Наталия Иченко

психология отношений

СТАТУС ОДИНОЧЕСТВО: САМОДОСТАТОЧНОЕ СОЛО ИЛИ СЧАСТЛИВЫЙ ДУЭТ?

ТИПОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ
СТРАХИ В ОТНОШЕНИЯХ
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ
ЛЮБОВНОЕ ХИЩНИЧЕСТВО

Наталия Иченко

Статус одиночество: самодостаточное соло или счастливый дуэт?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24432108
ISBN 9785448534447

Аннотация

Что такое эмоциональная близость и почему так важно развивать ее еще с детских лет? Почему одни люди могут любить, а другие эмоционально холодны? Книга ответит не только на эти вопросы, но и даст возможность встретиться с самим собой. Все мы стремимся к счастливым отношениям, но голову некоторых из нас до сих пор сверлит мысль, что это удел избранных. Как искоренить подобные страхи и наладить личную жизнь – об этом психологическое соло автора, более 15 лет исследующего отношения мужчин и женщин.

Содержание

Благодарности 5
Введение 7
С чего все начинается: теория эмоциональной привязанности 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Статус одиночество: самодостаточное соло или счастливый дуэт?

Наталия Иченко

Редактор Надежда Тимко
Художественный оформитель София Степшина

© Наталия Иченко, 2017

ISBN 978-5-4485-3444-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Работа над книгой велась несколько месяцев, но фактически для её создания потребовались годы профессиональной практики и люди, внесшие неоценимый вклад в мою жизнь.

Первую благодарность я хочу выразить своей семье: маме – за то, что научила меня ценить отношения и дорожить эмоциональной близостью. За ее личный пример и умение быть мудрой и открытой. Любимому мужу – за безмерную поддержку и понимание, веру в меня и наши отношения. И я благодарна своей дочери – мой главный источник вдохновения.

Также хочу поблагодарить талантливых психологов и психотерапевтов, чьи работы повлияли на формирование моего представления о психологии отношений и определили вектор моей профессиональной практики. Это теория эмоциональной привязанности Джона Боулби, исследования Синди Хазан и Филипп Шейвер по типологии взрослой эмоциональной привязанности и динамическая концепция личности Данилы Хломова, с которым рада быть знакомой лично. Я очень ценю вклад этих людей и благодарна им за то, что они щедро делились своими знаниями и опытом.

Спасибо всей команде «СЕНТИО» за помощь в работе над книгой: моей коллеге Надежде Ходушиной за горячие дискуссии о том, что важнее внести в эту книгу, Надежде

Тимко и Софии Степшиной за текстовое оформление и иллюстрации.

Введение

Что для вас одиночество: свобода или испытание? Сегодня одиночество стало рыночным трендом: высокий спрос на квартиры-студии, мода на чайлдфри, свободные отношения, поиск себя длиною в жизнь. Популярность одинокого образа жизни с каждым годом растет, и все это обыгрывается очень красиво. Даже слово «одинокий» заменяется на более звучное «сингл», а отсутствие постоянных любовных отношений благородно называют самодостаточностью, независимостью, свободным выбором жить без обязательств.

Несмотря на то, что каждый друг от друга находится на расстоянии вытянутой руки от смартфона, психологически мы стали еще дальше, и потребность в эмоциональном тепле и близости остается неудовлетворенной. Соцсети и мессенджеры заполняют пустоту, службы доставки и развитый сервис создают иллюзию, что о тебе позаботятся. Но как бы мы ни убеждали себя, что нам комфортно одним, каждый человек нуждается в другом – близком партнере, с которым можно все обсудить и легко помолчать, кто поддержит нас и примет со всеми недостатками. Почему же мы выбираем жизнь одиночек?

Сейчас много говорят, что одиночество – это удел сильных, лучший способ понять себя, возможность развиваться и жить так, как хочешь. Философы бы согласились. Психо-

логи – нет. За красивыми словами про свободу часто лежит страх и много боли. После неудачного опыта отношений, тяжелого развода многие убеждают себя, что жить одному проще, спокойнее, удобнее. Сложно признаться даже себе, насколько сильно тебя ранили. И чтобы больше не испытывать боль и разочарование, мы бессознательно включаем защитные механизмы. Так мы оберегаем свои границы, свое сердце и душевный комфорт.

Кто-то, побыв в одиночестве, уже не хочет менять свой уклад. При первом же разочаровании в новом партнере предпочитает убить здоровые отношения, не дав им развиться. А есть и те, кто отчаянно пытается найти себе пару. Но, не проделав работу над ошибками в прежних отношениях, повторяют один и тот же сценарий. В попытках что-то изменить начинают бегать по тренингам, ведическим лекциям, обращаться к коучам, разным тренерам. Инфомусора в этой сфере очень много, потому что тема личного счастья, любви и отношений всегда будет актуальной. Как стать женщиной, от которой не уходят, как раскрыть в себе женственность и прочая джинса. Надо понимать, что все эти приемы обольщения, курсы стерв и пикаперов – банальные техники охоты, на которых зарабатывают только авторы этих программ. Они учат формировать фальшивую личность и жить такой же фальшивой жизнью. Да, некоторым после такого «обучения» действительно удается устроить свою личную жизнь. Но, даже заведя отношения с соблазненным партне-

ром, многие все равно чувствуют себя одинокими, теперь уже психологически.

Когда мы испытываем психологическое одиночество в кругу родных людей – в семье или с партнером, в которого еще вчера были безумно влюблены, начинают закрадываться сомнения: а тот ли человек рядом со мной? Мы ждем от любимого поддержки и эмоционального тепла, а не получая этого, ощущаем безысходность, безнадежность, тупик, желание сменить партнера.

Многие перестают бороться за свои отношения, легче расстаются в надежде, что найдут себе пару лучше. Но чем больше эмоциональный голод, чем сильнее мы хотим найти идеального для нас человека, тем больше мы уязвимы. В эпоху общества потребления все больше встречается любовных хищников. Хищниками их называют не зря. Такой человек легко внушает иллюзию, что он – ваш избранник. А потом так же легко оставляет вас с разбитым сердцем и пустыми карманами. После такого опыта тяжело оправиться, страхи возрастают, и защитный механизм заставляет делать сознательный выбор стать тем самым самодостаточным синглом. Так безопаснее, так не больно. Но очень одиноко.

Любовные отношения – это как дом, который нужно уметь выстраивать. Немногие умеют, и еще меньше людей готовы этому учиться. Если вы хотите пересмотреть свои стратегии в отношениях, поисследовать себя и сделать работу над ошибками, то эта книга для вас.

Здесь вы найдете реальную психологию – глубокие академические знания, которые я переработала, добавила свой многолетний опыт консультирования и реальные истории из терапевтической практики. Моя книга адаптирована для людей, которые не изучали психологию, но которым интересна тема отношений между мужчиной и женщиной.

Я не даю советов, как удачно выйти замуж, или четкий алгоритм шагов к счастливым отношениям. Я даю практические знания психологии и инструменты для самодиагностики. Книга предполагает не просто чтение, но и участие – вы найдете упражнения и рекомендации, которые позволят посмотреть на себя и свои отношения уже через призму новых знаний. Если вы готовы разобраться, что мешает вам выстраивать здоровые отношения, найти причины конфликтов, честно признать свои ошибки, изменить негативный сценарий отношений, перелистывайте страницу и начинайте путешествие в мир доступной психологии.

С чего все начинается: теория эмоциональной привязанности

Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет.
Зигмунд Фрейд

Почему одни люди могут устанавливать длительные глубокие отношения с любовными партнерами, а другие выстраивают какие-то странные связи, травматичные и непростые по своей конфигурации. А есть и те, кто вообще предпочитает оставаться в одиночестве.

Когда не складывается личная жизнь, нам удобно думать, что просто не нашли «своего человека», не везет в любви или что семейная жизнь не для нас, жизненные обстоятельства так складываются. Многочисленные цитаты о любви и отношениях в паре в соцсетях еще больше нас путают, транслируя совершенно разные точки зрения.

Сегодня много говорят о способности любить. Возникают вопросы: у всех ли есть такая способность и можно ли ее развить? Если человек профессионально успешен, много путешествует, но живет один, без пары – значит ли это, что он просто не способен любить или не испытывает потребности в близких отношениях?

Любые романтические любовные отношения предполагают наше умение устанавливать близость с другим человеком. Где и как мы учимся этой способности выстраивать близкие отношения и любить другого? Чтобы получить ответы на эти вопросы, нужно обратиться к самому первому опыту – отношениям с родителями. Безусловно, оба родителя влияют на формирование нашего в будущем поведения с близким человеком. Но все же мама – самый первый близкий человек, в котором мы так нуждаемся с первых минут жизни, от кого желаем получить внимание, любовь и тепло. Именно с мамой устанавливается первая эмоциональная связь. От того, как она сформировалась, будет зависеть дальнейшая жизнь человека: его самовосприятие и самооценка, отношение к работе, выбор любовного партнера и главное – способность устанавливать здоровую эмоциональную близость, то есть то, что мы называем способностью любить.

Чтобы лучше понять, как формируется способность человека устанавливать близость, мы обратимся к теории эмоциональной привязанности – в ней выделяют разные типы как детской, так и взрослой привязанности, о которых поговорим дальше.

Начнем с самого благополучного – **#надежного типа привязанности**. Он формируется у детей, которые росли в безопасной обстановке, их отношения с матерью были стабильные, основанные на доверии. Ребенок всегда знал, что мама рядом, она его не бросит, защитит и придет на помощь.

С такой мамой ничего не страшно. И ребенок растет открытым и уверенным в себе. Эти чувства он потом переносит на весь окружающий мир.

Именно такие люди способны к любви, к установлению здоровой эмоциональной связи с любимым человеком. У них здоровая самооценка, они чувствуют себя достойными любви, проявляют взаимоуважение и готовность договариваться с близкими. Это не значит, что у людей с этим типом привязанности не возникают проблемы в отношениях. Они возникают, но эти люди очень ресурсные, при возникновении конфликта могут спокойно сесть и поговорить. Они быстро понимают, что нужно изменить, чтобы улуч-

шить свои отношения, и готовы идти на компромиссы. Они могут быть опорой для своего партнера, а когда их ресурсы заканчиваются, не стесняются попросить его о помощи. Такие люди знают, что просить – не стыдно, показать свою слабость – нормально, при этом они хорошо переносят разлуку с любимым человеком, оставаясь с ним в контакте, доверяя себе и партнеру.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.