимость от гаджетов и интернета: Часто возникает как следствие отсутствия теплого эмоционального контакта в семье. Если родители сами постоянно в телефонах, а ребенку скучно и одиноко, виртуальный мир становится единственным источником удовольствия и общения.



РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ И УСТАНОВКИ

С детства мы усваиваем от родителей не только правила поведения, но и глубинные убеждения о себе и мире, которые могут делать нас зависимыми от внешнего одобрения, определенного статуса или отношений.

Примеры установок:

- **"Будь удобным"**: Ребенок учится подавлять свои чувства и желания, чтобы заслужить любовь. Во взрослом возрасте это может превратиться в зависимость от отношений, где человек терпит унижения, лишь бы его "не бросили".
- **"Ты должен нам..."**: Родители манипулируют чувством вины, привязывая к себе взрослого ребенка. Его зависимость — это потребность "отдавать долг", часто в ущерб собственной жизни.
- **"Мир опасен, доверять нельзя"**: Эта установка может породить патологическую зависимость от самой семьи (как единственного "безопасного" места) и страх перед внешним миром.

РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ — ПРОГРАММЫ ДЛЯ БУДУЩЕЙ ЗАВИСИМОСТИ

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПРОГРАММИРУЮТ НА ЗАВИСИМОСТЬ

Примеры деструктивных установок:

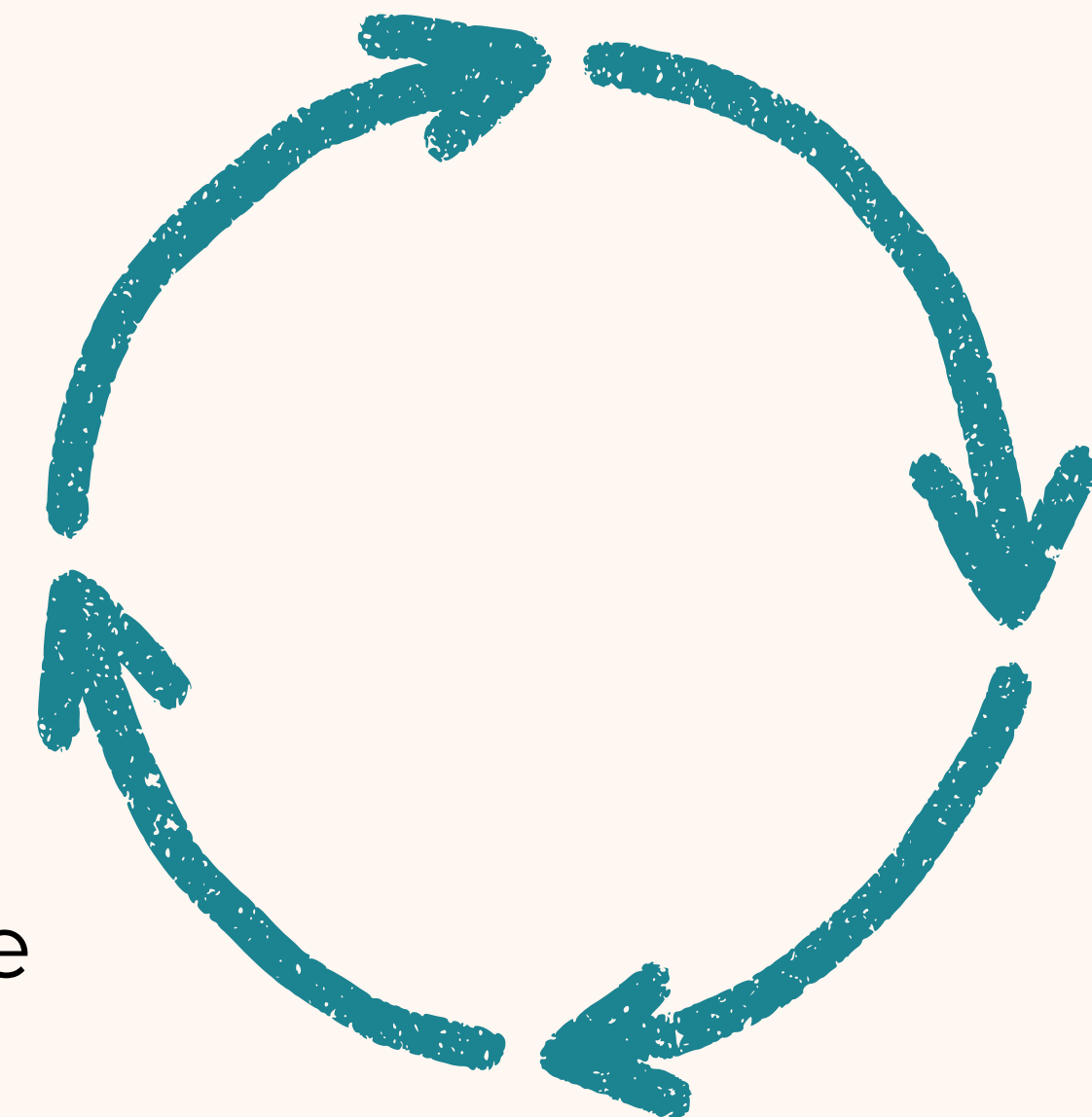
- «Будь хорошим мальчиком/девочкой» -> Зависимость от одобрения.
- «Не злись! Не плачь!» -> Запрет на чувства, зависимость от способов подавления эмоций.
- «Мы для тебя всем пожертвовали» -> Чувство вины и долга, зависимость от родителей.
- «Доверять нельзя никому, кроме семьи» -> Социальная изоляция, зависимость только от семьи.



МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ: СХЕМА «БОЛЬ - ОБЕЗБОЛИВАНИЕ»

Как это работает изнутри?

1. Психологическая боль в семье (одиночество, страх, неприятие).
2. Отсутствие навыков справляться с болью здоровыми способами.
3. Обнаружение «быстрого обезболивающего» (алкоголь, игра, еда, работа, отношения).
4. Закрепление: Поведение приносит временное облегчение - повторяется - формируется зависимость.



ДИАГНОСТИКА ДЛЯ СЕБЯ

СПИСОК-ЧЕКЛИСТ:

- Вы постоянно чувствуете тревогу за близких.
- Ваше настроение зависит от настроения других членов семьи.
- Вы не можете сказать «нет», боясь вызвать конфликт.
- Вы жертвуете своими интересами, временем, карьерой ради семьи.
- Вы испытываете чувство вины, когда делаете что-то для себя.
- Вам проще подчиниться, чем отстаивать свое мнение.



ЦЕНА ЗАВИСИМОСТИ



- **Эмоциональная сфера:** Низкая самооценка, хроническая тревога, депрессия, выученная беспомощность.
- **Личностная сфера:** Размытые личные границы, потеря собственного «Я», неспособность к автономии.
- **Социальная сфера:** Трудности в построении здоровых отношений, изоляция.

ПУТЬ К СЕБЕ И СВОБОДЕ

- **Первый шаг** — Осознание:
Признать проблему без
самообвинения.
- **Второй шаг** — Сепарация:
Отделение себя от семейной
системы. Не физический, а
психологический уход.
- **Третий шаг** — Ответственность:
Перестать винить семью и
начать менять свою
собственную жизнь.



ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЭТО В ОДИНОЧКУ



- Индивидуальная психотерапия: Проработка травм, изменение деструктивных установок, выстраивание границ.
- Семейная психотерапия: Если члены семьи готовы к изменениям.
- Группы поддержки: Анонимные созависимые (CoDA), группы для взрослых детей из дисфункциональных семей (АДД).

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ/ СЕМЬЯ-ИСТОЧНИК ЗАВИСИМОСТИ. КАКУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ?

Здоровая семья	Семья-источник зависимости
Поддержка и автономия	Контроль
Открытое выражение чувств	Запрет на чувства и слияние
Личные границы	Размытые границы
Ответственность каждого	Вина и долг
Любовь как дар	Любовь как сделка

КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛИ

Семья обладает огромной силой формировать наши модели поведения.

Зависимость в семье многолика: от созависимости до химических аддикций.

Причина — не в «плохих» людях, а в дисфункциональных семейных системах и установках.

Выход есть: осознание, сепарация, личная ответственность и профессиональная помощь.

Цель — не разрушить семью, а построить с ней здоровые, взрослые отношения.





ВЫХОД – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Семья — это система, которая может дать опору для здорового роста, но может стать и клеткой, порождающей различные формы зависимости. Ключевое различие между здоровой привязанностью и зависимостью — это свобода. Здоровая привязанность предполагает поддержку, доверие и возможность быть собой. Зависимость же держится на страхе, контроле, чувстве вины и долга.

Разорвать эти паттерны — сложная, но абсолютно необходимая работа для того, чтобы обрести свою собственную, автономную и полноценную жизнь.