

Пять стихий ВДА

метафорический путь к себе




· ГРОМОТВОД ·



· ПЛОТИНА ·



· АЙСБЕРГ ·



· ВУЛКАН ·



· ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ ·

Светлана Тоголина

18+

Светлана Гоголина

Пять стихий ВДА: метафорический путь к себе

<https://litres.ru/73985321>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга посвящена стратегиям выживания взрослых из дисфункциональных семей (синдром ВДА). В отличие от классических работ, автор отказывается от ролей «Герой», «Козел отпущения» и предлагает нейробиологически обоснованную метафорическую модель.

В центре — пять ролей: Вулкан («бей»), Перекати-поле («беги»), Айсберг («замри»), Громоотвод («угождай») и Плотина (гиперконтроль). Каждая роль — адаптация нервной системы к хроническому стрессу и непредсказуемой среде. Автор опирается на поливагальную теорию Порджеса, концепцию «окна толерантности» и исследования КПТСР.

Книга соединяет три слоя: нейробиологию травмы, программу «12 шагов» для ВДА и телесно-ориентированные практики. Особенность подхода — работа с глубинным стыдом через метафору, телесный ритуал и голосовое проговаривание вместо прямого рационального анализа.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Происхождение ролей	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Светлана Гоголина

Пять стихий ВДА: метафорический путь к себе

Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, написана для того, чтобы помочь вам увидеть определённую стратегию выживания — ту, что обладает собственной логикой, собственными истоками и, что самое важное, собственным путём трансформации.

Синдром ВДА — «взрослые дети алкоголиков» и дети из других дисфункциональных семей — тема, с которой обращаются чаще всего. И всякий раз я наблюдаю одну и ту же картину: человек годами несёт в себе боль, стыд, тревогу и недоверие к миру, искренне полагая, что с ним самим что-то фундаментально не так, что он «сломан», «неправильный», «недостаточно хороший». Поверить в обратное чрезвычайно трудно. Эта книга — проводник, который покажет, куда можно двигаться дальше.

Представьте себе ребёнка, который растёт в доме, где ни-

когда не знаешь, что случится через минуту. Где настроение самого важного человека в мире — того, от кого ты полностью зависишь, — меняется без предупреждения. Где ласка сменяется холодом, тишина — криком, а обещания — пустотой. Такой ребёнок не может ни убежать, ни дать сдачи, ни просто взять и перестать чувствовать. Он слишком мал, слишком зависим и слишком хочет жить. И тогда его психика делает единственное, что ей остаётся: она находит способ приспособиться.

Эти способы — гениальные изобретения природы, отточенные тысячелетиями эволюции. Три базовые реакции на угрозу — «бей», «беги» и «замри» — известны науке давно. Позднее исследователи расширили этот список, добавив реакцию «угождай», которая формируется как социальная стратегия выживания в небезопасных отношениях. К ним я добавляю пятую — гиперконтроль, приобретённую стратегию, по силе и устойчивости не уступающую остальным. Вместе эти пять реакций создают то, что в этой книге я называю ролями выживания: Вулкан, Перекати-поле, Айсберг, Громоотвод и Плоти́на.

Почему метафора? Потому что травматический опыт фиксируется в тех слоях нервной системы, которые недоступны прямому рациональному диалогу. Он записан в теле, в вегетативной нервной системе, в структурах, сформировавшихся задолго до того, как вы научились говорить. Метафора минует внутреннего критика и обращается напря-

мую к тому ребёнку, который когда-то нашёл этот способ выжить. Она не объясняет — она показывает. И именно через такое образное проживание часто запускается настоящая трансформация.

Пять ролей, описанных в этой книге, — это персонификация нейробиологических стратегий, которые когда-то помогли вам выдержать невыносимое. Вулкан — это ваша способность защищаться, но она может проявляться разрушительно. Перекати-поле — это ваша чувствительность к среде и умение вовремя уйти от опасности. Айсберг — это ваша способность отделяться от непереносимой реальности, замирать и сохранять своё внутреннее ядро недостижимым для боли, даже если мир вокруг рушится. Громоотвод — это ваш дар чувствовать других и разряжать напряжение. Плоти́на — это ваша сила удерживать и структурировать, даже если она оборачивается против вас самих.

В этой книге я соединила разные грани одного пути. В ней есть теория, опирающаяся на современные исследования травмы и нейробиологии. Есть практические упражнения для самостоятельной работы. Есть опора на многолетнюю мудрость программы «12 Шагов», проверенную тысячами исцелившихся людей. И есть метафора — тот самый мостик, который помогает знанию стать переживанием, а переживанию — изменением.

Как читать эту книгу? Можно двигаться от начала к концу, можно открыть ту главу, которая отзывается прямо сей-

час. Можно возвращаться к упражнениям, делать паузы, спорить с написанным. Это ваше путешествие.

И ещё одно важное предостережение. Метафорические практики, которые вы найдёте на этих страницах, — мощный инструмент, однако они не заменяют работу со специалистом, особенно если вы находитесь в остром состоянии или переживаете тяжёлый период. Пожалуйста, берегите себя и обращайтесь за профессиональной помощью, если чувствуете, что она вам нужна.

Пять стихий внутри вас когда-то спасли вам жизнь. Теперь пришло время познакомиться с ними поближе, научиться управлять ими и постепенно превратить их в источник силы, гибкости и настоящей, живой близости с собой и миром.

Давайте начнём.

Гоголина, Светлана Анатольевна Пять стихий ВДА: метафорический путь к себе. Практическое руководство / С. А. Гоголина. – Владимир: [б. и.], 2026. – Текст : электронный.

Гоголина С. А., 2026

Глава 1. Происхождение ролей

Чтобы понять, откуда берутся пять ролей выживания, нужно сначала посмотреть на среду, в которой они формируются. Эта среда — дисфункциональная семья. И хотя семьи бывают разными, исследования семейных систем выявили в них общие закономерности. Американский психотерапевт Клаудия Блэк, одна из основоположниц работы с детьми из зависимых семей, в конце 1970-х годов первой описала три негласных коммуникативных запрета, которые действуют почти в каждом доме, где есть зависимость, насилие или глубокая эмоциональная запущенность.

Первый запрет — «не говори». Ребёнок быстро усваивает: происходящее дома нельзя обсуждать. Нельзя рассказать соседям, учителям, друзьям — да и внутри семьи это часто не проговаривается. Алкогольный срыв отца называется «папа устал», многочасовое отсутствие матери — «мама занята», а хлопок входной двери, после которого в доме повисает страх, вообще не комментируется. Реальность расщепляется: есть то, что происходит на самом деле, и то, что называется словами. Ребёнок вырастает с ощущением, что его восприятие мира ненадёжно, что собственным глазам и чувствам доверять нельзя. Так он учится не доверять самому себе.

Второй запрет — «не чувствуй». В дисфункциональной

семье нет места для чувств ребёнка. Его страх мешает, его гнев наказывается, его печаль игнорируется или высмеивается. «Не реви, ничего страшного не случилось», «не злись на мать», «хватит ныть». Эмоции не получают имени, не находят отражения в глазах взрослого и постепенно загоняются глубоко внутрь. Спустя годы такой человек на вопрос «что вы сейчас чувствуете?» искренне отвечает: «ничего», и это не ложь — просто он сам оборвал связь с собственными переживаниями слишком рано.

Третий запрет — «не доверяй». Самые близкие люди — те, кто должен обеспечивать безопасность, — сами являются источником угрозы. Сегодня мама ласковая и заботливая, завтра — холодная и отстранённая, а послезавтра — в ярости по неизвестной причине. Папа, вернувшийся с работы, может обнять, а может ударить. Ребёнок не может предсказать, чего ждать от тех, от кого он полностью зависит. Базовое доверие к миру, которое формируется в первые годы жизни, среда подрывает — не одномоментно, а день за днём, непредсказуемым чередованием тепла и холода. Взрослый, выросший в такой среде, будет десятилетиями проверять партнёров на прочность, ожидать предательства от друзей и с трудом вверять себя хоть кому-то.

Эмоциональная непредсказуемость — ключевая характеристика дисфункциональной семьи. Разрушительную динамику создаёт именно непостоянство — чередование тепла и холода, любви и отвержения. Исследования привязанно-

сти, начатые британским психиатром Джоном Боулби и продолженные канадским психологом Мэри Эйнсворт, показали: для здорового развития ребёнку нужен не идеальный родитель, а предсказуемый. Достаточно того, чтобы взрослый был доступен и откликался на потребности ребёнка — пусть не всегда, пусть не идеально, но достаточно регулярно, чтобы у ребёнка формировалось базовое ощущение: «Мир в целом безопасен, а я в нём — важен». В дисфункциональной семье эта регулярность часто отсутствует, и ребёнок оказывается в ситуации, которую современная наука называет хроническим токсическим стрессом.

Это понятие важно отделить от стресса. Стресс — это кратковременная мобилизация организма перед конкретной угрозой. Он проходит, когда угроза миновала. Хронический токсический стресс — это состояние, при котором система «тревога» не выключается никогда. Ребёнок живёт в ней годами, без передышки, без безопасного тыла, без взрослого, который сказал бы: «Всё закончилось, теперь можно расслабиться». Именно этот непрекращающийся стресс и запускает формирование ролей выживания.

Но что именно происходит с нервной системой ребёнка, когда стресс не заканчивается?

Когда организм сталкивается с угрозой, в действие вступает автономная нервная система — древний механизм, сформированный эволюцией задолго до появления человека разумного. Американский физиолог Уолтер Кеннон в начале

XX века впервые описал реакцию «бей или беги», показав, как тело мгновенно готовится к схватке или бегству: выбрасывается адреналин, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, обостряются органы чувств.

Позднее наука расширила этот список. Выяснилось, что помимо «бей» и «беги» существует реакция «замри» — древнейшая стратегия оцепенения, при которой организм притворяется мёртвым, чтобы его не заметил хищник. Особую роль в понимании этой реакции сыграла поливагальная теория, разработанная американским нейробиологом Стивеном Порджесом в 1994 году. Согласно ей, за реакцию иммобилизации отвечает самая древняя, дорсальная ветвь блуждающего нерва — тот самый механизм, который достался нам от рептилий.

А в последние десятилетия исследователи травмы описали ещё одну стратегию выживания — «угождай». Этот термин ввёл американский психотерапевт Пит Уокер, расширив классическую трёхчастную модель реакций на стресс. Реакция «угождай» формируется в отношениях, где угроза исходит не от дикого зверя, а от другого человека, от которого ты зависишь. Нельзя ни ударить, ни убежать — остаётся подстроиться, умиротворить, стать удобным, чтобы выжить.

Таким образом, три реакции — «бей», «беги» и «замри» — являются врождёнными, заложенными эволюцией. Реакция «угождай» занимает промежуточное положение: она запускается на биологической основе стремления к привязан-

ности, но оформляется в конкретную стратегию уже под воздействием среды. У детей, растущих в хроническом токсическом стрессе, баланс нарушается. Какая-то одна реакция начинает доминировать, закрепляется и превращается в постоянную роль — тот самый панцирь, который защищает, но одновременно и сковывает.

В этой книге я выделяю ещё и пятую стратегию — гиперконтроль. В отличие от четырёх предыдущих реакций, гиперконтроль не является врождённым механизмом. Это приобретённая стратегия, которая формируется у детей в ответ на хроническую непредсказуемость среды. Ребёнок обнаруживает: если предугадать настроение родителя по шагам в коридоре, по звуку открываемой двери, по тону первого сказанного слова — можно подготовиться и избежать удара. Со временем это сканирование реальности становится постоянным, автономным, невыключаемым.

Современные исследования комплексного ПТСР показывают: устойчивый гиперконтроль может становиться ядерным паттерном личности. Он проявляется в постоянной бдительности, неспособности расслабиться, навязчивом планировании, перфекционизме и потребности управлять всем и всеми. Это не сознательный выбор человека — это работа его нервной системы, когда-то научившейся, что только тотальный контроль даёт шанс на безопасность.

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.