



Кирилл Ликов

ТЕНИ ПРОШЛОГО

травмы которые мы носим

**Спасительство и чрезмерный
контроль**

Кирилл Ликов

**Тени прошлого: Спасительство
и чрезмерный контроль**

«Автор»

2026

Ликов К.

Тени прошлого: Спасительство и чрезмерный контроль /
К. Ликов — «Автор», 2026

Статья раскрывает, как навязчивая забота и контроль, замаскированные под помощь, разрушают личность и отношения. На примере истории мальчика, чьи попытки самостоятельности пресекались родителями, автор показывает, как формируется выученная беспомощность и потребность контролировать других. В работе анализируются глубинные причины спасительства — от потребности в нужности и страха одиночества до социальных установок. Постоянное вмешательство в чужую жизнь приводит к эмоциональному выгоранию «спасителя», отталкивает близких и лишает «спасаемого» самостоятельности. И как это не допустить в детстве и излечить во взрослом возрасте.

© Ликов К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Спасительство и диктат	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Кирилл Ликов

Тени прошлого: Спасительство и чрезмерный контроль

Спасительство и диктат

В одной обычной семье рос мальчик Коля — любопытный и деятельный, ему всё хотелось попробовать самому: завязать шнурки, налить себе чаю, нарисовать домик с солнцем и облаками. Но мама с папой относились к нему как к малышу, который ничего не умеет и обязательно ошибётся.

Однажды Коля сел за стол и решил нарисовать солнышко с лучиками. Он старательно водил карандашом по бумаге — лучики получались кривенькими, а круг не совсем ровный, но Коле нравилось, что это сделал он сам. Он уже хотел раскрасить рисунок, как вдруг подошла мама:

— Ой, Коленька, ну что же это такое? Лучики все вкривь и вкось! Дай-ка сюда, я сейчас всё исправлю.

Она выхватила карандаш, быстро перерисовала солнце — теперь оно вышло идеально ровным, с аккуратными лучиками. Коля замер с открытым ртом, а потом тихо сказал:

— Но я же сам хотел...

— Зато теперь красиво, — отрезала мама и похлопала его по макушке.

В другой раз Коля пытался завязать шнурки на ботинках. Он сосредоточенно перебирал пальцами, стараясь повторить то, что видел у старших ребят во дворе. Но узлы получались неровными, а шнурки всё время развязывались. Тут подошёл папа:

— Ну-ка отойди, сынок. Ты опять всё перепутал. Смотри, как надо: раз — и готово!

Папа ловко завязал шнурки бантиком и улыбнулся:

— Вот так, малыш. Ты ещё научишься.

Коля опустил голову. Ему было обидно — он почти справился сам, оставалось совсем чуть-чуть.

Со временем Коля начал замечать, что мама с папой делают за него почти всё: выбирают, во что играть, какие книжки читать, даже с кем дружить. Если он предлагал, что-то своё, они качали головами: «Нет, так не получится, ты ещё маленький».

И вот однажды во дворе Коля увидел, как его друг Петя пытается слепить снеговика. Петя скатал один ком, потом второй, но третий никак не получался — снег был слишком рыхлый. Коля сразу подбежал к нему:

— Давай я сделаю! Ты неправильно лепишь. Смотри, надо сначала скатать шар поплотнее, потом поставить его сюда, а потом...

Петя растерянно отступил:

— Я сам хотел попробовать...

— Да ничего у тебя не выйдет! — нетерпеливо перебил Коля. — Давай я всё сделаю, у меня лучше получится!

Петя нахмурился и отошёл в сторону. Коля оглянулся и вдруг понял, что уже не первый раз так поступает. Он хотел помочь, но вместо этого только отпугивал друзей. И тогда он вспомнил, как ему самому было обидно, когда мама перерисовывала его солнышко, а папа завязывал за него шнурки.

Спасительство и чрезмерный контроль над другими: где грань между помощью и навязчивостью?

Многие из нас хотя бы раз ловили себя на мысли: «Я лучше знаю, как надо» или «Если я не помогу, всё пойдёт не так». Желание заботиться о близких естественно — но когда оно превращается в навязчивое спасительство и контроль, это может навредить и «спасателю», и тому, за кого он берёт ответственность. Разберёмся, почему так происходит и как это проявляется.

Почему мы берём на себя ответственность за других?

Разберём подробнее глубинные причины спасительства — и как они влияют на поведение человека.

1. Потребность в нужности

Человек — социальное существо, и ощущение своей значимости в глазах других критически важно для самооценки. Спасительство становится способом «доказать» свою ценность:

Подтверждение существования. Когда кто-то зависит от нас, это даёт ощущение, что мы «есть», нас замечают. Особенно актуально для тех, кто в детстве испытывал дефицит внимания.

Создание эмоциональной связи. Помощь — простой способ установить контакт. Если сложно выстраивать отношения на равных, человек выбирает роль «помощника»: так связь гарантирована, пока есть проблема.

Избегание одиночества. Страх остаться одному может подталкивать к навязчивой заботе: «Если я буду нужен, меня не бросят».

Подмена целей. Вместо работы над собственными достижениями человек фокусируется на «спасении» других — это даёт краткосрочное чувство успеха без реальных личных изменений.

2. Поиск безопасности

Контроль — психологическая стратегия, помогающая справиться с тревогой перед неопределённостью:

Иллюзия предсказуемости. Когда мы «руководим» чужими решениями, кажется, что мир становится более управляемым. Например, родитель, контролирующий каждый шаг подростка, верит, что так защитит его от ошибок.

Снижение тревоги. Тревожные люди часто спасают других, чтобы заглушить собственный страх: «Пока я занят их проблемами, мне некогда думать о своих».

Компенсация беспомощности. Если в прошлом человек сталкивался с ситуациями, где был бессилен (болезнь близкого, финансовые кризисы), он может компенсировать это, пытаясь контролировать всё вокруг.

Ригидность мышления. Убеждение «если не я, то никто» отражает неспособность доверять миру и другим людям. Это создаёт замкнутый круг: чем больше контроля, тем меньше доверия, тем выше тревога.

3. Компенсация неуверенности

Спасительство маскирует внутренние сомнения и комплексы:

Отвлечение от себя. Решая чужие проблемы, человек переключает фокус с собственных неудач. Например, коллега, критикующий работу других, может таким образом избегать признания своих профессиональных пробелов.

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.