

СЕРГЕЙ ЕЛФИМОВ



ЛЮДИ.

ИНСТРУКЦИЯ ВСЁ ЕЩЁ ОТСУТСТВУЕТ

Книга вторая. То, что происходит внутри

Сергей Елфимов
Люди. Инструкция всё ещё
отсутствует. Книга вторая.
То, что происходит внутри.

<https://litres.ru/74680959>

SelfPub; 2026

Аннотация

Люди. Инструкция всё ещё отсутствует.

Книга вторая. То, что происходит внутри.

Первая книга была про архитектуру отношений, как они устроены снаружи. Эта про то, что происходит внутри.

Про созависимость, от которой не знаешь, где заканчиваешься ты. Про импульсивность, из-за которой срываешься раньше, чем успеваешь подумать, про стыд, который заставляет отводить взгляд, про оправдания, которыми мы обманываем себя, чтобы не чувствовать вину и про ответственность — не как наказание, а как выбор.

Это не руководство. Здесь по-прежнему нет инструкций, алгоритмов и обещаний «идеальных отношений». Только наблюдения человека, который сам через это проходил и продолжает разбираться.

Если первая книга была про карту, то эта про то, что происходит с тем, кто по этой карте идёт.

Инструкция всё ещё отсутствует. Но разбираться — стоит.

Сергей Елфимов

Люди. Инструкция всё ещё отсутствует. Книга вторая. То, что происходит внутри.

Глава первая

Зачем ещё одна книга, если инструкция всё ещё отсутствует

Когда я заканчивал первую книгу, я был уверен, что сказал всё, что хотел сказать.

Выдохнул и подумал: ну вот, разобрался.

Примерно через две недели понял, что не разобрался.

Не потому что первая книга была неправильной, просто пока я её писал — она задавала новые вопросы быстрее, чем я успеваю на них отвечать. Я писал про коммуникацию и замечал, что не понимаю, почему иногда срываюсь на резкость, хотя прекрасно знаю, как надо. Писал про доверие и думал: а почему мне иногда так трудно просить о помощи, даже когда очень нужно? Писал про границы и где-то в фоне крутилась мысль: а как вообще не потерять себя, когда кто-то становится важным?

Первая книга была про карту. Про то, как устроена территория отношений. Что бывает, как работает, почему рушит-

ся.

Эта книга про то, что происходит внутри человека, который по этой территории ходит. Про механизмы. Про страхи, которые мы не всегда называем страхами. Про реакции, которые случаются быстрее, чем мы успеваем подумать. Про то, почему мы иногда делаем ровно то, что сами же считаем неправильным.

Что осталось за кадром

В первой книге я почти не говорил о деньгах. О сексе. О том, что происходит с нами в быту, когда романтика осела, а рядом живой человек, который иногда раздражает уже одним фактом своего присутствия.

Я не говорил про созависимость, про то как мы растворяемся в другом человеке и перестаём понимать, где заканчиваемся мы. Не говорил про импульсивность, про то, как мы срываемся в моменте, а потом стоим и думаем: откуда это вообще взялось. Не говорил про стыд — не как абстракцию, а как конкретное, очень неприятное чувство, которое заставляет нас отводить глаза и делать вид, что ничего не было.

Это не потому что я забыл. Это потому что тогда я ещё не был готов об этом писать.

Теперь — готов. Или почти готов. Посмотрим.

Предупреждение

В первой книге я предупреждал, что здесь не будет инструкций.

Это предупреждение остаётся в силе, но добавляется но-

вое.

Эта книга местами будет жёстче. Не потому что я решил стать строже, а потому что темы жёстче. Созависимость — это больно. Стыд — это неудобно. Оправдания, которые мы придумываем, чтобы не смотреть на себя честно, — это неприятно разбирать. Импульсивность — это про моменты, которые мы предпочли бы забыть.

Я буду писать про всё это — в том числе про себя, потому что иначе нечестно.

Несколько вещей из этой книги я писал и думал: ну вот, теперь все поймут, что я не такой уж разумный человек, каким пытаюсь казаться, потом решил, что это и есть цена честности и, если не платить её — лучше вообще не браться за такую книгу.

Почему я вообще решил писать продолжение

Честно? Мне не хотелось останавливаться.

Первая книга заканчивалась на отношениях с собой, на том, что это фундамент, на котором строится всё остальное. Это правда, но после того, как я это написал, возникло ощущение незавершённости.

Потому что знать, что фундамент важен, — это одно, а понять, почему именно твой фундамент дал трещину именно в этом месте, — это другое. Почему ты именно так реагируешь под давлением. Почему именно эти темы вызывают у тебя защитную реакцию. Почему ты именно с этим человеком снова оказываешься в знакомом паттерне, хотя клялся

себе, что больше не будешь.

Это вопросы про внутренние механизмы. Про то, что работает автоматически раньше, чем включается голова.

Именно это я хотел разобрать.

Про формат

Структура этой книги немного другая. Главы собраны в блоки — пять блоков, каждый про свою территорию.

Первый блок — про внутренние механизмы. Те самые автоматические программы, которые запускаются без нашего ведома.

Второй — про страхи и защиты. Потому что большинство наших странных поступков в отношениях объясняются страхом. Просто мы его редко так называем.

Третий — про отношения с реальностью. Про то, как мы её искажаем, достраиваем, избегаем.

Четвёртый — про реакции на боль. Это одна цепочка: боль порождает стыд, стыд ищет выход через оправдания, и только через ответственность появляется что-то похожее на выход.

Пятый — про опору и выход. Про то, как не исчезнуть. Как сохранить себя. Как попросить о помощи, когда всё внутри сопротивляется.

Это не лестница, по которой нужно идти снизу-вверх. Можно открыть любую главу, но, если читать подряд — есть логика. Каждый блок так или иначе опирается на предыдущий.

Про первую книгу

Если вы не читали первую — ничего страшного. Эта работает сама по себе.

Если читали — некоторые вещи здесь будут продолжением того, о чём мы уже говорили. Теория привязанности, семья как первая школа, границы, доверие — это фон, на котором разворачивается всё, о чём пойдёт речь здесь. Я буду иногда на это ссылаться — коротко, без пересказа.

И последнее перед тем, как начать

Я по-прежнему не суперэксперт. Не психотерапевт. Не человек, который решил все свои проблемы и теперь снисходительно рассказывает остальным, как надо.

Я человек, который продолжает разбираться. Который в процессе написания этой книги часто узнавал себя в главах, которые сам же писал и это было некомфортно. Который иногда смотрел на то, что получилось, и думал: вот это точно не стоило писать так честно.

Потом всё равно оставлял.

Потому что, если убирать всё неудобное — получается другая книга. Не эта.

Инструкция по-прежнему отсутствует, но разбираться всё равно стоит.

Начнём.

Первый блок. Внутренние механизмы, или почему мы делаем то, что сами не понимаем.

Следующая глава про созависимость с партнёром. Про то,

как отношения начинаются с заботы и как заканчиваются потерей себя. Это как раз про тот самый фундамент, о котором мы говорили в первой книге — только теперь мы посмотрим, из чего он сделан.

Глава вторая

Созависимость с партнёром, или, когда «мы» поглощает «я»

В этой главе мы будем говорить о том, как любовь иногда становится клеткой и о том, как из неё выйти, не переставая любить.

Это начинается незаметно.

Сначала ты просто очень хочешь, чтобы ему (партнёру) было хорошо. Это не странно — это нормально, когда кто-то важен. Ты думаешь о нём. Беспокоишься. Радуетесь, когда у него всё хорошо. Расстраиваетесь, когда плохо.

Потом в какой-то момент ты замечаешь (или не замечаешь, а вот это хуже), что его настроение стало твоим настроением. Он пришёл домой раздражённым, и ты уже тоже раздражён, хотя до этого всё было в порядке. Он доволен, и ты доволен. Он тревожится и внутри тебя тоже что-то сжимается.

Как будто ты перестал быть отдельным человеком с отдельным внутренним состоянием. Как будто тебя подключили к его эмоциональной системе и теперь ты работаешь от неё.

Это и есть созависимость. В своём самом мягком, самом раннем виде.

Как это начинается

Я не знаю ни одного человека, который бы сказал себе: «Знаете, я, пожалуй, растворюсь в этом человеке и потеряю себя».

Созависимость никогда не начинается с этого решения.

Она начинается с заботы. С желания быть рядом. С того, что ты замечаешь его боль и хочешь её убрать. С того, что его счастье становится для тебя важным — по-настоящему важным.

Это не плохие импульсы. Это хорошие импульсы. Проблема не в том, что ты заботаешься, проблема в том, что в какой-то момент его потребности начинают занимать всё больше места, а твои всё меньше и это происходит так постепенно, что ты почти не замечаешь, как одно превращается в другое.

Я замечал это в себе как странное ощущение усталости. Не физической — другой. Как будто я весь день работал, но не для себя. Как будто мои ресурсы уходили куда-то, и я не очень понимал куда.

Потом понял: они уходили на то, чтобы постоянно отслеживать состояние той, что была со мной рядом. Хорошо ли ей? Довольна ли она мной? Не обидел ли я её чем-то? Что нужно сделать, чтобы у неё было хорошее настроение?

Это звучит как забота... но это было что-то другое.

Чем отличается забота от созависимости

Забота — это когда ты замечаешь, что другому человеку плохо, и хочешь помочь. При этом ты остаёшься собой. Ты можешь сказать «нет», если у тебя нет ресурса. Ты можешь иметь плохое настроение, даже если у него хорошее. Его проблемы тебя волнуют, но не поглощают.

Созависимость — это когда его состояние становится твоим главным ориентиром. Когда ты не можешь расслабиться, пока он не расслабился. Когда его тревога автоматически становится твоей тревогой. Когда его одобрение нужно тебе как воздух и ты делаешь всё, чтобы его получить.

Разница тонкая и она не всегда видна изнутри.

Вот один маркер, который мне помог. Если у твоего партнёра плохое настроение — ты сочувствуешь или ты начинаешь думать, что сделал что-то не так?

Первое — это близость. Второе — это созависимость.

Что происходит с «я»

Постепенно (и снова это слово, потому что это всегда постепенно) ты перестаёшь знать, чего хочешь сам.

Не в глобальном смысле, а в маленьком, ежедневном. Куда пойти в выходные. Что приготовить. Как провести вечер. Ты привык ориентироваться на своего партнёра. Его предпочтения стали твоими ориентирами и в какой-то момент, когда его нет рядом и нужно принять простое решение самому ты вдруг обнаруживаешь, что не знаешь.

Я помню историю, которая произошла много лет назад (я

был молод и ещё многого не понимал). Однажды я провёл выходные один, так как она уехала на несколько дней, и поймал себя на том, что хожу по квартире и не понимаю, что хочу делать. Не потому что нет идей, просто я так долго выстраивал своё время вокруг её присутствия или отсутствия, что без этого контекста потерялся.

Это было неприятное открытие.

Не потому что плохо любить человека и хотеть проводить с ним время, а потому что я понял: я перестал быть отдельным. У меня исчезло собственное «хочу», которое существует независимо от неё.

Откуда это берётся

Мы уже говорили об этом в первой книге — про семью как первую школу, про то, как формируются паттерны.

Созависимость чаще всего вырастает из одного из двух мест.

Первое — это детство, в котором твоё эмоциональное благополучие зависело от состояния кого-то взрослого. Когда мама была в хорошем настроении всё было в порядке. Когда в плохом нужно было быть осторожным, тихим, невидимым или наоборот нужно было её развеселить, отвлечь, взять на себя её боль.

Ребёнок в такой системе очень рано учится одному навыку: постоянно считывать чужое состояние. Это навык выживания. Тогда он помогал.

Во взрослых отношениях этот же навык продолжает рабо-

тать — только теперь он работает автоматически, без нашего ведома, и называется не «выживание», а «я просто очень внимателен к партнёру».

Второе — это опыт, когда тебя любили условно. Когда принятие нужно было зарабатывать. Когда ты чувствовал, если я буду недостаточно хорошим — меня разлюбят. Такой человек во взрослых отношениях постоянно «зарабатывает» право быть рядом. Следит за тем, доволен ли партнёр. Делает всё, чтобы тот не ушёл и постепенно теряет себя в этом процессе.

Созависимость — это всегда про двоих

Вот вещь, которую важно сказать.

Созависимость редко бывает односторонней. Обычно она работает в паре. Это танец, в котором участвуют двое. Тот, кто растворяется, и тот, кто занимает освободившееся пространство. Оба могут не осознавать, что танцуют.

Пока один человек растворяется в другом — второй, как правило, принимает это. Иногда не замечая, иногда неосознанно пользуясь. Иногда потому что это единственный знакомый ему способ быть в отношениях.

Есть такое понятие — нарциссическая пара. Звучит резко, но суть простая: один человек постоянно нуждается в подтверждении и внимании, другой постоянно это подтверждение даёт. Оба думают, что это любовь. Оба, в каком-то смысле, правы — там есть привязанность, есть что-то настоящее, но там нет двух отдельных людей. Там есть система, в

которой каждый выполняет свою роль.

Выход из созависимости — это не про то, чтобы уйти от партнёра. Это про то, чтобы стать снова отдельным, что само по себе меняет динамику пары. Иногда — к лучшему, иногда — выясняется, что без созависимости партнёрам не о чём говорить.

Это неприятная правда, но правда.

Как выглядит созависимость изнутри

Несколько признаков, которые я замечал в себе. Не как диагноз — как маркеры, которые стоит заметить.

Ты чувствуешь ответственность за его настроение. Если он грустит — значит, ты что-то сделал не так. Если он злится — нужно срочно исправить.

Ты не можешь отказать ему, даже когда тебе это нужно, потому что его реакция на отказ важнее твоей потребности.

Ты откладываешь свои дела, свои встречи, свои интересы — потому что он важнее. Постоянно.

Ты не знаешь, что чувствуешь, пока не поймёшь, что чувствует он. Его реакция становится твоим ориентиром.

Ты тревожишься, когда он долго не пишет. Не просто беспокоишься — именно тревожишься. Потому что его молчание ты автоматически читаешь как что-то плохое про себя.

И самое главное: ты потерял ощущение, кто ты без него. Что тебе нравится. Чего ты хочешь. Какой ты вообще отдельно от этих отношений.

Если несколько пунктов из этого про тебя, то это не повод

для паники. Это повод обратить внимание.

Созависимость как система

Есть ещё один слой, который я заметил не сразу.

Созависимость — это не просто один человек теряет себя, а другой занимает пространство. Это целая система и она работает на поддержание себя.

Иногда партнёр бессознательно создаёт ситуации, которые требуют вмешательства. Проблемы на работе. Конфликты с другими людьми. Финансовые трудности. Не потому что он не способен справиться сам, а потому что привык, что кто-то справляется за него и когда этого не происходит, он может создавать хаос, чтобы вернуть привычную динамику.

А иногда (и это ещё более тонкий момент) созависимый человек сам создаёт трудности для партнёра, чтобы потом их решать. Потому что если всё хорошо, то зачем он нужен? Если нет проблем, то нет и роли «спасателя» и без этой роли он не знает, кто он в этих отношениях.

Это не злой умысел. Это автоматический сценарий. Оба могут не осознавать, что участвуют в нём, но он работает.

И вот здесь важно увидеть: созависимость — это не про любовь. Это про взаимное поддержание системы, в которой оба получают что-то своё. Один — ощущение нужности. Другой — освобождение от ответственности.

Почему это так трудно заметить

Потому что созависимость выглядит как любовь. Выглядит как преданность. Выглядит как «я просто очень о нём

забочусь».

В каком-то смысле — это правда. Там есть любовь. Там есть настоящая привязанность, но любовь и потеря себя — это не одно и то же.

Можно любить человека очень сильно и при этом оставаться собой. Иметь своё мнение. Свои желания. Свои границы. Уметь сказать «нет» без ощущения, что мир рухнул. Уметь быть в плохом настроении, когда ему хорошо, и наоборот.

Это не означает любить меньше. Это означает любить как отдельный человек, а не как его продолжение.

Что делать, если узнал себя

Не бежать немедленно исправлять.

Первый шаг — просто заметить. Спокойно, без паники, без «господи, у меня созависимость, всё пропало». Просто: вот это есть. Вот здесь я теряю себя. Вот здесь его настроение становится моим.

Второй шаг — начать возвращать себе маленькие вещи. Не через конфликт, не через внезапную дистанцию. Просто через вопрос: а чего хочу я? Не мы. Не он. Я.

Иногда это кажется эгоизмом. Особенно если ты долго жил в логике, где его потребности всегда важнее твоих.

Это не эгоизм. Это возвращение к себе. Без которого, как ни странно, невозможна настоящая близость, потому что близость бывает только между двумя отдельными людьми, а не между человеком и его отражением.

Третий шаг — честный разговор. С собой. С партнёром. Иногда с психологом. Потому что созависимость, которая сидит глубоко, сложно разобрать в одиночку. Там слишком много слоёв. Слишком много старого, которое кажется нормой.

Коротко о главном

Созависимость начинается с заботы. Это важно помнить — не для оправдания, а для понимания. Не злой умысел. Не слабость характера. Просто выученный способ быть рядом с человеком, который когда-то работал и теперь мешает.

Потеря себя в отношениях — это не про любовь. Это про страх. Страх того, что, если ты будешь собой — тебя разлюбят. Что твоих потребностей слишком много. Что ты недостаточно хорош без постоянного подтверждения.

Вернуть себя — это не значит стать холоднее. Это значит стать целым, а целый человек любит иначе. Не из страха потерять, а из желания быть рядом.

Это, пожалуй, большая разница.

В следующей главе — про созависимость другого рода. Не с партнёром, а с детьми. Там, где любовь кажется безусловной, но иногда становится главным барьером на пути к тому, чтобы ребёнок вырос. И про то, почему отпустить — это иногда самое любящее, что можно сделать.

Глава третья

Созависимость с детьми, или, когда любовь стано-

вится удушьем

Эта глава про любовь, которая держит слишком крепко. Не потому что не любит, а потому что боится отпустить.

Есть одна особенность у этой главы, которую нужно называть сразу.

Если в прошлой главе кто-то мог читать и думать: «Ну, это про слабых людей, которые не умеют держать себя в руках», то здесь такой защиты не будет, потому что созависимость с детьми встречается у людей сильных, ответственных, любящих. У тех, кто не жалеет себя. Кто всегда рядом. Кто ни разу не сказал «мне это тяжело». Именно поэтому её так трудно увидеть и именно поэтому она так болезненна, когда всё-таки видишь.

Начнём с очевидного

Родительская любовь — это, пожалуй, самое безусловное чувство, которое бывает между людьми. Она не требует взаимности. Не зависит от поведения. Не уходит, когда ребёнок ошибается, разочаровывает, злит.

Это прекрасно. Это важно. Это то, что даёт ребёнку опору.

Но вот парадокс, о котором не принято говорить вслух.

Именно потому что эта любовь такая безусловная — она легче всего превращается в удушье. Не из-за злого умысла, не из-за эгоизма, а именно из-за любви. Из самого искреннего желания, чтобы ребёнку было хорошо.

Как это выглядит

Мать звонит взрослому сыну каждый день. Иногда дважды. Не потому что случилось что-то важное — просто чтобы услышать голос. Убедиться, что всё в порядке. Она не понимает, почему он раздражается. Она же просто беспокоится. Разве это плохо?

Отец приходит на каждое собеседование вместе с дочерью. Ей двадцать четыре года. Он объясняет это так: «Я просто хочу помочь. Она ещё не умеет себя подать». Дочь молчит. Она давно перестала возражать.

Женщина в пятьдесят лет не может поехать в отпуск, потому что тридцатилетний сын «не справится без неё». У сына есть работа, квартира, девушка, но мама уверена: он звонит ей каждый день именно потому что нуждается в ней, а не потому что так сложилось исторически, и он уже не знает, как иначе.

Во всех трёх случаях — любовь. Настоящая. Не притворная. Во всех трёх есть что-то, что мешает ребёнку стать отдельным человеком.

Что такое гиперопека и чем она отличается от заботы

Забота — это когда ты помогаешь ребёнку сделать то, что он пока не может сам. Ты страхуешь. Ты рядом, но ты постепенно отступаешь по мере того, как он учится.

Гиперопека — это когда ты помогаешь ребёнку делать то, что он уже может сам. Когда ты не отступаешь. Когда ты продолжаешь страховать человека, который давно умеет ходить

самостоятельно — просто потому что без этой роли тебе самому неудобно.

Разница не в том, что ты делаешь. Разница в том — для кого ты это делаешь.

Забота — для ребёнка. Она направлена на его рост, его самостоятельность, его умение справляться.

Гиперопека — часто для себя. Для собственного спокойствия. Для ощущения нужности. Для того, чтобы не сталкиваться с тревогой, которая возникает, когда ребёнок уходит в свою жизнь и тебя там нет.

Откуда берётся эта тревога?

Здесь нужно сказать кое-что, что звучит жёстко, но это важно.

Родитель, который не может отпустить ребёнка — обычно сам чего-то боится. Не ребёнок в опасности. Родитель в опасности.

Опасность называется по-разному.

Иногда — пустота. Пока ребёнок нуждается в тебе, у тебя есть роль. Есть смысл. Есть то, ради чего вставать утром. Когда ребёнок уходит в свою жизнь — эта роль исчезает и оказывается, что за ней была пустота, которую ты давно не заполнял ничем другим.

Иногда — отношения с партнёром. Пока есть ребёнок — есть общее дело, общая тема, общая ответственность. Когда ребёнок вырастает — двое взрослых остаются наедине друг с другом и иногда выясняется, что говорить им не о чём. Что

отношения давно держались только на родительской функции.

Иногда — страх собственной смерти. Ребёнок — это продолжение. Пока он зависит от тебя — ты нужен. Пока ты нужен — ты живёшь. Это звучит утрировано, но в каком-то глубоком смысле именно так работает.

Ни одна из этих причин не делает родителя плохим. Они делают его человеком. Со своими страхами, которые он, возможно, никогда не называл вслух.

Что происходит с ребёнком?

Это вопрос, который родитель в созависимых отношениях задаёт себе реже всего, потому что ответ неудобный.

Ребёнок, которого не отпускают, учится одному из двух.

Первый вариант — он бунтует. Уходит резко, с конфликтом, с разрывом, потому что мягкий выход не работает — там не слышат. Родитель потом говорит: «Я всё для него сделал, а он...» Не понимая, что именно этот разрыв был единственным способом стать отдельным.

Второй вариант — он остаётся. Физически и/или эмоционально. Продолжает звонить каждый день. Продолжает советоваться по каждому поводу. Продолжает жить с оглядкой на маму или папу и не строит свою жизнь — не потому что не хочет, а потому что не умеет. Потому что его никогда по-настоящему не отпускали.

Второй вариант страшнее, потому что выглядит как хорошие отношения. «Мы такие близкие». Да, но близкие не по-

тому что оба выбрали быть рядом, а потому что один не смог уйти, а другой не позволил.

Про то, что это работает в обе стороны

Как и с созависимостью с партнёром — это система. Оба участвуют.

Взрослый ребёнок, который продолжает звонить маме по три раза в день, тоже что-то получает от этой системы. Он получает ощущение, что о нём думают. Что он важен. Что есть кто-то, кто всегда ответит. Что можно не принимать решения самостоятельно — там есть кто-то, кто поможет.

Это удобно. Это тепло. Это знакомо.

Это также мешает ему строить собственную жизнь, собственные отношения, собственное ощущение себя как взрослого.

И когда такой человек вступает в романтические отношения — он часто приносит туда ту же динамику. Ищет партнёра, который будет выполнять родительскую функцию или сам начинает выполнять её для партнёра, потому что других моделей близости он не знает.

Круг замыкается.

Один разговор, который я помню

Мне рассказывала женщина (ей было около пятидесяти) про своего сына. Он переехал в другой город несколько лет назад. У него там работа, девушка, своя жизнь.

Она говорила об этом с такой болью, как будто он умер.

«Он меня бросил», — сказала она.

Я не сразу нашёлся что ответить, потому что для неё это действительно так ощущалось. Не метафора. Буквально — бросил.

А потом она добавила: «Я посвятила ему всю жизнь. Всё ради него. Я ни разу не думала о себе».

И вот здесь — ключ. Не в том, что сын уехал, а в том, что она ни разу не думала о себе. Тридцать лет. Теперь, когда ребёнок вырос и ушёл в свою жизнь она осталась наедине с этим «ни разу не думала о себе».

Это не вина сына. Это не его ответственность заполнять пустоту, которую мать создала сама, отказавшись от собственной жизни ради его жизни.

Но это очень больно. Для обоих.

Самая трудная форма любви

Есть такое понятие в психологии — «достаточно хорошая мать». Его ввёл британский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт. Не идеальная мать — достаточно хорошая.

Достаточно хорошая мать — это та, которая сначала полностью присутствует, а потом постепенно отступает. Которая позволяет ребёнку переживать небольшие разочарования, небольшие трудности, потому что именно через них он учится справляться.

Она не бросает ребёнка. Она отпускает его ровно настолько, насколько он готов.

Отпустить — это не значит перестать любить. Это не значит стать безразличным. Это не значит исчезнуть из жизни

ребёнка.

Это значит: я верю в тебя настолько, что позволяю тебе жить без меня. Я достаточно тебя люблю, чтобы не держать.

Это, пожалуй, одна из самых трудных форм любви, потому что в ней нет немедленного вознаграждения. Ты отпускаешь и не получаешь благодарности прямо сейчас. Иногда не получаешь её никогда.

Но ребёнок (если его отпустили по-настоящему) вырастает в человека, который умеет любить, потому что его научили: любовь не держит, любовь отпускает.

Что делать, если узнал себя?

Первое — не обвинять себя. Родитель, который читает эту главу и узнаёт себя, — уже делает что-то важное. Он смотрит и, возможно, начинает задумываться.

Второе — задать себе честный вопрос. Не «хорошо ли я забочусь о ребёнке» — а «что я получаю от того, что он нуждается во мне». Это неудобный вопрос, но он ведёт к правде.

Третье — начать вкладываться в свою жизнь. Не вместо ребёнка — рядом. Найти то, что наполняет тебя отдельно от родительской роли, потому что пока вся твоя жизнь сосредоточена в ребёнке, то отпустить его невозможно. Это было бы равносильно тому, чтобы отпустить себя.

Четвёртое — позволить ребёнку ошибаться. Не спасать каждый раз. Не звонить через пять минут после того, как он сказал «всё нормально». Дать ему опыт — что он справляется. Что ты доверишь ему это.

И последнее. Если взрослый ребёнок говорит вам (прямо или косвенно) что ему нужно больше пространства: услышьте это. Это не предательство. Это его попытка вырасти. И то, как вы на это реагируете — один из главных подарков, которые вы можете ему сделать.

Мы не передаём детям то, что хотим передать. Мы передаём то, что сами пережили.

Если видишь это — можно выбрать иначе.

Коротко о главном

Родительская любовь самая безусловная и именно поэтому самая опасная, если не учится отпускать.

Гиперопека — это не про ребёнка. Это про родителя. Про его страхи, его пустоту, его нереализованную жизнь, которую проще не замечать, пока есть кто-то, о ком нужно заботиться.

Отпустить ребёнка — это не конец любви. Это её взросление. Любовь, которая держит — это потребность. Любовь, которая отпускает — это дар.

И ещё одно. Если вы выросли в системе, где вас не отпускали — вы знаете, как это ощущается изнутри. Тяжело и тепло одновременно. Это важно помнить, когда вы сами становитесь родителем.

Мы поговорили о том, как теряем себя в другом и как не даём другому стать собой. Следующая глава про то, что происходит, когда мы действуем раньше, чем думаем. Про им-

пульсивность — ту самую, из-за которой мы срываемся на крик, пишем резкие сообщения и хлопаем дверью. Это не про слабость характера. Это про механизм, который включается быстрее, чем успевает включиться голова.

Глава четвёртая

Импульсивность, или почему мы иногда действуем раньше, чем думаем

Однажды я отправил сообщение, которое не должен был отправлять.

Не потому что оно было неправдой. Как раз в тот момент это для меня было правдой, и именно в этом была проблема. Я написал всё, что думал. Прямо, без паузы, без единой секунды между «почувствовал» и «нажал отправить».

Потом сидел и смотрел на экран. Сообщение доставлено. Прочитано.

И внутри появилось знакомое чувство. Не совсем стыд, не совсем сожаление, а что-то между ними. Что-то вроде: ну зачем?

Ответа я ждал полчаса. Он был холодный. Разговор, который мог бы произойти по-другому, теперь происходил вот так — после моего сообщения, которое задало тон.

Я не планировал этого. Я просто не успел подумать.

Что такое импульсивное действие?

Импульсивность — это не про то, что человек злой или неуравновешенный. Это про то, что между стимулом и ре-

акцией нет паузы.

Триггер → импульс → действие.

Всё. Три шага. Очень быстро.

Мозг получает сигнал (что-то задело, обидело, испугало, разозлило) и немедленно запускает ответ. Без промежуточного шага, который называется «подумать».

Этот промежуточный шаг — вот что отличает реакцию от ответа. Реакция происходит автоматически. Ответ — осознанно.

Большинство из нас большую часть времени сразу реагирует.

Почему мозг так делает?

Здесь нужно сказать несколько слов про нейробиологию. Не потому что я люблю нейробиологию, а потому что она объясняет, почему это не вопрос силы воли.

В мозге есть структура, которая называется миндалевидное тело. Это очень древняя часть — она существует у нас примерно столько же, сколько существуют рептилии. Её работа — сканировать окружающую среду на угрозы и реагировать немедленно.

Когда миндалевидное тело замечает угрозу — оно запускает реакцию раньше, чем префронтальная кора, которая отвечает за рациональное мышление, успевает включиться. Буквально раньше. На несколько секунд.

Это называется захват миндалевидным телом или, в народе, «меня накрыло».

Проблема в том, что миндалевидное тело не очень хорошо различает реальную угрозу и воспринимаемую угрозу. Медведь в кустах и сообщение от партнёра, которое показалось угрозой или давлением, — для него это одинаково опасно.

Поэтому мы реагируем на такое сообщение так, как будто там медведь. Быстро, без раздумий и потом удивляемся, откуда это взялось.

Две формы импульсивности

Импульсивность проявляется по-разному, но, если упростить, есть две основные формы, и они сильно отличаются.

Первая — живой разговор, лицом к лицу. Здесь нет черновика, нет кнопки «отложить», нет времени на подумать. Есть человек напротив и слова, которые вылетают раньше, чем ты успеваешь их остановить.

Вторая — переписка. Здесь время есть, даже если ты им не пользуешься. Можно набрать, стереть, передумать, отложить, но именно это создаёт иллюзию контроля и часто мы отправляем то, что не сказали бы вслух.

В живом диалоге импульс проявляется мгновенно, в переписке — растянуто, но суть одна — реакция опережает осознание.

Разберём каждую форму отдельно.

Когда рядом живой человек

В живом разговоре импульсивность выглядит как серия мелких уколов.

Резкий тон. Перебивание. Сарказм. Фраза, сказанная с на-

жимом. Взгляд, которым ты даёшь понять, что не слышишь. Всё это происходит в реальном времени, без зазора между чувством и словом.

Самое коварное — когда собеседник тоже в этом состоянии. Тогда вы оба уже не разговариваете. Вы реагируете. Каждый отвечает не на то, что сказал другой, а на свой собственный импульс. Диалог превращается в два параллельных монолога, которые пересекаются только по форме.

Я видел это много раз и в себе, и в других. Когда разговор идёт по кругу, и никто не слышит никого, потому что каждый занят своей реакцией. Когда фраза за фразой — и обе стороны уверены, что защищаются, а на самом деле обе нападают.

В живом разговоре ты не можешь убрать телефон и отложить его на час. Разве что физически выйти из комнаты, что, кстати, иногда единственный работающий ход.

Я знаю людей, которым помогает одна простая вещь: сказать вслух «я сейчас на взводе, давай сделаем паузу». Не уйти молча, не хлопнуть дверью, а именно сказать. Это требует смелости, потому что в этот момент ты признаёшь, что теряешь контроль, но это останавливает эскалацию раньше, чем она становится необратимой.

И ещё одно. В живом разговоре тело работает громче, чем в переписке. Учащённое дыхание. Напряжённые плечи. Сжатые челюсти. Если замечаешь это в себе — это сигнал. И если замечаешь это в собеседнике — тоже. Может быть, пора

остановиться.

Когда это переписка

Переписка — это отдельная вселенная и она даёт то, чего нет в живом разговоре: время, но мы часто им не пользуемся.

Мы набираем сообщение в состоянии злости или обиды и... отправляем. Или пишем ночью, когда эмоции острее и контроль слабее. Или отвечаем на что-то одним словом таким тоном, что человек на другом конце понимает: что-то не так, но не знает, что именно.

Есть ещё одна форма, которая часто остаётся незамеченной. Это решения, принятые в переписке. «Я ухожу». «Мы расстаёмся». «Я больше не буду с тобой общаться». Они отправляются в моменте сильной эмоции и этого потом уже не отменить.

Самая незаметная форма — молчание. Когда человек не пишет, не отвечает, не объясняет. Просто исчезает. Это тоже импульс — только направленный внутрь и он так же мало контролируется.

Переписка кажется безопаснее, потому что можно перечитать, подумать, отложить, но на деле именно эта иллюзия контроля часто приводит к тому, что мы отправляем то, что никогда не сказали бы вслух.

Откуда это берётся?

У каждого своё.

Иногда — это про конкретный триггер. Слово, которое задевает именно тебя. Тон, который ты воспринимаешь как

угрозу. Жест, который напоминает что-то из прошлого — и ты реагируешь не на человека перед тобой, а на того, кого он тебе напомнил.

Это называется *перенос*. Мы уже говорили о нём в первой книге — про семью как первую школу. Там формируются паттерны реагирования и потом эти паттерны включаются автоматически в похожих ситуациях.

Кто-то говорит тебе что-то критически, и ты не слышишь этого конкретного человека. Ты слышишь голос из детства и реагируешь на него.

Иногда — это накопленное. Ты держался долго. Много раз промолчал, когда хотел сказать. Много раз удержал то, что рвалось наружу и в какой-то момент (по незначительному поводу) всё выходит разом. Последняя капля, которая не имеет никакого отношения к реальному размеру эмоции.

Иногда — это просто усталость. Сон, еда, накопленный стресс. Когда ресурс на нуле — префронтальная кора работает хуже. Контроль снижается и импульсы прорываются легче.

Я замечал это в себе очень конкретно. Когда я не выспался — я срываюсь на вещи, которые в нормальном состоянии просто заметил бы и прошёл мимо. Это не слабость характера. Это физиология.

А потом приходит чувство стыда

Про это важно сказать отдельно, потому что после импульсивного поступка почти всегда приходит он.

Стыд. Или его более мягкая форма — смущение. Или растерянность. «Откуда это взялось. Я же не хотел так. Я же не такой».

Стыд — неприятное чувство, и мы быстро начинаем от него избавляться. Способы разные.

Один — оправдать себя. «Он сам довёл». «А что, надо было молчать?» «Она знает, что меня это раздражает». Оправдание снимает стыд, но не решает проблему.

Другой — немедленно исправить. Написать извинение. Позвонить. Сказать, что это было не всерьёз. Иногда это правильно, но иногда это тоже импульс — только в обратную сторону и тогда за резким сообщением следует такое же резкое извинение, за ним — объяснение, за ним — ещё одно сообщение и человек на другом конце не понимает, что происходит.

Третий — заморозить. Сделать вид, что ничего не было. Не упоминать. Надеяться, что само рассосётся.

Ни один из этих способов не добирается до механизма. Они работают с последствиями, но не с причиной.

Стыд — это не приговор. Это сигнал. Он говорит: что-то было не так. Не «ты плохой», а «ты сделал что-то, что тебе самому не нравится». Разница принципиальная.

Есть ли между триггером и действием хоть что-то?

Есть. Это называется пауза.

Звучит просто. На практике — это одна из самых трудных вещей в управлении собственным поведением. Именно

потому что мозг делает всё очень быстро. Пауза должна появиться в промежутке, который длится секунды, а иногда и доли секунд.

Но она возможна и вот как это работает на практике.

Первое — научиться замечать физические сигналы. У каждого они свои. Учащённое сердцебиение. Напряжение в плечах. Жар в лице. Сжатие в животе. Это телесные признаки того, что миндалевидное тело уже включилось. Они приходят раньше, чем ты успеваешь подумать словами.

Если замечаешь тело — есть шанс поймать момент раньше, чем действие уже произошло.

Второе — буквальная физическая пауза. Встать. Выйти из комнаты. Налить воды. Не потому что это магически решает проблему, а потому что это прерывает автоматизм. Даёт мозгу несколько секунд, чтобы префронтальная кора успела включиться.

Я делаю по-своему. Когда я злюсь или обижен — я физически отхожу в сторону. Не хлопаю дверью, не ухожу навсегда, просто отступаю на несколько шагов для того, чтобы не сказать то, что может навредить.

И там, в стороне, в голове я начинаю с ним разговаривать. Не вслух. Про себя. Я высказываю своему оппоненту всё. Я говорю те вещи, которые никогда не сказал бы вслух, потому что знаю: они ранят. Я мысленно кричу на него. Спорю. Обвиняю. Иногда — очень грубо.

Это не выглядит красиво. Это не похоже на «взял паузу и

успокоился», но это работает. Потому что пока я это делаю — я выпускаю пар. Не на человека, а на свой внутренний монолог, который никто не слышит.

В какой-то момент я останавливаюсь, выдыхаю и возвращаюсь. Или не возвращаюсь сразу, если чувствую, что ещё не всё вышло. Тогда откладываю разговор на час или на завтра, или на потом.

Это не всегда срабатывает, иногда всё равно срываюсь, но чаще — помогает. Потому что у меня есть это пространство: уйти, высказать про себя, вернуться, когда пар вышел.

Третье — знать свои триггеры. Что именно запускает тебя. Какие слова, какой тон, какие ситуации. Если ты знаешь, что тебя запускает — ты можешь заметить момент раньше, чем тебя накрыло.

Это не значит избегать всего, что тебя триггерит. Это значит входить в эти ситуации с чуть большей осознанностью.

Что делать, если уже случилось?

Это тоже часть темы, потому что паузу не всегда удаётся поймать. Иногда уже поздно. Слово сказано. Сообщение отправлено. Дверь хлопнула.

Первое — не делать вид, что ничего не было. Замораживание не работает. Человек напротив всё слышал, всё почувствовал. Игнорирование не стирает это.

Второе — признать без оправданий. Не «я так сказал, потому что ты...». Просто: «Я сорвался. Это было лишнее. Мне жаль».

Это звучит просто. Сделать — сложнее, потому что оправдать себя — это инстинкт. Признать — это усилие.

Третье — разобраться потом, когда остыло. Что именно тебя запустило, что было под этим импульсом, какая эмоция стояла за словами или действиями.

Не для того, чтобы снять ответственность, а для того, чтобы в следующий раз заметить раньше.

Четвёртое — не требовать от себя, чтобы это больше никогда не повторилось, потому что это обязательно повторится. Импульсивность — это не то, что можно выключить однажды. Это то, с чем учишься жить и каждый раз, когда замечаешь раньше, — это уже победа. Даже если потом всё равно сорвался.

Коротко о главном

Импульсивность — это не дефект характера. Это механизм. Древний, быстрый, очень человеческий.

Между тем, что нас задело, и тем, как мы на это реагируем, есть крошечный промежуток. Это пространство выбора. Большинство времени мы его не замечаем, но когда замечаем, то в этот момент можно выбрать иначе.

Это не про то, чтобы никогда не злиться. Злость — это нормально. Это про то, чтобы злость не принимала решений вместо тебя.

Научиться замечать импульс раньше, чем он стал действием — одна из самых ценных вещей, которую можно сделать для своих отношений. И для себя.

Мы поговорили о том, как импульс становится действием раньше, чем мы успеваем подумать. Следующая глава про то же самое, но в другой форме. Про компульсивные покупки. Это может показаться неожиданным соседством — импульсивность и шопинг, но связь прямая. Это тоже про попытку заглушить что-то внутри немедленным действием. Только инструмент другой и пустота, которую он пытается заполнить та же самая.

Глава пятая

Компульсивные покупки, или как я пытался наполнить себя снаружи

У меня был период, когда я покупал много разных вещей. Не потому что нужно было, не потому что старое сломалось, просто — покупал. Заходил на сайт без конкретной цели, смотрел, находил что-то, что казалось нужным прямо сейчас, и заказывал.

Потом вещи приходили. Я их распаковывал, смотрел на них, иногда использовал, чаще — клал куда-нибудь.

Через несколько дней заходил снова.

Мне понадобилось время, чтобы заметить этот паттерн. Я покупал не когда хотел что-то конкретное, я покупал, когда внутри было что-то неприятное. Тревога. Скука. Пустота после сложного разговора. Усталость, которая не проходила после сна.

Вещи не убирали это чувство, но на короткое время — заглушали.

Что такое компульсивная покупка

Компульсивная покупка — это не про жадность и не про расточительство. Это про попытку регулировать внутреннее состояние через внешнее действие.

Внутри что-то неприятное. Снаружи — магазин. Ты делаешь действие (покупаешь) и на время становится лучше. Потом снова плохо. Ты снова покупаешь.

Механизм тот же, что и в предыдущей главе.

Триггер → импульс → действие.

Только здесь действие растянуто во времени (открыть сайт, выбрать, добавить в корзину, оплатить, ждать доставку) и поэтому кажется контролируемым. Кажется, что ты просто делаешь покупку. Взрослый, осознанный человек.

На самом деле — убегаешь.

Как это начинается

Я думаю, у большинства людей это начинается совершенно невинно.

Хорошая покупка — это приятно. Ты нашёл то, что нужно, заплатил разумную цену, получил вещь, которая работает. Это нормально. Это не проблема.

Проблема начинается тогда, когда покупка перестаёт быть про вещь и становится про состояние.

Когда ты заходишь в магазин не потому что нужна футболка, а потому что после тяжёлого разговора с партнёром

нужно куда-то деть энергию. Когда ты открываешь приложение не потому что заканчивается шампунь, а потому что скучно и внутри пусто. Когда ты покупаешь что-то и уже в момент покупки знаешь, что это не очень нужно, но всё равно покупаешь, потому что сам процесс приносит облегчение.

Вот здесь — граница. Не в сумме, не в количестве вещей. В том, зачем это делается.

Что происходит внутри

Нейробиологически всё довольно просто.

Когда мы предвкушаем покупку — мозг выделяет дофамин. Тот самый, о котором мы говорили в первой книге в главе про влюблённость. Предвкушение награды. Не сама награда — именно предвкушение.

Поэтому процесс выбора часто приносит больше удовольствия, чем сама вещь. Листать каталог, сравнивать, добавлять в корзину — это уже работает. Дофамин уже есть.

А когда вещь приходит — дофамин уходит, потому что неопределённость разрешилась, предвкушение кончилось.

И внутри снова то, с чем ты пытался справиться в начале. Только теперь ещё добавилось лёгкое разочарование: опять не помогло.

Цикл замыкается. Нужна следующая покупка.

Что мы на самом деле покупаем

Это вопрос, который мне помог больше всего, когда я начал разбираться в своём паттерне.

Что именно я пытаюсь получить через эту покупку?

Иногда ответ был: ощущение контроля. Когда в жизни было что-то неопределённое, непредсказуемое, тревожное — покупка давала иллюзию, что я принимаю решения. Что я действую. Что хоть что-то в моей жизни происходит по моему выбору.

Иногда — ощущение, что я о себе забочусь. «Я заслужил». «Я устал, я порадуя себя». Это не плохой импульс, но, если единственный способ позаботиться о себе — это купить что-то, то это разговор о том, что других способов нет или они забыты.

Иногда — попытка почувствовать себя другим. Новые вещи создают иллюзию нового начала. Новый гаджет, новая одежда, новый интерьер — как будто с этим можно стать немного другим человеком. Начать с чистого листа. Отменить то, что было.

Вещи не меняют человека. Я знаю это, вы, скорее всего, тоже знаете, но мозг в момент покупки думает иначе.

Иногда — просто заполнить время. Когда внутри пусто и непонятно, что с этим делать, — скроллинг каталога занимает руки и голову. Не нужно думать ни о чём важном.

И ещё одно, что я заметил. Это не зависит от цены.

Можно купить дешёвую мелочь и почувствовать то же самое облегчение. Можно купить что-то дорогое, долго выбирать, ждать доставку и получить тот же самый результат: полчаса эйфории, потом пустота.

Я долго думал, что, если купить что-то «серьёзное» — оно

заполнит надолго. Планшет, который давно хотел. Куртку, которая стоила как половина зарплаты. Технику, о которой мечтал месяцами. Каждый раз — то же самое. День радости, потом привыкание, потом снова пусто.

Дело не в цене, дело в том, что никакая вещь не может заполнить то, что не является вещью.

Пустота, которую не заполнить снаружи

Вот здесь — суть.

Есть такое ощущение, которое я долго не умел называть. Не грусть, не тревога, не скука. Что-то более глубокое. Как будто чего-то не хватает, но непонятно чего. Как будто внутри есть место, которое должно быть чем-то заполнено, но оно пустое.

Я пробовал заполнять его по-разному. Покупками — это мы обсуждаем сейчас. Едой. Работой. Отношениями, в которые я входил раньше, чем был готов. Планами — строить планы само по себе давало ощущение наполненности.

Ничего из этого не работало надолго.

Потому что эта пустота — не снаружи и она не заполняется снаружи.

Что это такое я понял не сразу и то, что понял, — это не окончательный ответ, а скорее рабочая версия.

Это ощущение появляется, когда я не в контакте с собой. Когда я живу «поверх» себя (делаю дела, выполняю функции, реагирую на внешнее), но не слышу, что происходит внутри. Что я чувствую. Чего хочу. Что важно.

Покупка не устанавливает этот контакт. Она его заменяет на время, а потом возвращает тебя в ту же точку. Только с новой вещью.

Когда это становится проблемой

Не каждая покупка под настроение — это проблема. Это нужно сказать честно.

Иногда пойти и купить себе что-то приятное после тяжёлой недели — это нормально и хорошо. Это забота о себе в самом буквальном смысле.

Проблема — это паттерн. Это когда:

Ты покупаешь не потому что нужно, а потому что тревожно, пусто, скучно, больно.

Ты знаешь в момент покупки, что это не нужно и всё равно покупаешь.

После покупки не становится лучше или становится лучше на полчаса, а потом хуже.

Ты не помнишь, что купил месяц назад. Вещи накапливаются быстрее, чем ты их используешь.

У тебя есть финансовые последствия, которые ты предпочитаешь не рассматривать внимательно.

Если несколько пунктов из этого про тебя, то это не повод для паники, это повод посмотреть, что именно ты пытаешься заполнить.

Связь с отношениями

Вот почему эта глава в книге про отношения, а не в книге про личные финансы.

Компульсивные покупки — это часто симптом того, что в отношениях что-то не так, или в отношениях с другими людьми, или в отношениях с собой.

Когда в паре накапливается напряжение, которое не проговаривается — один или оба начинают искать выход в чём-то другом. Еда, алкоголь, работа, шопинг. Это не измена и не предательство. Это способ справиться с дискомфортом, который стал слишком большим.

Я замечал в себе прямую связь. Когда в отношениях было напряжение, которое я не решался назвать — я начинал покупать больше. Это была моя форма побега.

Потом, когда начинал разговор, который откладывал, — потребность в покупках снижалась. Не потому что я принял решение «больше не покупать», а потому что напряжение, которое я заглушал, ушло.

Это не значит, что разговор всегда решает проблему, но он возвращает тебя в реальность, а компульсивные покупки уводят из неё.

Это не всегда так прямолинейно, но связь есть.

Что с этим делать

Не запрещать себе покупать. Запрет не работает — он создаёт напряжение, которое потом выходит ещё большей покупкой.

Первое — замечать момент. Когда тянет открыть магазин или сайт — остановиться на секунду и спросить: что сейчас происходит внутри? Что я чувствую прямо перед тем, как

захотел это сделать?

Не для того, чтобы запретить себе. Просто чтобы знать.

Второе — подождать. У меня есть правило: если я хочу что-то купить, что не является очевидно необходимым — я жду. Если на следующий день всё ещё хочу — скорее всего, мне это нужно. Если забыл — значит, нет.

Большинство компульсивных покупок не переживают этого теста.

Третье — найти, чем заменить. Не покупку как таковую, а функцию, которую она выполняла. Если покупка была способом справиться с тревогой — что ещё помогает с тревогой? Если была способом позаботиться о себе — есть ли другие способы это сделать?

Это не быстро. Это требует честного взгляда на то, что именно ты заполняешь.

Четвёртое (и это самое важное) разобраться с источником. Не с симптомом, а с тем, что под ним. В чём именно пустота? Какой разговор откладывается? Какое чувство не называется?

Иногда это становится сразу понятно самому, когда задаёшь эти вопросы внутри своей головы. Иногда — в разговоре с психологом. Иногда — просто в тишине, если дать себе время побыть в ней без немедленного заполнения.

Коротко о главном

Компульсивные покупки — это не про жадность и не про слабость. Это про попытку регулировать внутреннее состоя-

ние через внешнее действие.

Вещи дают временное облегчение. Они не устраняют то, от чего облегчение нужно.

Пустота внутри не заполняется снаружи. Это неудобная правда, которую легче не замечать — именно пока открыт магазин.

Но если заметить — появляется вопрос, который важнее любой покупки: что именно я пытаюсь получить прямо сейчас? И есть ли другой способ это получить — тот, который работает дольше, чем до следующей доставки?

Мы поговорили о том, как мы пытаемся заполнить пустоту снаружи. Следующая глава про другую форму этого же. Про то, как мы убеждаем себя, что готовы к отношениям и почему это убеждение иногда не имеет ничего общего с реальной готовностью.

Про разницу между «я хочу отношений» и «я готов к ним». Это разные вещи и путать их — дорого стоит.

Глава шестая

«Я готов к отношениям», или почему готовность — это не решение, а опыт

Однажды ко мне пришла знакомая и сказала примерно следующее.

«Я красивая. Я поработала над собой. Я была у психолога. Я разобралась со своими паттернами. Я готова к отношени-

ям. Почему их нет?»

Она говорила это с лёгким раздражением — как человек, который выполнил все условия задачи и не получил обещанного результата. Как будто готовность к отношениям — это галочка, которую ставишь, и после этого отношения приходят по расписанию.

Я не сказал ей тогда того, что думал, потому что не был уверен, как это сформулировать так, чтобы не прозвучало как обесценивание её работы.

Теперь — попробую.

Что мы имеем в виду, когда говорим «я готов»

Когда человек говорит «я готов к отношениям» — он обычно имеет в виду одно из двух.

Первое: я больше не хочу быть один. Я достаточно побыл один, я устал, я хочу, чтобы рядом был человек. Это не про готовность к отношениям. Это усталость от одиночества. Понятная, человеческая, совершенно нормальная, но это не то же самое.

Второе: я поработал над собой, я понял свои проблемы, я изменился. Теперь я могу строить здоровые отношения. Это ближе к готовности, но всё равно не то.

Потому что готовность к отношениям невозможно проверить в одиночестве.

Почему это нельзя решить в голове

Представьте, что вы учитесь плавать. Вы прочитали про технику. Вы посмотрели видео. Вы поняли принцип. Вы зна-

ете, как должны двигаться руки и ноги. Вы даже прорепетировали движения на суше.

Готовы ли вы плавать?

В каком-то смысле — да, но всё-таки — нет. Потому что плавание происходит в воде и пока вы не оказались в воде — вы не знаете, как отреагирует тело, когда под ним не будет опоры. Как поведёт себя дыхание. Что произойдёт со всей теорией, когда она столкнётся с реальностью.

Отношения работают примерно так же.

Можно очень хорошо понимать свои паттерны — в теории. Знать, что у тебя тревожный стиль привязанности. Знать, что ты склонен закрываться в конфликтах. Знать, что ты выбирал людей, которые подтверждали твою низкую самооценку.

Но всё это знание живёт в голове, пока рядом нет живого человека. Как только он появляется — включаются старые программы. Иногда именно те, с которыми ты, казалось бы, разобрался.

Не потому что работа была напрасной, а потому что теория и практика — разные вещи.

История, которую я наблюдал

Я знал человека, который несколько лет был один после тяжёлого расставания. За это время он прошёл терапию, много думал, читал, разбирался в себе. По всем внешним признакам — серьёзная внутренняя работа.

Потом он начал встречаться с новой барышней и через

три месяца рассказывал мне то, что явно его смущало.

«Я думал, что изменился, а потом она не ответила на сообщение в течении двух часов — и я снова там. Всё та же тревога, всё те же мысли».

Он был расстроен, как будто проиграл. Как будто всё, что он делал эти годы, оказалось бесполезным.

Я спросил его: а ты справился с этой тревогой лучше, чем раньше?

Он подумал. «Ну да. Я не написал ей двадцать сообщений. Я заметил, что началось. Подождал. Потом написал одно».

«Вот это и есть результат», — сказал я.

Он не избавился от тревоги. Он научился с ней иначе обращаться в реальных условиях. Это и есть готовность — не отсутствие проблем, а другой способ с ними справляться.

Разница между «хочу» и «готов»

Это два разных вопроса, которые часто звучат как один.

«Я хочу отношений» — это про потребность. Это честно и нормально. Люди нуждаются в близости, мы говорили об этом ещё в первой книге.

«Я готов к отношениям» — это про ресурс и про навык. Это про то, есть ли у тебя внутри достаточно устойчивости, чтобы выдержать близость со всем тем, что она несёт. С уязвимостью. С конфликтами. С разочарованием. С тем, что реальный человек не совпадает с тем, кого ты представлял.

Желание не делает тебя готовым. Оно просто говорит, чего ты хочешь.

Я замечал в себе это различие в разные периоды жизни. Были времена, когда я очень хотел отношений и при этом совершенно не был к ним готов. Я просто не хотел быть один. Любые отношения казались лучше, чем их отсутствие.

Я хорошо помню период, когда очень хотел отношений. Я ходил на свидания, знакомился, искал, но каждый раз, когда кто-то отвечал взаимностью, я чувствовал не радость, а тревогу. Как будто меня сейчас попросят быть взрослым, а я ещё не готов. Я тогда думал, что это про них, что они не те, потом понял — это было про меня.

Это не самая здоровая отправная точка, потому что, когда ты идёшь в отношения от страха одиночества, а не от выбора — ты берёшь первое, что приходит и потом удивляешься результату.

Что мешает признать, что ты не готов?

Вот несколько вещей, которые я наблюдал и в себе, и в других.

Время. «Я уже достаточно долго один». Как будто одиночество — это срок, который нужно отсидеть, после которого автоматически наступает готовность. Нет. Время само по себе ничего не меняет. Меняет то, что ты делаешь с этим временем.

Усилие. «Я так много работал над собой». Это очень человеческая логика: я вложил — значит, должен получить, но внутренняя работа — это не инвестиция с гарантированным возвратом. Она меняет тебя, но не выдаёт билет с надписью

«теперь всё будет хорошо».

Давление извне. Возраст, семья, «все вокруг уже», социальные ожидания. Это вообще не имеет отношения к готовности, но давление реальное и оно часто заставляет людей идти в отношения раньше, чем они сами чувствуют, что готовы.

Страх, что готовность никогда не придёт. Это, пожалуй, самое честное. Некоторые люди боятся, что, если они будут ждать «готовности» — она так и не наступит. Что всегда найдётся что-то незавершённое, какая-то рана, какой-то паттерн. Что можно ждать бесконечно.

Это страх обоснованный. Идеальной готовности действительно нет. Не будет момента, когда ты будешь полностью исцелён, полностью понимаешь себя и полностью свободен от старых программ.

Вопрос не в этом.

Тогда как понять — готов или нет?

Нет теста, нет чёткой границы, но есть несколько вопросов, которые помогают думать об этом честнее.

Можешь ли ты быть один — и чувствовать себя нормально?

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.