

НА ГРАНИ ЛИЧНОСТИ



**Исчезая в других:
Как не потерять
себя в любовных
играх**

Мила Барашкова

Мила Барашкова
Исчезая в других.
Как не потерять себя
в любовных играх
Серия «На грани личности.
Российская психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74569626

*Исчезая в других. Как не потерять себя в любовных играх: КоЛибри,
Издательство АЗБУКА; Москва; 2026
ISBN 978-5-389-35088-5*

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что объясняете любое поведение партнера, игнорируя собственную боль? Замечали, как оправдываете холодность, исчезновения, обесценивание – и делаете это почти автоматически?

«Исчезая в других» – не учебник по разоблачению манипуляторов. Это книга про то, как мы сами становимся идеальной мишенью. И почему, даже зная всё о газлайтинге и гостинге, продолжаем надеяться, что в этот раз будет иначе.

Мила Барашкова, практикующий психолог, предлагает не набор «волшебных техник», а глубокую работу с тем, что

спрятано внутри: с детскими сценариями, страхом отвержения, потерей контакта с собой. Живые истории, знакомые примеры, понятная теория и огромное количество техник и упражнений помогут честно признаться в своих слабостях и найти путь в счастливое будущее без боли и любовной зависимости.

Содержание

Введение	8
1. Гостинг	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Мила Барашкова
Исчезая в других.
Как не потерять себя
в любовных играх

© Мила Барашкова, текст, фото, 2026

* * *

Тема отношений в современном обществе стала объектом множества исследований и горячих споров.

Однако большое количество информации и обилие новомодных терминов не делают тему понятнее и яснее. Наоборот, кажется, что разобраться, как правильно строить здоровые отношения, уже практически невозможно. Но книга «Исчезая в других» читается на одном дыхании.

Психолог Мила Барашкова не только дает четкие определения многим явлениям, но и показывает причины манипуляций и как они проявляются в жизни, делая отношения сложными и болезненными. А различные упражнения и техники помогают лучше развить навык самонаблюдения, научиться противодействовать манипуляциям, а также выстроить безопасные отношения.

Ирина Шибеева, психолог, эксперт онлайн-журнала Psychologies

«Исчезая в других» – книга о манипулятивном поведении в отношениях. Автор простым языком разбирает знакомые по интернету понятия: газлайтинг,

гостинг, лавбомбинг, неглект, гилттриппинг через истории известных персонажей и примеры из кино и литературы.

Книга устроена как дневник для саморефлексии: каждое явление автор проводит через одну и ту же последовательность – что это, как распознать, почему так происходит, как уберечься, дает тесты и упражнения, схемы и таблицы. Завершает книгу глава про опору на себя, без которой любые техники работают слабее.

Мне понравилось, как автор говорит о наболевшем простым языком, с живыми примерами из практики, кино и литературы, опираясь на разные психологические школы. Книга будет полезна и тем, кто только знакомится с собой, и тем, кто в терапии. Начинающим психологам книга послужит опорой в работе.

Анна Ефимкина, психолог, арт-геистальт- и психодрама-терапевт, автор книги «На грани личности. Дневник практического психолога»

Введение

Наверное, в жизни почти каждого человека бывали периоды, когда внешне все могло выглядеть достаточно благополучно, но внутренний голос подсказывал: что-то неладно. Работа идет своим чередом, в сфере отношений как будто бы есть ясность, а близкие уверяют, что все в порядке и причин для беспокойства нет. Однако в глубине то и дело поднимается странная смесь чувств: пустота, злость, тревога, недоумение, неудовлетворенность и нарастающие сомнения в себе. Словно что-то важное происходит не так, но понять и объяснить это оказывается непросто. Это похоже на ситуацию, когда в ботинок попал маленький камешек. Со стороны ничего не случилось, окружающие могут даже не заметить дискомфорта. Но с каждым шагом раздражение и усталость становятся все сильнее, пока игнорировать их становится уже невозможно.

Попытки не обращать внимания на камешек редко помогают. Напротив, чем дольше приходится шагать с ним, тем сильнее становятся боль и истощение. С манипуляциями происходит похожая история: они редко разрушают человека сразу, но способны постепенно подтачивать самооценку, уверенность в себе и доверие к собственным чувствам.

Несмотря на профессию психолога и многолетний опыт практики, я остаюсь обычным живым человеком. Как и мно-

гие люди, я нередко сталкивалась с ситуациями, в которых долго не могла понять, почему после общения или определенных отношений остается неприятный осадок. С годами я научилась замечать такие «камешки» быстрее, исследовать их и относиться к собственному дискомфорту не как к слабости или капризу, а как к важному сигналу, заслуживающему внимания.

Однако обнаружить истинные причины неудовлетворенности – лишь старт. Отсюда начинаются длительный путь и постепенная работа над собственным сопротивлением. Захочется оправдать этот «камешек», убедить себя, что он ценный и даже по-своему комфортный, что мозоли от него не такие уж болезненные, а кровь совсем не заметная. Найдутся десятки причин оставить все как есть: «не стоит драматизировать», «у других бывает хуже», «наверное, проблема во мне», «нужно просто потерпеть еще немного».

Парадокс заключается в том, что человек способен адаптироваться даже к тому, что причиняет ему регулярные страдания. Психика стремится сохранить привычное, пусть и мучительное. Поэтому признать существование камешка бывает гораздо легче, чем остановиться, снять ботинок и наконец посмотреть правде в глаза. Ведь тогда неизбежно возникает следующий вопрос: если проблема действительно существует, что теперь с этим делать?

Эта книга появилась не только из желания помочь людям лучше замечать манипуляции и тревожные сигналы в отно-

шениях. Гораздо важнее для меня было разобраться в том, почему, даже понимая, что нам больно и отношения перестали быть безопасными, мы все равно остаемся внутри сценариев, оправдываем их или сомневаемся в себе.

Работая психологом, я со временем заметила нечто очень важное: манипуляции редко держатся только на словах другого человека. Чаще они цепляются за наши страхи, внутренние раны, желание быть любимыми, нужными, хорошими, удобными, незаменимыми. Именно поэтому человеку недостаточно просто увидеть «красный флаг» и осознать проблему: внутри словно нет опоры, чтобы выбрать себя.

На страницах этой книги мы будем говорить не только о самих манипуляциях, но и о том, почему они вообще становятся значимыми. Почему иногда чужой холод ранит так сильно, что мы готовы отказаться от себя ради крошечного ощущения близости. Почему оправдываем то, что причиняет боль. Почему так трудно сказать «мне это не подходит», когда внутри давно зреет напряжение, усталость или ощущение одиночества рядом с другим человеком. И почему порой мы гораздо лучше понимаем чувства и мотивы других людей, чем собственные.

Эта книга не про деление людей на «хороших» и «плохих». Манипуляции – часть человеческого поведения, психики и социальных отношений. Иногда они бывают грубыми и очевидными, а временами – почти незаметными: спрятанными за заботой, рациональными объяснениями, чувством

долга, страхом обидеть или потерять любовь. Здесь нет задачи кого-то осудить, раскритиковать или поставить диагноз. Скорее, наоборот, мне хотелось вместе с читателем посмотреть глубже: понять, как формируются подобные сценарии, почему люди оказываются внутри них и что помогает постепенно возвращать себе внутреннюю устойчивость и опору.

Прочтение этой книги не заменяет психотерапию, особенно если речь идет о глубоких травматических переживаниях, насилии или длительных разрушительных отношениях. Но я надеюсь, что она станет хорошим подспорьем в психообразовании и поможет лучше понимать себя, других людей и динамику отношений. Мне хотелось не только пролить свет на то, что часто остается скрытым или трудноуловимым, но и дать практические инструменты, техники и способы размышления, которые помогут проще ориентироваться в сложных ситуациях, замечать манипуляции и защищать себя от нежелательного психологического воздействия.

Все случаи из клиентской практики, описанные в книге, были изменены в целях сохранения конфиденциальности. Некоторые истории собраны из нескольких похожих случаев, а отдельные детали намеренно искажены или переработаны. При этом эмоциональная суть переживаний и психологические механизмы, о которых пойдет речь, остаются реальными и очень узнаваемыми для многих людей.

Я не могу обещать, что после прочтения этой книги жизнь станет идеальной и в ней больше никогда не встретятся ма-

нипуляторы. Однако она точно поможет лучше понимать себя, больше доверять своим эмоциям и перестать игнорировать те самые «камешки», которые раньше приходилось терпеть. Иногда даже небольшая ясность способна принести огромное облегчение. Ведь гораздо проще идти вперед, когда больше не приходится убеждать себя, что боль – это норма.

1. Гостинг

Явление гостинга настолько часто встречается, что начать его описание с личного примера не составит сложности.

Когда я только переехала жить в Стамбул, то озаботилась поиском новых контактов. Люди, которые когда-либо переезжали жить в новую страну, меня поймут – в этот период, сколько бы тебе ни было лет, ты как будто начинаешь жить с чистого листа. Я с нуля осваивала бытовые процессы, искала новое окружение и старалась влиться в незнакомый мне уклад жизни.

И вот я, открытая для всего нового, встречаю одну девушку. Мы быстро сдружились, много общались. К слову, время было карантинное, в эпидемию коронавируса многие сплотились не без причины. Новая приятельница приглашала меня на закрытые мероприятия «для своих», знакомила с друзьями и часто говорила, что мы с ней стали близкими людьми, подругами. Все было ярко, интересно и весело, пока не наступил первый период молчания. Наше общение в чате внезапно прекратилось, новоиспеченная подруга не отвечала ни на сообщения, ни на звонки. Я уточнила, что происходит, ответа так и не было. Я даже немного забеспокоилась, все ли в порядке, но статус человека «в сети» все же подсказывал: она явно в

безопасности.

Думаю, многие уже догадались, что спустя несколько недель подруга появилась так же внезапно, как и пропала. В прекрасном настроении пригласила меня на коктейль и объяснила свое игнорирование тем, что «было много дел». Тему отстранения она красиво старалась избегать.

На первый период молчания я не стала обращать внимания – ну мало ли что у человека может случиться, вдруг причины очень приватны и она и правда не хочет это обсуждать. Но затем случился второй, третий, а позже и четвертый период игнорирования. И тут уже по мере разрастания ситуации я ощущала все большие и большие злости: почему я не получаю объяснений, почему наше общение не может быть прозрачным и понятным? И если у тебя происходит сложный период в жизни, просто открыто скажи: «Я сейчас не готова общаться, дай мне несколько недель». В этом случае я бы ощущала себя намного спокойнее и без проблем бы вошла в положение близкого человека. Но ясность так и не наступила.

Как будто мы договорились играть в мяч, обе наслаждались игрой, но она просто перестала возвращать пас. А я оставалась с ощущением, что стою одна на пустой площадке и не понимаю: это конец игры или меня просто забыли? А может, и игры никакой не было, а мне все это показалось? Я чувствовала сомнение, обиду, грусть

и растерянность. Затем злость, разочарование. Но когда она появлялась, где-то в груди загорался огонек надежды: «Возможно, все не так, как я себе представляла». Так стартовал новый цикл веселья, интереса, вовлеченности, а потом – снова тишины и вопросов без ответа. В конце концов мы прекратили общение по моей инициативе. Но это не значит, что мне мгновенно стало легче. Противоречивые эмоции, додумывание причин и других вариантов развития сценария в «мыслемешалке» догоняли меня еще долго.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с игнорирующим поведением. Гостинг может настигнуть любого человека в отношениях абсолютно разного уровня: игнорировать может приятель, коллега, родственник или даже близкий, любимый человек. Гостинг – как внезапный удар в темноте: мы не сразу понимаем, что произошло, но потом приходят неприятные чувства. Он оставляет за собой пустоту, незавершенность. Удивительно, но болезненные последствия игнорирования могут терзать человека годами.

Сразу хочется подсветить объективную истину жизни: мы никак не можем управлять поведением и контролировать другого человека. Иными словами, никто не застрахован от воздействия игнорированием, намеренным или неосознанным. Однако четкое понимание, с чем именно мы имеем дело, дарит возможность прожить последствия менее болезненно. Пока мы не знаем, с чем столкнулись, мы как будто идем на ощупь. Но стоит прояснить – и взаимодействовать

уже не так страшно. Сам путь перестает тревожить и становится управляемым.

В этой главе мы разберем, что делать, если человек резко пропал без объяснения причин, почему так происходит, в каких ситуациях это норма и как позаботиться о себе после.

Гостинг (*англ. ghosting; ghost* – «призрак») – это резкое, неожиданное прекращение общения и последующий уход от любых попыток прояснить ситуацию. Например, когда мы начали теплое общение с тем, кто понравился, но этот человек внезапно пропадает. Или когда мы старательно пытаемся получить ответ на свой вопрос по работе, но письма так и остаются непрочитанными.

Еще такое поведение называют **висхолдингом** (*англ. withholding* – «удержание»).

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.