

The image features two hands, one from the top left and one from the bottom right, reaching towards each other and holding each other. The hands are illuminated from within, creating a bright, glowing orange and yellow light that highlights the skin's texture and the spaces between the fingers. The background is a soft, neutral gradient of light beige and cream colors.

Евгений Юрьев

# Любовь без страховки

# Евгений Геннадьевич Юрьев

## Любовь без страховки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73582533](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73582533)*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Вы просчитываете диалоги на три хода вперед. Проверяете телефон партнера, когда он в душе. Бойтесь спонтанности, потому что спонтанность – это риск. Вы называете это ответственностью. Психолог и автор бестселлеров называет это гиперконтролем – и знает, как это лечит.

«Любовь без страховки» – книга для тех, кто привык всё контролировать, но устал от тревоги и одиночества в отношениях. Опираясь на теорию привязанности, труды Брене Браун, Сью Джонсон и когнитивно-поведенческую терапию, автор объясняет: ваша броня не защищает, а душит. А настоящая близость возможна только там, где вы готовы рискнуть уязвимостью.

11 глав. Конкретные упражнения. Метод «Пусть будет». Практики контейнирования тревоги. И главный ответ: как перестать бояться неопределенности и начать дышать свободно в отношениях.

Эта книга уже изменила жизнь тысяч людей. Она изменит и вашу – если вы готовы снять страховку.

# Евгений Юрьев

## Любовь без страховки

### Введение. Иллюзия безопасности

Представьте мужчину, который готовится к прыжку с парашютом. Он проверяет стропы семь раз. Пересчитывает кольца. Вслух проговаривает инструкцию и требует, чтобы инструктор продублировал каждое его действие. Он уверен: чем больше контроля, тем выше шанс выжить. Но вот он в небе. Ветер меняется. Стropы ведут себя иначе, чем в симуляторе. И в этот момент, зажав челюсть и пытаясь перехватить управление у самого ветра, он понимает, что задыхается. Страховочная обвязка, которую он затянул так туго, чтобы не упасть, сейчас не дает дышать.

Для миллионов людей это не метафора о прыжках. Это описание их личной жизни.

Они входят в отношения так, будто собираются в бой. Просчитывают диалоги на три хода вперед. Проверяют партнера на лояльность. Сканируют тон голоса, задержки между сообщениями, случайные взгляды в сторону. Ждут подвоха. Они называют это «ответственным подходом к серьезным отношениям» или «здоровым реализмом». На языке психологии это называется гиперконтроль.

Эта книга – не попытка научить расслабляться в позе лотоса, пока рушится ваш мир. Речь пойдет о другом: о том,

чтобы понять, что контроль – это лишь иллюзия защиты. Тесная броня, которая по задумке должна была уберечь сердце от ударов, превратилась в клетку. Внутри нее невозможно ни прикоснуться к другому по-настоящему, ни почувствовать самого себя.

### **Ловушка контроля: почему мы думаем, что если всё предусмотрим, нам не будет больно**

В современной культуре успеха контроль – это суперсила. На работе он приносит премии, повышения и статус. Вы умеете управлять рисками, просчитывать бюджеты и держать руку на пульсе проекта. Вы привыкли: любая задача подчиняется алгоритму. Если сделать А, потом Б и В, результат будет предсказуем.

И вдруг вы переносите эту модель в личную жизнь. И терпите крах.

Потому что человек – это не проект. В партнере нет кнопки «перезагрузить», и у чувств нет дедлайна. Проблема в том, что мозг достигателя отказывается это принимать. Он интерпретирует спонтанность как угрозу срыва сроков, а эмоциональную уязвимость – как слабость в управленческой структуре.

Так рождается когнитивное слияние. Термин, который описывает состояние, где человек путает свои мысли о реальности с самой реальностью. Вам кажется: если вы проговорили в голове сценарий измены и приняли меры, то измены не случится. Если вы десять раз спросили «Ты точно ме-

ня любишь?» и получили утвердительный ответ, то любовь станет прочнее.

Но это ловушка.

Чем сильнее вы закручиваете гайки, тем больше воздух уходит из отношений. Проверка телефона не предотвращает охлаждение – она его запускает. Планирование каждого совместного уикенда убивает спонтанность, в которой рождается страсть. Допрос с пристрастием «Где ты был?» не возвращает доверие, а доказывает его отсутствие.

### **Портрет контролера: успех в карьере и катастрофа в личной жизни**

Эта книга адресована не просто тревожным людям. Она для тех, кого называют удобными в работе и невыносимыми дома. Для тех, кто держит спину прямо, пока внутри всё сжимается от страха, что партнер уйдет. Для тех, кто считает: любовь нужно заслужить идеальным поведением, а если что-то идет не так, значит, вы недостаточно старались.

Этот тип личности часто имеет тревожный тип привязанности. Вы не просто боитесь близости – вы боитесь потерять контроль над ее условиями. Ваш девиз: «Я никому не позволю сделать мне больно, потому что я всё просчитаю».

Но есть цена. Эту цену платят отношения.

Партнер рядом с вами чувствует себя не любимым, а поднадзорным. Он перестает быть собой, превращаясь в объект вашего управления. Близость умирает там, где начинается надзор.

Амир Левин и Рэйчел Хеллер в книге «Подходим друг другу» описывают это как порочный круг. Тревожный человек ищет успокоения через контроль. Но его действия вызывают у партнера желание дистанцироваться. Дистанция усиливает тревогу. Тревога требует еще больше контроля. Разорвать этот круг невозможно через попытки стать «еще лучше» и «еще более предусмотрительным». Можно разорвать его только изнутри – перестав искать безопасность в управлении другим.

### **Обещание книги: как перейти от надзора к присутствию**

Эта книга – не сборник советов о том, как заставить партнера любить вас так, как вам нужно. Она о другом: как снять с себя роль надзирателя и наконец оказаться внутри собственных отношений, а не на наблюдательном пункте.

Мы не будем работать над изменением партнера. Мы будем работать с вашей броней.

В первой части разберем анатомию страха. Вы увидите, где зародилась ваша потребность всё проверять, почему уязвимость в детстве была опасна и как теория привязанности объясняет ваше стремление держать всё под колпаком. Это не история про то, чтобы винить родителей. Это история про то, чтобы перестать защищаться от несуществующей угрозы в настоящем.

Во второй части перейдем к разоружению. Здесь будут конкретные инструменты. Метод «Пусть будет», который

позволяет выдержать неопределенность, не разрывая связь. Телесные практики распознавания зажимов. И, возможно, самое сложное – право на «не знаю». Право признаться, что вы растеряны, что у вас нет плана и вы боитесь. Именно в этой точке, где рушится сценарий, и может возникнуть настоящая близость.

Третья часть посвящена новой модели отношений. Радикальная честность вместо манипуляций. Контейнирование тревоги без перекалывания ее на партнера. И умение ссориться так, чтобы конфликт не разрушал привязанность, а углублял ее. Опираясь на труды Сью Джонсон и эмоционально-фокусированную терапию, мы научимся создавать безопасную связь без использования страховочной обвязки.

И наконец, четвертая часть – это выход из бункера. Глава о том, как жить, зная, что гарантий нет. И почему именно отсутствие гарантий делает любовь ценной. Как вернуть в отношения игру, легкость и спонтанность, не теряя при этом собственной устойчивости.

Брене Браун в своих исследованиях доказала: уязвимость – это не слабость. Это самая точная мера мужества. Но для того, кто привык контролировать, это звучит как приговор. Как отказ от власти.

И это правда. Вы действительно отказываетесь от власти. От иллюзорной власти над чувствами другого, которая никогда вам не принадлежала. Но взамен вы получаете то, ради чего всё это затевалось: близость без страховки. Ту, где вы

дышите свободно, даже если вокруг шторм.

Страшно будет. Обязательно.

Страх не исчезнет полностью. Он перестанет быть вашим главным менеджером по персоналу и станет просто гостем, который иногда заходит, но не хозяйничает на кухне. Он перестанет диктовать, что говорить, как сидеть, когда смеяться и сколько раз проверить замок на двери. Он просто будет рядом. А вы будете – жить.

Готовы снять броню? Тогда начнем.

## **Часть 1. Анатомия страха: почему мы не можем отпустить руль**

### **Глава 1. Броня, которая душит: психология гиперконтроля как защитного механизма**

В кабинете психолога такой клиент узнается сразу. Он приходит минута в минуту. Садится в кресло, выпрямив спину. И начинает доклад. Голос ровный, структура выверена: проблема, предыстория, предполагаемые решения. Он говорит о любви так, будто защищает диплом. И лишь когда разговор заходит о том, что он чувствует в моменте, наступает тишина.

Он не знает, что он чувствует. Он знает, что он думает. Он знает, как должно быть. Но внутри – пустота, приправленная глухим, фоновым ужасом.

Этот человек не всегда осознает, что живет в осадном по-

ложении. Его мозг превратил любовь в зону повышенной опасности, а самого его – в начальника службы безопасности. Он проверяет, контролирует, предвосхищает. Ему кажется, что так он защищает свои отношения. На самом деле он защищает свою детскую травму от повторного переживания.

## **Почему уязвимость кажется нам угрозой выживания**

Чтобы понять гиперконтроль, нужно заглянуть в глубинный слой психики – туда, где живет не взрослый успешный человек, а испуганный ребенок. Этот ребенок однажды усвоил страшную истину: быть уязвимым – опасно. Если ты покажешь слабость, тебя накажут, отвергнут или используют слабость против тебя. Если ты не продумаешь всё до мелочей, случится катастрофа.

Мозг запоминает этот урок навсегда. И во взрослом возрасте он продолжает работать по той же схеме. Только теперь угроза – не родительский гнев, а возможное охлаждение партнера. И защита – не послушание, а тотальный контроль.

В этом и заключается парадокс гиперконтроля: это попытка справиться с тревогой, которая сама же эту тревогу и создает.

Представьте, что вы идете по тонкому льду. Вы начинаете осторожно прощупывать каждый шаг, замираете, прислушиваетесь. Чем осторожнее вы становитесь, тем страшнее вам идти. Ваше внимание сужается до одной точки: только бы

не провалиться. Вы перестаете видеть небо, горизонт, лицо идущего рядом. Вы видите только лед. И вы стоите на нем в три раза дольше, чем нужно, потому что страх парализует движение.

Так работает гиперконтроль в отношениях. Он сужает фокус внимания до одного: всё ли в порядке, любит ли он меня, не случится ли чего-то, что разрушит нашу жизнь. Человек перестает быть в контакте с партнером. Он находится в контакте со своей тревогой.

### **Контроль как иллюзия предсказуемости**

Почему этот механизм так живуч? Потому что он дает краткосрочное облегчение. В этом его главная ловушка.

Когда тревога достигает пика, вы проверяете телефон партнера. Вы не нашли ничего подозрительного. Уровень тревоги падает. Мозг фиксирует: я сделал действие – мне стало легче, значит, так надо делать всегда. Но проблема в том, что облегчение длится недолго. Скоро тревога возвращается и требует новой проверки. А чтобы эффект был таким же сильным, проверки должны становиться все жестче и изощреннее.

В психологии это называется негативным подкреплением. Вы не получаете удовольствие от контроля. Вы получаете временное избавление от невыносимого напряжения. Но цена этого избавления – ваша свобода и свобода вашего партнера.

Мелоди Битти в своей классической работе «Спасать или

спасаться» описывает это как попытку управлять тем, что неподвластно. Вы пытаетесь контролировать чувства другого человека, его мысли, его верность. Но это всё равно что пытаться контролировать погоду. Можно купить самый точный барометр, можно каждый час выглядывать на улицу. Но дождь пойдет или не пойдет без вашего разрешения.

Истина, которую трудно принять контролеру: неопределенность – это не баг в системе любви. Это ее главное условие. Вы не можете быть уверены в партнере на 100% ровно так же, как не можете быть уверены в том, что проснетесь завтра утром. Но если вы перестанете спать из страха не проснуться, вы перестанете жить.

### **Броня в действии: как это выглядит**

Гиперконтроль редко проявляется в форме открытой тираннии. Чаще он замаскирован под заботу.

«Я просто хочу быть уверен, что у нас всё хорошо».

«Я спросил, где ты была, потому что волнуюсь».

«Если бы ты говорил мне всё сам, мне не пришлось бы выяснять».

Знакомо?

Человек с гиперконтролем не чувствует себя агрессором. Он чувствует себя ответственным. Ему кажется, что если он перестанет держать руку на пульсе, всё развалится. Он берет на себя роль главного архитектора отношений, забывая

спросить, нужна ли партнеру эта архитектура.

Вот несколько типичных проявлений брони.

**Планирование диалогов.** Вы проигрываете в голове разговор, который еще не состоялся. Подбираете слова, прогнозируете реакцию партнера, готовите контраргументы. Вы входите в диалог не с живым человеком, а с его мысленной копией. И когда партнер отвечает не по сценарию, вы теряетесь. Или злитесь. Потому что он нарушил вашу постановку.

**Проверка партнера.** Это может быть прямое: просмотр сообщений, отслеживание геолокации, вопросы с пристрастием. А может быть скрытое: провокационные фразы вроде «Ты же меня не бросишь?», тесты на лояльность, создание ситуаций, где партнер должен доказать свою любовь. Каждая проверка дает краткое успокоение. И каждая проверка разрушает доверие – и ваше, и партнера к вам.

**Страх спонтанности.** Спонтанность для контролера – это враг. Потому что спонтанность означает отсутствие сценария. А отсутствие сценария означает риск. Импровизированная поездка на выходные, неожиданный звонок, смена планов в последний момент – всё это вызывает не радость, а панику. Вы начинаете лихорадочно просчитывать риски, вместо того чтобы оказаться в моменте.

### **Цена брони**

Кажется, что броня защищает. На самом деле она делает три вещи, которые убивают близость.

Первое: она изолирует вас от собственных чувств. Чтобы

контролировать, нужно подавлять. Нельзя одновременно отслеживать интонации партнера и чувствовать свое сердце. Вы становитесь наблюдателем, а не участником. Вы знаете всё о партнере и ничего – о себе в этот момент.

Второе: она лишает партнера свободы. Когда за тобой следят, ты перестаешь быть искренним. Ты начинаешь подстраиваться, скрывать, врать – не потому, что хочешь обмануть, а потому, что хочешь избежать допроса. Партнер контролера учится жить двойной жизнью: одна – настоящая, другая – та, которую можно предъявить. Близость в такой системе невозможна по определению.

Третье: она создает иллюзию безопасности вместо настоящей безопасности. Настоящая безопасность в отношениях рождается из способности быть уязвимым и видеть, что тебя не разрушили. Из опыта: я сказал правду – и меня не отвергли. Из риска, который оказался оправдан. Иллюзорная безопасность гиперконтроля строится на другом: я всё проверил – значит, угрозы нет. Но угроза была только в вашей голове. А проверка только подтвердила, что вы ей верите.

### **Кто в группе риска**

Гиперконтроль не возникает на пустом месте. Это не черта характера, с которой вы родились. Это адаптация. Когда-то она спасла вас. Теперь она вас душит.

Чаще всего этот механизм формируется у людей с тревожным типом привязанности. Теория привязанности, разработанная Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт, объясняет: то, как

мы строим отношения во взрослом возрасте, напрямую зависит от того, как о нас заботились в детстве. Если забота была непредсказуемой – то любили, то отвергали, то игнорировали, то гиперопекали, – ребенок учится одному: безопасность нужно добывать. Ее нельзя просто получить. Ее нужно заслужить, проконтролировать, вытянуть из другого.

Во взрослом возрасте этот ребенок превращается в мужчину или женщину, которые не умеют расслабляться в близости. Они не верят, что их можно любить просто так. Им кажется: если они перестанут стараться, проверять, управлять – партнер уйдет. Ирония в том, что именно эти старания и заставляют партнера уходить.

### **Разрушение мифа: контроль не равен ответственности**

Здесь важно сделать различие. Ответственность в отношениях – это здорово. Это про то, что вы помните о важных датах, поддерживаете партнера в трудную минуту, выполняете обещания. Контроль – это не про ответственность. Это про тревогу, которая маскируется под ответственность.

Ответственность говорит: я сделаю то, что обещал, и доверяю тебе сделать то, что обещал ты.

Контроль говорит: я сделаю то, что обещал, и прослежу, чтобы ты сделал то, что обещал. И проверю. И перепроверю.

Ответственность уважает автономию другого. Контроль ее отрицает.

Ответственность позволяет ошибаться. Контроль требует идеальности.

Ответственность строит доверие. Контроль его заменяет слежкой.

Если вы узнали себя в этих строках, остановитесь на минуту. Не для того, чтобы себя поругать. А для того, чтобы признать: этот механизм когда-то был лучшим, что у вас было. Он помог выжить в ситуации, где вы были беспомощны. Но сейчас вы не беспомощны. Сейчас вы взрослый человек, у которого есть выбор. Вы можете оставить броню на поле боя, который закончился много лет назад. И войти в отношения без страховки.

В следующей главе мы разберем, откуда именно берется этот механизм и как детский опыт формирует наше отношение к близости. Мы поговорим о призраках прошлого, которые до сих пор сидят за пультом управления вашей жизнью. И о том, как забрать у них этот пульт.

## **Глава 2. Призраки прошлого: как детский опыт формирует потребность всё проверять**

В кабинет заходит женщина. Ей тридцать пять. Она руководит отделом в крупной компании, управляет бюджетами и людьми. На работе ее называют железной леди. Но сейчас она сидит на краю кресла, сцепив пальцы так, что костяшки побелели, и говорит: «Я не могу перестать проверять его те-

лефон. Я знаю, что это неправильно. Но если я не проверю, я не усну».

Ее голос дрожит. В нем нет властности, которая пугает подчиненных. В нем есть страх пятилетней девочки, которая боялась заснуть, потому что не знала, в каком настроении мама придет с работы.

Это не слабость. Это логика. Жестокая, последовательная логика выживания, которую психика усвоила однажды и отказывается переучивать.

### **Там, где всё начинается**

Теория привязанности, которую сформулировал Джон Боулби, а затем развила Мэри Эйнсворт, начинается с простого наблюдения: младенец биологически запрограммирован искать близости с заботящимся взрослым. Это не вопрос воспитания. Это вопрос выживания. Если рядом нет взрослого, детеныш любого млекопитающего погибает.

Но качество этой близости бывает разным.

В идеальной картине мира взрослый предсказуем. Он реагирует на сигналы ребенка, успокаивает, когда страшно, радуется, когда хорошо. Ребенок усваивает: мир безопасен, можно исследовать его, потому что есть тот, кто подстрахует. Это формирует безопасный тип привязанности. Во взрослом возрасте такие люди спокойны в близости. Они не боятся, что партнер исчезнет, и не душат его контролем.

Но если взрослый был непредсказуем – сегодня ласков, завтра взрывается гневом, послезавтра игнорирует, – ребе-

нок сталкивается с невыносимым выбором. Ему нужна близость, чтобы выжить. Но близость с этим взрослым опасна. И психика находит решение: нужно научиться предсказывать поведение взрослого. Нужно стать сверхчувствительным к его настроению, потребностям, слабым местам. Нужно контролировать.

Ребенок не говорит себе: «Я стану гиперконтролером». Он просто начинает сканировать. Он учится распознавать первые признаки гнева по движению бровей. Он учится не плакать, потому что слезы вызывают раздражение. Он учится быть удобным, тихим, предсказуемым – лишь бы не спровоцировать опасность.

Этот навык спасает ему жизнь. Буквально.

Но проходит двадцать, тридцать, сорок лет. Ребенок вырастает. А сканер продолжает работать. Только теперь он направлен не на родителя, а на партнера. И страх уже не тот – взрослый человек не умрет, если партнер рассердится. Но тело не знает об этом. Тело помнит.

### **Тревожный тип привязанности: портрет**

Амир Левин и Рэйчел Хеллер в книге «Подходим друг другу» описывают тревожный тип привязанности как один из трех ненадежных типов (наряду с избегающим и дезорганизованным). Люди с тревожной привязанностью хотят близости. Они страстно ее хотят. Но они не верят, что могут получить ее просто так, без условий.

Их внутренний мир устроен так:

– Меня могут перестать любить в любой момент.

– Чтобы этого не случилось, я должен быть идеальным.

– Если партнер отдаляется, это моя вина. Я что-то сделал не так.

– Я должен постоянно проверять, всё ли в порядке. Потому что если я перестану проверять, случится катастрофа.

Звучит иррационально для взрослого. Но для внутренне-го ребенка, который сформировал эти убеждения, это чистая правда.

Вот как это выглядит в жизни.

Вы пишете сообщение. Партнер не отвечает пять минут. Десять. Тридцать. Внутри нарастает волна. Вы начинаете прокручивать варианты: обиделся, разлюбил, встретил ко-го-то другого, с ним что-то случилось. Вы пишете еще раз. Потом звоните. Потом пишете с раздражением. Когда парт-нер наконец отвечает («был на встрече, телефон выключ-чил»), вы не успокаиваетесь. Вы злитесь. Потому что он за-ставил вас пережить этот ужас.

Ваш мозг не делает разницы между реальной угрозой и воображаемой. Для него пауза в переписке – это сигнал тре-воги. Такой же, каким когда-то была тишина за дверью ро-дительской спальни. И реакция та же: немедленно восстано-вить контакт, любой ценой.

## **Дефицитарная любовь: когда любви недодали**

В психологии есть понятие дефицитарной любви. Это любовь, которую ребенок получал не в полном объеме, с перебоями, с условиями. Ее давали за хорошие оценки, за тихое поведение, за то, что ты не напрягаешь. Или давали, но могли в любой момент отнять.

Ребенок, выросший в дефиците, не знает, что такое безусловное принятие. Для него любовь всегда является товаром, который нужно заработать. И этот товар может быть изъят в любой момент без объяснения причин.

Во взрослом возрасте дефицитарная любовь превращается в жадность до подтверждений. Вам нужно, чтобы партнер говорил «я тебя люблю» каждый день. И не один раз. Вам нужно, чтобы он доказывал это поступками, и эти доказательства никогда не бывают достаточными. Вы как человек, который умирал от жажды и теперь пьет воду, но никак не может напиться. Потому что проблема не в воде. Проблема в том, что внутри сломана способность верить, что воды достаточно.

Мелоди Битти называет это спасательством: попыткой получить контроль над тем, что невозможно контролировать, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Но пустота не заполняется контролем. Она заполняется только принятием. А принятие – это то, чего вы боитесь больше всего. Потому что если вы примете, что любовь нельзя заслужить, то останетесь без гарантий. А без гарантий вы снова тот беспомощ-

ный ребенок, который не знает, наступит ли завтра крик или тишина.

## **Механизм переноса: почему партнер становится родителем**

То, что происходит в отношениях с гиперконтролем, психологи называют переносом. Вы переносите на партнера чувства и ожидания, которые когда-то принадлежали вашим родителям. Вы ждете от него того, чего не получили в детстве: стабильности, предсказуемости, абсолютной надежности.

Но партнер – не родитель. Он не обязан быть предсказуемым. У него есть право на плохое настроение, на усталость, на желание побыть одному. У него есть право не отвечать на сообщение в течение часа, не объясняя причин.

Когда вы требуете от партнера тотальной прозрачности, вы не просто контролируете его. Вы требуете от него компенсировать ваш детский дефицит. И это непосильная ноша. Ни один взрослый человек не может стать идеальным родителем для своего партнера, не разрушив при этом себя и отношения.

Сью Джонсон, создательница эмоционально-фокусированной терапии, пишет об этом: «Мы ищем в партнере того, кто сможет исцелить наши старые раны. Но исцеление происходит не через то, что партнер становится нашим спасителем. Исцеление происходит через то, что мы рискуем показать рану и видим, что нас не отвергли».

Это и есть главная задача. Не найти партнера, который ни-

когда не подведет. А научиться быть с тем, который иногда подводит, и не рушиться от этого.

### **Стыд и гиперконтроль: невидимая связь**

Есть еще один слой, который редко обсуждают, но он критически важен. За гиперконтролем почти всегда стоит стыд. Не вина, а именно стыд.

Вина говорит: я сделал что-то плохое.

Стыд говорит: я плохой.

Ребенок, которого часто критиковали или наказывали, усваивает не то, что его поступки плохи. Он усваивает, что плох он сам. И этот стыд становится фоновым шумом на всю жизнь.

Во взрослом возрасте стыд маскируется. Вместо «я плохой» появляется перфекционизм: я должен быть идеальным, чтобы никто не узнал, что я на самом деле плохой. И гиперконтроль: я должен контролировать всё, чтобы моя неполноценность не вышла наружу.

Когда вы проверяете партнера, вы на самом деле пытаетесь убедиться, что вас не отвергнут. Потому что отвержение – это подтверждение вашей глубинной плохости. А если вы всё проконтролируете, отвержения не случится. Так говорит стыд.

Но стыд лжет. Отвержение может случиться независимо от ваших действий. И если ваша ценность держится на том, что партнер никогда не уйдет, вы никогда не будете спокой-

ны. Потому что вы не можете контролировать другого человека.

### **Разрыв шаблона: прошлое не равно будущему**

Самое трудное в работе с гиперконтролем – не понять, откуда он взялся. Самое трудное – поверить, что сейчас другая ситуация. Что партнер – это не родитель. Что вы больше не беспомощный ребенок. Что вы можете выдержать неопределенность и не умереть.

Ваш мозг будет сопротивляться этому знанию. Он будет говорить: нет, это опасно. Если ты перестанешь контролировать, случится самое страшное. Но это голос прошлого. Это эхо детской комнаты, где контроль действительно был вопросом выживания.

Сейчас у вас есть выбор. Вы можете продолжать слушать этот голос и жить в клетке. Или можете начать делать маленькие шаги в сторону свободы, зная, что будет страшно. Не потому, что сейчас опасно. А потому, что страх остался с прошлого раза.

В следующей главе мы поговорим о том, как гиперконтроль связан с перфекционизмом и почему ожидание идеальности от себя и партнера убивает близость. Мы разберем, как требования «всё должно быть правильно» превращают любовь в бесконечный экзамен. И что с этим делать.

## **Глава 3. Перфекционизм в отношениях: ожидание**

## **идеальности от себя и партнера как способ избежать реальной близости**

Они выглядят как идеальная пара. На фотографиях в соц-сетях – только улыбки, только объятия, только подписи про «вторую половинку». Друзья завидуют. Родители говорят: «Вот у кого учиться надо». Но никто не видит, что происходит за закрытыми дверями.

Там, за дверями, она плачет в ванной, потому что он снова не так посмотрел. Он не выходит из машины, потому что она снова сказала не те слова. Они раз за разом прокручивают ссору, пытаясь выяснить, кто был неправ и как нужно было правильно поступить. Близости нет. Есть бесконечный экзамен на соответствие.

Перфекционизм в отношениях – это не стремление к гармонии. Это попытка подстраховаться от уязвимости. Если мы будем идеальны, если будем делать всё правильно, нас не отвергнут. Нас не бросят. Нам не сделают больно.

Это иллюзия. И она убивает любовь.

### **Перфекционизм как защита: откуда ноги растут**

Перфекционизм редко возникает в безопасной среде. Он вырастает там, где ошибка была недопустима. Где за двойку били. Где за разбитую чашку наказывали молчанием. Где любое несовершенство приводило к катастрофе.

Ребенок усваивает: чтобы меня любили, я должен быть безупречным. Он начинает предъявлять к себе требования, которые невозможно выполнить. И всю жизнь гоняется за

призраком идеала.

Во взрослом возрасте этот механизм переносится на отношения. Теперь уже не только я должен быть идеальным, но и партнер. Потому что если партнер ошибается, это угрожает моей безопасности. А если партнер неидеален, значит, я ошибся в выборе. А ошибаться нельзя.

Так формируется ловушка, из которой нет выхода. Потому что идеальных людей не существует.

**Ожидание идеальности от себя: изматывающий марафон**

Человек с гиперконтролем предъявляет к себе счет. Он должен всегда быть в форме, всегда в ресурсе, всегда готов к разговору. Он не имеет права на плохое настроение, на усталость, на раздражение. Потому что если он покажет слабость, партнер разочаруется. А разочарование – это первый шаг к уходу.

# 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.