

18+

АРИАНА ВЭЙ

Что скрывает твое подсознание

ИСЦЕЛЕНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ
АЛКОГОЛИКОВ



Ариана Вэй

**Что скрывает твоё
подсознание. Исцеление для
взрослых детей алкоголиков**

«Издательские решения»

Вэй А.

Что скрывает твое подсознание. Исцеление для взрослых детей
алкоголиков / А. Вэй — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-569688-5

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Если
вы в детстве получали мало любви и внимания, страдаете от низкой
самооценки, имеете сложности в отношениях, склонность к употреблению
алкоголя, если для вас жесть стала нормой, а счастье — аномалией, то эта
книга для вас. Из книги вы узнаете причины своих психологических проблем
и практические техники для работы над собой.

ISBN 978-5-00-569688-5

© Вэй А.

© Издательские решения

Что скрывает твое подсознание Исцеление для взрослых детей алкоголиков

Ариана Вэй

© Ариана Вэй, 2024

ISBN 978-5-0056-9688-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическое пособие ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДСОЗНАНИЯ

Содержание:

1. Базовый стыд – стыдно быть собой
2. Меня невозможно любить
3. Нельзя говорить, доверять, чувствовать
4. Вы никогда не были детьми. Праздники это кошмар.
5. Зачем вам кризисы и проблемы? Страхи
6. Отношения. Стремление быть безупречным.
7. Треугольник Карпмана в алкогольной семье
8. Ты должен всех обслуживать. Ты не на первом месте.
9. Зачем созависимому алкоголик?
10. Зачем алкоголик пьет?
11. Что со всем этим делать? Подсознание и реальность
12. Как трансформировать мышление
 - 12.1. Письмо
 - 12.2. Психотерапия
 - 12.3. Тета-хилинг
 - 12.4. Радикальное прощение
 - 12.5. Методика по работе с подсознанием.
 - 12.6. Разговор с подсознанием
 - 12.7. Как понять, трансформировалась ли установка.
13. Порядок действий
14. Благодарность
15. Заключение
- |
- |
- |
- |
- |
- |

Для кого эта книга:

1. Один или оба ваших родителя алкоголики

2. У вас крайне низкая самооценка и вы не считаете, что достойны счастья и любви. Вам кажется, что с вами, вероятно, что-то не так.

3. В детстве в семье вы получали мало заботы и любви или не получали вовсе, ваши эмоциональные потребности не удовлетворялись или попросту игнорировались.

4. Если все идет хорошо, вас преследует ощущение, что вот-вот произойдет что-то плохое.

5. Вам «попадают» люди, которые то любят, то отвергают вас или вы вообще боитесь строить отношения, «подпускать» к себе людей.

6. Вы не знаете, что бы такого съесть, выпить, употребить, чтобы избавиться от пустоты внутри. (У вас может быть склонность к злоупотреблению алкоголем, снотворными, транквилизаторами и/или некоторыми пищевыми продуктами)

5. Потребности другого человека для вас важнее, чем ваши собственные.

6. Вы стараетесь стать лучше для другого человека, вам кажется, что если вы будете стараться, то вас полюбят по-настоящему

7. Вы «проглатываете» критику и беспочвенные обвинения

8. Вы зависимы от отношений и эмоциональной боли, если у вас никого нет, вы ощущаете зияющую пустоту внутри и отчаянно ищете «свою любовь».

9. Вы готовы на все ради того, чтобы вас не бросили

10. Вас привлекают эмоционально недоступные проблемные люди

11. Добрые, надежные, проявляющие заботу предсказуемые люди кажутся вам пресными, скучными.

12. Вы вступили в отношения или брак с алкоголиком или с человеком с любой другой зависимостью

13. Вы безуспешно пытаетесь «спасти» своих родителей

Вступление:

Согласно статистическим исследованиям, каждая третья семья в России в той или иной степени сталкивается с проблемой алкоголизма. В мире более 200 млн. человек страдает алкоголизмом. Процент детей, на чью жизнь проблема родительского алкоголизма не оказала мощного негативного влияния, крайне мал. 60% взрослых детей алкоголиков сами становятся алкоголиками, 30% вступают в брак с зависимыми партнерами, становясь созависимыми, остальные живут, погрязнув в проблемах.

Взросление в семье, где есть родитель алкоголик, формирует целый ряд психологических программ, установок, которые сильно снижают качество вашей жизни. Вы узнаете, что вы заблокировали в своем детстве. Прежде, чем перейти к самим установкам, хочу предупредить, что представленная информация с первого раза вызовет сильнейшее отторжение. Когда я впервые услышала сочетание слов – взрослые дети алкоголиков, моей реакцией было полнейшее отрицание, я подумала, ну ко мне это не имеет никакого отношения, на меня это не оказало никакого влияния, я же понимаю, что я чувствую и как я действую, я ведь адекватный человек. Только с третьего раза, когда мне посоветовали изучить этот вопрос разные люди, психологи, я приняла мысль о том, что возможно есть вещи, которые я не могу осознать самостоятельно, и допустила мысль, что корень моих проблем может быть там. Между моей первой реакцией отрицания и принятием необходимости изучения этого вопроса разница в 5 лет.

Поэтому, первое мысленное действие – включить максимальное принятие и стараться смотреть на свою ситуацию как бы со стороны и спросить себя, а что из этого относится ко мне? После того как вы поймете, какие установки вы набрали в своем детстве, наступит следующая стадия – ненависть к родителям, захочется обвинять их во всех своих проблемах. На этой стадии важно принять и не забывать, что все, что происходило с вами в детстве, было для чего-

то нужно вашей душе, и вы не случайно оказались в этой семье. Где-то в сети мне попала фраза, что сложное детство – это элитное развлечение для старых душ.

Затем может возникнуть ощущение, что вся ваша реальность соткана из последствий тех программ из вашего детства, а за ней страх, что если вы трансформируете эти установки, то от вас ничего не останется. Но это только иллюзия, вы, наоборот, вернетесь к себе по-настоящему. Это похоже на откат к «заводским настройкам» в телефоне, детство устанавливало определенные программы, настраивало мышление и реакции, но можно обнулиться и прийти к первоначальному чистому состоянию, очиститься от ненужного, чтобы жить счастливой жизнью.

Зафиксируйте себе эти стадии и чувства, чтобы по ходу проработок регулировать свое состояние, еще раз:

1) отрицание, как выйти из состояния – включить отстраненное восприятие, постараться посмотреть на вашу ситуацию как бы со стороны

2) ненависть к родителям, как выйти из состояния – проговорить вслух благодарность родителям, детству, себе, алкоголизму

Самое время взять полную ответственность за свое состояние и свою жизнь на себя, начнем.

1. Базовый стыд – стыдно быть собой

Когда рождается ребенок, в его сознание уже встроена программа ожиданий от родителей безусловной любви, заботы, принятия, поддержки, внимания, тактильного и эмоционального контакта.

Мы с рождения подсознательно ждем, что нас будут любить просто так, нам будут сопереживать, уделять внимание, заботиться, поддерживать, обнимать, целовать, утешать, если мы расстроены, а также мы ждем, что будем очень важным человеком в жизни наших родителей.

Чтобы у маленького человека сформировалась адекватная самооценка, родителям нужно любить ребенка, быть источником любви и заботы, безопасности и принятия. Когда детство проходит в таких условиях, мы обретаем внутреннюю опору сначала на родителей, а потом на самих себя.

Но когда в жизни ребенка нет всего вышеперечисленного, в его сознании возникает ощущение, что в жизни что-то пошло не так, программа дала сбой, формируются негативные убеждения о себе, о родителях и вообще о жизни.

Что такое нормальная семья? То, что вы видели и испытали в своем детстве, сформировало в подсознании образы того, что являлось для вас нормальным тогда, и эти образы до сих пор формируют вашу реальность. «Нормальным» стало игнорирование, пренебрежение, напряжение, конфликты, подавление, насилие психическое или физическое, отсутствие внимания, невозможность выражать свои чувства и эмоции, отсутствие заботы и сочувствия, неуважение, одиночество, изоляция и т. д.

Когда один родитель пьет, другой родитель или вся семья, включая бабушек, дедушек и братьев/сестер все внимание и энергию направляет на решение этой проблемы и в итоге на любовь и заботу о ребенке энергии уже не остается, эмоциональные потребности ребенка остаются неудовлетворенными.

В семье алкоголиков ребенок это не тот, кто стоит на первом месте. Раз вы росли в семье, где был алкоголизм, на глубоком подсознательном уровне вы усвоили, что ваше развитие проходило неправильно, вы недополучили любви, заботы, внимания...

Наше сознание так устроено, что интерпретации событий, которые у нас возникли, фиксируются в виде убеждений, установок глубоко в подсознании. Иначе говоря, реагируя на собы-

тие, мозг делает какой-то вывод и фиксирует его как убеждение по формуле если было так-то... то значит

Какие же интерпретации возникли у ребенка, который недополучил любви в детстве? Какие выводы он сделал? Если меня не любили, не проявляли любовь и заботу, то это потому что со мной что-то не так, я наверно какой-то ущербный, хуже остальных.

Цепочка у такого умозаключения формируется так – раз даже люди, которые должны любить меня и заботиться обо мне этого не делают, значит, я этого не заслуживаю. Очевидно, я этого не заслуживаю, потому что я ущербный.

Если у вас возникла мысль, да, может пьющий родитель обо мне и не заботился как надо, но зато другой родитель меня любил и заботился обо мне, сказанное ко мне не относится, то вам необходимо осмыслить следующее.

Очень важно понимать, что подсознательные ожидания заботы, любви, внимания, отзывчивости, ребенок возлагает на ОБОИХ родителей, на отца и мать. И второй родитель, как бы он не старался, не может загладить, нейтрализовать «вред», убрать программы, которые «установил» другой родитель.

Взросление в семье, где есть алкоголизм, неизбежно приводит к тому, что у ребенка формируется критически низкая самооценка, ощущение у себя какого-то дефекта или базовый стыд. Это ваше подсознательное представление о себе.

Базовый стыд чувствуется как постоянное, тяжелое, фоновое, мучительное ощущение, что с тобой что-то не так. И это чувство окрашивает все аспекты жизни человека, начиная с личных отношений, ощущения себя в социуме, восприятия себя на работе.

Из-за ощущения, что с тобой что-то не так, тебе становится стыдно быть собой, возникает базовый стыд.

Иногда этот стыд может ощущаться явно, мы признаемся себе, что не считаем себя классными, красивыми, достойными любви, внимания, заботы просто так.

А иногда мы можем сами от себя скрывать эти убеждения, проецируя их на других людей, тогда у нас возникает желание принизить кого-нибудь, так наша психика защищает нас от неприятных ощущений, как будто это он, другой, какой-то не такой, а НЕ Я.

Поскольку если мы сами себе признаемся, что считаем себя ущербными, то, нам кажется, что от этого ощущения потом никуда не деться, что боль будет невыносимой. Но это просто ИЛЛЮЗИЯ, установка в голове, нейронная связь, ложное убеждение, просто интерпретация, которую создал мозг. В этой книге я дам специальные техники, которые как раз позволяют избавиться от этих иллюзий и ощутить свою истинную прекрасную природу.

Об отрицании базового стыда есть великолепная книга Джозефа Бурго «Осторожно, нарцисс», там описано как в поведении проявляется наличие низкой самооценки у людей, которые сами от себя скрывают свой базовый стыд, стыд быть собой. «Тот смысл, в каком употребляется слово „стыд“ для описания болезненного состояния, может показаться необычным. Большинство людей думают о стыде как о чем-то навязанном извне. Однако базовый стыд, напротив, укореняется в первые месяцы жизни ребенка, еще до того, как развивается речь. Его корни – в неправильных отношениях между родителями и ребенком, стыд разрастается в неблагоприятной обстановке, обстановке, омраченной насилием, зависимостью или травмой.»

Также в результате проживания детства в алкогольной семье может сформироваться вывод – если мой родитель алкоголик, то я ничтожество. Нам становится стыдно за родителей, за то, что кто-то из них пьет. А в чем причина этого стыда? Нам кажется, как будто их алкоголизм что-то говорит о НАС. Причем я заметила, что сильнее чувство стыда за пьющего родителя ощущают те дети, у кого пьет мать. Мужской алкоголизм является, так сказать, в большей степени социально одобряемым, чем женский. Мужчина пьет, ну как не пить, тяжело же ему. А если женщина пьет, то сразу приходят на ум отвратительные мысли. Поэтому, признаваться

в том, что пьет твоя мама, очень стыдно. Но это тоже иллюзия, что алкоголизм родителя что-то говорит о нас, просто установка в голове.

Детям алкоголиков очень стыдно признаваться в алкоголизме своих родителей, особенно мамы. Мысль рассказать об этом может казаться просто дикой по причине того, что у ВДА в голове имеется нейронная связь между алкоголизмом родителя и самооценкой.

ВДА-женщинам может казаться, что если они расскажут об этом своему будущему мужу, то он на них не женится. Я знаю женщин, которые рассказали об алкоголизме родителя только в уже в браке, а есть такие, что даже будучи много лет женатыми не посвятили своего супруга в эту «страшную тайну». Причина в том самом стыде. Но на самом деле это ничего не говорит о ВАС, это вас не определяет.

Взрослея в семье с алкоголиком мы также можем интерпретировать невозможность справиться с алкоголизмом как то, что нас недостаточно для того, чтобы сделать родителей счастливыми. В детстве мы ждали, что в семье все станет хорошо и прекрасно, ведь есть я, ребенок, разве этого недостаточно для счастья моих родителей. Но оказалось, что недостаточно, и мы пришли к выводу, что никогда никто рядом с нами не будет счастлив, пришли к выводу о своей незначительности, о том, что нас недостаточно.

Также большинство взрослых детей алкоголиков в результате недостатка позитивной обратной связи в детстве зафиксировали еще убеждение – о том, что они не важны для своих родителей, а значит и для людей и для мира вообще «Да кто я такой\ такая».

Хочу вам сказать, что каждый из нас является бессмертной душой, согласившейся воплотиться в этом мире для развития своего сознания, каждый важен, у каждого своя роль. Для кого-то вы являетесь примером силы духа.

Даже если вы не понимаете, в чем ваша важность для мира, она есть. Избавьте свое сознание от деструктивных убеждений в обратном, и жизнь заиграет новыми красками.

Таким образом, из-за того, что было в вашем детстве, вы утратили адекватное восприятие себя и из-за этого страдаете от низкой самооценки.

2. Меня невозможно любить

В семье алкоголиков поведение родителей отстраненное, у кого-то не всегда, а только в период запоя, они сосредоточены на проблеме алкоголизма, внимание психологическим потребностям ребенка не уделяется, физические потребности также часто остаются без удовлетворения – алкоголик не готовит еду, не готовит для ребенка одежду, принадлежности, например, в школу или садик, не дает спать и т. д. И хорошо, если это только в период запоя. Все это приводит к тому, что вы подсознательно приходите к однозначному выводу – меня не любят, а раз даже родители меня не любят, значит, я этого не достоин, не заслуживаю.

Если можно было бы считать подсознательный поток выводов, которые формируются в голове, то мы бы услышали примерно следующее: моя семья это какое-то сумасшествие, значит, я тоже сумасшедший. Если меня не любят, я этого просто не заслуживаю. Я не достоин любви, раз в моей жизни ее нет и я даже не знаю, что это такое. Похоже, меня просто невозможно любить. Это не мысли, которые мы слышим, а то, что фиксирует мозг, автоматически интерпретируя происходящее, находя объяснение тому, что происходит.

И вот это состояние дефицита любви становится нормой для ребенка алкоголика, для нас становится НОРМАЛЬНО, когда нас не любят и не проявляют свою любовь по отношению к нам.

И если вдруг кто-то начинает нас любить, проявлять любовь, теплоту, заботу, мы УДИВЛЯЕМСЯ, у нас возникает тревога, потому что это ощущение настолько незнакомо для нас, что становится совершенно невыносимым.

Мы не можем выносить любовь и хорошее отношение, потому что это расходится с нашими подсознательными убеждениями о том, какого отношения мы заслуживаем, о том, что мы вообще не заслуживаем, чтобы нас любили.

В итоге у нас возникает два вероятных сценария в отношениях:

Сценарий 1. Мы очень хотим отношений, страдаем от одиночества, хотим, чтобы нас любили, но постоянно выбираем эмоционально недоступных людей. Мы цепляемся за партнера и боимся быть брошенными. Здесь присутствует подсознательная «жажда» получить от кого-то любовь, недополученную от родителей. Но ключевые убеждения при таком сценарии: «меня невозможно любить и я не заслуживаю любви», приводят к тому, что мы страдаем в отношениях. Нам кажется, что другой человек может сделать нас счастливыми, дать эту любовь, счастье, избавить нас от страданий одиночества, но это невозможно, только мы сами можем дать себе эту любовь и сделать себя счастливыми, никто не может сделать этого за нас. Это так называемый в психологии тревожный тип привязанности. Также может сформироваться установка, что только ощущая эмоциональную боль от отвержения, вы можете почувствовать, что любите человека. Это происходит потому, что у вас отсутствует позитивный опыт любящих отношений и критерием любви становится боль. Все это приводит к тому, что ваши отношения могут постоянно находиться на грани.

Сценарий 2. Мы боимся отношений, если кто-то пытается приблизиться к нам, мы тут же его отвергаем. Это происходит потому, что помимо «меня невозможно любить», у нас также возникло убеждение, что если меня полюбят, то это опасно для меня. Опасно быть в близких отношениях, там только боль и разочарование. Тут нам начинает казаться, что отношения и любовь нам совершенно не нужны и мы даже не пытаемся. Или все-таки вступаем в отношения, но не даем партнеру по – настоящему приблизиться к нам, избегаем близости. Здесь присутствует подсознательный страх быть отвергнутым, но в отличие от первого типа, он не осознается и отрицается. Такой тип привязанности называется избегающий.

Думаю, вы уже поняли, что тревожный тип часто подсознательно выбирает избегающего партнера, чтобы попасть в «комфортную» для него атмосферу отчуждения, к которой он привык в детстве.

А избегающий партнер неосознанно выбирает тревожного, чтобы оправдать свое избегание чрезмерным цеплянием тревожного партнера. Его очень злит желание тревожного партнера стать как можно ближе, поэтому он увеличивает дистанцию еще сильнее.

А может вы проигрываете оба сценария с разными людьми, от одних бежите, а других догоняете.

Как перестать жить по этим сценариям? Избавить свой разум от этих ложных убеждений, страдание – это просто неверное убеждение, которое реализуется в реальности. В этой книге вы найдете способы, как это сделать.

Таким образом, вы утратили способность быть любимым, что привело к ощущению изоляции и одиночества, зияющей пустоты.

3. Нельзя говорить, доверять, чувствовать.

Взросление в семье с алкоголиком это тяжелый опыт, в таких семьях формируются жесткие негласные правила, которых все придерживаются. Алкоголизм становится центральной основой взаимоотношений в семье и все ценности и потребности ставятся в зависимость от этой проблемы, все происходит с оглядкой на алкоголика. Алкоголизм затрагивает все сферы семейной жизни, начиная от личных отношений, здоровья, денег, быта, заканчивая общением с родственниками и друзьями.

Все искажается под влиянием этой проблемы, но ирония заключается в том, что этого никто в семье не признает. А если кто-то вдруг начинает об этом говорить, то его собственное положение в семье ставится под угрозу. Если ты соблюдаешь правила молчания, ты в безопасности, а если нет, у тебя будут проблемы.

Главное отличие условно нормальной семьи от дисфункциональной заключается в том, что здесь запрещено говорить о проблемах и важных вещах, о мыслях и чувствах, все делают вид, как будто все хорошо. «У нас НОРМАЛЬНАЯ семья, у других вон что творится, а у нас все хорошо» – такое часто слышат дети алкоголиков.

Первое правило – молчи. Ничего не говори. Все хорошо.

Второе правило – алкоголика надо спасать, его нужно ограждать от последствий его поведения, если ему что-то сказать, еще хуже будет.

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.