

*Птушко Виктория Владимировна*

*Психолог ТЦСО «Зеленоградский» филиал «Солнечный»*

*Наименование материала: статья для аттестации на вторую категорию психолог в социальной сфере*

*Дата: 04.03.2019 г.*

### Эмоциональная зависимость в семье.

Главный секрет – воспитания - это эмоциональный контакт с ребенком. Однако не все родители знают, что основа контакта - это способность одновременно считывать свои эмоции, эмоции ребенка, искренне переживать совместную теплую эмоциональную связь.

Эмоциональная зависимость в семье - одна из самых больных и актуальных тем. Последние десятилетия психологи активно изучают эту проблему. Не секрет, что мы зависим от многого и многих. И дело здесь не в нехватке силы воли или мотивации и не только в отсутствии самоуважения, а в том, что эта зависимость имеет такие же биологические корни, как и табачная, наркотическая, игровая, интернет и т.д. Любая зависимость является реакцией на ту или иную проблему, с которой человек не может справиться. Это болезненная и тяжелая модель поведения, заставляющая человека страдать.

**Аддикция**- от англ. слова addiction—зависимость, склонность, пагубная привычка. Истоки формирования эмоциональной зависимости уходят в раннее детство, когда ребенок проживает опыт симбиотического слияния с матерью. Зависимое или аддиктивное поведение характеризуется широким спектром патологии различной степени тяжести. Интерес к этой теме вспыхнул не случайно: наркотики, способные вызвать тяжелую зависимость, с каждым годом становятся все доступнее и, как следствие, учащаются случаи аддиктивных расстройств. Особое внимание общества привлекает распространение аддиктивного поведения среди подростков. Казалось бы, какое отношение к наркотической, алкогольной, игровой зависимости имеет эмоциональная зависимость в семье?

Опыт работы психологом в социальном центре с семьями, находящимися в кризисе, показывает: главную проблему создают не сами дети аддикты (зависимые), а созависимые, т.е. их близкие люди: мама, папа, бабушка, дедушка и т.д. Такой человек рассматривается психологами как наиглавнейший, нуждающийся в консультациях психолога в первую очередь.

Что же такое созависимость? Это любые слитные отношения. Ребенок

автоматически становится созависим. Он часть семейной системы, в которой ежедневно впитывает установки своей семьи на протяжении всех лет своей жизни.

Созависимый человек часто

обладает такими качествами, как:

стремление кого-то спасти, выручить

склонность к самопожертвованию

полное или частичное отсутствие личностной самоидентификации

– гиперконтроль и недоверие

Чем же опасны "слитные", "созависимые" отношения?

Такие отношения препятствуют развитию самостоятельности

- нарушаются личностные границы

«перекрывают» творческие способности

- игнорируют уникальную идентичность, присущую человеческой личности как таковой.

При таких отношениях в

семье возникает общее устойчивое чувство потери себя, растворения в другом своей собственной личности.

Любая зависимость подростков говорит о том, что в семье нарушены контакты с его ближайшим окружением.

Существует

много признаков, отличающих семьи, в которых присутствует эмоционально зависимые отношения: страдание, нарушение границ между членами семьи, тотальный контроль в семье, наличие значимого члена в семье, манипуляции между членами семьи явная или скрытая. Манипуляция и ответ на нее являются основой зарождения и поддержания эмоционально со-зависимых отношений в семье.

Такие семьи отличаются следующими качествами:

- В такой семье есть обязательно лица, которые уже включились в созависимые отношения, и они не мыслят свое существование друг без друга.

- Второй признак такой семьи - это когда внимание двоих "врагов" обращено друг на друга, как на причину "всех своих несчастий".

- в таких семьях личностные границы "Я-ты", "Мое-твое-наше" очень размыты или вообще отсутствуют.

- тяжело переживают дистанцию в отношениях.

Дети, выросшие в таких семьях, где присутствует неприятие и критика, крайне уязвимы, не уверены и часто привносят это в свою взрослую жизнь.

Будучи детьми, они страдали от неспособности их родителей выполнять свои родительские функции, в частности, поддерживать потребность детей в идеализации своих родителей. Недостаточное получение ребенком эмоционального отклика от матери, который ему необходим, эмоциональная

опустошенность матери могут стать причиной формирования зависимости во взрослой жизни.

Такие дети и в детском, и в зрелом возрасте испытывают трудности в поддержании чувства целостности и самоуважения. Формируется заниженная самооценка, отсутствие безусловного самопринятия, понимания своей ценности. Основными факторами риска являются семьи в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении, с деструктивными способами установления контакта внутри семьи.

- Кто-то из членов семьи страдал алкогольной или другой зависимостью
- нарушение психического здоровья
- созависимое поведение хотя бы у одного из членов семьи: навязчивая помощь, чрезмерный контроль, давление на кого-то из близких
- эмоциональное или физическое насилие в семье
- сексуальное насилие в детстве: чрезмерный интерес к физическому и сексуальному развитию ребенка, чувственные беседы, выстраивание эмоциональных отношений с ребенком как со взрослым партнером
- авторитарный или непоследовательный стиль воспитания в семье, запрет на выражение негативных чувств. Основой зависимых отношений является страх перед жизнью, неуверенность в себе, ощущение собственной неполноценности, повышенная тревожность.

Для аддиктивной личности более важна цель избежать напряжения и боли, нежели достижение удовольствия, как принято считать, т.е. главная причина всех аддиктивных расстройств - это страдания, которые аддикты пытаются облегчить или продлить, которые отражают базовые трудности в сфере саморегуляции, включающей четыре основных аспекта психологической жизни: **чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения и заботу о себе.**

Все мы "родом из детства" и неудивительно, что травмирующее, оскорбительное или пренебрежительное поведение родителей разрушает все эти четыре аспекта психологической жизни.

"Травмы и психические повреждения, которые переживают на протяжении своего развития люди, склонные к эмоциональной и др. видам зависимостей, сочетаются с факторами биологической или генетической восприимчивости, определенными культурными нормами или угнетающими социальными условиями, что усиливает психологическую уязвимость" - отмечает в своей книге "Психология и лечение зависимого поведения" американский психоаналитик Скотт Даулинг.

Своими словами и поведением подросток как бы говорит: "лучше быть зависимым и испытывать боль, чем быть отвергнутым, остаться в одиночестве, беспомощно переживать свои неудачи и горе, испытывать чувство потери и ужас

неприятия и брошенности.

У подростка-аддикта демонстративное поведение и склонность к зависимостям была обусловлена той жестокостью и болью, которые ему довелось пережить с младенческого возраста. Голоса мамы, папы отчима, бабушки о его никчемности, услышанные им в детстве, были повторены им в подростковом возрасте его действиями против себя!

В практике часто возникают запросы к психологу изменить ребенка, сделать его послушным, удобным, другим. На консультациях взрослые мамы и папы учатся конструктивному общению без манипуляций, принимать себя и другого, выдерживать реальность и ее расхождение с нашими ожиданиями, принимать собственные эмоции (саморегуляцию), нести ответственность за свои поступки.

Литература: Ю.Б. Гиппернейтер, АСТ, Астрель, Харвест Москва, 2008 год

Генри Клауд, Джон Таунсенд «Фактор матери. Как избежать типичных ошибок, которые делают матери» Переводчик: [Сумм Л.](#) Редактор: [Раевская Г.](#) Издательство: [Триада](#), 2015 г

«Зависимость: семейная болезнь» Валентина Москаленко ПЕР СЭ Москва, 2004г.

«Бегство от близости» Берри Уайнхольд, Джений Уайнхольд , Весь, Москва 2011 г