



Кирилл Ликов

ТЕНИ ПРОШЛОГО

травмы которые мы носим

**Быстрая смена партнёров, как
"поиск любви" через отношения**

Кирилл Ликов

**Тени прошлого: Быстрая
смена партнеров, как "поиск
любви" через отношения**

«Автор»

2026

Ликов К.

Тени прошлого: Быстрая смена партнеров, как "поиск любви" через отношения / К. Ликов — «Автор», 2026

Статья раскрывает глубинные причины частой смены романтических партнёров, показывая, как детские травмы и недостаток любви формируют паттерн постоянного поиска внимания через отношения. В центре внимания — механизмы заполнения внутренней пустоты и попытки заслужить признание через новые связи. Автор анализирует последствия такой модели поведения: от эмоциональной нестабильности до социальной изоляции, раскрывая, как погоня за новыми отношениями становится способом бегства от себя. Внимание так же уделяется практическим аспектам преодоления деструктивных паттернов: работе над самооценкой, установлению здоровых границ и развитию навыков эмоциональной регуляции.

Содержание

Быстрая смена партнёров: поиск любви или бегство от себя?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Кирилл Ликов

Тени прошлого: Быстрая смена партнеров, как "поиск любви" через отношения

Быстрая смена партнёров: поиск любви или бегство от себя?

История Егора: как зарождаются страхи

В тот день в детском саду отмечали день рождения Маши — самой популярной девочки в группе. Воспитательница раздала всем по кусочку торта и по воздушному шарiku. Дети смеялись, болтали, обнимались — а Егор стоял в сторонке и сжимал в руках свой шарик, словно он был единственной ниточкой, связывающей его с общим весельем.

Он очень хотел подойти к компании ребят, которые играли в прятки, но ноги будто приросли к полу. «А если они не возьмут меня? А если скажут: „Уходи, ты мешаешь?“» — крутилось в голове.

Вдруг Маша, именинница, помахала ему рукой:

— Егор, иди к нам! Будем в фанты играть!

Сердце мальчика забилося чаще. Он робко подошёл, стараясь не улыбаться слишком широко — вдруг подумают, что он слишком старается?

Игра началась. Когда очередь дошла до Егора, Маша весело сказала:

— Пусть Егор станцует!

Егор покраснел. Танцевать он не умел, но очень хотел понравиться. Он неловко подпрыгнул, сделал пару нелепых движений, а потом, потеряв равновесие, упал прямо на ковёр.

Группа детей взорвалась смехом. Не злым, но громким — таким, от которого внутри всё сжимается. Кто-то крикнул: «Ой, какой неуклюжий!» — и все снова засмеялись.

Егор поднялся, чувствуя, как горят уши. Он попытался улыбнуться, будто ему тоже весело, но улыбка получилась кривой. Маша, заметив его смущение, быстро сказала:

— Да ладно вам, чего вы! Егор, не обижайся. Давай ещё раз, только теперь мы с тобой вместе станцуем!

Она взяла его за руку, и они закружились под музыку из магнитофона. Дети хлопали, кто-то даже начал подтанцовывать. Егор почувствовал, как страх уходит, а на его место приходит тепло — настоящее, живое, долгожданное.

Но когда игра закончилась и все побежали к столу за вторым кусочком торта, Маша забыла про него. Она обняла подружку, что-то зашептала ей на ухо, и обе захихикали, бросив на Егора короткий взгляд.

Мальчик отошёл к окну. В груди снова появилось знакомое ощущение пустоты. Он посмотрел на свой шарик — тот уже немного сдулся. Егор отпустил нитку, и шарик медленно поплыл к потолку.

«Значит, надо быть ещё лучше, — подумал он. — Ещё веселее, ещё послушнее. Тогда точно будут любить».

С этого момента в его душе закрепился негласный закон: внимание нужно заслуживать. А если оно вдруг пропадает — значит, ты недостаточно хорош. И чтобы не чувствовать эту

колючую пустоту, нужно всё время быть на виду, делать что-то, привлекать к себе взгляды. Иначе тебя просто не заметят.

Быстрая смена партнёров, как «поиск любви» через отношения

Стремительная смена романтических партнёров нередко воспринимается обществом как проявление легкомыслия или жажда приключений. Однако за этой моделью поведения часто скрываются глубокие психологические причины и болезненные переживания. Разберёмся, почему люди выбирают такой путь и как это влияет на их жизнь.

Почему возникает потребность в быстрой смене партнёров?

Одна из ключевых причин — травмы из детства. Непроработанные эмоциональные раны, сформированные в раннем возрасте, могут серьёзно влиять на построение отношений во взрослой жизни. К таким травмам относятся:

Недостаток любви и внимания в семье: если ребёнок не получал достаточно эмоциональной поддержки, во взрослом возрасте он может пытаться компенсировать это через отношения, ища подтверждения своей ценности у разных партнёров.

Нестабильность семейной среды: частые конфликты, развод родителей или отсутствие одного из них могут сформировать страх одиночества и потребность в постоянном присутствии рядом другого человека.

Нарушение привязанности: если в детстве не сформировалась здоровая привязанность (например, из-за эмоциональной холодности родителей), взрослый человек может либо избегать близости, либо, напротив, отчаянно её искать, перескакивая от одного партнёра к другому.

Другая важная причина — попытка заполнить внутреннюю пустоту. Люди, испытывающие экзистенциальную пустоту или неудовлетворённость жизнью, могут использовать отношения как инструмент для:

получения постоянного внимания — это временно повышает самооценку и создаёт иллюзию значимости;

ощущения физической близости — интимные отношения дают всплеск эмоций и гормонов, что помогает заглушить душевную боль;

отвлечения от внутренних проблем — вместо работы над собой человек переключается на поиск нового партнёра.

Как проявляется такая модель поведения?

Поведение человека, склонного к быстрой смене партнёров, имеет ряд характерных признаков:

Поверхностные отношения. Вместо глубокой эмоциональной связи акцент делается на:

внешние качества партнёра;

интенсивность эмоций на начальных этапах;

физическую привлекательность.

Глубокое знакомство с личностью, обсуждение ценностей и долгосрочных планов часто игнорируется.

Страх одиночества. Одиночество воспринимается как угроза, а не как возможность побыть наедине с собой. Человек:

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.