

18+

Анна Михалева

Навстречу свету маяка



Анна Михалева

**Навстречу свету маяка. В помощь
родным и близким зависимых**

«Издательские решения»

Михалева А.

Навстречу свету маяка. В помощь родным и близким зависимых /
А. Михалева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-550740-2

Книга является средством самопомощи для родных и близких зависимых людей. В ней собраны базовые знания о природе созависимого поведения, успешно апробированные на практике упражнения и методики, рекомендации для коррекции искажений мышления, реорганизации взаимоотношений, ценный материал, побуждающий к размышлениям и инструменты для личностных изменений, а также многое другое. Полезного чтения!

ISBN 978-5-00-550740-2

© Михалева А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Вступление	8
Умение принимать действительность	9
Здесь и сейчас	11
Проявление психологических защит	13
В какие игры мы играем?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Навстречу свету маяка В помощь родным и близким зависимых Анна Михалева

Любое использование или копирование материалов допускается только с разрешения правообладателя и с указанием ссылки на источник

© Анна Михалева, 2021

ISBN 978-5-0055-0740-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

#

#

«Все препятствия и трудности – это ступени, по которым мы растем ввысь...»

Ф. Ницше

#

#

Дорогой Читатель!

Нам даются только такие трудности, которые мы сможем преодолеть, а если совсем тяжело – вселенная посылает нам в помощь добрых, хороших людей и друзей. Взяв в руки эту книгу, шаг за шагом вы сможете избавиться от ошибочных убеждений, стать самостоятельными, выстраивать гармоничные отношения с окружающими, научитесь любить и заботиться о себе, а до тех пор я буду вашим другом.

Универсальных, единых, правильных подходов в избавлении от созависимости, зависимости не существует, есть методики, зарекомендовавшие свою эффективность, помогающие отделиться от болезни и успешно завершить процесс выздоровления.

Каждый, кто преодолел это, имеет свою, ни на что не похожую историю. Чтобы начать выздоровление от созависимости, вы можете использовать все доступные вам ресурсы: взять тетрадь, ручку и проводить работу самостоятельно, используя соответствующую литературу, просматривать видео лекции по проблемам зависимости и созависимости, посещать группы «Анонимных Созависимых», которые есть практически в каждом городе, ходить на собрания, тренинги для близких алко/наркозависимых, проводимые специалистами реабилитационных центров, заручиться поддержкой психолога, имеющего опыт в решении данных проблем... Полученные знания и навыки помогут найти кратчайший путь к свободе, но пройти этот путь предстоит только вам.

В процессе преодоления созависимости вам предстоит:

- найти истинные первопричины проблем;
- отказаться от обвинений других;
- понять и принять личную ответственность за происходящее;
- научиться не бояться просить помощи у других людей и получать обратную связь от них;
- прекратить винить себя, искать в себе недостатки, критиковать собственные ошибки;
- прекратить манипулировать для достижения какой-либо цели (обращаться к чувству вины, тотально контролировать, взывать к совести и пр.);
- глубоко чувствовать и не скрывать чувства;
- осознавать свои желания и потребности;
- устанавливать психологические границы во взаимоотношениях;
- развивать в себе самые лучшие качества.

Вперед, навстречу свету маяка!

#

#

#

#

#

#

#

Расставленные в книге акценты характеризуют исключительно авторское отношение к обсуждаемой теме.

Вступление

Самое ценное, что есть у каждого – это его жизнь. Если закрыть глаза на проблему наркомании и алкоголизма и просто наблюдать, чем это закончится и когда, то ценой за эту безопасность будет именно жизнь.

Страшно и тяжело осознавать, если наркоманом стал совсем еще молодой человек, который даже и не видел самой жизни. Если в семье есть зависимый – страдают все близкие, но больше всего матерям. Видеть то, как собственное дитя губит свою жизнь, ежедневно «хоронить» ребенка – такое может сломить даже самых сильных и волевых людей. А ведь совсем недавно он был маленьким, вы вместе радовались победам – первые шаги, первые слова и та искренняя, безграничная любовь. Вместе переживали – первые падения, шрамы, болезни, школьные трудности... Твой ребенок – наркоман! Как с этим быть? Что делать? Мир переворачивается, все теряет смысл... Мама винит себя за то, что ее ребенок стал таким – «Это я не так воспитала, это я недосмотрела...». Движимая чувством любви, ищет всевозможные средства для излечения, пытается образумить, наказывает, злится, при этом жалеет своего ребенка и загоняет себя в угол, закрывается в своей «скорлупе». Окружающие люди не понимают, ведь они не сталкивались с такой бедой, родственники постепенно отдаляются...

Люди, живущие с пьющими членами семьи, намного глубже и острее самих больных осознают всю тяжесть алкоголизма.

На счету алкоголизма миллионы искалеченных судеб и распавшихся семей. Жены алкозависимых полагают, что смогут силой безграничной любви перевоспитать своих мужей, смиренно ждут, что все наладится, годами находятся во власти иллюзий, живут в постоянном кошмаре, ожидании, напряжении, боли, вынуждены брать на себя ответственность за решение всех проблем. Дети изо всех сил стараются ничем не злить пьяного папу. Если в хмельном кураже папа становится буйным – своей маленькой грудью защищают маму и младших, а к подростковому возрасту знают о темной стороне жизни столько, сколько в страшных кошмарах не увидится и взрослым.

Измученные, уставшие, запуганные, испытывающие стыд и вину, страх за себя, за детей, за их будущее, с грузом вытесненных годами эмоций и обид, близкие люди зависимых чувствуют себя беспомощными, впадают в отчаяние. Сложно не поддаваться унынию или панике, столкнувшись со столь серьезной проблемой, как алкоголизм и наркомания. Также сложно быть жестокими, непреклонными по отношению к своему близкому, которого вы любите, желаете ему только добра и искренне жалеете.

В России тема алкоголизма и наркомании табуирована. Алкозависимые и наркозависимые до последнего считают себя вполне здоровыми, а их родные и близкие редко обращаются к психологам, тщательно и долго скрывая ситуацию, демонстрируя ложное благополучие семьи. Мнение соседей, знакомых, коллег, друзей порой становится важнее, чем здоровье собственной семьи – «Что скажут люди? Осудят, отвернутся! Я не хочу позора, не хочу стыдиться!».

Умение принимать действительность

Как правило, близкие зависимых живут в состоянии неопределенности и страха. Признание и принятие проблемы будет являться одним из главных пунктов перемен.

Принять – это не значит продолжать терпеть жестокое отношение к себе, подстраиваться, это не «торг» с болезнью. Зависимые люди не перестанут прекратиться употреблять, пока не признают свою зависимость и бессилие перед пагубным пристрастием, равно как и их родные и близкие не смогут измениться, если не признают в себе наличие созависимых черт.

Важно Если застревать в сопротивлении и отрицании («этого не может быть», «я столько для него сделала, как он мог», «за что мне это»), то действия будут лишь во вред себе и другим. **признать свою ограниченность и понимать, что есть вещи, которые не в нашей власти.**

и понять правду, как все обстоит на самом деле, признаться себе, что надежды не исполнились, не совпали с реальностью, необходимо отделить правду от лжи. **Перестать строить иллюзии**

Принять во внимание то, что есть на самом деле, учитывая факты. **, адекватно отражать реальность**

вы жертвуете собой не во имя близкого, а его болезни, ищите другие объяснения поступков, сглаживаете последствия употребления и не позволяете близкому увидеть реальные результаты его зависимости и т. д. Перестаньте делать то, что не помогает, оставьте лишь факты – так затраты вашей психической энергии уменьшатся, появится энергия для того, чтобы сделать уместные шаги: **: Увидеть абсурдность своего поведения начать жить вместо того, чтобы сопротивляться, принять и отпустить, чтобы иметь свободу меняться и расти.**

Каждый зависимый человек убежден в том, что может контролировать свое употребление. Увы, это не так. Алкогольный или наркотический образ жизни со временем становится привычным, болезнь выстраивает множество барьеров, а преимущества возможных изменений страшат или кажутся бесполезными. Так человек попадает в замкнутый круг, зависимость поглощает его до такой степени, что целый мир сужается лишь до удовлетворения потребностей в объекте зависимости.

К сожалению, часто просьбы родственников о необходимости лечения перерастают в скандалы, угрозы, взаимные претензии и обиды, что еще больше отдаляет друг от друга. Такие разговоры должны быть спокойными, уважительными, объективными, а все приводимые аргументы – ясными и взвешенными.

Для диалога важно Самое главное – Можно привлечь в разговор нескольких участников. Картина, представленная несколькими людьми, поможет зависимому восстановить связь с реальностью. Во многих центрах существует услуга – это профессиональная беседа с участием различных специалистов (знающих, как мотивировать и правильно выстраивать разговор о важности лечения, на каких темах акцентировать внимание и пр.): консультантов по химической зависимости (тех, которые имеют опыт успешного преодоления зависимости), психологов, наркологов, психотерапевтов, а также членов семьи, близких людей/друзей зависимого. **выбрать момент, когда близкий будет трезв. донести до него, что проблему можно решить, предложить варианты лечения. Постарайтесь коснуться тех тем, которые могут послужить отправной точкой к желанию прекратить употребление. Подумайте, чье мнение для зависимого является авторитетным (братья/сестры, друзья, коллеги, руководитель и др.)? Предварительно договоритесь о совместной стратегии, составьте план беседы, избегайте необдуманных высказываний, порепетируйте разные варианты. Соберите подробную информацию о реабилитационных центрах и предоставьте зависимому право выбора в случае, если он согласится принять помощь. «интервенция»**

Феномен отрицания является одним из самых труднопреодолимых, при чем как у химически зависимых людей, так и у их близких. Процесс принятия всегда начинается с отрицания. Отрицание – это тупик, в нем нет решения проблем, а есть лишь огромная потеря сил и здоровья. Признание действительности дает возможность положить начало изменениям к лучшему и рационально оценить то, на что мы можем повлиять, а что изменить не в наших силах.

Здесь и сейчас

патологическое состояние, при котором человек не может насладиться сегодняшним днем и постоянно откладывает все планы на будущее, игнорируя свои потребности «здесь и сейчас». – *Синдром отложенной жизни*

Бывает наши «вот когда...» сильно мешают жить, лишают радости. Например: «вот когда он/она бросит пить/употреблять наркотики, вот тогда и личной жизнью займусь, отдохну, расслаблюсь, буду путешествовать, заниматься спортом, обновлю гардероб, начну жить для себя, ходить в театр, а пока и так сойдет...».

Так и живет большинство будто «на черновик» с ощущением, что жизнь вот-вот начнется. Только вот «потом» может не наступить, жизнь быстротечна и динамична. Она не дает гарантий, а происходит сейчас, поэтому перенаправляйте силы в настоящее и не откладывайте счастье на «потом».

Одной из причин такого состояния может быть отвержение человеком своей настоящей жизни. Каждый из нас формирует свой идеальный образ жизни (а когда желаемая картинка мира не реализуется, возникают переживания от несбывшихся надежд, злость на тех, кто «подвел», не сделал, не оправдал ожиданий, «испортил жизнь»). Зачастую реальность расходится с мечтами, и чем больше таких расхождений – тем тяжелей человеку принять эту реальность.

Также распространенной причиной выступает неизвестность и тревожное ожидание неудач. Дайте себе право на ошибку, все мы ошибаемся – чаще или реже, это естественно, это ценный и полезный опыт. Стабильности и перманентной безоблачности не существует, как и идеального момента.

Еще за маской ожиданий «лучших времен» обычно прячутся страхи, неуверенность в себе, комплексы, низкая самооценка, ложные деструктивные убеждения и установки, особенности воспитания, перфекционизм, инфантильность, нежелание брать ответственность и пр. С причинами можно и нужно работать.

Необходимо наслаждаться происходящим сейчас. Прошлое ушло (как говорил Дейл Карнеги: не нужно «пилить опилки»), будущее еще не наступило, есть момент здесь и сейчас. Силы, внимание, ресурсы нужно сохранять в текущем моменте, это позволяет продуктивнее справляться с различными ситуациями.¹

Например, при помощи следующей простой методики. *Учитесь замечать счастье в моменте, попробуйте сформировать новую привычку относиться к жизни позитивнее*

Как известно, Так, в течении 21 дня выполняя эти нехитрые действия, вы сможете оценить изменения к лучшему. *на приобретение новой привычки человеку необходим 21 день.*

– это может быть любая мелочь: прохожий улыбнулся, выдался солнечный день, кто-то оказал вам помощь, придержал дверь, под окном расцвела сирень и наполнила комнату прекрасным ароматом, после тяжелого дня удалось принять ванну и расслабиться и т.д., словом, любую ситуацию, которая находит теплый отклик в душе, за которую вы были благодарны. *На протяжении этого времени не забывайте отмечать что-либо благоприятное в своей жизни*

Это интересное упражнение позволит сместить фокус внимания на все хорошее. Вы привычите себя замечать доброту, огромное количество новых прекрасных возможностей, кото-

¹ Дейл Бреккенридж Карнеги (англ. Dale Breckenridge Carnegie) – популярный американский педагог, лектор, писатель (автор книг по самосовершенствованию, навыкам успешного общения, ораторскому искусству, достижению успеха), оратор-мотиватор; создал теорию психологии общения, стал автором собственной концепции бесконфликтного общения.

рые дает нам жизнь, а также находить повседневные радости, которые, как оказывается, всегда в нашем распоряжении. Это как минимум улучшит ваше настроение и послужит стартом к позитивным изменениям!

Чем раньше вы начнете справляться с синдромом отложенной жизни, тем быстрее ваша жизнь приобретет совсем другое качество! Действуйте и настройтесь на победу! ***Живите в настоящем моменте, полностью, целиком!***

Проявление психологических защит

Механизмы психологических защит – понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний, сохранение внутреннего психологического гомеостаза и стабильности в модели восприятия мира.

Наш основной инстинкт – инстинкт самосохранения. Не только наше тело, но и наша психическая система стремится к поддержанию равновесия, защите от угрожающих опасностей (как внутренних, так и внешних).

Парадокс состоит в том, что психологические защиты, с одной стороны, необходимы нам, а с другой – вредны. Так, защиты становятся проблемой для личности тогда, когда сильно деформируют реальность, а также если они не выполняют своей защищающей роли, либо являются слабыми. Проблема психологических защит состоит и в том, что они ригидны: менять и осознавать их сложно.

В арсенале у психического аппарата целый набор способов. На сегодняшний день известно около двух десятков защит. К основным видам относят следующие: замещение, проекция, вытеснение/подавление, отрицание, регрессия, компенсация, рационализация, реактивное образование (гиперкомпенсация).

Одними из самых важных, ярких фигур в терапии созависимости выступают *рационализация, минимизация, вытеснение, но более всего отрицание*.

– отказ в признании очевидных фактов, связанных с проблемами зависимости («он не алкоголик/наркоман», «он не больной, просто немного выпил»; годами/десятилетиями верить, что все само собой изменится) и созависимости («у меня нет никаких проблем, это его надо лечить!»). Этот механизм в большей мере проявляется в кризисных ситуациях. Его суть заключается в отрицании истины, отвержении чувств, мыслей, желаний, потребностей, пугающей реальности, которую созависимый человек не желает принимать. **Отрицание**

– уменьшение проблем от употребления, последствий (приуменьшение количества алкоголя или наркотического вещества, которое употребляет зависимый близкий; приуменьшение проблемы: «подумаешь, он просто выпивает после работы»). **Минимизирование или минимизация**

– оправдание поведения (мыслей, чувств и пр.), которое неприемлемо («он так расслабляется после работы», «у них на работе такой коллектив», «он попал в дурную компанию» и т.д.); в плане созависимого поведения – оправдание своего контролирующего поведения, фанатичного стремления спасти («без меня он погибнет»). Цель такого механизма – сделать событие или реакцию на это событие менее опасными. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией: подменяет переживание чувств размышлениями о них. **Рационализация**

– «забывание» нежелательной, неприятной информации, последствий злоупотребления (делать вид, что все в порядке; иногда человек может неосознанно «забыть» целый отрезок своего прошлого, если в нем было много тяжелых травмирующих переживаний). **Вытеснение**

Все вышеперечисленное мешает преодолению проблемы, обращению за помощью, затягивает и усугубляет химическую зависимость близкого и способствует прогрессированию созависимости, продолжая держать всю семью в дисфункциональном состоянии.

Какие защитные реакции вы замечаете у себя? Распознайте и исследуйте их. Какое влияние на вашу жизнь оказывают психологические защиты? Попробуйте оценить насколько они дезадаптивны. Можно ли изменить их влияние в благоприятную сторону? Если не удастся «поймать» данные механизмы в настоящий момент, проанализируйте прошлые стрессовые ситуации на предмет наличия и проявления защит и соответствующих последствий от них.

Первой стадией работы с вытеснением должен быть затем. ***выход подавленных чувств и травмирующей информации, выражение чувств и эмоций***

Накопленная негативная информация или чувства всегда ищут выход. Вытеснение в данном случае работает как клапан и не дает возможности выйти обратно.

Неотреагированные чувства могут выразиться в психику в виде тревоги, раздражительности, бессонницы, либо в тело – в психосоматические болезни (глубже, нарушая работу вегетативной нервной системы).

При рационализации человек использует пластичность логики, подгоняя поведение зависимого (или оправдывая свое поведение) в свою сторону, под свою модель мира, искажая при этом многие факты. Если информация представляет для нас опасность, мы начинаем защищаться, а подстроив информацию и эмоции под свою модель восприятия, человек лишает ее опасности и воспринимает многие факты как истинные, не видя искажений.

Для работы с отрицанием важно ***соприкосновение с реальностью: принять, прожить (через печаль, горевание, гнев и другие эмоции), адаптироваться.***

В какие игры мы играем?

В поведенческом плане созависимые ходят по вершинам треугольника Карпмана (другое название –). **«треугольник судьбы»**

Стивен Карпман, развивая идеи Эрика Берна, в 1968 г. отразил в своих работах следующее: многообразие психологических ролей, описанных в основе «Игр, в которые играют люди», может быть обозначено тремя основными:^{2 3}

- персонаж, который играет роль ; **жертвы**
- персонаж, который оказывает давление, принуждает или преследует жертву – ; **преследователь**
- , который вмешивается, как кажется, из желания помочь ситуации или слабому. **спасатель**

Огромное стремление спасти плавно трансформируется в преследование, обвинение и контроль. Высокий уровень тревожности в большинстве случаев понижается путем тотального контроля, а страх, страдание преобразуются в роль жертвы.

могут сменяться и двигаться до бесконечности. Каждая представляет собой особый способ взгляда на мир. Но с какой бы роли не начиналось движение по этому треугольнику, попав в него, каждый проходит все три роли. В данном треугольнике нет победителей, играя в эти роли люди всегда проигрывают и остаются лишь с болью. **Роли «Преследователя», «Жертвы», «Спасателя»**

– в основном эту роль играют близкие на начальном этапе развития зависимости. Видя, что уже «что-то» происходит и это «что-то» вышло за рамки, люди боятся поверить в случившееся и принять его. Пытаются спасти – заботятся, опекают, нянчатся со взрослым человеком! Создают видимость благополучной семьи, нормальной, на самом деле только разрушая ее этим («А что скажут соседи, друзья, увидев его/ее пьяным/пьяной?», «А вдруг с работы выгонят?») и делают все, чтобы покрыть, защитить (купить алкоголь, дать деньги на наркотики, видя, как ему/ей плохо, взваливают на себя оплату долгов и т.д.), создавая тем самым идеальные условия для зависимого. **«Спасатель»**

в большинстве случаев перерастает из роли «Спасателя». Кричит, ругает, пилит, читает нотации, поучает, воспитывает, обвиняет, не выпускает зависимого из дома, следит куда он/она пошел/пошла и с кем, находит и выливает алкоголь, выкидывает наркотики. Преследователь одержим контролем, берет ответственность за судьбу других, всегда знает, как лучше и как надо и это не обсуждается, нарушает личное пространство, воздействует на чувство вины. Также роль преследователя может взять на себя зависимый, обвиняя близких: «Это вы во всем виноваты, не так любили, не ценили, из-за вас я сорвался». **«Преследователь» (контролер)**

сетует на судьбу, ищет сочувствия, вызывает жалость к себе, стремится переложить проблемы на чужие плечи. В роли жертвы созависимый ощущает свое бессилие и недооцененность, чувствует обиду, страдает от непонимания. Жертвой может быть и сам зависимый, уставший от скандалов и контроля близких. **«Жертва»**

² Стивен Карпман (англ. Stephen B. Karpman) – знаменитый психотерапевт, доктор медицины; дважды удостоивался премии Эрика Берна за концепцию драматического треугольника;

³ «Игры, в которые играют люди» (англ. Games People Play) – книга американского психолога и психиатра Эрика Берна, опубликованная в 1964 г., в основе которой лежит его работа, посвященная транзакционному анализу; по теории Э. Берна, вполне взрослые люди исполняют роли, стремясь извлечь из них эмоциональную выгоду; игра – это негативный поведенческий сценарий, когда «игроки» создают видимость чего-то одного, а делают другое; Берн выявил 120 игр, в которые втягиваются люди, все отрицательные социальные взаимодействия, обиды и ссоры, по мнению автора, связаны с пересечением или путаницей ролей.

Иногда дети и взрослые меняются ролями – дети выполняют бытовые обязанности, укладывают спать пьяного родителя, воспитывают их... Словом, дают то, что должны давать детям родители.

Каким должен быть я и как должен себя вести, чтобы меня любили? В семьях, где есть зависимый, собственные границы не выстраиваются и начинают формироваться искусственные роли выживания. Например, для того чтобы мама не плакала, а папа одумался и бросил пить, ребенок старается вести себя идеально, воспитывать младших, выполнять родительские функции – что будет являться элементом компенсации в его глазах и глазах окружающих. Так человек становится заложником своей роли, а маска прочно вырастает и от нее порой бывает очень сложно освободиться.

Шэрон Вегшейдер-Круз выделила⁴ **6 ролей выживания в неблагополучных семьях: Фанат, Благодетель, Герой семьи, Козел отпущения, Потерянный ребенок, Талисман.**

Все роли поведения – это способ поведения, где нарушен баланс «брать – отдавать».

– закрытая роль. Фанат имеет несокрушимую убежденность в своей правоте, агрессивен, всегда настаивает на своих правилах, только «берет». **Фанат**

– «отдает», не признает своих чувств, потребностей, желаний, делает все для других, зачастую не спрашивая, нужно ли это им. Когда рядом есть человек, который без него «жить не может», у благодетеля подкрепляется ощущение собственной нужности и важности. **Благодетель**

– умный, спортивный, красивый, дисциплинированный, аккуратный, у него всегда все получается. Только все это он делает не для себя, а для своей семьи, для общества. Его внутреннее убеждение – быть успешным по всем фронтам, если это не так – все рушится, как картонный домик. Потребность в любви и внимании, желание изменить семью к лучшему, восстановить равновесие – вот что движет героем семьи. Исполняя роли взрослых, добросовестно выполняя все требования родителей, не доставляя проблем, хлопот, участвуя в семейной организации жизни и принимая на себя часть ответственности за семью, контролируя ситуацию в доме, ребенок взваливает на себя непосильную ношу для детской психики, теряет детство. Став взрослым, он продолжает жертвовать своими интересами ради других, делает все, лишь бы получить похвалу, болезненно переносит неудачи, старается все держать под контролем, все предвидеть, не допустить ошибок. Его успехи на работе и в жизни не приносят удовлетворения, т.к. приобретенный в детстве комплекс неполноценности не дает радоваться, получать удовольствие, чувствовать себя спокойно, расслаблено, расковано, мешает установлению близких и доверительных отношений. **Герой семьи**

– кто-то перетягивает внимание тем, что рассказывает, как ему тяжело (например, чтобы быть нужным – надо болеть, тогда мне уделяют внимание, заботятся, суетятся вокруг меня, переживают; во взрослой жизни – человек, гордо перечисляющий все свои болячки или сложно перенесенную операцию, или же человек, рассказывающий, что у него не осталось ничего – жена бросила, с работой не клеится, друзья издеваются и пр.), кто-то использует асоциальное поведение (провоцирует, грубит, бунтует, проявляет жестокость, употребляет алкоголь, наркотики), чтобы получить таким образом внимание всей семьи, а кто-то принимает на себя весь негатив семейной системы... Личность, взявшая на себя роль «козла отпущения», живет с огромной душевной болью, испытывает безнадежность, страх, отчаяние, ярость, обиду за то, что самые значимые люди не любят ее и отвергают. За чувством «голода» по вниманию родителей часто скрывается потребность в принадлежности, человек начинает проводить вне дома все больше и больше времени, стараясь найти спасительное средство среди окружающих или, как часто случается, веществ, изменяющих сознание. **Козел отпущения**

⁴ Шэрон Вегшейдер-Круз (англ. Sharon Wegscheider-Cruse) – популярный американский автор, семейный терапевт-консультант; имеет множество наград в области межличностного общения, проводит семинары по всему миру.

– всегда балансирует, чтобы снять напряжение. Во взрослую жизнь переходить не желает, т.к. там ему тревожно и страшно. Закрывает глаза на проблемы при помощи шуток, розыгрышей, защищается смехом. Такой человек и дома и на работе – ребенок. Не умеет выражать свои истинные чувства, неспособен к длительному волевому усилию, кропотливому труду, также неспособен отвечать за свои поступки. За маской шута скрывается душевная боль, тревога, гнев, стыд и страх. Развлекая или раздражая окружающих, он полагает, что удерживает тем самым контроль над ситуацией, это дает ему чувство безопасности, позитивное или негативное внимание. Роль «клоуна», «артиста» с годами все больше укрепляется и распространяется на все сферы жизнедеятельности, человек начинает манипулировать окружающими для достижения своих целей – как раньше он менял настроение родителей с плохого на веселое, так и в сегодняшней жизни может использовать манипулятивное поведение для удовлетворения своих нужд, ввиду отсутствия навыков адекватного поведения и чувства ответственности за себя и свои поступки, навыков самоанализа и самосовершенствования. *Талисман (или шут)*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.