

АЛЕНА ПЕРВУШИНА

ЛЮБОВЬ: ОТ БОЛИ К БЛИЗОСТИ

Книга-тренинг



*"Твоя задача не в том, чтобы искать любовь,
а в том, чтобы искать и находить все
барьеры в себе, которые ты построил
против неё."*

— Джалал ад-Дин Руми

Алена Первушина

Любовь: от боли к близости

<https://litres.ru/72474679>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Любовь: путь от боли к близости» — это практическое руководство по построению зрелых отношений: от распознавания автоматизмов и сценариев до глубины духовного союза.

Книга сочетает психологию, энергопрактики и современные подходы к терапии. Каждая глава — не только объяснение, но и упражнения, которые помогают перестраивать отношения: видеть партнёра без искажений, работать с внутренними ролями и архетипами, выстраивать доверие и границы, проживать кризисы.

Читатель получает карту отношений — от первых шагов осознанности до девяти ступеней Божественной Любви. Это путь, на котором боль становится источником силы, а повторяющиеся круги превращаются в спираль эволюции.

Книга адресована парам, ищущим любовь, и тем, кто хочет углубить свои отношения. Она поможет согласовать ценности, вернуть нежность и уважение, а главное — превратить союз в пространство зрелости, свободы и вдохновения.

Если коротко: это не волшебная палочка, а компас, ведущий туда, где близость не ранит, а раскрывает.

Содержание

Введение. От боли к близости	6
Глава 1. Пробуждение от автоматизмов	10
Как выйти из сна привычек и впервые увидеть партнера по-настоящему	10
Автоматизмы и сценарии	12
Практика 1: «Медитация на образ моих отношений»	17
Практика 2: «Дневник автоматизмов»	18
Глава 2. Потребности и ценности: фундамент союза	19
На чем стоит дом отношений	19
Потребности: от базовых к духовным	23
Ценности: компас союза	27
Карта ключевых векторов	28
Практика 1: «Мини-диалоги»	30
Практика 2: «Мой список потребностей»	31
Глава 3. Внутренние фигуры	33
Тайный диалог внутри нас	33
Практика 1: «Диалог внутренних фигур»	35
Роли: ребенок, родитель, взрослый	38
Четыре уровня психики	43
Практика 2: «Вопросы внутренним фигурам»	49
Глава 4. Сценарии в отношениях и уровни их	51

происхождения

1. Личный уровень: травмы, защиты и опыт
предыдущих отношений

53

Конец ознакомительного фрагмента.

57

Алена Первушина

Любовь: от боли к близости

© Алена Александровна Первушина, 2026

ISBN 978-5-0067-9995-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. От боли к близости

Любовь — одна из величайших загадок человеческого существования. Она вдохновляет и исцеляет, но в то же время причиняет боль и ставит нас лицом к лицу с нашими страхами и уязвимостями. Мы приходим к любви с ранами из прошлого: из детских отношений с родителями, из первых влюбленностей, из разочарований и потерь. Эти раны становятся неотъемлемой частью нашего пути — и именно они могут открыть двери к подлинной близости.

Эта книга — не только размышление о любви. Она — практическое путешествие, в котором теория соединяется с опытом, а знание — с практикой. Здесь вы найдете не только объяснение того, как устроена ваша психика в контексте отношений, но и практические шаги, позволяющие исцелить старую боль, изменить сценарии и построить новые формы союза.

Мы будем двигаться поэтапно.

Сначала коснемся боли — того, что мешает любить и быть любимым. Рассмотрим иллюзии и ожидания, которые приводят к страданиям. Познакомимся с внутренними «игроками», определяющими модели наших реакций, и поймем, какие потребности мы хотим реализовать в отношениях, а также к каким ценностям идем.

Затем мы исследуем, откуда берутся повторяющиеся сце-

нарии, и как их можно трансформировать. Познакомимся с законами отношений и научимся видеть в них не абстрактные правила, а живые принципы, проявляющиеся в каждой паре.

Далее мы выйдем к теме границ, доверия и трехкомпонентной теории любви: близость, страсть и ответственность. Рассмотрим мужские и женские архетипы, увидим, как они встречаются и сочетаются в союзах.

Особое внимание мы уделим циклам и кризисам, через которые проходит каждая пара, и тому, как они становятся точками роста. Коснемся искусства коммуникации и ненасильственного общения, чтобы научиться проживать трудные периоды без разрушений, а с открытым сердцем.

Во второй части книги мы обратимся к метафизике любви и духовному измерению союза: от кармических встреч до Божественной Любви как состояния. Рассмотрим, как происходит энергетический обмен в паре, и увидим, как союз двоих может стать путем эволюции для обоих партнеров.

Также мы обратимся к примерам духовных союзов в истории и традициях и увидим, как их опыт может вдохновить нас сегодня. И, наконец, пройдем девять шагов — путь от боли к Божественной Любви.

Каждая глава этой книги построена так, чтобы стать шагом вашего собственного тренинга. Вы сможете не только читать, но и выполнять упражнения, задавать себе вопросы, исследовать, как устроено ваше поле отношений. Эта книга

— не лекция, а диалог; не теория, а пространство для практики.

Она поможет вам:

— понять, почему отношения складываются именно так, а не иначе;

— осознать, какие сценарии и архетипы влияют на ваш союз;

— найти точки боли и превратить их в ресурс;

— научиться строить доверие, близость и открытость;

— увидеть в партнере не врага и не источник страдания, а зеркало и союзника;

— открыть для себя, что любовь — это не только чувство, но и духовный путь.

Эта книга предназначена для тех, кто в отношениях, а также для тех, кто только готовится встретить партнера. Она не дает готовых рецептов, потому что любовь невозможно свести к формулам. Но она предлагает карту — путь, по которому можно пройти от боли к близости, от человеческой любви к Божественной.

Я приглашаю вас читать ее как практику, как путешествие. Каждая глава — это ворота, которые открываются только тогда, когда вы входите в них сами: с вопросами, с опытом, с готовностью быть честными с собой.

Пусть эта книга станет для вас тренингом, зеркалом и компасом. И пусть путь, который мы пройдем вместе, откроет то, что всегда ждало внутри вас: любовь, ведущую к само-

му Источнику.

Глава 1. Пробуждение от автоматизмов

Как выйти из сна привычек и впервые увидеть партнера по-настоящему

Большинство людей живет в отношениях на «автопилоте». Мы реагируем привычно, повторяем сценарии, воспроизводим знакомые роли. Это похоже на сон, в котором нам кажется, что мы бодрствуем. Но однажды что-то внутри зовет: проснись, посмотри, кто рядом, и кто ты сам в этих отношениях.

Осознанность — первый шаг на пути от боли к близости. Без нее невозможно понять, почему мы страдаем и как нам двигаться дальше.

Осознанный взгляд на себя и на союз

Мы редко осознаем, что движет нами в выборе партнера: страх одиночества, социальные ожидания, желание безопасности или искреннее стремление любить.

Многие начинают отношения из недостаточности —

«чтобы кто-то заполнил пустоту». Но именно это и создает почву для боли. Когда же мы приходим в союз из целостности, отношения становятся пространством радости и роста.

Осознанные вопросы помогают пробудиться:

— Почему я выбираю именно этого человека?

— Что я хочу в отношениях, а чего не хочу?

— Кто я в пространстве «Мы»?

Автоматизмы и сценарии

Наши реакции формируются бессознательными паттернами:

- мы спорим так же, как когда-то спорили с родителями;
- ждем от партнера заботы, которой недополучили в детстве;
- боимся предательства, потому что уже пережили его.

Эти автоматизмы незаметно управляют нами. Но если мы готовы «включить свет», то начинаем видеть свои сценарии и можем выбирать иначе.

Как обнаружить свои паттерны?

— Отслеживать повторяющиеся эмоции: если вы снова и снова переживаете гнев, страх или обиду, это сигнал о работающем сценарии.

— Замечать привычные фразы и реакции: «Ты всегда...», «Я никогда...» Они выдают глубинные установки.

— Сравнивать свои реакции с родительскими: часто мы действуем так же, как мама или папа в похожих ситуациях.

— Вести дневник: записывать конфликты, обиды, ожидания. Через несколько недель вы увидите закономерности.

Самые распространенные сценарии, приводящие к разрыву:

1. «Жертва — агрессор — спасатель»: роль жертвы («со

мною всегда плохо поступают»), роль спасателя («я должна все тащить на себе»), роль преследователя («я всегда прав, партнер виноват»).

2. Идеализация и разочарование («он или она — все для меня» → «он или она меня разрушил/разрушила»).

Эти сценарии перекликаются с тем, что психолог Джон Готтман назвал «Четыре всадника Апокалипсиса», разрушающими диалог:

1. Критика — нападение не на действия, а на личность.
2. Презрение — сарказм, обесценивание, демонстрация превосходства.

3. Защита — отказ слушать, оправдания, перекладывание вины.

4. Блокировка общения — уход в молчание, эмоциональное закрытие.

Когда эти паттерны начинают доминировать, отношения теряют тепло и доверие.

Немного статистики (UN Demographic Yearbook 2023; Росстат)

Мировая статистика разводов существенно различается по странам. ООН публикует показатели в виде коэффициента разводимости (число разводов на 1000 человек в год), а не доли «каждый второй брак» (источник: unstats.un.org).

В России, по данным Росстата, в 2022 году зарегистриро-

вано около 1,05 млн браков и 683 тыс. разводов. Грубый коэффициент составил примерно 4,7 на 1000 населения.

Главные причины разрывов:

- отсутствие эмоциональной близости;
- измены;
- финансовые трудности;
- различие ценностей;
- накопленные обиды и неспособность обсуждать конфликты.

Эти цифры показывают: проблема не в «плохих людях», а в том, что многие союзы строятся на автоматизмах и неосознанных сценариях.



Рис. 1. По кругу вслепую: автоматизмы и сценарии в отношениях

Семья на фундаменте родительских моделей

Часто мы создаем семью, опираясь на то, что видели у родителей. Но этот фундамент нам не всегда подходит. У кого-то родители жили в жесткой иерархии, где мужчина ре-

шал все, а женщина молчала. У кого-то — в постоянных ссорах и обидах. У кого-то — в холодной дистанции.

Эти модели встраиваются в психику как «норма». Мы бессознательно воспроизводим их, даже если они приносят страдания. Чтобы построить собственную модель, необходимо повзрослеть и стать зрелой личностью: взять ответственность за свой выбор, перестать обвинять родителей и партнера, осознанно определить свои ценности.

Размышляя об этом, можно заметить: зрелая любовь не рождается автоматически. Она требует работы над собой — умения отличать свои желания от навязанных, понимать партнера как отдельную личность, а не как продолжение родительской фигуры.

Осознанность — это не контроль и не анализ. Это способность быть свидетелем того, что происходит: в сердце, в мыслях, в отношениях. Она превращает партнера из «средства» удовлетворения потребностей в живого человека, которого можно видеть и принимать.

Когда мы начинаем видеть себя и свои сценарии, возникает следующий вопрос: а что мной движет на самом деле? Какие потребности я пытаюсь удовлетворить через отношения? Какие ценности для меня важны, а какие я копирую из семьи или общества?

Практика 1: «Медитация на образ моих отношений»

Закройте глаза. Представьте перед собой образ ваших отношений. Это может быть картина, символ, ощущение. Посмотрите:

- на каком он расстоянии от вас?
- какие чувства вызывает?
- сколько шагов вы готовы сделать навстречу?

Эта медитация открывает понимание того, где вы находитесь сейчас и куда хотите двигаться.

Практика 2: «Дневник автоматизмов»

В течение недели фиксируйте три момента каждый день:

— Что сказал или сделал партнер?

— Как я автоматически отреагировал (а)?

— Какая другая реакция была бы возможна?

Через несколько дней вы заметите повторяющиеся паттерны и сможете осознанно выбирать новые стратегии поведения.

Ответы на эти вопросы становятся фундаментом союза. Именно этому посвящена следующая глава — **«Потребности и ценности: фундамент союза»**.

Глава 2. Потребности и ценности: фундамент союза

На чем стоит дом отношений

Отношения можно сравнить с домом. Вначале нас завораживает фасад: яркие краски эмоций, влюбленные взгляды, легкость прикосновений. Мы обставляем его красивой мебелью — романтическими свиданиями, нежными словами, общими воспоминаниями. Но если фундамент ненадежен, дом со временем даст трещину.

В союзе таким фундаментом являются наши потребности и ценности. Осознав их, мы понимаем, что именно строим вместе и ради чего.

Фундамент отношений складывается из нескольких опор:

- *свайные основания* — наши базовые потребности: безопасность, предсказуемость, доверие, уважение границ;
- *несущие балки* — ценности, ради которых мы вступаем в союз: семья, творчество, свобода, служение;
- *крыша* — правила и ритуалы, которые защищают нас от «непогоды»: кризисов, конфликтов, жизненных бурь;

— *окна и двери* — наша коммуникация: насколько мы открыты друг другу, умеем ли впускать и выпускать эмоции, сохраняя прозрачность и дыхание.



Рис. 2. «Дом отношений»: на чём он стоит

Даже самый стильный интерьер не спасет дом, если под полом пустоты. В отношениях такие пустоты проявляются одинаково: повторяющиеся ссоры «на ровном месте», хроническая усталость, ощущение, что партнер не слышит.

Взять хотя бы типичную историю: один мечтает о теплом семейном гнезде, другой — о жизни «на чемоданах». С виду они спорят о мелочах: кто больше работает, кто реже моет посуду. Но под спором скрывается не бытовая проблема, а конфликт смыслов. Пока ценности и потребности не названы, кажется, что речь идет о тарелках. Но стоит их озвучить — и становится ясно: спорили о том, куда идет сама жизнь.

Потребности: от базовых к духовным

У каждого из нас есть ключевые потребности: любовь, безопасность, принятие, внимание, забота, доверие, сексуальность, свобода, восхищение, признание, верность, искренность, уважение, развитие, общие интересы и др. Они различаются по степени важности, но внутренние потребности как «точки опоры» есть всегда.

Когда мы их не осознаем, они превращаются в невидимые требования:

- «будь всегда рядом»,
- «поддерживай меня»,
- «дай мне свободу».

Если партнер не угадывает этих скрытых посланий, в отношениях появляются разочарование, обида, чувство одиночества.

Осознанность же возвращает свободу. Она позволяет задать простой, но честный вопрос: *«Как я могу дать это себе? И как мы можем обмениваться этим в паре?»*

Важно понимать разницу между самой потребностью и стратегией ее удовлетворения.

Потребность — это глубинная суть («мне важно принятие»).

Стратегия — способ получить ее («ты должен отвечать на все мои сообщения»).

Конфликты чаще всего рождаются не из самих потребностей, а из слишком узких и жестких стратегий.

Пять уровней потребностей

Первый уровень — базовые потребности, связанные с телом. Нам важна безопасность, предсказуемость, комфорт. Если партнер задерживается без предупреждения, у другого тут же напрягается тело: сжимается челюсть, холодеют ладони. Не потому, что он «слишком тревожный», а потому, что его система сигнализирует: «Меня оставили».

Второй уровень — эмоциональные потребности. Это желание быть увиденным и принятым. Иногда важнее не совет, а простое: «Я рядом. Вижу, тебе тяжело». Но слишком часто вместо этого звучит: «Ну сделай раз — два — три — и проблема решена». Человек остается с чувством, что его боль вновь не заметили.

Третий уровень — потребности автономии. Это свобода, личное пространство, право выбора. Без них любовь начинается ощущаться как клетка. Человеку нужно время наедине с собой, свои увлечения, возможность дышать отдельно.

Четвертый уровень — потребности роста и смысла. Это желание развиваться, создавать новое, двигаться вместе куда-то дальше. Если этих целей нет, союз постепенно превращается в совместное соседство: «Мы есть, но куда идем — непонятно».

И, наконец, пятый уровень — духовные потребности. Это

благодарность, сопричастность большему, ритуалы тишины и осознанности. У кого-то это совместная молитва или медитация, у кого-то — вечерние прогулки в молчании. Именно они дают дыхание союзу глубже быта.

Ловушки

Часто наши потребности искажаются. Желание безопасности превращается в требование: «Будь всегда на связи». На самом деле безопасность строится шире — через внутренние опоры, ясные договоренности, финансовую грамотность.

Иногда одна неудовлетворенная потребность начинает «съедать» остальные. Появляется желание использовать партнера как родителя, наставника, друга и кассу взаимопомощи одновременно. Но ни один человек не способен закрыть весь спектр нужд.

И, пожалуй, самая распространенная ошибка — противопоставление свободы и близости: «Или мы вместе всегда, или у каждого своя жизнь». На самом деле зрелые отношения строятся на принципе «и-и»: свобода внутри близости.

Как переводить претензию в запрос

Претензия звучит так: «Ты никогда меня не слушаешь!»

Запрос — так: «Когда я делюсь с тобой, мне важно, чтобы ты просто слушал пять минут без советов. Можешь?»

Формула перевода претензии в запрос:

Когда X, я чувствую Y, потому что мне важно Z. Можем договориться о W?

Тело часто первым подсказывает, чего именно не хватает:

— сжатая челюсть и холод в ладонях — сигнал нехватки безопасности;

— пустота в груди и желание «шуметь» — знак нехватки внимания;

— напряжение плеч и раздражение от мелочей — нехватка свободы;

— вязкая усталость и ощущение, что дни сливаются — нехватка смысла.

Ценности: компас союза

Помимо потребностей (условий жизни), у союза есть ценности — ответ на вопрос: зачем мы вместе?

Это могут быть: семья и дети, путешествия и свобода, совместное творчество, служение, духовный путь и т. д.

Если ценности расходятся, страсть не удержит союз. Если есть хотя бы два-три общих вектора, пара — как два гребца в одной лодке: они гребут в одну сторону.

Потребности — про качество переживания («мне важна безопасность») — больше про получение.

Ценности — про направление («мы бережем семью, исследуем мир, создаем красоту») — про проявление и отдавание.

Зрелый путь опирается на ценности как компас и учитывает потребности как условия маршрута. Игнорировать потребности — значит шатать фундамент. Игнорировать ценности — грести в разные стороны.

Карта ключевых векторов

Чтобы лучше понять себя и партнера, полезно «прочертить карту ценностей». Она состоит из шести направлений:

1. *Семья и дом* — приоритет укоренения. Совместные ужины, общее планирование, «наш» праздник.

2. *Свобода и новизна* — приоритет движения. Новые места, путешествия, гибкий календарь.

3. *Творчество и проекты* — приоритет созидания. Совместные мастерские, маленькие проекты, общая «лаборатория идей».

4. *Карьера и достаток* — приоритет устойчивости и роста. Финансовые советы, планирование, подушка безопасности.

5. *Забота и служение* — приоритет вклада. Совместные волонтерства, выбор дел, которые приносят пользу и радость.

6. *Духовность и глубина* — приоритет смысла. Общие практики тишины, благодарность, «календарь смысла» рядом с «календарем быта».

Несовпадения в этих векторах не приговор, а повод искать мосты. Домосед и «кочевник» могут договориться о сезонах: три месяца дома — один в дороге. Карьерист и созерцатель — о коридорах времени: часы работы и часы тишины. Тво-

рец и хранитель быта — о маленьких общих проектах и очередности в заботах.

Мужские и женские потребности как полярности

Здесь речь идет не о половых стереотипах, а о разных полярностях нервной системы.

Женская полярность чаще всего недополучает:

- эмоциональную вовлеченность,
- предсказуемость,
- признание невидимого труда,
- нежность без обязательного перехода к сексу,
- совместное видение будущего.

Мужская полярность чаще всего недополучает:

- признание и уважение,
- ясность правил,
- право на уязвимость,
- физическую близость и телесную поддержку,
- пространство автономии.

У обеих есть перекрестные зоны: смысл и направление, уважительная обратная связь, инициатива.

Фундамент отношений — это честность в признании своих потребностей и ясность в понимании ценностей. Только на этом основании можно строить зрелую близость.

Когда мы знаем, чего хотим, и открыто говорим об этом, мы перестаем «выбивать» любовь, а начинаем создавать ее вместе.

Практика 1: «Мини-диалоги»

— «Хочешь, я просто послушаю семь минут без решений?»

— «Чтобы я чувствовала уважение, мне важно вот это. А тебе?»

— «Давай договоримся: один вечер — твой, один — мой, один — наш».

— «Если планы меняются, пишем за 15 минут».

— «Я не в ресурсе для долгого разговора, но могу дать тепло и объятия. Подойдет?»

Практика 2: «Мой список потребностей»

— Выпишите 5—7 ваших главных потребностей в отношениях.

— Оцените по шкале от 0 до 100%, насколько они удовлетворены сейчас.

— Ответьте: как я получаю это от партнера и что сам делаю для этого?

— Что из этого я могу дать себе сам?

Эта работа помогает перестать ждать «волшебного спасателя» и научиться самому заботиться о своей полноте.

Пример:

— Потребность: безопасность — сейчас 55%. Получаю: договоренности по времени/ планам. Даю себе: финансовая подушка, список опор при тревоге.

— Потребность: внимание — сейчас 40%. Получаю: редкие «как ты?» Даю себе: вечерний дневник, встречи с друзьями. Запрос: 10 минут активного слушания без советов три раза в неделю.

— Потребность: свобода — сейчас 70%. Границы: один вечер в неделю — «мое время».

— Потребность: развитие — сейчас 35%. Шаг: общий мини-проект на месяц.

Вспомогательные шкалы:

- Красная зона: <40% — нужно обсуждать и менять ритуалы.
- Желтая зона: 40—70% — удерживать внимание, тестировать микрошаги.
- Зеленая зона: > 70% — поддерживать привычками.

Дальше мы посмотрим, кто внутри нас отвечает за разные потребности и способы их удовлетворения. В главе 3 мы развернем эти внутренние фигуры, научимся распознавать их в теле и речи и настроим их командную работу — чтобы потребности и ценности не спорили между собой, а складывались в устойчивую, теплую динамику отношений.

Глава 3. Внутренние фигуры

Тайный диалог внутри нас

Если внимательно прислушаться к себе, можно заметить: внутри нас постоянно звучат разные голоса. Один подталкивает вперед — «Соберись, действуй!» Другой шепчет: «Ты устал, отдохни, побереги себя». Третий зовет в мечты и фантазии. Четвертый — в чувства и переживания. Иногда кажется, будто внутри живет целая команда, которая обсуждает, спорит и принимает решения.

В психологии часто говорят о двух архетипических началах — мужском и женском. Это не про пол и не совсем про биологию, а про энергии.

Мужская энергия — направление, логика, структура, способность держать курс.

Женская энергия — принятие, интуиция, чувствование и мягкость.

Вместе они образуют внутренний союз. И от того, как эти силы взаимодействуют в нас, напрямую зависит то, какие отношения складываются снаружи.

Представьте два крыла. Одно — твердое, управляющее. Другое — чувствительное, ловящее поток. Лететь можно только тогда, когда оба крыла работают в согласии. Если

внутренний мужчина перетянул, в жизни слишком много решений, планов и контроля, но мало тепла. Если перевесила внутренняя женщина, эмоций и нюансов хоть отбавляй, но они разливаются без формы.

Баланс — это когда решения рождаются и умом, и сердцем, когда есть и рамка, и ощущение живого потока.

Чтобы лучше почувствовать, как это работает, полезно вообразить сцену, где встречаются наши внутренний мужчина и внутренняя женщина.

Мужская фигура обычно отражает то, как мы относимся к действиям, ответственности, деньгам.

Женская фигура — к телу, чувствам, удовольствию, интуиции.

Практика 1: «Диалог внутренних фигур»

Закройте глаза и представьте, как выглядят ваши внутренние мужчина и женщина.

Прислушайтесь:

— где они стоят — рядом, на расстоянии или спиной друг к другу?

— сколько им лет: зрелый партнер, подросток, «вечный отличник» или «принцесса»?

— какие слова слышны от них: «Соберись!», «Ты меня не чувствуешь...», «Мне нужен план», «Я устала»?

— где в теле они живут? Часто внутренний мужчина ощущается в спине, плечах или животе, а внутренняя женщина — в груди, горле, тазу.

Маркерные состояния внутренних мужчины и женщины

Если внутренний мужчина устал, это проявляется как прокрастинация или, наоборот, чрезмерный контроль. Человек тревожится о деньгах, раздражается на спонтанность и выглядит как «напряженный стратег», который то и дело срывается в «ничего не хочу».

Внутренняя женщина, когда ей страшно, становится осторожной до замирания. Ей трудно просить, она то вспыхивает

нежностью, то становится холодной. Тело то «замерзает», то «заливается эмоциями». Снаружи это выглядит как «непонятно, что ей нужно».

Проекция внутреннего диалога на внешнюю пару

Все эти процессы неизбежно переходят во внешние отношения.

В вопросах денег диалог превращается в борьбу: «кто главный?» Один требует дисциплины, другой скрывает траты не от злости, а из страха быть осужденным.

В теме секса отношения становятся похожи на экзамен: один ждет инициативы «по расписанию», другой закрывается, потому что нежность исчезла из повседневности.

В разговорах о планах один говорит «давай решим», другой — «давай почувствуем». И оба правы по-своему.

Когда внутренний мужчина доминирует без связи с внутренней женщиной:

- жизнь похожа на бесконечный чек-лист;
- интим и радость расписаны, но не проживаются на уровне ощущений;
- в паре часто звучит: «Конкретика, пожалуйста», но редко — «Как тебе с этим?»

Когда внутренняя женщина доминирует над внутренним мужчиной:

- решения откладываются «пока не почувствую», накапливается вина и тревога;
- в паре звучит: «Опять все на эмоциях», и нет ощущения движения вперед.

Признаки баланса:

- решения рождаются согласованно с чувствами;
- тело чаще говорит «да» спокойным теплом, чем «нет» спазмом;
- конфликты заканчиваются договоренностью, а не только «пониманием».

Задача работы с фигурами — не победить одну и не задавить другую, а научить их сотрудничать. Чтобы в каждом разговоре было и тепло, и смысл.

Роли: ребенок, родитель, взрослый

Помимо мужского и женского начала, в нас действуют и другие силы — три роли, которые описал американский психолог и психиатр Эрик Берн в транзактном анализе: «Ребенок», «Родитель» и «Взрослый». Это не абстрактные концепции, а реальные внутренние голоса и состояния, которые мы проживаем каждый день в отношениях.

Ребенок — живая, непосредственная часть. Он несет радость, игру, способность удивляться и хотеть. Именно он делает отношения яркими и теплыми: «Хочу обниматься», «Давай убежим к морю», «Смотри, как красиво!» Но у него есть и обратная сторона: обидчивость, требовательность, крайности — то «мне нужно все и сейчас», то «ничего не хочу».

Пример: жена ждет внимания, муж задерживается. Внутренний Ребенок реагирует: «Ты меня забыл!» — и в обиде отворачивается.

Родитель — носитель правил и норм. Его задача — забота и рамки. Он напоминает: «Надо ложиться спать пораньше», «Сначала работа, потом отдых». Родитель создает безопасность и предсказуемость. Но в тени превращается в критика: «Ты опять сделал неправильно», «Сколько можно».

Пример: муж говорит: «Ты слишком много тратишь», и за этим звучит не забота, а контроль.

Взрослый — та часть нас, которая видит реальность ясно. Он умеет собирать факты, замечать эмоции и переводить их в шаги. Его язык: «Я вижу, что ты задержался, я чувствую тревогу, мне важно знать, что ты в порядке. Предлагаю: если опаздываешь, напиши короткое сообщение». Взрослый не тушит чувства, а умеет ими управлять, сохраняя контакт.

Когда мы застреваем в ролях:

«Родитель ↔ Ребенок»: один поучает, другой скрывает или бунтует. «Ты опять поздно!» — «Да ничего страшного!» В итоге оба чувствуют несправедливость.

«Два Родителя»: постоянные споры «кто правее». В доме порядок, но мало тепла.

«Два Ребенка»: весело и страстно, пока не приходит время решать бытовые задачи. Энергия уходит в ссоры и обиды.

«Два Взрослых»: возможны острые споры, но без разрушения. «Мы по разные стороны вопроса, но остаемся в одной команде».

В каждом из нас живут все три роли, и это нормально. Ребенок приносит вкус и живость. Родитель — рамки и опыт. Взрослый — способность выбирать. Зрелость — узнавать, кто говорит во мне, и вовремя приглашать Взрослого, когда нужно перестроить диалог.

Тогда отношения перестают быть качелями между капризом и нотацией и становятся пространством, где есть и игра,

и забота, и ответственность.



Рис. 3. Три внутренние роли: Ребёнок, Родитель, Взрослый

Четыре уровня психики

Мы уже познакомились с внутренними фигурами — мужчиной и женщиной, которые отражают полярности действия и чувствования. Увидели Ребенка, Родителя и Взрослого — голоса, что направляют, защищают или стремятся к свободе. Но все эти пять фигур существуют не в пустоте. Они проявляются через саму природу нашего мышления, через устройство мозга, который задает сцену и освещение для их игры.

Наш внутренний театр разворачивается на четырех уровнях мышления:

1. *Рептильный мозг* — хранит древние программы выживания и телесных реакций.
2. *Лимбическая система* — окрашивает опыт эмоциями и памятью.
3. *Образное мышление* — рисует картины и метафоры, ведет нас в мечты.
4. *Логическое мышление* — выстраивает планы, схемы и стратегии.

Именно через эти четыре уровня внутренние фигуры получают возможность говорить, действовать, спорить и сотрудничать. Как будто сцена готова, прожекторы включены, и каждый из игроков выходит на свой свет.

Дальше мы рассмотрим, как эти уровни мышления ста-

новятся ареной для диалога наших внутренних Мужчину и Женщину, Ребенка, Родителя и Взрослого. И как, понимая природу этой сцены, мы можем научиться управлять игрой, а не быть ее заложниками.

Подробнее об уровнях психики:

1. *Сознание (рациональный уровень)*. Отвечает за логику и планы. Создает стратегии, объясняет, как правильно. Но бывает бессильно перед вспышкой эмоций. Например, вы понимаете, что спорить не нужно, но гнев уже вырвался.

2. *Образное мышление (творческий уровень)*. Живет фантазиями, метафорами, интуицией. Создает мечты и вдохновляет, но иногда приводит к иллюзиям: мы придумываем себе «прекрасного принца» и разочаровываемся, встретив живого человека.

3. *Лимбическая система (эмоциональный уровень)*. Здесь живут память и эмоции: страх, радость, ревность, желание. Она может быть двигателем близости или ее тормозом. Если в прошлом был опыт предательства, эмоциональный игрок запускает тревогу даже без повода.

4. *Витальный уровень (телесный уровень)*. Самые базовые потребности: сон, еда, безопасность. Если тело истощено, все мечты и планы рушатся. Например, пара, которая хронически не высыпается, конфликтует не потому, что разлюбила, а потому что организм не выдерживает.

Зрелая личность умеет слышать каждого игрока. Игнори-

руешь хоть одного — и начинается внутренний саботаж.

Теория соответствия внутренних фигур и игроков психики

1. Сознание ближе всего к роли Взрослого и заботливого Родителя. Оно перекликается с образом внутреннего мужчины, задающего рамки и направление.

2. Образное мышление отражает энергию свободного Ребенка и внутренней Женщины — здесь живут мечты, вдохновение, творческие ходы.

3. Лимбическая система соединяет уязвимого Ребенка (со страхами и радостью), «эмоционального Родителя» (голоса прошлого) и внутреннюю Женщину, как носительницу чувств и интуиции.

4. Витальный уровень близок к телесному Ребенку и архетипу внутреннего мужчины, отвечающего за силу, энергию, выживание.

Иными словами:

Взрослый — дирижер сознания.

Ребенок играет сразу на трех уровнях: витальном, эмоциональном и образном.

Родитель живет в сознании и лимбической системе.

Женщина и Мужчина — архетипы, накладывающиеся на разные уровни: женское ближе к чувствам и образам, мужское — к логике и телесной опоре.



Рис. 4. Внутренние фигуры и уровни психики

Когда все эти голоса находят общий язык, мы чувствуем целостность.

Таблица 1 — Уровни психики и внутренние роли

№	Уровень психики	Соответствующие внутренние роли	Основные проявления	Практики поддержки
1	Сознание	Взрослый, заботливый родитель, внутренний мужчина	Логика, планы, анализ, структура, удерживание границ	Ведение планов и дневников; техника «Фраза Взрослого»; когнитивное реструктурирование
2	Образное мышление	Свободный ребенок, внутренняя женщина	Воображение, интуиция, метафоры, креатив, мечты	Визуализации; работа с метафорическими картами; арт-практики; «мечтательные сессии»
3	Лимбическая система	Уязвимый/Адаптированный ребенок, эмоциональный Родитель, внутренняя Женщина	Чувства, привязанность, страх, ревность, радость	Эмоциональный дневник; практики «Я — сообщений»; телесно-ориентированная терапия
4	Витальный уровень	Телесный Ребенок, внутренний Мужчина	Инстинкты, энергия, выносливость, базовые потребности	Сон, питание, отдых; дыхательные практики; телесная осознанность (йога, цигун)

Отношения с партнером начинаются с отношений с самим собой. Если мы отвергаем свою внутреннюю женщину — мы не умеем принимать любовь.

Если мы отвергаем своего внутреннего мужчину — нам трудно действовать и брать ответственность.

Целостность рождается тогда, когда оба начала внутри нас признаны и уважаемы.

Внутренний союз — это не абстракция. Это ежедневные микрожесты: дать чувству слово и назначить время решению; попросить о нежности и закрыть рабочие уведомления;

признать, что во мне живут Ребенок, Родитель и Взрослый — и дать каждому место. Когда этот совет внутренних фигур собирается регулярно и с уважением, внешняя любовь перестает быть полем битвы полярностей и становится пространством, где сила бережет нежность, а нежность одушевляет силу.

Практика 2: «Вопросы внутренним фигурам»

Закройте глаза и представьте своего внутреннего Мужчину и Женщину.

Задайте им вопросы:

— Что ты хочешь?

— Чего тебе не хватает?

— Как ты относишься к своему «партнеру» внутри меня?

Запишите ответы. Иногда это будут слова, иногда — поток образов. Позвольте им «поговорить».

Пошаговый протокол (10—15 минут):

1. *Настройка.* Сядьте устойчиво. Одну ладонь положите на грудь (контакт с чувствами), другую — на живот (контакт с опорой).

2. *Встреча.* Представьте внутреннего Мужчину слева, Женщину справа (или наоборот — как вам ближе).

3. *Диалог в две колонки.* В тетради слева пишите реплики Мужчины («Мне нужен план...»), справа — ответы Женщины («Мне важно, чтобы в плане было место для отдыха...»).

4. *Подключение Взрослого.* Сформулируйте вывод: какие действия нужны для баланса?

5. *Контракт на неделю.* Определите один конкретный шаг. Например: «В четверг — планирование, в воскресенье

— время для близости без целей».

Глава 4. Сценарии в отношениях и уровни их происхождения

Почему мы проживаем одни и те же истории и как освободиться от повторов

Вы, наверняка, замечали: с разными людьми в нашей жизни разворачиваются удивительно похожие истории. Словно актеры меняются, а сценарий остается прежним. Те же ссоры, похожие разочарования, привычные роли — «жертвы», «спасателя» или «преследователя».

Это не случайность. Перед нами сценарии — бессознательные программы, укоренившиеся еще в детстве или унаследованные от рода.

В первых главах мы уже увидели, как нервная система стремится к экономии усилий: упаковывает опыт в автоматизмы, чтобы нам было проще жить. Но у этой экономии есть обратная сторона: если боль прошлого остается непрожитой, автоматизмы превращаются в сценарии.

Тогда в настоящем мы реагируем не столько на самого партнера, сколько на его «тень» — на знакомую интонацию, паузу, закрытую дверь. Они нажимают на старые кнопки, и мы будто возвращаемся в прошлое.

Дальше мы сделаем важный «зум»: рассмотрим, откуда именно рождаются эти повторяющиеся сюжеты. У сценари-

ев есть как минимум три корня, и карта их проста, но в то же время многослойна.

1. *Личный уровень* — наши травмы, защитные решения и следы прежних отношений. Здесь живут маски, которые когда-то спасли, и до сих пор пытаются спасти, даже когда уже безопасно.

2. *Родовой уровень* — семейные модели и лояльности, передающиеся «по умолчанию». Мы часто любим так, как любили у нас дома, пока не научимся любить по-своему.

3. *Уровень ценностей* — та логика мира, в которой мы сейчас живем (от выживания и порядка до развития, диалога и интеграции). Она определяет, что мы считаем «нормальными» отношениями, за что держимся и как конфликтуем.

Важное приглашение: эта глава — не для самодиагностики и поиска виноватых. Это практическая оптика, чтобы вернуть себе выбор там, где, кажется, «меня снова унесло». Мы будем смотреть не «почему я сломан (а)?», а «какой механизм включается и как его остановить мягко и вовремя».

1. Личный уровень: травмы, защиты и опыт предыдущих отношений

(по Лиз Бурбо — «Пять травм, которые мешают быть самим собой»)

Мы редко входим в отношения «с нуля». Внутри нас уже есть пережитая боль, «программы безопасности» и привычки, закрепленные прошлым опытом. Из этого складывается невидимый сценарий пары — не столько из «характера», сколько из устойчивых защит, выросших из травмы.

Что такое травма — простым языком

На уровне психики травма — это переживание, с которым нервная система не справилась «здесь и сейчас». Слишком больно, слишком много, слишком рано или слишком одиноко. Психика «замораживает» часть чувств, чтобы выжить.

На уровне личности травма превращается в решение. «близость опасна», «меня спасет контроль», «лучше исчезну, чем меня отвергнут». Эти решения становятся автопилотом — мы повторяем их, даже когда уже безопасно.

На уровне энергии травма — это застрявшее движение: там, где хотел родиться импульс (попросить, отстоять, поплакать, обнять), возникает спазм. Тело помнит: ком в горле, застывшая челюсть, холод в ладонях, затылок как в шлеме.

Триггер — любой сигнал, похожий на старую боль: инто-

нация, молчание, задержка ответа, закрытая дверь. Триггер нажимает «скрытую кнопку», и вместо живого выбора включается маска — автоматическая защита, которая когда-то спасла, а теперь управляет нами.

Маски — не «плохие части», а стражи у дверей боли. Их задача — не допустить к ране. Но, защищая, они же и запускают привычные сценарии отношений.

Важно различать три части психики:

1. *Травмированная часть* — несет в себе замороженные, непережитые чувства. В терапии ее часто называют «отщепленной частью».

2. *Выживающая часть* — та, что взяла на себя задачу защиты: именно она создает маски, роли и стратегии избегания боли.

3. *Здоровая часть* — ядро личности, которое не затронуто травмой. Из него возможен контакт, любовь и новые решения.

Именно здоровая часть способна разомкнуть круг сценариев и шаг за шагом вернуть замороженные кусочки себя в целостность.

Ниже — пять частых травм (по Лиз Бурбо) и то, как они превращаются в сценарии пары.

1. ***Травма отвержения: «Лучше исчезнуть, чем меня не примут»***

Травма отвержения зарождается в самые ранние месяцы жизни — еще с момента зачатия и до первого года. Она возникает там, где ребенок чувствует, что его не ждут, не хотят или не видят, где прикосновение матери холодно или слишком быстро прерывается. Мир с самого начала переживается как холодное и опасное место, а единственный способ выжить — исчезнуть, стать невидимым, не мешать. Внутри формируется страх не быть нужным, страх исчезновения, который затем сопровождает человека всю жизнь. Повзрослев, он может казаться независимым и самодостаточным, но под этой оболочкой живет отчаянное желание быть принятым без условий — просто за то, что он есть.

Маска. Беглец: уменьшаю свое присутствие — избегаю, растворяюсь, ухожу в идеи, работу, духовность.

Как это выглядит в отношениях.

— Тянет к эмоционально недоступным партнерам.

— Исчезаю на пике близости: «Уйду первым, чтобы не бросили».

— Теплое и стабильное кажется «не цепляет».

Телесные намеки. Узкая стойка, тихий голос, холодные кисти, напряженная диафрагма.

Сценарий запуска. Партнер сбился со связи → триггер «меня не хотят» → отступаю, замолкаю → контакт рвется → убеждение «я лишний» закрепляется.

2. Травма покинутости: «Не оставляй меня одного»

Травма покинутости обычно формируется в возрасте от года до трех, когда ребенок начинает осознавать зависимость от взрослого и его эмоциональное присутствие становится жизненно необходимым. Она рождается в тех отношениях, где близкий человек то рядом, то внезапно исчезает — физически или внутренне, где ребенок ощущает непредсказуемость и невозможность опереться. Он растет с глубинным страхом одиночества, будто в любой момент связь может оборваться. Став взрослым, он ищет любовь, как воздух, боится разлуки и путает близость с зависимостью. Ему кажется, что, если он не будет держаться изо всех сил, другой непременно уйдет. Его главный страх — быть оставленным, забытым, потерять связь, без которой жизнь кажется бессмысленной.

Маска. Зависимый: слияние, поиск спасателя, гиперкоммуникация и проверки.

Как это выглядит в отношениях.

— Цикл «слияние → тревога → претензии → отдаление → новое слияние».

— Десятки сообщений и «докажи, что любишь».

— Терплю неподходящее, лишь бы не быть одному.

Телесные намеки. Ком в горле, дрожь/ замирание, сутулость.

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.