

РОМАН АРТЮХОВ

Самый осознанный побег

КАК НАДЁЖНЫЙ ПАРТНЁР
СТАНОВИТСЯ УГРОЗОЙ ДЛЯ
ИЗБЕГАЮЩЕГО: ЮНГ, ХЕЛЛИНГЕР
И СТОИЦИЗМ В АНАЛИЗЕ
ПРИВЯЗАННОСТИ



Роман Артюхов

**Самый осознанный побег. Как
надёжный партнёр становится
угрозой для избегающего:
Юнг, Хеллингер и Стоицизм
в анализе привязанности**

«Издательские решения»

Артюхов Р.

Самый осознанный побег. Как надёжный партнёр становится угрозой для избегающего: Юнг, Хеллингер и Стоицизм в анализе привязанности / Р. Артюхов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689526-3

Вы дали всё, но получили холод и побег. Почему ваша забота стала угрозой? «Самый осознанный побег» — анатомия парадокса, где Надёжный становится триггером для Избегающего. Опираясь на Юнга, Хеллингера и стоиков, автор объясняет: почему любовь для партнёра — «клетка», а ваша стабильность — часто маска тревоги. Эта книга поможет снять «белое пальто» Спасателя, перестать винить себя и выбрать собственную жизнь. Больше не нужно догонять. Пришло время посмотреть в зеркало.

ISBN 978-5-00-689526-3

© Артюхов Р.
© Издательские решения

Содержание

Пролог: Тени Прошлого и Шёпот Будущего	6
Введение: Путь к Пониманию – От Иллюзии к Реальности	7
Глава 1: Идеализация и Первая Встреча – Как Осознанность Маскирует Тревогу	9
1.1. Эффект Хамелеона: Зеркало, в которое хочется смотреть	11
1.2. Секрет притяжения: Золотая Тень	12
Микро-практика: Присвоение Тени	13
1.3. Эффект Узнавания: Когда мы видим равного	14
Глава 2: Аморфная Гармония – Когда Зрелость Становится Угрозой	15
2.1. Взгляд Избегающего: Страх поглощения	16
2.1.1. Памятка для Избегающего: Техника «Стоп-кран»	17
2.2. Взгляд Надёжного: Ловушка Ответственности и Тень «Спасателя»	18
2.2.1. Важное уточнение: Мимикрия под Стабильность и Право на Чувства	19
2.3. Монолог Надёжного – Приглашение к Близости	20
2.3.1. Памятка для Надёжного: «Правило трёх вопросов перед спасением»	21
2.4. Системный сбой	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Самый осознанный побег Как надёжный партнёр становится угрозой для избегающего: Юнг, Хеллинггер и Стоицизм в анализе привязанности

Роман Артюхов

Дизайнер обложки Роман Артюхов

© Роман Артюхов, 2026

© Роман Артюхов, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0068-9526-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог: Тени Прошлого и Шёпот Будущего

В мире, где человеческие связи переплетаются с невидимыми нитями страхов и желаний, многие из нас ищут близость, не подозревая о скрытых механизмах, управляющих нашими сердцами.

Эта книга рассказывает историю двух душ:

– **Избегающего** – человека, чья жизнь отмечена вечным конфликтом между жадой любви и паническим страхом перед ней.

– **Надёжного** – того, кто предлагает стабильность, но требует взаимной честности.

Мы увидим, как строятся стены из красивых слов и «осознанных» иллюзий. Как страх отвержения маскируется под духовный поиск, а попытка любить превращается в бег по кругу.

Эта история не о суде или вине, а о понимании. Она для тех, кто пережил разрыв, не понимая почему, или для тех, кто хочет избежать подобных ловушек. Мы пройдем путь от идеализации к разрыву и дальше – к размышлениям о том, почему Избегающий может захотеть вернуться, но редко меняется.

Пусть эта книга станет вашим **надёжным компасом** в лабиринте человеческих душ, помогая вам не только увидеть, но и почувствовать, что подлинная близость требует не пустых слов, а последовательных, зрелых действий.

Введение: Путь к Пониманию – От Иллюзии к Реальности

Добро пожаловать в путешествие по лабиринту человеческих отношений, где поверхностная гармония часто скрывает глубокие конфликты. Эта книга основана на реальных переживаниях, но полностью обезличена: мы говорим об **Избегающем** – человеке, чья психика заперта в цикле желания близости и страха перед ней, и **Надёжном** – том, кто предлагает стабильную эмоциональную опору, но ожидает взаимной зрелости.

Важное предостережение: Ловушка «Белого Пальто»

Прежде чем мы начнём этот путь, давайте договоримся о честности. В этой книге мы используем термин **Надёжный партнёр**, но часто это звание – лишь маска. Многие из нас узнают себя в роли «Скалы» или «Спасателя» и носят это как медаль. Но психология неумолима: истинно Надёжный тип привязанности (Secure) обычно покидает деструктивные отношения при первых признаках хронического холода. Он уважает себя слишком сильно, чтобы **годами стучаться в закрытую дверь**.

Если вы оставались долго, «спасали», терпели и были «идеальным» партнёром, возможно, вы – **Псевдо-надёжный**. Это **Тревожный** тип привязанности, который научился маскировать свой страх одиночества под гиперопеку и «супер-функциональность». Ваша «сверх-стабильность» может быть формой скрытого контроля: «Я буду таким хорошим и незаменимым, что ты не сможешь меня бросить». Давайте снимем эти маски. Цель этой книги – не похвалить вас за терпение, а помочь вам снять это тяжёлое «белое пальто» спасателя и обрести подлинную опору, которая не зависит от того, любят вас или нет.

Мы не будем углубляться в сложные медицинские диагнозы, но используем простые объяснения психологических понятий, чтобы сделать материал доступным для всех, кто интересуется саморазвитием и подлинным ростом.

«Я знаю, почему вы открыли эту книгу. Скорее всего, прямо сейчас внутри вас звенящая тишина или хаос. Я понимаю, как это больно – любить того, кто превращает близость в войну. Я знаю, каково это: строить замок, видеть, как он рушится без видимой причины, и потом собирать себя по кусочкам, пытаясь найти ответ на вопрос: „Что я сделал не так?“. Эта книга написана не с позиции холодного академика. Каждая строка здесь оплачена опытом. Я хочу обнять вас этими словами и сказать: с вами всё в порядке. Ваша боль реальна, но она – не финал, а начало пути к себе».

Чтобы лучше понять эту динамику, мы опираемся на идеи двух великих мыслителей, а также философию стоиков.

Карл Густав Юнг, основатель аналитической психологии, описывал человеческую психику как многослойную структуру. Помимо **Тени** – той тёмной стороны, где прячутся подавленные страхи и желания, – Юнг говорил о **Самости** как о центре целостности, к которой мы стремимся через процесс **Индивидуации** (личностного роста через работу над собой). Он также вводил понятия **Анимы** и **Анимуса** – внутренних образов противоположного пола, которые влияют на наши отношения, часто проецируясь на партнёра. В этой книге мы увидим, как Избегающий проецирует свою неинтегрированную Аниму (или Анимус) на Надёжного, видя в нём идеал, но убегая, когда требуется настоящая внутренняя интеграция.

Берт Хеллингер, создатель метода системных расстановок, подчёркивает важность Порядков Любви в семейных и партнёрских системах. Это включает баланс «**давать и брать**» – если один даёт слишком много, а другой не отвечает взаимностью, система неизбежно разрушается. Хеллингер также говорит о Принадлежности и Иерархии: каждый должен занимать своё место, не нарушая естественный порядок. Мы разберём, как Избегающий нарушает этот баланс, используя Надёжного как эмоциональный ресурс, но избегая ответственности, что приводит к неизбежному разрыву.

Важное примечание для скептиков:

В этой книге мы рассматриваем идеи Хеллингера не через призму эзотерики, а как инструмент **системного анализа**. Для нас «Порядки любви» – это не мистика, а своеобразная «социальная физика» или кибернетика отношений. Мы опираемся на логику: любая система (будь то семья или пара) стремится к гомеостазу и подчиняется законам баланса. Если в бухгалтерии дебет не сходится с кредитом, наступает банкротство. Если в отношениях нарушен баланс «давать и брать», наступает разрыв. Мы используем этот подход исключительно как прикладную механику, очищенную от магического мышления.

Философия стоиков, таких как **Марк Аврелий** и **Сенека**, послужит нам практическим руководством для Надёжного. **Стоицизм** учит нас фокусироваться на том, что мы можем контролировать (наши реакции и суждения), и принимать то, что нам не подвластно (действия и выбор Избегающего). Этот подход критически важен для выхода из цикла: он позволяет Надёжному выбрать самоуважение и внутреннее спокойствие, не позволяя чужому хаосу определять качество собственной жизни.

Через главы мы разберём этапы отношений: от идеализации до побега, добавим размышления о возможном возвращении Избегающего (часто мотивированном не ростом, а повторением цикла) и завершим Эпилогом о подлинном исцелении. Каждый раздел будет полон примеров, объяснений терминов и ссылок на Юнга, Хеллингера и стоическую мудрость, чтобы помочь вам распознать подобные паттерны в своей жизни.

Помните: понимание – это первый и самый важный шаг к свободе.

Глава 1: Идеализация и Первая Встреча – Как Осознанность Маскирует Тревогу

В начале любого романа – будь то книга или реальные отношения – часто царит магия. Мы видим в партнёре идеал: мудрого, зрелого, полного глубоких осознаний (инсайтов). Но что если эта «осознанность» – всего лишь **Персона**, социальная маска, скрывающая глубокий страх? В этой главе мы разберём, как Избегающий человек, обладающий избегающим типом привязанности (это когда ранние переживания формируют страх эмоциональной близости, чтобы избежать боли отвержения), создаёт привлекательный фасад, чтобы привлечь Надёжного – стабильного партнёра, готового к подлинной интимности.

Мы опираемся на идеи **Юнга** о «**Персоне**» (социальной маске, которую мы носим, чтобы казаться лучше) и **Хеллингера** о «**порядках любви**», где баланс давания и принятия нарушается, если один партнёр использует другого как опору, не отвечая взаимностью.

Представьте: первая встреча. **Избегающий** партнёр проявляет глубокий интерес к саморазвитию. Он свободно оперирует понятиями «трансформации сознания», эзотерическими практиками и **актуальными психологическими концепциями**. Это важная часть его картины мира. Использование профессиональной терминологии и ссылок на литературу здесь выполняет функцию **стабилизации**: это способ структурировать сложный внутренний мир и найти понятный язык для описания своих состояний. Для него это способ чувствовать себя в безопасности и контролировать дистанцию, опираясь на систему знаний, которая кажется ему надёжной. Это не случайность.

– По **Юнгу**, такая «осознанность» – это **инфляция Эго**, когда человек надувает свой образ, чтобы компенсировать внутренний страх, боль и пустоту. Он проецирует на Надёжного свою неинтегрированную **Самость** – тот идеал целостности, которого ему не хватает. Надёжный, в свою очередь, видит в этом искреннее стремление к росту и отвечает поддержкой, не подозревая, что становится ресурсом, а не равным партнёром.

Но под фасадом кипит **парадокс избегания**: Избегающий жаждет близости, но панически боится её. Это классический конфликт избегающего расстройства личности (ИРЛ), часто сочетающегося с **высокой личностной тревожностью**, которая делает рутину невыносимой. Чтобы привлечь Надёжного, Избегающий использует **интеллектуализацию** – защитный механизм, где эмоции заменяются абстрактными идеями.

«Я проработал свои травмы через эзотерику», – скажет он, но на деле избегает настоящей работы над собой, предпочитая «магические» быстрые практики.

– **Хеллинггер** здесь добавил бы: это нарушение порядка «принадлежности» – Избегающий не принадлежит себе полностью, поэтому не может по-настоящему принадлежать отношениям, используя партнёра как внешний якорь для своей стабильности.

Тестирование начинается незаметно. Избегающий проверяет: будет ли Надёжный пассивным восхишателем или установит границы? Если Надёжный показывает зрелость – анализирует, требует честности, – это становится экзистенциальной угрозой.

– По **Юнгу**, это конфронтация с **Анимой/Анимусом**: Избегающий видит в Надёжном внутренний образ, который требует интеграции Тени – тех страхов и слабостей, что он прячет.

Вместо развития он усиливает контроль: закидывается на внешних деталях Надёжного, проецируя свой внутренний хаос. «Ты всегда такой спокойный?» – это не комплимент, а скрытая критика, маскирующая собственную внутреннюю тревогу.

– **Хеллинггер** подчеркнул бы системный дисбаланс: Надёжный даёт эмоциональную опору – помощь в быту, принятие страхов, – но Избегающий не отвечает, нарушая принцип «давать и брать». Это приводит к проекции: Избегающий обвиняет Надёжного в том, чего

боится сам, – в **эмоциональной недоступности**. Так фасад «осознанности» начинает давать трещины, показывая, что за ним скрывается глубокий страх ответственности – защитная реакция психики, которая помогает справляться с внутренней тревогой, но может усложнять подлинную близость для обоих партнёров.

Эта глава показывает: **идеализация** – не начало любви, а **ловушка**. Если вы узнали в этом себя или партнёра, помните: настоящая осознанность – в действиях, а не словах. **Юнг** назвал бы это шагом к **индивидуации** – пути к целостности через принятие **Тени**.

Микро-практика для Избегающего: Осознание за фасадом

Когда вы замечаете, что разговор уходит в абстрактные концепции или «осознанность» становится щитом, сделайте паузу и спросите себя: «Что я чувствую под этими словами? Это страх близости или настоящая потребность в пространстве?» Это поможет соединиться с эмоциями, не отстраняясь, и открыть дверь к более аутентичному контакту. Будьте добры к себе – это процесс, а не мгновенное изменение.

Микро-практика для Надёжного: Проверка своей опоры

Когда вы чувствуете, что даёте больше, чем получаете, спросите себя: «Это моя поддержка исходит из желания помочь или из страха потерять связь? Что я могу дать себе сам, чтобы не зависеть от реакции партнёра?» Это поможет восстановить внутренний баланс и уважать свои границы, создавая пространство для взаимного роста. Помните, ваша стабильность – это дар, но она не должна становиться ношей для вас.

1.1. Эффект Хамелеона: Зеркало, в которое хочется смотреть

Почему Надёжный, обычно осторожный и разумный, так быстро теряет бдительность? Дело не только в красивых словах об осознанности. Избегающий на этапе идеализации часто бессознательно включает **механизм подстройки**. Он сканирует потребности Надёжного и становится тем партнёром, кого тот искал всю жизнь.

– **Вы любите глубокие разговоры?** Он будет говорить о философии часами, делаясь мыслями, которые кажутся эхом ваших собственных идей, – это помогает создать ощущение интеллектуальной связи, но может быть способом избежать более личных тем.

– **Вам нужна поддержка?** Он будет самым внимательным слушателем (пока это не требует реальных действий), предлагая слова утешения, которые успокаивают вашу тревогу, – здесь подстройка служит для построения доверия, но отражает его собственный поиск безопасности.

– **Вы цените независимость и приключения?** Он расскажет истории о своих смелых решениях, таких как переезд в новый город или смена карьеры, подчёркивая свободу, которая резонирует с вашими ценностями, – это может быть искренним выражением его опыта, но также способом показать «совместимость» без полной открытости.

– **Вам важна эмоциональная стабильность?** Он продемонстрирует спокойствие и «осознанность» в стрессовых ситуациях, предлагая советы по медитации или самоанализу, – это создаёт иллюзию гармонии, но часто маскирует его внутреннюю тревогу, помогая обоим почувствовать временное облегчение.

По Юнгу, это не просто ложь, а работа **Персоны (эго)**. Избегающий так сильно хочет понравиться (чтобы обезопасить себя от отвержения), что временно «сливается» с вашими ожиданиями. Надёжный влюбляется не в реального человека, а в **своё собственное отражение**, которое Избегающий мастерски ему показывает. Мы думаем: «Мы родственные души!», а на деле – мы смотрим в зеркало, которое держит перед нами испуганный человек, пытающийся выжить.

Здесь важно проявить **сострадание и к самому Избегающему**. В этот момент он не ведёт себя как циничный мошенник, планирующий аферу. Трагедия его психики в том, что он сам отчаянно верит в созданный образ. В моменты идеализации он искренне чувствует себя тем самым «просветлённым» и «любящим». Он не лжёт вам – он лжёт себе, пытаясь убежать от чувства собственной уязвимости. Он так сильно хочет быть достойным любви, что придумывает себя заново, но у него нет внутренних ресурсов, чтобы удерживать эту высокую планку долго.

1.2. Секрет притяжения: Золотая Тень

Почему ответственного, заботливого **«Надёжного»** так неудержимо влечёт к «холодному» и дистанцированному Избегающему? Дело не только в травме, но и в восхищении.

– По **Юнгу**, Избегающий часто становится носителем нашей **Золотой Тени**. «Надёжный» партнёр, привыкший жить в тисках долга, заботы и правил («я должен быть хорошим»), смотрит на Избегающего и видит в нём то, что запретил себе сам: **абсолютную свободу**.

Избегающий транслирует (пусть даже иллюзорную) независимость: «Я живу как хочу», «Я сменил место жительства», «Я никому ничего не должен». **«Надёжный»** влюбляется не в холодность, а в эту дерзкую автономность, которой так не хватает его душе. Он желает присвоить эту свободу через партнёра, вместо того чтобы разрешить её себе.

Это важный момент для самоанализа. Такая влюблённость – сигнал не только о достоинствах партнёра, но и о **внутреннем дисбалансе самого «Надёжного»**. Он видит в Избегающем свою нереализованную часть – «Бунтаря», который может позволить себе выбрать себя, а не долг. Но вместо того, чтобы развивать эту свободу в себе, **«Надёжный»** начинает «спасать» партнёра, попадая в ловушку созависимости.

***Примечание:** Вы могли заметить кавычки в слове «Надёжный». Это не случайно. Иногда за этой ролью скрывается не сила, а хорошо замаскированная тревога. Подробнее об этой мимикрии мы поговорим в Главе 2.*

Микро-практика: Присвоение Тени

Чтобы перестать зависеть от Избегающего, вам нужно найти его «суперсилу» внутри себя.

– Напишите 3 качества, которые восхищают вас в нём (например: *«он умеет послать всё к чёрту»*, *«он выбирает свой комфорт»*, *«он не оправдывается»*).

– Разрешите себе проявить одно из этих качеств на этой неделе, но экологично. Например: откажитесь от неудобной встречи без долгих объяснений.

– Как только вы разрешите эту свободу себе, он перестанет быть для вас её единственным носителем.

1.3. Эффект Узнавания: Когда мы видим равного

Но существует и другой сценарий. Что если Надёжный партнёр сам по себе свободен, самодостаточен и не ищет никого, кто бы его «дополнил»? Почему тогда возникает такое сильное притяжение?

Скорее всего, сработал **эффект узнавания**. Надёжный смотрит на поступки Избегающего – переезд, смена образа жизни, отказ от привычных шаблонов – и видит в этом родственную силу. Он узнаёт в нём ту же смелость и автономность, которыми обладает сам. Возникает пьянящее чувство встречи с **Равным** – человеком, который, так же как и Надёжный, не зависит от чужого мнения и строит жизнь по своим правилам.

Сложность заключалась лишь в разной природе этой свободы:

– Для зрелой и устойчивой психики свобода – это **«Свобода ДЛЯ»**: ресурс, чтобы выбирать, любить, рисковать и строить близость. Это проявление силы.

– Для человека с избегающим типом свобода – это часто **«Свобода ОТ»**: способ не чувствовать боль, не нести обязательств и не привязываться. Это форма защиты.

В этой ситуации нет вины или «слепоты». Надёжный смотрел на Избегающего через призму своего здорового опыта. Он видел его **потенциал** – его **Самость** – и искренне верил, что его независимость имеет тот же корень, что и его собственная. Надёжный влюбился в отражение собственных ценностей, которые, как ему казалось, разделяет и Избегающий.

Но реальность такова: одни и те же внешние действия могут быть продиктованы совершенно разными внутренними причинами: у одного – это **осознанная ценность**, у другого – **вынужденная защита**.

Глава 2: Аморфная Гармония – Когда Зрелость Становится Угрозой

В один из тех вечеров, когда воздух казался тяжёлым от невысказанных слов, Избегающий сидел напротив Надёжного, уставившись в чашку чая, которая давно остыла.

«Ты всегда такой спокойный, как будто ничего не трогает», – вдруг он произнёс фразу, которая стала точкой невозврата. – «Эта твоя аморфная гармония... она меня душит».

Надёжный замер. Для него эти слова звучали абсурдно и жестоко. Ведь он предлагал самое ценное, что у него было – стабильность и принятие. Как безопасность может душить? Надёжный тихо ответил:

«Может, это не моя гармония, а твои ожидания создают давление?»

Но слова повисли в воздухе, и Избегающий отвернулся, предпочитая молчание открытому разговору.

Однако, если мы посмотрим на ситуацию из двух разных миров, мы увидим трагедию непонимания, а не злой умысел.

2.1. Взгляд Избегающего: Страх поглощения

Для человека с избегающим типом привязанности, чья нервная система привыкла к высокому уровню внутренней тревоги, спокойствие партнёра – это не «тихая гавань», а «мёртвая зона». Важно понимать: это не просто мысли, это **глубокая бессознательная реакция тела**.

В моменты вашей близости или «идеального спокойствия» у Избегающего срабатывает сигнал тревоги. Парадокс в том, что этот механизм, созданный для защиты жизни, здесь срабатывает на близость как на угрозу поглощения. То, что Надёжный называет «**уютом**», тело Избегающего считает как «**клетку**».

В соматической психологии (по Питеру Левину) это состояние называется «**Замиранием**» (**Freeze**). Как это работает? Сначала внутри возникает мощный импульс тревоги (желание сбежать). Но если ситуация не позволяет просто встать и уйти (или если близость слишком пугает), нервная система, не справляясь с напряжением, нажимает на «стоп-кран».

Это парадоксальное состояние: внутри – буря подавленной энергии и паники, а снаружи – ледяная неподвижность.

Важно различать реакцию «Беги» (активное дистанцирование) и реакцию «Замри» (оцепенение). Когда вы видите ледяное лицо партнёра, стеклянный взгляд или полное игнорирование, вам кажется, что это жестокое, холодное решение отвергнуть вас. Но на самом деле это **защитное отключение**. Его чувствительность временно снижается не потому, что он бесчувственный, а потому что его чувства **зашкаливают**. Это аварийный режим самосохранения.

В этот момент он не «не любит вас» – его ресурс эмпатии временно недоступен, потому что все силы уходят на то, чтобы справиться с внутренним штормом и удержать свои границы.

Понимание этого помогает Надёжному провести деперсонализацию травмы: его холод – это не оценка вашей личности, а крик о помощи его перегруженной нервной системы, который застрял внутри.

– **Соматическая реакция:** Он может чувствовать физическое сжатие в груди, нехватку воздуха или желание буквально отодвинуться, чтобы вернуть границы своего тела.

– **Внутренний монолог:** «Если я сейчас не уйду или не создам конфликт, я исчезну. Меня поглотят».

Когда Надёжный транслирует абсолютную гармонию, Избегающий начинает чувствовать себя единственным источником хаоса в комнате. Это рождает невыносимый стыд и страх несоответствия на подсознательном уровне. Ощущение «удушения» – это защитная реакция психики, которая боится раствориться в этом идеальном спокойствии и потерять себя, слиться с партнёром.

Внутренний голос Избегающего кричит: «Я чувствую себя, как будто меня толкают в океан, а я не умею плавать. Мне нужно создать волну (дистанцию), чтобы выбраться на сушу и почувствовать себя отдельным».

«Если здесь так тихо и правильно, то мне с моим шумом здесь нет места». Он разрушает вашу гармонию не потому, что хочет причинить боль, а чтобы **снизить этот невыносимый уровень внутреннего напряжения**.

2.1.1. Памятка для Избегающего: Техника «Стоп-кран»

Когда вам кажется, что партнёр вас «душит», и единственное желание – разорвать отношения, заблокировать его и исчезнуть, знайте: это говорит не ваша логика, а ваш центр страха. Прежде чем сжигать мосты, попробуйте эту технику заземления.

Правило 5 минут:

– **Стоп.** Ничего не пишите и не делайте 5 минут. Просто дышите.

– **Проверка реальности.** Спросите себя: «Мне сейчас угрожает физическая опасность? Партнёр действительно нападает, или он просто спросил о чувствах или ответственности, а я испугался поглощения?»

– **Вербализация вместо Побега.** Вместо молчаливого ухода (гостинга), который разрушает доверие, отправьте одну фразу-шаблон:

– *«Я чувствую перегруз. Мне нужно пару часов (или дней) побыть одному, чтобы прийти в себя. Я не ухожу навсегда, я просто беру паузу. Я напишу тебе в [день недели]».*

Это сохранит вашу свободу, но не разрушит связь.

2.2. Взгляд Надёжного: Ловушка Ответственности и Тень «Спасателя»

«Надёжный», в свою очередь, искренне верит, что создаёт идеальные условия для роста. Он предлагает стабильность не ради власти, а как фундамент для общего будущего. Но давайте будем честны: почему «Надёжный» остаётся там, где его раз за разом отвергают?

Здесь кроется его Тень (по Юнгу) – но не обязательно в виде гордыни, а в виде **Иллюзии Всемогущества Любви**.

– **Вынужденная Роль:** Часто «Надёжный» не стремится стать «Родителем». Но когда Избегающий уходит в инфантильную позицию (избегает разговоров, не держит слово), «Надёжный», пытаясь спасти отношения, неосознанно подхватывает падающее знамя ответственности. Он начинает «менеджерить» эмоции пары за двоих.

– **Тень Надежды:** Тень «Надёжного» здесь – это отказ видеть реальность. Ему кажется, что его запаса прочности хватит на двоих. Что если он будет достаточно терпелив и мудр, то «отогреет» партнёра. Это благородный порыв, который становится ловушкой.

– **Системный перекос (по Хеллингс):** Даже без намерения доминировать, «Надёжный» нарушает баланс, **давая больше, чем другой готов взять или вернуть**. Он становится «большим» в системе просто по факту своего вклада. Это создаёт невыносимое чувство долга у Избегающего, который, не имея возможности вернуть этот долг зрелостью, предпочитает уйти.

Фраза «Может, это твои ожидания?» справедлива логически, но в контексте перегруженной системы она звучит как голос сверху.

Признать свою Тень – значит признать не злой умысел, а свою уязвимость: **«Я оставался не потому, что считал себя лучше, а потому что боялся признать своё бессилие перед твоим выбором не меняться»**.

2.2.1. Важное уточнение: Мимикрия под Стабильность и Право на Чувства

В этой книге мы часто используем термин «Надёжный партнёр». Однако, важно быть предельно честными с собой: в реальности истинно Надёжный тип привязанности (*Secure Attachment*) редко задерживается в деструктивном цикле надолго. Он чувствует дисбаланс и уходит, сохраняя самоуважение.

Как мы обсуждали во Введении (в разделе «Ловушка Белого Пальто»), истинно Надёжный уходит сразу. Если вы остались, то ваша «супер-функциональность» – это не сила, а броня **Тревожного типа** (*Anxious-Preoccupied*). Это происходит не от избытка силы, а от глубокого страха потери связи. Мы становимся «идеальными партнёрами» и «скалами», чтобы стать незаменимыми, спасая другого не потому, что он слаб, а чтобы успокоить собственную тревогу.

Но значит ли это, что ваши эмоции – признак неадекватности?

Здесь часто возникает **ловушка самобичевания**: «Раз я так сильно тревожился, плакал и пытался его вернуть, значит, я не Надёжный, а больной?» **Вовсе не обязательно.**

Важно различать **хроническую структуру личности** и **нормальную реакцию на кризис**.

Надёжный партнёр – это не робот. Даже самая устойчивая психика может пошатнуться, если её поместить в условия постоянного **газлайтинга**, **«холодного душа»** и **эмоциональных качелей**. В момент острого кризиса, созданного Избегающим, Надёжный тоже может провалиться в тревогу, потерять сон и ощутить панику. Это нормальная реакция живого человека на потерю значимой связи.

2.3. Монолог Надёжного – Приглашение к Близости

Этот монолог – это реальная попытка **Надёжного** партнёра прорваться сквозь **Персону** и **Тень Избегающего**, предлагая безусловное принятие вместо осуждения. Это приглашение к **Интеграции** и **Зрелости** вместо масок, которое, к сожалению, Избегающий часто не может принять:

1. Видение и Принятие (Юнг: Конфронтация с Тенью):

*«Даже с твоими сложностями я люблю тебя, и твой фасад не является этому причиной. **Я вижу тебя полностью – и это прекрасно.** Мне не нужны красивые фасады. Я вижу в тебе личность и твой потенциал... Я понимаю, что мы все носим маски для социальных действий, и что для твоей работы это тоже нужно делать. Я всё это понимаю. И понимаю, как может быть страшно и больно, что это разоблачат. Но я тут, рядом с тобой.»*

2. Предложение Безопасной Базы (Стоицизм: Контроль над Реакцией):

*«Я понимаю, что бывает страшно, что за ошибку могут отвернуться, но я здесь, и ошибки можно исправлять. **Я не для того, чтобы осуждать тебя.** Я всегда тебе об этом говорил. Я открыт к диалогу с тобой, каким бы тяжёлым он ни был... Мы можем вместе двигаться дальше. Я не стану использовать твои уязвимости против тебя.»*

3. Уважение Судьбы и Отказ от Спасательства (Хеллинггер):

*«Мне очень жаль, что в прошлом у тебя были трагичные случаи. Это ужасно больно и страшно... И я понимаю, что переезд для тебя – это огромный стресс, даже если кажется, что всё спокойно. Этот стресс и тревога внутри будет сохраняться ещё длительное время... Я это всё понимаю. **Дай себе время. Не форсируй...**»*

4. Указание на Внутреннюю Опору (Юнг: Активация Самости):

*«...То, что ты сейчас здесь, то, что ты сумел переехать, преодолеть трудности и сомнения, – это твоё доказательство тебе, что **ты сильный человек**, и ты справился... И то, что ты делаешь для людей, помогаешь им в своих проблемах... это должно показать тебе, что ты личность и горишь желанием помогать людям, что тебе это очень нравится. Никто не имеет права отнять у тебя это или обесценить. Никто. И ты прекрасен в этом. **Ты есть личность. Ты есть твоя главная опора.** Ты большой молодец... Помни об этом. Я верю в тебя.»*

Парадокс этой зрелой любви в том, что она стала экзистенциальной угрозой для Избегающего. Когда Надёжный предлагает **полное принятие, честность и безопасность**, он, сам того не желая, требует от Избегающего главного: отказаться от своего механизма избегания.

Эта безусловная любовь, не нуждающаяся в «красивых фасадах», была воспринята не как освобождение, а как финальное разоблачение. Именно этот акт чистого, надёжного принятия поставил Избегающего перед невыносимым выбором: либо начать сложную работу над интеграцией своей Тени, либо немедленно восстановить дистанцию через побег.

Выбор в пользу побега здесь – это не сознательный акт жестокости, а автоматическая реакция системы, которая считает, что «быть увиденным полностью» равно «быть уничтоженным». Так подтверждается деструктивная логика травмы: чем ближе и безопаснее партнёр, тем опаснее близость.

2.3.1. Памятка для Надёжного: «Правило трёх вопросов перед спасением»

Когда хочется написать длинное сообщение-признание, организовать всё за двоих или «ещё раз всё объяснить» – остановись и честно ответь себе на три вопроса:

- Это действие исходит из моей любви или из страха потери?
- Если я сейчас ничего не сделаю – партнёр сам справится или отношения рухнут?
- Готов ли я принять, что он может выбрать не меняться – и всё равно остаться в контакте с собой?

Если хотя бы на один вопрос ответ **«страх»** или **«нет, рухнут»** – это не любовь, это тревога.

Тогда напишите не ему, а себе: «Я выбираю себя. Я не буду больше менеджером его эмоций».

2.4. Системный сбой

Здесь нарушается не только баланс «давать и брать», но и баланс дистанций. Надёжный делает шаг вперёд с заботой, а Избегающий, чувствуя угрозу поглощения, делает шаг назад. Надёжный воспринимает это как отвержение и «замирает» в своём спокойствии ещё сильнее, что лишь усиливает панику Избегающего. Это танец, где один боится быть покинутым (и поэтому становится сверх-стабильным), а другой боится быть поглощённым (и поэтому провоцирует конфликт).

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.