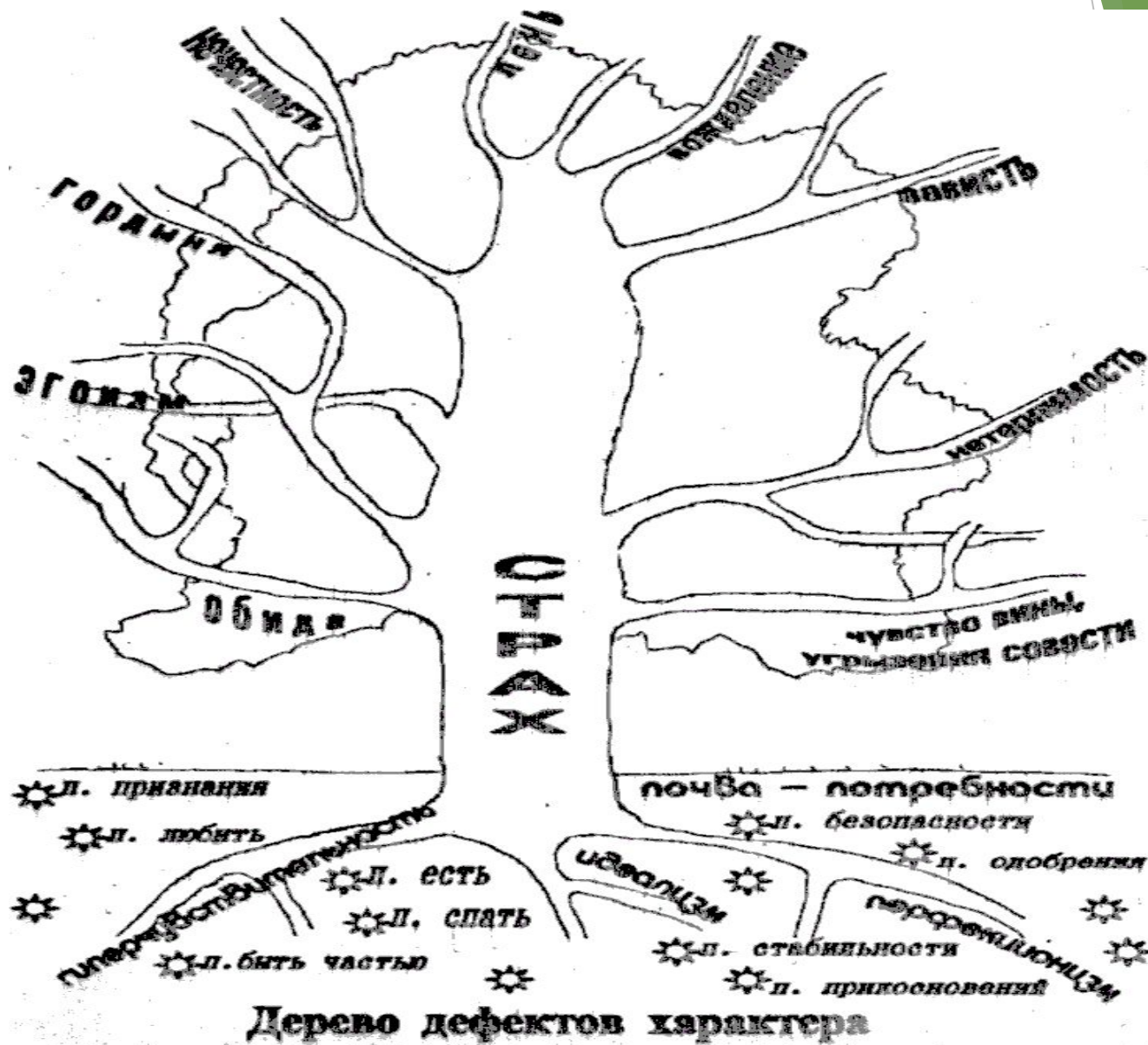


Дефекты характера

Дерево дефектов характера



Почва-потребности

- ▶ Все мы, люди, живущие на планете Земля, рождаемся и живем с разного рода потребностями. Есть потребности, которые обеспечивают наше с вами выживание: потребность есть, пить, спать. Есть потребность сохранять человека как вид - потребность воспроизводить себе подобных.
- ▶ Существуют также потребности гораздо менее очевидные, но от этого не менее важные. Это потребность быть частью - частью сообщества; или малой группы людей, частью всего человечества, быть похожим на кого-то. Есть потребность чувствовать себя в безопасности, в стабильном спокойствии. Потребность, чтобы нас одобряли, поддерживали, признавали наши достоинства, потребность, чтобы принимали такими, какие мы есть, любили; есть потребность любить кого-то. Все эти потребности заявляют о себе и требуют удовлетворения.

Корни - гипертрофированные черты личности зависимого

- ▶ У химически зависимого человека с развитием болезни формируются определенные, гипертрофированные черты личности, отличающие их от основной массы людей. На рисунке это Корни Дерева.

Гиперчувствительность

- ▶ Химически зависимые люди очень часто жалуются на нервозность, раздражительность, напряженность, на то, что на какие-то житейские мелочи реагируют неадекватно бурно. В норме сила, яркость эмоций колеблются в определенных пределах. У химически зависимых амплитуда колебаний эмоций по силе, с которой они овладевают, захватывают людей гораздо больше. Можно сказать, что алкоголизм/наркомания - болезнь эмоций. Если человек злится, то он готов разнести весь дом; если грустит, жалеет себя, то настолько глубоко, что готов убить себя, а с некоторыми это происходит на самом деле. Если алкоголик / наркоман испытывает радость, подъем, то он забывает об окружающих, о проблемах, часто совершает неадекватные поступки.

Идеализм

- ▶ Под идеализмом мы понимаем искаженные, не соответствующие действительности представления о себе, о людях, об окружающем мире. Это может проявляться в том, что человек чувствует себя так: «Я все могу; мне море по колено». Или, наоборот, человек может ощущать себя полным ничтожеством, нулем, ни к чему не способным. Зависимый легко может «прыгать» из крайности в крайность.
- ▶ Идеализм по отношению к миру часто проявляется в ощущении, что люди как волки; вокруг никому нельзя доверять; никому ни до кого нет дела, люди и мир агрессивны.
- ▶ Таким образом, образ реальности, формирующийся у зависимого, не совпадает, а очень искаженно представляет реальный мир.

Перфекционизм

- ▶ Стремление то, за что берешься, сделать наилучшим образом, на «5 с плюсом». Прекрасно эту черту химически зависимых выражает широко известная поговорка: «Если красть, так миллион; если любить, так королеву». И это требование относится и к самому себе, и к людям. Эта черта делает многих алкоголиков и наркоманов непереносимыми в близких отношениях: они постоянно недовольны тем, что есть и придираются, критикуют, высказывают претензии. И эта же черта усугубляет у них чувство вины, ощущение своей «ничтожности» и препятствует выздоровлению.

Увеличительное стекло

- ▶ Эти три черты химически зависимого человека как увеличительное стекло выращивают обычные человеческие потребности до невероятных размеров и превращают их в дефекты характера.

Ствол дерева - страх

- ▶ Какое основное чувство будет у человека с завышенными потребностями? Конечно, страх.
- ▶ **Страх**, что потребности не будут удовлетворены.
- ▶ Это ствол дерева на рисунке. Страх у химически зависимого человека - чувство, которое пропитывает всю жизнь.
- ▶ **Страх** очевидный, знакомый всем зависимым - это страх в похмельное утро, когда человек пытается вспомнить, где вчера был и что натворил.
- ▶ Менее очевидный, но более глубокий страх перед будущим. Куда я качусь? Чем все это кончится? Время от времени этот страх охватывает все существо химически зависимого; в другие периоды он отступает и почти не ощущается, но он есть всегда. Это **страх потерять** любимого человека, семью, работу, здоровье, друзей, потерять жизнь. **Страх, что люди узнают правду** о химически зависимом и отвернутся.
- ▶ И вот на этом стволе страха пышным букетом расцветают дефекты характера - ветви дерева. Их может быть очень много.. Итак, ветви дерева.

Гипертрофированные потребности

- ▶ Потребность получать признание, чувствовать себя значимым, вырастает в гордыню: властность, пренебрежение к людям, самолюбование.
- ▶ Потребность быть любимым может превратить человека в «тряпку, о которую вытирают ноги» и используют.
- ▶ Потребность любить может вырасти в гиперконтроль над любимым человеком, в манипулирование им.
- ▶ Сексуальная потребность у некоторых превращается в сексуальную зависимость, когда становится необходимым физически овладеть человеком.
- ▶ Обычные человеческие потребности, пройдя через увеличительное стекло идеализма, перфекционизма и гиперчувствительности, превращаются в дефекты характера.

ЭГОИЗМ

- ▶ Интерес и забота исключительно к собственным желаниям, нуждам, поглощенность собой.
- ▶ Эгоизм может проявляться в своеволии: «Я хочу так, как я хочу» - не учитывая интересы других людей.
- ▶ Эгоизм может проявляться в том, что человек не оценивает критически свои поступки, а все оправдывает. И химически зависимый, как правило, великолепный мастер оправдывать своё поведение.
- ▶ Эгоизм проявляется в самодовольстве, жалости к себе, нетерпимости, властности, упрямстве, духе противоречия и т. д.

Любовь к себе

- ▶ Среди людей, посвященных в Программу, часты споры на тему об эгоистичности Программы. Якобы она предлагает стать эгоистичными. Некоторые люди не различают два понятия: эгоизм и любовь к себе. Любовь к себе вовсе не исключает любовь к другим. Наоборот, любящий себя гораздо более способен любить других, чем относящийся к себе пренебрежительно, неуважительно и т. д.
- ▶ Пойти и вылечить разболевшийся зуб - это не эгоизм, а нормальное заботливое отношение к себе.

Гордыня

- ▶ Разделим понятия гордости и гордыни. Гордыня - чрезмерное и неоправданное самоуважение, либо ненависть к себе.
- ▶ Гордыня не подкреплена реальным трудом. Человек может гордиться высоким происхождением или благосостоянием и должностью родителей. Или человек гордится случайным знакомством со знаменитым человеком. Но это не его заслуга! Гордыня может проявляться в высокомерном отношении к людям, в надменности, в тщеславии, хвастовстве (ты - просто алкоголик, а я - заслуженный).
- ▶ Своим поведением гордец обрекает себя на одиночество, отчужденность, вызывает в людях неприязнь и зависть к себе, и злость на себя.

Уважение к себе

- ▶ Гордость или уважение к себе - радостное удовлетворение своими реальными успехами и достижениями. Естественное человеческое чувство. Одна из человеческих потребностей - ощущать свою ценность, значимость. Это чувство укрепляется реальными достижениями и успехами.

Нечестность.

- ▶ Любому человеку с искаженным представлением о себе придется стать законченным лжецом, чтобы убедить себя и окружающих, что он является тем, кем представляет себя. И каждому алкоголику и наркоману приходится лгать себе и окружающим, чтобы скрыть правду о себе. Приходится скрывать свои истинные чувства и мысли и оправдывать свое странное поведение.
- ▶ Существует очень много причин, почему люди избегают правды, и далеко не все из них в необходимости скрывать алкоголизм / наркоманию. Люди вообще не очень любят говорить и слушать правду. Поэтому чаще всего мы смягчаем правду, чтобы никого не обидеть.

Честность

- ▶ До тех пор, пока зависимый не способен честно и открыто посмотреть на себя и свою зависимость. Не готов говорить о проблеме, помощь ему невозможна.
- ▶ Честность по отношению к себе и своей зависимости, - вот ключ к ее преодолению.

Зависть

- ▶ Болезненное осознание преимуществ, которые есть у другого человека - а у нас нет - плюс желание это иметь.

В обыденной жизни зависть *проявляются*:

- ▶ - мы обвиняем и преуменьшаем людей, которым завидуем, злословим на их счет,
- ▶ - играем в игру «Моя собака лучше»;
- ▶ - злимся на успех людей, которым мы завидуем;
- ▶ - критикуем и сплетничаем по поводу этих людей. И если вы ловите себя на том, что злитесь на кого-то, обвиняете и сплетничаете, проверьте себя - может быть это зависть?

Развитие и радость

- ▶ Стремление улучшить свою жизнь, естественная потребность для любого здорового человека.
- ▶ Иметь больше и лучшего качества.
- ▶ Получать блага, соответственно своим затратам и труду.
- ▶ Стремление к росту и развитию.

Чувство вины. Угрызения совести.

- ▶ Гиперчувствительный перфекционист обречен на эти чувства, так как требования к себе завышены, а чувствительность к ошибкам и неудачам очень высокая. Химически зависимый ставит недостижимые цели (идеализм) и загоняет себя в ловушку вины.
- ▶ Чувство вины может быть внушено человеку в детстве догматичным воспитанием, когда слишком много «нельзя» и «должен» обращено к ребенку. Став взрослым, человек нарушает родительские запреты, с которыми не согласен и чувствует себя виноватым.
- ▶ Внутри человек ощущает себя никчемным, неспособным, злится на себя, угнетен, подавлен - одним словом, он «плохой».
- ▶ «Виноватый» избегает помощи, которую ему предлагают люди, так как считает себя недостойным.

Собственное представление о себе и мире

- ▶ В процессе взросления гармоничная, здоровая личность вырабатывает свои критерии оценки себя и окружающих.
- ▶ Вырабатывает свои внутренние законы и правила.
- ▶ Она гибка и способна меняться в соответствии с требованиями окружающего мира.

Лень

- ▶ Жизнь зависимого *хаотична*: без четких планов и целей. Время не структурировано. Формируется привычка делать, что хочу, когда нравится. Необходимые дела делаются только, когда есть настроение это делать, либо когда положение становится безвыходным, а не когда это действительно нужно.
- ▶ С другой стороны, было замечено, что химически зависимый человек пытается двигаться во всех направлениях одновременно.
- ▶ 2. В силу идеалистического представления о себе химически зависимый человек обычно плохо представляет, сколько времени ему нужно на дело, когда лучше его выполнить. Он не умеет планировать свою жизнь.
- ▶ 3. По той же причине он часто переоценивает свои возможности и берется за дела, которые вообще не может выполнить.
- ▶ 4. Малое понимание или отсутствие чувства ответственности.

Активность и планирование

- ▶ Зависимому полезно и выгодно вести активный образ жизни.
- ▶ Планировать свое время и жизнь.
- ▶ Реалистично оценивать свои силы и возможности.
- ▶ «Пошаговое», постепенное воплощение планов в жизнь.

Нетерпимость и предвзятость

- ▶ **Неспособность принимать чувства, убеждения, поведение, которые отличаются от ваших**
- ▶ **Нежелание предоставить свободу самовыражения другим.**
- ▶ **Часто химически зависимые люди считают, что на интересующий их вопрос существует только одна точка зрения, или что существует только один вариант решения какой-то проблемы. На самом деле это не так. Точек зрения бесконечное множество**
- ▶ **Предвзятость - отвержение не проводя исследования.**

Открытость и готовность

- ▶ Открытость миру, другим людям. Их представлениям о нем и себе.
- ▶ Важность чужого опыта, взглядов на жизнь и переживаний.
- ▶ Готовность меняться и поступать по новому.
- ▶ Готовность учиться у других.
- ▶ Готовность доверять другим.
- ▶ Способность исследовать прежде чем отказываться.

Обида- «одеяло» для злости

- ▶ **Обида** - вновь и вновь переживаемое чувство несправедливости по отношению к нам.
- ▶ **Обида** - чувство наиболее разрушительное для химически зависимого человека. Химически зависимые люди цепляются за обиды, лелеют их, держатся за них, наслаждаются ими и превращаются в злопамятных людей.

Причины обид

1. Крайняя чувствительность химически зависимого человека. Его очень легко обидеть.
2. Перфекционизм заставляет везде и всегда быть первым, и когда химически зависимый человек не первый, он обижается на того, кто является таковым,
3. В силу идеалистического взгляда на мир, химически зависимый человек требует, чтобы другие люди действовали так, как они «должны», а события развивались так, как они хотят; и обижаются, когда этого не происходит.
4. Обида возникает, когда не удовлетворены (или есть такая угроза) завышенные потребности химически зависимого человека.

Понимание и прощение

- ▶ Работа с ложными представлениями и установками (4-5 шаги)
- ▶ Работа над дефектами характера
(6-7 шаги)
- ▶ Ежедневный самоанализ (10 шаг)
- ▶ Установление гармоничных взаимоотношений собой и миром (11 шаг)
- ▶ Помощь другим (12 шаг)

Вы на верном пути!

- ▶ Список ветвей «дерева» можно продолжать. Но основные здесь перечислены. И, скорее всего вы найдете в себе большинство дефектов характера. Помните, что нельзя исправлять сразу все - это невозможно. Выделите основной и начинайте работать с ним прямо сегодня. Поощряйте себя за успехи и прощайте за неудачи.

КОНТАКТЫ

Лебедев Денис Юрьевич

Консультант - психолог по вопросам реабилитации
химически зависимых

Т. +7-925-067-69-28