

18+

ИГРАЙТЕ ЧЕСТНО

Десять шагов к себе



Элла Арсланова

Элла Арсланова
Играйте честно.
Десять шагов к себе

<https://litres.ru/74340978>

ISBN 9785007097734

Аннотация

Книга о том, как перестать быть «фигуркой в шкатулке» и начать жить свою жизнь.

Десять оригинальных авторских песен становятся картой пути: от травматичных сценариев и ложных защит к подлинной трансформации и принятию себя. Каждая глава — это песня, её психологический разбор, метафорические карты и практические упражнения.

Без пафоса и упрощений. Честно о боли, иллюзиях и возвращении к себе.

Содержание

Дисклеймер	8
Введение	10
Играйте честно, или почему я пишу эту книгу	10
КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ	17
ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ ИЗБЕГАНИЯ	20
ГЛАВА 1. Танцующая на граблях	22
ГЛАВА 2. Алгоритмичный	38
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Играйте честно

Десять шагов к себе

Элла Арсланова

Иллюстрации Digen.ai

© Элла Арсланова, 2026

ISBN 978-5-0070-9773-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



ИГРАЙТЕ ЧЕСТНО

Элла Арсланова

Аннотация

Что общего между шкатулкой с фарфоровой фигуркой и токсичными отношениями? Между «алгоритмичным» сити-ушеншипом и избегающей привязанностью? Между «отличной погодой» за закрытой шторой и шизоидным уходом?

Девять авторских песен — девять психологических феноменов. Эта книга показывает, как художественный образ становится точным диагностическим инструментом и путём к трансформации.

Каждая глава — это готовый инструментарий: метафоры, техники, домашние задания. Полный маршрут от распознавания защит через кризис к подлинной трансформации и здоровью.

Это исследование на стыке искусства и глубинной психологии. Оригинальная методика работы с психологическими паттернами через метафоры авторских песен.

Особенно полезна женщинам, выходящим из токсичных отношений — как карта пути от боли к свободе

Книга не заменяет профессиональную психологическую помощь, но даёт мощный инструмент для самопознания. При наличии серьёзных проблем рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту.

Плейлист к книге.

Эта книга построена вокруг десяти песен. Слушайте их в любом порядке — до чтения, во время или после. Ссылки и куаркоды для перехода к плейлисту размещены в конце книги.

Дисклеймер

Психотерапия через метафоры авторских песен: от защит к подлинной жизни.

Эта книга — результат личного исследования на стыке поэзии и глубинной психологии. Автор делится оригинальной методикой работы с психологическими паттернами через метафоры авторских песен.

Важно понимать:

Эта книга не является учебником клинической психологии и не заменяет профессиональную психологическую помощь. Автор не является практикующим психологом или психотерапевтом. Эта книга является инструментом для самопознания. Она даёт язык для того, что раньше было бесформенным. Помогает увидеть свои паттерны со стороны. Предлагает метафоры и техники для работы с собой.

Если вы:

Узнали себя в описанных паттернах. Чувствуете, что не можете выйти из повторяющихся сценариев самостоятельно. Переживаете тяжёлый кризис, травму или депрессию.

Пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту. Песня может стать якорем, но не может заменить живого контакта с другим человеком.

Эта книга — приглашение к честной игре. С собой. Со своей психикой. Со своей жизнью. Но честная игра иногда требует помощи. И это нормально.

Введение

Играйте честно, или почему я пишу эту книгу

Две ипостаси автора. Почему песни работают там, где пасует сухой текст. Для кого эта книга. Как она устроена.

Мне 62 года. Я пенсионер.

Всю жизнь я работала с образами. Сначала художником-оформителем, затем графическим дизайнером. Иногда — редко — делала собственные графические работы. Состояла в Союзе художников. Четыре десятилетия я переводила смыслы в визуальную форму.

Психология интересовала меня всегда. Да и как иначе — работа с цветом и формой невозможна без понимания их влияния на восприятие. Это база. Но многолетнее погружение и перфекционизм — мой основной недостаток — привели к выгоранию. Что и случилось перед пенсией.

Психология всегда была вторым предметом моего интереса. В начале 2000-х я даже поступила на психологический факультет. Отучившись год и столкнувшись с тем, что мои

самостоятельные исследования системе не интересны, я закрыла для себя этот вопрос. Диплом «в переходе» тогда можно было купить свободно. Но перфекционизм и честность — не позволяли.

Год назад, в поисках применения себя, я начала писать песни. Не стихи — именно песни: текст, мелодия, ритм.

Я не ожидала, что обнаружу.

Что я обнаружила:

Песни, которые я писала, оказались не просто творчеством. Они оказались точными диагностическими картами психологических состояний.

Честно признаюсь: основной путь, описанный в этой книге — это путь женщины, выходящей из абьюзивных отношений. Потому, что это мой путь. Но паттерны, описанные здесь — универсальны. Они работают для всех, кто застрял в повторяющихся сценариях боли.

«Танцующая на граблях» — анатомия компульсии повторения. «Алгоритмичный» — формула избегающей привязанности в цифровую эпоху. «Отличная погода» — шизоидный уход. «Перестала ждать» — горе по романтическому мифу.

Четыре десятилетия работы с визуальными образами научили меня видеть структуру. И когда я перенесла этот навык на вербальный материал — песни — я увидела: образы работают как диагностические инструменты. Они описыва-

ют состояния точнее, чем многие определения, потому, что говорят на языке бессознательного.

Данная книга — попытка систематизировать эти наблюдения.

Что это такое:

Девять авторских песен разобраны как психологический материал.

Каждая глава:

Содержит текст песни. Описывает психологический феномен, который в ней воплощён. Даёт инструментарий для самостоятельной работы или использования в профессиональной практике. Песни здесь — не иллюстрации к теории. Это самостоятельный диагностический и аналитический материал.

Почему это работает:

Пять причин, подтверждённых исследованиями в области нейробиологии и психотерапии:

1. Образ обходит логическое сопротивление. Интерпретация встречает защиту: «да, но». Образ попадает в обход интеллектуального фильтра — прямо в эмоциональную структуру.

2. Дистанция делает возможным взгляд. Читая о «фигурке в шкатулке», человек смотрит не на себя, а на образ. На этой

дистанции становится возможным увидеть то, что вблизи ослепляет.

3. Рефрен работает как якорь. Повторяющиеся строки оседают в памяти и всплывают в нужный момент — как терапевтический якорь вне сессии.

4. Песня даёт язык бесформенному. Самое мучительное в боли — невозможность её назвать. Метафора даёт слово тому, что раньше было немым.

5. Искусство говорит на языке бессознательного. Сны, оговорки, симптомы, песни — всё это формы одного языка. Песня не объясняет. Она показывает.

Для кого эта книга:

Для тех, кто ищет язык для своего опыта. Если вы узнаете себя в повторяющихся паттернах, но не можете их назвать — эта книга даёт точные метафоры и вопросы для самоисследования. Для специалистов, работающих с людьми. Психологи, коучи, преподаватели могут использовать песни как проективный материал, метафорические карты, якоря для работы с сопротивлением. Для исследователей и студентов. Как пример того, как художественный текст может быть прочитан через психологические концепции.

Как устроена книга:

Это не сборник эссе. Это путешествие с чёткой структурой.

Часть I. Анатомия избегания. Четыре песни о защитах: компульсия повторения, суррогатная близость, шизоидный уход, откладывание жизни.

Часть II. Анатомия романтического мифа. Три песни о крушении иллюзий: лиминальность, горе по несбывшемуся, псевдотрансформация.

Часть III. Точка выбора. Одна песня-интервенция: осознанность и возвращение агентности.

Часть IV. Подлинная трансформация. Одна песня о настоящей интеграции — в отличие от ложного выхода через броню.

Часть V. Анатомия здоровья. Одна песня о присутствии, базовом доверии и контакте с миром.

Каждая глава построена по единой схеме: Текст песни. История её создания. Психологические феномены. Инструментарий для работы. Резюме-якорь. Книгу можно читать последовательно — как маршрут. Или выборочно — открывая ту главу, которая резонирует.

Важные ограничения:

Эта книга не является: Учебником клинической психологии. Заменой профессиональной терапии. Набором диагностических инструментов. Гарантией исцеления. У меня нет диплома психолога. Я не провожу терапию и не ставлю диагнозы.

Эта книга является: Материалом для самопознания.

Источником метафор и вопросов. Попыткой визуального художника систематизировать наблюдения на стыке искусства и психики. **Если вы переживаете тяжёлый кризис — обратитесь к квалифицированному специалисту.** Песня может дать язык для боли, но не может заменить живого контакта с другим человеком.

Честная игра.

Одна из песен в этой книге заканчивается строчкой: «Играйте, господа, но только честно». Честная игра — это не про идеальность. Это про способность видеть себя настоящим: со всеми защитами, иллюзиями, ложными выходами. И с тем, что живёт под всем этим.

Я пишу эту книгу не как эксперт, спускающийся с высоты знаний. Я пишу её как свидетель. Как человек, который нашёл способ говорить о боли — через метафору, через песню, через образ. И этот способ работает. Работает для меня. Работает для тех, кто читает мои тексты. Работает для тех, кто слушает мои песни и узнаёт в них себя.

Поэтому в этой книге вы не найдёте:

Клинических диагнозов. Протоколов лечения. Гарантий исцеления. Претензий на универсальную истину.

Но вы найдёте:

Точные метафоры для того, что трудно назвать. Рабочие

инструменты для самопознания. Честный разговор о том, через что проходят миллионы. Песни, которые знают о нас больше, чем мы сами.

Если вы ищете учебник — это не он.

Если вы ищете зеркало — возможно, это оно.

Приглашаю к честной игре.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Для тех, кто читает для себя:

Читайте медленно. Одна глава — достаточная порция. Не гонитесь за количеством. Дайте себе время прожить материал.

Ведите дневник. После каждой главы записывайте: Что задело? Что узнали о себе? Какие воспоминания поднялись? Какие вопросы остались?

Отвечайте на вопросы. В конце каждой главы есть вопросы для размышления. Отвечайте письменно. Не «правильно» — честно. Делайте упражнения. Если в главе предложены техники или метафорические карты — попробуйте. Не все — только те, что резонируют. Узнавание — не приговор. Если вы узнали себя в паттерне — это не диагноз. Это карта. А с картой легче найти выход. Останавливайтесь, если тяжело. Если материал поднимает слишком болезненные чувства — остановитесь. Это знак, что нужна живая поддержка. Обратитесь к психологу.

Для специалистов:

Используйте как проективный материал. Предложите человеку: «Какой из этих образов отзывается в вас сейчас?»

Ответ — готовая диагностическая карта. Метафоры обходят сопротивление. Когда прямые интерпретации встречаются «да, но», образ из песни попадает в обход защиты. Цитируйте строчки. Предлагайте образы. Давайте как домашнее задание. Предложите послушать песню и вести дневник отклика. Это продолжение работы за пределами встречи. Адаптируйте инструментарий. Вопросы и упражнения из каждой главы можно использовать в вашей практике. Адаптируйте под вашего клиента и ваш метод.

Песня — инструмент, не замена. Используйте материал книги как дополнение к вашей профессиональной подготовке, а не вместо неё.

Для преподавателей:

Иллюстрируйте теорию. Используйте главы для объяснения психологических концепций. Образы запоминаются лучше определений. Разбирайте в группах. Песни — хороший материал для групповой работы. Обсуждайте: «Какие защиты вы видите? Какие ресурсы?». Задавайте личный вопрос. «А где вы сами в этой песне?» Это переводит теорию в личный опыт.

Два возможных пути:

Путь 1: Последовательное чтение. Как путешествие — от защит через кризис к трансформации и здоровью. Драматургия книги раскрывается полностью.

Путь 2: Выборочное чтение. Открывайте ту главу, которая резонирует сейчас. Каждая глава самодостаточна.

Оба пути правильные. Выбирайте тот, который подходит вам.

ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ ИЗБЕГАНИЯ

Как психика защищается от жизни.

Избегание — базовая стратегия психики. Когда реальность слишком болезненна, слишком сложна или слишком неопределённа, психика находит способ не встречаться с ней напрямую. Не чувствовать. Не видеть. Не действовать. Не ждать.

Эти четыре песни описывают четыре формы избегания. Не случайные — они образуют логику движения.

«Танцующая на граблях» — избегание через повторение. Психика не убегает от боли — она воспроизводит её снова и снова, потому что знакомая боль безопаснее неизвестности. Это активное саморазрушение, замаскированное под судьбу.

«Алгоритмичный» — избегание через суррогат. Психика не выдерживает настоящей близости — и заменяет её имитацией. Переписки вместо встреч. Лайки вместо прикосновений. «Почти вместе» вместо «вместе». Это бегство от риска контакта в безопасную цифровую дистанцию.

«Отличная погода» — избегание через изоляцию. Психика не выдерживает присутствия другого — и запирается. За шторами, за ритуалами, за «мне и так хорошо». Это пассивное самоуничтожение, объявленное автономией.

«Завтра, которое не пришло» — избегание через откладывание. Психика не выдерживает собственной жизни — и прячет её в «потом». Мечты в ящиках стола. Планы, которые никогда не станут действием. Это бегство от реализации в бесконечную возможность.

Четыре песни. Четыре защиты. Четыре способа не жить. Объединяет их одно: страх перед настоящей встречей. С собой. С другим. С жизнью. С её болью, неопределённостью, требованием действовать.

Различает их — форма, которую принимает этот страх. В одной главе он звучит как грабли. В другой — как уведомление в телефоне. В третьей — как штора на окне. В четвёртой — как ящик стола.

Эти главы можно читать по порядку — как нарастающее узнавание. Или выборочно — открывая ту, которая отзывается сейчас. В любом случае вы получите не просто описание защиты, но и инструментарий: вопросы, упражнения, метафорические карты для работы с этим паттерном.

ГЛАВА 1. Танцующая на граблях

*Она — фигурка в шкатулке,
Танцующая на граблях.
Она падает красиво, тоненько звеня,
Ни слезинки, ни трещинки пока.*

Компульсия повторения. Выученная беспомощность. Диссоциация.

Вход в песню:

Музыкальная шкатулка. Фарфоровая фигурка. Медный ключ. Пружина. Каждый раз — один и тот же танец: изящный, механически точный, разрушительный. Фигурка падает на грабли, ломается, её склеивают, заводят снова. Без права на антракт. Без возможности изменить программу.

Это не история о боли. Это история о механизме, который удерживает человека в боли — даже когда боль давно стала невыносимой.

Текст песни:

*Динь-динь-дон, заводи пружинку,
Начинается новый виток.
Снова на фарфоровую спинку
Целится граблей тупой крючок.
Она медным ключом заведена,
У неё нет права на антракт.*

Ей программа до боли ясна:
Удар по фарфору. И реверанс.
Она — фигурка в икатулке,
Танцующая на граблях.
Дзинь! — полетела шестерёнка,
Щёлк! — сорвало резьбу стержня.
Она падает красиво, тоненько звеня,
Ни слезинки, ни трещинки пока.
В этой икатулке рай, когда не жаль,
А мелодия всё та же: «Тук-тук. Тоска».
Щёлк-трах — сломала ножку,
Ничего, приклеят быстро кое-как.
У неё лишь одна задача —
Без конца танцевать на граблях.
Она помнит каждый удар, как такт,
Механически точно, без прикрас.
Зачем ей сложность? Зачем мечта?
Только раз-два-три и пустота.
Пружина стонет, но не спешит ломаться,
Она знает каждый зубчик наизусть.
Ей некуда уйти, некуда сорваться,
Танцующая на граблях.
Она — фигурка в икатулке,
Её номер — «Танец на граблях».
Хрусть! — полетела втулка,
Сорвало резьбу на винтах.

*Она падает красиво, надломившись,
Остановив привычное кружение.
Играйте, господа, но только честно:
Фигурка — в хлам...*

Как родилась эта песня:

Эта песня пришла из осознания. Осознания своего болезненного опыта. Кто-то наступает на грабли и ему хватает этого, а кто-то танцует. Этот кто-то — я, в своей прошлой жизни.

Я сидела за компьютером после долгого серого дня. Руки уставшие, глаза уставшие, не от работы, от тоски и бессилия. И вдруг перед внутренним взором возник образ: маленькая фарфоровая фигурка крутится на пружине и снова падает на грабли. Не умирает — её склеивают. И снова заводят.

Я не сразу поняла, что это. Образ был слишком точным, чтобы быть просто фантазией. Я записала первые строки — и только потом начала узнавать в фигурке себя. И не только себя.

Четыре десятилетия я работала с визуальными формами. Я привыкла, что образ приходит раньше смысла. Сначала — картинка, потом — расшифровка. Здесь произошло то же самое. Песня родилась за вечер.

«Я падаю красиво. И никто не видит, что внутри всё в осколках».

Так я поняла: песня — не моя личная история. Это струк-

тура. Паттерн, в котором живут миллионы.

Психологические феномены:

1. Компульсия повторения

Фрейд описал это ещё в 1920 году: человек бессознательно воспроизводит травматичный опыт, вместо того чтобы его помнить. Не выбирает боль — просто не знает другого алгоритма.

«Ей программа до боли ясна: удар по фарфору. И реверанс» — это не про осознанный выбор. Это про автоматизм, который стал идентичностью.

Визуально я представляю это как петлю: одна и та же траектория, снова и снова. Фигурка не идёт вперёд — она ходит по кругу.

2. Диссоциация и эмоциональное онемение

«Она падает красиво, тоненько звеня, ни слезинки, ни трещинки пока» — ключевая строка. Когда боль становится невыносимой, психика отключает эмоции. Остаётся только механика роли.

Это не сила. Это заморозка. Фарфор не чувствует, что его бьют. И в этом — его трагедия.

3. Выученная беспомощность

«Она знает каждый зубчик наизусть ей некуда уйти, некуда сорваться» — Мартин Селигман описал этот феномен: после многократного опыта невозможности избежать боли, организм перестаёт пытаться. Даже когда выход появляется.

Фигурка не бунтует. Она оптимизирует страдание. Это, возможно, самая точная формулировка того, что происходит с человеком в хронической травматической ситуации.

4. Цикл «надежда — разрушение — ремонт — новая надежда»

«Щёлк-трах — сломала ножку, ничего, приклеят быстро кое-как» — это не исцеление. Это косметический ремонт. Шрам остаётся. Но фигурке внушают: теперь она станет крепче.

Знакомая структура? Токсичные отношения, созависимость, хроническое выгорание — всё это работает по той же схеме.

5. Потеря агентности

«Она медным ключом заведена, у неё нет права на антракт» — источник движения находится вне фигурки. Её «завели». И здесь возникает главный вопрос: где заканчивается чужая программа и начинается моё «я»?

Это вопрос, который в какой-то момент задаёт себе каждый, кто узнаёт себя в этой песне.

6. Момент истины — «фигурка в хлам»

«Играйте, господа, но только честно: фигурка — в хлам» — финал. Не исцеление, не освобождение. Полный слом. Иногда только разрушение старой идентичности открывает путь к изменениям.

Это не катастрофа. Это — возможность.

Метафорические карты

Карта 1. «Фигурка в шкатулке»



Что в вашей жизни работает «на автомате»?

Кто или что «заводит» вас?

Где вы «падаете красиво», но не меняете программу?

Карта 2. «Грабли»



На какие «грабли» вы наступаете повторно?

Что вы «оптимизируете» вместо того, чтобы изменить ситуацию?

Где вы знаете каждый «зубчик наизусть», но не останавливаетесь?

Карта 3. «Ремонт кое-как»



Что вы «склеиваете» вместо того, чтобы исцелить?
Где косметический ремонт заменяет настоящую работу?
Что останется, если перестать чинить и начать менять

Диагностическая карта:

Паттерн

Компульсивное повторение травматичных сценариев

Метафора

Фигурка в музыкальной шкатулке, танцующая на граблях

Ключевые маркеры

Повторяющиеся ситуации с одинаковым болезненным исходом

«Я знаю, что это плохо, но не могу остановиться»

«Падение красиво» — внешнее благополучие при внутреннем разрушении

Цикл: надежда разрушение ремонт новая надежда

Защитные механизмы

Диссоциация, рационализация, выученная беспомощность

Вопросы для самодиагностики

1. Есть ли в вашей жизни ситуация, которая повторяется годами с одинаковым результатом?
2. Что вы «оптимизируете» вместо того, чтобы изменить?
3. Где вы «знаете каждый зубчик наизусть»?

4. Что будет, если перестать танцевать?

Ресурсы для выхода

Осознание паттерна

Вопрос: «Кто меня завёл?»

Разрешение на антракт

Принятие момента «фигурка в хлам» как точки слома

Инструментарий для работы.

Вопросы для размышления:

На какие грабли вы наступаете повторно?

Кто завёл вашу пружину?

Что будет, если вы остановитесь?

Где вы «падаете красиво»?

Что вы склеиваете «кое-как»?

Упражнение «Инвентаризация граблей».

Выпишите на лист все повторяющиеся ситуации вашей жизни. Не оценивайте. Просто зафиксируйте. Посмотрите на список со стороны: что общего у этих ситуаций? Кто в них «заводит ключ»?

Упражнение «Разрешение на антракт».

Дайте себе письменное разрешение: «Я имею право останавливаться. Я имею право не танцевать. Я имею право на антракт». Повесьте там, где видите каждый день.

Упражнение «Встреча с фигуркой»

Представьте фарфоровую фигурку. Рассмотрите её. Что она чувствует? Что хочет сказать? Что ей нужно? Напишите ей письмо. Или от её имени.

Рефрейминги:

«Это моя судьба» — «Это моя программа. Программу можно переписать»

«Я падаю красиво» — «Я заморозила боль»

«Я всё терплю» — «Я оптимизирую страдание»

«Фигурка в хлам» — «Точка слома как возможность»

Диалог с другими песнями:

«Танцующая на граблях» — это активное саморазрушение. Противоположность — «Отличная погода» (глава 3), где саморазрушение пассивное, через изоляцию. Обе — про избегание, но с разных полюсов.

Связь с «Иерихоном» (глава 8): момент, когда фигурка может перестать танцевать — это момент, когда человек слышит эхо внутри и получает выбор.

Контраст с «Я есть сама любовь» (глава 9): там — интеграция боли. Здесь — бегство от боли через её воспроизведение.

Вопросы для размышления:

Где вы сейчас «танцуете на граблях»?

Какие «грабли» вы оптимизируете вместо того, чтобы изменить программу?

Что вы потеряете, если остановитесь?

Что вы приобретёте, если остановитесь?

Кто держит медный ключ?

Резюме-якорь:

Эта песня — о механизме, который удерживает нас в боли. Она учит видеть: фигурка не обречена. Её можно остановить. Первый шаг — признать, что вы танцуете. Второй — спросить: кто вас завёл? Третий — разрешить себе антракт

ТЕРМИНЫ ГЛАВЫ 1

Агентность — способность действовать самостоятельно, принимать решения и влиять на свою жизнь. Противоположность выученной беспомощности.

Выученная беспомощность — состояние, когда человек перестаёт пытаться изменить ситуацию, даже если возможность есть. Результат многократного опыта «что бы я ни делал, ничего не меняется» (М. Селигман).

Диссоциация — отключение от собственных чувств, тела или реальности. Способность «быть здесь, но не чувствовать».

Компульсия повторения — бессознательное стремление снова и снова воспроизводить травматичный опыт. «Я не выбираю боль — я просто не знаю другого алгоритма» (З.

Фрейд).

Резистентность (сопротивление) — бессознательное противодействие изменениям. Клиент «не готов» меняться, даже если осознаёт проблему.

ГЛАВА 2. Алгоритмичный

*Ты мой алгоритмичный, мой, мой,
Подбираешь слова...
Я притворяюсь влюблённой.
Удаляю — и снова ты в рекомендациях судьбы,
Ты мой алгоритмичный почти что любовь,
darling.*

Суррогатная близость. Избегающая привязанность. Дофаминовые ловушки.

Вход в песню:

Три часа ночи. Уведомление на телефоне. «Скучаю». Сердечко в ответ. Листание stories. Голосовые сообщения вместо разговоров. Переписки вместо встреч. «Ситиушеншип» вместо отношений. «Лёгкость» вместо близости. Это не история о любви. Это история о замене любви её имитацией. О двух людях, которые боятся настоящей близости, но ещё больше боятся одиночества. О танце на расстоянии вытянутой руки — или экрана смартфона.

Текст песни:

*Ты снова в онлайнe, любимый, едва я глаза открываю.
В три часа ночи пишешь «скучаю».
Так мило, так странно — как в старом кино.*

Я шлю сердечко, «котик» тебя зову.
Листая stories — в тёплых воспоминаниях тону.
Наш ситуушениш мы назвали «лёгкостью».
Без колец, без клятв. Только лайки и химия.
Ты шепчешь «навсегда», я в пустой бокал улыбаюсь.
На сколько сезонов хватит нам этого сериала?
Сердце дрогнет, дофамин в крови,
Ты — мой любимый баг в системе любви.
Ты мой алгоритмичный, мой, мой,
Подбираешь слова. Я притворяюсь влюблённой.
Удаляю — и снова ты в рекомендациях судьбы,
Ты мой алгоритмичный почти что любовь, любимый.
Мы почти вместе, почти навсегда,
Два взрослых человека, чтоб не быть одному.
Танцуем тяжёлый swing — каждый на своём экране,
И, чёрт возьми, это выглядит почти красиво.
Говоришь «без драм», но разыгрываешь спектакль,
Моё молчание на час — уже трагедия в трёх актах.
«Ты изменилась», — вздыхаешь в голосовом,
А сам третий фильтр за день на фото меняешь.
Мы строим будущее в быстрых сообщениях,
А в реальной жизни даже кофе — уже большой успех...
Это не любовь, а пустая декорация.
Саундтрек к одиночеству под шум холодного дождя...
Как романтично, любимый.
Два взрослых человека играют в «почти вместе».

Лишь бы только не остаться одному...

Ты — мой любимый триггер, я — твоя комфортная зона.

И кружусь в этом танце никуда не приходя.

Ты мой алгоритмичный, мой, мой.

Завтра снова «привет, как дела?» в привычный час.

Я отвечу «нормально», всё как всегда...

Ты мой алгоритмичный.

И под эту мелодию расставаться не хочется.

Уютное одиночество.

Всё как всегда, любимый.

Как родилась эта песня:

Эта песня родилась из наблюдения. Не за собой — за временем вокруг.

Я смотрела, как люди общаются. Как переписываются месяцами, но не встречаются. Как пишут «скучаю» в три часа ночи и исчезают днём. Как называют «лёгкостью» то, что на самом деле — страх близости.

Однажды в разговоре подруга призналась — «Мы уже полгода общаемся. Он милый, внимательный. Но мы ни разу не виделись вживую». Я спросила: «А почему?» Она пожала плечами: «Ну, нам и так хорошо. Зачем что-то менять?»

Я поняла: это не «хорошо». Это безопасно. Настоящая встреча — это риск. Риск быть увиденным. Риск разочароваться. Риск потерять контроль. А переписка — контролируема. Можно удалить, можно не отвечать, можно выбрать

фильтр.

Песня написалась быстро. Потому что образ был очевиден: два человека, каждый перед своим экраном, танцуют тяжёлый swing — вместе, но порознь.

Психологические феномены.

1. Избегающий тип привязанности

«Мы назвали „лёгкостью“... без колец, без клятв» — это не свобода. Это страх поглощения. Избегающий тип привязанности панически боится настоящей близости — и маскирует этот страх под современность, под «мы не как все».

Джон Боулби описал это: ранний опыт ненадёжной привязанности формирует стратегию «лучше не сближаться, чтобы не потерять».

2. Суррогатная интимность

«Мы строим будущее в быстрых сообщениях, а в реальной жизни даже кофе — уже большой успех» — подмена настоящей близости её цифровой симуляцией. Лайки вместо прикосновений. Голосовые вместо разговоров. «Почти вместе» вместо «вместе».

Это не эволюция отношений. Это бегство от них.

3. Дофаминовая петля переменного подкрепления

«Сердце дрогнет, дофамин в крови» — механизм, идентичный игромании. «Ты снова в онлайн» работает как slot-машина: непредсказуемое вознаграждение формирует са-

мую прочную зависимость.

В.Ф. Скиннер доказал: переменное подкрепление создаёт самое устойчивое поведение. Именно поэтому мы проверяем телефон снова и снова.

4. Феномен breadcrumbing (крошки внимания)

«В три часа ночи пинешь „скучаю“» — минимальные дозы внимания, достаточные, чтобы удержать человека на орбите, но недостаточные для настоящей близости. Это не любовь. Это удержание.

5. Страх одиночества как двигатель

«Два взрослых человека... чтоб не быть одному» — вот она, суть. Это не про любовь. Это про ужас перед встречей с собой. Суррогатные отношения — это способ не оставаться наедине с собственной пустотой.

6. Рационализация защиты

«Я притворяюсь влюблённой» — героиня знает, что это имитация. Но выбирает не знать. Это высшая форма резистентности — когда человек осознаёт паттерн, но продолжает в нём жить. Потому что признание требует действия. А действие требует риска.

7. Цифровая идентичность vs реальная

«А сам... третий фильтр за день... на фото меняешь» — создание идеализированного образа вместо встречи с реальным. Фильтр — это не украшение. Это защита от уязвимости настоящего лица. Настоящего себя.

Метафорические карты

Карта 1. «Два экрана»



Где вы танцуете свой «тяжёлый swing» — каждый на своём экране?

Что страшнее: остаться одному или быть по-настоящему близким?

Если убрать телефон из этих отношений — что останется?

Карта 2. «Крошки внимания»



Кто оставляет вам «крошки» — достаточно, чтобы удержать, но мало, чтобы насытить?

Что вы получаете от этих крошек?

Что вы потеряете, если перестанете их собирать?

Карта 3. «Почти вместе»



Где вы живёте в режиме «почти»? Почти любовь. Почти вместе. Почти навсегда.

Что мешает сказать «вместе»?

Кого вы боитесь разочаровать: партнёра или себя?

Диагностическая карта:

Паттерн

Суррогатная близость, избегающая привязанность в цифровую эпоху.

Метафора

Два человека, танцующие тяжёлый swing каждый на своём экране.

Ключевые маркеры

Отношения существуют преимущественно в переписке.

Декларация «лёгкости» и «без обязательств».

Страх реальной встречи, совместного времени.

Цикл: уведомление дофамин исчезновение ожидание.

Рационализация: «нам и так хорошо».

Защитные механизмы

Избегание, рационализация, цифровая диссоциация.

Вопросы для самодиагностики

1. Сколько ваших «отношений» существуют только в телефоне?
2. Когда вы последний раз встречались с человеком вжи-

вую?

3. Что вы чувствуете, когда телефон молчит?

4. Кого вы боитесь впустить по-настоящему?

Ресурсы для выхода

Цифровой детокс отношений.

Одна живая встреча в неделю.

Вопрос: «Чего я боюсь в настоящей близости?»

Разрешение на уязвимость.

Инструментарий для работы.

Вопросы для размышления:

Что вы называете «лёгкостью» на самом деле?

Кого вы боитесь разочаровать — партнёра или себя?

Что будет, если вы перестанете «притворяться влюблённой»?

Где вы «танцуете тяжёлый swing» — вместе, но порознь?

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.