

A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A teal arrow points to the right, overlapping the bar.

SUPERWOMEN
КУРС О ЖЕНЩИНАХ И ДЛЯ ЖЕНЩИН

SUPER WOMEN: ОТНОШЕНИЯ С
ПАРТНЕРОМ. ЛЮБОВЬ ИЛИ
НЕВРОЗ?

Наталия Холоденко

Several thin, curved lines in shades of grey and black originate from the bottom left and curve upwards and to the right.

kholodenko.eu

Содержание:

- Что такое любовь?
- Чем созависимые отношения отличаются от других?
- Что такое измена и как к ней относиться?
- Что такое невроз?
- Как не попасться на удочку манипулятора?

На эти и другие вопросы вы получите ответы в ходе этой лекции.

Что такое любовь?

Ради понятия или состояния любви люди готовы на многое. Любовь это не только чувства – это потребность.

Способность испытывать привязанность, теплоту имеют даже животные. Люди являются социальными животными, они нуждаются в одобрении, поддержке, принятии, благодаря этому они чувствуют себя не одинокими на Земле.

Некоторые люди воспитаны и имеют такой жизненный сценарий, что им не удастся добывать изнутри способность любить и принимать себя. Вследствие этого они пытаются требовать, выжимать, выпрашивать данное состояние у партнера. Такая стратегия поведения является ошибочной. Женщина принимает решение, что ее счастье всецело зависит от мужчины.

Способность быть счастливым является индивидуальной и естественной задачей каждого человека.

Если вы не умеете быть счастливой без отношений, вы не сможете быть счастливой и в отношениях.

Чем созависимые отношения отличаются от других?

Человек находится в созависимых отношениях, когда качество состояния личности зависит от поведения другого человека. Если вы вовлечены в свою жизнь, отделяете себя от других людей, замечаете, что не являетесь элементом чьей-то жизни, являетесь самостоятельной единицей, то таким образом вы не втягиваетесь в «липкие» состояния зависимости от настроения и поступков других людей.

Созависимость приходит из культуры отношения наших родителей. В обществе есть модное понятие «быть терпеливой», а это означает быть жертвой, закрывать глаза, не формулировать свои цели. Как только женщина начинает стремиться быть удобной и полезной, она становится потенциальной жертвой созависимых отношений.

Есть мужчины, с которыми других отношений невозможно построить, потому что, по природе, они являются тираничными. Тираничный мужчина всегда воспитывает в своей женщине жертву.

Рассмотрим **Треугольник Карпмана**. В нем существуют три роли: жертва, тиран и спасатель. Созависимые отношения предполагают наличие всех трех компонентов. Каждый из участников треугольника может менять свою роль. В одной ситуации может быть: муж – тиран, жена – жертва, ребенок – спасатель. В другой ситуации: муж – жертва, жена –

тиран (появилась накопившаяся агрессия), любовница – спасатель. Часто в треугольники вовлечены третьи лица. Любовники и любовницы содействуют тому, чтобы эмоциональная зависимость сохранялась в отношениях. Если мужчине невыносимо плохо с женщиной, но он не готов от нее уходить, он будет вынужден с ней договариваться, прислушиваться к ее мнению, налаживать контакт. Свое недовольство он легко может реализовать на стороне, поэтому дольше терпит дискомфорт.

Что такое измена и как к ней относиться?

Тема измены является одной из самых болезненных. Но не стоит относить к категории предательства только сексуальную связь с другой женщиной. Есть много типов измены: измена с проституткой – у мужчины может не быть времени или желания ухаживать без гарантированного финала; измена с любовницей – длительные отношения, практически вторая семья и, возможно, наличие общих детей; случайная измена на работе – разовая измена и сожаление о сделанном. Разные виды измен говорят о разных первопричинах и все являются разными историями. Не стоит ставить их в одну линию. Присутствует моральная и эмоциональная разница.

В постсоветском пространстве средний процент разводов равен 61%. Цифра достаточно относительна, потому что в гражданских браках

статистика никак не ведется. Но процент расхождения пар очень высокий – более 50%.

Модель семейных и личных отношений, предложенная в литературе и обществе, не рабочая. Все хотят жить в любви и верности 50 лет, но если у такого большого количества людей это не получается, значит с вами все в порядке. Только единицы, поженившиеся в 20 лет, на золотой свадьбе испытывают друг к другу страсть и никогда не изменяли.

Семейная жизнь претерпевает различные кризисы, потому что они связаны с кризисами личности каждого из партнеров. Очень часто темп и динамика жизни мужчины и женщины не совпадают. Например, женщина была социально активной, а сейчас ушла в декрет и занимается ребенком. Мужчина развивается по карьерной лестнице. Мужчина и женщина находятся в разных социально-динамических процессах. На каком-то этапе накапливается огромное количество несогласий, кризисов, несовпадений. Вместо того, чтобы дать, друг другу время и пространство, многие начинают обижаться, оскорбляться, искать поддержку на стороне (друзья, новые увлечения, сексуальные игры).

Механику и психологию любви стоит пересмотреть. У каждого из нас есть потребность в любви и у каждого есть периоды, когда мы ощущаем чувство любви достаточно заметно. Вместе с этим, естественным есть процесс угасания эмоций. Чтобы чувство

возрождались, необходимы совместные переживания, интересы, желательные связанные с тем, что было в начале отношений.

К сожалению, в семейном быту преобладает рациональная жизнь. Люди игнорируют свою потребность в эмоциях. Существует огромный разрыв между реальной жизнью мужчины и женщины и идеалистическими картинками из литературы, драматургии, кино.

Состояние влюбленности – это эмоциональное состояние, сопровождаемое гормональным всплеском. С точки зрения природы, влюбленность нужна человеку, чтобы захотелось завести семью и детей. После рождения детей влюбленность наоборот начинает мешать другим задачам. Но, безусловно, теплота в отношениях должна сохраняться.

Важно!

Необходимо отказаться от концепта, что все должно быть на самой высокой ноте, на надрыве.

Что такое невроз?

Любовь это здоровое созидательное чувство, которое помогает удовлетворить потребность в признании, уважении, одобрении. Невроз это состояние, когда вы стремитесь получить недостижимое. В невротических отношениях, сколько бы любви не дали партнеру, будет все равно мало. Как только женщина начинает

искать или требовать доказательств любви, она дешевит в глазах партнера, теряет свою цену и ценность.

Мужчина и женщина могут по-разному понимать любовь. Например, женщина связывает чувство любви с высокой эмоциональной вовлеченностью, желанием быть вместе с человеком, говорить с ним, проводить вместе время. Женщины очень сильно обижаются на измену, потому что они судят мужчину по себе. Для того, чтобы у женщины был секс, ей, как правило, нужно быть эмоционально включенной, быть слегка влюбленной. А большинство мужчин занимаются сексом с другими женщинами, потому что они могут их на это «раскрутить», присутствует спортивный интерес или просто, потому что могут, хотя получить от женщины ресурс.

Созависимые отношения, это когда вы, как женщина, фантазируете на тему того, какими должны быть отношения, страдаете от того, что в реальности они не такие и не умеете без своего партнера быть счастливой, требуете доказательств любви.

Чтобы выйти из созависимых отношений нужно взрослеть, идти на психотерапию, читать книги, научиться удовлетворять саму себя в эмоциональных потребностях. Когда вы умеете кайфовать от жизни, у вас есть навык быть счастливой без внешних обстоятельств, тогда вам не страшны ситуации, в которых мужчина может вами воспользоваться.

Любовь и счастливая семейная жизнь это разные понятия. Любовь это потребность и чувства, а счастливая семейная жизнь это поведение, то, насколько вы умеете выражать свои чувства, реализуете их через действия и слова.

Как не попасться на удочку манипулятора?

Пикап (от англ. pick up - подобрать, подцепить) – это метод соблазнения женщин. Существует устаревшее мнение, что основная задача пикапера развести женщину на секс. На самом деле, на сегодняшний день, секс для многих людей не является проблемой, женщины наоборот страдают от дефицита интимной близости. И пикаперам стало не интересно. Они пытаются сделать из женщины игрушку.

Как правило, профессиональные пикаперы имеют сообщества, где они обсуждают кейсы, подсказывают друг другу, как поступить в той или иной ситуации. Задача пикапера – провести женщину через набор эмоциональных состояний, создавая иллюзорную картинку, что она встретила лучшего мужчину. В итоге женщина впадает в эмоциональную зависимость от чувств. Не зависимо от того, находитесь ли вы в официальном или гражданском браке, вы в любую секунду можете стать жертвой пикапера.

Существуют специальные фразы-уловки для начала знакомства: «Вы особенная», «Не спешите соглашаться со мной на свидание, я еще не успел вам понравиться».

Манипуляции существуют и в повседневной жизни, но у пикаперов они опасные – они разрушают эмоциональные защиты личности и человек становится жертвой.

Психология профессионального пикапера заключается в том, что его мораль это мораль преступника. Этому человеку абсолютно все равно сколько плачет и страдает женщина. Он себя чувствует всемогущим, может раскручивать одновременно нескольких женщин и в какой-то момент выбрать «любимую жертву».

Есть пикаперы, которые используют техники, чтобы понравится женщинам. А есть адепты сообществ, которые самоутверждаются за счет женщин. Главные черты такого человека – отсутствие уважения, сочувствия, сопереживания в отношении жертвы. Психологический дискомфорт является сигналом ненормальности отношений. Если вам все время делают хорошо, а вы чувствуете себя плохо, вы попались на крючок пикапера.

Пикаперы воздействуют не на уровне ума, а на уровне инстинктов. Они проводят женщин через определенный график эмоций.

Использование графика эмоций приводит к тому, что у женщины появляется гормоно-эмоциональная зависимость.

Как понять, что женщина попала на удочку? Первым реагирует тело: тошнота, бессонница, беспричинное повышение температуры, учащенное сердцебиение, потеющие ладони, резкая потеря в весе, провалы в памяти.

В первую встречу с пикапером, он держит женщину от 4 до 6 в постоянной коммуникации. За это время он должен заякорить ее максимальное количество раз. Одна из техник пикапа – начать себя вести так, как будто у вас уже есть отношения. У женщины увеличивается коэффициент своей значимости.

Одним из главных ресурсов пикапера есть использование незавершенных фраз. Он использует формулировки, в которых многое можно домыслить. Например, «Я думал ты другая», «Ну, хоть в этом ты покладистая». Лучше чем сами себя, нас никто не обманет. В компании пикапера вы не можете расслабиться, вы думаете, что это что-то, что нужно хватать, урвать и бежать. Пикаперы, как правило, не

знакомят с друзьями, не употребляют алкоголь, умело используют комплименты.

Пикаперы используют разные типы комплиментов. Например, пикапер может использовать несколько комплиментов, один из которых будет носить оскорбительный характер.

К сожалению, большинство женщин, даже после того, как распознали признаки и уловки пикапера, не могут отказаться от общения с ним. Потому что это очень сильная зависимость от выброса гормонов. Один из главных инструментов – это плавное понижение самооценки, задавливать интеллектом или авторитетом. Используется также режим ожидания: человек обещает позвонить в 3 часа, а не звонит вообще или использует расплывчатое понятие «позвоню вечером». Встречи могут назначаться и отменяться за час, чтобы вы подумали, чем могли его обидеть или почему на вас нету времени. Пикаперы вызывают чувство вины.

Не зависимо от того пикапер или нет, муж или любовник, самое главное вы должны понять, нездоровая история отношений начинается, когда вы начинаете оправдывать неприятные поступки в отношении вас. Еще один признак нездоровых отношений, когда вы вместо человека думаете, как сделать ему хорошо, когда вам хочется помочь ему связями и знакомствами. Таким образом, вы входите в состояние полезной, а не любимой женщины.

Когда женщина нравится мужчине, он ведет себя очень однозначно. Если женщина не нравится мужчине, а мужчина нравится женщине, она начинает им манипулировать. Необходимо отличать эмоциональную зависимость, страх одиночества, от любви. Очень часто люди идут в отношения за самоутверждением.

Рекомендую к прочтению книгу Эриха Фромма «Искусство любить», где он разграничивает несколько видов любви и предлагает наиболее здоровые варианты. Начинается все с любви к себе, потому что не полюбив себя, вы не сможете полюбить других. Вы можете делиться только тем, что есть у вас в избытке.

SUPERWOMEN: Отношения с партнером. Любовь или невроз?

Конспект

Автор: Наталия Холоденко

<http://kholodenko.eu/>

Никакая часть этих материалов не может быть скопирована, переведена, опубликована без явного письменного разрешения автора.

Copyright © 2017 Наталия Холоденко

Все права защищены.