



ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

СПРАВКА

Владимир Есаулов

Психиатр-психотерапевт, сексопатолог, нарколог. Бизнес-тренер. Коуч.

Член Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАР). Обладатель Европейского Сертификата Психотерапевта (ЕАР), Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ). Мастер НАП. НАП-тренер.

Генеральный директор Центра Современных Психотехнологий.

Один из ведущих преподавателей Института психотерапии и клинической психологии; преподаватель кафедры психотерапии и клинической психологии РГМУ; доцент кафедры психосоматической патологии РУДН.

Соавтор нового терапевтического метода — интегративной креативно-структурной терапии (ИКС-терапии). Автор более 40 научных публикаций в области психосоматики, терапии зависимых расстройств.

Может ли привычка испортить жизнь?

Да, если речь идет о патологической привычке с формированием психологической зависимости.

На запрос «психологические зависимости в современном обществе» популярные поисковые системы выдают более пяти миллионов ссылок. Диапазон — самый широкий: от игромании до пищевых пристрастий. Действительно ли мы имеем дело с негативной тенденцией, или это только кажется? На эту тему нам удалось поговорить с известным психотерапевтом Владимиром Есауловым во время его недавнего визита в Воронеж.

Можно ли сказать, что сегодня наше общество подвержено зависимостям больше, чем лет десять-двадцать назад? Если да, то с чем это связано?

— Не очень верю в то, что есть серьезный рост зависимостей. Просто об этом больше говорят и пишут в различных доступных источниках. Здесь я имею в виду скорее не печатные издания, а интернет. Зависимости — тема яркая, говорить о ней можно много. И встречаются они в нашей жизни, действительно, очень часто. Кроме того, некоторые виды поведения, на которые раньше не обращали внимания, сейчас могут трактоваться как зависимость. Когда говорят обо всем многообразии зависимых проявлений, создается ощущение, что

чуть ли не каждый человек этому подвержен. Рост разговоров о зависимостях, конечно, есть.

Надо учитывать закономерность: в кризисные периоды общества наблюдается некоторое усиление или обострение зависимостей. Это способ ухода от той реальности, которая кажется мерзкой, отвратительной и т.д. Сейчас проходит вторая волна кризиса, постепенно приходит стабильность, и, по реальному обращению своих клиентов, я вижу, что нет причин говорить о росте зависимостей.

По инерции во многих публикациях на данную тему по-прежнему будут слова про злободневность и актуальность вопроса, и наверняка — какие-то страшные цифры про увеличение общего числа зависимых. Это не так. Одни зависимости приходят, другие уходят. Просто появились более четкие критерии диагностики, расширился взгляд на тему. Это создает видимость прироста зависимостей.

Во многих публикациях о пищевой зависимости вы выступаете в качестве эксперта. Думаю, многие наши читатели с этими материалами, так или иначе, знакомы. Можно ли самому себя диагностировать, полагаясь на эти источники?

Определение зависимого поведения

- Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете иного выбора, кроме как делать ЭТО. Брать ЭТО, поступать, как требует ЭТО.
- Эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас.
- Вы делаете ЭТО все чаще и чаще, стараясь вызвать более сильное воздействие.
- Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда предчувствуете неприятные ощущения, подобные скуке, одиночеству, физической боли и т.п.
- Вы чувствуете, что уже не можете справиться с вашими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО. Вы можете потратить значительную часть жизни, сражаясь с ЭТИМ.
- Вы можете потратить драгоценную энергию души, страдая от ЭТОГО и безуспешно пытаясь разделиться с ЭТИМ.
- На ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы еще больше ненавидите себя за эти бессмысленные траты.
- Вы теряете самоуважение, душевные силы, возникает угроза саморазрушения всего вашего жизненного уклада (семья, карьера, друзья), физического и душевного здоровья.
- Некоторых ЭТО в конце концов убивает.

Автор: КОРИН СВИТ (1997 г.)



— Любое интервью с журналистами купируется. Из большого разговора, в котором достаточно подробно раскрывается какая-то тема, журналист вытаскивает цитаты, которые ему кажутся самыми яркими. Не люблю читать статьи, которые написаны после беседы: складывается ощущение, что я этого не говорил.

Что касается пищевой зависимости, то действительно можно говорить о том, что предпочтение определенных пищевых продуктов может иметь психологическую составляющую. Выбирая то, что хочется поесть, мы кроме голода неосознанно удовлетворяем и многие актуальные потребности. Например, потребность в новизне, когда внезапно хочется попробовать не то, что ты ешь всегда. Или потребность в статусе. Когда статус вырастает, человек чаще всего начинает питаться иначе, в иных местах. Это каждый может по себе заметить: как только финансовые возможности увеличиваются, мы в первую очередь меняем наполнение своего холодильника. Расширяя свои вкусовые пристрастия, человек показывает, что он более статусен для самого себя. И в значительной степени меню, если оно поменялось, будет отражать текущие потребности человека, потому что еда — это один из элементов внешней жизни.

Давайте посмотрим, что бывает, когда вы едите. Психологи предпочитают говорить толь-

ко о психологической составляющей, но человек не может жить отдельно головой, отдельно телом: я — это все вместе. Пищеварительная система — такая часть организма, которая (еще по утверждению древних) крайне близка к голове. В том смысле, что телесные проявления похожи: отражения того, что происходит в психике, и того, что происходит в процессе еды, очень близки. То есть, наша пищеварительная система — это своеобразный второй мозг. Только, скажем так, не очень умный. Что можно узнать с помощью пищевой диагностики? Здесь можно выделить несколько составляющих. Одна из них — коммуникативная. В нашей культуре — с ее традициями гостеприимства — уже заложено общение, которое предполагает совместную трапезу, застолье, чаепитие. Согласитесь, для приятного человека мы стремимся накрыть щедрый стол, а если гость нам не очень важен, то можем формально предложить чай или кофе. И мы можем обидеться на близкого человека, если он не постарается нас угостить, так как будем считать, что он к нам относится равнодушно. Коммуникативная функция еды реализуется и в процессе совместного приема пищи, поэтому проведение деловых встреч в камерной обстановке в уютном кафе или ресторанчике порой совершенно оправданно. Через еду можно также заметить, как люди выражают свое отношение к окружающему миру.

Текст:

Наталья Козуб



Каким образом?

— Если я воспринимаю мир как агрессивный, напряженный, от которого надо обороняться, то в этом случае я буду и на еду накидываться, как на врага. Если окружающий мир для меня безразличен, я даже не буду чувствовать вкуса этой пищи: у меня настроение плохое и аппетит нулевой. Когда еда окажется в желудке, то в первом случае мой организм — как организм бойца — будет накидываться на нее повышенной кислотностью. Если я не готов идти на борьбу с окружающим миром, пища у меня в желудке будет часами лежать без всякого движения: она мне безразлична, не интересна, я не хочу с ней контактировать. И выделяться никакие соки не будут, чтобы все это переработать. А очень эмоциональные люди, истерики в случаях стресса могут вообще отвергать все, что им предлагает окружающий мир. В том числе и пищу. Поэтому представители такого типа могут страдать рвотами и поносами: чтобы быстрее исторгнуть из себя все, что попало к ним из внешней среды.

По предпочтениям в еде можно сделать какие-то выводы?

— Да, это одна из форм диагностики состояния человека. Только она работает не так прямолинейно: если любишь этот продукт, то у тебя такие-то характеристики.

Например, если человек не очень хочет рассказывать мне о том, что его беспокоит, то я могу расспросить его о предпочтениях в жизни. В беседе я буду наблюдать за его поведением в рассказе: смотреть, на каких моментах он наиболее воодушевляется, что он старается умалчивать. И аккуратно подведу его к разговору о еде, которая ему больше всего нравится. Причем попрошу подробно описать, как выглядит любимое блюдо. Скажем, человек любит рыбу. Мне интересно не просто то, что это рыба, а какая она: горячая или холодная; на подносе или на тарелке; ее много или мало. И еще я спрошу,

как человек будет себя чувствовать во время еды: это будет медленное наслаждение (гедонисты наслаждаются вкусом) или это будет топорливое поедание? Что человек почувствует, когда появится первое послевкусие?

Когда человек будет рассказывать, какие продукты он любит, он уже скажет о себе достаточно много. Из этой информации я получу и его коммуникативные характеристики, и его потребности, и его притязания (хочет ли он что-то необычное или как у всех). Я обязательно попрошу собеседника пояснить, где он будет кушать свое любимое блюдо, кто мог бы его приготовить и с какими словами мог бы это предложить (например: «кушай, внучек, на здоровье...»). И вместе с этой информацией я могу получить рассказ о самых близких людях и систему родительских установок.

Я не случайно обратил внимание на такой аспект, как удовольствие от еды. У человека, на самом деле, не так много функций, связанных с наслаждением. В том числе еда и физическая близость. Поэтому говорят, что можно посмотреть на человека во время обеда и, в определенной степени, составить представление о том, как он будет в дальнейшем общаться в постели. Если он набрасывается на тарелку, то практически ровно также он будет вести себя и в близости. По крайней мере, в начале отношений. Как ведет себя человек, когда сыт? Аккуратен ли он? Все эти характеристики тоже позволяют оценить человека как потенциального партнера.

Близкие отношения тоже могут быть зависимостью?

— Да, сексуальная и любовная зависимости тоже встречаются. Это вещи достаточно близкие, но все-таки разные.

На самом деле для психологов не так неважно, в чем проявляется зависимость. Любовная, алкогольная, пищевая, Интернет, шопинг или что-либо еще — это всего лишь способы реализации зависимой структуры личности. Личность гораздо более важна, чем та форма, с помощью которой человек что-то для себя решает.

У зависимых людей всегда один и тот же портрет: они страдают определенным стереотипом поведения, который рушит их жизнь. Это называется «патологическая привычка» — повторяющееся поведение, загоняющее человека в некий порочный круг. Это с одной стороны. С другой стороны, если есть зависимость, значит, есть потеря чувства меры. Например, в любви или в сексе зависимый перестает чувствовать границы другого человека. У него есть безмерная потребность в ком-то (когда желанный объект находится рядом, то зависимый испытывает восторг,

Стили любви

В литературе разных времен и народов мы находим большое количество описаний любви. Не утратившей свою актуальность остается древнегреческая классификация «стилей» любви:

- **эрос** — страстное физическое влечение;
- **люгос** — легкая гедонистическая игра без определенных обязательств;
- **сторге** — нежная дружба, верная и надежная;
- **прагма** — взаимная забота, контролируемая рассудком;
- **мания** — одержимость с подозрительностью и ревностью;
- **агапе** — бескорыстная самоотдача, растворение в объекте любви.





полноту чувств), и ему безмерно плохо, когда этого кого-то нет рядом (тоска, пустота).

Надо сказать, что чувство эйфории бывает только на первых порах. Потом проходит. А тоска остается. Потребность в том, чтобы находиться рядом с объектом зависимости, постоянно растет. В какой-то момент это становится определяющим, и человек перестает управлять своей жизнью. То есть, третья особенность любой зависимости — смещение приоритетов. Те вещи, которые для других людей тоже могут быть важными, для зависимого человека становятся сверхценными.

Фанатичное поведение и ощущение пустоты — характерные состояния. И главное, что есть в любой зависимости, — это желание убежать от той реальности, с которой человек не справляется. Жизнь любого зависимого человека наполнена ощущениями нехватки, дефицита. Ему плохо, не хватает того, что делает его действительность яркой. И он находит наиболее доступный способ вернуть жизни краски. Например, если говорить о лобовной зависимости, то человек будет прикладывать все усилия для того, чтобы удержать предмет любви около себя. Для этого в ход идут уговоры, давление на жалость, угрозы.

Зависимый и объект зависимости образуют такую же психологическую пару, как, например, преступник и жертва?

— В определенной мере. Случается, что два слабых человека становятся зависимыми друг от друга. Образно можно представить, что каждый из них для другого — костыль, на который тот опирается. И тогда это такая взаимная связь, когда ключевое слово «мы»: по отдельности

эти люди, как личности, уже не существуют.

Бывает, что один человек в паре более сильный, другой — более слабый. Один из вариантов — садо-мазохистические отношения, которые также являются формой зависимости.

Бывают варианты необузданной невротической любви, когда человек постоянно находится в переживаниях, в комплексах. Для такой формы характерны постоянный душевный надлом, манипулятивное поведение, шантаж и вымалывание этой самой любви.

Варианты такой любви в отношениях «ребенок — родитель» случаются?

— Да. Один из вариантов нарушенных отношений — «маменькин сынок». Если такой мужчина лишается мамы, то он находит ее «заместителя». Правда, чаще всего, если мама жива, то она сама себе будет искать замену, чтобы передать сына «из рук в руки». И она скажет: наконец-то я нашла для тебя достойную пару. И, как правило, заместительница будет аналогом мамы, ее копией и подобием. А ребеночек так и не повзрослеет...

Можно ли говорить о каких-то чертах, характерных для людей, склонных к любовным зависимостям?

— В первую очередь, это человек незрелый. Ему будет присуща категоричность, которая характерна для детей (либо все — либо ничего). Он будет очень эмоционален: либо безмерно счастлив, либо безмерно страдает. У него, как у ребеночка, нет чувства меры: он хочет все и сразу. Он нетерпелив. И еще он ждет сказки. Эдакий Дон Жуан, вечный охотник за Синей птицей,

КРИТЕРИИ ГАРМОНИЧНОЙ ПАРЫ

| | Проявляется в: |
|--|--|
| 1. Взаимный интерес партнеров друг к другу | <ul style="list-style-type: none"> • симпатии, интересе, теплых чувствах, влюбленности, любви к партнеру • физическом интересе, сексуальной привлекательности и влечении к партнеру • интересе к внутреннему миру и личности партнера |
| 2. Взаимное уважение и принятие | <ul style="list-style-type: none"> • уважении к чувствам партнера, признании его чувств, в любви • уважении и принятии физическом привычек, пристрастий • принятии и уважении индивидуальности партнера, его личного своеобразия, хобби, интересов, увлечений • принятии и уважении близких, родных, друзей партнера • принятии и уважении личной свободы, личного времени и личных границ каждого из партнеров |
| 3. Взаимное доверие | <ul style="list-style-type: none"> • открытости в общении, • желании делиться происходящим в жизни • доверительных отношениях • отсутствии повышенного контроля, запретов, вторжения в личное пространство • отсутствии повышенной ревности |
| 4. Наличие общего интереса, дела или точек соприкосновения | <ul style="list-style-type: none"> • взаимном стремлении делиться происходящим в жизни • наличии совместных тем для обсуждения, общих интересов • наличии общих точек соприкосновения, общих дел |
| 5. Взаимное желание найти согласие при расхождении точек зрения | <ul style="list-style-type: none"> • принятии точки зрения партнера • желании идти на диалог • использовании уважительного стиля оспаривания при расхождении точек зрения • совместных поисках решения • желании найти компромисс в сложных случаях |
| 6. Наличие совместных планов на будущее | <ul style="list-style-type: none"> • взаимной информированности о собственных намерениях и планах на будущее • желании делиться ожиданиями, мечтами, готовности обсуждать совместное будущее • совместном планировании важнейших будущих событий • прояснении вклада каждого в реализацию общих планов |
| 7. Взаимное ощущение собственного комфорта рядом с партнером | <ul style="list-style-type: none"> • ощущении личного комфорта рядом с партнером, стабильном чувстве: «нам вместе хорошо», «мне с тобой уютно и хорошо» • комфортном молчании рядом с партнером («тест тишины» — отсутствие тягостного молчания вдвоем) |
| 8. Совместный личностный рост и развитие | <ul style="list-style-type: none"> • отсутствии ощущения застоя в отношениях • личностном росте и развитии партнеров • взаимной поддержке и поощрении развивающих увлечений друг друга • возможностях реализации планов, надежд, личном ощущении успешности рядом с партнером |

→ который больше обращает внимание на внешние качества и находится в постоянном поиске идеальной любви (сказка, в которую он однажды поверил). А если окажется, что его принцесса обладает какими-то вполне земными качествами — например, чавкает во время еды или храпит во сне — это уже и не принцесса вовсе. Значит, снова надо искать кого-то. Вера в сказку и идеализация характерны практически для всех людей в раннем возрасте, но по мере взросления люди становятся более зрелыми и начинают принимать реальность такой, какая она есть.

Для зависимых также очень характерна манипулятивность. Это значит, что они любым путем будут стремиться завоевать любовь. Поскольку психологическая структура детская, то у них очень хорошо развита интуиция: они легко считывают другого человека и понимают его потребности. Первоначально у пары будут замечательные отношения, потому что манипулятор будет создавать у партнера полное ощущение, что он — его вторая половинка. Со временем станет очевидно, что зависимый не готов отдавать что-то, он хочет только получать.

Как я уже говорил, зависимый человек хронически испытывает ощущение дефицита. Это как не проходящий голод. Даже когда партнер рядом, зависимый все равно цепляется за него. А если возникает опасность потерять объект любви, то здесь в ход идут все механизмы. В том числе ревность, повышенный контроль, попытка привязать к себе любым способом.

Применительно к любви психология предлагает довольно много типажей и классификаций. Одна из самых известных классификаций делит всю любовь на шесть основных типов: половина касается форм незрелой любви, половина — зрелых отношений. В общении двух партнеров могут присутствовать в различных сочетаниях все известные формы. Проблемы возникают только в том случае, если доминирующим становится один из видов незрелой любви.

? В состоянии ли каждая пара самостоятельно это распознать?

— Далекое не всегда. В своей практике я использую выработанные за годы работы семейным терапевтом и сексопатологом критерии для диагностики полноценных отношений. Я называю их «критерии гармоничной пары». Это такие критерии партнерства, при рассмотрении которых принимается в расчет такая вещь как взаимность. С помощью них может быть прояснен характер отношений, выявлены причины дисгармоний в отношениях. Те пункты, где отмечены разногласия, необходимо проработать у психолога или психотерапевта. ●