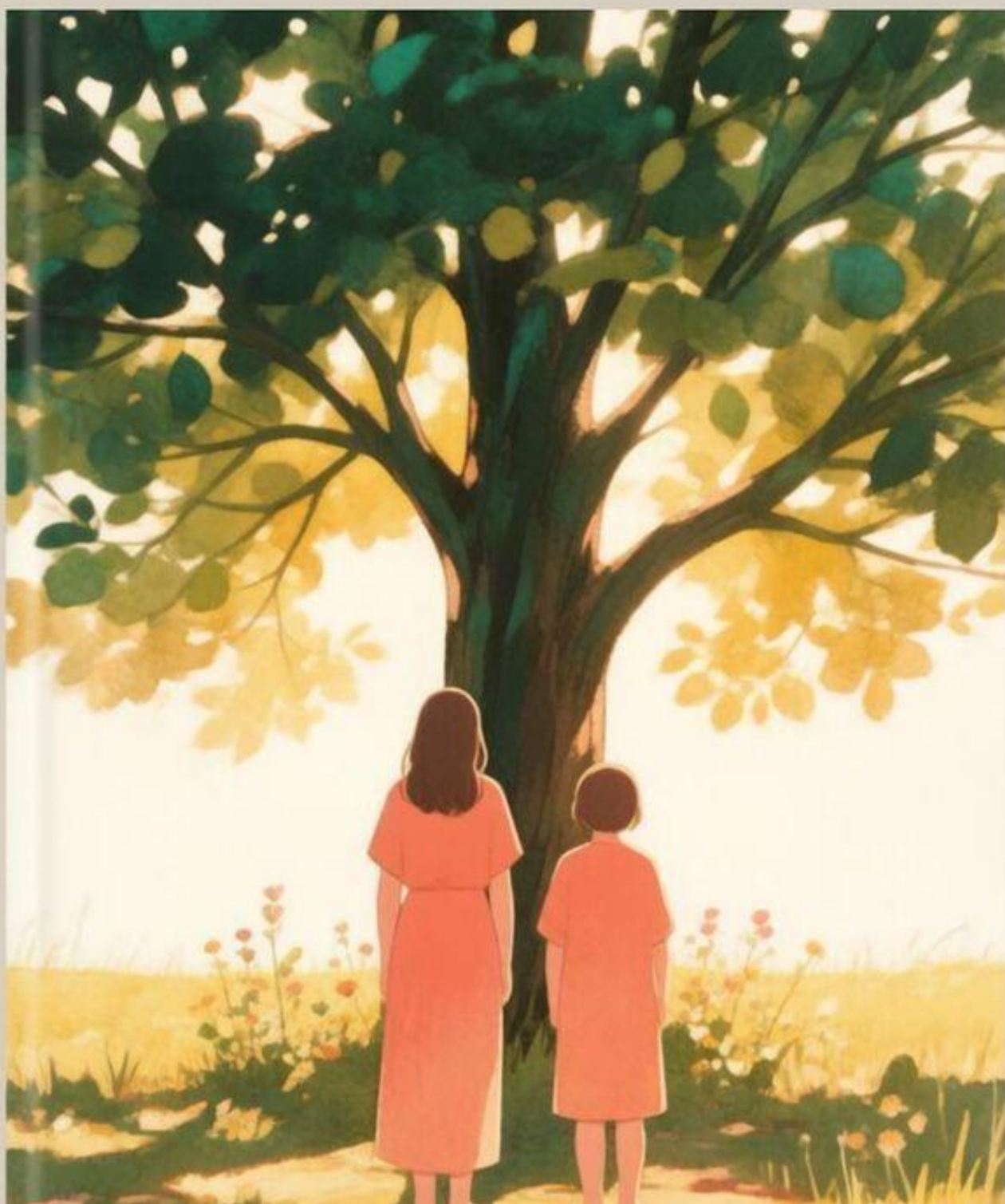


18+

Ольга Созданова

Лето контакта



Ольга Созданова

Лето контакта

«Издательские решения»

Созданова О.

Лето контакта / О. Созданова — «Издательские решения»,

Близость — это не «бабочки в животе». Это момент, когда ты показываешь другому то, что обычно прячешь, — и он не уходит. Этот сезонный дневник от психолога Ольги Создановой — восемь летних недель работы с отношениями. Маски, которые мы носим. Умение слышать. Мужество говорить правду. Границы, без которых близость превращается в слияние. Конфликт как форма контакта. 34 практики и ежедневный «Дневник контакта». Для тех, кто готов быть настоящим.

© Созданова О.

© Издательские решения

Содержание

ЛЕТО КОНТАКТА	6
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ	7
Твоя Ольга	8
ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК КОНТАКТА	9
НЕДЕЛЯ 1. ГОЛОД ПО БЛИЗОСТИ	11
ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК КОНТАКТА	14
НЕДЕЛЯ 2. МАСКИ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Лето контакта

Ольга Созданова

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-0880-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЛЕТО КОНТАКТА

Дневник близости

Сезонный мини-дневник из серии «Взрослый у руля»

Ольга Созданова

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ

Привет.

Ты пришел в лето.

Может быть, ты прошел все три сезона — отпустил лишнее осенью, нашел опору зимой, начал расти весной. А может, ты берёшь этот дневник первым — потому что главный вопрос твоей жизни прямо сейчас — про отношения. Про близость. Про то, почему рядом с людьми бывает так одиноко.

Лето — самое щедрое время. Много света, много тепла, много людей. Всё вокруг приглашает к контакту: встречи, разговоры, прикосновения, совместные вечера, открытые окна, голоса с улицы. Но именно летом многие чувствуют острее всего: я не умею быть близким. Я боюсь. Я не знаю, как.

Близость — самое желанное и самое пугающее, что есть в человеческой жизни. Мы хотим, чтобы нас видели — и боимся быть увиденными. Хотим, чтобы нас любили — и не верим, что нас можно любить такими, какие мы есть. Хотим быть рядом — и строим стены. Хотим сказать правду — и молчим.

Этот дневник — не про «как найти партнёра» и не про «как спасти отношения». Он про контакт — способность быть настоящим рядом с другим человеком. С партнёром, с подругой, с мамой, с ребёнком, с коллегой. И — с собой.

Восемь недель. Одна глава в неделю. Практики, вопросы, летний ритуал в конце каждой главы. И ежедневный «Дневник контакта» — пять минут, чтобы замечать, как ты встречаешься с людьми.

Правила:

1. Одна неделя — одна глава. Близость не терпит спешки.
2. Пиши от руки. Тело помнит то, что пальцы написали.
3. Будь честен. Особенно в этом дневнике. Здесь — про отношения. А отношения начинаются с честности.
4. Не обвиняй. Ни себя, ни других. Этот дневник — не суд, а исследование.
5. Рискуй. Близость — это всегда риск. Риск быть увиденным. Риск быть отвергнутым. Риск — быть настоящим. Но другого пути к близости нет.

Что тебе понадобится

— Этот дневник

— Ручка

— Готовность посмотреть на свои отношения честно

— Один человек, с которым ты хочешь стать ближе (не обязательно партнёр)

— Мужество быть уязвимым

Дерево летом — в полном цвету. Его ветви раскинуты широко. Оно не боится занять место. Оно не прячет крону. Оно — щедрое. Потому что у него крепкие корни. Ты тоже можешь быть щедрым — если знаешь, на чём стоишь.

Твоя Ольга

ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК КОНТАКТА

Ежедневный ритуал (5 минут — вечером)

Каждый вечер — одна запись, коротко. Это дневник встреч — место, где ты замечаешь, как ты соприкасаешься с людьми.

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

(Такая запись повторяется на отдельных страницах — по 7 записей на страницу, всего 8 страниц на 8 недель.)

НЕДЕЛЯ 1. ГОЛОД ПО БЛИЗОСТИ

Почему мы так хотим — и так боимся

Каждый человек рождается с потребностью в близости. Это не прихоть, не слабость, не «зависимость». Это — биология. Младенец без контакта со взрослым буквально умирает — не от голода, а от одиночества. Рене Шпиц, детский психоаналитик, описал это в 1940-х: дети в приютах, которых кормили и одевали, но не брали на руки, — переставали развиваться. Замирали. Угасали.

Мы вырастаем. Но потребность никуда не уходит. Просто мы учимся её прятать. Или — удовлетворять суррогатами: лайками, подписчиками, занятостью, алкоголем, случайными связями, бесконечным скроллингом чужих жизней.

В транзактном анализе это называется голодом по стимулам и голодом по признанию. Нам нужно, чтобы нас трогали — физически и эмоционально. Нам нужно, чтобы нас видели — по-настоящему, а не через фильтр «что обо мне подумают». И когда эти голоды не утолены — мы голодные. Злые. Одинокие. Среди людей.

Близость — это высшая форма структурирования времени. Выше ритуалов, выше деятельности, выше даже игр. Близость — это когда два человека в контакте без масок, без манипуляций, без сценария. Просто «я» и «ты». Прозрачные. Настоящие. Уязвимые.

И именно уязвимость — то, что делает близость невыносимой для большинства.

Помнишь «Ёжика в тумане»? Он шёл к Медвежонку — считать звёзды. Простой контакт: двое, тишина, звёзды. Но по дороге — туман. Страшный, непроглядный. Ёжик не видит, куда идёт. Не знает, дойдёт ли. Боится. Но идёт — потому что Медвежонок ждёт. И они каждый вечер считают звёзды, и без этого — нельзя.

Путь к близости — всегда через туман. Через страх. Через незнание: а примут ли? а увидят ли? а не будет ли больно?

Будет. Иногда — будет. Но без этого пути — только одиночество и звёзды, которые некому считать.

Практика 1.1. Мой голод

Прочитай список. Отметь то, чего тебе не хватает прямо сейчас — честно, без «у меня и так всё нормально».

Мне не хватает:

- ☐ Прикосновений (объятий, тепла, физической близости)
- ☐ Разговоров по душам (не о делах, а о настоящем)
- ☐ Ощущения, что меня видят таким, какой я есть
- ☐ Человека, которому можно позвонить в три часа ночи
- ☐ Совместности (делать что-то вместе, молча быть рядом)
- ☐ Признания (услышать «ты молодец», «я горжусь тобой»)
- ☐ Нежности (не секса — а именно нежности)
- ☐ Доверия (знать, что меня не предадут)

☐ Принятия (быть рядом с кем-то — и не стараться быть лучше)

☐ Другое: _____

Что из отмеченного — самый сильный голод?

Как давно он с тобой?

Что ты делаешь с этим голодом — кормишь его или прячешь?

Практика 1.2. Как я научился бояться близости

Близость пугает не всех одинаково. Страх имеет историю. Вспомни.

Когда я впервые почувствовал, что быть близким — опасно:

Что произошло (меня отвергли, предали, высмеяли, не услышали, ушли):

Что я тогда решил о близости:

☐ Близость = боль

☐ Нельзя показывать настоящего себя — оттолкнут

☐ Лучше ни к кому не привязываться

☐ Я недостаточно хорош для любви

☐ Если подпущу близко — меня уничтожат

☐ Близость нужно заслужить

☐ Другое: _____

Это решение до сих пор управляет тобой?

Практика 1.3. Мой стиль близости

Люди по-разному подходят к близости. Прочитай описания и выбери, что больше про тебя.

«Я приближаюсь, но держу дистанцию.» Я хочу близости, но когда становится слишком тепло — отступаю. Нахожу повод для ссоры. Становлюсь холодным. Ухожу в работу. Я как кошка: приду, потрюсь, потом — уйду. И обижусь, если не позвали обратно.

☐ Это про меня

«Я растворяюсь.» Когда мне хорошо с человеком — я исчезаю. Мои потребности уходят на второй план. Я становлюсь тем, кем нужно быть. Угадываю желания. Забываю свои. А потом — не понимаю, почему так пусто.

☐ Это про меня

«Я контролирую.» Я строю отношения по плану. Знаю, как «правильно», и требую этого. Если партнёр не соответствует — критикую, поправляю, «помогаю стать лучше». Мне кажется, что я забочусь. На самом деле — боюсь непредсказуемости.

☐ Это про меня

«Я не подхожу близко.» У меня есть люди рядом, но настоящей близости нет. Я умею быть весёлым, умным, полезным — но не уязвимым. Никто не знает, что я чувствую на самом деле. Это безопасно. И — очень пусто.

☐ Это про меня

Что из этого ты хочешь изменить?

Практика 1.4. Один человек

Подумай о человеке, с которым ты хочешь стать ближе. Не обязательно партнёр — может быть подруга, мама, сестра, ребёнок, коллега.

Этот человек: _____

Что мешает мне быть с ним ближе:

Что я хочу, но не говорю:

Один маленький шаг к большей близости с этим человеком на этой неделе:

Вопросы для размышления

- Когда ты чувствуешь себя наиболее одиноким — среди людей или наедине с собой?
- Есть ли человек, рядом с которым ты можешь не стараться — и этого достаточно?
- Чем отличается близость от слияния? Где для тебя граница?
- Если бы ты мог получить одну форму близости прямо сейчас — какую?
- Что страшнее — быть отвергнутым или быть увиденным?

Летний ритуал недели

Вечер на улице. Выйди вечером — когда ещё светло, но уже не жарко. Сядь на скамейку. Смотри на людей. Пары, семьи, друзья, одинокие. Замечай: как они касаются друг друга. Как смотрят. Как смеются. Как молчат рядом. Ты — часть этого мира. Ты тоже хочешь — и можешь — быть близким.

Итог недели

Что я заметил:

Что удивило:

Что далось трудно:

Мой голод по близости — одним словом:

ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК КОНТАКТА

Ежедневный ритуал (5 минут — вечером)

Каждый вечер — одна запись, коротко. Это дневник встреч — место, где ты замечаешь, как ты соприкасаешься с людьми.

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

Дата:.._____

Самый живой контакт за сегодня (с кем, что произошло):

Что я чувствовал в этом контакте:

Был ли момент, когда я спрятался, промолчал, надел маску:

Одно слово — про мою близость сегодня:

НЕДЕЛЯ 2. МАСКИ

Что я показываю миру — и что прячу

У каждого из нас есть набор масок. Не злых, не коварных — защитных. Маска «У меня всё хорошо». Маска «Мне не нужна помощь». Маска «Я сильный и весёлый». Маска «Мне всё равно».

Маски — не ложь. Маски — это способ, которым Адаптивный Ребёнок научился выживать. Когда-то в детстве ты обнаружил: настоящего меня — не принимают. Мою злость — не любят. Мою грусть — не выносят. Мою потребность в любви — высмеивают. И ты надел маску. Ту, которую принимают. Ту, которую хвалят. Ту, за которую дают поглаживания.

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.