

ОКСАНА ПРОСКУРИНА

БЕЗОПАСНАЯ ЛЮБОВЬ

Как детские сценарии
управляют вашими отношениями



Психология

Содержание

Введение. Почему вы не можете построить надежные отношения?	2
Глава 1. Что такое безопасная любовь и почему она вам недоступна	4
Глава 2. Привязанность — основа всех ваших отношений.....	9
Глава 3. Как тип привязанности влияет на выбор партнёра	14
Глава 4. Детские сценарии, которые разрушают ваши отношения	19
Глава 5. Травма внутри: что мешает близости?.....	24
Глава 6. Вы выбираете тех,кто повторяет ваше прошлое	29
Глава 7. Почему вы боитесь быть любимым?	31
Глава 8. Как понять свои раны и начать исцеляться	35
Глава 9. Безопасная любовь возможна.....	40
Глава 10. Начните новую главу своей жизни.....	44

Введение.

Почему вы не можете построить надежные отношения?



Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди легко находят партнёра, строят гармоничные отношения и умеют быть в близости, а другие – снова и снова сталкиваются с конфликтами, предательством, страхом или даже избеганием близости? Вы замечали, как иногда чувствуете, что готовы к любви, но внутри вас есть какой-то невидимый барьер, который не даёт вам расслабиться, доверять, быть собой?

Если вы читаете эти строки, значит, вы уже ощущаете, что дело не только в людях вокруг вас. Возможно, вы начинаете понимать, что проблема может быть в вас самих. И это не обвинение. Это первый шаг к осознанию. Первый шаг к исцелению.

Эта книга – для тех, кто хочет разобраться, почему так происходит. Почему вы выбираете тех, кто причиняет боль. Почему боитесь близости. Почему постоянно сталкиваетесь с отвержением. Почему кажется, что «любовь – это опасно». И главное – почему вы всё ещё можете начать жить по-другому.

Дело в том, что большинство наших отношений формируются задолго до первого поцелуя, первого свидания, первого расставания. Они начинаются в детстве, где закладывается основа того, как мы будем воспринимать любовь, близость, доверие и безопасность во взрослой жизни.

Представьте себе дом. Если фундамент треснут, то со временем начнут рушиться и стены, и крыша. То же самое

происходит с отношениями. Если внутренняя основа повреждена, рано или поздно начнутся проблемы. Но, к счастью, дом можно перестроить. Можно залить новый фундамент. Можно научиться жить иначе.

В этой книге я помогу вам разобраться с тем, какие травмы, установки и сценарии из прошлого сейчас влияют на ваши отношения. Мы поговорим о типах привязанности, о том, как они формируются в детстве и как определяют наш выбор партнёров. Я поделюсь реальными примерами из практики, чтобы вы могли узнать себя. И, самое главное, я покажу, что выход есть. Что безопасная любовь возможна. И что вы достойны её.

Вы узнаете:

- ✓ Почему вы выбираете тех, кто повторяет ваш опыт из прошлого.
- ✓ Как тип привязанности влияет на ваше поведение в отношениях.
- ✓ Как распознать детские травмы и начать с ними работать.
- ✓ Как создать новые отношения – основанные на доверии, принятии и любви.

Я – Оксана Проскурина, практический и семейный психолог, сексолог, за годы практики помогла десяткам людей изменить своё отношение к близости, научиться доверять и строить здоровые связи. И теперь я хочу поделиться этим опытом с вами.

Эта книга – ваш первый шаг к безопасной любви. К отношениям, в которых вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Начнём.

Глава 1

Что такое безопасная любовь и почему она вам недоступна?

Представьте себе такую ситуацию. Вы в отношениях. Вроде бы всё «в порядке»: партнёр рядом, заботится, не обижает. Но внутри вы чувствуете напряжение. Чувствуете, что в любой момент всё может рухнуть. Или, наоборот, вы одиноки, но при этом боитесь начинать новые отношения – потому что уверены: опять будет боль, разочарование, отвержение.

Вы мечтаете о любви, в которой можно расслабиться, быть собой, не бояться потерять, не переживать за каждое слово или поступок партнёра. О такой любви, где рядом с человеком вы чувствуете покой, доверие и стабильность. Такая любовь называется безопасной.

Но если вы читаете эти строки, значит, вы, скорее всего, ещё не знаете, что это такое. Или знаете, но сейчас этого нет в вашей жизни.

Почему одни люди легко создают гармоничные отношения, а другие постоянно сталкиваются с конфликтами, страхами, расставаниями?

Ответ кроется в вашем внутреннем мире. В вашем прошлом. В том, как вы научились воспринимать любовь и близость.

Что такое безопасная любовь?

Безопасная любовь – это когда:

- ✓ Вы чувствуете себя комфортно рядом с человеком.
- ✓ Вы можете быть собой, без страха осуждения или отвержения.
- ✓ Вы доверяете своему партнёру.

✓ Вы не боитесь потерять любимого человека – потому что знаете, что он рядом.

✓ Вы можете выражать свои потребности и эмоции без страха быть отвергнутой.

Это не идеальные отношения, где никогда не бывает ссор. Это отношения, в которых есть понимание, поддержка, принятие и способность вместе решать конфликты, а не убегать от них.

В таких отношениях вы чувствуете эмоциональную безопасность – ощущение, что вас ценят, принимают, поддерживают, что вы важны для другого человека.

Почему вам сложно выстраивать надежные отношения?

Скорее всего у вас нет опыта таких отношений, так как в вашем детстве, где закладываются все основы, сформировался не надежный, а другой тип привязанности.

Привязанность – это наша врождённая потребность быть близким с теми, кто о нас заботится. Она закладывается в первые годы жизни и становится основой всех будущих отношений.

Если в детстве вы получали постоянное внимание, заботу, поддержку, вы выросли с установкой: «Я человек, который достоин любви. Я могу доверять людям. Близость – это безопасно». У вас сформировалась надежная привязанность.

Но если в детстве вас часто оставляли в одиночестве, игнорировали, критиковали, унижали или были слишком непредсказуемыми – вы могли вырасти с другой программой: «Любовь – это опасно. Меня могут бросить. Мне нужно быть идеальным(ой), чтобы меня любили». Это – тревожная или избегающая привязанность.

И вот вы во взрослой жизни пытаетесь строить отношения, руководствуясь этими детскими программами.

Примеры из практики

Анна, 29 лет

Анна пришла ко мне с вопросом: «Почему я всегда выбираю тех, кто меня не ценит?»

Она встречалась с мужчинами, которые:

- ✓ Редко проявляли инициативу.
- ✓ Не говорили о своих чувствах.
- ✓ Давали ей понять, что она «второстепенная» в их жизни.

При этом она сама была открытой, душевной, ждала внимания, заботы. Но каждый раз чувствовала, что её недооценивают.

На первой же консультации мы начали говорить о её детстве. Оказалось, что мама Анны была эмоционально холодной, почти никогда не обнимала, не хвалила, не проявляла тепла. А папа ушёл из семьи, когда Анне было 5 лет.

Так она выросла с установкой: «Меня могут оставить. Чтобы меня любили, я должна стараться. Но даже тогда меня могут не оценить».

Эта установка сформировала ее сценарий. Она выбирала тех, кто не давал ей уверенности, не показывал, что она важна.

Максим, 34 года

Максим пришёл с другой проблемой: «Я не могу быть в близости. Когда отношения становятся серьёзными, я начинаю уходить».

Он встречался с женщинами, которые хотели большего. Он чувствовал, что они ему нравятся, что он испытывает чувства, но как только женщина начинала говорить о них, как о паре, он отстранялся. Сначала снижал частоту общения, потом исчезал.

«Не понимаю, почему так происходит», – говорил он. «Хочу быть с человеком, но как только становится слишком близко – я убегаю».

Работая с его историей, мы выяснили: в детстве Максим рос в семье, где родители часто ссорились. Его отец был алкоголиком, иногда проявлял агрессию. Мама старалась держать дистанцию, чтобы он «не привязывался слишком сильно».

В результате Максим вырос с установкой: «Чем ближе человек, тем больше боли он может причинить». Поэтому, когда отношения становились глубже, его психика реагировала как на угрозу – и он уходил.

Почему вы повторяете сценарии из прошлого?

Многие спрашивают: «Почему я снова и снова попадаю в одни и те же ситуации?»

Ответ прост: вы выбираете не лучшее для себя, а знакомое.

Ваш мозг ищет не то, что делает вас счастливым(ой), а то, что кажется ему знакомым и предсказуемым. Потому что знакомое – это безопаснее, чем новое.

Если в детстве вы выросли в семье, где любовь сопровождалась болью, критикой, пренебрежением – вы привыкли к этому. И теперь ваш внутренний ребёнок ищет именно такие отношения. Потому что это его «дом».

Поэтому, когда рядом появляется человек, который предлагает вам настоящую безопасность, вы можете его оттолкнуть. Потому что это слишком хорошо, слишком тепло, слишком... непривычно.

Что делать?

Первый шаг – это осознание. Начать замечать, какие шаблоны и установки работают в ваших отношениях. Какие реакции возникают у вас в моменты конфликта, близости, расставания.

Следующий шаг – это работа с травмами. С теми детскими ситуациями, которые повлияли на ваше представление о любви.

И последнее – это изменение поведения в отношениях, представления о себе. Научиться видеть, что безопасная любовь возможна. Что вы достойны её. Что вы можете быть любимым(ой), даже если вы не идеальны. Даже если вы совершаете ошибки. Даже если раньше вас бросали.

Глава 2

Привязанность — основа всех ваших отношений

Представьте, что вы приходите в новый дом. Всё здесь незнакомо: где что находится, как работает свет, куда ведут двери. Но со временем вы начинаете ориентироваться. Вы находите удобное место для отдыха, привыкаете к звукам, учитесь открывать окна и закрывать дверь так, чтобы она не скрипела.

Теперь представьте, что этот дом — ваши отношения. А «устройство дома» — это привязанность, которая определяет, как вы будете жить в этих отношениях: комфортно или напряжённо, открыто или настороженно, доверяя другому человеку или постоянно проверяя его намерения.

Привязанность — это эмоциональная связь, которая формируется в раннем детстве между ребёнком и близким взрослым (чаще всего родителем). Она влияет на то, как мы будем воспринимать любовь, близость и безопасность всю нашу жизнь.

Что такое привязанность?

Привязанность — это не просто любовь или привязанность к кому-то. Это биологически запрограммированная потребность быть рядом с тем, кто нас защищает, поддерживает и даёт чувство безопасности.

Если у ребёнка есть надёжный взрослый, который регулярно отвечает на его сигналы (голод, страх, боль), тот чувствует себя в безопасности. Он учится доверять миру, уверен, что его услышат, поймут, помогут. Так формируется безопасная привязанность.

Но если взрослые были недоступны, холодны, непредсказуемы или агрессивны, ребёнок учится выживать по-другому. Он либо становится гиперактивным, пытается всеми силами привлечь внимание (тревожно-зависимая привязанность), либо учится не рассчитывать ни на кого, кроме себя (избегающая привязанность).

Эти модели привязанности остаются с нами во взрослом возрасте и влияют на то:

- ✓ как мы выбираем партнёров;
- ✓ как реагируем на конфликты;
- ✓ насколько легко доверяем;
- ✓ как выражаем свои эмоции;
- ✓ как воспринимаем разлуку и близость.

Три основных типа привязанности

Безопасная привязанность

- ✓ Любит близость, но умеет быть самостоятельным(ой)
- ✓ Умеет выражать чувства, не боясь быть отвергнутым(ой)
- ✓ Легко доверяет, прощает, умеет решать конфликты
- ✓ Считает, что достоин(а) любви

Такие люди чаще всего имеют гармоничные отношения, потому что уверены в себе и в других.

Тревожно-зависимая привязанность

- ✓ Боится быть брошенным(ой), часто проверяет партнёра
- ✓ Нуждается в постоянном подтверждении любви
- ✓ Может казаться слишком эмоциональным(ой), зависимым(ой), контролирующим(ей)
- ✓ Часто выбирает людей с избегающей привязанностью

Такие люди часто живут в состоянии тревоги, ожидания потери, страха быть недостаточно любимым(ой).

Избегающая привязанность

- ✓ Ценит независимость больше, чем близость
- ✓ С трудом выражает чувства, предпочитает дистанцию
- ✓ Склонен(а) уходить, когда отношения становятся глубже
- ✓ Часто выбирает партнёров с тревожной привязанностью

Такие люди могут казаться холодными или равнодушными, но на самом деле они просто находятся в защите от возможной боли.

Пример из практики

Дарья, 26 лет

Дарья пришла ко мне с вопросом: «Почему я все время боюсь потерять человека, которого люблю?»

Она встречалась с мужчиной, который был ласковым, заботливым, говорил о чувствах. Но каждый раз, когда он немного отдалялся (например, был занят работой), она начинала паниковать. Звонила, писала, спрашивала: «Ты меня всё ещё любишь?», «Ты уйдёшь от меня?».

На первой же консультации выяснилось, что её мама была очень тревожной женщиной, которая часто говорила: «Ты можешь потерять меня в любой момент». Маленькая Даша росла в атмосфере постоянного страха, что её оставят одну. И теперь, во взрослых отношениях, она снова и снова переживала этот страх.

Мы начали работу над её тревожной привязанностью. Учились распознавать внутренние триггеры, понимать, что страх – это не факт, а детская история. И шаг за шагом Дарья начала учиться доверять.

Почему тип привязанности так важен?

Потому что он влияет на все аспекты ваших отношений:

- ✓ Как вы выбираете партнёра: интуитивно тянетесь к тем, кто повторяет ваш опыт.
- ✓ Как вы реагируете на конфликты: кто-то бросается в обсуждение, кто-то уходит.
- ✓ Как вы воспринимаете любовь: одни видят в ней безопасность, другие – угрозу.
- ✓ Как вы общаетесь: одни говорят о своих чувствах, другие – скрывают их.

И самое главное: тип привязанности можно изменить.

Да, он формируется в детстве, но это не приговор. Вы можете научиться строить новые, более здоровые связи. Вы можете научиться доверять, быть близким, чувствовать себя любимым(ой).

Что делать дальше?

Первое, что вам нужно сделать – это понять свой тип привязанности. Это поможет вам лучше понять, почему вы так ведёте себя в отношениях.

Затем – начать работать с внутренним ребёнком, который до сих пор руководствуется детскими программами и сценариями.

И, самое главное – начать менять своё поведение. Не сразу, постепенно, маленькими шагами идти к тому, чтобы быть собой, доверять, позволять себе быть любимым(ой) .

Глава 3

Как тип привязанности влияет на выбор партнёра

Вы когда-нибудь замечали, что в отношениях снова и снова сталкиваетесь с одной и той же ситуацией?

Возможно, вы встречаете партнёров, которые:

- ✓ не проявляют чувств;
- ✓ редко говорят о своих эмоциях;
- ✓ часто отстраняются, исчезают или дают вам понять, что вы не главные для них.

Или наоборот – вы постоянно выбираете людей, которые нуждаются в вас слишком сильно, требуют внимания, заботы, постоянного подтверждения, и это истощает вас.

Если это звучит знакомо, то вы уже стоите на пороге важного понимания: вы не просто случайно «неудачно» выбираете партнёров. Вы выбираете тех, кто повторяет ваш опыт из прошлого.

Тип вашей привязанности – как невидимая нить, которая ведёт вас к определённым людям. Он работает на уровне интуиции, подсознания. Вы тянетесь к тому, что вам знакомо – даже если это причиняет боль.

Потому что мозг ценит не комфорт, а предсказуемость. И если в детстве вы выросли в среде, где любовь была болезненной, холодной или непостоянной – вы начинаете связывать именно такой опыт с близостью.

Почему мы выбираем тех, кто нас травмирует?

Многие спрашивают: «Почему я всё время попадаю в одни и те же ситуации?»

Ответ прост: мы выбираем знакомые шаблоны поведения.

Когда вы выросли в определённой эмоциональной среде, ваш внутренний ребёнок считает эту среду «нормальной». Он запоминает: вот так любят, вот так проявляют заботу, вот так выглядит близость.

Поэтому во взрослой жизни вы интуитивно стремитесь к тем, кто будет воспроизводить этот опыт. Это называется комплементарным выбором партнёра.

Если у вас тревожная привязанность, вы можете выбрать человека с избегающей привязанностью – того, кто держит дистанцию и редко выражает чувства. Потому что это напоминает вам ту обстановку, в которой вы росли.

Если у вас избегающая привязанность, вы можете выбрать партнёра с тревожной привязанностью – того, кто всегда рядом, но при этом требует много внимания. Это тоже напоминает вам ваши детские сценарии.

Вы можете не осознавать этого – но вы выбираете тех, кто подтвердит ваш внутренний сценарий отношений.

И вот вы снова оказываетесь в том самом цикле: конфликты, разрывы, отвержение, чувство неполноценности... И снова – поиск нового партнёра, надежда, обещание себе: «На этот раз всё будет иначе...» Но цикл воспроизводится снова.

Пример из практики

Екатерина, 28 лет

Екатерина пришла ко мне после очередного разрыва. Она сказала: «Я чувствую, будто хожу по кругу. Встречаю мужчину, хочу быть с ним, но через пару месяцев он словно "исчезает". Не звонит, меньше проявляет интерес. Я пытаюсь его вернуть, но он всё дальше. А потом всё повторяется с новым человеком».

Мы начали работать с её историей. Оказалось, что мама Кати была очень занятой женщиной – она воспитывала ребёнка одна, работала много, часто было физически рядом, но эмоционально недоступна. Когда Катя пыталась получить внимание, мама отвечала: «Подожди, у меня нет времени», «Не мешай», «Сама справишься».

Так Катя выросла с установкой: «Меня могут оставить. Чтобы получить внимание, я должна стараться. Но даже тогда меня могут не оценить».

Эта установка стала её внутренней программой. Поэтому она выбирала тех, кто подтверждал эту программу: людей, которые давали ей немного внимания, но быстро дистанцировались. Она чувствовала себя одинокой, но при этом не могла остановиться – потому что ей казалось, что это и есть любовь.

Работая с этой схемой, мы начали учиться распознавать момент, когда она снова входит в «старый сценарий». Мы учились ставить границы, не стремиться сразу всем угодить, не терять себя ради другого человека.

И со временем Катя начала меняться. Она научилась видеть, какие люди действительно готовы быть рядом – без игры, без проверок, без постоянных сомнений.

Почему вы можете выбрать партнёра, который не хочет вас любить?

Часто люди спрашивают: «Почему я выбираю тех, кто меня не любит?»

Причина может быть в том, что ваш внутренний ребёнок не знает, как быть любимым.

Если в детстве вас не хвалили, не обнимали, не поддерживали – вы могли решить: «Я не достоин(а) любви». Или: «Любовь – это условная вещь. Получишь её, только если будешь идеальным(ой)».

И тогда вы ищете тех, кто будет подтверждать эту программу. Тех, кто будет:

- ✓ игнорировать вас;
- ✓ редко проявлять чувства;
- ✓ создавать нестабильность.

Потому что это кажется вам знакомым и привычным. Даже если это больно.

Как понять, какой тип привязанности у вашего партнёра?

Вот несколько критериев, которые помогут вам распознать тип привязанности у партнёра и понять, почему вы так реагируете на него.

Если у партнёра тревожная привязанность, то он:

- ✓ Часто переживает за отношения.
- ✓ Нуждается в подтверждении любви.
- ✓ Может быть слишком эмоциональным(ой), контролирующим(ей).
- ✓ Боится быть брошенным(ой).

Реакция партнёра с избегающей привязанностью: уход, дистанция, холодность.

Если у партнёра избегающая привязанность, то он:

- ✓ Ценит независимость больше, чем близость.
- ✓ С трудом выражает чувства.
- ✓ Уходит в моменты конфликта или близости.
- ✓ Может показаться равнодушным(ой).

Реакция партнёра с тревожной привязанностью: преследование, проверки, страх потери.

Если у партнёра надежная привязанность, то он:

- ✓ Умеет быть близким, но сохраняет личное пространство.
- ✓ Не боится конфликтов, умеет их решать.
- ✓ Доверяет, не проверяет.
- ✓ Поддерживает и принимает вас.

Если вы встретили такого человека, но не можете быть рядом – возможно, именно вы ещё не готовы к безопасной любви. Если же ваш избранник – человек с надежной привязанностью, значит вам повезло.

Что делать дальше?

Осознайте свой тип привязанности и тип привязанности партнёра.

Пронаблюдайте, как вы взаимодействуете. Есть ли в ваших отношениях комплементарный паттерн?

Начните работать с собой. Научитесь распознавать триггеры, менять реакции, очерчивать границы.

Глава 4

Детские сценарии, которые разрушают ваши отношения

Вы когда-нибудь замечали, что в отношениях снова и снова сталкиваетесь с одной и той же ситуацией?

Может быть вы чувствуете, что любимый человек начинает отдаляться – и вы паникуете, хотя на самом деле нет никаких явных причин.

Или наоборот – как только отношения становятся близкими, вы начинаете терять интерес, находите повод для конфликта или просто исчезаете.

Возможно, вы постоянно выбираете партнёров, которые вас не ценят, не поддерживают, не дают ощущения безопасности.

Если это звучит знакомо, значит, вы уже стоите на пороге важного понимания: все эти ситуации – не случайность. Это повторяющиеся сценарии, написанные ещё в детстве.

Ваш внутренний ребёнок до сих пор руководствуется программами, которые помогли ему выжить тогда. Но теперь они мешают вам жить по-новому.

Основные детские сценарии, которые разрушают взрослые отношения

Сценарий 1: «Я должен(а) быть идеальным(ой), чтобы меня любили»

- ✓ Вы стараетесь угодить, скрываете свои истинные мысли и чувства.
- ✓ Вы боитесь показаться слабым(ой).

- ✓ Любые ошибки воспринимаете как провал.
- ✓ Чувствуете, что любовь зависит от ваших достижений.

Причина: в детстве вас любили только за успехи, условно.

Как проявляется во взрослом возрасте?

Вы переживаете, что партнёр перестанет вас любить, если узнает, кто вы на самом деле.

Вы избегаете конфликтов, потому что боитесь потерять человека.

Вы подавляете свои потребности ради другого.

Сценарий 2: «Я всегда остаюсь один(а)»

- ✓ Вы боитесь, что вас бросят.
- ✓ Даже если отношения хорошие, вы ждёте, когда всё испортится.
- ✓ Иногда сами провоцируете конфликт или уход.

Причина: в детстве вас часто оставляли, игнорировали, не поддерживали.

Как проявляется во взрослом возрасте?

Вы не доверяете людям, даже если они этого заслуживают.

Вы не позволяете себе расслабиться в отношениях, потому что ждёте боли.

Вы часто заканчиваете отношения первыми – чтобы не быть брошенным(ой).

Сценарий 3: «Я не могу доверять людям»

- ✓ Вы сомневаетесь в намерениях партнёра.
- ✓ Вас легко обидеть.
- ✓ Вы закрыты, не делитесь своими страхами.
- ✓ Часто думаете, что вас используют или обманывают.

Причина: в детстве вас предавали, критиковали, унижали.

Как проявляется во взрослом возрасте?

Вы не позволяете себе быть уязвимым(ой).

Вы создаёте дистанцию, даже если хотите близости.

Вы часто видите в других плохие намерения, даже если их там нет.

Сценарий 4: «Любовь – это опасно»

- ✓ Вы хотите близости, но при этом боитесь её.
- ✓ Как только отношения становятся серьёзными, вы начинаете уходить.
- ✓ Вы предпочитаете короткие романы, связи без обязательств.
- ✓ Вы не верите, что можно быть любимым(ой) просто так.

Причина: в детстве близость была связана с болью, предательством, холодом.

Как проявляется во взрослом возрасте?

Вы не позволяете себе быть по-настоящему близким.

Вы избегаете долгих отношений, потому что считаете их угрозой.

Вы выбираете партнёров, которые не могут быть рядом надолго.

Сценарий 5: «Я сам(а) справлюсь»

- ✓ Вы стараетесь ничего не просить у других.
- ✓ Вы не показываете свою уязвимость.
- ✓ Вы предпочитаете решать всё самостоятельно.
- ✓ Вы считаете, что зависимость – это слабость.

Причина: в детстве вы были предоставлены самому(ой) себе. Вам никто не помогал.

Как проявляется во взрослом возрасте?

- ✓ Вы не умеете принимать заботу.
- ✓ Вы не знаете, как попросить поддержки.
- ✓ Вы чувствуете дискомфорт, когда кто-то проявляет к вам заботу.

Что делать дальше?

Первое, что вам нужно сделать – это понять, какой сценарий работает в ваших отношениях.

Затем – начать работать с внутренним ребёнком, который до сих пор руководствуется детскими программами, установками, находится в неблагоприятной обстановке.

И, **самое главное** – начать менять своё поведение. Делать маленькие шаги к тому, чтобы быть собой, доверять, позволять себе быть любимым(ой).

Глава 5

Травма внутри: что мешает близости?

Вы когда-нибудь замечали, как в отношениях вы чувствуете внутреннее напряжение? Даже если всё внешне «в порядке» – рядом человек, который вас любит, заботится, поддерживает, – внутри вы не можете расслабиться. Вы боитесь потерять его(её), боитесь показаться слабым(ой), боитесь быть собой.

Или наоборот – вы чувствуете, что начинаете отстраняться, терять интерес, находите повод для конфликта или просто уходите, когда отношения становятся слишком близкими.

Если это звучит знакомо, значит, вы уже стоите на пороге важного понимания: ваш страх близости – не случайность. Это следствие травмы, которую вы пережили в детстве.

Что такое психологическая травма?

Психологическая травма – это эмоциональный опыт, который оставляет глубокий след в психике и влияет на то, как вы воспринимаете мир, других людей и самих себя.

Травму могут вызвать не только явные события, такие как жестокость, физическое насилие, потеря близкого человека – но и слова, взгляды, недосмотр, равнодушие.

Детский мозг интерпретирует всё через призму выживания. Если мама не ответила на зов ребёнка – он думает, что его бросили. Если папа не обнял – он решает, что он не достоин любви. Если родители ругались – он считает, что это из-за него.

Эти травмы остаются внутри нас. Они формируют установки:

«Я недостоин(а) любви».

«Любовь — это боль».

«Близость — это опасно».

«Я должен(а) быть идеальным(ой), чтобы меня принимали».

И вот вы во взрослой жизни сталкиваетесь с тем, что эти программы продолжают работать. И они мешают вам быть по-настоящему близким.

Почему психотравма мешает строить отношения?

Потому что она создает блокирует возможность давать любовь и принимать любовь.

В момент боли (например, когда вас предали, критиковали, игнорировали) ваш разум решил: «Я больше так не позволю». Он начал защищать вас. Создал механизмы защиты:

- ✓ закрытость;
- ✓ недоверие;
- ✓ самоуничижение;
- ✓ зависимость;
- ✓ уход от близости.

Эти механизмы помогали вам выжить тогда. Но теперь они мешают вам.

Вы можете чувствовать:

- ✓ постоянное напряжение рядом с людьми;
- ✓ страх быть отвергнутым(ой);

- ✓ невозможность расслабиться в отношениях;
- ✓ дискомфорт, когда кто-то проявляет к вам заботу;
- ✓ желание уйти, как только становится слишком близко.

И вы не знаете, почему так происходит. Потому что ваш разум забыл, а тело помнит.

Пример из практики

Наталья, 34 года

Наталья пришла ко мне с запросом: «Почему я не могу быть близкой с любимым человеком? Я его люблю, хочу быть с ним, но как только он становится слишком внимательным, заботливым, я начинаю отстраняться».

Она рассказала, что её мужчина был ласковым, открытым эмоционально, часто говорил о своих чувствах. А она... начинала чувствовать тревогу. Она не могла понять, почему.

Оказалось, что её отец был очень холодным человеком. Он никогда не обнимал, не хвалил, не выражал тепла. Мама тоже была эмоционально отдалена – возможно, потому что сама пережила похожее детство.

А вот бабушка – другое дело. Она была единственным источником любви и заботы в жизни маленькой Наташи. Но когда ей было 9 лет, бабушка умерла. Это стало для девочки невероятной болью.

«С тех пор я поняла: если ты кому-то доверяешь, рано или поздно тебя бросят», – сказала она.

Это стало её сценарием. Поэтому, когда в её жизни появляется человек, который проявляет заботу, она не

может расслабиться. Она ждёт, когда он уйдёт. И иногда даже провоцирует уход, чтобы быть готовой к нему.

Мы начали работу. Учились распознавать внутренние триггеры, отличать реальные ситуации от старых страхов. Учились принимать заботу, вместо того чтобы её отталкивать.

И шаг за шагом Наталья начала меняться.

Как работает травма в отношениях?

Часто люди спрашивают: «Почему я выбираю тех, кто причиняет боль?»

Ответ прост: потому что это знакомо.

Если в детстве вы выросли в среде, где любовь сопровождалась болью, критикой, отвержением – вы привыкли к этому. И теперь ваш внутренний ребёнок ищет именно такие отношения. Потому что это знакомо.

И когда рядом появляется человек, который предлагает вам настоящую безопасность, вы можете его оттолкнуть. Потому что это слишком хорошо, слишком тепло, слишком... непривычно.

Как понять, что у вас есть травма?

Вот несколько признаков:

- ✓ Вы боитесь быть собой в отношениях.
- ✓ Вы постоянно проверяете партнёра на наличие чувств.

- ✓ Вы не позволяете себе расслабиться рядом с любимым человеком.
- ✓ Вы часто чувствуете тревогу, даже если нет объективных причин.
- ✓ Вы склонны уходить, когда отношения становятся серьёзными.
- ✓ Вы выбираете партнёров, которые повторяют ваш опыт из прошлого.
- ✓ Вы не умеете принимать заботу и поддержку.
- ✓ Вы часто чувствуете себя одиноким(ой), даже если рядом кто-то есть.

Если вы узнаете себя в этих словах – вы не одиноки. И вы не сломаны. Вы просто пережили травму. И теперь живёте по старым правилам.

Важно знать, что правила можно изменить.

Что делать дальше?

Осознайте свои травмы. Попробуйте вспомнить, какие ситуации в детстве были особенно болезненными для вас.

Работайте с внутренним ребёнком. Научитесь проявлять ему поддержку, которой у него не было раньше.

Начните исцеляться. Это может быть работа с психологом, медитации, дневник, телесные практики.

Не бойтесь просить помощи. Близость – это не слабость. Это здоровая потребность.

Глава 6

Вы выбираете тех, кто повторяет ваше прошлое

Вы когда-нибудь замечали, что в отношениях снова и снова сталкиваетесь с одной и той же ситуацией?

Может быть вы встречаете партнёров, которые не проявляют чувств. Или тех, кто редко говорит о своих эмоциях. Или вы постоянно выбираете людей, которые дают вам понять, что вы «второстепенные» в их жизни.

И при этом вы сами – открытые, душевные, ждёте внимания, заботы. Но каждый раз чувствуете, что вас недооценивают.

Если это звучит знакомо, значит, вы уже стоите на пороге важного понимания: вы не просто случайно «неудачно» выбираете партнёров. Вы выбираете тех, кто повторяет ваш опыт из прошлого.

Ваш внутренний ребёнок до сих пор руководствуется программами, которые помогли ему выжить тогда. Но теперь они мешают вам жить по-новому.

Почему вы выбираете тех, кто причиняет боль?

Когда вы выросли в определённой эмоциональной среде, ваш внутренний ребёнок считает эту среду «нормальной». Он запоминает: вот так любят, вот так проявляют заботу, вот так выглядит близость.

Поэтому во взрослой жизни вы интуитивно стремитесь к тем, кто будет воспроизводить этот опыт.

✓ Если у вас тревожная привязанность, вы можете выбрать человека с избегающей привязанностью – того, кто держит дистанцию и редко выражает чувства. Потому что это напоминает вам ту среду, в которой вы росли.

✓ Если у вас избегающая привязанность, вы можете выбрать партнёра с тревожной привязанностью — того, кто всегда рядом, но при этом требует много внимания. Это тоже напоминает вам ваши детские сценарии.

Вы можете не осознавать этого — но вы выбираете тех, кто подтвердит ваш внутренний сценарий отношений.

И вот вы снова оказываетесь в том самом цикле: конфликты, разрывы, отвержение, чувство неполноценности...

Глава 7

Почему вы боитесь быть любимым?

Вы когда-нибудь замечали, как внутри вас возникает страх, когда кто-то проявляет к вам чувства?

Вроде бы это приятно. Кто-то вас ценит, заботится, хочет быть рядом. Но вместо радости вы чувствуете напряжение. Вместо облегчения – тревогу. Вы начинаете думать: «А что если он(а) передумает?», «А вдруг я не оправдаю ожиданий?», «Что со мной будет, если я потеряю этого человека?»

Иногда вы даже сами начинаете отстраняться. Создавать конфликт. Или просто исчезать, потому что вам становится слишком страшно быть близким.

Если это звучит знакомо, значит, вы уже стоите на пороге важного понимания: вы боитесь быть любимым(ой), потому что для вас любовь – это уязвимость. А уязвимость – это риск быть раненным(ой).

Почему любовь вызывает страх?

Потому что любовь требует открытости. Она просит вас показать себя настоящего(ую): свои слабости, страхи, потребности, надежды. Она просит доверять, расслабляться, быть собой.

Но если в детстве вы выросли в среде, где вас критиковали, игнорировали, унижали или предавали – вы научились защищаться. Вы стали закрываться, чтобы не испытывать боль. Вы привыкли, что близость равно опасности.

Поэтому теперь, когда кто-то предлагает вам любовь, вы не можете просто принять её. Потому что ваш

внутренний ребёнок помнит: в прошлом любовь причинила боль.

Три основные причины страха быть любимым

1. Вы не знаете, как быть любимым(ой)

Многие люди росли в семьях, где любовь была условной. Где их хвалили только за успехи, а не за то, кто они есть. Где их принимали только тогда, когда они были «хорошими».

Такие люди часто вырастают с установкой:

- ✓ «Я достоин(а) любви, только если...»
- ✓ «Любовь нужно заслужить»
- ✓ «Если я сделаю что-то не так – меня перестанут любить»

Поэтому, когда рядом появляется человек, который говорит: «Я тебя люблю, просто за то, что ты есть», – они не знают, как на это реагировать. Это кажется им подозрительным, неправильным, даже ложным.

Они не умеют быть любимыми. Они не знают, как принять эту любовь без условия.

2. Вы не верите, что достойны любви

Это один из самых глубоких и болезненных механизмов.

Если в детстве вас часто критиковали, сравнивали с другими, игнорировали или унижали – вы могли решить:

- ✓ «Я недостоин(а) любви»

- ✓ «Со мной что-то не так»
- ✓ «Если бы меня действительно любили, меня бы не обижали»

Эта установка становится вашей программой. Поэтому, когда рядом появляется человек, который вас любит – вы не верите ему. Вы думаете: «Он(а) ещё не знает, какой(ая) я на самом деле». Или: «Рано или поздно он(а) разочаруется во мне».

И чтобы не быть брошенным(ой), вы либо уходите первыми, либо провоцируете конфликты, чтобы проверить чувства партнёра.

3. Вы боитесь потерять контроль

Для многих людей близость – это ситуация, в которой они теряют контроль.

Ведь любовь требует доверия. А доверие – это риск. Это возможность быть преданным(ой), использованным(ой), обманутым(ой).

Поэтому вы предпочитаете держать дистанцию. Скрывать свои истинные чувства. Не говорить о своих потребностях. Потому что так вы чувствуете себя безопаснее.

Вы думаете:

- ✓ «Если я буду слишком близким(ой), меня могут использовать»
- ✓ «Если я покажу свою уязвимость, меня могут отвергнуть»
- ✓ «Если я отдам своё сердце, его могут разбить»

И поэтому вы выбираете одиночество – как меньшее зло.

Как понять, что вы боитесь быть любимым(ой)?

Вот несколько признаков:

- ✓ Вы чувствуете дискомфорт, когда кто-то проявляет по отношению к вам заботу.
- ✓ Вы не позволяете себе быть уязвимым(ой), даже с любимым человеком.
- ✓ Вы часто думаете, что вас используют или обманывают.
- ✓ Вы не верите, что вас могут любить просто так, без повода.
- ✓ Вы склонны уходить, когда отношения становятся серьёзными.
- ✓ Вы часто чувствуете тревогу, даже если нет объективных причин.
- ✓ Вы выбираете партнёров, которые повторяют ваш опыт из прошлого.

Если вы узнали себя, значит есть что проанализировать в вашем детстве. Важно знать, что в ваших силах все изменить и исправить.

Глава 8

Как понять свои раны и начать исцеляться

Вы уже прошли долгий путь. Вы узнали, как детство влияет на ваши отношения. Поняли, почему вы выбираете тех, кто повторяет ваш опыт из прошлого. Узнали, что страх близости – не случайность, а следствие травмы. И теперь вы стоите перед важным вопросом: как понять свои раны и начать исцеляться?

Исцеление – это не волшебство. Это постепенный процесс. Это работа с собой, со своим внутренним ребёнком, с установками, которые формировались годами. Но самое главное – это осознание того, что это возможно.

Кто такой «внутренний ребёнок»?

Внутренний ребёнок – это часть вас, которая хранит воспоминания, эмоции и реакции из детства. Он всё ещё живёт внутри вас и руководствуется старыми программами выживания.

Если в детстве вам было страшно – он до сих пор боится.

Если вас критиковали – он до сих пор думает, что вы недостойны.

Если вас игнорировали – он до сих пор ждёт, когда его наконец заметят.

Чтобы начать исцеляться, нужно встретиться с этим ребёнком, услышать его, обнять, поддержать. Нужно стать для него тем самым взрослым, которого ему так не хватало тогда.

Как понять свои раны?

Вот несколько шагов, которые помогут вам распознать свои травмы и начать с ними работать:

1. Присмотритесь к своим реакциям в отношениях

Попробуйте задать себе такие вопросы:

Когда я чувствую тревогу рядом с любимым человеком?

Почему я начинаю отстраняться, когда отношения становятся близкими?

Что именно во мне срабатывает, когда партнёр говорит: «Я тебя люблю»?

Ваша реакция – сигнал. Она показывает, где находится ваша рана.

2. Вспомните свое детство

Попробуйте вспомнить:

Какие моменты были особенно болезненными?

Кто из родителей или других значимых людей оставил след в вашем сердце?

Как вы реагировали на критику, отсутствие, равнодушие?

Не обязательно искать «крупные» травмы. Иногда боль прячется в словах, в молчании, в том, чего не произошло.

3. Осознайте свои убеждения

Многие люди носят в себе установки, которые формируются ещё в детстве:

«Любовь нужно заслужить»

«Я недостоин(а) быть любимым(ой)»

«Близость = опасность»

«Если я буду слишком открыт(а), меня предадут»

Запишите свои установки. Осознайте их. Поймите, что они – не правда. Это просто программы, которые вы выучили тогда, чтобы выжить.

Как начать исцеляться?

Вот несколько первых шагов, которые вы можете сделать уже сегодня:

Общайтесь со своим внутренним ребёнком

Попробуйте написать письмо своему внутреннему ребёнку. Скажите ему:

- ✓ Что вы видите его боль.
- ✓ Что вы больше не одиноки.
- ✓ Что вы готовы его(её) защитить.
- ✓ Что вы достойны любви просто так.

Это простое упражнение может вызвать сильные эмоции. И это нормально. Это часть исцеления.

Учитесь выражать потребности

Один из самых сложных навыков для травмированного человека – просить. Просить помощи, заботы, внимания.

Попробуйте начать с малого.

- ✓ Скажите партнеру: «Сегодня мне тяжело. Я хочу, чтобы ты был(а) рядом».
- ✓ Попросите обнять вас, когда вам хочется близости.
- ✓ Скажите, что для вас важно, вместо того чтобы молчать.

Вы имеете право на заботу.

Вы имеете право на поддержку.

Вы имеете право быть собой.

Выбирайте безопасную близость

Не стремитесь сразу к идеальным отношениям. Начните с тех, кто готов быть рядом, кто не будет вас использовать, кто умеет слушать и видеть вас настоящего(ую).

Иногда безопасная любовь начинается не с партнёра, а с друзей, психолога, группы поддержки. Главное – начать.

Исцеление – это процесс

Вы не станете полностью здоровым(ой) за неделю. Не перестанете бояться близости за день. Не научитесь доверять за одну ночь.

Но каждый маленький шаг – это движение вперёд.

Каждое признание своей боли – это начало исцеления.

Каждое принятие себя – это путь к безопасной любви.

Глава 9

Безопасная любовь возможна

Вы прошли долгий и непростой путь. Вы начали осознавать свои травмы, поняли, как детство влияет на ваши взрослые отношения, узнали, почему вы выбираете тех, кто повторяет ваш опыт из прошлого, и научились замечать, как страх близости мешает вам быть любимым(ой).

Теперь пришло время сделать важный шаг – поверить в то, что безопасная любовь возможна. Не только для других, но и для вас.

Что такое безопасная любовь?

Безопасная любовь – это не идеальные отношения без конфликтов. Это отношения, в которых:

- ✓ Вы чувствуете себя комфортно рядом с человеком.
- ✓ Вы можете быть собой, без страха осуждения или отвержения.
- ✓ Вы доверяете своему партнёру.
- ✓ Вы не боитесь потерять любимого человека – потому что знаете, что он(а) рядом.
- ✓ Вы можете выражать свои потребности и эмоции без страха быть отвергнутым(ой).
- ✓ Вы умеете решать конфликты, а не убегать от них.

Это отношения, в которых есть понимание, принятие, поддержка и способность вместе проходить через трудности.

И самое главное – вы достойны такой любви.

Почему вы достойны безопасной любви?

Многие люди, пережившие травму в детстве, до сих пор думают:

- ✓ «Я недостойн(а) быть любимым(ой)»
- ✓ «Если бы меня действительно любили, меня бы не обижали»
- ✓ «Любовь нужно заслужить»

Но это ложные убеждения, которые формировались тогда, когда вы были маленьким(ой), беззащитным(ой), и единственным способом выжить было защититься от боли.

Сейчас вы взрослый(ая). Вы имеете право на новую жизнь. На новые отношения. На любовь, которая не причиняет боль.

Вы не обязаны жить по программе, созданной в детстве. Вы можете написать новый сценарий.

Как создать безопасную любовь?

Вот несколько шагов, которые помогут вам начать эту трансформацию:

1. Осознайте свои травмы и установки

Не бегите от своей боли. Встречайтесь с ней лицом к лицу. Назовите свои страхи. Поймите, какие программы из детства всё ещё работают в ваших отношениях.

2. Работайте с внутренним ребёнком

Станьте тем самым взрослым, которого вам так не хватало в детстве. Поддержите себя. Объясните себе, что вы больше не одиноки. Что вы в безопасности. Что вы достойны любви просто так.

3. Учитесь выражать свои потребности

Одна из самых сложных задач для травмированного человека – просить. Но именно через просьбы рождается близость.

Попробуйте сказать своему партнеру:

- ✓ «Сегодня мне плохо. Я хочу, чтобы ты был(а) рядом».
- ✓ «Мне важно знать, что ты меня ценишь».
- ✓ «Мне нужен(а) твой взгляд, объятие, слово поддержки».

Вы имеете право на заботу.

Вы имеете право на внимание.

Вы имеете право быть собой.

4. Выбирайте ответственно

Не стремитесь сразу к идеальным отношениям. Начните с тех, кто готов быть рядом, кто не будет вас использовать, кто умеет слушать и видеть вас настоящего(ую).

Иногда безопасная любовь начинается не с партнёра, а с друзей, психолога, группы поддержки. Главное – начать.

Ваша безопасная любовь начинается здесь

Вы уже сделали первый шаг – вы прочитали эту книгу. Вы задались вопросами, которые раньше могли казаться слишком болезненными. Вы начали понимать, что вы не одиноки. Что вы можете измениться: исцелить травмы и изменить стиль привязанности.

Безопасная любовь – это не сказка.

Это реальность, к которой можно прийти.

И вы – на пути к ней.

Глава 10

Начните новую главу своей жизни

Вы дочитали эту книгу до конца. Это уже большой шаг.

Вы задались вопросами, которые раньше могли казаться слишком болезненными. Вы начали понимать, что происходит с вами и вашей жизнью. И самое главное – вы начали видеть, как прошлое влияет на ваше настоящее.

Теперь пришло время сделать следующий шаг.

Почему эта книга – только начало?

Потому что осознание – это важный этап, но он не заканчивает путь. Осознание помогает вам понять, почему вы так ведёте себя в отношениях. Но чтобы изменить своё поведение, свои реакции, свои выборы – нужно работать с собой дальше.

Именно поэтому я хочу пригласить вас начать новую главу своей жизни.

[Приглашаю вас подписаться на мои Интернет-ресурсы и получить еще больше информации и поддержки.](#)

Если вы хотите:

- ✓ лучше понять свой тип привязанности;
- ✓ разобраться с детскими травмами;
- ✓ научиться строить безопасную любовь;
- ✓ чувствовать себя уверенно в отношениях;

– тогда я приглашаю вас подписаться на мою рассылку и социальные сети.

Там вы будете получать:

✓ Бесплатные материалы: чек-листы, диагностики, медитации.

✓ Регулярные статьи и видео о том, как работать с внутренним ребёнком, как менять старые установки, как выбирать партнёров.

✓ Поддержку: вы будете не один(а), а среди тех, кто тоже хочет жить иначе.

✓ Возможность записаться на индивидуальную работу, если вы готовы двигаться глубже.

Ваша безопасная любовь начинается здесь

Эта книга – всего лишь первый шаг к вашей новой жизни.

Сейчас вы стоите перед выбором:

✓ Оставить всё как есть, вернуться к старым сценариям.

✓ Или сделать маленький, но важный шаг вперёд.

Выбор за вами.

Но знайте: вы достойны любви.

Не идеальной. А настоящей.

Не безболезненной. А безопасной.

Не случайной. А заслуженной.

Что делать дальше?

Подпишитесь на мои Интернет ресурсы. И мы продолжим общаться.

Группа в VK https://vk.com/psiholog_proskurina_spb

Телеграмм канал https://t.me/proskurina_psy

Яндекс Дзен

<https://dzen.ru/id/627cec98ac8f893e8516b332>

Спасибо, что вы дочитали.

Спасибо, что не проигнорировали свою боль.

Спасибо, что не боитесь смотреть правде в глаза.

Спасибо, что хотите быть любимым(ой) – по-настоящему.

Ваша безопасная любовь возможна.

И она начинается сегодня.

С теплом и заботой,

Оксана Проскурина

Психолог | Работа с травмами | Исцеление отношений

 Р.С. Эта книга – ваш мощный первый шаг. Но она не заменяет полноценной терапии. Если вы чувствуете, что нуждаетесь в более глубокой работе, я всегда рада помочь.

Запись на индивидуальную терапию на сайте
<https://oksapro.ru/>



Telegram [@lifing_info](https://t.me/lifing_info)