

A black and white illustration of five children with distressed expressions looking at an open book. The children are clustered together, with their faces filling most of the frame. They have wide, worried eyes and furrowed brows. At the bottom, two children are resting their chins on the pages of an open book. The overall mood is one of anxiety and concern.

Кирилл Ликов

ТЕНИ ПРОШЛОГО

травмы которые мы носим

Использование интимности
для подтверждения ценности

Кирилл Ликов

Тени прошлого: 8
Использование интимности
для подтверждения ценности

«Автор»

2026

Ликов К.

Тени прошлого: 8 Использование интимности для подтверждения ценности / К. Ликов — «Автор», 2026

О том, как чужое желание становится единственным зеркалом для собственной души. Эта статья, почему мы так легко путаем вспышку чужого восхищения с собственным внутренним светом, и честный разговор о цене, которую приходится платить, когда тело начинает кричать о твоей ценности вместо тебя самого.

© Ликов К., 2026

© Автор, 2026

Кирилл Ликов

Тени прошлого: 8 Использование интимности для подтверждения ценности

Когда красота становится мерилom ценности

Юле было четырнадцать, когда она впервые осознала свою привлекательность. В школе мальчишки начали обращать на неё внимание, и это было приятно — наконец-то она почувствовала себя особенной после долгих лет, когда оставалась в тени более успешных одноклассниц.

Мама всегда была строгой и занятой. Её похвалы Юля могла пересчитать по пальцам. «Почему ты не как Маша из параллельного класса? Та учится на отлично и играет на пианино», — часто повторяла мама. Папа редко бывал дома, а когда появлялся, то только критиковал: «Опять тройка? И это всё, на что ты способна?»

В семье не было места для разговоров о чувствах. Когда Юля пыталась поделиться своими переживаниями, мама отмахивалась: «Не придумывай, всё у тебя хорошо». Постепенно девочка поняла: единственный способ получить внимание — это внешняя оболочка.

Одноклассники стали первым зеркалом её новой идентичности. Compliments сыпались как из рога изобилия: «Юлька, ты такая красотка!», «Вау, какая фигура!», «Ты самая красивая в классе». Это было лучше, чем редкие похвалы родителей за оценки.

Она начала активно вести социальные сети, тщательно выбирая фотографии, подсчитывая лайки. Каждый новый подписчик, каждый комплимент укрепляли её в мысли: её ценность определяется тем, сколько людей находят её привлекательной.

На дискотеке в девятом классе старшеклассник сделал ей комплимент. Юля расцвела от внимания, и когда он предложил проводить её домой, согласилась. По пути он стал слишком настойчивым, но Юля не оттолкнула его — ей было важно чувствовать себя желанной, нужной.

Постепенно физическая привлекательность стала для Юли главным способом самоутверждения. Она начала встречаться со старшеклассниками, которые обращали на неё внимание, искала одобрения через флирт. Каждый новый роман, каждое восхищение укрепляли её в мысли, что её ценность определяется тем, сколько людей находят её привлекательной.

Только ночами, лёжа в пустой квартире, Юля чувствовала пустоту. Она понимала, что за внешней оболочкой красоты и внимания скрывается неуверенность в себе, страх быть отвергнутой, если она перестанет соответствовать придуманному образу.

Но пока она не была готова признать это даже самой себе. Пока ей казалось, что внимание мальчиков — это единственное, что делает её особенной в этом мире.

Использование интимности для подтверждения ценности

Природа явления

Интимность как компенсация — это сложный психологический механизм, при котором человек использует физическую близость как способ самоутверждения и получения внешней валидации. Это форма замещения внутренней неуверенности и низкой самооценки через сексуальные отношения.

Вы задали очень глубокую тему! Я подобрала для вас развёрнутый разбор: действительно, за таким поведением стоит целый клубок психологических механизмов, и наука помогает их распутать. Давайте по пунктам.

Что это за механизм

В психологии **компенсацию** относят к защитным механизмам. Её суть в том, что человек пытается восполнить реальный или воображаемый недостаток (в данном случае — внутреннюю неуверенность, низкую самооценку) за счёт другой сферы. Когда интимность стано-

вится компенсацией, физическая близость превращается в инструмент: через неё человек ищет подтверждение своей привлекательности, значимости, пытается «заработать» внешнее одобрение и тем самым временно заглушить внутренний дискомфорт. То есть секс здесь — не цель сам по себе, а средство достижения другого состояния (чувства ценности).

Какие научные подходы это объясняют

Теория привязанности. Исследования показывают связь между стилем привязанности и тем, как человек выстраивает интимную жизнь. Люди с тревожным или избегающим стилем привязанности чаще склонны использовать секс как способ справиться с чувством неуверенности. Например, тревожно привязанные могут видеть в сексуальной близости способ снизить страх отвержения и усилить ощущение безопасности, даже если в эмоциональном плане связь остаётся поверхностной. Избегающий стиль, напротив, может приводить к тому, что человек дистанцируется от эмоциональной близости, но при этом использует физическую для подтверждения своей «востребованности».

Исследования самооценки. Есть данные о двусторонней связи: с одной стороны, низкая самооценка подталкивает искать «подпитку» в сексуальной активности; с другой — регулярный позитивный сексуальный опыт при здоровых отношениях может укреплять самооценку. Но в случае компенсации цикл часто замыкается: человек зависит от внешних сигналов (внимания, одобрения партнёра), а не от внутреннего чувства собственной ценности.

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.