

Вернуться к себе

Привязанность, нейропластичность
и жизнь после болезненных отношений



Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл

**Вернуться к себе. Привязанность,
нейропластичность и жизнь
после болезненных отношений**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Вернуться к себе. Привязанность, нейропластичность и жизнь после болезненных отношений / А. Нортвейл — «Автор», 2026

Знаешь это состояние после отношений, когда всё уже закончилось, а ты всё ещё мысленно там? Проверяешь телефон, прокручиваешь разговоры, пытаешься понять, где ошибся, и слышишь от окружающих гениальное: «Просто полюби себя». Вот эта книга для момента, когда от таких советов уже тошнит. Она не будет убеждать тебя, что нужно «отпустить и жить дальше». Вместо этого она объяснит, почему мозг цепляется за людей, которые причиняют боль, почему спокойные отношения иногда кажутся скучными, как тревожная и избегающая привязанность затягивают в один и тот же круг и почему мы снова выбираем знакомую боль. А главное здесь есть выход. Не через силу воли, а через понимание своей нервной системы, границы, осознанность и маленькую паузу между чувством и привычной реакцией. Это книга не о том, как вернуть другого человека. Она о том, как наконец вернуть себе себя.

Адриан Нортвейл

Вернуться к себе. Привязанность, нейропластичность и жизнь после болезненных отношений

Глава 1. Выключатель света в темноте

Как мозг учится ориентироваться в комнате

Вам наверняка очень хочется понять, как вы дошли до этого.

«Что же произошло, что привело меня к этому моменту?»

Кто-то советует тебе «полюбить себя». Очень практичный совет, правда? Сейчас ты, наверное, даже не понимаешь, что это значит. Честно говоря, эта фраза звучит довольно пусто.

«Ничего страшного, друг мой. Сейчас лучше всего сосредоточиться на себе».

Это что, евфемизм, чтобы ты заткнулся?

Вернуться домой, посмотреть сериал и отвлечься?

Притвориться, что всё в порядке?

Составить кучу новых планов, которые ты никогда не сможешь выполнить?

Скорее всего, ты только что расстался. Прости, друг... Это тяжело признать, но расставание произошло. Это больно. Сейчас тебе, наверное, кажется, что это чувство будет длиться вечно.

А может, ты больше похож на меня: уже несколько месяцев усердно занимался самопомощью, потом встретил кого-то, к кому испытал невероятно сильные чувства (по крайней мере, с твоей стороны), но всё равно расстался, и твой мозг на сверхвысокой скорости прокрутил всё содержание этой книги.

Я шучу.

Наверное.

Если серьезно, эта книга предназначена именно для тебя в том состоянии, в котором ты сейчас находишься.

Ты хочешь вырваться из этого. Я понимаю.

Если ты никогда не мог смириться с тем, что «так уж сложилось», хорошая новость в том, что — ты уже прошел половину пути. Если в твоей душе все еще звучит голос, требующий чего-то лучшего, продолжай читать. Если ты знаешь, что твоя интуиция в большинстве случаев права, но все равно не прислушиваешься к ней... эта книга написана именно для тебя.

А теперь хорошая новость.

Если это только что произошло, твой мозг сейчас очень пластичен. Он не хочет, чтобы такая боль повторилась. Это значит, что если ты действительно вникнешь в эту книгу — я имею в виду, по-настоящему усвоишь её — у тебя уже будет отличный старт.

Когда люди говорят «любите себя», независимо от того, осознают они это или нет, на самом деле они имеют в виду:

пойми, как работает твоя нервная система.

Не мою.

Не вашей собаки.

А именно твою.

Потому что, пока ты не разберёшься в этом, ты будешь повторять одни и те же паттерны, только в разных обликах.

Начнём с самого начала.

Люди — существа, привязанные к привычкам. Так же, как наши кошки и собаки, которые каждый день в одно и то же время лежат под одними и теми же лучами солнца. Разница лишь в том, что у нас есть абстрактное мышление.

Как вы думаете, рыба задумывается: «Если бы я была другого цвета, понравилась бы я другим рыбам больше»?

Конечно, нет. Она — просто рыба.

Проголодалась — ест.

Когда устает — спит.

Если опасность — убегает.

У рыбы есть потребности.

У тебя тоже есть потребности.

Когда ты открываешь дверь иходишь в темную комнату, что ты делаешь?

Ты протянешь руку и нащупаешь место на стене, где должен быть выключатель. Почему? Потому что выключатель должен быть именно там.

Но помнишь ли ты, когда ты впервые нажал на выключатель?

Конечно, не помнишь.

Вы не помните и предыдущих десять тысяч раз.

Но это не главное.

Суть в том, что вам вообще не нужно видеть этот выключатель — рука уже протянулась к нему.

Это рефлекс.

Как кошка, лежащая на солнышке.

Ты открывал миллионы дверей. Завязывал шнурки тысячи раз. Садился на бесчисленное количество стульев. Все эти вещи ты сейчас делаешь, даже не задумываясь.

Но когда-то ты никогда не делал ни одной из этих вещей.

Когда ты сделал первый шаг или открыл первую дверь, ты, вероятно, был ещё совсем маленьким. В этом возрасте мозг постоянно устанавливает новые связи.

Если мы растём в безопасной среде, где о нас заботятся с нежностью, а игры приносят радость, мозг развивается, исходя из того, что «мир устроен именно так».

Если же условия нашего взросления были не такими благоприятными (а так бывает у большинства людей), мозг начинает приспосабливаться к этой реальности.

У вашего мозга есть только одна главная задача: убедиться, что вы в безопасности.

Он делает это с помощью системы, которую ты не можешь отключить.

Периферическая система.

Она постоянно сканирует окружающую среду на наличие угроз.

Постоянно.

Да — даже прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу.

Каждое лицо, мимо которого вы проходите, ваша нервная система незаметно оценивает: угроза или нет.

Если вы чувствуете угрозу, вы, возможно, отводите взгляд. Избегаете встречи глаз. Сжимаетесь. Уходите.

Если мозг не обнаружил угрозы, значит, её нет.

Вы расслабляетесь.

А теперь вспомните первый случай в вашей жизни, когда вы действительно испугались.

Эта система, отвечающая за реакции на экстремальные ситуации, загорелась и закричала: «Угроза!»

Если бы вы тогда были малышом, только-только научившимся ходить, вы не смогли бы ни ударить, ни убежать. Что бы тогда произошло?

Вы заплакали. Почему?

Рефлекс.

Плач привлекает внимание тех, кто о тебе заботится. Это работает. Ты делаешь то, что тебе выгодно.

Вот почему даже дети постарше всё ещё плачут — им приходится постепенно учиться просить о чём-то словами.

Если ты когда-нибудь обжегся о плиту, ты, скорее всего, больше никогда не повторишь ту же ошибку. Твоя нервная система запоминает это, чтобы в будущем ты мог этого избежать.

Это хранится в «карте памяти» — то есть в миндалине.

В какой-то момент, о котором вы, возможно, даже не помните, вы научились реагировать на стресс так, как реагируете сегодня. Как и на всё остальное.

Эта «карта памяти» запоминает всё. Она существует для того, чтобы вы выжили. Значит, вам конец? Нет.

Почему?

Потому что вы — да, именно вы — способны замечать свои привычки.

Собаки этого не могут.

Кошки тоже не могут.

Но ты можешь.

В этом и заключается смысл этой книги.

Вы начнёте замечать, что говорите и делаете вещи, которые делали всю жизнь, но никогда не замечали. У меня до сих пор так.

Ещё многое предстоит раскопать.

Давайте раскопаем это вместе.

Глава 2. Гибкий мозг и базовый уровень

Нейропластичность, адреналин и почему спокойствие кажется «неправильным»

Когда вы были маленькими, ваш мозг был гибким.

Не в эмоциональном смысле — а буквально мягким.

В детстве у нас ещё не было тех глубоко укоренившихся рефлекторных привычек. Мир для нас был ещё новым и увлекательным.

На этом этапе мозг изучает окружающую среду. В это время мозг обладает нейропластичностью.

Не пугайтесь этого термина — он означает, что ваш мозг познаёт мир и остаётся открытым, готовым к формированию.

Как мы уже говорили в первой главе, если ваш детский мир был полон солнца и радуг, вы и понятия не имели, что в этом мире может быть плохого.

Откуда тебе это знать?

Мне очень нравится история, которую рассказал один из авторов сайта: одна маленькая девочка ждала в аэропорту задержанный рейс, а рядом с ней сидел взрослый человек, похожий на сердитого дядю. Она, не задумываясь, потянула его за руку и попросила поиграть с ней в «верховую езду» — ведь она и понятия не имела, что в этом мире существуют такие «сердитые взрослые».

Взрослый мужчина лежит на полу.

Кто-то назовёт это наивностью, кто-то — неосведомлённостью. А я считаю, что это прекрасно. Вспомните щенка, с детства окружённого любовью: когда он вырастает, он каждый раз безмерно радуется при виде человека, потому что в его представлении человек — это игра и внимание.

Моя кошка именно такая.

Но в другом мире есть бедная собака, запертая в приюте, которая, как только кто-то подходит слишком близко, рычит от страха.

Две крайности, верно. Но это доказывает одно: это выученное поведение.

Не такое обучение, какое преподают в классе, а условный рефлекс. Это адаптация. Нам нужно выжить, и мозг заставляет нас делать всё необходимое. Мы — продукт окружающей среды.

Вернёмся к системе обнаружения угроз в мозге — лимбической системе. Как вы думаете, что произойдёт, когда мозг маленького ребёнка кричит: «Угроза!», он плачет, прося о помощи, но никто не приходит? А что, если иногда приходят, а иногда нет? Или приходят, но на самом деле не помогают? Как мозг к этому приспособится? Мы продолжим углубляться в эти вопросы в следующих главах.

Когда лимбическая система обнаруживает угрозу, организм реагирует одним из четырёх способов:

борьба.

Бегство.

Оцепенение.

Умиротворение.

Первые две реакции всем хорошо известны — «борьба или бегство», старая как мир. А как насчёт двух последних?

Оцепенение.

Как олень, ослеплённый фарами автомобиля. Некоторые люди, столкнувшись с опасностью, замирают и не могут пошевелиться.

Попытка угодить.

Это большинству людей менее знакомо.

Некоторые, оказавшись в растерянности, как бы «выключаются» — морально готовятся к худшему.

На самом деле мозг постоянно получает всю информацию, поступающую от ваших органов чувств, даже когда вы смотрите телевизор (или читаете эту книгу), просматриваете социальные сети, слушаете подкаст или выбираете мягкую толстовку; мозг постоянно обрабатывает эти данные, а это требует затрат энергии. Если вы думаете, что постоянное наполнение мозга информацией — это «расслабление», то вы ошибаетесь.

Здесь есть ключевое слово: симпатическая нервная система. Это один из двух режимов вашей нервной системы, связанный с реакциями «борьба», «бегство», «замирание» и «умиротворение».

Это очень важно, позвольте объяснить:

если вы чувствуете угрозу жизни, ваша нервная система загорается, как ослепительные светодиодные фары в зеркале заднего вида глубокой ночью. Это состояние, когда симпатическая нервная система работает на полную мощность. У большинства людей, когда они думают о «борьбе или бегстве», в голове возникает именно эта картина. Но именно поэтому олень, выбежав на дорогу, замирает перед машиной, а перед бурым медведем припадает к земле, пытаясь угодить ему.

На полной мощности.

А как насчёт ситуаций с низкой интенсивностью?

Хороший вопрос. Когда предельная система обнаруживает небольшую угрозу, она всё равно запускает выброс тех же химических веществ в мозг:

адреналин (эпинефрин).

В этом процессе задействованы и другие нейромедиаторы, но в этой книге мы сосредоточимся в основном на адреналине.

Даже небольшая доза адреналина вызывает реакцию организма.

Иногда система лимбической системы воспринимает угрозу вблизи, даже если мозг вообще ничего не обнаружил. Она всё равно выделяет адреналин.

Знаете ли вы, как называется состояние, когда базовый уровень адреналина в организме длительно превышает нулевой уровень?

Тревога.

Ваша лимбическая система обнаруживает угрозу, но не может определить, где она находится.

У такой реакции может быть множество причин.

Представьте себе: что, если ваш базовый уровень (состояние, которое ваше тело считает «нормальным») на самом деле представляет собой завышенный уровень адреналина? Тогда то, что вы ощущаете как «нормальное», на самом деле — это организм, в котором симпатическая нервная система постоянно находится в состоянии готовности.

И так постоянно.

Такие ситуации встречаются повсюду. Смотрите телевизор и одновременно просматриваете социальные сети...

Да, обработка информации сама по себе активирует вашу нервную систему.

Хорошо, подождите — остановитесь на минутку.

Как же называется состояние, в котором нет угрозы?

Да. Именно та противоположность, о которой мы всё время говорим. Отсутствие угрозы.

Отдых и пищеварение.

Это парасимпатическая нервная система.

Не нужно запоминать эти термины, достаточно знать: одно состояние — это полное расслабление, как разваренная лапша, а другое — постоянная готовность вступить в драку.

А теперь представьте: с самого детства ваш базовый режим настроен на адреналиновый режим.

Никаких чрезвычайных ситуаций. Никаких медведей. Никаких мчащихся на вас машин.

То есть... она постоянно включена.

И это становится нормой.

Поэтому позже:

спокойствие кажется чем-то странным.

Тишина вызывает дискомфорт.

Здоровье кажется скучным.

Стабильность кажется пустой.

Ваша нервная система не знакома со спокойствием.

Она знакома только с возбуждением.

Поэтому, когда человек ведет себя с тобой то холодно, то тепло, то близок, то далек, эмоционально нестабилен — твоё тело реагирует...

«Угроза».

Не потому, что это хорошо.

А потому, что именно это знакомо вашей нервной системе.

Другие ощущения:

неверны.

Как ловушка.

Как ложь.

Незнакомо.

Небезопасно.

Вот почему ты всё время встречаешься с одним и тем же типом людей, только с разными лицами.

Жутко, правда?

Конечно, не все такие, но многие — да. У вас наверняка есть такие люди в окружении, я вам гарантирую.

Большинство людей застревают на этом этапе, потому что пытаются «понять» головой то, чему учится тело.

Самое важное здесь — и это действительно нужно запомнить — это то, что у тела есть ощущения. Точно так же, как у вас есть эмоции, которые на самом деле берут начало в телесных ощущениях. Например, это ощущение, будто в животе прыгает олененок.

В следующий раз, если то, о чём говорится в этой главе, находит у вас отклик, попробуйте обратить внимание на физические ощущения в вашем теле, когда приходят эмоции. Мозг, считая, что существует угроза, отфильтровывает эти ощущения — это часть реакции «борьба, бегство, оцепенение, умиротворение»: адреналин притупляет негативные ощущения, делая вас бесчувственными. Но вы обнаружите, что эти ощущения всё ещё присутствуют. Если вы будете внимательно прислушиваться к себе, то в следующий раз, когда возникнут негативные эмоции, попробуйте определить, откуда исходит это физическое ощущение.

В груди?

В шее?

В животе?

Какой у него формы?

Круглое?

Похожа на палочку?

Как боб?

Мягкий?

Твёрдое?

Его можно согнуть?

Теплое?

Есть ли у него текстура?

Колючий?

Есть ли цвет?

Вибрирует ли он?

Теперь вы можете дать ему имя.

Вы уже осознали его.

Вначале вы, возможно, не почувствуете его — ничего страшного. Просто знайте, что однажды вы его почувствуете, и часто это происходит в самый неожиданный момент. По мере углубления практики вы обнаружите, что ещё до того, как мысли начинают закручиваться в спираль, ваше тело на самом деле пытается уйти от этого физического ощущения. Ощущение неприятное, и ваше тело пытается создать дистанцию. Вы можете просто почувствовать это ощущение в теле, не позволяя мыслям увлечь вас.

Об этом мы поговорим в следующих главах, но пока что — попробуйте обратить на это внимание, когда в следующий раз у вас возникнет тревога.

Ключевые моменты:

Длительно повышенный базовый уровень адреналина является источником тревоги.

Эмоции берут начало в телесных ощущениях.

Глава 3. Мост, который мы построили

Стили привязанности, травматические связи и цикл зависимости

Помните, что я спросил во второй главе: что произойдет, если ребенок в слезах просит о помощи, но никто не приходит?

Давайте поговорим об этом.

У меня когда-то была соседка по комнате, которая очень любила мою собаку, хотя тогда она была ещё щенком. У неё была странная привычка — она подходила к моей собаке и приглашала её поиграть (она это обожала), но как только та лизала ей руку, она строго и громко кричала: «Нельзя!»

Знаете, что с ней стало потом?

Как только он радостно приглашал её поиграть, она вставала, уходила подальше, а потом громко вздыхала и ложилась.

Да, она была умной. Она не хотела, чтобы её заманивали, а потом ругали.

В теории привязанности это хорошо иллюстрирует, как формируется «избегающий тип привязанности» в раннем детстве.

Избегающий стиль привязанности

Для людей с избегающим стилем обращения за помощью становится угрозой.

Или «эффект газовой лампы».

Или унижение.

Или что-то ещё...

До такой степени, что они перестают хотеть какой-либо помощи.

Представьте себе.

Маленькая девочка не хочет больше плакать, потому что ей оказали совсем не ту помощь, которую она хотела.

«Ничего, я не хочу. Уходи».

У избегающих людей всё же есть жажда связи. Просто они не хотят быть привязанными. Они регулируют свои эмоции с помощью дистанции. Сначала они уходят, а потом, когда им станет лучше, сами возвращаются. У них тоже есть предел — как у заряда батареи. Когда заряд заканчивается, им нужно исчезнуть, чтобы подзарядиться. Так они регулируют себя.

Люди избегающего типа иногда кажутся то холодными, то теплыми, но они делают это не специально. Они действительно очень хотят близости, просто их нейронные связи заставляют их невольно отступать. Одиночество позволяет им зарядиться. Они будут скучать по вам, но обычно только после того, как зарядка закончится.

Иногда они могут говорить, что вы давите на них, или в определённые моменты чувствовать себя вынужденными, но в другие моменты у них с этим нет никаких проблем. Когда они почувствуют, что вы не пытаетесь их привязать, их готовность к близости постепенно возрастёт.

Доля людей с избегающим типом поведения в приложениях для знакомств довольно высока, поскольку им сложнее поддерживать долгосрочные отношения.

Но это не значит, что они не хотят их.

, предположим, что у вас есть друг, который находится в отношениях. Проснувшись утром, первое, что он делает, — берет в руки телефон.

Обычно там всегда ждёт сообщение с пожеланием доброго утра. Всё просто — это небольшой ритуал.

Сегодня его нет.

Он говорит себе, что ничего страшного. У всех бывают занятые моменты. Утро — это такое время.

Но прошло несколько минут.

Он отправил сообщение.

Ответа не последовало.

Посмотрели на время. Может, тот едет на работу, а может, за рулём.

«Они обо мне думают?»

Прошло ещё десять минут.

В груди стало немного сдавливаться.

Они позвонили.

Телефон зазвонил. Никто не ответил.

Нервы начали давать о себе знать.

Я что-то сделал не так?

Они разозлились?

Что странного я сказал вчера вечером?

Они открыли сообщения и перечитали вчерашний разговор в поисках подсказок.

Затем телефон прозвенел два раза и сразу переключился на голосовую почту.

Позвонили ещё раз.

Телефон выключен.

Именно в этот момент их эмоции начали закручиваться в спираль.

Они начали ходить из угла в угол.

В голове начали прокручиваться старые воспоминания.

Один за другим всплывали самые худшие сценарии.

Может быть, они меня больше не любят.

Может быть, они с кем-то другим.

Может, это и есть начало конца.

К тому моменту, когда собеседник наконец перезвонил, они уже были не в себе.

«Так ты теперь будешь выключать телефон?» — протестуют они.

«Похоже, я для тебя больше не важен».

«Если бы ты меня любил, ты бы так не исчез».

Собеседник был в полном недоумении.

Он объяснил: опоздал на работу, а когда вошел начальник, он как раз разговаривал по телефону и был вынужден выключить его.

Но было уже слишком поздно. Их эмоции уже вышли из-под контроля. С самого детства они учились, что молчание означает отказ, что молчание означает опасность.

Собеседник не считал, что поступил неправильно.

И они действительно ничего не сделали.

Вот как выглядит тревожный тип привязанности.

Тревожный стиль привязанности

Люди с тревожным типом привязанности в детстве сталкивались с нестабильной реакцией на свои просьбы о помощи.

Воспитатели то появлялись,

а иногда — нет.

Эта непредсказуемость вызывала у ребёнка тревогу, и он постоянно переживал, придёт ли этот человек.

«Я что, остался совсем один?»

Люди с тревожным типом привязанности легко привязываются к другим, иногда очень быстро. Тот мем «чрезмерно привязанная подруга», который был популярен в ранние годы, — это крайняя версия тревожного типа.

Люди с тревожным типом не могут успокоить себя самостоятельно. Они получают чувство стабильности от партнера.

Поэтому отношения между тревожным и избегающим типом практически обречены на провал.

Люди с тревожным типом личности теряют самообладание, когда партнер отвечает на сообщения недостаточно быстро. Не получив немедленного ответа, они могут впасть в спираль переживаний, чувствуя, что их бросают.

Люди с тревожным типом поведения иногда реагируют чрезмерно.

Такая чрезмерная реакция в социологии называется «протестным поведением».

Некоторые люди с тревожным типом привязанности используют протестное поведение, чтобы заставить партнера не уходить от них.

Дело не в том, что партнер действительно собирается уйти, а в том, что многие тревожные личности испытывают страх быть брошенными. Это также одна из причин, по которой они легко привязываются к партнеру.

Затруднительная ситуация между тревожным и избегающим типами

Союз тревожного и избегающего типа (и наоборот) практически обречён на провал. Тревожный тип перекладывает ответственность за собственную эмоциональную стабилизацию и успокоение на партнёра, тогда как избегающий тип нуждается в уединении, чтобы самостоятельно привести себя в равновесие.

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.