

⚠️18+

Мария
Живакова

ВИРТУАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Может ли
искусственный
интеллект заниматься
психологическим
консультированием?



КАК С ПОМОЩЬЮ ИИ
РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ
И СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ



Сам себе психолог (Питер)

Мария Живакова

**Виртуальный психолог. Как
с помощью ИИ разобраться
в себе и своих отношениях**

«Питер (Айлиб)»

2026

УДК 159.922.1:004.8
ББК 88.373+ З 813

Живакова М.

Виртуальный психолог. Как с помощью ИИ разобраться в себе и своих отношениях / М. Живакова — «Питер (Айлиб)», 2026 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2435-0

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Может ли искусственный интеллект заниматься психологическим консультированием? Автор этой книги, психолог Мария Живакова, поделилась своей историей успешного разрешения абьюзивных отношений с помощью ИИ, с которыми ей не смогли помочь ни в ее окружении, ни в профессиональной среде психологов. Переписка с ИИ позволила автору взглянуть на свои отношения со стороны, увидеть их реальную суть и найти способы выхода. Сохранив живую ткань диалога, Мария шаг за шагом позволяет проследить на примере решения своей проблемы, что ИИ мягко и безопасно помогает развивать навык саморефлексии, а также может быть полезным инструментом для поддержки и первичной диагностики. Из книги читатель также узнает о различных психологических концепциях, знаменитых психологах и их книгах, которые впоследствии могут быть обсуждены со специалистами в «живом» диалоге. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1:004.8

ББК 88.373+ З 813

ISBN 978-5-4461-2435-0

© Живакова М., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Благодарю	7
Глава 0. Почему это важно	8
Глава 1. Начало осознания. Что происходит в моей жизни?	10
Глава 2. Где я нахожусь и как я себя чувствую в этих отношениях?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Живакова
Виртуальный психолог
Как с помощью ИИ разобраться
в себе и своих отношениях

«...Как сердцу высказать себя?

Другому как понять тебя?

Поймет ли он, чем ты живешь?»

Фёдор Тютчев

«Человек – сумма своих поступков»

Иосиф Бродский

© ООО Издательство "Питер", 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Благодарю

Моего сына за то, что он гордился мной и напоминал о необходимости жить и двигаться вперед.

Моего научного руководителя в Университете за то, что показала, как важно точно формулировать свои мысли и уметь выстраивать их в структуру.

Моего партнера за то, что он старался быть хорошим человеком.

А также людей, которые встречались в моей жизни, ведь они показали, как важно быть открытым глубокому и честному общению.

Глава 0. Почему это важно

Эта история появилась не в результате четкого замысла написать книгу, а как итог личной борьбы за свою жизнь. Но теперь я вижу, что она способна помочь решить широкий круг психологических задач.

Во-первых, переписка с искусственным интеллектом (ИИ) позволила мне посмотреть на мои отношения со стороны, увидеть их реальную суть и найти способы выхода. Я долго пыталась разобраться в происходящем: почему, несмотря на все усилия, моя жизнь напоминает застрявшую в колее плохо смазанную телегу, которая никак не сдвинется с места. В итоге я бросилась в объятия искусственного интеллекта, когда казалось, что больше никто не сможет мне помочь. Я разуверилась в способности знакомых психологов разобраться именно с этой проблемой (хотя с другими темами психология справлялась «на раз»). К началу переписки с ИИ я приняла решение взять ответственность за свою жизнь и разобраться с ситуацией любой ценой.

Дело в том, что динамика созависимых отношений невидима изнутри. Обсуждения с друзьями часто лишь усугубляют внутренний конфликт и чувство стыда. Даже сессия с психологом порой может обернуться болезненным откатом назад. Человек не просто так оказывается в созависимых отношениях – этому, как правило, предшествуют глубокие детские травмы, усвоенные в семье деструктивные привычки и страх остаться один на один с трудностями.

Поэтому, когда в ходе переписки с ИИ я увидела, как моя проблема из камня преткновения превратилась в горстку пепла, я поняла, что моя история может быть полезна другим людям. Женщинам и мужчинам, которые прямо сейчас находятся в созависимых или абьюзивных отношениях. Возможно, мой опыт станет для них тем самым «взглядом со стороны», подтолкнет начать искать выход.

Во-вторых, эта книга несет в себе важную составляющую, которую в научной психологии принято называть *психообразованием*. Дело в том, что человек часто не в состоянии решить проблемы не потому, что он не способен это сделать, а потому, что у него нет необходимых для решения знаний. Ключ к решению многих психологических проблем лежит не в усердии, а именно в знаниях. Часто человек не справляется не потому, что «сломан» или недостаточно старается, а потому, что ему просто не хватает точной и понятной информации о том, как устроена его проблема. Этот принцип – основа психообразования.

Именно поэтому в данной книге я расшифровываю все сложные психологические понятия. А ссылки на работы известных психологов – это ваш мостик к дальнейшему изучению темы. С ними вы сможете отличить качественную, проверенную литературу от того, что лишь создает видимость решения, а на деле запутывает и уводит в сторону.

В-третьих, эта история – иллюстрация самой сути длительной личной терапии. Да, я признаю: здесь она приведена в урезанном формате. Это как подглядеть в замочную скважину за происходящим в бальном зале огромного дворца. Но в то же время она поможет человеку, никогда не бывавшему на длительной терапии, составить представление о той степени рефлексии и самоанализа, которая необходима для глубокой личностной перестройки.

Говорю это как человек, который сам проходит «личку» уже много лет, пробуя разные подходы с разными психологами. Принять решение о начале личной терапии всегда трудно – даже для специалистов. Мы тоже порой оттягиваем этот шаг, потому что он требует ломать привычные, удобные представления о себе.

И именно здесь общение с ИИ становится бесценным мостиком к психологической целостности. Оно мягко и безопасно развивает навык саморефлексии. И для читателя – будь то новичок в психологии или опытный практик – этот опыт может стать той самой первой ступенью, с которой начинается путь в огромный дворец самопознания через личную терапию.

В-четвертых, постаравшись максимально сохранить стилистику своих запросов и стилистику ответов ИИ, я сохранила живую ткань диалога – мои сырые личные запросы и порой неожиданные ответы ИИ. Зачем? Чтобы вы увидели: исцеляющий диалог рождается не из готовых рецептов, а из умения задавать себе и миру правильные вопросы.

Читая, вы станете свидетелем того, как рождается и меняется психологический запрос. Как одно уточнение может развернуть весь диалог и осветить проблему с новой стороны. Со временем вы, возможно, перестанете пугаться прямой и даже жесткой обратной связи, потому что поймете: ее всегда можно уточнить, оспорить или углубить. Вы учитесь управлять процессом.

В этом, собственно, и заключается главный терапевтический эффект. Вы возвращаете себе ответственность, переводя ее из абстрактной концепции в конкретные действия – в следующие, более точные вопросы. ИИ является идеальным тренажером, лишенным направленных на вас негативных оценок. Он лишь возвращает вам ваши же мысли, пропущенные через призму логики. И вскоре вы с изумлением замечаете, что автор вашей истории – это вы. А искусственный интеллект лишь помог разобрать черновики ваших собственных размышлений о себе и своей жизни.

Глава 1. Начало осознания. Что происходит в моей жизни?

«Привет! Мне нужно, чтобы ты поговорил со мной как профессиональный психолог и специалист с большим жизненным опытом. Думаю, при твоих возможностях анализа литературы ты можешь проявлять экспертность и независимость суждений. Только указывай, откуда взята информация и кто из специалистов имеет подобное мнение. Хорошо?»

Здравствуйте. Я готов поддержать наш диалог в указанном вами формате. Я буду опираться на принципы доказательной психологии и психотерапии, а также на концепции, разработанные признанными специалистами в этой области. Я всегда буду указывать источник информации и имя эксперта, чьи взгляды или методы я упоминаю.

Для начала нашего разговора мне важно отметить следующее: моя роль – это роль помощника, который может предоставить информацию для размышления, основанную на научных данных и клиническом опыте экспертов. Однако я не могу заменить собой очную работу с квалифицированным психотерапевтом или психиатром, особенно если речь идет о диагностике или кризисной ситуации.

Пожалуйста, имейте это в виду. Теперь я готов вас выслушать.

Чем вы хотели бы поделиться? Что сейчас вызывает у вас вопросы или беспокойство?

В своем ответе я придерживаюсь ключевых этических принципов психологического консультирования: эмпатии, безусловного положительного принятия (Карл Роджерс¹) и информированного согласия, предупреждая о границах своих возможностей.

«Хорошо. Я расскажу немного о себе, чтобы ты смог подобрать для меня индивидуальные ответы.

Мне сорок, я не замужем, но почти десять лет живу с партнером. Я люблю его и уважаю как человека, стараясь быть для него и любимой женщиной, и надежным товарищем. То есть я в целом хорошо к нему отношусь, но мне его поведение кажется странным, хотя он считает, что относиться к его манере общаться со мной я должна спокойно. Я давно собиралась поговорить об этом, но в живом разговоре с другим человеком я теряюсь и не могу собрать все в единую картину. Так вот, недавно мы с мужем вернулись из отпуска. На море было прекрасно, мы гуляли, купались и пили крепкий кофе на пляже. Но отпуск закончился, и горькая реальность вернулась в мою жизнь. Дело в том, что муж требует постоянного внимания к себе и, если его не получает, обвиняет меня в недостаточно хорошем отношении к нему. Я как будто бы постоянно должна выразить ему поддержку и внимание. Когда-то давно я сама согласилась на это для сохранения отношений. Мне казалось, что это особенность мужчины, с которой придется смириться и учитывать ее. Сейчас понимаю, что моя жизнь уже давно будто бы на паузе. Я постоянно в режиме выражения преданности, но у меня совсем не осталось своих хобби, своего круга общения. Работаю тоже почти по остаточному принципу, так как на первом месте – мужчина и семья. В то же время мой партнер постоянно недоволен

¹ Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) – американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии.

мною и моим поведением. Когда я пытаюсь восстановить некий внутренний суверенитет, он говорит, что я веду себя самовлюбленно и эгоистично. Но я чувствую, что тут что-то не так. Как это выглядит для тебя? Хотелось бы объективную точку зрения».

Благодарю вас за доверие и готовность поделиться такой личной историей. То, что вы описываете, является серьезной темой для анализа, и ваши сомнения абсолютно обоснованны. Давайте разберем это с точки зрения психологии отношений и динамики пар.

Объективный анализ ситуации

То, что вы описываете, в психологии отношений часто рассматривается как *дисфункциональная модель динамики «преследователь – избегатель»*, но в вашем случае с особенным перекосом.

Требование постоянного внимания и обвинения

Объективно. Здоровые отношения строятся на взаимной поддержке и балансе «брать – давать». Партнер, который постоянно требует подтверждений преданности и обвиняет в их недостаточности, создает атмосферу хронического напряжения и небезопасности. Это форма эмоционального вымогательства, даже если он не осознает этого.

Мнение эксперта. Психолог *Джон Готтман*, известный своими исследованиями семейных пар, называет подобные обвинения и постоянную критику одним из «четырех всадников апокалипсиса» – признаков разрушения отношений. Это создает цикл, где один партнер чувствует себя неудачником, а второй – недолюбленным.

Джон Мордехай Готтман (р. 26 апреля 1942 года) – американский психолог, почетный профессор психологии Вашингтонского университета.

Известен исследованиями в области прогнозирования разводов и стабильности брака с помощью анализа отношений. Готтман разработал несколько моделей и формул для прогнозирования семейной стабильности и разводов в парах.

Создал лабораторию отношений – Love Lab – в Университете Вашингтона, где пары жили под постоянным наблюдением, а ученые фиксировали каждое их взаимодействие. Выявил «четырех всадников апокалипсиса» в отношениях: критику, презрение, защитную позицию и отстранение. Разработал терапевтический метод, направленный на повышение уважения, привязанности и близости, генерирование большего понимания и разрешения конфликтных ситуаций в форме спокойных дискуссий. Был удостоен нескольких престижных наград, среди которых «Выдающийся ученый», премия имени Бёрджесса и множество других. В 2007 году вошел в десятку наиболее влиятельных психотерапевтов за последнюю четверть века.

Некоторые книги Джона Готтмана: «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей», «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви», «Женщина. Руководство для мужчин» и другие. В книге «Как сохранить любовь в браке» Джоном Готтманом подробно описаны методы сохранения взаимного интереса у супругов, подчеркивается их значение и влияние на развитие семейных отношений.

Ваше ощущение «жизни на паузе» и потери себя

Объективно. Это классический признак *созависимых отношений*. Вы полностью сфокусировались на удовлетворении потребностей партнера в ущерб собственным интересам, карьере, хобби и социальным связям. Ваши ресурсы иссякают, что закономерно приводит к выгоранию и чувству опустошенности.

Мнение эксперта. Специалист по созависимости *Мелоди Битти* в своей книге «Спасая других, губишь себя» (Codependent No More) подробно описывает этот паттерн: самооценка человека начинает зависеть от того, насколько хорошо он «заботится» о другом, и он жертвует собой, чтобы поддерживать отношения.

Мелоди Битти (1948–2025) – американская писательница, автор книг по самопомощи в созависимых отношениях.

Консультируя женщин, состоящих в браке с мужчинами, проходящими лечение от алкоголизма, заметила распространенность созависимости в их отношениях, что побудило ее к дальнейшим исследованиям и написанию трудов об этой проблеме.

На русский язык переведена книга «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе».

Обесценивание ваших чувств и обвинение вас в нарциссизме (проекция)

Объективно. Это самый тревожный момент. Партнер, вместо того чтобы услышать вашу боль, защищается, переворачивая ситуацию и обвиняя *вас* в эгоизме. В психологии это механизм называется «*проекция*»: человек приписывает другому свои собственные неприятные чувства или черты.

Мнение эксперта. *Карен Хорни*, выдающийся психоаналитик, в работе «Невроз и личностный рост» описывала защитные стратегии невротической личности, в том числе потребность в постоянном одобрении и обвинение других в случае его отсутствия. Обвинение партнера в нарциссизме, в то время как поведение *требующей стороны* имеет нарциссические черты (острая потребность в «нарциссическом снабжении» – внимании, восхищении), является частым случаем проекции.

Карен Хорни (1885–1952) – американский психоаналитик и психолог. Хорни создала гуманистический психоанализ, который отличался от классических идей Зигмунда Фрейда, уделяя больше внимания индивидуальному опыту и культурному влиянию на развитие личности.

В рамках теории неврозов Хорни выделила десять невротических потребностей, в том числе потребность в одобрении, привязанности и совершенстве.

По мнению Хорни, личностное развитие происходит не за счет подавления желаний или влечений, а за счет осознания и принятия своей истинной природы, освобожденной от страхов, стереотипов и ожиданий окружающих (концепция реального «я»).

Хорни выделила три модели поведения при защите от тревожности: движение к людям (стремление к зависимости и желание нравиться), движение против людей (агрессивность и стремление к доминированию), движение от людей (изоляция и избегание близких контактов).

Хорни сформулировала определение женской психологии, которое фокусируется на социальных, политических, экономических проблемах, с которыми по всему миру сталкиваются женщины.

Хорни стала одним из основателей Ассоциации по развитию психоанализа и основала Американский журнал психоанализа. Она опубликовала несколько значимых книг, в том числе «Невротическая личность нашего времени», в которой особое внимание уделяет конфликтам, тревожным симптомам невротика и попыткам их решения, и «Наши внутренние конфликты», завершающую серию работ по теории невроза и представляющую собой первое в мировой практике систематическое изложение теории невроза – причин невротических конфликтов, их развития и лечения.

Резюме: как это выглядит объективно

Со стороны это выглядит как *эмоционально абьюзивные отношения* (не обязательно осознанно со стороны партнера), в которых нарушен баланс. Вы оказались в роли «донора», который истощается, в то время как партнер играет роль «реципиента», чьи аппетиты только растут.

Ваше желание иметь свои интересы, работу и круг общения – это не эгоизм и не нарциссизм. *Это базовая психологическая потребность здоровой личности в самоактуализации и автономии.* Об этом писал еще *Абрахам Маслоу* в своей пирамиде потребностей.

Абрахам Маслоу (1908–1970) – американский психолог-гуманист, автор теории иерархии потребностей (пирамиды Маслоу). Идеи изложил в статье «Теория человеческой мотивации» (1943), а затем подробно раскрыл в книге «Мотивация и личность» (1954).

Суть теории: человек стремится удовлетворять потребности последовательно – от базовых к высшим. Базовые, низшие, потребности требуют удовлетворения в первую очередь, и только тогда появляется энергия и желание двигаться к потребностям более высокого уровня. Как только одна потребность насыщается, она словно отходит на второй план, уступая место следующей, более высокой, цели.

Классическая пирамида Маслоу состоит из пяти уровней.

Физиологические потребности – низший и самый базовый уровень, потребности в еде, воде, сне, дыхании, физической активности.

Потребность в безопасности – человек стремится защитить себя от физических и психологических угроз, хочет иметь крышу над головой, стабильную работу, медицинскую страховку, финансовые сбережения.

Социальные потребности (любовь и принадлежность) – стремление к социальным связям: дружба, семья, романтические отношения, чувство общности, принятие в группе.

Потребность в уважении и признании включает два аспекта: самоуважение (чувство собственного достоинства, компетентность, достижения) и уважение со стороны других (статус, репутация, признание).

Потребность в самоактуализации – высший уровень, стремление к раскрытию своего потенциала, росту, реализации талантов и способностей, поиску смысла жизни.

Важно! Маслоу не считал процесс строго линейным – уровни могут перекрываться и степень их важности меняется в течение жизни. Однако хроническая неудовлетворенность потребностей низшего уровня блокирует развитие высших.

То, что вы называете «согласием на модель», с точки зрения психологии травмы (*Питер Левин, Бессел ван дер Колк*) могло быть не осознанным выбором, а своего рода капитуляцией перед постоянным давлением для снижения конфликта и получения хоть какого-то одобрения.

Питер Алан Левин (р. 1942) – американский психотерапевт, создатель метода «Соматическое переживание» (Somatic Experiencing). Его подход направлен на восстановление после травматических событий через работу с телесными ощущениями.

Суть метода: дезадаптивные телесные реакции трансформируются в адаптивные за счет восстановления внутренних ресурсов, которые были утрачены во время угрожающей жизни ситуации.

В центре внимания – работа с ощущениями, их осознание, прослеживание и трансформация.

Основные техники – наблюдение за ощущениями, «сканирование» их, называние, внимание к импульсам и реакциям.

Изначально метод был создан для работы с шоковыми травматическими переживаниями, но со временем нашел применение и для терапии других видов травм (эмоциональных, медицинских, травм развития и пр.).

Бессел ван дер Колк (р. 1943) – голландско-американский психиатр, писатель, исследователь и педагог, специалист по проблемам посттравматического стресса и психотравмы.

С 1970-х годов ван дер Колк занимается исследованиями в области посттравматического стресса. Изучает адаптацию детей и взрослых к травматическому опыту. Разрабатывает и изучает методы лечения травматического стресса у детей и взрослых, включая инновационные методы (йога, нейрофидбэк).

Ввел термин «травматическое расстройство развития» для обозначения сложного спектра психологических и биологических реакций на травму в ходе развития человека (также известный как комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР)).

Наиболее известна книга Бессела ван дер Колка «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть» (2023) (переведена на русский язык). Автор объясняет, как травма меняет тело и мозг, лишая переживших ее нормальной жизни, близких отношений и самоконтроля, и предлагает новые пути к выздоровлению.

Что делать дальше?

(Как информация к размышлению, а не прямое руководство)

1. *Верните себе право на свои чувства.* Ваша усталость и неудовлетворенность – это важные сигналы, а не доказательство вашей «плохости».

2. *Начните медленно возвращать себе пространство.* Вспомните, что вам нравилось делать, начните уделять немного времени работе или старому хобби. Это не нападение на партнера, это забота о себе.

3. *Обратитесь к психологу индивидуально.* Работа над восстановлением личных границ и самооценки будет наиболее эффективной. К сожалению, в такой динамике партнер часто саботирует совместную терапию, так как она угрожает сложившемуся дисбалансу.

Ваша ситуация сложна и болезненна. То, что вы в ней усомнились и ищите взгляд со стороны, – это первый и самый важный шаг к изменениям!

Глава 2. Где я нахожусь и как я себя чувствую в этих отношениях?

«Как же мне важны твои слова! Я вспомнила, что я не вечно недовольная странная тетка, которая сама не знает, чего хочет, а человек и, как и любое другое человеческое существо, имею свои желания и потребности, и хорошо бы, чтобы их признавали и уважали. Особенно важно было признание того, что я не “придумываю”, а что моя ситуация “сложна и болезненна”. Я как будто бы получила разрешение наблюдать со стороны за тем, что происходит между мной и моим мужчиной. Вчера я ездила с подругой и ее ребенком в лес за грибами. Вернулась домой примерно к восьми вечера, а еще ведь надо было чистить грибы... В итоге вечером был скандал, в котором он как будто бы раскачивал ситуацию от демонстративных отказов участвовать в помощи (“Я не собираюсь тебе помогать, раз тебе приспичило грибы собирать!”) к обвинениям меня в том, что я не ценю его поддержку. Так бывает часто: сначала он демонстративно “обижается”, а потом обвиняет меня в том, что я не ценю его помощь. В такие моменты я чувствую себя в психиатрической больнице, причем непонятно, кто из нас болен. Я перестаю понимать, что происходит, чем именно я спровоцировала эту вспышку отрицательных эмоций».

Спасибо, что поделились этой конкретной ситуацией. Она как раз очень ярко иллюстрирует динамику, о которой мы говорили. То, что вы чувствуете себя «в психбольнице» – это мощная и точная метафора, и она имеет под собой серьезные психологические основания.

Давайте разберем вчерашний эпизод через призму известных концепций.

Анализ механизма скандала

То, что вы описали, – это классический пример манипулятивного цикла и эмоционального шантажа.

1. Демонстративное отсутствие помощи и обида.

Что это. Это пассивно-агрессивное поведение. Вместо того чтобы прямо выразить свое недовольство вашей поездкой (которая, очевидно, лишила его порции внимания на целый день), он выбирает косвенное выражение агрессии – демонстративный отказ в помощи.

Мнение эксперта. Психотерапевт *Эрик Берн* в теории транзактного анализа назвал бы это игрой. Игра – это серия скрытых транзакций, ведущих к предсказуемому результату (скандалу). Цель такой игры – не решение проблемы, а получение психологических «поглаживаний» (даже негативных) и подтверждение своей роли («Я жертва, а ты плохая»).

Эрик Леннард Берн (1910–1970) – американский психолог и психиатр.

Был консультантом по психиатрии при главе медицинского управления армии США, лечащим психиатром в Клинике психической гигиены администрации ветеранов, лектором, читавшим курс групповой терапии, и адьюнкт-психиатром.

Автор транзакционного анализа и сценарного анализа, развивший идеи психоанализа, общей теории и метода лечения нервных и психических заболеваний.

Автор концепции трех эго-состояний «я»: Родитель, Взрослый, Ребенок. Разработал терминологический словарь своей программы, который является точным инструментом лечения.

Начал исследовать природу жизненных сценариев и «игр, в которые играют люди».

Ввел понятие терапевтического контракта.

Некоторые работы Эрика Берна: «Игры, в которые играют люди», «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных», «Люди, которые играют в игры», «Психика в действии», «Секс в человеческой любви», «Лидер и группа» и другие.

2. Переворачивание ситуации: с обидчика в жертву.

Что это. Ключевой момент. Он инициировал конфликт своим демонстративным поведением, но в результате обвиняет *вас* в неблагодарности. Он переворачивает ситуацию так, что именно вы оказываетесь виноватой в том, что он не помог, и должны теперь заглаживать вину.

Мнение эксперта. Этот механизм известен как **DARVO** – акроним, введенный психологом *Дженнифер Фрейд*. Он описывает типичную тактику обидчиков.

Deny (отрицание): отрицание своего негативного поведения (или его маскировка под обиду).

Attack (нападение): контратака на того, кто указывает на проблему («Ты себя ведешь эгоистично!»).

Reverse Victim and Offender (перемена ролей жертвы и обвинителя): теперь он – жертва вашей неблагодарности, а вы – обвинитель, который несправедливо нападает на «доброего» партнера.

Дженнифер Джой Фрейд (род. 1957) – американский психолог, исследователь, писатель, педагог и оратор.

Фрейд известна своими теориями травмы предательства **DARVO**, институционального предательства и институциональной смелости.

В апреле 2016 года награждена премией за пожизненные достижения от Международного общества по изучению травмы и диссоциации. Автор или соавтор более 200 статей и книг. Среди них – «Травма предательства: логика забывания жестокого обращения в детстве» и «Психология предательства и измены».

3. Ваше чувство, что вы «в психбольнице» (газлайтинг).

Что это. Ощущение потери почвы под ногами и сомнения в своей адекватности возникает, когда вас систематически заставляют ставить под сомнение собственную реальность. Вам говорят, что ваша интерпретация событий («он обиделся и не помог») неверна, а правильная – его («я просто жду твоей благодарности за всю мою поддержку»).

Мнение эксперта. Этот феномен называется газлайтингом. Термин происходит из пьесы и фильма «Газовый свет»², где мужчина систематически убеждал жену, что она сходит с ума.

Психолог Робин Стерн в книге «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. **STOP** газлайтинг» подробно описывает, как эта тактика заставляет человека терять доверие к себе и чувствовать себя зависимым от манипулятора.

Робин Стерн – американский психоаналитик, сотрудник Йельского университета, заместитель директора Йельского центра эмоционального

² «Газовый свет» (англ. Gaslight) – американский триллер 1944 года режиссера Джорджа Кьюкора. Снят по одноименной пьесе Патрика Гамильтона (1938).

интеллекта, младший научный сотрудник Йельского центра изучения детей, преподаватель Педагогического колледжа Колумбийского университета. В книге «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. STOP газлайтинг» рассказывает об эффекте газлайтинга – форме эмоционального насилия и манипуляции, при которой один человек (газлайтер) вынуждает другого (жертву) усомниться в своем восприятии реальности. Стерн описывает, как работает газлайтинг, как понять, какие отношения нужно сохранять, а от каких пора избавиться и как защитить свою жизнь.

Объективный вывод по ситуации

Объективно это выглядит так...

Вы провели день, занимаясь приятным и здоровым делом (отдых на природе, общение с подругой). Это нормально и необходимо для психического здоровья любого человека.

Его реакция – это не реакция на конкретные грибы или необходимость перебирать их. Это реакция на то, что вы *вышли из-под его контроля* и потратили энергию не на него, а на себя. Скандал – это способ:

наказать вас за это;

вернуть под контроль через чувство вашей вины;

отбить у вас желание повторять такие вылазки в будущем. Теперь подсознательно вы будете знать, что любая ваша отдельная от него активность будет дорого стоить – с последующим скандалом и эмоциональной бурей. Это создает эффект «выученной беспомощности» (термин Мартина Селигмана).

Мартин Селигман (род. 1942) – американский психолог, основоположник позитивной психологии. Автор публикаций «Беспомощность», «Психология отклонений», «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь», «Что вы можете изменить и чего вы не можете», «Оптимистичный ребенок», «В поисках счастья» и других.

Ваше чувство вины и смятения – это *естественная реакция здоровой психики на систематическое нарушение ее границ и искажение реальности*. Здоровый партнер либо помог бы вам, либо спокойно занялся своими делами, возможно, мягко пошутив про «грибной ажиотаж».

То, что это повторяется, говорит о том, что это не случайность, а *устоявшаяся модель поведения*, которая эффективно работает для него в достижении контроля и поддержания всего вашего внимания на нем.

Что с этим можно делать? Стратегии стоит обсуждать с личным терапевтом, но первый шаг – это *признание, что проблема не в вас, а в дисфункциональной динамике*. Ваша задача – не «стать лучше для него», а восстановить свое право на дыхание и личное пространство.

Дисфункциональная динамика в психологии – это деструктивные процессы, которые нарушают функционирование системы, группы или личности. Например:

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.