

# СЦЕНАРИЙ ЛЮБВИ

Как тип привязанности управляет  
вашей жизнью

Анастасия Малец,  
психолог Psycenter.by



**Задавайте вопросы**  
во время обсуждения или в нашем TG-  
канале анонимно по ссылке в последнем  
посте:



# Что такое привязанность и зачем нам о ней знать?

- Почему одним легко доверять, а другим – нет?
- Ответ в первых годах жизни: теория привязанности.
- Сегодня: как формируется связь, какие бывают стили и можно ли их изменить.

# Проверим теорию на себе

**Представьте: вы пришли на вечеринку, где из 100 человек не знаете никого.**

# Поднимите руку:

---

- Кто пойдет сразу в центр зала, знакомиться и танцевать?
- Кто встанет у стены с бокалом, будет наблюдать и пить очень медленно?
- Кто сразу найдет бар или стол с едой и будет делать вид, что очень занят нарезанием сыра?

**Основатель теории привязанности Боулби доказал, что алгоритм вашего поведения на этой вечеринке и алгоритм поведения младенца в незнакомой комнате - идентичны на 100%.**

Сначала вы находите наиболее комфортное место или держитесь рядом с тем единственным человеком, кого знаете, чтобы осмотреться. Ребенок делает то же самое с мамой - это его «островок безопасности», с которого он исследует мир.

# Основатели теории

---

**Джон Боулби:** Близость - это эволюционная потребность в «безопасном островке». Доказал, что потребность в близости имеет не только биологическую, эволюционную, но и психологическую основу. Ребенок ищет не еду, а «безопасный островок» для выживания. Он подчеркивал, что *основа ранних отношений - это ощущение безопасности, тепла и комфорта, а не еда.*

**Мэри Эйнсворт:** Эксперимент «Незнакомая ситуация» - выделила 3 типа привязанности. Экспериментально подтвердила его идеи через тест «Незнакомая ситуация», наблюдая за реакцией детей на разлуку с матерью. Именно она выделила первые три типа привязанности (**надежный, тревожный, избегающий**).

**Мэри Мэйн:** Добавила 4-й тип (**дезорганизованный**).

# Биология близости:

---

Ребенок ищет не еду, а безопасность и тепло. Младенец абсолютно беспомощен, поэтому его выживание напрямую зависит от близости со взрослым.

**Ключевой фактор:** чувствительность взрослого к сигналам (плач, улыбка). То, как быстро в детстве откликнулись на ваш плач, напрямую влияет на то, как вы просите о помощи сейчас. Если в младенчестве ваши сигналы - крик, слёзы, беспокойство - встречали мгновенным откликом, тёплыми руками, успокаивающим голосом и кормлением, у вас сформировалась базовая уверенность: мир отзывчив, люди придут на помощь, мои потребности имеют значение.

**Родитель  
предсказуем**

**Надежная привязанность**

**Холоден или  
непоследователен**

**Искажения, которые мы  
проносим через жизнь**

Эти две модели не являются чёрно-белыми. В каждом из нас есть и та, и другая часть: иногда мы смело просим о помощи, а иногда замираем или пытаемся всё решить молча.

Вопрос в том, **какая стратегия стала для нас привычной**, и осознаём ли мы, как детский опыт до сих пор управляет нашими взрослыми реакциями.

# **Насколько эти модели живут в нас?**

**Если узнаете себя или своего партнёра,  
просто хлопните в ладоши, без осуждения,  
просто как факт.**

- «Когда партнёр занят своими делами, я чувствую себя спокойно и не нуждаюсь в постоянном внимании»
- «Если любимый человек не отвечает на сообщение пару часов, у меня внутри начинается тревога, я прокручиваю сценарии и теряю покой»
- «Когда я обижен или мне что-то не нравится, я скорее замолчу и отойду в сторону, чем скажу прямо, что именно произошло»

# Три группы

---

01

## Надежные

умеют быть рядом без  
постоянного контроля

02

## Тревожные

разлука для них -  
испытание

03

## Избегающие

легче отстраниться,  
чем объяснить свои  
чувства

**Нет правильных или неправильных.** Есть только те стратегии, которые когда-то помогли нам выжить, но теперь, возможно, мешают быть по-настоящему близкими. Наша задача сегодня - не избавиться от них, а осознать и научиться выбирать.

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Чувства (0+):** «Я не отличаю себя от мамы». Физический контакт = жизнь.

**Пример:** Младенец успокаивается только на руках. Если его положить в кроватку, плачет. Часто это сигнал: «Я теряю связь с источником жизни»

**Что делать:** Носить на руках, говорить, петь, отвечать на плач.

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Похожесть (1+):** «Я такой же, как ты». Копирование как ритуал принадлежности.

**Пример:** Малыш надевает мамины туфли, папину кепку, повторяет за мамой "как дела?" или ругается как папа. Это не игра, это ритуал принадлежности.

**Что делать:** Улыбаться, подыгрывать, не запрещать копировать

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Принадлежность (2–3):** «Я твой, а ты мой». Появление ревности и проверка связи.

**Пример:** Двухлетняя дочь отталкивает папу, когда он обнимает маму. Или кричит «моя мама!» в песочнице, если кто-то подходит слишком близко.

**Что делать:** Не ругать за ревность. Обнять и сказать: «Ты мой самый любимый. Никто не может занять твоё место». Чем больше подтверждений, тем спокойнее.

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Важность (3–4): «Я нужен тебе».** Поиск одобрения и похвалы.

**Пример:** Малыш приносит рисунок и с надеждой смотрит: «Нравится? Я старался». Или помогает накрыть на стол - не потому, что хочет помочь, а чтобы услышать «Ты мой помощник, как же я без тебя»

**Что делать:** Хвалить искренне, замечать усилия, говорить «я так рада, что ты у меня есть»

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Любовь (4–5):** Глубокая привязанность. Ребенок спокойно отпускает маму.

**Пример:** Ребёнок спокойно остаётся с бабушкой или в саду, потому что знает: мама придёт. Он уже не впадает в панику при разлуке. Может сказать «я скучал, но я знал, что ты вернёшься».

**Что делать:** Поддерживать самостоятельность, но всегда выполнять обещания.

# 6 этапов привязанности от 0 до 6 лет

**Быть узнанным (5–6):** «Ты знаешь меня настоящего».

Готовность делиться страхами и секретами.

**Пример:** Перед сном шепчет: «Мама, я боюсь темноты, но не говори никому». Или говорит: «Я злюсь на тебя, что ты не пришла раньше». Это не провокация - это доверие.

**Что делать:** Слышать, не обесценивать, не высмеивать.

Отвечать: «Спасибо, что сказал. Я с тобой, даже когда ты злишься».

# **Привязанность – это строительство моста**

**Если на каком-то этапе мост не достроили,  
ребёнок вырастает, но внутри остаётся  
трещина. И во взрослых отношениях он будет  
искать того, кто заново пройдёт с ним все эти  
ступени, от «услышь мой плач» до «узнай меня  
настоящего».**

# Зона уязвимости

Почему сердце может «твердеть»? Защитное отчуждение - это броня. Ребенок закрывается, чтобы не чувствовать боль. **Три источника боли:**

## **РАЗЛУКА**

Мама надолго исчезает или эмоционально холодна.

## **СТЫД**

«Не позорь меня!», ребёнка унижают, высмеивают, говорят «какой же ты неловкий».

## **НЕЗАЩИЩЁННОСТЬ**

Нет уверенности, что его примут любым и поддержат.

**Последствие:** «Лучше я буду один, чем снова испытаю эту боль».

# Как это связано со взрослой жизнью?

Что было в детстве	Как проявляется во взрослой жизни
Родитель не откликался на плач, оставляли одного	Человек не просит о помощи, лишь бы никого не беспокоить
Ребёнка стыдили, критиковали, высмеивали	Взрослый боится осуждения. Ему сложно проявляться, он постоянно ищет одобрения или, наоборот, избегает оценок.
Ребёнка отвергали, когда он был уязвим	Взрослый выбирает одиночество. Он говорит: «Мне никто не нужен, я сам». За этой фразой — ребёнок, который когда-то решил не рисковать близостью, чтобы не страдать.
В детстве не было ощущения безопасности	Взрослый постоянно тревожится в отношениях. Проверяет телефон партнёра, требует подтверждений любви, боится, что его бросят
Ребёнка наказывали за проявление чувств	Взрослый не умеет говорить о своих эмоциях. Он замыкается, уходит в себя или взрывается, когда становится слишком тяжело

# **Защитная “броня” нужна была ребёнку, чтобы ВЫЖИТЬ**

**Во взрослом возрасте эта броня становится тюрьмой, которая мешает строить близкие отношения. Но её можно снять, если рядом появляется безопасный человек, который не обесценивает, не отвергает и готов быть рядом, даже когда ты несовершенен.**

# Кто вы в отношениях?

---

**Типы привязанности** - это способы, которыми мы научились строить близость в детстве. Они определяют, как мы реагируем на партнёра: тянемся к нему или отталкиваем, когда нам страшно, грустно или одиноко.

**Тревожность** - насколько я боюсь, что меня бросят.

**Избегание** - насколько я боюсь близости и стараюсь держать дистанцию.

# 4 типа привязанности

Тип	Тревожность	Избегание	В поведении
Надежный	Низкая	Низкое	Спокоен. Может быть один и принимать поддержку.
Тревожный	Высокая	Низкое	Постоянно ищет подтверждения. Боится, что бросят.
Избегающий	Низкая	Высокое	Ценит независимость. Близость пугает.
Дезорганизованный	Высокая	Высокое	Хаос. Хочет близости, но в панике убегает.

# Как это выглядит в жизни?

Ситуация	Тревожный	Избегающий	Надежный
Партнер долго не отвечает на сообщения	"Я ему не нужен!" Паника, бесконечные проверки телефона	"Ну и ладно, мне и так хорошо" Делает вид, что всё равно	"Наверное, занят. Напишу позже"
Ссора	"Давай поговорим сейчас! Это важно!"	"Я ухожу, мне нужно подумать"	"Я вижу, что ты злишься. Может, возьмём паузу и вернёмся?"
Партнер хочет объятий	С радостью прижимается	Отстраняется, напрягается, чувствует себя в ловушке	Принимает, если хочет и спокойно отказывает, если нет

# «Тест на переключение»

Предлагаю попробовать определить свой тип привязанности в отношениях

Я называю ситуацию - вы делаете только ОДНО движение:

**Хлопок** - если ваша первая реакция оттолкнуть, закрыться, отвернуться.

**Топот** - если ваша первая реакция удержаться, подойти, заговорить.

- Вы устали после работы. Домой неожиданно приходят гости.  
(**Хлопок** - «оставьте меня в покое» / **топот** - «ну ладно, заходите»)
- Вы поссорились, и партнёр молчит, не подходит.  
(**Хлопок** - «и не надо, сама справлюсь» / **топот** - «подойди ко мне, мне страшно»)
- Вы плачете, а партнёр пытается вас обнять.  
(**Хлопок** - «не трогай меня» / **топот** - «хочу объятий»)
- Партнёр говорит: «Нам нужно поговорить о наших отношениях».  
(**Хлопок** - «только не это» / **топот** - «да, давай, я хочу знать»)

# Если у вас были разные ответы – это хороший знак

Если вы всегда хлопали или всегда топали - задумайтесь: возможно, вы застряли в одном сценарии и упускаете гибкость.

**Надёжный - тот, кто способен выбирать:** что сейчас подходит - близость или пауза. И это навык, который можно развивать в любом возрасте.

# Портрет Надежного типа – «Со мной безопасно»

- ✓ Умеет выбирать - близость или пауза. Это навык.
- ✓ Не боится быть рядом, но и не задыхается без партнёра. Может побыть один и чувствовать себя хорошо. Не проверяет телефон, не требует постоянных подтверждений любви.
- ✓ Решают конфликты спокойно. Могут сказать: «Я вижу, что ты злишься. Давай обсудим, не повышая голоса». Не стремятся подавить партнёра или доказать свою правоту любой ценой.

✓ Открыто говорит о чувствах: «Я злюсь», «Мне грустно», «Я тебя люблю». Не использует чувства как оружие.

✓ Заботится искренне, без задней мысли. Уважает чужие границы и умеет говорить «нет», не испытывая вины.

**Надёжный тип** - это человек, который умеет сохранять отношения даже в сложные моменты. Он не ломает связь, когда больно, не обесценивает чувства других и не жертвует собой. Этот тип можно развить, даже если в детстве у вас было небезопасно.

# Портрет Тревожного типа – «Любовь = страх потери»

- ✓ Боится, что его бросят в любой момент. Любое молчание партнёра воспринимает как начало конца.
- ✓ Постоянно нуждается в подтверждениях любви: «Ты меня любишь?», «Мы в порядке?», «Ты точно не уйдёшь?».
- ✓ Растворяется в партнёре, забывает о своих желаниях. Трудно говорить «нет», боится отказывать, чтобы не обидеть.
- ✓ Плохо чувствует свои границы и часто нарушает чужие. Может читать переписку, проверять телефон, следить за партнёром.

- ✓ Улавливает малейшие изменения в голосе или лице партнёра. Замечает то, что другие не видят.

**Тревожный тип** - это просто привычка реагировать на мир. Её можно изменить, если научиться справляться со страхом и строить отношения на равном диалоге.

# Пример:

**Ситуация:** Вы вместе с партнёром смотрите фильм. Он вдруг нахмурился

**Как отреагирует Надежный:** «Наверное, он задумался о работе. Спрошу позже, если захочет».

**Как отреагирует Тревожный:** «Я что-то сделал не так? Он злится на меня? Наверное, я его разочаровал. Надо срочно спросить, что случилось, и сделать ему чай / купить подарок / извиниться, даже если я не знаю за что».

Что происходит	Почему
Тревожный давит, требует ответа, не может выдержать паузу	Его мозг сигнализирует: «Молчание = угроза! Меня бросят!»
Партнёр устаёт от постоянного давления и отдаляется	Ему кажется, что его не слышат, а только используют как источник успокоения
Чем больше партнёр отдаляется - тем сильнее тревога у Тревожного	И круг замыкается: «догоняю - убегает»

# Важно!

---

Огромный плюс тревожных людей - они умеют заботиться. Если этот дар направить в правильное русло (например, на себя, на свои увлечения, на заботу без «зависания»), тревожный становится невероятно чутким и любящим партнёром.

## Что делать, если вы узнали себя?

- Учитесь выдерживать паузу.
- Не ищите подтверждения своей ценности в чужой реакции.
- Наполняйте свою жизнь.
- Просите поддержку, но не требуйте.

# Портрет Избегающего типа – «Независимость как стена»

- ✓ Считает близость опасной и душащей. Держит дистанцию даже с близкими людьми.
- ✓ Подавляет эмоции. Предпочитает опираться на логику и разум. Когда партнёр плачет, чувствует беспомощность и раздражение.
- ✓ При ссоре закрывается, уходит в себя или выходит из комнаты. Может молчать часами или днями.
- ✓ Создаёт иллюзию силы и независимости. Говорит: «Мне никто не нужен, я сам справлюсь».

- ✓ Стратегия приводит к изоляции, одиночеству и ощущению, что его никто не понимает.
- ✓ Он рано усвоил: «Близость - это опасно. Лучше справиться самому, чем просить поддержки и получить отвержение».

**Избегающий тип** - это человек, которого в детстве научили: «Близость ранит, эмоции опасны». Это привычка, которую можно изменить. Главный шаг - признать, что за стеной независимости прячется страх. И что настоящая сила - не в том, чтобы справиться в одиночку, а в том, чтобы довериться кому-то.

# Пример:

**Ситуация:** Вы пришли домой после тяжёлого дня. Партнёр-избегающий сидит в телефоне.

**Как отреагирует Тревожный:** «Может, спросить, что случилось? Наверное, я ему надоела. Мне нужно срочно подойти и поговорить».

**Как отреагирует Избегающий:** Заметит ваше настроение, но внутри скажет себе: «Она сама разберётся. Ей нужно пространство. Я не буду лезть». А вслух - ничего не скажет.

Мысли Избегающего	На самом деле
«Я не хочу мешать»	«Я боюсь не справиться с твоими эмоциями»
«Ты слишком много требуешь»	«Я не знаю, как быть рядом, когда ты слабая»
«Лучше я побуду один»	«Мне страшно, что ты меня поглотит»

# Важно!

---

Огромный плюс избегающих людей - они надёжны в кризисных ситуациях. Они не паникуют, не впадают в истерику, умеют принимать логичные решения. Они могут быть прекрасными партнёрами, если научатся говорить о чувствах и допускать других в своё личное пространство.

## Что делать, если вы узнали себя?

- Учитесь распознавать свои чувства.
- Пробуйте оставаться в контакте даже в конфликте.
- Не обесценивайте эмоции других.
- Позволяйте себе быть уязвимым.

# Портрет Дезорганизованного типа – «Манит и пугает»

- ✓ Родитель был источником и страха, и защиты. Отчаянно хочет любви, но панически её боится. Метается между «подойди» и «отойди».
- ✓ Непредсказуем: то тепло, то холодно. Может внезапно разорвать отношения, когда всё было хорошо.
- ✓ Трудно успокаивается, склонен к вспышкам гнева или, наоборот, к полному «отключению» от чувств (диссоциации).
- ✓ Часто чувствует себя «плохим», «сломанным», недостойным любви.

- ✓ Это не «испорченный» человек, а травмированный. Такие люди остро нуждаются в терапии, поскольку самостоятельно очень сложно справиться с последствиями насилия или утраты.

**Дезорганизованный тип** - самый сложный, но не безнадёжный. За хаотичным поведением стоит человек, который отчаянно хочет любви, но боится её до дрожи. И первый шаг к исцелению - признать: «Я не виноват в том, что со мной случилось. Но я могу научиться по-новому».

# Пример:

**Ситуация:** Пара встречается уже год. Отношения тёплые, стабильные. Партнёр предлагает переехать жить вместе и делает предложение.

**Как отреагирует Дезорганизованный:** может сказать «да», а на следующий день устроить скандал, разорвать отношения и исчезнуть. Или, наоборот, согласиться, а в день свадьбы сбежать. Почему? Потому что близость для него - не только радость, но и угроза. Когда всё слишком хорошо, его мозг кричит: «Это опасно! Спасайся!».

Мысли Дезорганизованного	На самом деле
«Я боюсь, что ты меня ранишь»	«В детстве те, кто обещал защиту - причиняли боль»
«Я не достоин любви»	«Если родитель меня бил - значит, я плохой»
«Когда всё хорошо - значит, скоро будет плохо»	«Я не верю в стабильность, это ненадёжно»

# Важно!

---

Если вы узнали себя в этом типе - не пугайтесь. Это не «диагноз» и не «ярлык». Это следствие пережитой травмы. Ваш мозг когда-то научился выживать в хаосе, и теперь он просто продолжает делать то, что когда-то спасло вам жизнь. Это можно исправить в кабинете психолога, с поддержкой, бережно и постепенно.

## Что делать, если вы узнали себя?

- Не вините себя.
- Найдите хорошего психолога, который работает с травмой.
- Не бойтесь просить поддержку у близких.
- Помните: можно научиться доверять, даже если в детстве доверие было разрушено.

# Ловушка «Тревожный + Избегающий»

**Почему нас тянет к тем, кто ранит?**

# Как они притягиваются друг к другу?

---

**Тревожный** выбирает избегающего, потому что дистанция вызывает у него страх и он пытается её преодолеть, доказывая свою значимость.

**Избегающий** выбирает тревожного, потому что его напор подтверждает, что он нужен, но при этом даёт возможность сохранять контроль и свободу.

**Результат:** Они создают замкнутый круг, в котором каждый подкрепляет травму другого.

# Сценарий конфликта

Тревожный	Избегающий
"Нам нужно поговорить прямо сейчас!"	"Я не могу сейчас, я выдохну, потом"
"Ты меня игнорируешь! Ты меня не любишь!"	"Ты меня душишь! Дай мне пространство!"
Ему нужно подтверждение: "Мы в порядке?"	Ему нужно уединение, чтобы успокоиться
Чем больше он давит - тем дальше уходит избегающий	Чем больше он молчит - тем сильнее тревожится тревожный

Каждый возвращает нас в детский сценарий:

**Тревожный** снова переживает непредсказуемость матери: "Сейчас она есть, сейчас её нет, я должен её вернуть".

**Избегающий** снова чувствует холод и отвержение: "Если я подпущу близко, меня сломают".

# Как разорвать этот круг?

---

## ЕСЛИ ВЫ ТРЕВОЖНЫЙ:

- ✓ Научитесь выдерживать паузу. Когда партнёр уходит в молчание - это не конец света, это его способ справляться.
- ✓ Перестаньте искать подтверждения своей ценности в его реакции.
- ✓ Начните заполнять свою жизнь смыслами, которые не зависят от партнёра.

## ЕСЛИ ВЫ ИЗБЕГАЮЩИЙ:

- ✓ Выходите из своей "комнаты". Дайте партнёру хотя бы одну фразу: "Я тебя слышу, мне нужно 10 минут, я вернусь".
- ✓ Не обесценивайте его тревогу - она не надумана, это его травма.
- ✓ Учитесь называть свои чувства, даже если это просто "мне страшно от твоей близости".

# **ЭТОТ КРУГ МОЖНО РАЗОРВАТЬ ТОЛЬКО ВДВОЕМ**

**Тревожный учится не нападать, избегающий  
- не убегать. Когда каждый берёт  
ответственность за свою часть, ТОКСИЧНЫЙ  
танец превращается в диалог.**

# Настоящая любовь – это когда:

- вас не бросают после ссоры
- в трудную минуту вы знаете, к кому пойти
- вам не нужна общая кровь, чтобы быть родными
- вы чувствуете радость встречи и грусть разлуки

# На что влияет тип привязанности?

---

Тип привязанности - это не только про любовь. Он влияет на всё:

**Общение:** Как мы знакомимся, как подходим к людям, как просим о помощи

**Эмоции:** Понимаем ли мы свои чувства и можем ли о них говорить

**Кризис:** В трудной ситуации обращаемся за поддержкой или закрываемся в себе

**Картина мира:** Ждём от людей тепла или подвоха

**Например:** начальник пишет сообщение: «Завтра зайди в 10:00». Какая ваша первая мысль?

# Как отреагируют разные типы:

---

**Тревожный:** «Я уволен! Что я сделал не так?!» - паника, прокручивание худших сценариев

**Избегающий:** «Ок, зайду. Мне всё равно» - внешнее спокойствие, внутри холод

**Надежный:** «Наверное, обсудим новый проект. Зайду» - без паники и без отстранённости

**Дезорганизованный:** «Все кончено» - состояние максимального оборонительного напряжения, ожидая худшего сценария

**Тип привязанности можно менять, если учиться замечать свои автоматические реакции и выбирать другие. Нейропластичность:** Мозг переучивается в любом возрасте.

# 3 шага к изменениям:

---

**Осознанность:** Замечать привычные реакции.

**Терапия:** Прожить старую боль с безопасным человеком.

**Новый опыт:** Встретить надежного партнера или терапевта.

**«То, что сломано в отношениях, лечится только в отношениях» - Джон Боулби.**

# «Добрая собака»

---

Представьте: вы 30 лет боялись собак. При виде любой собаки ваше тело напрягалось, плечи сжимались.

А потом вы каждый день встречаете человека с доброй, спокойной собакой. Она не лает, не кусается - просто кладёт голову вам на колени.

Через год ваше тело перестанет бояться эту конкретную собаку. **Оно получит новый опыт: «Эта собака = безопасность».**

То же самое происходит в психотерапии. Терапевт - как та самая добрая собака. Он не отвергает, не нападает, не обесценивает. **И ваш мозг постепенно учится новой схеме: «Близость может быть безопасной».**

# «Разрешение»

---

Возьмите телефон. Напишите одно предложение, которое начинается со слов:  
«Я разрешаю себе...»

## Например:

- «...просить о помощи».
- «...не убегать, когда страшно».
- «...доверять, даже если было больно».
- «...быть неидеальным партнёром».

Прочитайте это про себя и представьте, что вы уже живёте с этим разрешением. Что изменится в вашей жизни через год?

Просто запомните это ощущение. Разрешение на изменения всегда с вами.

# Что важно запомнить

---

- Наша задача - не перевоспитывать партнера, а понять его внутреннего ребенка.
- За избеганием стоит страх отвержения.
- За тревогой - страх быть недостаточно хорошим.
- Надежная привязанность - это навык. Ему можно научиться.

**Не бойтесь близости. Начните  
с отношений с самим собой.**



# «3 шага к надежной привязанности»

**Ваш личный план перезагрузки  
отношений**

Мы часто начинаем отношения, думая, что «сложится само»: совпадут чувства, характеры, взгляды, ритм жизни. Но со временем становится понятно - даже сильное притяжение не гарантирует близости, понимания и устойчивости.

Так всё-таки отношения находят - или всё же создают? И если создают, то как именно это происходит в реальной жизни, а не в идеальной картинке?

На этой встрече мы будем разбираться, как устроены устойчивые отношения, в которых есть близость, контакт и возможность оставаться собой рядом с другим человеком. Об этом:

**22 июля, 19.00 - Отношения: найти или создать, Марина Добл.**

# В Psycenter.by

---

## Консультирую:

- взрослых
- подростков
- детей от 8 лет

## Веду:

- Тренинг “Женственность как ресурс”

Следите за анонсами  
в Instagram



В центре проводятся *индивидуальные и семейные психологические консультации, а также тренинги и психологические встречи.*

# СЛЕДУЮЩИЕ ЛЕКЦИИ:

- **22 июля, 19.00** - Отношения: найти или создать
- **5 августа, 19.00** - Точка опоры: где живет смысл, когда мир сходит с ума
- **19 августа, 19.00** - Летняя энергия в осенних делах: как сохранить ресурс



**РЕГИСТРАЦИЯ**