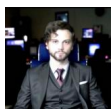


Интроекция: как мы продолжаем носить в себе тех, кто нас бросил



Роман П. | Магистр психологических наук
Опубликовано: 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 подсеяем 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 долг, но именно через это страдание рождается истинное, закаленное «Я». Сублимируйте свою боль в созидание, возвращайте себе право на

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

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](#)