

Пять стихий ВДА

метафорический путь к себе

· ГРОМОТВОД ·

· ПЛОТИНА ·

· АЙСБЕРГ ·

· ВУЛКАН ·

· ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ ·

Светлана Тогулина

18+

Светлана Гоголина

Пять стихий ВДА: метафорический путь к себе

<https://litres.ru/74266552>

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 Плоти́на (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

Введение	4
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ	8
Глава 1. Происхождение ролей	8
Глава 2. Вулкан (реакция «бей»)	15
Глава 3. Перекати-поле (реакция «беги»)	22
Глава 4. Айсберг (реакция «замри»)	29
Глава 5. Громоотвод (реакция «угождай»)	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Пять стихий ВДА: метафорический путь к себе

Введение

Книга, которую вы держите в руках, написана для того, чтобы помочь вам увидеть определённую стратегию выживания, которая 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. Поверить в обратное чрезвычайно трудно.

Представьте себе ребёнка, который растёт в доме, где никогда 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 — пу-

стотой. 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 осознанию. Он записан в теле, в вегетативной нервной системе, в структурах, сформировавшихся задолго до того, как вы научились говорить. Метафора минует внутреннего критика и обращается напрямую к тому ребёнку, который когда-то нашёл этот способ выжить. И именно через такое образное проживание часто запускается настоящая трансформация.

Пять ролей, описанных в этой книге, — это персонификация

фикация нейробиологических стратегий, которые когда-то помогли вам выдержать невыносимое. Каждая соответствует доминирующей реакции нервной системы, которая когда-то обеспечивала выживание, но теперь работает ригидно и автоматически. **Вулкан** — «бей» (симпатическая гиперактивация). **Перекасти-поле** — «беги» (избегание через дистанцирование). **Айсберг** — «замри» (дорсальная вагальная диссоциация). **Громоотвод** — «угождай» (сверхэмпатия ценой границ). **Плотина** — гиперконтроль (префронтальное подавление лимбической системы).

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.

Метафорические практики, которые вы найдёте на этих страницах, — действенный 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, на-

учиться управлять ими и постепенно превратить их в источник силы, гибкости и настоящей, живой близости с собой и миром.

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ

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 чув-

ствам 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 злился 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 характе-

ристика дисфункциональной семьи. Разрушительную динамику создаёт именно непостоянство — чередование тепла и холода, любви и отвержения. Исследования привязанности, 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 всту-

пают 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 привязанности, 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 то-

тальный контроль даёт шанс на безопасность.

Пять реакций — пять ролей. Вулкан — это доминирование реакции «бей». Перекати-поле — доминирование «беги». Айсберг — доминирование «замри». Громоотвод — доминирование «угождай». Плотина — доминирование приобритённого гиперконтроля.

Важно понимать: у большинства людей присутствуют все пять реакций. В разных ситуациях мы можем использовать разные стратегии — и это нормально, это говорит о гибкости психики. Но у тех, кто вырос в дисфункциональной семье, одна из этих стратегий часто становится ведущей, жёсткой, ригидной. Она включается быстрее остальных, работает мощнее и не отпускает дольше. Она воспринимается человеком как его характер, его натура, его «я», его неизменная данность. Хотя на самом деле это лишь выученный способ выживания, который когда-то был жизненно необходим.

Именно поэтому так важно познакомиться с каждой ролью отдельно, чтобы увидеть разницу между стратегией выживания и собственной сутью.

Но за всеми пятью ролями скрывается нечто важное. То, что называют **«Вечный Ребёнок»**.

Роли — это инструменты, которые Ребёнок взял в руки, чтобы выжить. Вулкан, Перекати-поле, Айсберг, Громоотвод и Плотина — это броня, которую он надел. Но под этой бронёй, часто глубоко запрятанный и забытый, сидит тот самый мальчик или девочка, которым вы когда-то были.

Именно этому Ребёнку когда-то было страшно, больно и одиноко. Именно он придумал эти роли, потому что не знал другого способа справиться с хаосом вокруг. И именно он до сих пор, спустя годы, иногда просыпается внутри вас — когда вы чувствуете беспомощность, когда панически ищете одобрения, когда вам кажется, что вы ни на что не способны. Поэтому всегда помните: роль — это не вы. Это всего лишь костюм, который вы носите. Под ним всегда есть кто-то ещё. Кто-то, кого очень важно заметить, услышать и, наконец, обнять.

Глава 2. Вулкан (реакция «бей»)

Суть роли

Вулкан — это роль, рождённая доминированием реакции «бей». В нейробиологическом смысле это означает, что симпатическая ветвь автономной нервной системы у такого человека находится в состоянии хронической гиперактивации. Организм всё время на взводе, даже когда непосредственной угрозы нет. Мышцы напряжены, челюсти сжаты, дыхание поверхностное, а внутри, под тонкой коркой самоконтроля, постоянно бурлит лава.

Чтобы понять, что происходит с Вулканом в момент вспышки, нейробиология предлагает понятие «захват миндалевидного тела» — *amygdala hijack*. Термин ввёл психолог Дэниел Гоулман, и за ним стоит вполне конкретный физиологический процесс. Миндалевидное тело — это древняя, эмоциональная структура мозга, которая срабатывает быстрее, чем кора больших полушарий, ответственная за рациональное мышление. Когда Вулкан воспринимает угрозу — а он воспринимает её постоянно, даже там, где её нет, — миндалевидное тело мгновенно запускает каскад реакций: выброс адреналина и кортизола, учащение пульса, прилив кро-

ви к мышцам. Всё это происходит за миллисекунды, до того, как префронтальная кора успевает вмешаться и сказать: «Подожди, это просто неудачная фраза, это не нападение». Но Вулкан уже взорвался.

Чтобы понять, почему он взрывается так быстро и так часто, полезно обратиться к ещё одной концепции — окну толерантности, введённому Пэт Огден и развитому Дэниелом Сигелом. Окно толерантности — это зона оптимального возбуждения нервной системы, в которой человек способен мыслить, чувствовать и действовать осознанно. Когда мы внутри этого окна, мы можем спорить без крика, злиться без разрушения, принимать чужие чувства без паники. У Вулкана это окно хронически сужено. Годы жизни в непредсказуемой, угрожающей среде приучили его нервную систему быть в постоянной боевой готовности. Он почти всё время находится над верхней границей окна — в гипервозбуждении. В этом состоянии малейший стимул — слово, взгляд, тон — не фильтруется корой, а мгновенно запускает захват миндалевидного тела. У Вулкана просто нет буферной зоны между «спокойно» и «взрыв». Его нервная система не умеет плавно наращивать и снижать напряжение — она работает как тумблер с двумя положениями: «терплю из последних сил» и «крушу всё вокруг».

Это понимание принципиально меняет взгляд на проблему. Вулкан не «агрессивный от природы». Он — человек с суженным окном толерантности, чья нервная система де-

сятилетиями тренировалась реагировать мгновенно, потому что когда-то от этой скорости зависело выживание.

В детстве стратегия Вулкана часто была единственно возможной. Если в доме царило насилие — физическое или эмоциональное, — ребёнок-Вулкан учился давать отпор. Он обнаруживал: если закричать первым, если ударить в ответ, если оскалиться так, чтобы страшно стало самому обидчику, — можно на короткое время стать неуязвимым. Гнев становился щитом. За ним можно было спрятать страх, боль и отчаяние, которые в дисфункциональной семье всё равно никто не собирался утешать. Проблема в том, что стратегия, сработавшая в детстве, во взрослой жизни становится дезадаптивной. В тот момент, когда Вулкан взрывается, его «взрослая» кора больших полушарий отключается. У руля снова становится ребёнок — тот самый, которого когда-то били, унижали или игнорировали. Этот Ребёнок не умеет говорить словами: «Мне страшно», «Я чувствую себя неуверенно», «Мне нужна твоя защита». Он умеет только кричать, топтать ногами и бросаться камнями. Если чувствуете приближение извержения, задайте себе вопрос: *«Кто сейчас управляет — взрослый, который защищает свои границы, или ребёнок, который боится, что его не услышат?»* Чаще всего ответ оказывается вторым. И это знание уже даёт паузу, которая может остановить разрушение.

Сильные стороны роли

Прежде чем говорить о разрушительных проявлениях, важно увидеть и признать ресурсы Вулкана. У каждой роли есть своя теневая и своя светлая сторона, и исцеление — это не отказ от роли, а интеграция её даров.

Вулкан — это мощный источник энергии. В ситуациях реальной угрозы он реагирует мгновенно и способен защитить и себя, и тех, кто рядом. Среди Вулканов много борцов за справедливость, правозащитников, адвокатов, людей, которые не проходят мимо, когда обижают слабого. Их честность часто граничит с бескомпромиссностью, но она же делает их неспособными к лицемерию. Вулкан — это человек, который скажет правду, даже если она неудобна. Он не будет улыбаться, когда ему больно, и не сделает вид, что всё в порядке, когда всё плохо.

Кроме того, Вулкан обладает огромной выносливостью. Его способность выдерживать конфликты и идти на конфронтацию может быть разрушительной в личных отношениях, но в работе, где нужна смелость решений, готовность брать ответственность и не бояться жёстких переговоров, она становится преимуществом. Задача исцеления не в том, чтобы потушить этот огонь, а в том, чтобы научиться управлять им — как кузнец управляет пламенем в горне.

На пути исцеления Вулкан не теряет свою силу — он обре-

тает над ней власть. Из разрушительного пламени он превращается в огонь, который греет, а не сжигает. Его гнев становится здоровой злостью, чётко отстаивающей границы. Его честность перестаёт быть оружием и становится даром. Вулкан учится защищать — не разрушая.

Современные проявления

Сегодняшний Вулкан узнаваем по нескольким характерным паттернам.

В личных отношениях это человек, с которым «всегда нужно быть начеку». Партнёры Вулкана часто говорят, что ходят по минному полю: никогда не знаешь, какая мелочь вызовет извержение. Вспышка может длиться минуты, но её последствия — часы, дни, а иногда и годы молчания, обиды или полного разрыва. Вулкан не просто злится — он в гневе жжёт мосты. Резкие увольнения, внезапные прекращения дружбы, разрывы отношений одним сообщением — это его почерк. Ему кажется, что он «наконец-то сказал правду», «защитил себя», «не дал себя растоптать». На самом деле он снова остался один, и это одиночество лишь подтверждает его глубинное убеждение: миру доверять нельзя, а близость опасна.

В цифровой среде Вулкан часто проявляется через пассивную агрессию. Это человек, который пишет гневные комментарии, вступает в яростные споры в соцсетях, выходит из

чатов с громкой фразой и блокирует собеседников. Ему физически трудно пройти мимо несправедливости или чужого мнения, которое кажется атакой на его ценности. Экран создаёт иллюзию безопасности: можно ударить словом и не получить сдачи. Но эта привычка только укрепляет нейронные пути гнева, делая вспышки чаще и интенсивнее.

С авторитетными фигурами у Вулкана особые, почти всегда напряжённые отношения. Начальник, чиновник, старший по званию — любой, кто находится в позиции власти, автоматически воспринимается как тот самый непредсказуемый и опасный взрослый из детства. Вулкан либо открыто бунтует, либо поджимает губы и копит невысказанное, пока не произойдет взрыв. Удивительным образом он часто провоцирует конфликт именно там, где его можно было бы избежать, а затем покидает поле боя с чувством горькой правоты.

Главный страх

За вспышками Вулкана, за его гневом и бравадой стоит один фундаментальный страх: «Меня уничтожат, если я не ударю первым». Это не метафора — на глубинном, телесном уровне Вулкан действительно ощущает угрозу уничтожения. Тот ребёнок, который когда-то жил в доме, где насилие могло обрушиться в любой момент, вырос, но его нервная система так и не получила сигнала: «Всё кончилось, ты в безопасности».

Именно поэтому с Вулканом так трудно договориться на рациональном уровне. Вы можете сколько угодно объяснять ему, что начальник не собирался его унижать, а партнёр не хотел причинить боль. Миндалевидное тело уже захватило управление.

Но после взрыва почти всегда приходит ещё кое-что. Стыд. Тяжёлый, давящий, иногда парализующий. «Я снова сорвался. Я чудовище. Я ничем не лучше тех, кто причинял мне боль». Этот стыд так мучителен, что Вулкан предпочитает вообще никого не подпускать — лишь бы снова не ранить и не быть раненым. Стыд замыкает порочный круг: взрыв разрушение одиночество ещё больше стыда ещё более короткий запал в следующий раз.

И пока Вулкан не научится распознавать приближение извержения и мягко, постепенно расширять своё окно толерантности, он будет обречён снова и снова защищаться от угроз, которых во взрослой реальности уже нет.

Глава 3. Перекати-поле (реакция «беги»)

Суть роли

Если Вулкан встречает угрозу лицом к лицу, то Перекати-поле делает ровно наоборот: оно уходит. Реакция «беги» — такая же древняя, как и реакция «бей», и эволюционно она служит той же цели: сохранить жизнь. Когда опасность слишком велика, чтобы с ней сражаться, самое разумное — убежать, скрыться, стать недостижимым.

У Перекати-поля эта реакция становится не разовой, а хронической. Его нервная система, сформированная в среде, где угроза была постоянной, но при этом неясной — не прямое насилие, а эмоциональная духота, слияние, подавление, — выбрала не борьбу, а избегание. В детстве такой ребёнок не мог дать сдачи пьющему отцу или эмоционально нестабильной матери. Но он мог спрятаться в своей комнате, уйти в книги, в фантазии, в игры, в учёбу — куда угодно, лишь бы не быть в эпицентре хаоса. Он научился исчезать, даже оставаясь физически на месте.

Связь с концепцией окна толерантности здесь прямая. Перекати-поле, как и Вулкан, имеет суженное окно толерант-

ности, но его стратегия иная. Если Вулкан вылетает за верхнюю границу окна — в гипервозбуждение, то Перекати-поле, почувствовав приближение к этой границе, немедленно отступает. Оно не дожидается взрыва. Оно уходит раньше. Смена обстановки — переезд, новая работа, новые отношения — даёт временное облегчение, быстрый возврат в зону комфорта. Но поскольку корень проблемы лежит не во внешней среде, а во внутренней настройке нервной системы, облегчение всегда временное. Через некоторое время старая тревога возвращается, и тогда нужно снова бежать.

Этот цикл «новая ситуация — временное облегчение — возврат тревоги — снова бегство» может длиться десятилетиями. Перекати-поле искренне верит, что проблема в конкретном месте, конкретном партнёре, конкретной работе. Оно не догадывается, что носит источник тревоги внутри себя. И каждый новый побег лишь подтверждает глубинное убеждение: остановиться нельзя, покой опасен, безопасность — это движение.

Сильные стороны роли

Как и у Вулкана, у Перекати-поля есть преимущества, которые важно признать, прежде чем говорить о том, что с ними делать дальше.

Перекати-поле — это человек с обострённой чувствительностью к среде. Он мгновенно считывает напряжение,

фальшь, небезопасность — и реагирует на них быстрее, чем кто-либо другой. В здоровом варианте эта чувствительность становится интуицией, умением выбирать действительно подходящее окружение, а не застревать там, где плохо, из чувства долга или страха перемен.

Кроме того, Перекати-поле — это адаптивность. Оно умеет начинать заново. Там, где Айсберг замрёт в оцепенении, а Вулкан сожжёт мосты, Перекати-поле соберёт вещи и обустроится на новом месте за неделю. Эта способность к быстрой адаптации — настоящий талант, который в современном мире высоко ценится. Среди Перекати-полей много успешных фрилансеров, людей творческих профессий, чья работа как раз и требует мобильности и готовности к переменам.

Наконец, Перекати-поле — это человек, который не терпит насилия над своей свободой. Оно чувствует удушье там, где другие готовы терпеть годами. Его не удержать в абьюзивных отношениях, в токсичной корпорации, в душном городе.

Задача исцеления — не заставить Перекати-поле «наконец-то осесть и успокоиться» любой ценой, а помочь ему отделить здоровую потребность в свободе от травматического бегства. Чтобы оно перестало бежать от себя — и начало выбирать места, людей и занятия, от которых не хочется бежать.

На пути исцеления Перекати-поле не теряет свою свободу — оно перестаёт быть её пленником. Его чуткость превра-

щается в осознанный выбор среды, а не в паническое бегство. Его адаптивность становится способностью оставаться и выдерживать сложное, зная, что уйти он всегда может, — но теперь он выбирает остаться, потому что нашёл то, от чего не хочется бежать.

Современные проявления

В сегодняшнем мире Перекати-поле узнать несложно — хотя часто его поведение выглядит социально приемлемым и даже одобряемым.

Начнём с работы. Частая смена мест — визитная карточка этой роли. Перекати-поле может работать в одной компании год-полтора, достигать определённых успехов, а затем внезапно увольняться. Причины всегда найдутся: начальник оказался некомпетентен, коллектив токсичный, задачи перестали быть интересными. Иногда это правда так — но, когда паттерн повторяется в пятый, седьмой, десятый раз, стоит задуматься. Настоящая причина ухода часто не в работе, а в том, что Перекати-поле начало чувствовать: его узнали, к нему привыкли, от него ждут обязательств. А обязательства — это остановка. Остановка — это угроза.

С городами та же история. Перекати-поле может искренне любить новое место первые полгода-год. Оно с восторгом изучает улицы, заводит знакомства, чувствует прилив энергии. Но через какое-то время эйфория спадает, и вместе с

ней возвращается старая тревога. Город больше не спасает. Значит, пора искать новый.

В отношениях этот паттерн проявляется особенно болезненно. Перекати-поле часто выбирает партнёров, с которыми невозможно построить стабильную близость: эмоционально недоступных, живущих в других городах и странах, состоящих в браке, погружённых в свою карьеру или зависимость. Это не случайность. Это бессознательный выбор, который позволяет сохранять безопасную дистанцию. Когда же отношения углубляются и близость становится реальной, Перекати-поле может резко их оборвать — часто без внятного объяснения, просто исчезнув. Со стороны это выглядит как безответственность или жестокость. Изнутри — как паника и ощущение, что, если не уйти сейчас, случится что-то ужасное.

Есть и менее очевидная форма бегства — постоянная занятость. Перекати-поле может не менять города и партнёров, но заполнять каждую минуту своей жизни делами, проектами, встречами, дедлайнами. Тишина и пустота для него невыносимы, потому что в тишине поднимается то, от чего он бежит: старая боль, одиночество, чувство собственной никчёмности. Вечный бег по кругу — это тоже бегство, просто без чемоданов.

Главный страх

За вечным движением Перекати-поля стоит один фундаментальный страх: «Меня поглотят и разоблачат, если я остановлюсь».

Поглощение — это страх близости, в которой исчезают границы. Перекати-поле боится, что, если оно задержится рядом с кем-то достаточно долго, его растворят в себе, лишат воли, подчинят. Этот страх часто коренится в детском опыте слияния с эмоционально нестабильным родителем, который не признавал отдельности ребёнка, использовал его как продолжение себя, как контейнер для своих чувств.

Разоблачение — это страх, что, если Перекати-поле остановится, другие успеют разглядеть, кто оно на самом деле — самозванец, никто. Пока оно в движении, пока оно строит новую жизнь, пока оно очаровывает новых людей, этот страх отступает. Но стоит задержаться на одном месте — и маска может исчезнуть. Поэтому надо бежать дальше.

А потом приходит стыд. «Я снова исчез. Я снова не выдержал. Я опять бросил человека/работу/город, хотя обещал себе, что в этот раз всё будет иначе». Перекати-поле стыдится своей неспособности оставаться. Оно смотрит на других — тех, кто годами живёт на одном месте, строит семью, ходит в один и тот же офис, — и чувствует себя неполноценным, вечным подростком. Этот стыд замыкает цикл: бегство

- облегчение - пустота - стыд и ещё более сильное желание сбежать, чтобы не встречаться со стыдом лицом к лицу.

Как и в случае с Вулканом, этот страх не рационален. Он не отражает реальное положение дел — он отражает нейро-биологическую настройку, сформированную в детстве. И пока Перекати-поле не научится выдерживать паузу, замечать свой импульс к бегству и возвращать себя в настоящий момент, оно будет обречено на вечный марафон, в котором нет финиша.

За этим вечным движением стоит маленький мальчик или девочка, которые однажды решили: «Если я буду достаточно быстрым, боль меня не догонит». Этот Ребёнок не знает, что боль живёт внутри, а не снаружи. Он искренне верит, что достаточно сменить город, работу или партнёра — и всё наладится.

Перекати-поле во взрослом возрасте — это тот самый ребёнок, который прятался в своей комнате, затыкал уши и надеялся, что крики родителей исчезнут сами собой. Он так и не научился сидеть в тишине, потому что в тишине поднимаются те чувства, с которыми он в детстве оставался один.

И здесь задача — не заставить этого ребёнка перестать бояться, а сказать ему: «Я вижу твой страх. Я рядом. Мы можем остаться на месте — хотя бы на пять минут. Я защищу тебя, если станет страшно».

Глава 4. Айсберг (реакция «замри»)

Суть роли

Айсберг — это роль, рождённая реакцией «замри», и чтобы понять её природу, нам понадобится поливагальная теория, разработанная нейробиологом Стивенем Порджесом. Эта теория описывает автономную нервную систему не как двухкомпонентную (симпатическая и парасимпатическая), а как трёхуровневую иерархию реакций на угрозу, сформированную эволюцией.

Самый древний уровень — дорсальный вагальный комплекс — достался нам от рептилий. Когда угроза подавляющая, когда ни борьба, ни бегство невозможны, этот комплекс запускает реакцию оцепенения: обездвигивание, замедление метаболизма, отключение от внешнего мира. Это последняя линия обороны, своего рода биологическая капитуляция: «Если я не могу сражаться и не могу убежать, я притворюсь мёртвым». В дикой природе некоторые хищники теряют интерес к неподвижной добыче, и это даёт жертве шанс выжить.

Средний уровень — симпатическая нервная система — отвечает за мобилизацию: «бей» или «беги». Это уровень

Вулкана и Перекати-поля.

Самый молодой, эволюционно продвинутый уровень — вентральный вагальный комплекс — отвечает за социальное взаимодействие, чувство безопасности, способность к близости и расслаблению в присутствии другого. Именно этот уровень позволяет нам чувствовать связь с людьми, смотреть в глаза, спокойно дышать в компании.

У Айсберга вентральный вагальный комплекс хронически недоактивирован. Система социальной безопасности не сформировалась. Когда случается угроза — а для Айсберга угрозой может быть что угодно: конфликт, необходимость проявить себя, большое скопление людей, даже просто прямо заданный вопрос о чувствах, — его нервная система проскакивает мобилизационный уровень (бей-беги) и проваливается сразу в оцепенение, диссоциацию, отключение.

Если вернуться к концепции окна толерантности, то у Айсберга оно сужено вниз — в сторону гиповозбуждения. Вулкан живёт над верхней границей окна (гипервозбуждение). Перекати-поле отступает, чтобы не попасть туда. А Айсберг проваливается под нижнюю границу — в состояние, где нет ни энергии, ни чувств, ни желаний. Его нервная система не умеет плавно регулировать возбуждение: она либо терпит, либо отключается.

В детстве Айсберг жил в среде, где любое проявление себя было опасным. Возможно, на его эмоции реагировали агрессией или, наоборот, ледяным молчанием. Возможно, его не

замечали, пока он не становился удобным — то есть полностью бесшумным. Он научился не просто подавлять чувства, а переставать их испытывать. Это не было сознательным выбором. Это была работа древнего дорсального контура, который надёжно, как айсберг, скрыл под водой всё, что могло бы причинить боль.

Сильные стороны роли

Прежде чем говорить о том, какую цену Айсберг платит за свою стратегию, нужно увидеть её преимущества. Потому что они есть — и они значительны.

Айсберг — это человек, который умеет сохранять спокойствие там, где другие паникуют. В кризисной ситуации, когда Вулкан взрывается, а Перекати-поле исчезает, Айсберг остаётся внешне невозмутимым и способен действовать рационально. Эта способность к холодному анализу, к отстранённой оценке ситуации — настоящий дар, который в определённых профессиях (хирургия, кризисное управление, IT, аналитика) становится конкурентным преимуществом.

Кроме того, Айсберг — это человек с богатейшим внутренним миром. То, что скрыто под водой, часто оказывается целой вселенной: воображение, глубина мышления, способность к тонким различиям, эмпатия особого рода — очень точная. Многие Айсберги — писатели, художники, музыканты, учёные, чья внутренняя жизнь гораздо насыщеннее

внешней. Их одиночество — не всегда проклятие, часто это мастерская, в которой рождаются смыслы.

Наконец, Айсберг — это человек, который не навязывается. Он умеет быть рядом, не заполняя собой всё пространство. Он не требует внимания, не конкурирует, не доминирует. В мире, перенасыщенном шумом и демонстративностью, эта способность может быть целительной — и для него самого, и для тех, кто оказывается рядом.

Задача исцеления — не заставить Айсберг «наконец-то всё прочувствовать» и начать бурно выражать эмоции, а помочь ему в его собственном темпе восстановить связь с телом и чувствами. Чтобы подводная часть перестала быть тюрьмой, а стала источником глубины и силы.

На пути исцеления Айсберг не теряет свою глубину — он обнаруживает, что под водой скрыто не только оцепенение, но и сокровища. Его спокойствие становится не диссоциацией, а подлинной невозмутимостью. Его богатый внутренний мир начинает сообщаться с внешним — не через взрыв, а через мягкое, постепенное таяние. Айсберг учится чувствовать, не разрушаясь.

Современные проявления

Айсберг в сегодняшнем мире часто остаётся незамеченным — и в этом часть его стратегии.

Самое яркое проявление этой роли — алекситимия, то

есть неспособность распознавать и называть собственные чувства. На вопрос «что ты сейчас чувствуешь?» Айсберг искренне отвечает «ничего» или «нормально». Это не ложь и не скрытность. Связь между телесными ощущениями и ментальными категориями у него действительно нарушена. Эмоции возникают где-то в глубине, но не доходят до сознания, остаются под водой. Айсберг может неделями носить в себе тревогу, не осознавая её, пока она не проявится телесно — мигренью, болями в спине, бессонницей.

Эмоциональная недоступность — вторая ключевая черта. Партнёры Айсберга часто жалуются, что он «холодный», «отстранённый», «ничего не говорит о своих чувствах». Сам Айсберг при этом может искренне недоумевать: он заботится, он рядом, он верен — чего ещё? Ему трудно понять, что близость состоит не только из действий, но и из эмоционального присутствия. А присутствовать по-настоящему — значит быть в контакте со своими чувствами и позволять другому быть в контакте с ними.

Уход в виртуальные миры — отдельная тема. Айсберг — идеальный обитатель онлайн-пространства. Сериалы, видеоигры, форумы, бесконечные ленты соцсетей — всё это создаёт безопасную, контролируемую среду, где можно не предьявляться, не чувствовать, не рисковать. Виртуальный мир не требует спонтанности, в нём можно долго обдумывать ответ, а можно не отвечать вовсе. Для Айсберга это убежище, которое легко становится ловушкой.

Прокрастинация Айсберга — это особая форма замирания. Это не лень. Клинически это часто напоминает древнюю дорсальную реакцию: когда задача кажется слишком угрожающей (а угрожающей может казаться любая задача, требующая включённости), тело просто отключается. Айсберг лежит на диване, смотрит в потолок или в телефон, не может заставить себя встать и сделать даже простое дело. Он ненавидит себя за это, но ничего не может с собой поделать — потому что его нервная система выбрала «замри».

Главный страх

За оцепенением Айсберга стоит один фундаментальный страх: «Меня разрушит любое сильное чувство или контакт с реальностью».

Реальность для Айсберга — это угроза. В детстве реальность была слишком болезненной, слишком оглушающей, слишком непредсказуемой. Единственным способом выжить было отключиться от неё. С годами эта стратегия закрепилась. Теперь любой контакт с реальностью — необходимость принять решение, выразить гнев, признаться в любви, заявить о своих потребностях — ощущается как атака. Тело реагирует замиранием раньше, чем сознание успевает оценить, действительно ли ситуация опасна.

Сильные чувства — гнев, страх, радость, желание — пугают не меньше. Они поднимаются из глубины, как волны, и

Айсбергу кажется, что, если он позволит себе их испытать, он не выдержит.

А ещё есть стыд. Тяжёлый, холодный, как та вода, под которой он прячется. «Со мной что-то не так. Все вокруг что-то чувствуют — а я нет. Я не умею чувствовать и любить по-настоящему». Айсберг стыдится своей «недочеловечности», своей неспособностью плакать на похоронах, радоваться на праздниках, злиться, когда его обижают. Он смотрит на эмоциональных людей и чувствует себя инопланетянином. Но этот стыд только усиливает замирание и превращается в механизм самоблокировки: чтобы не чувствовать стыд, надо отключиться ещё сильнее. Порочный круг замыкается.

Этот страх — точное знание тела о том, что когда-то чувства действительно были опасны. Тогда, в детстве, у Айсберга не было ресурса переработать боль, страх или гнев. Сейчас этот ресурс есть — или может быть постепенно наработан. Но тело пока об этом не знает. Исцеление Айсберга — это медленное возвращение в тело и в чувства, шаг за шагом.

Глава 5. Громоотвод (реакция «угождай»)

Суть роли

Громоотвод — это роль, рождённая реакцией «угождай» (fawn response), которую подробно описал травматерапевт Пит Уокер как одну из четырёх базовых травматических стратегий наряду с «бей», «беги» и «замри». Суть этой стратегии — выживание через умиротворение агрессора, через предугадывание его потребностей, через слияние с его эмоциональным состоянием.

С нейробиологической точки зрения можно предположить (хотя прямых исследований этой гипотезы пока недостаточно), что реакция угождай — это сложный гибрид. В ней есть и активация симпатической системы (тревога, мобилизация), и элементы дорсального отключения (потеря себя, размывание границ). Но главное — она всегда социальна. Если «бей», «беги» и «замри» могут быть запущены в ответ на любую угрозу, включая природную, то «угождай» — это реакция именно на человеческую опасность. На того, кого нельзя ни победить, ни избежать, потому что ты от него полностью зависишь.

С точки зрения поливагальной теории, которую мы обсуждали ранее, реакцию «угождай» можно представить как особый, трагический сбой системы социального вовлечения. В норме вентральный вагальный комплекс позволяет нам быть в спокойном, тёплом контакте с другим человеком — смотреть в глаза, слушать, улыбаться. Но у Громоотвода этот же самый механизм «захвачен» симпатической тревогой. Он улыбается, слушает, кивает — но не из расслабленной близости, а из мобилизованного страха. Это не контакт — это его имитация ради выживания. Представьте себе газель, которая не убегает от хищника, а пытается его «задобрить», приближаясь на дрожащих ногах. Её тело в ужасе, но действие направлено на социальный сигнал. Примерно так живёт нервная система Громоотвода.

В детстве Громоотвод жил с непредсказуемым взрослым, чьё настроение могло обрушить небо. Возможно, это был алкоголик, чей гнев нарастал к вечеру. Возможно, нарциссический родитель, чьё одобрение нужно было заслуживать снова и снова. Возможно, депрессивная мать, чью душевную боль ребёнок чувствовал, как свою, и пытался облегчить. Громоотвод очень рано понял: если я буду достаточно хорошим, достаточно удобным, достаточно чутким — катастрофы можно избежать. Я стану тем, кого не ударят, не бросят, не уничтожат молчанием.

Эта стратегия работает. Но её цена огромна. Громоотвод научился так тонко настраиваться на чужие эмоции, что ра-

зучился слышать свои. Он так привык отвечать за чувства других, что собственная злость, усталость или грусть кажутся ему несущественными или даже опасными. Он стал громоотводом — тем, кто принимает чужие молнии на себя, заземляет их, гасит, чтобы никто не пострадал. И часто он делает это так автоматически, что сам не замечает, как сгорает.

Громоотвод — это не просто стратегия выживания. Это история Ребёнка, который однажды поверил: *«Меня нельзя любить просто так. Я должен это заслужить.»*

В детстве этот Ребёнок научился считывать настроение взрослого раньше, чем взрослый сам его осознавал. Он научился улыбаться, даже когда хотелось плакать. Он научился говорить «да», когда хотелось крикнуть «нет». Он стал идеальным — потому что в его мире быть идеальным означало быть в безопасности.

Проблема в том, что этот Ребёнок никогда не получал подтверждения, что он уже достаточно хорош. Его «достаточно» всегда отодвигалось вперёд: «ещё чуть-чуть, ещё немного, ещё лучше». И теперь, во взрослой жизни, он продолжает бесконечную гонку за любовью, которой, как ему кажется, у него нет.

Исцеление Громоотвода начинается с простой, но самой трудной мысли: *«Я имею право быть любимым не за то, что я делаю, а за то, что я есть.»*

Сильные стороны роли

У Громоотвода есть преимущества, которые при поверхностном взгляде могут показаться просто «хорошими качествами», но на самом деле являются результатом сложнейшей внутренней работы, отточенной годами.

Громоотвод — это человек с невероятной эмпатией. Он действительно чувствует других. Он считывает микромимику, тон голоса, паузу в переписке — и часто понимает состояние собеседника раньше, чем тот сам его осознает. В профессиях, связанных с помощью людям, эта способность бесценна. Среди Громоотводов много психологов, врачей, социальных работников, педагогов, которые по-настоящему меняют жизнь своих подопечных.

Кроме того, Громоотвод — это миротворец в самом высоком смысле этого слова. Он умеет снижать напряжение в группе, находить компромиссы, примирять враждующие стороны. Он не любит конфликты не потому, что слаб, а потому что слишком хорошо знает, какую цену платят все участники. Его способность создавать безопасную, тёплую атмосферу вокруг себя — это настоящий дар, который в здоровом варианте становится основой для глубоких и доверительных отношений.

Наконец, Громоотвод — это человек, который умеет заботиться. Его внимание к потребностям других, его готов-

ность прийти на помощь — это не слабость, а сила. Слабость начинается тогда, когда забота о других полностью вытесняет заботу о себе. Но сама способность заботиться — это то, что делает мир человечнее.

Задача исцеления — не отобрать у Громоотвода его чуткость и доброту, а научить его направлять их и на себя тоже. Чтобы он мог сказать «нет», не разрушая отношения. Чтобы он мог выдерживать чужое недовольство, не проваливаясь в ужас. Чтобы он перестал быть громоотводом и стал просто человеком с собственной жизнью.

На пути исцеления Громоотвод не теряет свою эмпатию — он направляет её и на себя. Его чуткость перестаёт быть самоотречением и становится осознанной заботой, у которой есть границы. Он учится выдерживать чужое недовольство, не проваливаясь в ужас. И обнаруживает, что его любят настоящего.

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.