

Павленко Светлана Александровна

канд. психол. наук, интегративный психолог,
трансформационный коуч ИСТА, игропрактик
г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-151370

НЕВРОТИЧЕСКАЯ КОМПЛЕМЕНТАРНОСТЬ НЕПРОЖИТЫХ ЭМОЦИЙ «БЛИЗНЕЦОВЫХ ПЛАМЁН»

Аннотация: статья исследует феномен «близнецовых пламён» через призму нейронауки и психологии непрожитых эмоций. Доказывается, что паттерн «преследователь-беглец» является компульсивным воспроизведением детских травм, закрепленным на уровне нейронных сетей островковой доли, миндалины и префронтальной коры. Вводится концепция «аффективных крючков» – непрожитых эмоций, которые формируют аддиктивную связь через дисбаланс дофаминовой и опиоидной систем. Предлагается алгоритм психотерапевтической работы, нацеленный на развитие самообладания через интериоризацию интерцептивного внимания и когнитивную переоценку для дезактивации данных «крючков»

Ключевые слова: непрожитые эмоции, самообладание, интерцепция, островковая доля, теория привязанности, дофамин, опиоидная система, аддикция, преследователь-беглец, нейропластичность.

Популяризация эзотерических концепций «близнецовых пламён» и «кармических отношений» маскирует под метафизической оболочкой реальный и распространенный психопатологический феномен, который остается недостаточно изученным в рамках академической науки. Данный феномен характеризуется формированием высокоаддиктивных диадных отношений по типу «преследователь-беглец», где интенсивность страдания субъективно приравнивается к силе связи. Актуальность исследования обусловлена необходимостью перевода данного феномена из плоскости мистического фатализма в плоскость

нейронаучного и психологического анализа, что открывает возможности для эффективной психотерапевтической интервенции.

Проблема заключается в том, что существующие объяснения в популярной психологии констатируют факт созависимости, но не раскрывают его глубинных механизмов, связанных с нарушением аффективной регуляции и работой специфических нейронных ансамблей. Целью данной работы является раскрытие нейрофизиологических и психологических основ данного типа связи через анализ роли непрожитых эмоций в качестве «аффективных крючков», формирующих аддикцию, и разработка на этой основе модели развития навыка самообладания как ключевого фактора освобождения от компульсивного паттерна.

С точки зрения нейронауки, феномен «близнецовых пламён» представляет собой классический случай интерперсональной аддикции, в основе которой лежит дисфункциональная попытка саморегуляции двух травмированных нервных систем. Мозг «беглеца», часто с тревожно-избегающим типом привязанности, структурно адаптирован для подавления эмоций, воспринимаемых как угроза целостности «Я». Ключевую роль здесь играет гиперактивация дорсолатеральной префронтальной коры (ДЛПФК), которая осуществляет жесткий когнитивный контроль над лимбической системой, и гипоактивность передней островковой доли. Островковая доля является нейробиологическим субстратом интерцепции – способности ощущать и распознавать внутренние состояния тела (сердцебиение, дыхание, мышечное напряжение), которые составляют соматическую основу эмоций [1]. Когда «беглец» сталкивается с интимной близостью, у него не возникает целостного переживания нежности или любви; вместо этого его мозг регистрирует угрозу. Миндалина запускает сигнал тревоги, а неразвитая связь между островковой долей и передней поясной корой (ППК), ответственной за обнаружение ошибок и конфликта, не позволяет точно идентифицировать эту тревогу как эмоциональный голод или незакрытую потребность в привязанности. Его бегство – это не осознанный выбор, а результат работы автоматизированной нейросхемы: активация миндалины → когнитивное подавление со стороны ДЛПФК («мне ничего не нужно») → соматический отклик в виде задержки

дыхания, мышечного панциря → действие (дистанцирование). Его главным непроявленным и вытесненным аффектом является уязвимость, которая нейрофизиологически выражается в неспособности интегрировать интерцептивные сигналы от тела в целостное эмоциональное переживание.

Мозг «догоняющего», часто с тревожным типом привязанности, напротив, характеризуется гиперактивностью островковой доли и ППК [2]. Он гиперчувствителен к сигналам угрозы привязанности – реальным или мнимым. Дистанция партнера-«беглеца» является для его нервной системы мощнейшим триггером, активирующим нейронные пути, связанные с физической болью. Это происходит благодаря тому, что эволюционно системы привязанности и физической боли используют общие нейрохимические механизмы, в частности, опиоидную систему [3]. Разрыв социальных связей вызывает дефицит эндогенных опиоидов, что субъективно переживается как ломка – та же самая система, что задействована в наркотической зависимости. Поэтому его преследование – это не осмысленное действие, а компульсивная попытка восстановить связь, чтобы снять болезненные симптомы абstinенции. Его ключевыми непроявленными эмоциями являются обида (невозможность получить «должное») и ощущение собственной ничтожности, которые проецируются на партнера. Нейронная основа этого – сверхактивная островковая доля, которая генерирует интенсивные, но плохо дифференцированные телесные ощущения тоски, пустоты в желудке, болей в груди, а недостаточная активность вентромедиальной префронтальной коры (ВМПФК), ответственной за эмоциональную оценку и регуляцию, не позволяет эти ощущения успокоить и понять.

Именно здесь возникает феномен «аффективных крючков». Непроявленная уязвимость «беглеца» и непроявленная обида «догоняющего» образуют идеальную комплементарную пару. Нервная система «догоняющего» своими настойчивыми попытками связи постоянно «задевает крючок» уязвимости «беглеца», провоцируя у того стресс и желание бежать. Это бегство, в свою очередь, «задевает крючок» обиды и брошенности «догоняющего», усиливая его преследование. Этот порочный круг подпитывается дофаминовой системой «предвосхищения

награды» [4]. Непредсказуемость отношений – моменты близости сменяются отдалением – создает идеальные условия для дофаминовых выбросов, которые сильнее, чем при стабильном получении «награды». Таким образом, оба партнера попадают в аддиктивную петлю, где объектом зависимости становится не другой человек, а цикл страдания и временного облегчения.

Рассмотрим кейс через призму нейрофизиологии. Анна («догоняющая») в ответ на дистанцирование Сергея испытывала острое чувство тревоги быть брошенной (активация миндалины и островка), которое соматически проявлялось как «ком в горле» и «дрожь в руках». Ее компульсивные попытки связаться с ним были попыткой не получить любовь, а регуляции собственной дисрегулированной нервной системы – снять эти неприятные телесные ощущения. Сергей («беглец») в ответ на ее сообщения испытывал панический страх поглощения (всплеск активности миндалины), который его мозг интерпретировал как угрозу. Его тело реагировало мышечным зажимом в районе солнечного сплетения и учащенным сердцебиением. Его побег был единственным известным его нервной системе способом снизить этот уровень активации. Ни один из них не осознавал истинной природы своих чувств, управляемых древними, автоматизированными программами выживания.

Ключ к освобождению из этой аддиктивной петли – развитие навыка самообладания, которое является высшей функцией самосознания и опирается на нейропластичность мозга. Самообладание в данном контексте – это не подавление, а способность замечать соматический отклик (интерцепцию) на триггер, выдерживать возникающий аффект, не действуя импульсивно, и когнитивно переоценивать его.

Алгоритм работы для психотерапевта включает следующие шаги, нацеленные на перепрограммирование нейронных связей.

1. Психодрама и нейронаука для клиента. Объяснение клиенту, что его переживания – это не мистика, а работа конкретных мозговых структур (миндалины, островка, ПФК). Это переводит проблему из личностной («я плохой/ненормальный») в объективную («мои нейросхемы так научились выживать»), что

снижает стыд и включает метакогниции – способность наблюдать за своими процессами со стороны.

2. Тренировка интерцептивного внимания. Это краеугольный камень самообладания. Клиента учат сканировать тело в моменте, чтобы заметить самые первые, докогнитивные признаки аффекта: «Где в теле вы чувствуете тревогу? Это сжатие? Жар? Холод?». Для «беглеца» это распознавание зажатости в груди до того, как он импульсивно отстранится. Для «догоняющего» – обнаружение «комка» в горле до того, как он отправит очередное отчаянное сообщение. Эта практика напрямую усиливает нейронные связи между островковой долей (которая ощущает) и ПФК (которая может регулировать), повышая порог аффективной толерантности [5].

3. Аффективное именование. Вербализация непрожитой эмоции – мощный инструмент нейрорегуляции. Исследования фМРТ показывают, что, когда человек точно называет эмоцию («Я чувствую унижение»), активность миндалины значительно снижается, а активность ВМПФК возрастает [6]. Терапевт помогает клиенту найти точное слово для его «демона»: не «мне плохо», а «я чувствую глубинный стыд за свою потребность» (для беглеца) или «я чувствую ярость от бессилия» (для догоняющего). Это акт принятия и интеграции.

4. Когнитивная переоценка. После того как аффект обнаружен и назван, клиента учат переоценивать ситуацию: «Эта тревога, которую я чувствую, – это моя детская травма брошенности/отвержения, а не доказательство того, что этот человек мне нужен для выживания» или «мое желание бежать – это старый страх поглощения, а не объективная оценка партнера». Это укрепляет нисходящий контроль ПФК над лимбическими структурами.

Развивая самообладание через эти техники, клиент совершает фундаментальный сдвиг: он перестает быть заложником своих «аффективных крючков» и получает инструмент для их сознательной деактивации. Его нервная система учится новым, адаптивным способам регуляции, что в конечном итоге ведет к разрыву аддиктивной связи и возможности выбирать отношения из позиции осознанности, а не компульсии.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что феномен «близнецовых пламён» также обусловлен результатом взаимодействия двух дисрегулированных нервных систем, связанных взаимной проекцией непроявленных эмоций – уязвимости и обиды, которые выступают в роли комплементарных «аффективных крючков». Аддиктивная природа связи поддерживается дисбалансом дофаминовой и опиоидной систем мозга, превращающих цикл «приближение-избегание» в форму химической зависимости. Предложенная модель психотерапевтического вмешательства переносит фокус с попыток изменить отношения на развитие навыка самообладания клиента через тренировку интерцепции, аффективного именования и когнитивной переоценки. Данные техники направлены на целенаправленную модификацию нейронных связей, усиление связей между префронтальной корой и лимбическими структурами, что повышает аффективную толерантность и разрушает основу для компульсивного поведения. Таким образом, освобождение от патологической связи становится не следствием волевого усилия, а результатом системной перестройки работы мозга, позволяющей человеку наконец-то прожить вытесненные эмоции и обрести подлинный эмоциональный суверенитет.

Проработка аффективных крючков через трансформационную психологическую игру «Игра-До-Верие: Любовь есть Всё!»

Разработанный алгоритм психотерапевтической работы находит свое эффективное практическое воплощение в методе трансформационной психологической игры «Игра-До-Верие: Любовь есть Всё!». Данный инструмент позволяет не только понять интеллектуально, но и прочувствовать на опыте, прожить и трансформировать те самые «аффективные крючки», которыедерживают партнеров в дисфункциональной динамике «преследователь-беглец».

Философия игры, заложенная в ее названии, раскрывается многослойно. «Игра» – указывает на создание безопасного, структурированного пространства, где привычные паттерны могут быть исследованы через метафору и ролевое взаимодействие, что снижает защитное сопротивление психики. «До-Верие» – является ключевым оператором процесса и означает сознательное, пошаговое

(«до») движение к способности доверять («верие») себе и партнеру, минуя иска-
жения травматических проекций. «Любовь есть Всё!» – представляет собой не
 сентиментальный лозунг, а финальный акт трансформации, обозначающий пере-
 ход от любви-аддикции, основанной на дефиците и потребности, к любви-бы-
тию, основанной на цельности, принятии и сознательном выборе.

Эффективность игры в коррекции описанных нарушений в отношениях обу-
 словлена ее способностью симultanно действовать и интегрировать три
 уровня регуляции: когнитивный, аффективный и поведенческий. Игровой фор-
 мат, с его правилами и последовательностью ходов, обеспечивает структуру, ко-
 торая активирует работу префронтальной коры, ответственной за планирование,
 контроль и осознанное поведение. Это создает нейробиологическую основу для
 самообладания, позволяя участнику наблюдать за своими автоматическими ре-
 акциями со стороны, не вовлекаясь в них немедленно. В процессе игры участ-
 ники последовательно проходят этапы, соответствующие предложенному ранее
 алгоритму.

1. Психообразование и нейрометафора. Игровое поле и карты с заданиями
 метафорически представляют собой «карту отношений» и «аффективных крюч-
 ков». Это позволяет в наглядной форме понять и принять нейрофизиологиче-
 скую модель происходящего, сняв обвинения с партнера и перенеся фокус на
 внутреннюю работу.

2. Тренировка интерцептивного внимания. Ключевые задания игры напря-
 мую направлены на сканирование телесных ощущений в ответ на те или иные
 «ходы» партнера. Участник учится распознавать, например, где в теле рождается
 сжатие при мыслях о близости («крючок» уязвимости «беглеца») или волна жара
 при восприятии дистанции («крючок» обиды «догоняющего»). Происходит це-
 ленаправленная тренировка нейронных связей между островковой долей и ПФК.

3. Аффективное именование в диалоге. Игра организует безопасный, струк-
 турированный диалог, в котором партнеры по очереди называют свои эмоции,
 используя точный язык («я чувствую страх», «я ощущаю пренебрежение»). Этот
 процесс, сопровождаемый поддерживающей обратной связью в рамках правил,

напрямую способствует снижению амигдалярной активности и развитию способности к ментализации – пониманию, что внутренний мир другого отличен от своего.

4. Когнитивная переоценка через совместное действие. Совместное прохождение игры как общего квеста по «исцелению связи» меняет нарратив: партнеры перестают воспринимать друг друга как источник боли и начинают видеть в нем союзника в борьбе с общим «врагом» – своими старыми, дисфункциональными нейросхемами. Это переводит отношения из режима конфронтации в режим кооперации, закрепляя новые нейронные пути.

Принцип коррекции ситуации в отношениях с помощью «Игры-До-Верие» заключается в том, что она предоставляет безопасный контейнер для осознанного, дозированного предъявления своей уязвимости и встречи с уязвимостью партнера. Для «беглеца» это возможность оставаться в контакте, не убегая, и получить новый опыт – его уязвимость не была высмеяна или использована, а была встречена с пониманием. Это прямое противоядие от его «крючка». Для «догоняющего» – это опыт того, что доверие и близость можно строить постепенно, шаг за шагом, без необходимости немедленного, компульсивного слияния и преследования. Это исцеляет его «крючок» брошенности. Таким образом, игра выступает в роли тренажера для развития самообладания и нового, адаптивного опыта построения отношений, обеспечивая необходимую нейропластичность для перехода от аддиктивной связи к зрелой интерсубъективности.

Парадоксальным образом, навык самообладания, целенаправленно тренируемый в контексте романтических отношений, оказывается универсальным мегатавыком, применимым в самых различных сферах человеческой жизни. Нейрокогнитивные механизмы, которые «Игра-До-Верие: Любовь есть Всё!» помогает отточить – а именно усиление нисходящего контроля префронтальной коры над лимбическими импульсами, повышение интерцептивной чувствительности и способности к когнитивной переоценке – являются фундаментальными для любой ситуации, требующей эмоциональной регуляции и взвешенного ответа вместо импульсивной реакции. Мозг, научившийся в безопасной игровой

обстановке распознавать, соматический маркер подступающей тревоги или гнева, и сознательно выбирать иной паттерн поведения, оказывается подготовлен к аналогичным вызовам в профессиональной среде, в социальных взаимодействиях или в ситуации стресса.

Принципиальная ценность метода заключается в том, что он формирует не конкретный поведенческий навык для конкретной ситуации, а развивает общую способность к паузе, самонаблюдению и осознанному выбору. Руководитель, прошедший такую проработку, получает инструмент не поддаваться первому импульсу раздражения на подчиненных, а заметить напряжение в теле, идентифицировать его как, например, непрожитый страх потери контроля, и выбрать конструктивную стратегию коммуникации. Этот процесс идентичен тому, что происходит в игре с «аффективными крючками» в отношениях. Таким образом, игра выступает в роли универсального тренажера эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости в любых межличностных и внутриличностных отношениях.

Более того, навык самообладания, отточенный на материале самых интенсивных и личностно значимых переживаний – каковыми являются любовные отношения, – создает особенно прочный нейропластический эффект. Поскольку эмоциональная значимость контекста обучения крайне высока, новые нейронные связи, ответственные за самоконтроль и рефлексию, формируются более устойчивыми и легче активируются в других, менее заряженных контекстах. Человек, научившийся выдерживать тревогу неопределенности в отношениях с партнером, оказывается гораздо лучше подготовленным справляться с неопределенностью на финансовых рынках или в процессе сложных переговоров. Он уже обладает отработанным на практике телесным знанием, как не поддаться панике и действовать обдуманно.

Следовательно, работа с игрой «Игра-До-Верие: Любовь есть Всё!» выходит далеко за рамки супружеской или парной терапии. Она является мощным инструментом личностного роста и развития психологической гибкости – ключевой компетенции для современного человека. Освоение языка интерцепции,

аффективного именования и когнитивной переоценки в одной, высокоэмоциональной сфере, открывает возможность для переноса этих навыков в любую другую область жизни, превращая человека из заложника собственных автоматических реакций в автора своей осознанной и целостной жизни.

Список литературы

1. Craig A.D. How do you feel – now? The anterior insula and human awareness // Nature Reviews Neuroscience. 2009. Vol. 10. Pp. 59–70.
2. Stevens F.L. [et al.]. Hemodynamic activity in the limbic system and prefrontal cortex in emotion regulation // Neuropsychobiology. 2013. Vol. 67 (2). Pp. 61–72.
3. Panksepp J. The neurobiology of social loss in animals: some keys to the puzzle of psychic pain in humans // Key Laboratory for Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences. 2005. Pp. 15–28.
4. Fisher H.E. [et al.]. Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated with Rejection in Love // Journal of Neurophysiology. – 2010. – Vol. 104. – Pp. 51–60.
5. Farb N.A.S. [et al.]. Interoception, contemplative practice, and health // Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. Article 763.
6. Lieberman M.D. [et al.]. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli // Psychological Science. 2007. Vol. 18 (5). Pp. 421–28.
7. Siegel D.J. The Mindful Therapist: A Clinician’s Guide to Mindsight and Neural Integration. W.W. Norton & Company, 2010. 336 p.
8. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books, 1988. 205 p.
9. Lanius R.A. [et al.]. Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype // American Journal of Psychiatry. 2010. Vol. 167 (6). Pp. 640–647.
10. Cozolino L. The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain. 3rd ed. W.W. Norton & Company, 2017. 464 p.

11. Павленко С.А. Развитие самосознания через лимеренцию и осознание себя в феномене «близнецовое пламя» / С.А. Павленко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 18 апр. 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 24–26. – ISBN 97-5-907965-36-2.
12. Павленко С.А. Феномен «близнецовых пламен»: психологический анализ истинных и ложных форм связи / С.А. Павленко // Современные образовательные технологии: психология и педагогика: монография / А.Ю. Пронин, Д.А. Коноплянский, Г.В. Егорова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – 384 с. – ISBN 978-5-907965-68-3. – DOI 10.31483/a-10750. EDN RXDHSH
13. Павленко С.А. Феноменология формирования и механизмы деструктуризации первичной тревожности: междисциплинарный анализ процессов расхождения с перинатальными паттернами / С.А. Павленко // Вопросы образования и психологии: монография / С.И. Никитин, Г.Г. Яковлева, М.Г. Ахметвалиева [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – ISBN 978-5-907965-83-6. – DOI 10.31483/a-10766. EDN LNQJWT