

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

Однако большое количество информации и обилие новых 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 Шibaева,
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. Начинаящим психологам книга послужит опорой в работе.

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

НА ГРАНИ ЛИЧНОСТИ

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

Мила Барашкова



УДК 159.923
ББК 88.3
Б24

Дизайн обложки и разработка серийного оформления Юлии Бойцовой

Барашкова М.

Б24 Исчезая в других : Как не потерять себя в любовных играх / Мила Барашкова. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 240 с. : ил. — (На грани личности. Российская психология).

ISBN 978-5-389-29202-4

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.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-29202-4

© Мила Барашкова, текст, фото, 2026
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

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 многие 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 отношениях. 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 манипуляторы. 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»). Термин «висхолдинг» часто используют, когда

описывают эмоциональное насилие: один из партнеров в отношениях выдерживает очень продолжительную паузу и тем самым пытается применить манипуляцию навязывания чувства вины. Многие психологи придерживаются мнения, что намеренный гостинг — один из самых садистичных видов эмоционального насилия.

Почему гостинг ранит наши чувства

Может показаться странным, но клиенты в терапии очень часто помнят ситуации отвержения из детства. Нередко на сессиях они внезапно вспоминают, как впервые почувствовали себя проигнорированными — в детстве, на игровой площадке, в школе или даже дома, в общении с близкими. Как не позвали играть, как мама замолчала в ответ на плач, как одноклассники отворачивались. Эти картины всплывают неожиданно и вызывают у человека недоумение: «Почему я до сих пор это помню и мне все еще обидно?»

И вторая частая история: когда клиент видит манипуляцию игнорированием, но хочет уметь на это не реагировать. «Я хочу, чтобы мне было все равно» — регулярный запрос на сеансах.

Почему же мы ярко запечатлеваем моменты эмоциональной боли? И почему так хотим больше никогда не испытывать схожую боль? Ответ кроется в истории. Гостинг ранит чувства, потому что мы по сути своей социальные животные. Людям эволюционно важно состоять в стае. С самого начала человеческой истории близость с другими людьми была не просто приятной — это в первую очередь вопрос выживания. Один человек в дикой природе мало что мог: без помощи он рисковал остаться без еды, попасть в лапы хищника, замерзнуть и не справиться с опасностью. Отвержение от группы тогда значило одно — огромную угрозу погибнуть. Неудивительно, что страх оказаться «вне круга» в буквальном смысле теперь «встроен» в нашу психику. Он не надуман и не преувеличен — он родом оттуда, где одиночество было смертельно опасным.

Можно легко представить себе древнее племя, собравшееся у костра: там тепло, есть еда, коммуникация, ощущение защиты. Вообразим, что кого-то из племени не позвали, отвергли. Он остается

за кругом света, в темноте, где все холоднее и страшнее. Даже если угрозы сейчас другие, внутреннее чувство то же. Каждый из нас по-прежнему боится оказаться «по ту сторону огня».

Вот почему современное игнорирование, будь то молчание в переписке, неотвеченный звонок или внезапный разрыв без объяснений, может вызывать такую сильную эмоциональную боль. Это не просто неприятность, а напоминание психике о древней опасности. Желание быть замеченным, услышанным, принятым — одна из самых базовых человеческих потребностей, и нет ничего стыдного в том, чтобы ее ощущать.

В 2003 году ученые провели интересное исследование: в одном из экспериментов участники играли в виртуальную игру, где со временем их начинали исключать из процесса [1]. Представим: мы и еще два игрока перекидываем во время игры друг другу мяч. Сначала все идет нормально, и мы тоже получаем первые семь бросков мяча. Затем игроки начинают нас игнорировать и перебрасывают мяч только между собой до самого конца игры. Даже читать об этом уже немного неприятно, правда? Исследователи наблюдали за реакцией отвергнутых участников, проводили опросы ощущений и чувств, а также провели сканирование их зон головного мозга. По результатам эксперимента выяснилось, что при исключении из группы у участников активизировались те же области мозга, что и при физической боли. Участники отмечали, что, будучи отвергнутыми, ощущали сильный стресс. Исследование помогло доказать — игнорирование и отвержение могут биологически вызывать у нас серьезные переживания, так как мозг реагирует на социальное отвержение буквально как на физическую травму.

Еще одно удивительное открытие в 1920-х годах совершила советский психолог Блюма Вульфовна Зейгарник. Будучи научным исследователем механизмов мотивации, она внесла значительный вклад в развитие экспериментальной психологии в СССР.

Однажды, сидя в кафе, Блюма Вульфовна наблюдала за работой официантов. Она заметила, что они не записывали заказы в блокнот, а запоминали информацию. После того как клиент получал и оплачивал свой заказ, официант тут же забывал подробности. А состав еще не выполненных заказов официанты хорошо помнили.

Все это натолкнуло психолога на мысль, что память человека лучше удерживает незавершенные действия или задачи.

В тот период Блюма Вульфовна как раз готовилась к дипломной работе в Берлинском университете и приняла решение провести научный эксперимент функционирования человеческой памяти [2]. Она попросила участников исследования запомнить задачи, которые они должны были решить. Но Блюма Вульфовна прервала их до того, как участники смогли выполнить все задания. Тогда она спросила участников, какие из заданий они могут вспомнить. Удивительно, но участники прекрасно воспроизвели задачи, которые были прерваны, но совершенно забыли о завершенных. Так появилось одно из первых научных обоснований феномена памяти.

Психологическое явление было названо в честь исследовательницы — эффект Зейгарник. Незавершенные действия и задачи, по сути, создают в нашей психике внутреннее напряжение, беспокойство, и это заставляет помнить о них дольше, думать чаще. Для проверки можем даже сейчас, в моменте попробовать вспомнить, что нужно сделать из планов в ближайшие недели. И последующий вопрос: что удалось выполнить за последние несколько недель? Попробуем сравнить, как быстро получилось воспроизвести в памяти завершенные действия и как — планируемые.

Гостинг — это и есть та самая незавершенная задача, прерванный контакт, на котором фиксируются память и внимание. Напряжение в мозгу и психике буквально стимулирует нас: «Заверши задачу, заверши задачу». Психика стремится закрыть все пробелы и получить удовлетворение от завершенных процессов. Гостинг как будильник, который поставили, но забыли отключить: он все еще звенит на фоне, даже если мы притворяемся, что не слышим. Так мы буквально оказываемся на психологическом крючке.

Не реагировать на игнорирование невозможно. Помним, что оно задействует те же зоны мозга, что и физическая боль. Игнор — это не просто «отсутствие слов», это волнующее переживание отверженности и незавершенной задачи. Желание не чувствовать эту боль кажется абсолютно понятным и естественным. Однако настоящая сила не в отключении от чувств (что биологически невыполнимо),

а в распознавании источника фрустрации¹ и самоподдержке. И чтобы научиться устойчивости, важно не выключать внутренний отклик, а понять его происхождение.

Эмоции родом из детства

Мы можем заметить, что, несмотря на важность и внутреннюю потребность каждого человека быть принятым, люди реагируют на игнорирование по-разному. Кто-то отметит дискомфорт, справится с чувствами и не заострит на факте игнорирования свое внимание надолго. А кто-то буквально нырнет в пучину сложного эмоционального состояния, будет часто думать об игнорирующем человеке и задаваться вопросом: «Да что же я сделал/-а не так?» К слову сказать, оба варианта реакций — норма.

Глубина потрясения от гостинга во многом связана с пережитым в детстве. Основными и самыми влиятельными объектами в раннем возрасте выступают родители. Именно они формируют наше представление о себе и мире вокруг — по сути, становятся первым зеркалом. Через их слова, реакции, поддержку или ее отсутствие постепенно складываются представления о собственной ценности, безопасности мира и своем месте в нем. Если родители часто игнорируют проявления ребенка, в его психике закрепляется ощущение «я не важен». Именно эти внутренние установки могут проявляться во взрослом возрасте как застрявшие мысли вроде «Со мной не все в порядке» или «Это я виноват в действиях другого», напрямую влияя на самооценку. Поэтому даже сам термин «самооценка» звучит не совсем правдоподобно — мы не можем сформировать оценку себя самостоятельно.

Чем чаще родитель критикует, игнорирует и обесценивает ребенка, тем крепче становится вера в мысли: «Меня не замечают, значит, со мной что-то не так...», «Меня игнорируют, ведь дело во мне...» Так создается травма отвержения.

¹ Фрустрация — это эмоциональное состояние и переживание разрыва между тем, как хотелось бы, и тем, как есть на самом деле. Обычно сопровождается раздражением, разочарованием, бессилием, тревогой или злостью.

Практика психотерапии наглядно показывает, как детство, наполненное вниманием, любовью, теплом и здоровым общением, помогает сформировать у человека более стойкую и адекватную самооценку. Да, в таком детстве тоже есть фрустрация, отказы, неудачи и много неприятных эмоций, которые с ними связаны. Например, злость оттого, что желаемая игрушка досталась другому. Грусть от плохих оценок в школе. Переживания от потерь, сложностей и осечек. Это нормальная, здоровая доля досады, которая помогает ребенку адаптироваться к жизни. Но все же в таком детстве есть важная особенность: с эмоциональными переживаниями помогает справиться опорный взрослый. Неидеальный, но поддерживающий, готовый выслушать и принять взрослый.

К сожалению, чаще бывает, что эмоционального тепла и внимания было недостаточно и в детстве нас то и дело игнорировали. Шаг за шагом это игнорирование создавало психологическую травму отвергнутого — самую благодатную почву для переживаний от гостинга. И вот во взрослом возрасте гостинг от партнера, коллеги или приятеля соединяется с травмой отвержения, словно парочка твикс. Эмоции незамедлительно отправляют нас в тот самый опыт общения с игнорирующим родителем. В те воспоминания, когда испытывали яркие грусть, разочарование, страх, стыд или гнев. Мы вновь чувствуем себя уязвимыми и прокручиваем в голове вопрос: «Что я сделал не так?» Воспроизведение травмы отвержения похоже на старый невидимый мост, ведущий прямо в прошлое. С каждым шагом по нему оживают детские чувства, одиночество и неуверенность, и кажется, будто мы снова маленькие и беззащитные.

В концепте схема-терапии¹ (англ. *schema therapy*) есть термин «спутанность» [3]. Это ситуация, когда в семье создается эмоциональный клубок и невозможно понять, где чьи чувства.

¹ Схема-терапия — это направление психотерапии, разработанное Джеффри Янгом, которое помогает выявлять и изменять глубинные убеждения о себе, других людях и окружающем мире, сформировавшиеся в детстве и подростковом возрасте. Эти устойчивые убеждения, называемые схемами, влияют на восприятие событий, эмоциональные реакции и выбор поведения во взрослом возрасте, нередко становясь причиной повторяющихся жизненных трудностей и болезненных отношений.

Кажется, что каждый отвечает за эмоции всех остальных. Люди настолько переплетены с близкими членами семьи, что трудно отличить, где заканчивается индивидуальность одного человека и начинается влияние другого. В таких семьях сложно определить границы личной ответственности. Например, мама приходит домой не в духе, но не говорит о проблемах на работе. Мама злится, по привычке играет в молчанку. Ребенок в свою очередь принимает все происходящее на свой счет: «Это я плохой». В его психике появляется вредная связка: «меня игнорируют, значит, я виноват».

Конечно, мы не можем винить родителей за все сложности, возникающие во взрослом возрасте. Но все же важно видеть и осознавать тонкую психологическую связь: то, как с нами часто обращались в детстве, напрямую влияет на становление нашей личности во взрослом возрасте. И чем больше жестокости, тем более травмирована душа ребенка впоследствии.

Травма отвержения — одна из самых распространенных эмоциональных ран, которая оказывает влияние на человека на протяжении всей его жизни. Этот болезненный опыт создает фоновое чувство, что «я не нужен, я не принят, я отвергнут другими». Шрам отвергнутого не может сформироваться от одного родительского «нет» в детском возрасте. Психологическое потрясение — это результат регулярной критики, постоянного неприятия, отсутствия веры в ребенка; когда ребенку постоянно говорили вслух или транслировали невербально: «Ты не нужен», «Я не буду принимать тебя таким, какой ты есть». Впоследствии любое схожее событие вызывает глубокую эмоциональную боль и может проявляться даже в ситуациях, где фактического отвержения нет. Например, другой просто занят и отвечает на звонки позже, чем хотелось бы. Он живет свою жизнь и даже не догадывается об обиде. Или, допустим, кто-то не идет к целям, потому что существует фоновое необъяснимое ощущение: ему все равно откажут.

К сожалению, в жизни каждого были моменты, когда близкий человек внезапно отстранялся, игнорировал или эмоционально «замораживал». Иногда это кажется маленькими эпизодами — поздний ответ на сообщение, холодное слово, недосказанность. Чем чаще такие ситуации повторяются, тем глубже след в психике. Наши эмоции, надежды и доверие словно застывают, а внутренний мир наполняется ощущением

непринятия и одиночества. Чтобы лучше понять тонкости процессов, а также найти решения и выходы, мы часто обращаемся к метафорам и сказкам. Символический язык позволяет установить контакт с теми слоями психики, которые не всегда доступны рациональному анализу. Через осознание и интерпретацию символов бессознательное¹ постепенно перестраивает привычные способы восприятия, открывая пространство для новых смыслов, решений и внутренних изменений.

Вспомним сюжет «Снежной королевы» — советского мультфильма, который многие из нас зачастую смотрели в детстве по телевизору [1ф]. Кай и Герда — дети, которые живут по соседству и любят друг друга как брат и сестра. Кай попадает под воздействие чар Снежной королевы, которая заколдовала его сердце. Взгляд Кая леденеет, его душа перестает чувствовать и любить. В одно мгновение мальчик стал равнодушным и холодным, прямо как и бесчувственная чародейка. Волшебница забирает Кая и увозит к себе во дворец. Герда отправляется в сложный и полный препятствий путь, чтобы спасти и отогреть сердце близкого ей мальчика.

Снежная королева — это не просто ледяная колдунья, а образ игнорирующей матери, чьи холод и равнодушие проникают в душу ребенка. Кай под ее властью словно замерзает изнутри: каждый взгляд без внимания, каждое слово, которого он не дождался, как капля ледяной воды, превращает его сердце в кристалл. Он живет в постоянной тени отвержения, и кажется, что мир вокруг стал пустым и чужим. Это символ того, как эмоциональный холод значимого взрослого может парализовать чувства ребенка, формируя в его психике ощущение «Меня никто не любит, я не важен». Впоследствии возникает отвергающий или избегающий тип личности.

Герда же предстает визуализацией эмпатичной личности, теплой и понимающей. Она чувствует боль Кая так остро, будто это ее собственная рана. Хрупкая девочка готова пройти через бурю, снег и темные леса, лишь бы вернуть ему тепло. Ее решимость — это метафора силы внутренней эмпатии и сострадания, стремящейся

¹ Бессознательное — часть психики, процессы и содержание которой не осознаются человеком напрямую, но продолжают влиять на его мысли, чувства, решения и поведение.

преодолеть изоляцию и холод чужого сердца. Так формируется тревожный тип личности. Каждая ее слеза, каждый шаг по скользкому пути — это напоминание, насколько тяжело переносить игнорирование и эмоциональное отвержение от близкого человека. Чем больше отдаляется Кай, тем отчаянней бежит за ним Герда.

Нередко в концовках сказок скрыта не только мораль, но и образ решения сложных эмоциональных ситуаций. Герда находит Кая и крепко обнимает его: ее слезы растапливают осколок в его сердце, и он возвращается к своему прежнему эмпатичному состоянию. Это напоминание, что мы действительно можем преодолеть внутренние травмы и шаг за шагом вернуться к ощущению счастья и гармонии. Мы также в силах помочь близким исцелить их раны, если есть искренняя мотивация и действия с обеих сторон. Кай не был полностью заморожен: лишь поддался влиянию холодного осколка, поэтому его сердце удалось вернуть к жизни. В то же время душа Снежной королевы так и осталась неспособной к теплу и любви. С психологической точки зрения это показывает, что восстановление эмоционального здоровья и открытой коммуникации возможно, когда есть готовность к изменениям и участие обеих сторон, в то время как хронический холод и отстраненность делают личность эмоционально закрытой и нечувствительной к влиянию извне.

Во взрослом возрасте люди с глубокой травмой отвержения часто могут ощущать себя недостойными внимания, любви и уважения. И в случае, когда они сталкиваются с гостингом, это поведение буквально попадает в самую уязвимую точку. Как говорят, рвется там, где тоньше всего. И в случаях травмы отвержения особенно важно заручиться поддержкой, в том числе и профессиональной психологической, чтобы выработать опорное состояние, которое поможет не проваливаться в ретравматизацию¹.

Также, увы, в случаях наложения гостинга и травмы отвержения мы эмоционально словно ходим по кругу в надежде, что рано или

¹ Ретравматизация — это процесс, при котором у человека в результате новых переживаний или событий возникают яркие воспоминания о старых травмах. Несмотря на то что волнение может происходить в настоящем времени, чувства и реакции часто обусловлены событиями из прошлого, которые тогда приносили боль и страдания эмоционально и/или физически.

поздно что-то изменится (как если бы Герда безуспешно пыталась растопить Снежную королеву). Такие эмоциональные качели быстро входят в привычку. На ранних стадиях гостинг вызывает у нас неприятную эмоциональную боль, но при регулярном опыте это может даже перерасти в психосоматические симптомы¹.

Тест на травму отвергнутого

У большинства из нас присутствует травма отвергнутого, но разной глубины. Чем ярче эта травма проявлена, тем больше влияния наш детский опыт оказывает на взрослую жизнь. Поставьте 1 балл за каждый ответ «да» на вопросы ниже.

- Я часто забочусь о других, но не о себе.
- Когда мне не отвечают на сообщение, я чувствую себя отвергнутым/-ой.
- Я чувствую вину, если меня не выбирают.
- В общении с другим человеком я фокусируюсь на его эмоциях, реакциях и поведении.
- Я часто обесцениваю свои достижения, моих результатов недостаточно.
- Мне сложно злиться на других людей.
- Критика от других людей меня ранит.
- Я избегаю конфликтов.
- Мне эмоционально сложно, когда мне говорят «нет», отказывают.
- Я убежден/-а, что, если все сделаю правильно, получу нужный мне результат.
- Я часто сравниваю себя с другими.

¹ Психосоматика — это область медицины, которая изучает, как наши эмоции и психологическое состояние влияют на физическое здоровье. Нередко серьезные реакции на стресс, а также проблемы с психикой могут вызывать физические симптомы, такие как боль или болезни, даже без наличия физических причин.

- Для моих знакомых и близких людей я часто выгляжу хорошим, положительным человеком, который никогда не откажет.
- Порой мне кажется, что меня используют.
- Мне страшно проявлять чувства в полной мере.
- Я часто внутри беспокоюсь, что меня не любят и не принимают.
- В общении я часто стараюсь войти в положение другого.
- Я хорошо считываю, что чувствуют другие люди.
- Почему-то еще до совершения действия часто есть ощущение, что мне откажут.
- Я считаю, что быть понимающим/-ей и терпеливым/-ой — это проявление мудрости.
- Мысль, что меня могут бросить, вызывает стыд и эмоциональную боль.

Интерпретация результатов:

1–5 баллов: низкий уровень психотравмы

Похоже, получается хорошо справляться с эмоциями и отношениями. Однако всегда полезно оставаться внимательным к своему внутреннему состоянию.

6–14 баллов: средний уровень психотравмы

Есть некоторые признаки травмы отвергнутого, работа над самооценкой и самопринятием может быть полезной.

15–20 баллов: высокий уровень психотравмы

Могут присутствовать серьезные симптомы травмы отвергнутого. Рекомендована психотерапия.

Намеренная манипуляция игнором — зачем они это делают?

Как мы уже обсудили ранее, самая садистичная манипуляция, по мнению многих психологов, — это сознательное игнорирование с целью причинить эмоциональную боль. Когда рядом с нами находится

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

На грани личности. Российская психология

Мила Барашкова

ИСЧЕЗАЯ В ДРУГИХ: Как не потерять себя в любовных играх

Руководитель направления *Ирина Мажаява*
Ответственный редактор *Арина Миронова*
Дизайнер обложки *Юлия Бойцова*
Технический редактор *Мариятта Караматозян*
Корректоры *Надежда Быкова, Елена Бударгина*
Верстка *Леонид Харченко*

В оформлении макета использованы
иллюстрации Shutterstock: © Rotshild.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 14.08.2026.
Формат 60×88^{1/16} Гарнитура «CharterITC». Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,67. Тираж 2000 экз. W-GRA-38304-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака Колибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – Колибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 195112, Санкт-Петербург, Малоохтинский пр-т, д. 68, БЦ «Регул», 2-й этаж Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 195112, Санкт-Петербург, Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат, Регул бизнес орталығы, 2-қабат Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

