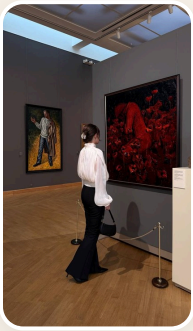
АНАТОМИЯ ОТНОШЕНИЙ

МЕНТАЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ

5 скрытых сценариев, в которых мы теряем себя

(и как из них выйти)



АВТОР: ОЛЬГА ЕВМЕНОВА

Дипломированный психолог. Практическое руководство по возвращению контакта с собой и выходу из токсичных сценариев.

ВНУТРИ ПРАКТИКУМА

- **Разбор 5 скрытых ролей:** Спасательница, Удобная, Заслуживающая, Слияние, Контрзависимость
- **Аптечка первой помощи:** 3 экстренных вопроса, 6 фраз-опор и практика «Эмоциональной паузы»

ТОЧКА ВХОДА

ВВЕДЕНИЕ

Ловушка знакомой боли

Мы можем менять города, работу и окружение, но почему-то раз за разом выбираем партнеров, с которыми проигрываем **одну и ту же боль**.

КАК МЫ ЭТО ОБЪЯСНЯЕМ

Холодные, недоступные, требующие спасения... Кажется, что просто *«не везет»*.

✦ КЛЮЧ

«Но наша психика выбирает не то, что делает нас счастливыми. Она выбирает то, что ей знакомо. Знакомая боль всегда кажется безопаснее неизвестного счастья».

ГЛАВНЫЙ ИНСАЙТ

Ниже — **5 самых частых сценариев-автопилотов**. Узнать свой сценарий — первый шаг к тому, чтобы из него выйти.



СЦЕНАРИЙ 1

«Спасательница»

Отношения как реабилитационный центр

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вы выбираете партнеров, у которых постоянно проблемы (с работой, зависимостями, бывшими). Отношения превращаются в проект по реабилитации.

СКРЫТАЯ БОЛЬ — ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ

Кажется, что если вы будете ему жизненно необходимы, он вас никогда не бросит. Любовь подменяется чувством долга.

✦ **КЛЮЧ**

Вопрос для выхода: «Если забрать у него все проблемы и необходимость спасать — что останется между нами?»

МИР ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ



СЦЕНАРИЙ 2

«Удобная»

Тихий отказ от себя ради иллюзии спокойствия

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вы сглаживаете углы, соглашаетесь на компромиссы в ущерб себе и молчите о своих желаниях, лишь бы не было конфликта.

СКРЫТАЯ БОЛЬ — ГЛУБИННЫЙ СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ

Установка: «Если я покажу свой настоящий характер — меня перестанут любить. Я должна быть идеальной и не приносить проблем».

✦ **КЛЮЧ**

«Когда вы становитесь удобной для всех вокруг, вы становитесь абсолютно чужой и предающей саму себя».



СЦЕНАРИЙ 3

«Заслуживающая любовь»

Когда тепло нужно отвоевывать и доказывать

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вас тянет к холодным, отстраненным партнерам. Вы постоянно пытаетесь добиться их внимания, доказать свою ценность. Стабильные партнеры кажутся «скучными».

СКРЫТАЯ БОЛЬ — ПРИВЫЧКА К КАЧЕЛЯМ ИЗ ДЕТСТВА

Бессознательная установка: «Настоящая любовь — это когда сложно, ее нужно выстрадать и заслужить».

✦ **КЛЮЧ**

Любовь — это не экзамен. Спокойствие кажется пресным тем, чья нервная система привыкла выживать в шторме.

РАСТВОРЕНИЕ ГРАНИЦ



СЦЕНАРИЙ 4

«Полное слияние»

Когда слово «Я» без остатка стирается словом «Мы»

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вы растворяетесь в партнере, забрасываете свои хобби, друзей и интересы. Слово «Я» полностью заменяется на «Мы».

СКРЫТАЯ БОЛЬ — СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА И ПУСТОТЫ

Партнер используется для закрытия собственной внутренней непроявленности и отсутствия контакта с собой.

✦ **КЛЮЧ**

«Настоящая близость возможна только между двумя отдельными людьми. Если нет „Я“ — не с кем строить „Мы“».



СЦЕНАРИЙ 5

«Снежная королева»

Контрзависимость: бросить первой, пока не ранили

КАК ВЫГЛЯДИТ

Вы обрываете отношения при малейшем намеке на серьезность. Держите дистанцию, не пускаете партнера глубоко в душу, всё контролируете.

СКРЫТАЯ БОЛЬ — СТРАХ УЯЗВИМОСТИ

Вы когда-то обожглись и теперь психика защищается: «Я брошу первая, пока мне не сделали больно».

✦ **КЛЮЧ**

«Броня спасает от удара, но в ней невозможно согреться. Она не пропускает боль, но вместе с ней блокирует и тепло».

БЕРЕЖНЫЙ ВЫХОД

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ: Как вернуть себя

Если вы узнали себя в одном из сценариев, **не ругайте свою психику**.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Она не желает вам зла — когда-то давно она просто пыталась вас защитить доступными ей способами. Выход из привычного круга начинается не с резких разрывов, а с крошечных пауз.

✦ **КЛЮЧ**

«Сохраните эту аптечку в телефон. Используйте ее каждый раз, когда почувствуете, что снова начинаете растворяться в партнере, тревожиться или предавать себя».

СТРУКТУРА АПТЕЧКИ

- **Шаг 1:** Экстренные вопросы (возврат в реальность)
- **Шаг 2:** Фразы-опоры (ментальный щит)
- **Шаг 3:** Правило «Эмоциональной паузы» (практика)

ШАГ 1. ЭКСТРЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Возврат в реальность

Когда вас накрывает тревога, желание срочно «спасти» партнера или промолчать ради мира, задайте себе три вопроса:

ВОПРОС 1

Я сейчас делаю это из любви к нему или из страха потерять отношения?

Если из страха — вы на автопилоте. Любовь не требует предательства себя.

ВОПРОС 2

Чью проблему я сейчас пытаюсь решить?

(Если не свою — остановитесь). Верните ответственность взрослому партнеру.

ВОПРОС 3

Что самого страшного случится, если я прямо сейчас выберу себя?

Посмотрите страху в лицо: катастрофы не произойдет, а вы сохраните себя.

ШАГ 2. ФРАЗЫ-ОПОРЫ

Ментальный щит

Слова, которые нужно повторять себе, как мантру, когда старые установки берут верх:

1. Любовь — это не то место, где мне нужно заслуживать право на голос.
2. Я не обязана быть удобной, чтобы меня выбрали.
3. Здоровые отношения начинаются там, где заканчивается мое желание переделать другого человека.
4. Если моя просьба разрушает отношения — значит, они держались только на моем терпении.
5. Пространство и дистанция — это нормально. Мне не нужно контролировать партнера, чтобы чувствовать себя в безопасности.
6. **Главные отношения в моей жизни — это отношения с самой собой.**

ШАГ 3. ПРАВИЛО «ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПАУЗЫ»

Практика паузы

Ваше новое правило: Возьмите паузу. Если вам написали триггерное сообщение — не отвечайте сразу.

ЕСЛИ ОТ ВАС ТРЕБУЮТ РЕШЕНИЯ — СКАЖИТЕ:

«Мне нужно время подумать, я вернусь к этому разговору завтра».

МЕХАНИКА ТРЕВОГИ

Тревога всегда требует немедленных действий: срочно написать, выяснить отношения, оправдаться или подстроиться.

✦ **КЛЮЧ**

В этой образовавшейся паузе рождается ваша свобода выбора. Там умирает автопилот и появляетесь настоящая вы.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Вы не обязаны проходить этот путь в одиночку

Выход из привычного сценария — это сложный путь. Делать это в одиночку бывает невыносимо.

> *«Если вы чувствуете, что устали ходить по кругу и готовы выстроить внутри себя новые, надежные опоры — я буду рада бережно сопроводить вас в этом процессе на личных сессиях».*



Ольга Евменова
ПСИХОЛОГ
Индивидуальные сессии онлайн (Zoom, Telegram, Google Meet)

Записаться на сессию

Личные сообщения в Instagram: **@olgaevmenova_psy**