

## Зависимость от игр: откуда она?



Чтобы справиться с ужасом, яростью и стыдом, психика использует защиты. Например, идентификацию: человек копирует чужой образ или «перенимает» его качества и черты — реально или в своем воображении.

Уход в игры, сериалы и фантазийные миры — это и есть проваление такой защиты. Она помогает почувствовать: «Я могу на что-то влиять».

Человек думает: «В реальности быть невыносимо: здесь я сталкиваюсь с ужасом, стыдом и яростью — и теряюсь. А в своем увлечении, я могу все! Здесь я всемогущ».

Чтобы вы были интересны сами себе, нужно, чтобы вы были интересны кому-то другому. И чаще всего ощущение внутренней пустоты возникает из отчужденности со значимыми взрослыми в детстве.

Для младенца важно, чтобы мать была доступна эмоционально и физически, чтобы она на него реагировала. Если оно пассивно реагирует с ним, превращает его эмоции — ребенок чувствует себя на своем месте и делает вывод: «Когда меня видят, я существую».

Постоянная и чуткая забота дает чувство базового доверия: мир — безопасен. Если мать на время отлучается, младенец воссоздает в своей психике ее образ, вспоминает о телесном контакте — и успокаивается. Словом, учится выдерживать одиночество.

Но образ надежной матери формируется не всегда. Так бывает, если мать не удовлетворяет потребности ребенка или капризно отлучается. Единственно в этом случае вызывает огромную тревогу, ведь мать непредсказуема, на нее нельзя опереться.

И тогда, если внутри нет никакого надежного внутреннего объекта, мы стремимся заменить его объектами внешнего мира. Это могут быть люди, и тогда мы вступаем в различные отношения. А могут быть — неподдающиеся объекты. Игры — отличный пример такой замены.



## Попытка вернуть контроль

Если человек увлекается чем-то чрезмерно, возможно, однажды он столкнется с бессилием, — но не сумел успешно его прожить.

Например, маленький ребенок видит, как ссорятся и разводятся его родители, но никак не может на это повлиять. Или в семье применяют физическое насилие, от которого ему некуда спрятаться. Скорее всего, он будет чувствовать горечь и злость, но распознать эти чувства и совладать с ними не сможет. Так формируется травматический опыт: «Моя жизнь мне не принадлежит».



## Попытка заполнить пустоту

Бывает, что человек с головой погружается в вымышленные миры, когда он сам себе не интересен, ему скучно оставаться наедине с собой. Такой человек не может ответить себе на вопрос, кто он и к чему стремится, его гложет ощущение пустоты. И тогда возникает желание убежать от серой и пресной реальности в фантазийные миры.

Но откуда берется эта пустота внутри?



## Попытка отыграть переживания

Любая зависимость призвана скрывать болезненное глубинное переживание, успокоить, «утолить» нас — как это сделали бы мать.

Если человек не умеет справиться со сложными чувствами сам, с помощью одержимости он пытается унять тревогу, разочарование, депрессию или чрезмерное возбуждение. Зависимости приходят на помощь и на короткий срок снимают зажим от трудных переживаний.

Что заставляет человека жить в фантазийном мире вместо собственной жизни?

#осознанность #травма