

18+

Исцеление близости.
Движение ОТ-
движение К

Как перестать убегать
от близости и начать быть собой

Елена Тиранова

Елена Тиранова
Исцеление близости.
Движение от — движение к.
Как перестать убегать
от близости и начать
быть собой

<https://litres.ru/74248774>

ISBN 9785007033596

Аннотация

Эта книга — не про отношения с другими. Она про встречу с собой. С тем ребёнком, которого не видели, не обнимали, принимали только «хорошим». Вы узнаете, как травмы детства стали вашими мета-программами — автоматическими фильтрами, которые управляют вашей жизнью. И получите тёплые письма к своей детской части — те самые слова, которые так ждали.

Вы достойны любви. Просто так. Без условий.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	7
Близость как поле, а не действие	9
Движение От и движение К	11
История про флейту. Застывший подросток	13
ЧАСТЬ 1. ПЕРВЫЙ МИР	22
1.2. Безусловное и условное принятие	25
1.3. Психика как субъективный образ мира	27
1.4. Что происходит, когда мама не отвечает?	29
1.5. Потребности ребенка, которые становятся взрослыми ранами	32
1.6. Три главных кита: как 19 потребностей сводятся к трем	33
1.7 Травмы, которые рождаются из дефицита безопасности, любви и принятия	44
1.8. Травма «Взгляд без любви»: когда на вас смотрят, но не видят	46
1.9. Травма «Незримости»: когда вас просто нет	51
1.10. Травма «Непредсказуемости»: когда мир нельзя предсказать	53
1.11. Травма «Стыда за существование»: когда вы чувствуете, что вы — лишний	55
1.12. Три вопроса, которые ребёнок задаёт	59

миру

ЧАСТЬ 2. ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ	64
2.1. Откуда взялась теория привязанности	65
2.2. Внутренняя рабочая модель: карта, по которой вы живёте	67
2.3 Как работает карта: от одного опыта к ожиданию от всего мира	69
2.4. Привязанность — это система двух людей	72
2.5. Как формируется безопасная привязанность	74
2.6. Как формируется небезопасная привязанность	76
2.7. Четыре типа привязанности у детей	78
2.8. Как типы привязанности выглядят во взрослой жизни	80
2.9. Зависимость, контрзависимость и взаимозависимость	83
2.10. Как тип привязанности влияет на любовь и дружбу	86
2.11. Взаимодействие разных типов привязанности	89
2.12. Привязанность передаётся из поколения в поколение	91
2.13. Ментализация: ключ к разрыву цикла	93
2.14. Что всё это значит для вас	95
2.15. Как привязанность становится	96

метапрограммами	
2.16. Короткие практики для трёх типов привязанности	100
Конец ознакомительного фрагмента.	103

**Исцеление близости.
Движение от — движение к
Как перестать
убегать от близости
и начать быть собой**

Елена Тиранова

© Елена Тиранова, 2026

ISBN 978-5-0070-3359-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Состояние, в котором нас встречает мир

Быть видимым.

Вы когда-нибудь замечали, как по-разному встречает вас один и тот же город в разном настроении?

В день, когда внутри всё поет, даже серые дома кажутся уютными, а случайный взгляд прохожего — дружелюбным. В день, когда внутри пустота или боль, то же самое солнце режет глаза, а люди вокруг кажутся холодными и отстраненными.

Мир не изменился. Изменились вы.

Мир не читает наши мысли. У него нет готового сценария, как реагировать именно на вас. Но у него есть безошибочная способность — он считывает ваше состояние. Ту невидимую материю, которую вы излучаете каждую секунду. Слова могут врать. Интонация может контролироваться. Но состояние — никогда.

Вы подходите к человеку и еще ничего не сказали, а он уже знает — можно ли к вам подойти, безопасно ли с вами, будет ли вам тепло или вы холодны как зима. Это не магия. Это психика. Это поле. Это то, что между вами вибрирует

еще до первого «здравствуйте».

Быть видимым — это не про яркую одежду и громкий голос. Это про **присутствие**. Про внутреннее «я есть».

Когда вы есть — мир вас замечает.

Когда вы только изображаете, что есть — мир вежливо проходит мимо.

Близость как поле, а не действие

Что такое близость?

Часто это слово сводят к чему-то одному. К отношениям. К романтике. К тому, что происходит между двумя.

Но настоящая близость начинается раньше. Гораздо раньше.

Близость — это способность быть в контакте. С собой. С другим человеком. С миром. Это умение стоять рядом и не исчезнуть. Это умение расходиться и не разрушиться. Это когда вы можете сказать правду и не бояться, что вас за это уничтожат. Это когда другой может сказать вам правду, и вы услышите ее, не рассыпавшись на осколки.

Близость — это не про действие. Это про **состояние**. Это поле, которое возникает между вами и миром. Оно есть всегда — вопрос только в том, насколько вы в нем присутствуете.

У мира нет готового шаблона реакции на каждый случай. И у вас — тоже нет. Каждый человек, с которым вы встречаетесь, — это целая система ожиданий. И вы попадаете в нее. И вы — со своими фильтрами. Поэтому контакт — это не про правильное поведение. Это про то, что между вами вибрирует.

И самое важное, что нужно понять в самом начале: **на близость способен только тот, кто создал эту близость**

внутри себя. Вы не можете подарить другому того, чего у вас нет. Вы не можете создать тепло в паре, если внутри вас — вечная мерзлота.

Поэтому эта книга — не про другого. Она про вас. И только когда вы разберетесь с собой, другой появится. Или не появится. Но вы уже будете целы

Движение От и движение К

Вся наша жизнь — это движение. Вопрос только в том, куда мы направляемся.

Есть **движение От**. От боли. От страха. От одиночества. От несправедливости. Мы убегаем, доказываем, сражаемся, спасаем, угождаем, замираем. Кажется, что мы идем вперед. Но на самом деле мы просто отталкиваемся от чего-то. Наше движение — это реакция. А реакция никогда не приводит туда, куда мы хотим. Она приводит туда, где нас снова настигает то, от чего мы бежали.

А есть **движение К**. К себе. К своему теплу. К своей уязвимости. К своей силе. Это движение не от боли, а к целостности. Оно не быстрое. Оно не эффектное. Но именно оно ведет к настоящей близости.

Проблема в том, что сначала нам почти всегда приходится идти **От**. Потому что мы не знаем, что внутри нас есть что-то, к чему можно идти. Нам кажется, что всё хорошее — снаружи. Надо заслужить. Надо доказать. Надо добиться.

Но это ловушка.

Освобождение начинается в тот момент, когда вы разрешаете себе остановиться. Перестать бежать. И спросить: «*А куда я вообще иду? И от чего?*»

В этой книге мы сначала пройдем движение От. Мы посмотрим на все программы, которые заставляют вас избегать

близости, бояться ее, угождать в ее поисках, контролировать ее. А потом, очистив это пространство, мы пойдем К. К себе. К настоящей близости. К состоянию, где «я есть» — и этого достаточно.

История про флейту. Застывший подросток

Однажды к мастеру, который делал музыкальные инструменты, пришел человек.

Он принес старую флейту. Очень красивую. С резьбой. С историей. И сказал:

— Я не могу на ней играть. Точнее, могу извлечь только один звук. Резкий. Громкий. Он режет уши. Но мастер говорил, что эта флейта может петь. Почему у меня не получается?

Мастер взял флейту. Осмотрел. Подул в нее. И правда — только один резкий, пронзительный звук.

— Когда тебе дали эту флейту? — спросил мастер.

— В детстве. Мой дед играл на ней. А потом меня отдали в музыкальную школу. Но учитель был строгий. Он говорил, что я делаю всё не так. Что у меня нет слуха. Что я никогда не научусь. Я злился. Я доказывал. Я играл громче и резче, назло. А потом бросил. И вот, спустя двадцать лет, достал. И слышу — тот же звук. Тот же резкий крик.

Мастер долго молчал. А потом сказал:

— Ты не играешь на флейте. Ты споришь с учителем. Который уже двадцать лет как забыл о твоём существовании.

Он прочистил инструмент, поправил клапаны и вернул

флейту.

— Теперь попробуй. Но не доказывай. Просто дыши в нее.

Человек поднес флейту к губам. Сделал вдох. И выдохнул — тихо, без напряжения. И флейта запела.

Это история не про флейту. Это история про каждого, кто застрял в подростковом бунте. Кто доказывает миру, что он что-то может. Кто кричит, чтобы его услышали. Кто играет громко и резко, потому что когда-то кто-то сказал: «У тебя не получится».

Но мир не школьный учитель. Ему не нужно ничего доказывать. Ему можно просто разрешить себя увидеть.

Зрелость наступает не тогда, когда вы победили всех, кто вам не верил. А тогда, когда вы перестали с ними спорить.

В этой книге мы не будем кричать. Мы будем дышать. И постепенно, шаг за шагом, находить ту мелодию, которая всегда была внутри.

Готовы? Тогда начнем.

Как устроена эта книга: логика исцеления

Эта книга — не просто набор глав. Это **лестница**. Каждая следующая ступень опирается на предыдущую. Мы идем не от поведения к корням, а от корней — к поведению. Потому что вы можете годами пытаться «не бояться, что вас бросят», но, если фундамент вашей психики — тревожная привязан-

ность и травма непредсказуемости, — ничего не изменится. Сначала фундамент. Потом стены. Потом крыша. А потом уже ремонт фасада.

Вот как мы будем двигаться.

Ступень	Что это	Почему в этом порядке
Часть 1. Первый мир	Фундамент. Мать, травмы, безусловное/условное принятие	Это корень всего. Без понимания, как вас встречали в детстве, вы не поймете, почему сегодня реагируете именно так
Часть 2. Привязанность	Каркас отношений. Типы привязанности (надежная, тревожная, избегающая, дезорганизованная)	Из первого мира выросла базовая настройка «как я в контакте с другими»
Часть 3. Защиты	Автоматические, бессознательные реакции психики на угрозу (от примитивных до зрелых)	Защиты — это то, как психика спасается от боли в моменте. Они работают быстро и без вашего ведома
Часть 4. Копинг	Осознанные или <u>полусознанные</u> роли — маски, которые вы носите («удобный»	Из защит рождаются привычные стратегии

Степень	Что это	Почему в этом порядке
Часть 5. Метапрограммы	Фильтры внимания, которые управляют тем, что вы замечаете в жизни, а что игнорируете	Это самый верхний, самый «видимый» слой. То, что мы обычно называем «мои привычки», «мои тараканы»
Часть 6. Движение К	Что такое настоящая близость (признаки, границы, поддержка, взаимозависимость)	Мы разобрали, что мешает. Теперь — куда идти
Часть 7. Техника 11 вопросов	Интеграция, встреча с собой	Теория переходит в практику
Часть 8. Письма к детской части	Исцеляющий голос, который признает, принимает, греет	Самая теплая часть. Возвращение к себе
Часть 9. Практики близости	Упражнения для контакта с собой и другими	Действие. Маленькие шаги каждый день
	Состояние	Точка выхода.

Как это работает: одна вымышленная история

Важное примечание: *Все совпадения с реальными людьми случайны. Имена и детали вымышлены.*

Чтобы вы увидели, как все части книги связаны в единую систему, я приведу один пример. Вымышленный. Но очень типичный.

Познакомьтесь с **Алексеем**. Ему 35. Он успешный, умный, заботливый. Но в близких отношениях он постоянно сталкивается с одним и тем же: его партнеры чувствуют себя задуренными вниманием и уходят. Алекс не понимает, почему. Он старается. Он дает подарки, пишет сообщения, предупреждает каждый шаг — но его все равно бросают.

Вот как эта книга помогла бы Алексею разложить всё по полочкам.

Часть книги	Что узнает Алексей о себе
Часть 1. Первый мир	В детстве мать Алексея была непредсказуема. Сегодня обнимала — завтра игнорировала. Он вырос с постоянной тревогой: «вернется ли ко мне мама сегодня?». Он никогда не был уверен, что его любят просто так.
Часть 2. Привязанность • •	Эта травма сформировала у Алексея тревожную привязанность . Он не верит, что партнер останется. Ему нужно постоянно проверять, доказывать, заслуживать.
Часть 3. Защиты	Алексей неосознанно использует рационализацию («я не боюсь, я просто заботливый») и проекцию («это не я цепляюсь, это ты холодная/холодный»).
Часть 4. Коппинги	Он надел маску <u>Сверхкомпенсации</u> («я докажу, какой я хороший партнер») и Угождения («я сделаю всё, чтобы меня не бросили»).
Часть 5. Метапрограммы	У Алексея активны программы <u>Покинутость</u> (вечный страх, что уйдут), Эмоциональный голод (ему всегда мало любви) и Поиск признания (ему нужно, чтобы его хвалили, иначе он не чувствует ценности).

Часть книги	Что узнает Алексей о себе
	рядом, не теряя себя. И что эту близость можно тренировать.
Части 7–9	Алексей отвечает на 11 вопросов, пишет письма своей детской части и начинает делать маленькие шаги — сначала в одиночестве, потом в контакте с другим.

Итог: Алексей перестает проверять телефон. Перестает требовать подтверждений. Он учится слышать «нет» и не рушиться. Он становится человеком, с которым безопасно быть рядом, — потому что он сам стал безопасным для себя.

Эта история вымышлена. Но её сюжет повторяется в жизнях тысяч людей. Возможно, в чем-то вы узнали себя.

ЧАСТЬ 1. ПЕРВЫЙ МИР

Мать как источник близости или ее отсутствия

Прежде чем говорить о близости между взрослыми, мы должны заглянуть туда, где эта способность рождается. Или — где она получает первую трещину.

Ваш первый контакт с миром случился задолго до первых слов. Задолго до того, как вы научились ходить, говорить «мама» или узнавать себя в зеркале.

Этот контакт был невербальным. Он был вибрационным. Он был телесным.

И главным проводником в этом мире был человек, который дал вам жизнь.

Мама — не человек. Мама — это Вселенная

Ребенок не рождается с психикой. Он рождается с потенциалом. И первые годы жизни этот потенциал формируется через того, кто рядом.

Для младенца мама — это не отдельный человек. Это **среда обитания**. Это воздух. Это тепло. Это пища. Это безопасность. Это первый ответ на вопрос, который ребенок еще не умеет задать словами: *«Мир безопасен или опасен? Меня слышат или я один? Мои сигналы важны или их игно-*

рируют?»

В утробе мать и ребенок — единая система. После рождения эта связь не обрывается. Она трансформируется. Но долгое время ребенок не воспринимает себя отдельно от матери. Он чувствует себя ее продолжением.

И здесь происходит самое важное.

Ребенок не понимает слов. Но он считывает состояние. Он чувствует, спокойна мама или тревожна. Он чувствует, хочет ли она быть с ним или ее мысли где-то далеко. Он чувствует, рада ли она его появлению или он стал обузой.

И это состояние становится фундаментом его психики.

Мама — первый мир ребенка. Это не метафора. Буквально. Она становится его телом, его безопасностью, его откликом, его смыслом.

— **Физиологическая связь:** ребенок зависит от матери биологически.

— **Базовое чувство безопасности:** если мама откликается стабильно и тепло, мир воспринимается как безопасный.

— **Образ себя:** через мамины глаза ребенок узнает, кто он — желанный или нет, важный или обуза.

— **Эмоциональное зеркало:** мама отражает эмоции ребенка («ты испугался», «ты устал»). Так он учится понимать себя.

— **Внутренняя фигура заботы:** если мама была стабильна и тепла, внутри вырастает способность успокаивать

себя во взрослом возрасте.

Если мама была стабильна — внутри формируется опора. Если мама была тревожна, холодна или непредсказуема — внутри формируется тревога, которая станет фоном на всю жизнь.

1.2. Безусловное и условное принятие

Есть два типа любви, которые может получить ребенок.

Безусловная любовь. «Я тебя люблю просто потому, что ты есть. Ты можешь злиться, плакать, быть неудобным, разбрасывать игрушки — ты все равно важен. Ты — ценность сама по себе».

Условная любовь. «Я тебя люблю, когда ты хороший. Когда ты убрал игрушки — молодец, я тебя обниму. Когда ты заплакал — иди в свою комнату. Твоя ценность зависит от твоего поведения и от того, насколько ты удобен».

Безусловная любовь формирует **базовую состоятельность**. Человек вырастает с ощущением: «Со мной все так. Даже когда я ошибаюсь, даже когда у меня грязная голова, даже когда я не улыбаюсь — со мной всё равно всё так».

Условная любовь формирует **достигателя**. Человек при-
выкает: чтобы быть любимым, нужно стараться. Нужно быть умным, красивым, успешным, удобным. И это работает — до поры. Но внутри всегда живет страх: *«А если я перестану стараться — меня перестанут любить?»*.

И самое печальное: если вы выросли в условной любви, вы можете всю жизнь пытаться заслужить то, что должно было даваться просто так. Вы будете брать кредиты, делать операции, доказывать, достигать — и всё равно чувствовать, что этого недостаточно. Потому что дыра не в достижениях. Ды-

ра в принятии.

Ни один подарок мира не заменит фразы, которую вы, возможно, никогда не слышали: «Ты важен. Просто потому что ты есть».

1.3. Психика как субъективный образ мира

Что такое психика?

Есть простое, но очень точное определение: **психика — это субъективный образ объективного мира**.

Звучит сложно. Но на деле это означает, что мы не видим мир как он есть. Мы видим мир **через призму своего опыта**, своих ран, своих защит, своих программ.

Двое смотрят на один и тот же дождь. Один чувствует тоску. Второй — радость обновления. Дождь одинаковый. А мир внутри — разный.

В детстве эту призму формирует мама.

Ребенок еще не умеет критически мыслить. Он не может сказать: «Мама сегодня злится, потому что у нее трудный день, это не про меня». Ребенок думает: **«Мама злится — значит, я плохой»**.

Он вбирает в себя мамины реакции как истину.

Если мама избегает близких разговоров — ребенок вырастает с убеждением, что о чувствах не говорят, их прячут.

Если мама стыдит ребенка за слёзы или злость — он вырастает с ощущением, что его чувства неправильные, их нельзя показывать.

Если мама не доверяет партнёру, боится его ухода — ребенок вырастает с тревогой: «В любом контакте надо быть

начеку, иначе бросят».

Если мама не принимает себя — ребенок не учится принимать себя. И во взрослой жизни его внутренний критик будет повторять мамины интонации.

Вы не выбирали свои фильтры. Они были даны вам. Но вы — взрослый человек. И теперь вы можете их пересмотреть.

Есть один сценарий, который не вписывается в эту логику. Когда мама не злится и не тревожится. Когда её просто... нет. Когда она смотрит — но не видит. Когда её лицо пусто, а глаза — как закрытая дверь. Об этом — следующий раздел.

1.4. Что происходит, когда мама не отвечает?

Мы говорили о том, как мамины реакции формируют наши фильтры. Но что происходит, когда реакции нет? Когда мама не отвергает и не принимает — она просто отсутствует? Не телом. Душой.

Есть знаменитый эксперимент. Он называется «Стилфейс» — «Неподвижное лицо».

Маленький ребенок сидит в кресле. Мама сначала улыбается ему, играет, отвечает на его гуление, на его жесты. Ребенок счастлив. Он координирует свои эмоции с мамой.

А потом маме говорят: «Замри». Она перестает реагировать. Ее лицо становится неподвижным, пустым. Она смотрит сквозь ребенка.

И вот что происходит с ребенком. Сначала он пытается вернуть контакт. Он улыбается, машет ручками, издает звуки. Потом — замешательство. Потом — тревога. Потом — плач. Он в стрессе. Даже если это длится всего пару минут.

Что понял ребенок? «Меня не видят. Я не имею значения. Мой сигнал не доходит».

А теперь представьте, что этот эксперимент длился не пару минут. А годы. Мама смотрит — но не видит. Мама рядом — но не откликается.

Это называется **травма отсутствия**.

И есть еще одна метафора, которая помогает это понять.
Кот Шредингера.

Пока ящик закрыт, кот одновременно и жив, и мертв. Реальность определится только тогда, когда кто-то откроет ящик.

Так и с нашими чувствами в детстве.

Я злюсь — но пока мама не отразила эту злость, не сказала: «Я вижу, ты злишься, это нормально» — моя злость как будто и есть, и ее нет.

Я расстраиваюсь — но, если никто не сказал: «Я вижу, тебе грустно, иди я тебя обниму» — моя грусть висит в неопределенности.

Ребенок нуждается в том, чтобы взрослый «открыл ящик» и сказал: «Ты есть. Ты чувствуешь — и это настоящее. Твои чувства имеют значение».

Если этого не происходит, человек вырастает с ощущением, что его внутренний мир — как будто существует, но как будто его нет. Потому что не было того взгляда, который бы сказал: «Ты важен. Ты имеешь право чувствовать. Я тебя вижу».

Это — одна из самых глубоких ран. Она не кричит. Она молчит. Но её эхо — пустота внутри, которую невозможно заполнить вещами, достижениями, отношениями.

Хорошая новость в том, что эту пустоту можно начать заполнять. Не извне. А изнутри. Тем взглядом, который вы научитесь давать себе сами. Мы вернёмся к этому в Письмах

(Часть 8) и Практиках (Часть 9).

1.5. Потребности ребенка, которые становятся взрослыми ранами

Психика ребенка формируется из простых, базовых нужд. Вот их список. Прочитайте его медленно. Где-то внутри вы почувствуете — что-то отозвалось. Там, где ваша потребность не была удовлетворена, до сих пор живет боль.

Посмотрите на этот список. Вы не обязаны были получать всё в совершенстве. Никто не получал. Но некоторые потребности у каждого были ущемлены сильнее других. И именно они стали точками боли.

Хорошая новость в том, что вы выросли. И теперь можете дать себе то, чего недополучили тогда.

1.6. Три главных кита: как 19 потребностей сводятся к трем

Посмотрите еще раз на этот список. Девятнадцать потребностей. Это много. Это может пугать и вызывать ощущение: «Боже, сколько всего мне недодали, как же это всё восполнить?»

Но давайте посмотрим проще.

Все эти потребности — внимание, признание, защита, свобода, одобрение, телесная близость, правда, участие, прощение, игры, любящие глаза и другие — по сути, вращаются вокруг **трех главных осей**.

Безопасность, любовь, принятие.

Проверьте сами.

— Страх, что бросят, — это про **безопасность** (я не уверен, что мир надежен).

— Голод по любви, поиск признания, одобрения — это про **любовь** (меня любят не просто так, надо заслуживать).

— Стыд, ощущение «я не такой», маски, страх быть настоящим — это про **принятие** (меня принимают только хорошим, плохого нельзя показывать).

Всё остальное — оттенки, вариации, уточнения. Но если вы закроете эти три главные потребности — большинство остальных начнут закрываться сами собой.

Вот что это значит для вас.

Не надо пытаться исцелить все девятнадцать потребностей по отдельности. Это путь к выгоранию и чувству, что *«я никогда не справлюсь»*.

Достаточно сфокусироваться на трех главных китах. Понять, какой из них больше всего хромал в вашем детстве. И начать давать себе это — уже сейчас, во взрослом возрасте.

Безопасность.

Это первое и самое главное. Мир ребенка — это мать. Ее руки, ее голос, ее запах. Если мать рядом, если она предсказуема, если она защищает — мир безопасен. Ребенок может расслабиться, исследовать, расти.

Если мать, то исчезает, то возвращается непредсказуемо, если она пугает, если она сама напугана — мир становится опасным. И тогда ребенок тратит всю свою энергию не на развитие, а на выживание. Тело запоминает это навсегда. И во взрослой жизни этот человек будет постоянно сканировать пространство на предмет угрозы — даже там, где угрозы нет.

Любовь.

Это не просто «я тебя люблю». Это тепло в груди, когда мать прижимает к себе. Это взгляд, в котором ребенок видит: «Ты важен. Ты — чудо. Я рада, что ты есть».

Если любви достаточно — ребенок вырастает с ощущением: «Я ценный сам по себе. Мне не нужно заслуживать».

Если любовь подменяется требованиями, холодом, условиями («будешь хорошим — буду любить») — внутри образуется дыра, которую взрослый будет всю жизнь пытаться заполнить. Но дыра не заполняется извне.

Принятие.

Это про «ты можешь быть любым». Ты можешь злиться, плакать, ошибаться, быть неудобным — и тебя не отвергнут.

Если ребенка принимают целиком — он учится принимать себя. Со всей своей сложностью.

Если ребенка принимают только «хорошим», а за «плохие» чувства наказывают или стыдят — он учится прятать половину себя. И эта спрятанная половина становится тенью, которая будет портить жизнь изнутри.

Как это связано с остальными слоями книги

Потребность	Как проявляется в детстве	Если удовлетворили в детстве и не удовлетворили — во взрослом возрасте
Любовь	Нуждается в любви без условий, просто за факт существования	Либо чувствует внутреннюю ценность, либо всю жизнь доказывает, что достоин любви
Привязанность	Боится потери мамы, жаждет близости	Либо способен на теплую привязанность, либо тревожно цепляется, либо избегает близости
Внимание	Нуждается в том, чтобы его замечали («какой у тебя	Либо умеет заявлять о себе, либо живет в голоде по

Потребность	Как проявляется в детстве	Если удовлетворили в детстве и не удовлетворили — во взрослом возрасте
	рисунком», «что ты чувствуешь»)	вниманию и готов на всё, чтобы его получить
Принятие	Хочет, чтобы его принимали целиком — с гневом, слезами, ошибками	Либо спокойно выражает себя, либо носит маски и боится быть настоящим
Правда	Не умеет критически мыслить, верит родителям буквально	Либо живет открыто, либо привыкает врать или терпеть ложь от других
Телесная близость	Нуждается в объятиях, прикосновениях, тактильном контакте	Либо открыт к телесности, либо испытывает дискомфорт, стыд или страх при прикосновениях
	Хочет ощущать	Либо чувствует

Потребность	Как проявляется в детстве	Если удовлетворили в детстве и не удовлетворили — во взрослом возрасте
		<u>спасательство</u> или утешение
Защита	Нуждается в безопасном присутствии взрослого, который защитит	Либо строит надежные связи, либо живет в тревоге и не доверяет миру
Свобода	Нуждается в возможности исследовать мир, проявлять любопытство	Либо берет ответственность за свою свободу, либо живет в бунте или подчинении
Определенность	Нуждается в понятных границах и стабильности	Либо строит устойчивые отношения, либо живет в хаосе и тревоге
Одобрение	Хочет, чтобы родитель разделял его интересы и желания	Либо умеет хотеть, либо считает свои желания стыдными

Потребность	Как проявляется в детстве	Если удовлетворили в детстве и не удовлетворили — во взрослом возрасте
Быть собой	Реализует многообразие своего внутреннего мира	Либо свободно проявляется, либо старается быть удобным и не мешать
Ритм и границы	Ритм дня и понятные границы дают ощущение безопасности	Либо умеет себя структурировать, либо живет в перегрузе
Участие	Нуждается в эмоциональном присутствии взрослого в своих процессах	Либо открыт к сотрудничеству, либо теряется под чужим взглядом
Личное пространство	Нуждается в знакомстве с границами — своими и чужими	Либо умеет быть один, либо путает одиночество с отвержением
Быть	Нуждается в том,	Либо говорит свободно, либо

Потребность	Как проявляется в детстве	Если удовлетворили в детстве и не удовлетворили — во взрослом возрасте
Прощение	Бойтсся потерять любовь после ошибки	Либо принимает свое несовершенство, либо живет в хронической вине
Игры и юмор	Игры развивают <u>нейропластичность</u> и креативность	Либо имеет легкое отношение к жизни, либо становится чересчур серьезным и <u>регидным</u>
Любящие глаза	Под теплым и любящим взглядом родителя психика раскрывается	Либо сам несет этот взгляд себе и другим, либо всю жизнь ищет того, кто посмотрит на него любящими глазами

Мы не случайно так подробно разобрали эти три кита.

Если все три потребности закрыты — привязанность формируется здоровая (надежная). Если хотя бы одна нарушена — привязанность искажается.

А дальше, как по цепочке:

— Искаженная привязанность запускает **защитные механизмы** (Часть 3)

— Защиты формируют **коппинговые режимы — маски** (Часть 4)

— А маски и защиты рожают **метапрограммы** (Часть 5)

Вот почему мы идем в книге не от поведения к корням, а от корней — к поведению.

Сначала вы узнаете, чего вам недодали. Потом — как это повлияло на вашу привязанность. Потом — как привязанность запустила защиты, маски, программы. А потом — как всё это исцелять.

Постепенно, слой за слоем, мы возвращаем вам то, что должно было быть вашим по праву.

Безопасность. Любовь. Принятие.

Сначала — от себя к себе. А потом — и в мир.

1.7 Травмы, которые рождаются из дефицита безопасности, любви и принятия

Три кита — безопасность, любовь, принятие. Когда они закрыты — ребёнок растёт с опорой. Привязанность формируется надежная. Метапрограммы не нужны.

Но если хотя бы один из китов хромает — рождаются травмы. Не случайные. А те, что напрямую ведут к небезопасной привязанности и, дальше, к метапрограммам.

Мы разберём четыре ключевые травмы.

Из дефицита безопасности рождается травма **Непредсказуемости**. Мир нестабилен, доверять нельзя. Это прямой путь к тревожной привязанности и программе Контроля.

Из дефицита любви рождаются две травмы. «**Взгляд без любви**» — когда любовь была условной, надо заслуживать. И травма **Незримости** — когда любви не было даже условной, была только пустота. Это путь к Поиску признания, Перфекционизму, Поломанности.

Из дефицита принятия рождается самая глубокая травма — «**Стыд за существование**». Когда ребёнку дали понять, что его не должно быть. Это путь к дезорганизованной привязанности и стыду как основе многих метапро-

грамм.

Эти четыре травмы — не просто «ещё одна теория». Это ключи к тому, почему ваша психика выбрала те защиты и программы, которые мы разберём в Частях 3, 4 и 5.

1.8. Травма «Взгляд без любви»: когда на вас смотрят, но не видят

Вам никогда не говорили этого прямо. Вас не били. Возможно, вас даже хорошо кормили, одевали, платили за кружки и возили отдыхать. Формально всё было правильно. Кроме одной детали.

Кроме взгляда.

Вы помните этот взгляд. Холодный. Оценивающий. Препарирующий.

Когда вы приносили четверку, а не пятерку. Когда вы надевали то, что нравится вам, а не то, что «подходит». Когда вы выбирали профессию, партнера, любимую музыку. Когда вы просто были собой — а на вас смотрели так, будто вы музейный экспонат, в котором обнаружили брак.

В этом взгляде никогда не было тепла. Только оценка. Только бесконечное, выматывающее: «Ты какой-то не такой. Ты какая-то не такая».

И вы поверили. Потому что ребенок всегда верит родителю. Если мама смотрит на меня с презрением — значит, я этого заслуживаю. Если папа отводит глаза с разочарованием — значит, я недостаточно хорош. Значит, мое тело не такое. Значит, мои достижения — пыль. Значит, я сам — ошибка, которую нужно исправить.

Когда вы были маленьким, мир был прост.

Ваш главный источник информации о себе — это родительские глаза. Вы смотрели в них, как в зеркало. И если зеркало показывало вам: «Ты прекрасен. Ты важен. Я люблю тебя любимым», — вы вырастали с ощущением: «Я есть, и это хорошо».

Но если зеркало показывало другое — «Ты не дотягиваешь», «Ты не тот, кого я хотел», «Ты должен стать другим, чтобы я тебя принял», — вы вырастали с ощущением: «Я какой-то не такой. Со мной что-то не так. Меня нужно исправить».

Это даже не осуждение конкретного поступка. Это нечто более страшное.

Это отвержение самой вашей сути.

Это когда не «этот поступок плох», а вы сами — целиком, полностью, в самом своем ядре — плохи. Неправильны. Неудобны. Вы — ошибка, которую нужно перекроить и переделать. Вам не говорят «не делай так». Вам говорят: «Не будь собой. Будь тем, кого я хочу видеть».

И тогда внутри начинает расти тот самый «фальшивый я».

Ребенок понимает: чтобы выжить, чтобы получить хоть каплю тепла, чтобы на него наконец посмотрели с одобрением, нужно стать другим. Нужно спрятать свои настоящие

желания, свои настоящие таланты, свою настоящую душу.

Нужно надеть костюм. Играть роль. Соответствовать.

И вы старались. О, как вы старались.

Вы учились на отлично. Вы поступали в те институты, которые вам указывали. Вы носили то, что «прилично». Вы жили не свою жизнь, а ту, которую для вас спроектировали.

И всё равно — этого всегда было мало. Потому что костюм можно сшить идеально, но глаза родителя всё равно видели «не то». Ведь под костюмом — живой человек, которого они никогда не хотели видеть.

Во взрослой жизни это «я какой-то не такой» превращается в ваш внутренний голос.

Теперь вам уже не нужен реальный родитель, который смотрит на вас с холодом. Вы сами стали этим родителем. Вы сами смотрите на свое отражение и говорите: «Мало», «Недостаточно», «Недостойн».

Вы гонитесь за достижениями, но ни одно не приносит облегчения. Вы выбираете партнеров, которые вас не принимают, — потому что это привычно. Вы боитесь проявляться, потому что где-то внутри всё еще ждете тот самый взгляд. Тот, который скажет: «Опять не дотянул».

И знаете, что самое горькое?

Всё это делалось «из лучших побуждений».

Родитель, который холодно смотрел на тройку, «хотел, чтобы вы стали человеком». Родитель, который перекраивал

ваш стиль и вашу жизнь, «желал вам лучшего будущего». Но он забыл спросить: а что вы сами хотите? Кто вы на самом деле? Что для вас счастье?

Он смотрел на вас не как на живого, таинственного, уникального человека. А как на проект. Как на задачу, которую надо решить.

И вы стали задачей. И потеряли себя.

Но есть одна истина, которую вам не сказали тогда. И которую я хочу сказать сейчас.

Вы не проект. Вы не задача. Вы не кусок глины, из которого нужно лепить что-то «приличное».

Вы — живая душа.

Вы имеете право на тройки. И на четверки. Вы имеете право носить то, что вам нравится. Вы имеете право идти своей дорогой. Вы имеете право быть неудобным. Вы имеете право быть собой — и не заслуживать за это холодного взгляда.

Потому что тот взгляд был неправдой.

Это был взгляд человека, который сам не знал, как любить. Который сам был когда-то отвергнут и не исцелен.

Вы не были «не таким». Это любовь была «не той». Не той, которая нужна ребенку. Не той, которая дает опору. Не той, которая говорит: «Ты есть, и этого достаточно».

Если вы узнали себя в этом тексте — выдохните. Вы

не одни.

Таких, как вы, тысячи. Маленьких, старательных, уставших. Тех, кто до сих пор пытается заслужить любовь.

И я хочу сказать вам то, что, возможно, вы никогда не слышали.

Вы не обязаны соответствовать. Вам не нужно переделывать себя. Вы имеете право быть. Просто быть. Со своими «тройками» и своими странными вкусами. Со своим телом и своим стилем. Со своей дорогой, которая никому не понятна, но которая — ваша.

Тот взгляд, который вы запомнили на всю жизнь, — он был ошибочным. Он был следствием чужой боли. Но он больше не определяет вашу ценность.

Вы не «не такой». Вы просто — вы.

И этого достаточно.

1.9. Травма «Незримости»: когда вас просто нет

А есть травма, которая еще тише. Там нет холода. Там нет оценки. Там — пустота.

Родитель смотрит сквозь вас, а не на вас. Он рядом — физически. Он кормит, одевает, водит в школу. Но его взгляд не встречается с вашим. Его душа не присутствует. Он устал. Он в себе. Он в телефоне, в мыслях, в депрессии, в бесконечных проблемах.

Вы подходите показать рисунок — он кивает, не глядя. Вы плачете — он говорит «не ной», не поднимая головы. Вы говорите «смотри» — он смотрит, но не видит. Его глаза пусты. И в этой пустоте вы теряете себя.

Ребенок боится не только наказания. Он боится равнодушия. Потому что наказание — это хотя бы контакт. Хотя бы реакция: «меня заметили, я существую». А равнодушие говорит: тебя нет. Ты не имеешь значения. Ты — призрак.

И тогда внутри рождается пустота. Не боль, не страх — именно пустота. Там, где должно было быть «я есть», — зияние.

Во взрослой жизни этот ребенок становится человеком, который:

— Не знает, чего хочет. Потому что его желания никто не отражал.

— Не чувствует себя реальным. Иногда кажется, что он — персонаж в чужом кино.

— Готов на все, лишь бы его заметили, — на скандал, на болезнь, на унижение. Потому что любое внимание лучше, чем небытие.

— Заполняет пустоту чем угодно — едой, алкоголем, карьерой, зависимыми отношениями.

— Не может быть один. Одиночество для него — это возвращение в ту пустоту.

Самое печальное: такой человек часто вырастает во «взрослого, у которого всё есть». Дом, работа, семья. Но внутри — как будто никого нет.

Если вы узнали себя — знайте: вы не призрак. Вы реальны. Просто первое зеркало, в которое вы смотрелись, было пустым. Но теперь у вас есть другое зеркало — ваше собственное восприятие. И вы можете научиться отражать себя сами.

1.10. Травма «Непредсказуемости»: когда мир нельзя предсказать

Третья травма — самая запутывающая.

Родитель не равнодушен и не холоден постоянно. Он — непредсказуем. Сегодня он обнимает, целует, называет сокровищем. Завтра — кричит, бьет или игнорирует за ту же самую провинность. Сегодня «молодец» за рисунок. Завтра «что за мазня» за точно такой же.

Ребенок не понимает правил. Потому что правил нет. Есть только настроение взрослого. И это невыносимо. Ребенок начинает сканировать малейшие изменения — интонацию, выражение лица, походку, запах. Он становится маленьким детектором опасности. Он пытается вычислить, каким родителем будет в следующую минуту, — чтобы успеть спрятаться, угодить, замереть.

Но вычислить невозможно. Хаос не подчиняется логике. И тогда ребенок застревает в состоянии постоянной, хронической тревоги.

Во взрослой жизни эта травма превращается в:

— Паническую потребность все контролировать. Если я контролирую — значит, я могу предсказать, значит, я в безопасности.

— Невозможность расслабиться в отношениях. Даже когда партнер стабилен и добр, внутри все равно звучит: «это

ненадолго, скоро он изменится».

— Гиперчувствительность к смене настроения другого. Одно не то слово — и уже паника: «что я сделал не так?»

— Чувство, что близость — это лотерея. Никогда не знаешь, выпадет тепло или холод.

Ребенок, выросший в непредсказуемой среде, не научился доверять миру. Потому что мир был обманчивым. Он улыбался — чтобы ударить.

Исцеление здесь — в медленном, постепенном опыте стабильности. В том, чтобы снова и снова замечать: сейчас я в безопасности. Этот человек не тот родитель. Эта ситуация не та ситуация. Я могу предсказывать этот мир — он другой.

1.11. Травма «Стыда за существование»: когда вы чувствуете, что вы — лишний

Есть травма, о которой почти не говорят вслух. Потому что она слишком стыдная. Слишком глубокая. Слишком близкая к ядру.

Человек с этой травмой не просто чувствует, что он «недостаточно хорош». Он чувствует, что **его существование — ошибка.**

Ему никогда не говорили этого прямо. Редкий родитель скажет ребенку: «Тебя не должно было быть». Но это можно сказать и без слов.

Холодная кровать, когда ребенок приходит обняться. Вздох разочарования, когда он входит в комнату. Фразы, брошенные «не ему», но которые он впитал как губка: «Из-за тебя я не сделала карьеру», «Если бы не ты, я бы ушла от этого человека», «Ты — мой крест», «Ты меня в гроб вгонишь». И самое страшное — молчание в ответ на его радость. Когда он прибегает счастливый, а ему не улыбаются в ответ. Как будто его счастье — неуместно. Как будто сам он — неуместен.

Ребенок делает единственный вывод, который может сделать в этой ситуации: **«Меня не должно быть. Я — бре-**

мя. Если бы меня не было, всем было бы легче».

Это не мысль. Это убеждение, которое живет в теле. В тяжелых плечах. В опущенной голове. В тихом голосе. В привычке извиняться за то, что занимаешь место.

Во взрослой жизни эта травма проявляется так:

Вы извиняетесь за всё. За то, что обратились с вопросом. За то, что заняли очередь. За то, что существуете в чем-то пространстве.

Вы не можете принимать подарки и помощь. Внутри звучит: «Я не заслуживаю». Даже если помощь нужна. Даже если подарок искренний.

Вы чувствуете вину за свое счастье. Когда вам хорошо — внутри просыпается тревога: «Это неправильно. Мне не должно быть хорошо».

Вы боитесь быть «заметным». Не потому, что вас осудят, а потому что ощущаете: ваше присутствие — это уже слишком. Вы занимаете чужое место.

Вы выбираете партнеров, которые подтверждают вашу «лишность». Которые игнорируют, унижают, не замечают. Потому что это привычно. Потому что это совпадает с тем, что вы носите внутри.

Вы не можете сказать «я есть» без чувства вины. Вам кажется, что любое проявление себя — это наглость.

И самое горькое: вы носите в себе **стыд не за поступок, а за сам факт дыхания.**

Ребенок, который получил эту травму, часто вырастает в человека, который «удобен до исчезновения». Он не шумит. Не требует. Не хочет. Он тих. Он не занимает места. Он не просит о помощи. Он готов исчезнуть в любой момент — потому что где-то глубоко внутри он уверен: его исчезновение никого не расстроит. Может быть, даже станет легче.

Если вы узнали себя — я хочу сказать вам то, что вы должны были услышать в детстве.

Ваше существование не было ошибкой.

Тот взрослый, который смотрел на вас с усталостью или раздражением, был просто уставшим взрослым. У него были свои причины, своя боль, своя тяжелая судьба. Он мог не хотеть ребенка. Или хотеть «не такого». Или просто не уметь любить — потому что его самого не любили.

Но это никогда, слышите, **никогда** не означало, что вас не должно быть на свете.

Вы не выбирали родиться. Вас привели в этот мир. И тот факт, что вы существуете, — это не ваша вина. Это не ошибка. Это — факт. Вы здесь. Вы дышите. У вас есть право на место, на голос, на радость, на желания.

Чувство, что вы — лишний, — это не истина. Это травма. Это чужой взгляд, который стал вашим внутренним голосом.

Вы можете перестать извиняться за свое существование. Медленно. По шагам.

Сегодня — не извиниться за то, что спросили.

Завтра — занять немного больше места за столом.
Послезавтра — сказать «я хочу» без чувства вины.
Вы не бремя. Вы — человек.
И у вас есть полное право быть.

1.12. Три вопроса, которые ребёнок задаёт миру

В начале этой части мы говорили о трёх китах — трёх главных потребностях, на которых держится психика ребёнка: **безопасность, любовь и принятие**. Каждая из них — отдельная ось. Но за ними стоят живые вопросы, которые ребёнок задаёт миру. Не словами. А своим телом, своим плачем, своим молчанием, своей улыбкой.

Первый вопрос. «Если я позову — ты придёшь?»

Это вопрос **безопасности**. Он рождается в самом раннем возрасте — от 0 до 2 лет, когда ребёнок ещё не отделяет себя от матери. В это время для него существует только одно: надёжен ли взрослый? Придёт ли он, когда страшно, больно, одиноко? Или я останусь один?

Если взрослый приходит — надёжно, предсказуемо, тепло — ребёнок записывает в свою внутреннюю карту: «Мир безопасен. Когда мне плохо — помощь рядом. Я не один».

Если взрослый не приходит — или приходит непредсказуемо, холодно, пугающе — ребёнок делает другой вывод: «Мир опасен. Надеяться не на кого. Я один».

И этот вывод становится фундаментом. На нём будет держаться или рушиться всё остальное.

Второй вопрос. «Любят ли меня просто так?»

Это вопрос **любви**. Он не привязан к конкретному воз-

расту. Он звучит всё время, пока ребёнок растёт: с первых месяцев до подросткового возраста и дальше. Но важнее всего — как на него отвечают в раннем детстве.

Ребёнок проверяет: меня любят за то, что я есть? Или только когда я хороший, удобный, послушный, успешный? Любовь — это подарок или награда?

Если ребёнок получает безусловную любовь — «ты важен просто так, без условий» — он вырастает с ощущением: «Я ценен сам по себе. Мне не нужно доказывать, что я достоин».

Если любовь была условной — «будешь хорошим — буду любить, не будешь — отвернусь» — внутри образуется дыра. И взрослый будет всю жизнь пытаться её заполнить. Достижениями, угождением, перфекционизмом, поиском признания. Об этом мы подробно поговорим в Части 5.

Третий вопрос. «А мир дружелюбен ко мне?»

Это вопрос **принятия**. Он рождается позже — от 2 до 8 лет, когда ребёнок начинает выходить в большой мир. В детский сад, в школу, во двор, в компании. И здесь ответ сложнее. Потому что мир может быть дружелюбным — для одних. Но не для всех.

Ребёнок смотрит по сторонам и видит: кого-то обнимают, а его — нет. Кого-то зовут играть, а его — нет. Кто-то «свой», а он — «чужой». Кто-то «правильный», а он — «не такой».

И тогда он задаёт себе самый болезненный вопрос: «Может быть, мир дружелюбен — но не ко мне? Может быть, мир против меня? Или против таких, как я?»

Если ответ на этот вопрос «нет, мир не для меня», ребёнок вырастает с ощущением, что он «лишний», «не такой», «белая ворона». *Его метапрограммы (о них — в Части 5) — Отверженность, Поломанность.* Он всю жизнь будет либо доказывать, что достоин места в этом мире, либо прятаться, чтобы не видеть, как его не принимают.

Как эти три вопроса связаны с тремя китами

Первый кит — **безопасность** — это вопрос «ты придёшь?». Если ответ «нет» — мир становится опасным. Человек живёт в тревоге, в ожидании удара, в постоянном сканировании угрозы.

Второй кит — **любовь** — это вопрос «любят ли меня просто так?». Если ответ «нет» — человек всю жизнь доказывает, что достоин любви. Он угождает, достигает, жертвует собой. Его метапрограммы — Поиск признания, Перфекционизм, Самопожертвование.

Третий кит — **принятие** — это вопрос «мир дружелюбен ко мне?». Если ответ «нет» — человек чувствует себя чужим, лишним, «не таким». Его метапрограммы — Отверженность, Поломанность.

Все три вопроса — о главном. О том, есть ли у ребёнка место в этом мире. И могут ли он на это место рассчитывать.

Что это значит для вас

Вы можете сейчас задать себе эти вопросы. Не головой —

телом. Не анализируя — чувствуя.

«Если я позову — придёт ли кто-нибудь?» Есть ли во мне опыт надёжного присутствия? Или я до сих пор жду, что меня бросят?

«Любят ли меня просто так?» Или я всё ещё доказываю, что достоин?

«Мир дружелюбен ко мне?» Я в этом мире «свой» или «чужой»? Я имею право здесь быть?

Ответы на эти вопросы не меняются за один день. Они выросли в тело, в дыхание, в автоматические реакции. Но их можно менять. Новым опытом. Новыми отношениями. Новым внутренним голосом, который говорит: «Я приду. Я не брошу. Ты важен просто так. И мир — не враг».

Именно этому посвящены следующие части книги.

Итог Части 1.

Мы заглянули в первый мир — мир мамы. Увидели, как её взгляд, её присутствие или отсутствие формируют фундамент нашей психики. Разобрали 19 потребностей, которые сводятся к трём главным: безопасность, любовь, принятие. И четыре травмы, которые рождаются, когда этих трёх китов не хватает.

Теперь, когда мы знаем, что лежит в корне, мы можем идти дальше. В Части 2 мы увидим, как этот фундамент становится типом привязанности — той базовой настройкой, по

которой вы строите все свои отношения.

Травмы и потребности — это не просто теория. Это карта вашего детства. А дальше мы начнём читать эту карту.

ЧАСТЬ 2. ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

Фундамент отношений на всю жизнь

В предыдущей части мы говорили о том, как мама становится первым миром. О том, как её состояние, её присутствие или отсутствие формируют нашу психику.

Теперь мы пойдем глубже.

Потому что опыт раннего детства — это не просто набор воспоминаний. Это **настройка**. Это базовая программа, по которой вы будете строить все свои отношения — с партнёрами, с друзьями, с детьми, с миром.

Эта программа называется **тип привязанности**.

И хорошая новость в том, что это не приговор. Это — карта. Зная карту, вы можете выбрать другой маршрут.

2.1. Откуда взялась теория привязанности

Почти сто лет назад британский психоаналитик Джон Боулби заметил то, мимо чего другие проходили каждый день. Он обратил внимание: когда маленького ребёнка забирают у родителей, он плачет. Не капризничает. Не манипулирует. А именно плачет — отчаянно, безутешно, на пределе сил.

В те времена психоаналитики объясняли это иначе. Они считали, что ребёнок кричит, чтобы не чувствовать эмоциональную боль. Что плач — это защита, способ отключиться от страха.

Но Боулби предположил другое. Он сказал: это не психологическая защита. Это **эволюционный механизм**. И все приматы — от маленьких обезьянок до человеческих детёнышей — реагируют на разлуку одинаково. Потому что для млекопитающего быть отделённым от взрослого — вопрос выживания.

Последующие эксперименты подтвердили его правоту.

У маленького ребёнка — всего один главный вопрос к миру. Он не задаёт его словами, но его поведение, его тело, его нервная система спрашивают каждую секунду:

«Мой взрослый рядом? Доступен ли он? Понимает ли меня?»

И в зависимости от того, какой ответ приходит снова и

снова, формируется вся система эмоциональной регуляции человека на всю жизнь.

2.2. Внутренняя рабочая модель: карта, по которой вы живёте

Природа создала привязанность не для удовольствия. У неё была жесткая, эволюционная задача: защитить детёныша от вреда и обеспечить его безопасность. Ребёнок, который не привязан к взрослому, не выживает. Это вопрос жизни и смерти, записанный в нашей нервной системе.

Боулби сформулировал это в 1969 году, а позже, в 1982-м, дополнил свои выводы. Он назвал ключевой механизм **внутренней рабочей моделью**.

Звучит сложно. Но на деле это просто — **карта**.

Карта того, как устроены отношения. Карта, которую вы нарисовали в первые годы жизни и которой пользуетесь до сих пор, часто не замечая этого.

Как эта карта создаётся.

Ребёнок испытывает нужду. Ему страшно, одиноко, голодно, больно. Он делает то, что заложено природой: плачет, тянется, зовёт. Его поведение — это вопрос: «Ты здесь? Ты придёшь? Ты поможешь?»

И взрослый отвечает.

Если взрослый приходит — надёжно, предсказуемо, тепло — ребёнок записывает в свою карту: «Мир безопасен.

Людам можно доверять. Когда мне плохо, помощь приходит. Я имею значение».

Если взрослый приходит редко, непредсказуемо, холодно — или не приходит вовсе — карта становится другой: «Мир опасен. Людям нельзя доверять. Когда мне плохо, я один. Может быть, со мной что-то не так?»

И вот что важно. Ребёнок не просто запоминает, *приходит* взрослый или нет. Он запоминает **предсказуемость**.

— Если помощь приходит всегда — формируется доверие.

— Если помощь приходит иногда, а иногда нет — формируется тревога и цепляние.

— Если помощь никогда не приходит — ребёнок учится не звать. Зачем, если всё равно никто не придёт?

2.3 Как работает карта: от одного опыта к ожиданию от всего мира

Ребёнок не способен на сложные умозаключения. Он не рассуждает. Он впитывает и обобщает. Один взрослый — его родитель — становится для него моделью всех людей на земле.

«Если мама уходит и не возвращается — значит, мир ненадёжен. Значит, никто не придёт».

«Если папа кричит, когда я плачу — значит, проявлять чувства опасно. Значит, все отвернутся, если увидят мои слезы».

Ребёнок **экстраполирует** — переносит один опыт на все будущие отношения. И это не ошибка. Это механизм выживания. Родитель — тот, кто уже выжил. Он учит ребёнка, как выживать в этом мире. И самый надёжный способ — **делать то же, что делает родитель**: зеркалить его реакции, копировать его стратегии, ждать от мира того же, чего ждал от него.

Эта карта становится фильтром, через который вы смотрите на все отношения в жизни. С партнёром, с друзьями, с детьми, с начальником. Вы не видите людей такими, какие они есть. Вы видите их через свою внутреннюю рабочую модель.

И вот здесь — самое важное.

Теоретики привязанности считают, что главная функция этой внутренней модели — дать ребёнку ответ на вопрос (пусть не словами, а чувством):

«Достоин ли я любви и защиты?»

Если родитель был чутким, отзывчивым, надёжным — ребёнок впитывает: «Я достоин. Со мной всё так. Любовь приходит, когда мне плохо. Безопасность — это про меня».

Если родитель был холодным, игнорирующим, пугающим или непредсказуемым — ребёнок делает другой вывод: «Я недостойн. Со мной что-то не так. Мне нет места в этом мире. Меня не за что любить».

Этот вывод не проговаривается словами. Он живёт в теле, в ощущениях, в автоматических реакциях. Ребёнок не может сказать «я недостойн любви» — у него нет таких слов. Но когда он вырастает, его отношения, его страхи, его защиты, его метапрограммы будут кричать об этом на каждом шагу.

«Почему я всё время боюсь, что меня бросят?»

«Почему я не могу расслабиться в близости?»

«Почему мне всегда мало любви?»

Ответ часто лежит здесь, в этой ранней, дословесной модели: **«Я не заслуживаю».**

И хорошая новость.

Эту модель можно переписать. Не быстро. Не волшебным. Но — можно. Потому что теперь у вас есть взрослый голос,

который может сказать то, что не сказал тогда:

«Ты достоин. Просто так. Без условий».

2.4. Привязанность — это система двух людей

Важно понимать: привязанность — это не то, что «есть у ребёнка». И не то, что «даёт родитель». Привязанность — это **система саморегуляции, в которой участвуют два человека.**

Ребёнок не может успокоиться сам. Его нервная система ещё не созрела. Он успокаивается через взрослого — через его голос, его тепло, его присутствие.

Когда взрослый надёжен, ребёнок постепенно учится делать это сам. Он интернализирует — «забирает внутрь» — успокаивающее присутствие. И тогда во взрослой жизни он может сказать себе: «Я справлюсь, я в порядке» — потому что этот голос когда-то был голосом мамы, а теперь стал его собственным.

Если взрослый ненадёжен — ребёнок не получает этого опыта. И во взрослой жизни он продолжает искать «внешнего успокоителя». Партнёра, начальника, друзей, терапевта — кого угодно, кто поможет ему справиться с тревогой. Потому что внутри — пусто.

Вот почему тип привязанности так важен. Это не просто «детская история». Это базовая настройка вашей нервной системы, которая влияет на всё: как вы справляетесь со стрессом, как строите отношения, как воспитываете

своих детей, как стареете.

2.5. Как формируется безопасная привязанность

Простая схема. Ребёнок испытывает нужду (голод, страх, одиночество, боль). Он подаёт сигнал — плачет, тянется, зовёт. Взрослый приходит. Взрослый отзывчив. Взрослый помогает нужде исчезнуть.

Что происходит дальше? Ребёнок чувствует облегчение. А главное — он **запоминает**: когда мне плохо, помощь приходит. Людям можно доверять. Мир в порядке.

Этот опыт повторяется сотни, тысячи раз. И постепенно формируется внутреннее ощущение: **«Я в безопасности. Я любим. Я могу исследовать мир. Я справлюсь»**.

Как это выглядит у ребёнка.

Ребёнок с надёжной привязанностью спокоен, когда мама рядом. Он исследует мир, играет, проявляет любопытство. Когда мама уходит — он расстраивается. Может заплакать. Но когда мама возвращается — он радуется, тянется к ней, быстро успокаивается и снова идёт играть.

Этот ребёнок знает: мама ушла, но она вернётся. Мир безопасен. Даже когда мамы нет рядом — связь сохраняется.

Как это выглядит у взрослого.

Человек с надёжной привязанностью строит отношения, в которых он может быть и близким, и отдельным.

— Он не боится близости, но и не растворяется в ней.

— Он может расстроиться, если партнёр уезжает в командировку — но не рушится от этого.

— Он умеет говорить о своих чувствах, не боясь, что его отвергнут.

— Он доверяет. Не наивно, а по-взрослому: он знает, что другой человек может его ранить, но не живёт в постоянном ожидании удара.

— Он способен на взаимозависимость: «Я целен сам по себе. Но мне хорошо с тобой. И я выбираю быть с тобой».

Что сформировало эту привязанность.

Заботящийся взрослый был для ребёнка:

— **Эмоционально доступным** — не телом, а душой присутствовал рядом.

— **Предсказуемым** — ребёнок знал, чего ожидать.

— **Чутким к сигналам** — замечал плач, жесты, смену настроения.

— **Способным успокаивать** — не паниковал сам, а помогал справиться с тревогой.

— **Присутствующим** — не только физически, но и ментально, эмоционально.

Это — золотой стандарт. Но не все его получили. И это не значит, что его нельзя нарастить.

2.6. Как формируется небезопасная привязанность

А теперь — другой сценарий.

Ребёнок испытывает нужду. Он подаёт сигнал. Но взрослый не приходит. Или приходит непредсказуемо. Или наказывает за сигнал. Или сам является источником страха.

Что происходит дальше?

Ребёнок активирует древние, эволюционные программы выживания: **бей, беги, замри**.

Сначала он зовёт громче. Плачет настойчивее. Требуем внимания. Это попытка «достучаться».

Если помощь приходит лишь в ответ на самый сильный, отчаянный крик — ребёнок запоминает: чтобы меня заметили, нужно кричать громче всех. Он будет и дальше «накручивать» эмоции. Это путь к **тревожной привязанности**.

Если помощь не приходит совсем — ребёнок сначала доводит себя до бессилия, а потом... перестаёт звать. Зачем? Его сигнал не работает. Он учится выключать чувства, замораживаться, не нуждаться. Это путь к **избегающей привязанности**.

Если взрослый одновременно и нужен, и страшен — когда он бьёт, но он же и кормит; когда он кричит, но он же и единственный источник безопасности — ребёнок не может

выработать единую стратегию. Он то тянется, то отшатывается. То кричит, то замирает. Это путь к **дезорганизованной привязанности**.

И вот что важно: **ребёнок не выбирает**. Его нервная система выбирает автоматически — ту стратегию, которая хоть как-то помогает выжить в данных условиях.

2.7. Четыре типа привязанности у детей

Исследовательница Мэри Эйнсворт провела знаменитый эксперимент «Незнакомая ситуация». Она наблюдала, как дети ведут себя, когда мама ненадолго выходит из комнаты, а потом возвращается.

И увидела четыре разных паттерна.

Безопасный тип. Ребёнок спокоен, когда мама рядом. Исследует мир, играет. Когда мама уходит — расстраивается, но не паникует. Когда она возвращается — радуется, тянется к ней, быстро успокаивается и снова идёт играть.

Избегающий тип. Ребёнок внешне спокоен и тогда, когда мама уходит, и когда возвращается. Он не плачет, не ищет контакта. Но его тело — учащённое сердцебиение, высокий уровень гормонов стресса — кричит о напряжении. Он просто научился не показывать это.

Тревожный (амбивалентный) тип. Ребёнок тревожен даже когда мама рядом. Когда она уходит — впадает в отчаяние. А когда возвращается — одновременно тянется к ней и отталкивает, злится, плачет, не может успокоиться. Он не уверен: а останется ли она на этот раз?

Дезорганизованный тип. Ребёнок ведёт себя противоречиво и странно. Может замереть, глядя на маму пустым взглядом. Может упасть на пол и раскачиваться. Может по-

дойти к маме задом или боком — как будто не зная, как к ней приблизиться. Это дети, у которых родитель был одновременно и убежищем, и источником страха.

2.8. Как типы привязанности выглядят во взрослой жизни

Тип привязанности, сформированный в детстве, не исчезает. Он становится **точкой отсчёта** — той отметкой по умолчанию, к которой вы возвращаетесь в стрессе. Даже если во взрослой жизни у вас есть безопасные отношения, в моменты сильного страха или истощения может просыпаться старый паттерн.

Вот как четыре типа привязанности выглядят у взрослых.

Безопасный (автономный). Человек спокойно говорит о своих отношениях с родителями — и о хорошем, и о плохом. Он не идеализирует, не обесценивает. Он интегрировал свой опыт. Он может быть близким, не теряя себя. Может быть один, не чувствуя паники.

Избегающий (пренебрежительный). Человек обесценивает важность близких отношений. «Мне никто не нужен, я сам справлюсь». Говорит о детстве поверхностно, идеализирует родителей («у меня было нормальное детство»), но не помнит конкретных тёплых моментов. Не умеет просить о помощи. Избегает уязвимости.

Тревожный (озабоченный). Человек очень озабочен отношениями. Он постоянно нуждается в подтверждении любви, боится быть покинутым, ревнует. Говорит о детстве много, эмоционально, путано — может злиться на родителей

и одновременно их жалеть. До сих пор «запутан» в старых отношениях.

Дезорганизованный (боязливо-избегающий). Человек одновременно хочет близости и боится её. Он то тянется, то отталкивает. Его поведение непредсказуемо — для других и для него самого. Часто имеет опыт насилия или тяжёлой потери в детстве. Может застывать в стрессе или вести себя пугающе.

Важное уточнение: типы могут быть смешанными

Вы, наверное, заметили, что в описании узнаете себя не в одном типе, а в двух. Или в одном — на 70%, а в другом — на 30%. Это нормально.

В реальной жизни типы привязанности редко бывают «чистыми». Чаще встречаются смешанные варианты. Особенно часто люди узнают себя одновременно в тревожном и избегающем типах. Это не ошибка. Это отдельный паттерн, который в психологии называют **боязливо-избегающим**. В детстве ему соответствует **дезорганизованный** тип привязанности.

Человек со смешанным типом одновременно и хочет близости, и боится её. Он может то тянуться к партнёру, то отталкивать. Идеализировать, а потом резко обесценивать. Страх быть покинутым соседствует со страхом быть поглощённым.

Что с этим делать?

Во-первых, не искать «чистый диагноз». Тип привязанности — не ярлык, а карта. Если вы узнали в себе черты нескольких типов, просто заметьте: в одних ситуациях я реагирую тревожно, в других — избегающе. Это уже знание.

Во-вторых, фокусироваться на исцелении тех ран, которые лежат в основе. Тревога и избегание часто растут из одного корня — непредсказуемой, пугающей привязанности в раннем детстве. Работа с безопасностью, с доверием, с правом быть уязвимым — исцеляет оба полюса.

В практиках, которые даны в конце этой части, вы можете выбрать ту, что больше отзывается сегодня. А завтра — другую. Ваша привязанность не обязана быть «чистой». Она просто — ваша.

2.9. Зависимость, контрзависимость и взаимозависимость

Когда мы говорим о привязанности, важно различать два состояния, которые выглядят противоположно, но на деле происходят из одного корня — из страха.

Зависимость.

Это когда другой человек нужен вам, чтобы дышать. Вы не можете быть один. Вы не можете принимать решения без его совета. Вы не можете чувствовать себя хорошо, если ему плохо. Ваше настроение зависит от его сообщений. Ваша самооценка зависит от его похвалы.

Зависимость — это слияние. Это потеря себя в другом.

Откуда она берётся? Чаще всего из тревожной привязанности. Ребёнок, который не был уверен, что мама вернётся, вырастает во взрослого, который не уверен, что партнёр останется. И он цепляется. Из всех сил.

Контрзависимость.

Это когда вы кричите: «Мне никто не нужен! Я сам! Не подходите!» Вы избегаете близости, потому что близость для вас равна потере себя, уязвимости, опасности. Вы держите дистанцию. Вы не просите о помощи. Вы не показываете слабость.

Контрзависимость — это тоже потеря себя. Только в другую сторону. Вы теряете способность быть близким.

Откуда она берётся? Чаще всего из избегающей привязанности. Ребёнок, который научился подавлять свою потребность в близости, потому что мама отвергала, вырастает во взрослого, который не умеет быть близким и боится этой близости.

Зависимый боится одиночества. Контрзависимый боится потери себя.

И оба не умеют главного: быть рядом, оставаясь собой.

Взаимозависимость (интерзависимость).

А есть третье состояние. Это когда два целых человека решают идти рядом.

— Вы можете быть одни — и вам не страшно.

— Вы можете быть вместе — и вы не теряете себя.

— Вы уважаете свои границы и чувствуете границы другого.

— Вы говорите о своих потребностях прямо, не через манипуляции.

— Вы слышите «нет» и не рушитесь.

— Вы говорите «нет» и не боитесь, что вас перестанут любить.

Взаимозависимость — это не слияние и не отстранённость. Это контакт двух суверенных личностей.

Как она выглядит в жизни?

— «Я скучаю по тебе, когда тебя нет. Но я не рассыпаюсь от твоего отсутствия».

— «Мне важно, что ты чувствуешь. Но я не отвечаю за твои чувства».

— «Я хочу быть с тобой. Но я могу уйти, если отношения станут разрушительными».

— «Я люблю тебя. Но я не перестаю любить себя, когда ты недоволен».

Это и есть зрелая близость.

2.10. Как тип привязанности влияет на любовь и дружбу

Ниже приведена таблица, которая показывает разные стили.

Тип привязанности	В любви	В дружбе
Надёжная	Спокоен, доверяет, умеет говорить о чувствах, не боится конфликтов	Дружит свободно, легко, не боится временной дистанции, может говорить честно
Тревожная	Цепляется, ревнует, требует подтверждений, боится, что бросят, взрывается	Боится, что друг уйдёт, может быть навязчивым, очень чувствителен к изменению тона
Избегающая	Держит дистанцию, не говорит о чувствах, партнёры жалуются на холодность	Дружит «на расстоянии», избегает уязвимости, разрывает контакт при сближении
Дезорганизованная	То тянется, то отталкивает, идеализирует и обесценивает, непредсказуем	Противоречивое поведение, страх близости и страх одиночества одновременно

Но помните: **тип привязанности — это не пожизненный диагноз**. С разными людьми вы можете проявлять разные паттерны. С одним партнёром вы можете быть тревожным, с другим — надёжным. Психика пластична.

2.11. Взаимодействие разных типов привязанности

Когда встречаются два типа привязанности, получается своя, особая динамика. Понимание этих динамик помогает не застревать в чувстве «это только у нас так всё сложно».

Тревожный + Тревожный. Много эмоций, много претензий, много драмы. Они оба боятся быть брошенными, поэтому постоянно проверяют друг друга. Могут быть очень преданы друг другу — и очень истощены.

Избегающий + Избегающий. «Не тронь меня, и я не трону тебя». Конфликтов нет, но и близости нет. Никто не говорит о чувствах. Живут параллельно, как соседи по квартире. Пока один не нарушает правил — всё «нормально». Но если кто-то ломает дистанцию, всё может рухнуть мгновенно.

Тревожный + Избегающий. Классика. Один преследует, другой убегает. Один хочет больше близости, другой — больше свободы. Каждый воспринимает действия другого как боль. Тревожный говорит: «Ты холодный, ты меня не любишь». Избегающий говорит: «Ты душишь меня, ты меня поглощаешь». Это порочный круг, который может длиться годами.

Тревожный + Безопасный. Если доминирует безопасный — тревожный постепенно успокаивается и перестра-

ивается. Надёжный партнёр становится «корректирующим опытом». Если доминирует тревожный — безопасный может «съехать» в тревогу. Потому что даже устойчивую психику можно расшатать постоянными требованиями и драмой.

Избегающий + Безопасный. Похожая динамика. Надёжный партнёр может постепенно «растопить» лёд избегающего — если хватает терпения и устойчивости. Но если избегающий доминирует, безопасный может начать сомневаться в себе: «Может, я правда слишком требовательный?»

Безопасный + Безопасный. Партнёры легко договариваются. Могут спорить — но без «пекла». Справедливы друг к другу. Хорошо чувствуют баланс между одиночеством и близостью. Редко находятся в пиковых эмоциональных состояниях. Поддерживают, уважают, восхищаются. Не переступают границы и не нарушают договорённости.

2.12. Привязанность передаётся из поколения в поколение

И здесь — самый важный, самый ответственный момент.

Ваш тип привязанности, скорее всего, повлияет на то, как вы будете строить отношения со своими детьми.

Это не проклятие. Не фатум. Но — закономерность, которую нужно знать.

Родители, которые сами выросли в небезопасной привязанности, часто неосознанно воспроизводят тот же паттерн со своими детьми. Не потому что они плохие. А потому что это единственное, что они знают. Их нервная система настроена на определённую дистанцию, определённые реакции.

Ребёнок плачет — а их тело сжимается в ожидании опасности (потому что их самих в детстве за плач наказывали). И они отстраняются.

Ребёнок тянется — а у них внутри поднимается паника: «Сейчас сольются, сейчас потребуют слишком много» (потому что их собственные потребности были отвергнуты). И они отворачиваются.

Ребёнок спокоен — а они тревожатся и начинают «атаковать» своей заботой (потому что привыкли, что любовь надо заслуживать гипервключённостью).

Цикл травмы передаётся через привязанность. Но
— и это очень важное «но» — его можно разорвать.

2.13. Ментализация: ключ к разрыву цикла

Психоаналитик Питер Фонаги ввёл понятие **ментализации**.

Ментализация — это способность понимать психическое состояние: своё и другого. Понимать, что у человека есть свои мысли, чувства, желания, намерения — и они могут отличаться от ваших.

Звучит просто. Но на деле — это навык, который у людей с небезопасной привязанностью часто нарушен.

Что делает родитель, который умеет ментализировать? Когда его ребёнок плачет, он не впадает в панику и не отключается. Он спрашивает себя: *«Что сейчас происходит с моим ребёнком? Ему страшно? Он голоден? Он устал? Это его состояние — не моё. Я могу быть рядом, не сливаясь»*.

Что делает родитель, который не умеет ментализировать? Он либо игнорирует сигналы ребёнка (потому что его собственные чувства слишком сильны), либо наказывает за них (потому что плач ребёнка триггерит его собственную детскую боль), либо растворяется в ребёнке, переставая отделять его потребности от своих.

Исследования Фонаги показали: **именно способность к ментализации разрывает круг передачи травмы**. Даже если родитель сам вырос в небезопасной привязанности, ес-

ли он способен рефлексировать о своём прошлом, понимать свои триггеры, отделять свои чувства от чувств ребёнка — его ребёнок может вырасти с безопасной привязанностью.

Потому что ребёнок чувствует не только действие. Он чувствует намерение.

2.14. Что всё это значит для вас

Вы могли прийти в эту книгу не как родитель, а как человек, который хочет разобраться в себе. И это нормально.

Но знание о том, что привязанность передаётся, — это ещё и **приглашение к исцелению**. Не только для себя. Для следующих поколений.

Разрывая свой собственный цикл — осознавая свою небезопасную привязанность, исцеляя свои травмы, тренируя ментализацию — вы меняете не только свою жизнь. Вы меняете жизнь тех, кто будет рядом. Партнёра. Детей. Внуков.

Но даже если вы пока не думаете о детях, знайте главное:
Тип привязанности — не приговор.

Да, это базовая настройка. Да, она формируется до того, как вы научились говорить. Да, она очень устойчива.

Но нейропластичность существует. И безопасная привязанность может формироваться во взрослом возрасте — через новые отношения, через терапию, через осознанную работу с собой.

О том, как это делать, мы говорим в других частях книги. А здесь — просто запомните: **вы не обязаны оставаться в том типе привязанности, который достался вам в детстве**. Вы можете его изменить. Медленно. Но реально.

2.15. Как привязанность становится метапрограммами

Теперь, когда вы знаете о типах привязанности, важно увидеть их связь с тем, что мы будем разбирать подробно в Части 5 — с **метапрограммами**.

Потому что это не две отдельные теории. Это — **одно целое**.

Привязанность — это фундамент. Метапрограммы — это стены и крыша, которые на этом фундаменте построены.

(Здесь мы только устанавливаем связь — кратко, без глубоких деталей. Полный разбор каждой программы с её признаками, ощущениями и способами исцеления — в Части 5.)

Прежде чем мы начнем разбирать связь типа привязанности с метапрограммой, я хочу, чтобы вы запомнили главное:

Каждая из программ — не «особенность характера» и не «врожденный дефект».

Каждая из программ — следствие нарушенной привязанности.

И каждая из программ может быть исцелена — через восстановление связи с собой и с другими.

Если в детстве у вас сформировалась надежная привязанность

Вы выросли с ощущением: «Я в безопасности. Людям можно доверять. Мои чувства имеют значение. Я справлюсь». В этом случае хронических искажающих фильтров вам не нужно. Вы можете быть гибким, замечать свои чувства, просить о помощи, говорить «нет» — и не рушиться.

Если в детстве у вас сформировалась небезопасная привязанность

Ваша нервная система настроена на выживание. И чтобы выжить, психика создала **метапрограммы** — автоматические фильтры, которые искажают реальность, но помогают не сойти с ума.

Каждый тип небезопасной привязанности порождает свои группы метапрограмм.

Из тревожной привязанности вырастают

Базовое убеждение: «Я не уверен, что ты останешься. Любовь надо заслуживать. Если я перестану стараться — меня бросят».

Какие программы: Покинутость (страх, что уйдут), Эмоциональный голод (всегда мало любви), Растворение (потеря себя в другом), Поиск признания (ценность в чужих глазах), Перфекционизм (надо быть идеальным, чтобы

любили), Самопожертвование (надо быть полезным, чтобы остаться).

Общий механизм: «Цепляйся, требуй, доказывай, за-служивай».

Из избегающей привязанности вырастают

Базовое убеждение: «Близость опасна. Чувства — это слабость. Лучше не нуждаться, не показывать, не просить».

Какие программы: Эмоциональная ингибиция (подавление чувств), Избегание (уход от контакта), Отсутствие дисциплины, Провал, Беспомощность.

Общий механизм: «Отключись, дистанцируйся, не показывай».

Из дезорганизованной привязанности вырастают

Базовое убеждение: «Мир непредсказуем и страшен. Доверять нельзя. Надо контролировать или нападать первым».

Какие программы: Использование (недоверие), Инструкции, Надменность, а также хаотичное смешение тревожных и избегающих программ.

Общий механизм: «То тянись, то убегай; то идеализируй, то обесценивай».

Что это значит для исцеления

Вы не можете «отменить» метапрограммы, не трогая привязанность. И вы не можете «починить» привязанность, игнорируя метапрограммы. Это две руки одного тела.

Исцеление происходит, когда вы делаете **и то, и другое**:

— Замечаете программу: «А, вот моя Покинутость включилась».

— И одновременно даёте себе новый опыт: «Стоп. В этот раз меня не бросают. Это старая карта».

Подробный разбор каждой программы — в Части 5. А здесь, в Части 2, мы заложили фундамент. Теперь мы знаем, откуда эти программы растут.

2.16. Короткие практики для трёх типов привязанности

Теория — это важно. Но исцеление привязанности происходит не только в голове. Оно происходит в теле, в образах, в том маленьком внутреннем пространстве, где когда-то застыла боль.

Следующие практики не заменят терапию. Но они могут стать первым шагом. Тем самым шагом, когда вы не просто «поняли», а **почувствовали**. Когда вы пришли к той своей части, которая когда-то замерла, испугалась, перестала доверять.

Выберите ту практику, которая отзывается вашему типу привязанности. Не нужно делать всё. Достаточно одного. Тихо. Медленно. С разрешением ничего не чувствовать, если не чувствуется.

Для тревожного типа: «Я не один»

Для тех, кто боится, что бросят. Кто цепляется, проверяет, требует подтверждений.

Закройте глаза. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.

Представьте себя маленьким — в том возрасте, когда вы впервые почувствовали, что мама может исчезнуть. Вы сто-

ите и держитесь за её ногу, за подол, за руку. Вы боитесь отпустить. Вам кажется: если вы отпустите, она уйдёт. Если вы перестанете проверять, она исчезнет. И тогда вы останетесь один, а это самое страшное.

Почувствуйте, где в теле живёт этот страх. Может быть, это напряжение в груди, как будто там сжался маленький кулачок. Может быть, это ком в горле, который мешает дышать. Может быть, это холод в животе или дрожь в коленях. Просто отметьте это. Не гоните. Не пытайтесь расслабить. Просто признайте: «Да, мне страшно. Да, я боюсь, что меня бросят».

Теперь представьте, что вы — взрослый — подходите к этому ребёнку. Вы садитесь рядом. Вы не отрываете его руки. Вы просто накрываете их сверху своей ладонью. Вы говорите:

«Я вижу, как тебе страшно. Ты боишься, что, если отпустишь, тебя бросят. Но послушай. Я — это ты, только взрослый. Я знаю, чем всё закончилось. Мы выжили. Мы справились. И теперь я здесь, чтобы сказать тебе: ты можешь отпустить. Я не исчезну. Я буду с тобой всегда. Ты не обязан держать. Ты можешь просто быть, и этого достаточно. Тебя не бросят. Я рядом».

Побудьте с этим ребёнком столько, сколько нужно. Может быть, вы захотите взять его на руки. Может быть, просто посидеть рядом. Почувствуйте, как его хватка постепенно ослабевает. Как его дыхание становится глубже.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза. Грудная клетка больше не сжата. Горло отпускает. Живот наполняется теплом. Внутри появляется тихое, спокойное чувство: «Я не один. Меня держат. Я в безопасности».

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.