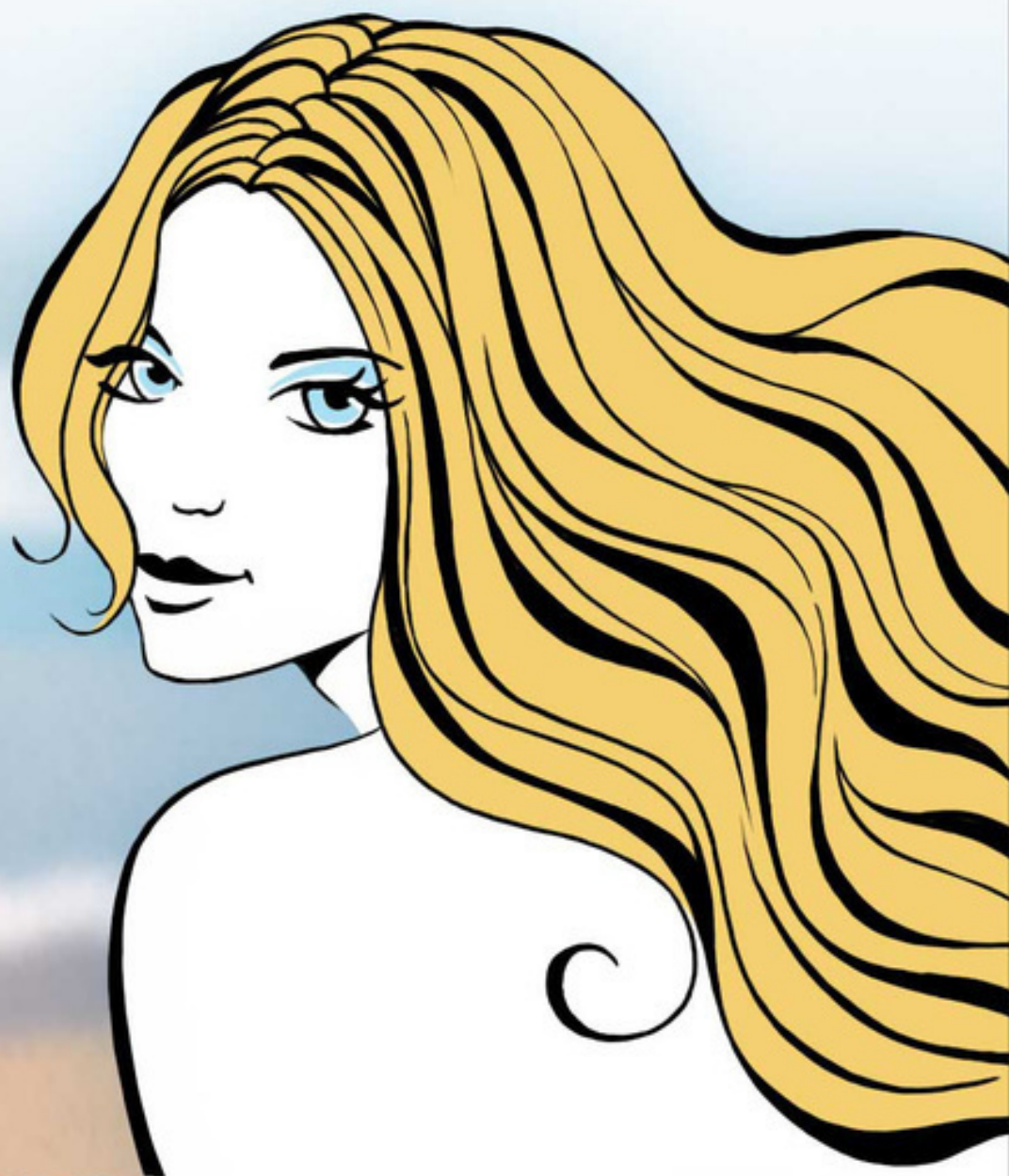


Елена Рыхальская



ЛЮБОВЬ В ЖИЗНИ
ЖЕНЩИНЫ:



**ПУТЬ ОТ РАССТАВАНИЯ И ОДИНОЧЕСТВА
К ЗРЕЛЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

Елена Рыхальская

**Любовь в жизни женщины: путь
от расставания и одиночества
к зрелым отношениям**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

2011

Рыхальская Е. Г.

Любовь в жизни женщины: путь от расставания и одиночества к зрелым отношениям / Е. Г. Рыхальская — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого», 2011

Эта книга результат десятилетнего опыта работы практикующего психотерапевта, тренера в области успеха и семейной психологии — Елены Рыхальской. Рыхальская Елена Геральдовна — кандидат психологических наук, психотерапевт, преподаватель университета, автор статей в женских и профессиональных журналах, автор тренингов в области бизнеса и личных отношений. В книге «Любовь в жизни Женщины» автор знакомит своих читательниц с методикой, благодаря которой многие из ее клиенток в корне изменили свою жизнь, добились удивительных результатов, обрели любовь, спокойствие и уверенность. Книга содержит более 50-ти упражнений и тестов, разработанных автором и адаптированных в ходе многолетней практики. Книга несомненно будет полезна тем, кто хочет жить счастливо и готов учиться быть счастливой и успешной!

© Рыхальская Е. Г., 2011

© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого, 2011

Содержание

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Об издании | 5 |
| Предисловие | 6 |
| Вступление | 8 |
| 1. «Расставанье – маленькая смерть, расставанье путь к началу» | 12 |
| Аргументы в поддержку расставания | 13 |
| Психологическая зависимость от деструктивных отношений | 15 |
| Наиболее распространённые модели зависимостей | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Елена Рыхальская

Любовь в жизни женщины: путь от расставания и одиночества к зрелым отношениям

Об издании



Электронная книга издана «Мультимедийным Издательством Стрельбицкого»
(TM Авалон-Альфа), г. Киев

С нашими изданиями электронных и аудиокниг Вы можете познакомиться на сайте
www.audio-book.com.ua

Желаем приятного чтения!

Пишите нам:

audio-book@ukr.net,

dmytro.strelb@gmail.com

Эта книга охраняется авторским правом.

Все права на данное произведение принадлежат «Мультимедийному издательству
Стрельбицкого». © 2013

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в
любой форме или любыми способами без предварительного письменного согласия
Издателя.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Предисловие

Уважаемые читательницы! Книга, которую вы держите в руках, носит прикладной характер. Помимо интересной информации в области психологии межличностных отношений, она представляет собой методику, воспользовавшись которой женщина может проработать собственное женское «Я», что приблизит её к встрече того единственного партнёра, с которым она будет счастлива. Практическая часть методики представлена в книге специальными заданиями в виде тестов и упражнений (всего их 58), рассчитанных на самостоятельное выполнение по ходу изучения материала.

Описанный подход создавался и отшлифовывался в течение моей 16-летней профессиональной деятельности, осуществляемой в виде индивидуальной и групповой психологической работы с клиентами, а также в рамках диссертационных исследований.

Содержание книги предполагает определённую структуру изложения, основывающуюся на ряде последовательных шагов, которые необходимо пройти каждой женщине в процессе развития собственной личности, перед встречей настоящего партнёра. Такая встреча не происходит случайно, а является результатом индивидуального пути женщины, складывающегося из её опыта отношений с мужчинами, которых она выбирала, и сделанных выводов.

Женщины, которые начинают читать эту книгу разные: кто-то находится в начале пути (расставание с партнёром), кто-то – томится в бесперспективных отношениях, кто-то одинок. Суть в том, что многие из нас, «застряв» на определённом этапе, не в состоянии двигаться дальше, и поэтому не добираются до основного пункта назначения, выйдя, так сказать, на промежуточной остановке. Некоторые, поняв ошибку, но видя, что «поезд ушёл», смиряются с созданным положением, не отдавая себе отчёт в том, что ни один поезд не бывает последним. Другие в панике прыгают в первый попавшийся мимо проходящий состав, который в итоге везёт их совершенно по другому маршруту...

Задача моей методики в том, чтобы помочь вам попасть в точку назначения, минуя все ловушки. Обязательно – в процессе движения создавая или корректируя своё «Я» таким образом, чтобы в конечный пункт прийти целостной и способной войти в отношения с наилучшим для себя партнёром. У каждой женщины своя история, своя дорога и интенсивность прохождения пути, однако пункт конечного назначения один – встреча человека, с которым вы действительно станете счастливой и построите общее «Мы» на основе взаимной любви и уважения.

Хочу предупредить сразу: «волшебной» мгновенно действующей таблетки, которая быстро и надолго всё изменит, не бывает. Работа над собой – единственное возможное средство, предполагающее устойчивый результат. Это очень интересный путь, в начале – достаточно напряжённый и сложный, с каждым шагом – всё более интересный и творческий. Я уверена, что тот, кто действительно считает, что достоин в жизни большего и лучшего, – не станет лениться или обесценивать свои возможности, а сможет пройти этот путь до конца, где найдёт гармонию и встретит настоящую любовь своей жизни.

Как работать с книгой тем, кто настроен не только на получение интересной информации, но и на результат:

– Выбирайте для чтения время и место, когда вы абсолютно свободны и вас не отвлекают; исключите ситуации выполнения заданий «на ходу»;

– Заведите специальную тетрадь с рисунком на обложке, который вам нравится; в ней вы будете выполнять все задания и записывать выводы, – это своеобразный дневник самоанализа, который желательно хранить подальше от посторонних глаз;

– Выполняйте задания в той последовательности, в которой они расположены в тексте;

– Внимательно читайте «Выводы», приводимые после упражнений, потому что они вплетены в общий текст и многие из них содержат информацию, которой вы не найдёте далее;

– Выполняя задания, не читайте результаты заранее; если что-то не совсем понятно – к заданиям прилагаются примеры выполнения упражнений из тетрадей реальных женщин, моих клиенток;

– Переходите к чтению следующего раздела, только выполнив задания предыдущего;

– Выполняйте все задания самостоятельно, без привлечения подруг или других близких людей, – это ваш личный самоанализ;

– Если вы столкнётесь с тем, что какое-то задание вам очень не хочется выполнять, обращая внимание: чаще всего как раз оно и является крайне важным для рефлексии, поэтому настройтесь на подавление подобного сопротивления;

В конце книги вы найдёте рекомендуемый список кинофильмов – это своеобразные художественные истории по обсуждаемой тематике. Я считаю эффективной такую форму закрепление материала. Хочу также отметить, что в подборке фильмотеки я учитывала рекомендации участниц пилотных тренингов, проводимых по данной книге, за что им отдельная благодарность.

Что касается списка рекомендуемой литературы – это перечень тех редких трудов, которые я выделила из всех прочитанных мною за последние годы по психологии отношений мужчины и женщины. Считаю, что именно они могут быть полезны, достойны внимания, и с полной профессиональной ответственностью рекомендую.

Вступление

Любимому мужу посвящаю...

Любовь... На протяжении многих веков философы, поэты, ученые и конечно же психологи неоднократно пытались разобраться в этом понятии. Благодаря многочисленным исследованиям были выделены различные определения любви, описаны её формы, виды, основы, предпосылки и др., однако единой точки зрения по-прежнему не существует. Поэтому перед тем как начать наш разговор, и мы определимся с понятием.

Любовь – это, прежде всего, чувство: устойчивое эмоциональное отношение человека, обусловленное его потребностями и мотивами, направленное на другого конкретного человека.

Чувство любви порождает определённый спектр эмоций, как положительных, так и отрицательных. Например, это может быть любовь в радости и в восторге, или, напротив, любовь, в которой преобладают гнев, печаль, разочарование. Почему так? Потому что чувства и эмоции каждого конкретного человека зависят от того, каков он сам: от особенностей его психики и физиологии, от развития его личности, а также – от воспитания, жизненного опыта, сферы деятельности, социального статуса, веры, от влияния других людей от многих других аспектов. Проще говоря: каков человек, такова и его любовь. Как сказал Дм. Леонтьев: «Масштаб любви соразмерен масштабу личности, и вместе с тем любовь открывает для личности новые высоты, до которых она имеет шанс подняться».

Предположим, встречаются двое, между ними возникает симпатия, затем влюблённость, которая со временем перерастает в устойчивое чувство, именуемое любовью. Или – не перерастает, и связь обрывается. Почему? Давайте рассмотрим весь процесс подробнее.

Влюблённость обусловлена тем, что вначале притяжение друг к другу развивается на основе первичной биохимической реакции – активизируются участки головного мозга, определяемые центром удовольствия, благодаря чему возникает активное влечение людей друг к другу. Этот период проходит под эгидой страсти, однако он пока ещё существует на уровне поверхностной близости, в рамках которой двое проявляют в основном лишь свои положительные стороны, как в эмоциях, так и в поведении. К тому же доказано, что в период влюблённости партнёры склонны идеализировать друг друга. Это замечательное время наслаждения близостью, время радости и удовольствия, когда практически всё уходит на второй план, а отношения становятся доминантой жизни. Человек в такой период расцветает: молодеет, худеет, глаза горят, энергии – через край.

Кстати, если влюблённым, испытывающим страсть, попытаться запретить отношения, их с ещё большей силой потянет и привяжет друг к другу, а этап влюблённости затянется на более длительный срок. Существует немало примеров, когда супруга, узнавшая о начале связи мужа с другой женщиной, бросает все силы на искоренение этой связи: устраивает скандалы, выслеживает, ставит ультиматумы или становится идеальной, «прилипает», ни на шаг не отпускает его из поля зрения. Чем вызывает раздражение и разжигает желание «запретного» плода. Как правило, в такой ситуации, даже если сам супруг искренне пообещал, что всё закончил, скоро становится очевидным, как цинично может себя вести влюблённый человек по отношению к тем, кто ему пытается помешать, какие изощрённые формы лжи рождает его мозг. Однако разговор о конфликтах в паре у нас ещё впереди, а сейчас вернёмся к состоянию влюблённости и к тому, что происходит дальше.

Влюблённость и страсть не могут длиться вечно – психика человека не в состоянии постоянно находиться на пике своих возможностей, поэтому постепенно начинает успокаиваться. Это не говорит об окончании отношений, просто наступило время перехода на следующий

уровень взаимности, когда гиперэмоциональная влюблённость способна перерасти в чувство, именуемое любовью, более глубокое и развивающее. Как будто во время влюблённости двое «выпали» из мира реальности (что схоже с ощущениями невротиков), а теперь пришло время возвращаться в реальный мир. У одних возвращение происходит в близости и радости, «держась за руки», они начинают познавать чувство любви. У других отношения разрываются, принося страдания, разбитое сердце и одиночество. Чем объяснить два одинаковых начала и два различных развития сюжета?

Дело в том, что когда проходит время эйфории и наступает реальность, у партнёров «просыпаются» и выходят на поверхность ранее не заметные проявления личности. Неожиданно мы знакомимся со всеми остальными характеристиками близкого человека: отрицательными чертами характера, реакциями, моделями поведения, комплексами, страхами, «призраками» прошлой жизни и др. Это неминуемо отражается на отношениях, и наступает стадия ярко выраженных противоречий, приводящая к базовому конфликту. И тут все пары делятся на те, которые прошли его конструктивно, и те, которые этого не смогли сделать (последних на порядок больше).

Вспомнился пример сказочных идеальных пар, влюблённость которых нами воспринималась как «уже» любовь. Психологи, изучающие метафоры народных сказок, не редко задают вопрос: «Что произошло с Принцем и Золушкой дальше?» И приходят к выводу: «Они разошлись». Я не считаю данный прогноз циничным, он абсолютно оправдан с точки зрения того, что в паре Золушки и Принца практически не существовало предпосылок для разрешения предстоящего базового конфликта. Два психологически незрелых типа личности, различных по воспитанию, образованию, социальному статусу, к тому же – с массой комплексов и не имеющих примера гармоничных родительских отношений, вполне могут послужить примером неудавшейся пары. Но не будем уходить от действительности и вернёмся от сказочных сюжетов к реальной жизни.

Базовый конфликт имеет три наиболее распространённых варианта разрешения:

Вариант 1. Если оба партнёра оказываются психологическими зрелыми и целостными, они разумно подходят к оценке плюсов и минусов друг друга. И если для них плюсы близкого человека преобладают и более значительны в сравнении с минусами – они адаптируются к нежелательным проявлениям, понимая, что идеальных людей не бывает.

Зрелые партнёры также отличаются тем, что ради близких отношений они готовы принять на себя ответственность и далее контролировать проявление собственных нежелательных черт. Такая форма разрешения первоначального базового конфликта способствует тому, что влюблённость перерастает в чувство любви, что является началом реальных конструктивных отношений.

Вариант 2. Если партнёры (или один из них) склонны к невротическому типу межличностных отношений – пара не расстанется, но переходит на стадию конфликтных разрушающих друг друга взаимодействий, что может затянуться не на один год, а иногда привести и к весьма плачевным последствиям. Это деструктивная любовь – к её описанию мы обратимся чуть ниже.

Вариант 3. Если оказывается, что основой влюблённости была сверх-идеализация партнёрами друг друга (или одним из партнёров) – общение прекращается. В чём причина?

У людей, склонных к влюблённости, на основе сверх-идеализации диагностируется определённое «нарушение контакта с реальностью». Они зависимы от придуманного ими же идеального образа, который проецируют на человека, в которого влюбляются. В итоге принимают в партнёре только то, что им нравится и выгодно, хотя изначально наделяют его несуществующими характеристиками. Когда возникает противоречие между воображаемым и реальным –

отношения прекращаются, потому что с минусами «идеализатор» мириться не готов. Разрывая отношения, он обычно искренне уверен, что его обманули (чаще – «опять обманули»).

В психоанализе идеализированный образ носит название «имаго», в понимании К. Г. Юнга («Метаморфозы и символы либидо») – это выработанный воображением устойчивый стереотип восприятия субъектом другого человека, не совпадающий с отображением реальности.

Первичный базовый конфликт возникает на стадии формирования отношений, и допустим, пара разрешила его конструктивно. Однако всегда нужно помнить, – конфликт может «выстрелить» на любом этапе уже сформированных отношений. В психологии выделяют отдельные кризисные годы совместной жизни (чаще это – 1-й, 3-й, 7-й, 11-й и т. д.), когда отношения особенно уязвимы. Хотя опыт показывает, что данные цифры относительны, так как опираются на стандартную динамику браков, не учитывая особенностей отдельных союзов. В любом случае – возникновение кризиса всегда основано на множестве накопившихся противоречий, которые ведут к переходу общения в деструктивное русло. И чем дольше нарастает «снежный ком» противоречий, тем сложнее ситуация и травматичней последствия. К примеру, если партнёры долго что-то терпят или стараются не замечать, или соглашаются на уступки во вред собственной личности, или – лгут, манипулируют и т. д. Динамика у каждой пары своя, и причины разногласий различны, но важно понимать, что конфликты возникают в каждом союзе, а вот формы их разрешения в паре определяет дальнейшее развитие отношений.

Конструктивная любовь является развивающей как для самих отношений в целом, так и для личности каждого из партнёров. Она существует на основе сформированного общего «Мы», где отношения предполагают доверие, понимание, заботу и окрашены чувством удовлетворения. В таком союзе людей объединяют общие ценности и интересы. Конструктивная любовь усиливает ощущение полноты жизни, тревога и негативные реакции в паре возникают не часто.

Конструктивная любовь характеризуется тем, что под её воздействием в человеке проявляются его лучшие качества, он максимально реализует свои лучшие стороны, так как отношения, в основе которых лежит «Мы», предполагают обогащение друг друга и увеличение «жизнеспособности» каждого.

Особенно важно то, что, объединяясь в «Мы», оба продолжают оставаться сами собой, сохраняя индивидуальность, активно развиваясь каждый в своей плоскости, поддерживая и по возможности помогая друг другу. Жизненную динамику такой пары хорошо отражают слова А.Фрома: *«...Комфорт, который они испытывают друг с другом, не мешает им увлекаться новыми идеями, людьми, местами и действиями. Они словно не два человека, а много людей по отношению к друг другу. Элемент повторяемости придаёт их жизни устойчивость, а элемент новизны или перемены – свежесть и живость».*

В конструктивных отношениях, как и в любых других, присутствуют ссоры, возникают конфликты. Важно то, что, разбираясь в конфликтной ситуации, каждый участник берёт на себя ответственность, уходя от незрелой модели в виде обвинения во всём своего партнёра. При конструктивной любви конфликты (даже после бурной ссоры) объективно обсуждаются, партнёры слышат друг друга, делают верные выводы и способны пойти на компромисс. В общем «Мы» победителей и побеждённых быть не может, принятые решения удовлетворяют каждую из сторон. В итоге после разрешения серьёзного конфликта союз становится ещё крепче, общение – глубже, отношения выходят на новый качественный уровень. Собственно, конфликты для того и существуют. В психологии конфликт рассматривается не как катастрофа, а как одна из форм общения, возникающая с целью разрешения накопившихся противоречий между людьми или группами. И всегда существует два способа решения конфликта – конструктивный и деструктивный.

К сожалению, конструктивная форма любви встречается гораздо реже, чем деструктивная. Для некоторых людей она вообще «из области фантастики», хотя является обычной реальностью двух психологически здоровых, целостных, развивающихся людей, со сформированными «Я». Только два целостных «Я» способны создать общее конструктивное «Мы». Движение в этом направлении – одна из задач данной книги.

Деструктивная любовь – разрушительна как для отношений, так и для личности самих партнёров или одного из них. Такой союз в лучшем случае состоит из двух отдельных, функционирующих сами по себе «Я». Если это пара со стажем, возможно когда-то их связывало конструктивное «Мы», однако сейчас это два разных человека, по субъективным причинам продолжающих отношения.

Но чаще это симбиотический союз, в котором партнёры (или один из них) теряют собственное «Я», испытывают психологическую зависимость, страдают, но изменить что-либо не в силах. В рамках таких отношений пространства для развития собственной личности не остаётся, человек постепенно регрессирует, а в отдельных случаях – деградирует.

Деструктивная форма любви конфликтна по своей сути и несёт в себе эмоциональную, а часто и социальную неудовлетворённость. Будь то открытая форма – скандалы, или закрытая – носить в себе обиду, молча страдать. Она характеризуется ощущением тревоги, возможно – ярко выраженными страхами. Партнёры предъявляют множество претензий и требований друг к другу прямо или внутри себя. В таких отношениях часто возникает обострённая ревность, потребность в жёстком контроле. Конечно же, существуют и хорошие близкие периоды, но с течением времени деструктив всё больше начинает превалировать.

Попытки решать конфликты приводят к ещё большему их обострению, по причине того, что партнёры склонны видеть проблему друг в друге, а свою часть вины обычно вытесняют. Такое поведение определяется как психологически незрелое, «подростковое», когда либо одним партнёром, либо обоими руководят страхи, комплексы и соответствующие им разрушительные черты характера и поведение. По сути, в деструктивной связи находятся два чужих человека требующих друг от друга удовлетворения собственных потребностей и желаний, что по факту является невозможным.

Деструктивные отношения рано или поздно приходят к расставанию, которое оказывается тем более болезненным, чем больше мужчина и женщина пробыли вместе, так как отрицательные эмоции связывают людей не меньше, чем положительные.

Расставание похоже на тёмный лес с многочисленными ловушками. Попадёшь хоть в одну из них или собьёшься с маршрута – и останешься бродить одна на долгие годы. Однако это не повод для страхов перед разрывом деструктивных отношений. Новая жизнь всегда начинается с расставания со старым, отжившим, и определяется психологическим состоянием женщины в этот сложный, иногда неоправданно затянутый период. К примеру, расставание может затянуться на многие годы, когда разрыв с партнёром произошел по факту, но в душе женщины до сих пор живёт надежда на возврат или сильная обида. К сожалению, у многих женщин глубоко внутри десятилетиями развиваются психологические метастазы давних расставаний, которые блокируют возможность создания нового полноценного союза.

Поэтому начинается данная книга главой о расставании. Хочу подчеркнуть, что тема расставания важна не только для женщин, для которых она сейчас актуальна, но и для тех, у которых никак не складываются новые отношения. Инвентаризация прошлых зацепок – условие начала пути в счастливое будущее.

1. «Расставание – маленькая смерть, расставание путь к началу»

Данную главу обязательно нужно прочитать, если вы:

- На сегодняшний момент находитесь в зависимых, разрушающих вас отношениях.
- Если вы хотите, но не можете расстаться с настоящим партнёром, возможно, делали это не раз, но через время возвращались обратно.
- Если партнёр всё больше и больше вас разочаровывает, вы надеетесь, что вот-вот всё изменится к лучшему, но ничего не меняется.
- Если вы мечтаете в эмоциональном отношении к своему партнёру: то думаете, что всё чудесно и может таким оставаться, то он вас злит так, что в его присутствии вы полностью теряете самообладание и контроль.
- Если у вас в опыте есть предыдущие отношения, которые закончились, но и по сей день приносят душевную боль.
- Если вы до сих пор надеетесь, что наступит время, и оставивший вас партнёр одумается и вернётся.
- Если в вашей жизни был долгий опыт деструктивных, зависимых отношений.
- Если после расставания у вас не клеятся отношения с последующими партнёрами.
- Если после расставания вы остаётесь одиноки.
- Если вам интересно знать о любви как можно больше.

Остальные при желании могут перевернуть страницы и продолжить читать со второй главы.

Каждый человек не один раз в своей жизни сталкивался с расставанием. И каким бы этот процесс не был болезненным, стоит признать, что расставание является частью нашего коммуникативного развития, естественным и единственно возможным этапом завершения исчерпавших себя отношений перед встречей нового партнёра. Чем дольше развивались отношения, тем болезненней воспринимается их завершение. Известно, что по степени переживания расставание идентично переживанию смерти близкого человека.

Существует мнение, что легче тому, кто уходит первым. Однако такое возможно только в случае хорошо обдуманного, спланированного ухода, чаще – в уже сформированные новые отношения. Но даже в такой ситуации зачастую атакуют сомнения, возникает чувство вины, напоминает о себе привязанность, напрягает смена привычного образа жизни.

Самый важный вопрос, который задаёт себе практически каждый человек: «Не совершаю ли я ошибку?» Давайте ещё раз проанализируем – когда действительно нужно уходить, а когда есть возможность сохранить отношения.

Аргументы в поддержку расставания

Для начала ответьте на вопросы теста.

Тест «Уйти, нельзя остаться»

Постарайтесь быть максимально объективной и ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения:

1. Вы получаете от отношений гораздо больше отрицательных, чем положительных эмоций, вы чаще чувствуете себя несчастной, чем счастливой.
2. Всё чаще у вас возникает ощущение, что вы теряете себя или контроль над собой.
3. Вы склонны скрывать эти отношения, или то, как они сейчас развиваются, от большинства окружающих.
4. Вы существенно сократили социальные и дружеские контакты, не связанные с данными отношениями.
5. В ваших отношениях присутствует измена.
6. Вы пробовали разорвать эти отношения, но у вас ничего не вышло.
7. В последнее время конфликтные периоды занимают большую часть вашего общения с партнёром.
8. В данных отношениях много ревности или запретов.
9. Когда вы вместе пытаетесь разобраться, что же происходит – такое впечатление, что не слышите друг друга или говорите на разных языках. Возможно – ваш партнёр вообще отказывается разговаривать.
10. Вам всё чаще кажется, что вы с партнёром совершенно разные люди.

Если у вас нет ни одного утвердительного ответа, скорее всего, вы просто сейчас не достаточно адекватно оцениваете происходящее. Повторите, когда успокоитесь.

Если у вас от 1 до 5 утвердительных ответов (и к ним не относятся вопросы 1, 2, 10) – ваша пара столкнулась с объективными трудностями, которые разрешимы. Нужно работать не с инцидентом (поводом конфликта), а разобраться в конфликтной ситуации – это накопившиеся противоречия, являющиеся истинной причиной конфликта.

Если вы ответили утвердительно более чем на 5 утверждений (и среди них есть номера 1, 2, 10) – всё говорит о том, что ваша любовь деструктивна, отношения разрушают личность, а вы, скорее всего, находитесь в состоянии зависимости от партнёра. Возможно, вами пользуются, когда в этом возникает необходимость. Нерешительность и поведение «жертвы» начинает руководить вами не только в данных отношениях, но и распространяется на остальные жизненные аспекты. Расставание будет очень болезненным, но чем раньше оно произойдёт, тем лучше для вас обоих. Сохранить отношения (для точного прогноза такой возможности ваш случай требует индивидуального рассмотрения) может только обращение к семейному психологу, психотерапевту – своими силами вы уже не справитесь. Обязательное условие такого

обращения – искреннее обоюдное желание обоих партнёров. Но если при этом ваш партнёр от подобной работы ожидает, что она изменит только вас – обращение бесполезно.

Психологическая зависимость от деструктивных отношений

Деструктивная любовь всегда основывается на зависимости одного партнёра от другого. Зависимость бывает скрытая и явная. При скрытой женщина не подозревает, что находится в зависимых отношениях, или упорно отказывается признавать это. Однако отсутствие знания не делает разрушающие механизмы зависимости менее реальными и менее опасными для её личности. Явная зависимость заключается в том, что женщина уже осознала, насколько она во власти партнёра и самих отношений, но не в состоянии разорвать магический круг. И в данном случае неважно, какой вид зависимости на поверхности – эмоциональный, материальный, социальный, физический или какое-либо их сочетание, – основа любого вида зависимости носит психологический характер.

Наиболее распространённые модели зависимостей

Модель № 1. «Я свободна», или Иллюзия свободы

Достаточно распространённая и эмоционально наименее болезненная форма зависимости. Женщина считает, что она совершенно свободна и может поступать и поступает так, как ей того хочется. Однако если разобраться – все её выборы и решения подчинены реакции и желаниям партнёра. Но рано или поздно наступает момент, когда женщина понимает, что длительное время она жила, теряя себя, не подозревая об этом, успокаиваясь иллюзорной свободой и даже умудряясь по этому поводу испытывать чувство вины. В такой момент ей становятся объяснимы многие из её неудавшихся попыток что-то изменить в своей жизни.

В целом Модель № 1 приводит женщину к первой стадии зависимости от партнёра: в его отсутствии жизнь ещё не останавливается, но ощущается полноценно только когда милый рядом. Постепенно чай без него становится не таким вкусным, фильм – не интересным, с друзьями – скучно или тревожно, близкие – раздражают. Но это ещё та стадия зависимости, когда, взяв себя в руки, можно «спрыгнуть». И «лечится» она выходом из контекста ситуации и временем.

Модель № 2. «Я – Жертва», или Подчинение своей жизни жизни партнёра

Женщина постепенно вытесняет собственные потребности, желания и ради того, чтобы заслужить или удержать любовь партнёра, отдаётся этому чувству целиком, часто даже забывая о прежних контактах: друзьях, родственниках, а иногда и детях. Такой человек может потерять не только собственное лицо, но и свой социальный статус. Но самое важное – женщина теряет себя как самостоятельную единицу, границы собственного «Я» расплываются, она живёт только в призме «Я» партнёра, а когда они не вместе – вкус жизни и ощущение себя пропадает.

Самое интересное, что, как правило, бессознательными мотивами поведения «Жертвы» является контроль над партнёром. Стать незаменимой, приковать своей преданностью: «Смотри, сколько я для тебя делаю, ты обязан любить меня за это», «Кто ещё способен так полюбить тебя? Цени меня за это и не бросай».

Модель № 2 приводит женщину ко второй стадии зависимости от партнёра. Когда жизнь уже невозможна без этого человека: она не в состоянии расстаться с ним, при всём негативе, который испытывает. Данное состояние на уровне нервной системы идентично состоянию зависимости от наркотиков, алкоголя и др. Поэтому людям, находящимся на второй стадии межличностной зависимости, помощь специалиста необходима так же, как при любых других формах зависимостей.

Модель № 3. «Человек – манипулятор», или Использование партнёра для своих нужд и потребностей

Может показаться, что партнёр, который поступает как «Манипулятор», «играет» нечестно: «Какой плохой – пользуется человеком, который его так любит!» Однако не стоит забывать, что тот, кем пользуются, участвует в игре по-своему, способом подчинения сохраняя любимого рядом. Хитрость в том, что использующий «Жертву» в собственных интересах на самом деле и сам является своего рода «Жертвой» этих невротических отношений: он тоже зависим, не подозревая об этом. «Манипулятор» держится за «Жертву» потому что ему жаль отпустить такой идеально подчиняющийся, любящий и верный объект. Тем самым он остаётся в невротичных отношениях, лишая себя возможности создать новый полноценный здоровый союз.

Данную модель можно сравнить с отношениями «садо-мазо» – каждый вовлечён в процесс по-своему, и один нуждается в другом в равной степени.

Модель № 4. «Смена ролей»: переменная позиция между 2-й и 3-й моделями

Существует и такая для многих неожиданная модель, когда партнёры диады «Манипулятор – Жертва» меняются «партиями». Чаще го расставания. «Жертва» говорит: «Мне надоело, я ухожу!» – и в этот раз на самом деле уходит. Когда «Манипулятор» это понимает, сам впадает в модель подчинения и умоляет, унижается, обещает, клянётся: «Вернись, я без тебя не могу!», «Всё будет по-другому!» Когда же уговоры срабатывают, всё возвращается на круги своя. Только страдания «Жертвы» и ощущение ею безысходности ситуации усугубляются.

Иногда такая модель превращается в форму невротической игры «догонялки», которая уже не удивляет наблюдателей со стороны, но продолжает «щекотать нервы» самим партнёрам.

Модель № 5. «Амбивалентная»: переменная позиция между 1-й и 2-й моделями

Свойственна женщинам, которые не потеряли своего «Я», но уже близки к этому. Их отношение к партнёру амбивалентно (полярно, противоречиво): с одной стороны, женщина ещё способна вести себя иллюзорно свободно и даже увлечься кем-то другим (Модель № 1), с другой – не может до конца отказаться от общения с деструктивным партнёром (Модель № 2). Продолжение общения для себя и для окружающих объясняется аргументами рационализации: «Мы же цивилизованные люди, можем встретиться и поужинать», «Что, я не могу ответить на звонок – мы же не в детском саду»... Если процесс затягивается, женщина в итоге «ломается», причём не только психологически, но и физически. Я знаю не один случай, когда, находясь в таком состоянии, женщины ломали ногу, попадали в аварию, разбивались. Опасность нахождения долгое время в промежуточной модели состоит в том, что женщина не выдерживает степени напряжения внутриличностного конфликта и «оступается». Даже быть «иллюзорно свободной» или стать «Жертвой» – какой-никакой, хоть и основанный на зависимости, но выбор. А изматывающее «болтание» между противоречивыми мотивами и потребностями в определённый момент лишает личность равновесия.

Для самостоятельной работы с зависимостью рекомендую несколько упражнений, разработанных и апробированных мною в рамках индивидуальной и групповой работы с женщинами.

Упражнение «Мужчина как зеркало самооценки женщины»

Это упражнение, если оно сделано качественно, является очень эффективным способом работы с осознанием реальности зависимых отношений и их разрушительного влияния. Также оно полезно для женщин, находящихся на грани разрыва, но не желающих это признавать. На первый взгляд, задание может показаться простым, но выполнение его требует сосредоточенности и, одновременно, небольшой доли отстранённости для ведения параллельного самоанализа.

1. Посмотрите на своего партнёра как в зеркало, в котором вы отражаетесь. Какая вы с точки зрения его отношения к вам? Абстрагируйтесь и опишите женщину, которая находится в зеркале. Женщина, к которой можно так относиться и так поступать с ней – какая она?

Позже или сразу (как будет удобнее) занесите описание в тетрадь самоанализа.

Например. «Подавленная, испуганная, несчастная, неинтересная» или «Запутавшаяся, уставшая, не знающая, чего хочет...» или «Растерянная, напряжённая, подстраивающаяся, тусклая...» или «Заискивающая, потерявшая достоинство, никакая...» и др.

Анализируя, не отвлекайтесь на размышления – кто в этом виноват или почему так произошло. Изучайте себя – какая вы на сегодняшний день, каким образом на вас влияет эта любовь. Нравится вы себе?

2. Представьте общество партнёра, а ещё лучше – находясь в реальной ситуации рядом с ним, посмотрите на его отношение к вам со стороны. Если человек ведёт себя с вами определённым образом, значит вы в данный момент достойны такого отношения.

Например:

– Он к вам равнодушен? Возможно вы – пустое место или становитесь таковым рядом с ним? Почему позволяете себе быть с мужчиной, которому вы, ваши потребности не интересны, не нужны?

– Он думает о другой? Что вас связывает с человеком, обесценившим вас? Или вы не достойны того, чтобы вас любили, хотели?

– Он ни во что вас не ставит? Почему вы ему позволили это? Зачем вам человек, который топчет ваше «Я», или он уже растоптал его?

Он на людях претворяется, что всё хорошо, а на самом деле вы чувствуете себя несчастной? Сколько можно жить с закрытыми глазами, имитируя счастье?

В процессе данного анализа не старайтесь решить проблему, ваша задача обозначить её и какое-то время обдумывать увиденное в зеркале, чтобы по окончании упражнения не упустить из восприятия реальность. Не старайтесь оправдать себя или обвинить его, просто наблюдайте, анализируйте и отслеживайте свои чувства. Что вы чувствуете, когда к вам так относятся? Какой вы становитесь? Возможно, пришёл момент признаться себе, что с этим мужчиной вы несчастны.

Возможно, вы увидели в этом зеркале достойную женщину, которую партнёр не умеет ценить? Значит, у него совершенно другие ценности и идеалы, которые можно проанализировать, если обратить внимание на женщин, которые ему нравятся.

Важно одно – мужчина, с которым вы вместе в данный момент, его отношение к вам, отражает ваше отношение к самой себе.

При этом самое интересное, что он не виноват в том, что является таким, более того, если он не хочет меняться – имеет на это полное право. А что с вашей самооценкой, если вы продолжаете терпеть, обманывая себя различными иллюзорными аргументами: «Он поймёт и изменится», или «Все мужчины одинаковые», или «У нас же дети», или «А вдруг лучше не встречу», или «Столько уже вместе», или «Так сложно всё менять»...

Внимание! Всё, что происходит в вашей личной жизни, является отражением вашего внутреннего состояния в данный момент. А оно определяет ваше будущее.

– Вас устраивает ваше внутреннее состояние?

– Вы задумывались о том, к чему вас ведут эти отношения?

– Что вас ждёт в будущем?

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.