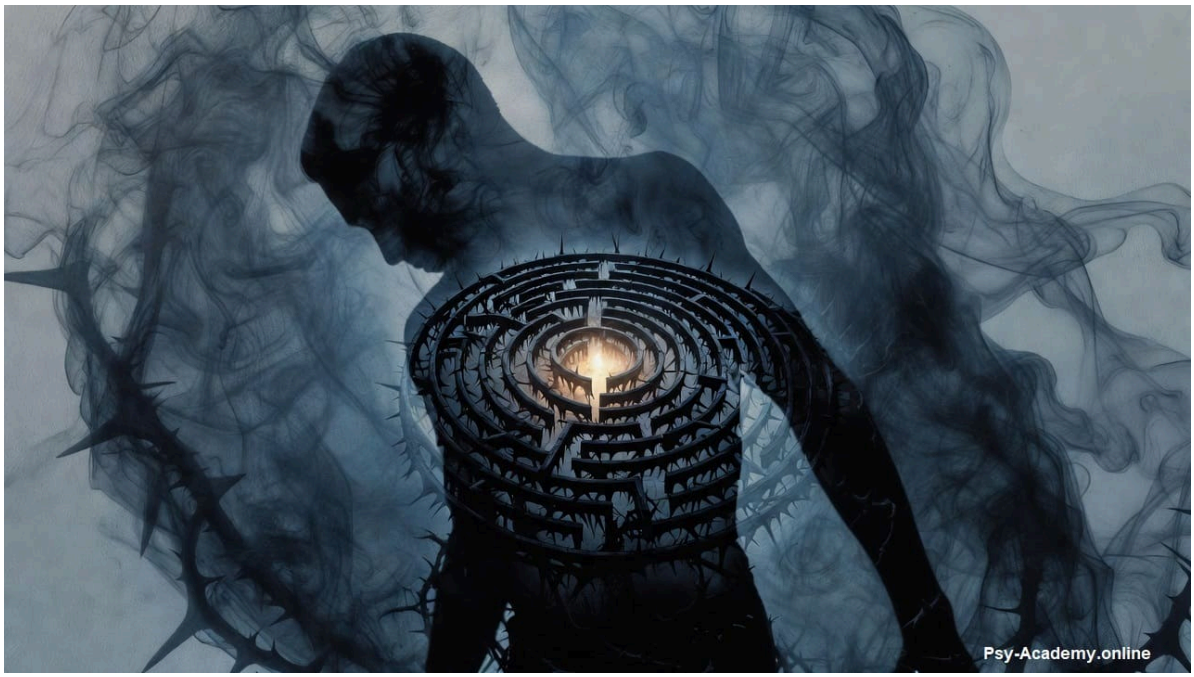
Интроекция: как мы продолжаем носить в себе тех, кто нас бросил





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 15.02.2026

Здоровая форма любви предполагает психоэмоциональный обмен, в ходе которой каждый из партнеров получает определенный «профит» от отношений. И в то же самое время существуют отношения, которые строятся не на равноценном обмене, а на **интроекции – сложной психологической защите, связанной с поглощением части личности партнера.**

Психологический «чужой»: что такое интроекция?

При интроекции мы перенимаем не только особенности поведения партнера (объекта, который нам нравится), но и **включаем в свой внутренний мир внутреннюю часть личности партнера – его установки, ценностные ориентации, смыслы, мотивы в широком смысле этого слова.** Этот механизм чем-то подобен идентификации, но интроекция носит негативный характер, так как такая форма поглощения личности партнера приводит к тому, что мы начинаем воспринимать реальность его глазами, смотреть на мир и чувствовать реальность так как будто это он сам (при этом мы сами не видим проблем и думаем, что это наши личные эмоции и чувства), но это не так.

Мы бессознательно подселяем в свой внутренний мир «психологического чужого». Это своего рода **хирургическое вмешательство в нашу психику без нашего согласия.** Но вопрос зачем и почему это происходит? Как правило это делается для повышения своей адаптации к общению с партнером, для снижения тревоги и повышения контроля над партнером. В особенности **этому механизму подвержены люди с несформированным «Я-образом», с диффузией идентичности.** Партнер как бы замещает Ваш внутренний мир частью своего заполняя тем самым Вашу пустоту.

Последствия «контейнирования» чужого безумия

После разрыва отношений боль ощущается как реальная, **интроецированный образ никуда не уходит, так как изначально границы между «Я» и «Он» были стерты.** И в особенности опасны

ситуации, когда партнер в отношениях имеет пограничный склад личности, «хищное обаяние», явно выраженные нарциссические черты или тяжелые психозы: шизофрения, БАР и т.д. Весь **этот негативный опыт оседает на стенках Вашей личности.**

Даже после ухода партнера Вы будете чувствовать этот **яд, который разрушает Вас изнутри.** Ведь именно пограничные личности часто находят здоровых партнеров, чтобы использовать их как помойную яму для сбрасывания непереносимой боли. Их не стоит винить за это, это их способ адаптации и выживания, но от такой «черноты» страдаете Вы сами (развивается депрессия, тревога, панические атаки). Таким образом **интроект выступает в виде троянского коня для Вашей психики.**

Идеализация как ловушка или чем опасна ностальгия

Ностальгия сама по себе предполагает форму расщепления, в ходе которой плохие воспоминания вытесняются из психики, а на его месте остаются лишь хорошие и идеализированные образы. Психика себя спасает таким образом, ведь она не хочет носить с собой мусор в виде негативного опыта, но, с другой стороны, это ловушка, поскольку, идеализируя образ партнера мы сами становимся жертвой такой идеализации. **В такой позиции интроект подкрепляется и растет, в отличие от Вашего реального «Я».** Это затормаживает механизм горевания. **Сам процесс горевания становится очень длительным и затянутым. Нервная система перегружается, а внутренняя тревога начинает как бы выжигать Вас изнутри.** Скажем проще – это прямая дорога в **психиатрию.**

Вообще взаимодействие с пограничными людьми часто приводит к засасыванию в воронку **треугольника Карпмана.** Вы вольно или невольно становитесь спасателем, а она – жертвой.

Таким образом, идеализация является защитой, мы боимся вспомнить реальное лицо того, кто нас бросил со всеми негативными чертами характера.

Практические рекомендации: Как не дать «призраку» прошлого разрушить ваше настоящее. 3 шага к очищению своего психического пространства

1) Для начала необходимо **соединить (сверстать)** снова реальный **образ бывшего** партнера как со всеми позитивными, так и **со всеми негативными чертами.** Это обязательное условие, Вы должны вспомнить его/ее грубость, насмешки, дурные черты характера или поведения, особенности внешности или особенности его/ее личности, которые Вас раздражали. Выпишите негативные черты. Побудьте с этим списком, осознайте его и не дайте ностальгии затуманить Ваш разум позитивными моментами с этим человеком. **Необходимо такими действиями инвентаризировать «чернуху» для восстановления баланса реальности.**

2) **Возврат инвестиций.** Если Вы чувствуете, что Вы много вложили в отношения в плане финансов, эмоций или любых других усилий, Вы явно будете переживать недовольство после того, как все метафорические финансы сгорят. Вам необходимо просто осознать тот факт, что Вы прогорели. **Сделайте выводы и идите дальше, оставив актив в виде Вашей энергии для других инвестиций.** Закройте счет, признайте убытки и оставьте актив в виде Вашей энергии на другие инвестиции, которые более гарантированно принесут Вам выгоду. Таким образом Вы не расходуете энергию впустую, а как бы сублимируете ее в карьеру, профессиональный рост, творчество, личный бренд, проект и т.д.

3) **Деинтроекция через письмо.** Это достаточно известный метод, в ходе которого Вам необходимо написать письмо Вашему партнеру, который Вас бросил. Указать там на все его ошибки, прописать как Вы злитесь, как Вы обиделись, все что Вы не смогли ему/ей сказать. В конце можете добавить: «Я возвращаю тебе твою ложь и неблагодарность. Это не моё, а твоё». Данное письмо ему/ей отправлять не нужно. Просто сожгите или порвите его.

Рисунок 1 - Профиль психологической автономии

Заключение

Интроекция — это тяжелое испытание для идентичности, но одновременно и суровый урок по выстраиванию личных границ. Важно осознать, что Вы не обязаны быть «контейнером» для чужого

хаоса, даже если этот хаос упакован в красивую обертку.

Процесс отделения от «психологического чужого» болезнен и долог, но именно через это страдание рождается истинное, закаленное «Я». Сублимируйте свою боль в созидание, возвращайте себе право на собственные чувства и знайте: как только Вы признаете «убытки» и закроете счета прошлого, Ваша энергия вернется к Вам, чтобы построить нечто по-настоящему великое.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте