Сертификационная работа

Специализация: «Психотерапия зависимого поведения (зависимости в отношениях)»

Я И МОЯ ЗАВИСИМОСТЬ

зависимость поведение расстройство потребность

МГИ, Киев 2013-2014.

Каждый раз, когда вы играете беспомощного, вы создаете зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами. Особенно если это зависимость от самоуважения. Если вы нуждаетесь в одобрении, похвале, обратной связи от каждого, тогда вы каждого делаете своим судьей. Фриц Перлз.

### В начале своей работы я хотел бы обратиться к материалу описанному в работе моих тренеов Сергея Лобанова и Оксаны Любарец “Теоретические основы и представления о зависимом поведении” том 1. Вот, что для меня стало отправной точкой в первом разделе:

Зависимости - это группа расстройств, объединяемая по общему признаку наличия зависимости от чего либо.

В целом о зависимости можно говорить, если занятие, действие, употребление вещества приобретает характер замещающей (суррогатной) потребности (т.н. метапотребность) и при этом:

носит систематический характер

при его отсутствии (прекращении) субъект испытывает фрустрацию (психический или психофизический дискомфорт)

замещает собой удовлетворение других потребностей

употребление или действие не ведет к полному насыщению (удовлетворению), но требует повторения больше и больше (дозы, времени занятия).

И так, в сложившейся у меня картинке мира, зависимость - это такой поломанный механизм творческого приспособления. Механизм в котором испорчены главные детали. Те детали, которые делают его живым и ставят во главу угла здоровое удовлетворение потребности и достижение максимальной витальности самого процесса. Отсюда и проблема в насыщении. Для гештальт-терапии это имеет ключевое значение. Ведь если потребность есть, она будет удовлетворена. Вопрос только, каким образом? Вот здесь мы и сталкиваемся с трудностями выбора здорового способа.

На мой взгляд, акт свободного выбора, возможность быть спонтанным, живым и осознанным, требует зачастую неимоверных усилий и смелости, тех самых процессов, которых нам так часто хочется избежать. Дальше - ловушка. Чем проще способ уйти от сложностей, тем большим «чудоэфффектом» он обладает, и тем быстрее мы начинаем им пользоваться снова и снова. Ситуация становится хронической, реальность искаженной и та самая суррогатная потребность выходит на первый план. Теперь мы ищем, изобретаем способы которые смогут ее насытить. Но спираль зависимости только сильнее раскручивается, а человек попадает в состояние жесткой депривации по отношению к истинной потребности. В это время голод растет в геометрической прогрессии.

Иными словами, там где мы вместо того, что бы приложить усилия жить, выбираем остановку, бегство - начинается зависимость. Мы можем бежать как от сложностей и необходимости их преодоления, так и к мгновенному удовольствию, сильным положительным эмоциям, но все же опасность здесь одинаковая - потеря реальности и тот вред, который приносит та или иная зависимость. Если быть более точным, то разрушение мотивов и ценностей, неадекватная цена и все сопутствующие проблемы, дискомфортные состояния и сложности, которые сопровождают по своей сути деструктивный процесс зависимого поведения (хотелось бы уточнить, что разрушителен он опять же по отношению к витальности человека).

У меня была четкая цель: в гештальт-терапии обязательно пройти специализацию по зависимости. Где то в середине курса, я сильно удивлялся, как же так? Я снова и снова лезу в тему, которая мягко говоря для меня «больная». В своей жизни мне довелось столкнуться с этой проблемой в одной из самых страшных ее форм: химической зависимости. Годы употребления, несколько лет реабилитации и годы постреабилитационного периода, - это в принципе больше половины моей жизни. Так почему же снова туда? Думаю на этот вопрос каждый новый день я могу дать новый ответ. Но неизменным будет лишь одно: то, что я так яростно пытался забыть и выкинуть из своей жизни, те годы моей жизни, никуда не делись. Они мои, и моими останутся навсегда. И возвращаясь к тому, о чем я писал выше, у меня два пути: либо снова пытаться сбежать и выработать для себя новый «кривой» способ существования, либо продолжать дальше жить, удивляться, рисковать и учиться. Так вот сегодня на вопрос почему эта специализация, я отвечу: потому что учиться жить, узнавать и принимать себя, не бояться своих темных сторон - это возможность как продвинуться самому, так и обрести ту позицию (жизненную, профессиональную), которая станет моим особенным качеством гештальт-терапевта при работе с зависимостями.

На сегодняшний день в осознавании своей зависимости, как раз той самой «возможности управлять своей жизнью, быть сильным и контролирующим» мои потребности более чем заметны. Я как никогда нуждаюсь в возможности не соответствовать каким-либо чужим идеалам. Мне важно и нужно, что бы меня принимали и слабым в том числе. Я нуждаюсь в возможности сам выбирать уровень своей ответственности. Мне очень хочется уметь доверять близким и решать самому насколько сближаться с кем то другим. Я хочу уметь брать поддержку и просить о помощи. Нуждаюсь в возможности быть неидеальным. Исследование этих потребностей, работа с ними, с их насыщением и возможностью их осознавать - пожалуй основная в терапии моего зависимого поведения. Направлений в работе здесь на мой взгляд несколько. Это безусловно мои отношения с родителями, женой и детьми. Способы построения контакта, способы его прерывания и «зависания». Думаю важной темой является мое развитие и самодостаточность как мужчины, отца, мужа. Я уверен, что процесс этот может быть болезненным и непростым, хотя бы потому, что многие из этих тем, для меня интимные и закрытые в первую очередь для себя самого. Но как показывает мой жизненный опыт, изменения приходят лишь тогда, когда появляются сложности. Терпение и смелость жить, это то, что мне необходимо для исследования и продвижения в этой проблеме.

Я и моя зависимость… Эта сессия, для меня была необычной и запоминающейся. В частности потому, что уже во время терапии у меня пропало желание соответствовать. Вместо этого был тихий разговор. Разговор о главном на тот момент. О том, что я не идеален, не спасаю сейчас мир, не герой, но и не страшен, не разрушаю и рядом со мной интересно и хочется жить и быть. И так, что же удалось собрать при неоценимой помощи группы.

Объект зависимости: если кратко, то это желание давать поддержку другим, вместо того, что бы брать ее самому; быть скалой, сильным, неуязвимым, мужественным; никому не открываться; все контролировать. А если чуть больше, то мой способ избегать «некрасивых», неприятных, страшных, отталкивающих жизненных ситуаций, лишающий меня части своих же чувств и желаний.

Двигаемся дальше. Фигура предъявления: хочу быть открытым, хочу доверять, боюсь открываться.

Фигура умолчания: потребность предъявляться и быть принятым самим собой во всех свои проявлениях.

Фактически снова о том, что я очень хочу, но маскирую под ОЗ свое желание быть самим собой и снова поверить в себя сегодняшнего, а не вымышленного.

Далее защитные способы, фиксирующие потребление ОЗ: закрываться от других, выстраивать стену; не доверять, уклоняться от близких откровенных отношений; рационализация такого поведения; вера в стереотип сильного мужчины; быть хорошим, удобным, самым лучшим, что бы иметь право жить; давать другим в надежде, что что-то получу в ответ.

По сути ряд иллюзий и заблуждений при взгляде со стороны. Но для меня долгое время - это способы существования и невозможность видеть и замечать альтернативу, а как следствие продолжение потребления ОЗ.

Измененное состояние сознания. Его особенности и ценность: ощущение всесилия и всемогущества? Возможно. Но думаю лишь отчасти. На мой взгляд еще одним критерием ИСС в данной ситуации, является ощущение облегчения и эйфории от того, что не пришлось встречаться с чем то неизведанным или давно забытым. Здесь как раз и тот самый стопор и зависание, а дальше состояние апатии до нового «звоночка». Ценность этих состояний в том, что они дают видимость контроля и успешности, а как следствие спокойствие и уверенность в своих силах.

Далее виды вреда от потребления ОЗ: замкнутость или скорее закрытость; отсутствие доверия; чувство вины за то, что не такой; чувство страха отвержения; проскакивание близости; потеря чувствительности.

В итоге жизнь становится похожа на прыжки в ледяную воду. Много контраста и почти нет близости и удовольствия от остановки и проживания мгновений. От того, какие рядом люди и что они для меня делают. От того какой я и что для меня сейчас важно, от чего мне хорошо или плохо.

Дальше системность изменений в результате поглощения ОЗ: моя личная жизнь; отношения с друзьями коллегами; круг общения.

Фактически все сферы жизни под ударом и изменения протекают как хронический процесс, медленно, но безвозвратно.

Далее обеднение системы мотивов: потеря спонтанности; отсутствие нового опыта; контроль своей жизни для безопасности своей женщины, семьи.

Тут нечего добавить. Все пункты более чем емко отражают суть процесса.

В чем и как проявляются цикличность и стереотипность потребления ОЗ?

Попробуем нарисовать этот замкнутый круг. Сначала тревога, ведь появляется угроза попасть в ту самую неприятную ситуацию. Дальше она нарастает и переходит в раздражение в смеси со страхом. Далее всплеск агрессии и решимости сопровождающиеся действиями (прыжок в ледяную воду), потом эйфория и удовлетворения от «победы», дальше апатия и скука, а потом одиночество и как следствие тревога. Потом снова по кругу. Как то так.

И тогда здесь же полюсы маятника эмоциональных состояний: на одном конце тревога и страх, а на другом эйфория и удовлетворение.

Последний пункт вторичная выгода потребления ОЗ. Я всегда «хороший» и «идеальный». Я защищен от неудач и разочарований.

Так уже не раз было в анализе сессий. Последний пункт становится грустным выводом и странным признанием вроде бы положительных характеристик. Но увы. В этой точке как раз и теряется жизнь и начинается схема. Схема существования. Карта зависимого поведения.

В терапии данной ситуации на мой взгляд уместной бы была возможность восстанавливать свою чувствительность к основным потребностям. Помогать создавать кризисы которые помогли бы разрывать этот круг. Работать с мотивацией и осознанностью в сфере своих интересов и увлечений. Искать возможность возвращать процессу творческого приспособления элементы креатива и спонтанности: расширять поле вокруг всех доступных феноменов, помогать проживать поступающие реакции в полной мере.

Если более детально говорить о программе терапии, то я бы сфокусировался на возможности клиента для начала понять, заметить и почувствовать себя в актуальных для него состояниях. Параллельно работая с его мотивацией и желанием в принципе не избегать трудностей для того, что бы жить дальше. Думаю конфронтация к устоявшимся способам избегания и прерывания контакта, а так же поддержка в сложных состояниях и переживаниях могли бы дать положительный результат. Дальше поиск спрятанных потребностей и поиск способов их насыщения. Тех способов которые бы поддерживали клиента в процессе его избавления от зависимости. И конечно, поддержка в переживании, в каждом моменте и в каждой ситуации.

В программу своей самоподдержки я бы еще добавил внимательное отношение к своим состояниям и желаниям, а так же своим границам. Я бы постарался отмечать как положительные6 так и отрицательные моменты своей жизни и стараться проживать их до конца, осознавая сове отношение на каждом из этапов.

В ближайшей перспективе, думаю мне стоит больше доверять своим переживаниям. В терапии неплохо было бы поработать с зоной осознавания в тех самых местах, где я останавливаюсь (замираю, залипаю, зависаю). Как правило, даже малейшее соприкосновение с этими зонами выносит меня из привычного состояния. После этого механизм саморегуляции безусловно делает свое дело, но вот сомнения и самое главное новый опыт, становятся проводниками к насыщению тех самых спрятанных потребностей. В моем случае самые актуальные и сложные места - это отношения в семье и отношение к самому себе.

На протяжении последних 15 лет моей жизни, в моей семье отношение к моим зависимостям претерпело сильные изменения. Если все же сосредоточиться на текущей ситуации, то основными критериями скорее будут игнорирование и обесценивание самой зависимости со стороны родителей, сопровождающееся скорее способом удержания меня от изменений. Я замечаю, что мои попытки изменить способ контактирования с ними чаще приводит к непониманию и отторжению. И если отец сейчас все же более свободен в своем выборе и жизни, чем значительно упрощает и сближает наши отношения. То мама все еще отчаянно созависима, со мной в частности, чем доставляет мне ряд сложных и глубоких переживаний. Я же в свою очередь сильно включаюсь на ее попытки вернуть все к старому способу. Из-за этого наши отношения сейчас сохраняются только в плане заботы друг о друге. Во всех моих зависимостях за последние годы, схем этих отношений с мамой почти не меняется.

Дома же с женой и детьми, ситуация иная. Часто ловлю себя на мысли, что сознательно избегаю рассматривать своих самых близких людей с позиции психолога, гештальт-терапевта. Хотя избежать этого совсем не удается. Из того, что приходи на ум: однозначно созависимые отношения с женой, которые за последний год получили новую жизнь. Думаю мы учимся тому, что когда-то проскочили, отдавши друг другу в руки свои жизни. А именно, возможности доверять выбору друг друга; возможности замечать свои желания и давать возможность их удовлетворять, поддерживать эти стремления; возможности быть рядом осознавая, что делаем это потому, что так хочется. Я сознательно пишу МЫ, что бы еще раз подчеркнуть созависимость наших отношений. Но сегодня есть тенденция к изменениям, тем самым, которые делают жизнь в разы сложнее, но гораздо более яркой и наполненной.

Безусловно, все описанное выше требует подведения итогов. Опираясь на те знания и опыт которыми я сейчас обладаю, не могу не заметить, что вопрос самооценки проходит через всю работу и встает одним из первых в профилактике моего здорового образа жизни. Думаю, в моем случае, положительных результатов можно добиться как раз идя по пути признания всех своих сторон: как сильных и красивых, так и слабых, и неприглядных. Лишь цельный образ и мое понимание того, какой я, позволит моей самооценке быть объективной и вместе с этим создающей и поддерживающей меня. Таким образом мое поведение из зависимого, а как следствие часто либо пассивного либо агрессивного, будет иметь больше шансов на то, чтобы стать ассертивным. Я смогу более полноценно и глубоко переживать жизнь как процесс, непрерывный и прекрасный в любых проявлениях. Мне кажется здесь много важных аспектов дополняющих меня как личность. Здесь и принятие ответственности за свое поведение, и как следствие принятие себя. Здесь и открытость при общении, и возможность близости.

В этом же ключе, хотелось бы коснуться вопроса о здоровье не только психическом, но и физическом. Мое тело реагирует на психические процессы очень ярко и зачастую болезненно. Игнорировать эту взаимосвязь было бы глупо с моей стороны. Думаю в обратном порядке эта связь не менее важна. Забота о физическом здоровье, питании, полноценном отдыхе - один из самых важных профилактических методов поддержания гармонии и витальности в целом. Для меня это факт неоспорим. Даже когда заботиться о себе мне приходится через преодоление трудностей и нежелания, результат всегда впечатляющий. Энергия и комфорт моего тела формируют силу и смелость для того, что бы рисковать жить. Для того что бы в кризисных ситуациях иметь дополнительный ресурс и опору. Мое тело для меня и маркер и доктор одновременно.

Все выше описанное в этой части является практически инструкцией для профилактики рецидива в моей зависимости. Вот только не всегда к сожалению она под рукой.

В процессе написания этой работы я старался отмечать для себя те полезные сведения, выводы и умозаключения, которые помогут мне применять мои знания и навыки в поддержке других людей, в осознавании их зависимых паттернов. Безусловно, тот теоретический материал, который был проработан за время учебного процесса, дополнил, а во многом и сформировал мое отношение к проблеме зависимости и способам ее преодоления в целом. Но все же самой большой ценностью для меня стал практический опыт работы на группах и возможность разбора сессий с комментариями тренеров и участников. Дальше, конечно наложилось мое мировоззрение в гештальт-терапии, в понимании процесса и значимости психологической помощи. Все это прочно держится на моем личном осознанном, и в большей части пережитом, опыте собственной зависимости.

На сегодня, в терапии, я готов доверять. Доверять клиенту, его эмоциям, его желаниям. Доверять своим ощущениям и реакциям. Доверять контакту и силе переживания. Не сомневаюсь, что полученный опыт и знания помогут мне достаточно уверенно ориентироваться в полевых процессах, находить новые темы и впускать в терапию новые феномены. Думаю, что сама суть терапии зависимости будет сводиться не к одной схеме решения конкретной задачи, а скорее к более широкому и многогранному процессу становления и клиента и меня, как терапевта, в складывающихся взаимоотношениях. В возможности прикоснуться к опыту и переживаниям всех участников контакта. На мой взгляд потребности клиента только тогда смогут стать актуальными, когда для них появится место и благоприятная среда. На своем опыте я убедился, что зависимость нельзя забыть, нельзя проигнорировать, нельзя избавиться хирургическим путем. Но можно трансформировать, можно сделать мотивом для изменений. Из зависимости может родиться новое состояние, основным критерием которого будет опыт. Опыт пребывания в сложном жизненном процессе. Тот опыт, который станет прочным фундаментом в построении взаимозависимых отношений. Отношений нового качества. Осознанных и равноправных. Отношений, в которых и любовь, и ненависть, и желание, и близость будут актами свободного выбора. По крайней мере, в большинстве своем.

Итак, подводя итог, хочу сказать, что весь процесс обучения, и в первую очередь практика и обмен опытом, стали для меня фундаментом для дальнейшей работы с темой зависимостей. Теперь дверь приоткрыта и самым радостным для меня становится то, что мне еще предстоит долгий и интересный путь. Путь проб и ошибок, исследований и открытий. И следуя по этой дороге я надеюсь повстречать еще много замечательных людей и пережить много удивительных событий.