

Бакулин Павел

ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

ИЛИ ПОЧЕМУ ДЕЛО НЕ В ВАШЕЙ
ХАРИЗМЕ



Павел Бакулин
Эпидемия одиночества,
или почему дело не
в вашей харизме

*<https://litres.ru/74540502>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Каждый шестой житель планеты страдает от одиночества. В России 42% домохозяйств — одиночные, при этом 84% россиян хотят жить в семье. Разрыв между желанием и реальностью — колоссальный.

Но дело не в харизме, внешности или невезении. Дело в невидимых психологических барьерах: типе привязанности, самосаботаже, страхе уязвимости, когнитивных искажениях, дефиците коммуникации, неверных критериях выбора и давлении «пора».

Психолог с двадцатилетним стажем разбирает каждый барьер — от теории привязанности и КПТ до модели Селигмана. В каждой главе — живая история из практики, практикум и упражнения.

Внутри — тест-навигатор, помогающий определить, какие барьеры выражены сильнее всего, и выбрать, с каких глав начать.

Мозг переучивается в любом возрасте. Тип привязанности меняется. Навыки тренируются. Это не вера — это нейробиология.

Книга — не утешение и не приговор, а карта барьеров, у каждого из которых есть причина, механизм и метод изменения.

Содержание

Оглавление	7
Мифы, которые мешают жить	13
Что вы найдёте в этой книге	14
Тест-навигатор: с чего начать	15
1.1. Теория привязанности — от Боулби до взрослых отношений	18
1.2. Тревожный тип — «не уходи»	21
1.3. Избегающий тип — «не подходи»	24
1.4. Тревожно-избегающий тип — «приди, но не слишком близко»	27
1.5. Нейробиология привязанности	29
1.6. Как строить «надёжную базу» внутри себя	31
Тест: определение типа привязанности	34
Упражнение «Откуда мой паттерн»	36
Дневник реакций — шаблон на 14 дней	37
Практика «Допуск близости»	38
Коротко о главном	41
2.1. Анатомия самосаботажа	43
2.2. Ключевые паттерны самосаботажа	45
2.3. Выученная беспомощность по Селигману	48
2.4. Пессимистический объяснительный стиль — три измерения	51
Измерение 1. Постоянство	52

Измерение 2. Широта	53
Измерение 3. Персонализация	54
2.5. Модель ABCDE — пошаговый инструмент переобучения	57
2.6. КПТ и осознанность — как это связано с Селигманом	63
2.7. Практикум	65
Тест: ваш объяснительный стиль	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Павел Бакулин

Эпидемия одиночества, или почему дело не в вашей харизме

ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА, ИЛИ ПОЧЕМУ ДЕ- ЛО НЕ В ВАШЕЙ ХАРИЗМЕ

Важное предупреждение

Эта книга — инструмент самопомощи, основанный на доказательных подходах: теории привязанности, когнитивно-поведенческой терапии, модели Селигмана и эмоционально-фокусированной терапии. Она не заменяет профессиональную психологическую или психотерапевтическую помощь. Если вы находитесь в остром эмоциональном состоянии, переживаете кризис, столкнулись с насилием в отношениях или чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, — пожалуйста, обратитесь к специалисту: психологу, психотерапевту или в кризисную службу. Просить о помощи — не слабость. Это — забота о себе.

Книга содержит описания клиентов, изменённые для защиты конфиденциальности. Любые совпадения с реальными людьми — случайны.

Оглавление

Часть I. Мир, в котором все хотят близости



Предисловие от автора



Глава 1. Небезопасная привязанность — невидимый сценарий ваших отношений



Глава 2. Самосаботаж и выученная беспомощность — почему вы рушите то, что строите



Глава 3. Страх близости и уязвимости — почему быть настоящим страшнее всего



Глава 4. Когнитивные искажения в отношениях — как мозг «подтасовывает» факты



Глава 5. Дефицит навыков коммуникации — почему вы говорите, а вас не слышат

Часть II. Внешние барьеры: как среда искажает выбор



Глава 6. «Ищем по витрине»: как мы выбираем партнёра, будто листаем каталог

●
Глава 7. «Давление “пора”»: как чужие часы заставляют нас спешить или бояться

●
Глава 8. «А вдруг я ошибаюсь?»: как страх неправильного выбора ломает отношения

●
Глава 9. «А вдруг я слишком много требую?»: как чувство вины портит границы

Часть III. Как удерживать близость, когда она уже есть

●
Глава 10. «Нет» — это тоже забота: как отказывать без чувства вины

●
Глава 11. «Мне нужна помощь»: как просить о практическом — без стыда

●
Глава 12. «Мне сейчас нужна твоя поддержка»: как просить об эмоциональном — без упрёка и стыда

●
Глава 13. «Мы не слышим друг друга»: как говорить о том, что ранит, без обвинений

●
Глава 14. «Конфликт — это не про любовь»: как через ссоры видеть реальную совместимость

●
Глава 15. «Мы оба устали»: как разговаривать, когда у обоих низкий ресурс

●
Глава 16. «Когда мы не совпадаем надолго»: как замечать несовместимость без вины

●
Глава 17. «Мы растём по-разному»: как оставаться в балансе, когда один меняется быстрее

●
Глава 18. «Баланс в мелочах»: как поддерживать ощущение «мы на одной стороне»

●
Глава 19. «Я учусь, а ты злишься»: как говорить о новых навыках при сопротивлении

●
Глава 20. «Баланс — это не точка, а движение»: итог и опора на будущее

Предисловие от автора

Уважаемый читатель, позвольте представиться без лишней торжественности. Я психолог, семейный консультант, и последние двадцать с лишним лет я провёл в кабинете, где напротив меня сидели люди — очень разные, но с одной и той же болью. Я слышал эту боль в тысячах вариаций: «я просто не встретил своего человека», «со мной что-то не так»,

«наверное, это не для меня», «я устал(а) пытаться». И каждый раз я думал одну и ту же вещь: дело не в том, что человек плохой или невезучий. Дело в том, что между ним и близостью стоят невидимые барьеры, о существовании которых он даже не догадывается.

Эта книга — результат сотен и сотен консультаций. Не потому, что я умнее вас. А потому, что я был рядом и видел закономерности там, где сам человек видит только хаос и собственную неудачу. Хочу сразу сказать: если вам сейчас одиноко, если вы давно хотите близости и не получаете её — это не приговор и не диагноз вашей личности. Это ситуация, которую можно разобрать по частям и изменить. Я видел, как это происходит — сотни раз.

Надеюсь, эта книга и приведённые в ней примеры помогут вам увидеть себя чуть со стороны, без самоуничтожения и без розовых очков. И ещё одна просьба: читайте не спеша. Такие вещи не усваиваются залпом, и это нормально.

И последнее, о чём хочу договориться с вами заранее. В книге я говорю с вами на «вы» — из уважения к вам и к тому пути, который вы проходите. И ещё: чтобы не повторять в каждой строке «тревожный(ая)», «один(а)», «склонен(а)», я буду иногда использовать мужской род как нейтральный. Это не про пол — это про экономию вашего внимания. Уверен, вы меня поймёте.

Мир, в котором все хотят близости — и почти никто

её не получает

Вы наверняка слышали фразу: «я просто не встретил своего человека». Звучит утешительно. Объясняет всё и ничего. Как будто любовь — это лотерея, и нужно просто дожидаться, пока выпадет счастливый билет. А пока не выпал — сиди и жди, судьба распорядится.

Признаюсь честно: за годы работы я слышал эту фразу столько раз, что она давно перестала быть мне утешением. Потому что цифры и мой собственный опыт говорят другое. И тут мне придётся вас немного огорчить: дальше будут данные, от которых не спрячешься за красивой метафорой о лотерее.

Каждый шестой житель планеты страдает от одиночества. Это данные Всемирной организации здравоохранения — не газетная шумиха, а методичный, многократно подтверждённый подсчёт. Каждый час от причин, связанных с одиночеством, умирает около ста человек — более 871 тысячи смертей в год. Главный санитарный врач США сравнил эффект хронического одиночества с выкуриванием до пятнадцати сигарет в день. Не «как будто» — а буквально: одиночество разрушает тело так же предсказуемо, как табачный дым.

В России картина не лучше. Доля домохозяйств из одного человека достигла почти 42% — за двадцать лет показатель удвоился. Одиночки стали самой крупной группой среди домохозяйств, обогнав семьи. При этом 84% россиян хотят жить в семье, а не в одиночестве. Разрыв между желани-

ем и реальностью — колоссальный. На этом фоне статистика разводов достигла исторического максимума: в 2024 году на каждые десять браков в России приходилось около восьми разводов. Россия вошла в тройку мировых лидеров по этому показателю. Иными словами: даже те, кто находит партнёра, в большинстве случаев не могут удержать отношения.

Молодёжь страдает сильнее: 43% российских зумеров чувствуют одиночество каждый день. В США 78% пользователей приложений для знакомств сообщают о выгорании от онлайн-дейтинга, около 52% сталкивались с гостингом — когда собеседник просто исчезает без объяснений.

Что это значит? Люди не одиноки потому, что с ними «что-то не так». И не потому, что «не нашлось того самого». Люди одиноки потому, что упираются в конкретные, распознаваемые психологические барьеры — и не знают, что они есть.

Мифы, которые мешают жить

Миф первый: «Нужно просто найти своего человека». Если бы это было так, приложения для знакомств давно решили бы проблему. Но они её усугубили. «Своего человека» невозможно найти, пока не знаешь, какой шаблон выбора ведёт вас мимо.

Миф второй: «Любовь случается сама». Не случается. Она начинается со случайности — вспышка, химия, искра. А длится на навыках, которые можно развивать или не развивать. Навык общения, разрешения конфликтов, эмоциональной регуляции — этому не учат в школе.

Миф третий: «Если не получается — значит, не дано». Самая опасная установка. Она превращает исправимую ситуацию в приговор. Мозг переучивается в любом возрасте. Тип привязанности меняется. Коммуникативные навыки тренируются. Это не вера — это нейробиология.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга — карта барьеров, которые стоят между вами и близостью. Их больше семи, и я разберу каждый по отдельности: сначала внутренние — тип привязанности, самосаботаж, страх уязвимости, когнитивные искажения, дефицит коммуникации; затем внешние — неверные критерии выбора, социальное давление, страх ошибки и вина за собственные потребности; и, наконец, барьеры, которые мешают удерживать близость, когда она уже есть, — неумение отказывать, просить, говорить о боли и договариваться.

Не пугайтесь объёма: карта большая, но идти по ней можно с любой точки. Каждый барьер — не приговор, а рабочий диагноз. У каждого есть причина, механизм и метод изменения. В каждой главе вы найдёте теорию, живую историю из практики, практикум и упражнения, которые можно начать делать уже сегодня.

И перед тем как читать дальше, я предложу вам простой тест-навигатор. Он не поставит диагноз, но подскажет, какие барьеры у вас выражены сильнее всего, — и с каких глав начать.

Тест-навигатор: с чего начать

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны, и посмотрите, к каким главам они ведут.



«Я замечаю малейшие изменения в настроении партнёра и сразу беспокоюсь» → Глава 1 (привязанность).



«Когда всё идёт хорошо, мне хочется всё испортить или сбежать» → Глава 2 (самосаботаж).



«Мне трудно говорить о том, что я чувствую, — я боюсь показаться слабым» → Глава 3 (уязвимость).



«Я часто делаю выводы о человеке, не проверяя их» → Глава 4 (искажения).



«Мы ссоримся по одному и тому же сценарию» → Глава 5 (коммуникация).



«Я оцениваю людей по внешности, доходу, статусу» → Глава 6 (витрина).



«Мне кажется, что время уходит и я опаздываю» → Глава 7 (давление «пора»).



«Я боюсь ошибиться и поэтому либо всё проверяю, либо сразу убегаю» → Глава 8 (страх ошибки).



«Мне кажется, что я слишком много требую» → Глава 9 (вина).



«Мне трудно отказывать и просить о помощи» → Главы 10–12.



Какой барьер — ваш?

Пройдите тест-навигатор

ГЛАВА 1. НЕБЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ — НЕВИДИМЫЙ СЦЕНАРИЙ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

1.1. Теория привязанности — от Боулби до взрослых отношений

Уважаемый читатель, начну с признания: из всего, что я узнал за свою практику, открытие, о котором пойдёт речь, изменило мою работу сильнее всего. Я перестал видеть в «сложных клиентах» людей с плохим характером. Я увидел людей, которые просто следуют сценарию, записанному задолго до того, как они научились говорить.

В 1969 году британский психоаналитик Джон Боулби опубликовал работу, которая изменила всё, что мы знаем о близости. Он предположил — и затем доказал наблюдениями, — что между младенцем и ухаживающим взрослым формируется не просто эмоциональная связь, а система привязанности: биологически встроенный механизм, который регулирует чувство безопасности.

Система работает просто. Когда ребёнок чувствует угрозу — физическую или эмоциональную — он ищет близости с тем, кто о нём заботится. Если близость доступна и ребёнок получает отклик, его нервная система успокаивается. Если близость недоступна — родитель отвергает, непредсказуем или физически отсутствует — система привязанности не гасится, а переходит в режим тревоги. И остаётся в этом режиме. На годы. Иногда на всю жизнь.

Мэри Эйнсворт, коллега Боулби, в знаменитом эксперименте «Незнакомая ситуация» показала: дети реагируют на разлуку с матерью и её возвращение принципиально по-разному. По этим реакциям она выделила типы привязанности — надёжный, тревожный и избегающий. Позже был добавлен четвёртый — дезорганизованный.

Ключевое открытие: тип привязанности формируется в первые два года жизни — и сохраняется во взрослом возрасте. Не потому, что человек «не вырос». А потому, что тип привязанности — это не черта характера, а рабочая модель отношений, записанная в нервной системе. Модель, которая говорит: «близость — безопасна» или «близость опасна, нужно контролировать» или «близость — угроза автономии, держи дистанцию».

Это не означает, что всё определено детством. Тип привязанности меняется — об этом дальше. Но он меняется не сам по себе, а через осознание и работу. И первый шаг — увидеть свою модель.

СХЕМА ЧЕТЫРЁХ ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ

1. НАДЁЖНЫЙ



Родитель обнимает,
ребёнок спокоен.

2. ТРЕВОЖНЫЙ



Ребёнок тянет руки,
родитель отвернулся.

3. ИЗБЕГАЮЩИЙ



Родитель протягивает руки,
ребёнок отворачивается.

4. ДЕЗОРГАНИЗОВАННЫЙ



Оба в хаотичных позах,
стрелки в разные стороны.

1.2. Тревожный тип — «не уходи»

Если ваш тип привязанности — тревожный, ваш внутренний фон в отношениях звучит так: «меня могут бросить в любой момент, я должен быть начеку».

Это не невроз. Это стратегия выживания, которую вы освоили ребёнком. Если родитель был непредсказуем — то тёплый, то холодный, то доступный, то исчезающий — вы научились гипервигильности: постоянно сканировать среду на признаки угрозы. Вы научились «читать» настроение родителя и подстраиваться, потому что от этого зависело, получите вы тепло или холод.

Во взрослых отношениях это превращается в:



Постоянный поиск подтверждения.

«Ты меня любишь?» — не разовый вопрос, а фоновый режим. Вам нужно регулярное, повторяющееся доказательство, что вас не бросят. Но подтверждение не задерживается надолго — вскоре тревога возвращается.



Гиперконтроль.

Проверка телефона, мониторинг соцсетей, анализ интонации, поиск скрытого смысла в каждой фразе. Вы пытаетесь контролировать то, что контролировать невозможно — чужое отношение.

●

Погоня.

Когда партнёр отдаляется — даже на минуту, даже по уважительной причине — вы идёте за ним. Задаёте вопросы, звоните, требуете объяснений.

Парадокс, с которым я работал сотни раз: чем активнее вы «догоняете», тем сильнее партнёр отстраняется — и тем больше подтверждается ваш страх. Эмоциональная логика говорит: «если я буду контролировать — меня не бросят». Но контроль не предотвращает уход, он его провоцирует.

История. Анна, 31 год. «Я проверяла его телефон каждое утро, пока он в душе. Не потому что думала, что он изменит. А потому что если я не проверю — я не могу дышать. Как будто воздух зависит от того, что я найду или не найду. Он узнал. Не ушёл — но посмотрел на меня так, будто я незнакомка. И сказал: “Я не знаю, как доказать тебе, что я здесь. Я никуда не денусь”. Но я не могла ему поверить. Не потому что он врал. А потому что мне не верили — когда мне было пять и мама уходила, говоря “я скоро”, и возвращалась через два дня».

Тревожный тип — не про слабость. Это про невероятную способность чувствовать, адаптироваться, выживать в условиях нестабильности. Проблема в том, что стратегия выживания стала стратегией жизни — а они не одно и то же. И, к слову, именно такие клиенты чаще всего удивляются: «Я всё делаю правильно, почему не работает?» Правильно —

для окопной войны. А вам нужно жить, а не воевать. И да, я знаю, как это звучит — но вы правда живёте, а не держите оборону.

1.3. Избегающий тип — «не подходит»

Если ваш тип — избегающий, ваш внутренний фон звучит иначе: «если я впущу кого-то слишком близко, я потеряю себя».

Избегающий тип формируется, когда родитель был эмоционально недоступен — физически присутствовал, но не отвечал на эмоциональные потребности. Ребёнок быстро усваивает: просить о близости бесполезно, а попытки вызвать отклик приводят к боли. Решение — отказаться от потребности в близости. Не «я не хочу», а «я научился не хотеть».

Во взрослых отношениях:



Дистанцирование.

Вы откладываете ответ на сообщение, потому что «ответчу позже». Но «позже» наступает через день, потом через два. Не из злости — из ощущения, что немедленный ответ равен слишком большой близости.



Страх поглощения.

Когда отношения становятся глубже, вы чувствуете не радость, а давление — будто пространство сужается, будто вас

«забирают». Реакция — отступить, восстановить дистанцию.

●

Иллюзия независимости.

«Мне никто не нужен» — фраза, которую вы, возможно, повторяли не раз. Но это не факт, а защитная установка. Потребность в близости никуда не исчезает — она загнана внутрь и маскируется под самодостаточность.

●

Неспособность считывать позитивные сигналы.

Партнёр проявляет тёплые чувства — а вы этого не замечаете. Или интерпретируете как манипуляцию. Мозг обучен сканировать угрозы, а не признаки безопасности.

История. Дмитрий, 36 лет. «Каждые отношения у меня заканчивались одинаково: она говорила, что я холодный, что она чувствует себя рядом со мной одной. Я не понимал, что она имеет в виду. Я ведь не кричал, не изменял, не пропадал. Я просто... был. Но однажды последняя девушка сказала: “Ты как стена. Я разговариваю со стеной”. И я впервые подумал: а может, она права. Может, я действительно стена. Просто потому что так безопаснее».

ТРЕВОЖНЫЙ



Тянет к себе,
ищет близости



ИЗБЕГАЮЩИЙ



Отступает,
нуждается в дистанции



**Самый частый союз: погоня и отступление.
Оба страдают, оба не понимают, что делают.**

1.4. Тревожно-избегающий тип — «приди, но не слишком близко»

Самый болезненный паттерн. Если ваш тип — тревожно-избегающий, вы одновременно жаждете близости и боитесь её. Внутренний конфликт звучит так: «Я хочу, чтобы кто-то был рядом — но как только кто-то подходит, мне нужно бежать».

Формируется, когда ранний опыт был одновременно травмирующим и непоследовательным: родитель был источником и тепла, и страха. Близость ассоциируется не просто с отвержением (как у тревожного) или с поглощением (как у избегающего), а с одновременным притяжением и опасностью.

В отношениях это даёт цикл «погоня — отдаление», но с одной важной особенностью: вы играете обе роли. Сначала вы сближаетесь — резко, интенсивно, жадно. Потом — так же резко отстраняетесь, ощущая, что «слишком близко». Партнёр не успевает понять, что происходит: вчера вы были рядом, сегодня — ледяная стена.

Исследования показывают: среди людей, не состоящих в отношениях три года и дольше, тревожно-избегающий тип встречается почти в полтора раза чаще, чем среди тех, кто в паре. Именно этот тип чаще всего приводит к хроническому

одинокости — не потому, что человек не хочет отношений, а потому, что внутренний конфликт не даёт ни приблизиться, ни уйти.

1.5. Нейробиология привязанности

Чтобы понять, почему тип привязанности так упорно сохраняется, нужно посмотреть, что происходит в мозге. Потерпите две минуты: терминов будет два, я обещаю.

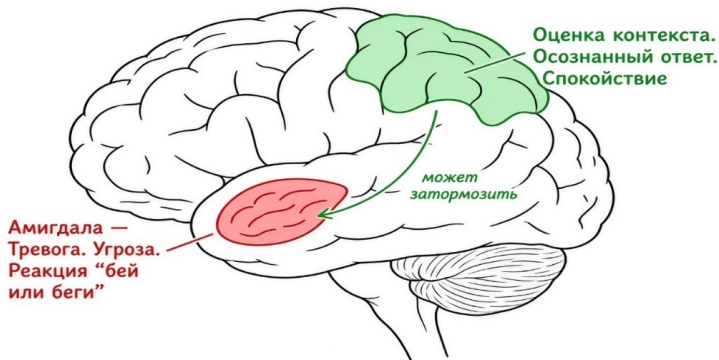
Представьте мозг как службу безопасности. В ней есть два сотрудника с разными характерами. Первый — **амигдала**, миндалевидная структура в височной доле, центр обработки угрозы. У людей с небезопасной привязанностью амигдала гиперактивна: она реагирует на эмоциональные сигналы от партнёра так же, как на физическую угрозу. Партнёр замолчал — амигдала кричит «опасность». Партнёр опоздал — амигдала активирует реакцию «бей или беги». Это не выбор. Это физиология.

Второй сотрудник — **префронтальная кора**, область, отвечающая за осознанное управление, планирование, оценку контекста. Она способна «успокоить» амигдалу — сказать: «стоп, это не угроза, партнёр просто занят». Но для этого нужна эмоциональная регуляция — навык, который не формируется сам по себе, если ранний опыт не дал модели.

Хорошая новость — нейропластичность. Мозг переучивается в любом возрасте. Каждый раз, когда вы в момент тревоги выбираете осознанный ответ вместо автоматической реакции, между амигдалой и префронтальной корой образуется новая связь. Сначала она тонкая. Но повторяясь

— утолщается. И через месяцы практики реакция, которая раньше была автоматической, становится выбором. Это не метафора. Это данные функциональной МРТ.

Держите в голове эту простую мысль: задача не в том, чтобы стать идеально спокойным, а в том, чтобы каждый раз давать «второму сотруднику» хотя бы полсекунды на оценку.



Задача — **не выключить амигдалу**,
а научить **префронтальную кору** её успокаивать

1.6. Как строить «надёжную базу» внутри себя

Канадский психолог Сью Джонсон, создательница эмоционально-фокусированной терапии, формулирует так: каждому человеку нужна «надёжная база» — кто-то (или что-то), к кому можно обратиться в моменты уязвимости и получить отклик. В детстве эту базу давал родитель — если давал. Во взрослом возрасте базой может быть партнёр — но если ваш тип привязанности небезопасный, полагаться только на партнёра недостаточно. Нужно построить базу внутри.

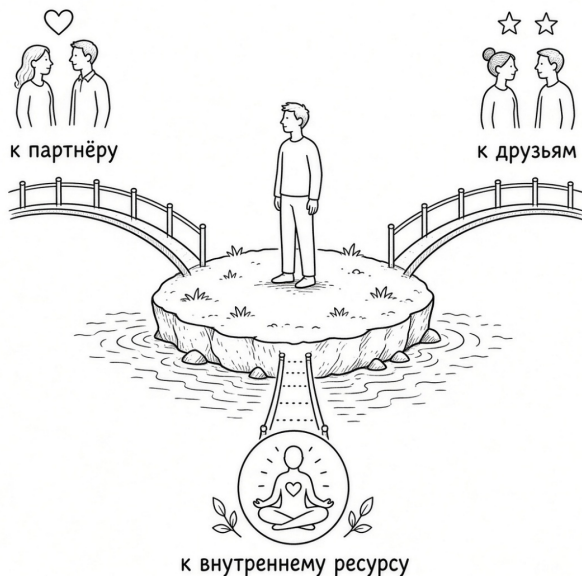
Навык 1. Осознавание паттернов. Прежде чем менять — нужно увидеть. Заметить: «вот сейчас я тревожусь, и мой импульс — позвонить пять раз». Назвать паттерн — не значит перестать его выполнять, но это первый шаг к тому, чтобы перестать.

Навык 2. Эмоциональная регуляция. Умение успокоить свою амигдалу без того, чтобы требовать успокоения от партнёра. Техники дыхания, заземление, разговор с собой: «это тревога, а не факт. Мой партнёр может быть занят, и это не значит, что он меня бросил».

Навык 3. Допуск близости без потери себя. Для избегающих — разрешить себе быть близко, не убегая. Для тревожных — разрешить партнёру иметь пространство, не вос-

принимая это как отвержение. Для обоих — найти баланс между «мы» и «я».

Навык 4. Просить о потребностях прямо. Не «ты меня не любишь» (тревожный) и не «всё нормально» (избегающий), а «мне сейчас нужно, чтобы ты меня обнял» или «мне нужно полчаса тишины, я не отстраняюсь, я вернусь».



**Надёжная база — не один человек.
Это сеть опор, включая самого себя.**

1.7. Практикум

Тест: определение типа привязанности

Отметьте, насколько каждое утверждение подходит вам, по шкале от 1 (совсем не про меня) до 5 (точно про меня).

Шкала тревожности:

Мне нужно, чтобы партнёр регулярно подтверждал свои чувства — иначе я тревожусь.

Я замечаю малейшие изменения в настроении партнёра и сразу беспокоюсь.

Если партнёр отдаляется, я чувствую потребность «догнать» — позвонить, написать, выяснить.

Я склонен(а) оставаться в отношениях, которые мне не подходят, потому что страх остаться одному страшнее.

Я часто чувствую, что люблю больше, чем меня любят.

Шкала избегания:

Когда отношения становятся серьёзными, мне хочется отступить.

Мне трудно говорить о чувствах — я скорее покажу действием, чем скажу.

Если партнёр требует близости, я чувствую давление и раздражение.

Мне комфортнее одному, чем в отношениях — в отношениях слишком много требований.

Я редко скучаю по партнёру, когда мы не вместе.

Подсчёт. Сумма по вопросам 1–5 — балл тревожности (максимум 25). Сумма по вопросам 6–10 — балл избегания (максимум 25).



Тревожность 15+ — тревожный тип выражен. Ваш паттерн — «погоня».



Избегание 15+ — избегающий тип выражен. Ваш паттерн — «отступление».



Обе шкалы 15+ — тревожно-избегающий тип. Внутренний конфликт между жадой близости и страхом перед ней.



Обе шкалы до 12 — ближе к надёжному типу.

Упражнение «Откуда мой паттерн»

Возьмите лист бумаги и разделите на три колонки: **Ситуация — Что я сделал(а) — Что чувствовал(а)**. Вспомните три значимых отношений (или попытки отношений) из прошлого. Для каждого запишите:

Конкретную ситуацию, где проявился паттерн (например, «он не ответил на сообщение четыре часа»).

Что вы сделали (позвонили семь раз, написали гневное сообщение, замолчали на неделю).

Что чувствовали в этот момент — по-настоящему, под поверхностью гнева или равнодушия (страх, боль, ощущение, что вас не видят).

Цель — увидеть, что за поведением (погоня или отступление) стоит не злость и не равнодушие, а уязвимость. Это меняет отношение к себе — а смена отношения к себе меняет поведение. И да, я знаю, как это звучит: «ещё один дневник». Но именно на этих листочках люди в моём кабинете впервые видели свой сценарий целиком, а не отдельными кусками.

Дневник реакций — шаблон на 14 дней

Каждый день фиксируйте один эпизод, где сработал ваш паттерн привязанности:

Шаблон для заполнения:

Дата:

Триггер	(что	произошло):
---------	------	-------------

Автоматическая	реакция:
----------------	----------

Что	я	почувствовал(а)	на	самом	деле:
-----	---	-----------------	----	-------	-------

Альтернативный ответ (как можно было иначе):
--

Заполняйте вечером. Не оценивайте себя — просто наблюдайте. Через две недели вы увидите закономерности: какие триггеры повторяются, какие реакции автоматические, какие альтернативы вы уже можете вообразить. Вообразить — первый шаг к тому, чтобы начать выбирать.

Практика «Допуск близости»

Если ваш тип — избегающий, ваша задача — практиковать маленькие шаги к близости:



На этой неделе — расскажите партнёру (или близкому другу) один факт о себе, который вы обычно не рассказываете. Не самое страшное — просто то, что обычно остаётся «за дверью».



Когда почувствуете импульс отстраниться — скажите: «Мне нужно немного времени, я вернусь через полчаса». Не исчезайте — обозначьте, что уходите временно.



Физический контакт: позвольте себе обнять первым — один раз в день. Не долго, не «обязательно». Просто — позвольте.

Если ваш тип — тревожный, ваша задача — практиковать маленькие шаги к доверию:



Когда партнёр не отвечает — не действуйте тридцать минут. Посидите с тревогой. Назовите её: «это тревога, что меня бросят». Не звоните, не пишите. Через тридцать минут — оцените, нужна ли вам действительно реакция.



Один раз в день — скажите партнёру, что чувствуете, без требования ответа. «Мне сейчас тревожно, и я не знаю почему» — без «ты должен это исправить».



Практика «заземление»: когда тревога поднимается — пять медленных вдохов и выдохов, внимание на стопы, на предмет в комнате. Не чтобы подавить тревогу, а чтобы дать префронтальной коре успокоить амигдалу.

КАРТОЧКА-ПАМЯТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ



ЕСЛИ ВЫ ТРЕВОЖНЫЙ ТИП:



1. ЗАМЕЧАЙТЕ
тревогу, но не давайте
ей управлять.



2. ДОВЕРЯЙТЕ
людям — маленькими
шагами.



3. БУДЬТЕ ДОБРЫ
к себе. Вы в безопасности,
когда заботитесь о себе.



ЕСЛИ ВЫ ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП:



1. ЗАМЕЧАЙТЕ
желание отдалиться
и попробуйте остаться.



2. ГОВОРИТЕ
о своих чувствах —
это сближает.



3. БЛИЗОСТЬ —
это безопасно.
Вы можете пробовать.



**РАЗРЕЖЬТЕ И ПРИКРЕПИТЕ
К ЗЕРКАЛУ**



Коротко о главном



Тип привязанности — не черта характера, а рабочая модель отношений, записанная в нервной системе в первые годы жизни.



Тревожный тип живёт в страхе отвержения и пытается контролировать близость через погоню. Избегающий — в страхе поглощения и пытается защитить себя через дистанцию. Тревожно-избегающий — разрывается между двумя полюсами.



Мозг переучивается. Каждый осознанный выбор в момент автоматической реакции создаёт новую нейронную связь. Со временем она становится сильнее старой.



Цель — не «стать надёжным типом» (это не переключатель). Цель — построить надёжную базу внутри себя и научиться выбирать ответ вместо реакции.

В следующей главе мы разберём, что происходит, когда человек не только повторяет паттерны привязанности, но и бессознательно разрушает то хорошее, что приходит в его жизнь. Почему рука тянется испортить отношения, которые только начали складываться. И как выученная беспомощ-

ность превращает одну неудачу в пожизненный отказ от попыток.

ГЛАВА 2. САМОСАБОТАЖ И ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ — ПОЧЕМУ ВЫ РУШИТЕ ТО, ЧТО СТРОИТЕ

2.1. Анатомия самосаботажа

Знаете, что самое странное в самосаботаже? Человек, который его совершает, почти никогда не осознаёт, что делает именно это. В момент, когда он провоцирует ссору на ровном месте, исчезает в самый важный вечер, заводит разговор о расставании, когда всё впервые идёт хорошо, — ему кажется, что он реагирует на реальность. Что партнёр «действительно виноват». Что обстоятельства «действительно непреодолимы». Что он «просто защищается».

Самосаботаж — не злой умысел. Это защитный механизм, который работает настолько быстро, что сознание не успевает его заметить. Мозг считывает угрозу — и реагирует. Проблема в том, что «угрозой» мозг считает не опасность, а... счастье.

Звучит абсурдно? Послушайте.

Если ваш опыт говорит, что близость всегда заканчивается болью, то хорошая близость — это не радость, а бомба с замедленным взрывом. Мозг рассуждает: «если сейчас хорошо, значит, скоро будет плохо — и чем лучше сейчас, тем хуже потом». И делает логичную вещь: обрывает хорошую часть сам, чтобы контролировать момент боли. Не ждать, когда бросят — бросить первым. Не ждать, когда станет плохо — сделать плохо сейчас, на своих условиях.

Это самосбывающееся пророчество в его самой чистой

форме. Человек разрушает связь, чтобы подтвердить убеждение «меня всё равно бросят» — и когда разрушает, говорит: «Вот, я так и знал». Не замечая, что «знание» и стало причиной. Классика жанра, я такое наблюдал десятки раз, и каждый раз человек искренне удивлялся: «Почему опять?»

История. Игорь, 34 года. «Всё было идеально. Мы встречались три месяца, и впервые в жизни мне было по-настоящему хорошо. Не “бабочки”, не адреналин — а спокойно. Тепло. И вот в один вечер она сказала: “Я люблю тебя”. Первая, кто это сказала искренне. И я... почувствовал панику. Не радость — панику. Как будто она дала мне что-то хрупкое, а я знаю, что у меня всё бьётся. На следующий день я начал придираться к мелочам. Через неделю — спровоцировал скандал из ничего. Через две — сказал, что нам надо расстаться. Она плакала, спрашивала, что случилось. Я не мог ответить — потому что ничего не “случилось”. Я просто не мог выдержать, что мне хорошо».

Игорь — не плохой человек. Игорь — человек, у которого мозг обучен: «хорошо — это предвестие плохо». И этот механизм сильнее любого сознательного желания.

2.2. Ключевые паттерны самосаботажа

Самосаботаж имеет несколько типичных форм. Посмотрите — узнаёте ли вы себя хотя бы в одной.



Защитная реакция — оборона вместо диалога.

Любой вопрос партнёра воспринимается как нападение. «Где ты был?» — «А ты что, проверяешь?» Обычный бытовой разговор превращается в зал судебных заседаний, где каждый — обвиняемый. Человек не вступает в диалог — он защищается, даже когда нападать никто не собирается. Мозг в режиме «меня сейчас ударят» — и бьёт первым.



Хроническое недоверие — ревность, проверки, поиск «улик».

Не потому что есть повод — а потому что нет доверия как базовой установки. Человек ищет подтверждения, что его обманут, — и когда не находит, решает: «значит, хорошо прячут». Ревность здесь — не про любовь. Это про страх: «я не могу быть уверен, что меня не предадут, а неуверенность невыносима».



Дефицит навыков разрешения конфликтов — из-

бегание или взрыв.

Две крайности одного дефицита. Либо человек годами молчит, копит обиды, пока давление не прорвёт плотину — и тогда взрыв сметает всё. Либо реагирует на каждый триггер мгновенным выбросом гнева, который превращает мелкое разногласие в катастрофу. Обе стратегии — следствие одного: человек не умеет находиться в конфликте. Для него конфликт — это не рабочая ситуация, а угроза существованию связи.

●

Четыре формы самосаботажа



1. Человек в позе обороны, руки вверх — «нападающий» просто протягивает руку.



2. Человек с лупой изучает телефон партнёра, за спиной которого светится честное сердце.



3. Человек замахивается кувалдой на маленькую трещину — вместо того чтобы замазать.



4. Человек сидит перед закрытой дверью с надписью «Отношения», руки на коленях, глаза вниз — подпись: «Даже не стучит». ↗

Пассивная капитуляция — отказ от попыток вступить в отношения вообще.

Самый тихий и самый разрушительный паттерн. Человек не рушит отношения — он просто не начинает. «Зачем пытаться, если всё равно не получится?» Это не лень, не отсутствие желания. Это выученная беспомощность — и к ней мы сейчас перейдём.

2.3. Выученная беспомощность по Селигману

В 1967 году молодой психолог из Пенсильванского университета Мартин Селигман поставил эксперимент, который вошёл во все учебники психологии — и который сам Селигман позже называл одним из самых тяжёлых в его карьере. Я рассказываю о нём не для того, чтобы шокировать, а потому что он объясняет то, что вы, возможно, чувствуете прямо сейчас.

Три группы собак. Первая — контрольная: никаких воздействий. Вторая получала электрические разряды, но могла нажать панель носом и отключить ток. Третья получала те же разряды, но панель не работала — ток прекращался сам, независимо от действий собаки.

Затем всех собак пересадили в новую клетку, разделённую низкой перегородкой. Разряд подавался — но теперь любая собака могла перепрыгнуть перегородку и оказаться в безопасной зоне. Собаки из первой и второй групп перепрыгнули. Собаки из третьей — легли на пол и скулили. Они не пытались. Не потому что не могли — перегородка была низкой. А потому что научились: «от моих действий ничего не зависит».

Селигман назвал это выученной беспомощностью — со-

стоянием, в котором живое существо усваивает независимость результата от усилий и перестаёт пытаться. Даже когда условия меняются и побег становится возможным, оно не пытается — потому что «знает», что пытаться бесполезно.

Перенесём это в сферу отношений. Человек, который пережил серию болезненных отказов, предательств или разрывов, — особенно если каждый раз казалось, что «вот теперь всё по-другому» и каждый раз всё заканчивалось одинаково, — усваивает ту же установку. Не сознательно. Не потому что слаб. А потому что мозг делает то, что должен: обобщает опыт и формирует прогноз. «Я пытался — меня бросили. Я пытался снова — меня снова бросили. Пытаться — бесполезно».

И тогда — капитулирует. Не от нехватки чувств. Не от отсутствия желания. От выученного убеждения, что от его действий ничего не зависит.

История. Марина, 38 лет. «Я не ищу отношений. Уже три года. Не потому что не хочу — я очень хочу. Но я больше не могу пройти через это снова. Каждый раз одно и то же: знакоюсь, влюбляюсь, открываюсь — и потом меня бросают. Или изменяют. Или просто исчезают. Я считала — семь раз. Семь отношений, которые я считала “настоящими”. После седьмого я просто... остановилась. Как будто внутри щёлкнул выключатель. Я смотрю на приложения для знакомств и чувствую то же, что, наверное, чувствуют те собаки в эксперименте: зачем. Просто — зачем».

Разница между Мариной и собаками из третьей группы — в одном: Марина может говорить. Может описать своё состояние. Может — теоретически — осознать, что перегородку можно перепрыгнуть. Но пока она не сделает этого на практике, она останется лежать на полу клетки. Знание и действие — разные вещи. К сожалению, осознание проблемы — это не её решение, хотя очень хочется в это верить.

Прежде чем идти дальше, небольшая разрядка — случившаяся, к слову, в реальном кабинете. Одна клиентка сказала мне: «То есть мне нужно перестать быть собакой и просто перепрыгнуть перегородку, да?» Я ответил: «Перепрыгнуть — да. Только вот перегородка — не в клетке. Она в голове. И это, к сожалению, самая высокая перегородка из всех». Мы оба посмеялись. А потом она её всё-таки перепрыгнула.

2.4. Пессимистический объяснительный стиль — три измерения

Селигман пошёл дальше эксперимента с собаками. Он обнаружил: выученная беспомощность у людей зависит не столько от того, что с ними произошло, сколько от того, как они объясняют произошедшее. Именно здесь, в объяснении, я чаще всего и находил точку входа в работу.

Селигман выделил три измерения объяснительного стиля — и показал, что именно они определяют, превратится ли неудача в выученную беспомощность или останется локальным эпизодом. Вот эти три измерения — давайте разберём их и посмотрим на живые примеры.

Измерение 1. Постоянство

Постоянство — это ответ на вопрос «как долго это продлится?». Пессимист объясняет неудачу через постоянные причины: «это будет всегда». Оптимист — через временные: «это случилось сейчас, но не навсегда».

Пример: вас бросили после двух лет отношений. Пессимист думает: «Меня всегда будут бросать». Оптимист — «Этот человек ушёл — значит, мы не подходили друг другу». Постоянство превращает единичное «нет» в глобальное «никогда».

Измерение 2. Широта

Широта — ответ на вопрос «насколько это распространяется?». Пессимист объясняет неудачу через универсальные причины: «я вообще ни на что не способен». Оптимист — через специфические: «я не справился с этой ситуацией, но я не безнадёжен».

Пример: ссора с партнёром. Пессимист: «Я разрушаю всё, к чему прикасаюсь». Оптимист: «Я плохо повёл себя в этом разговоре». Широта превращает частную неудачу в приговор о себе целиком.

Измерение 3. Персонализация

Персонализация — ответ на вопрос «кто виноват?». Пессимист берёт вину на себя: «это я». Оптимист — распределяет: «тут несколько факторов, один из них — мой, но не только мой».

Пример: партнёр стал холоднее. Пессимист: «Я сделала что-то не так». Оптимист: «Может быть много причин — стресс, усталость, наши динамики. Нужно поговорить». Персонализация превращает объективное событие в доказательство собственной дефектности.

Схема «Три измерения объяснительного стиля»

Постоянство

«всегда»

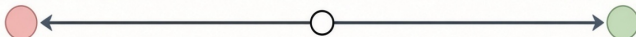
«сейчас»



Широта

«я весь/вся»

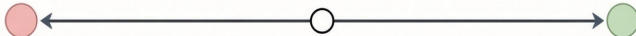
«эта ситуация»



Персонализация

«я виноват(а)»

«множество факторов»



Пессимист выбирает левые полюсы.

Оптимист — правые.

*Разница не в том, что происходит —
а в том, как вы это объясняете*

Когда все три измерения складываются — «это будет всегда, я вообще ни на что не способен, и это всё из-за меня» — выученная беспомощность становится не вероятностью, а практически неизбежностью. Человек не просто отказывается от попыток — он обосновывает этот отказ логически, последовательно, убедительно. «Я объективно не способен к

отношениям». «Меня объективно никто не захочет». «Это факт, а не установка».

Но это не факт. Это объяснительный стиль — привычка мозга, которую можно изменить.

2.5. Модель ABCDE — пошаговый инструмент переобучения

Селигман не ограничился описанием проблемы. Он разработал метод — и назвал его ABCDE. Это не акроним для красного словца, а пошаговая схема, которая работает. Я видел, как она работает, — в кабинете, с сотнями людей, и в собственной жизни. Да, психологи тоже люди, и у нас бывают свои пять минут паники.

Модель построена на базе рационально-эмотивной терапии Альберта Эллиса — предшественницы когнитивно-поведенческой терапии. КПТ — самая исследованная и доказательная форма психотерапии, и ABCDE — её практическое приложение, доступное каждому.

Вот как это работает — на реальном примере из практики.

A — Adversity (Негативное событие). Происходит что-то конкретное. Не «всё плохо», а факт. Партнёр не ответил на сообщение за три часа. Заметили — за три часа, а не «вообще не отвечает».

B — Belief (Убеждение). Мозг мгновенно генерирует интерпретацию. Не факт, а убеждение о факте. «Он меня разлюбил. Наверное, есть кто-то другой. Всё кончено — это начало конца».

Вот здесь — критическая точка. Большинство людей не

отличают А от В. Им кажется, что В — это и есть факт. «Он не отвечает, значит, разлюбил». Нет. «Не отвечает» — это А. «Разлюбил» — это В. И между ними — пропасть.

C — Consequence (Реакция). Реакция — эмоциональная и поведенческая — следует из В, а не из А. Паника, звонок пять раз, гневное сообщение «Можешь вообще не отвечать, я всё поняла». Это не реакция на «не ответил три часа». Это реакция на «он меня разлюбил». Но если бы убеждение было другим — реакция была бы другой.

D — Disputation (Оспаривание). Ключевой шаг. Вы не подавляете убеждение, не уговариваете себя «всё нормально». Вы оспариваете его — как адвокат в суде оспаривает обвинение. Задаёте вопросы:

●
Есть ли доказательства? — Он не ответил три часа. Это доказательство того, что разлюбил? Нет. Это доказательство того, что он не отвечал три часа.

●
Какие альтернативные объяснения? — Он на совещании. Он за рулём. Он уснул. Он отвлёкся. Он не видит телефон.

●
Если бы это случилось с другом, что бы я ему сказал? — «Ты что, с ума сошёл, три часа — это не повод паниковать».

●
Полезно ли мне это убеждение? — Нет. Оно заставляет меня действовать разрушительно.

Е — Energization (Новый отклик). После оспаривания — новое состояние. Не «спокойствие» — нет, тревога может оставаться. Но она меньше. И действие — другое. Не «звоню пять раз», а «жду ещё час, потом спрошу: “Всё в порядке? Ты давно не отвечал”». Без обвинения, без сарказма, без ультиматума.

Давайте посмотрим, как это выглядит целиком:

•

А:

Партнёр не отвечает на сообщение четыре часа.

•

В:

«Он меня бросает. Я так и знала. Все они одинаковые. Я вообще не способна удержать человека». (Здесь — все три измерения пессимистического стиля: постоянство — «все они», широта — «не способна вообще», персонализация — «я виновата».)

•

С:

Паника. Звоню шесть раз. Пишу: «Можешь не объяснять, я всё поняла». Блокирую в мессенджере.

•

Д:

«Стоп. Какие у меня доказательства, что он меня бросает? Отсутствие ответа четыре часа. Это доказательство? Нет. Альтернативы? Он на работе. Он за рулём. Он оставил теле-

фон в машине. Что бы я сказала подруге на моём месте? “Ты создаёшь катастрофу из задержки ответа — подожди”. Полезно ли мне сейчас это убеждение? Нет — оно заставляет меня разрушать отношения».



Е:

Тревога снизилась — не исчезла, но стала управляемой. Пишу: «Привет, ты как? Давненько не отвечал — надеюсь, всё хорошо». Убираю телефон. Занимаюсь делом. Через полтора часа — ответ: «Прости, был на совещании, телефон в шкафчике. Всё хорошо, скучаю».

[РИСУНОК 2.3] Пошаговая схема ABCDE в виде лестницы



Модель ABCDE — не волшебная таблетка. Она не работает с первого раза идеально. Она не убирает тревогу по щелчку. Но она делает главное: ставит между событием и реакцией паузу. В этой паузе — свобода. Там, где раньше был автоматизм, появляется выбор. И каждый раз, когда вы выбираете осознанно, новая нейронная связь становится чуть

сильнее.

2.6. КПТ и осознанность — как это связано с Селигманом

ABCDE — это не просто техника. Это практическое при­ложение фундаментального принципа когнитивно-поведен­ческой терапии: не события определяют наши реакции, а ин­терпретации событий. Или, как говорил Эллис: «Люди стра­дают не от того, что с ними происходит, а от того, как они об этом думают».

КПТ и подход Селигмана работают в одном направлении: учат отслеживать автоматические мысли, проверять их на соответствие реальности и заменять на более адекватные. Не «позитивные» — это не «позитивное мышление» в популя­рном смысле. Не «всё будет хорошо». А адекватные — учи­тывающие контекст, альтернативы и факты.

Осознанность дополняет эту работу. Осознанность — не про то, чтобы «жить в моменте» с видом буддийского мона­ха. Осознанность — про метакогницию: способность наблю­дать за своими мыслями, не сливаясь с ними. «Я замечаю мысль “он меня бросает”» — это не то же, что «он меня бро­сает». Заметить мысль — значит увидеть её как мысль, а не как факт. А увидев как мысль — можно оспорить.

Метакогнитивный навык — умение наблюдать за импуль­сом, не действуя по нему — это фундамент, на котором сто­

ит ABCDE. Без него схема превращается в интеллектуальное упражнение, которое вы заполняете после того, как уже наговорили партнёру всего и хлопнули дверью. С ним — вы перехватываете импульс в реальном времени.

2.7. Практикум

Тест: ваш объяснительный стиль

Перед вами шесть ситуаций. Для каждой выберите вариант ответа, который ближе всего к тому, как вы обычно думаете — не «как правильно», а «как на самом деле».

Партнёр сказал, что занят и не сможет встретиться в выходные. а) «Ему(ей) со мной скучно»; б) «Что-то у него(неё) происходит — поговорю в течение недели».

Вы поссорились из-за мелочи. а) «Мы никогда не сможем договориться»; б) «Мы оба были на нервах — нужно спокойно обсудить».

Вы знакомились с кем-то три месяца, но человек исчез. а) «Со мной что-то не так — меня нельзя любить»; б) «Мы не подошли друг другу — это больно, но не значит, что со мной что-то не так».

Партнёр похвалил вас, но вы чувствуете неловкость. а) «Он(а) просто вежлив — на самом деле я не заслужил(а)»; б) «Приятно. Я старался(ась), и это заметили».

Вы написали сообщение — ответа нет полдня. а) «Я сказал(а) что-то не то, обидел(а)»; б) «Человек может быть занят — подожду».

Отношения закончились после года вместе. а) «Я просто

не умею быть в отношениях — это всегда так будет»; б) «Эти отношения не сложились — но я узнал(а) из них что-то важное».

Подсчёт. Если вы выбрали «а» четыре и более раз — ваш объяснительный стиль пессимистический. Это не приговор, а рабочая точка. Если «а» в двух-трёх — стиль смешанный. Если «а» в одном или ни разу — ближе к оптимистическому.

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.