Страх любви. Почему я одинока и что с этим делать?

Автор:
Коллектив авторов

Страх любви. Почему я одинока и что с этим делать?

Коллектив авторов

Лучшее от Psychologies

Каждый из нас хоть раз в жизни чувствовал себя одиноким. При этом для многих людей бегство от этого состояния становится панацеей. Но что, если одиночество – не карма, а наш бессознательный выбор? О том, как найти в нем плюсы, встретить свою любовь и остаться вместе читайте в подборке статей от журнала Psychologies.

Из этого дайджеста вы узнаете:

• Почему мы так хотим любви, но не можем найти ее?

• Какие чувства у мужчин вызывают самостоятельные женщины?

• Почему влюбляться страшно?

• Когда одиночество может быть полезным?

Страх любви. Почему я одинока и что с этим делать?

Почему мы так хотим любви, но не можем ее обрести?

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Дарья Громова

Среди нас все больше одиночек. Но это не означает, что те, кто выбрал одиночество или с ним смирился, отказались от любви. О ней в эпоху индивидуализма по-прежнему мечтают холостые и семейные, интроверты и экстраверты, в юности и в зрелости. Но обрести любовь сложно. Почему?

Казалось бы, у нас есть все возможности найти тех, кто нам интересен: сайты знакомств, социальные сети и мобильные приложения готовы дать шанс любому и обещают быстро подобрать партнера на любой вкус. Но нам по-прежнему трудно найти свою любовь, соединиться и остаться вместе.

ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ

Если верить социологам, тревога, с которой мы думаем о большой любви, вполне обоснованна. Никогда еще любовному чувству не придавали такого большого значения. Оно заложено в основание наших социальных связей, на нем во многом держится общество: ведь именно любовь создает и разрушает пары, а значит, и семьи и семейные кланы.

У нее всегда есть серьезные последствия. Каждый из нас ощущает, что нашу судьбу будет определять качество той любовной связи, которую нам предстоит прожить. «Мне нужно встретить мужчину, который будет меня любить и которого я полюблю, чтобы жить с ним и стать наконец матерью», – рассуждают 35-летние. «А если я его разлюблю, то разведусь», – торопятся уточнить многие из тех, кто уже живет в паре…

Уровень наших ожиданий в том, что касается любовных отношений, взлетел до небес. Сталкиваясь с завышенными требованиями, которые предъявляют потенциальные партнеры, многие из нас чувствуют себя «недостаточно хорошими» и не находят в себе сил решиться на отношения. А компромиссы, неизбежные в отношениях двух любящих людей, смущают максималистов, которые согласны только на идеальную любовь.

Подростки тоже не избегли общей тревоги. Конечно, открыться любви в этом возрасте рискованно: велика вероятность, что нас не полюбят в ответ, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Но сегодня их страхи многократно усилились. «Они хотят романтической любви, как в сериалах, – замечает клинический психолог Патрис Юер (Patrice Huerre), – и одновременно готовят себя к сексуальным отношениям с помощью порнофильмов».

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Противоречия такого рода мешают нам отдаться любовным порывам. Мы мечтаем одновременно быть независимыми и связать себя узами с другим человеком, жить вместе и «гулять сами по себе». Мы приписываем паре и семье высшую ценность, считаем их тем источником, откуда можно черпать силы и чувство безопасности, и одновременно прославляем личную свободу.

Мы хотим прожить потрясающую, уникальную историю любви, не прекращая заниматься собой и своим личностным развитием. Между тем, если мы хотим так же уверенно управлять своей любовной жизнью, как мы привыкли планировать и выстраивать карьеру, то самозабвение, желание отдаться своему чувству и другие душевные движения, составляющие суть любви, будут неизбежно у нас под подозрением.

Поэтому мы очень хотели бы почувствовать опьянение любовью, оставаясь, каждый со своей стороны, полностью погружены в выстраивание своих социальных, профессиональных и финансовых стратегий. Но как нырнуть с головой в омут страсти, если от нас требуется в других областях столько бдительности, дисциплины и контроля? В результате мы не только боимся совершить невыгодные инвестиции в пару, но и ждем дивидендов от любовного союза.

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ

«В наше время любовь более, чем когда бы то ни было, необходима для осознания себя, и вместе с тем она невозможна именно потому, что в любовной связи мы сегодня ищем не другого, а осознание себя», – объясняет психоаналитик Умберто Галимберти (Umberto Galimberti).

Чем больше мы привыкаем ставить во главу угла удовлетворение собственных потребностей, тем сложнее нам уступать. И потому мы гордо расправляем плечи и заявляем, что наша личность, наше «Я» ценнее любви и семьи. Если надо чем-то пожертвовать, то мы пожертвуем любовью. Но мы не рождаемся на свет самими собой, мы ими становимся. Каждая встреча, каждое событие формирует наш уникальный опыт. Чем ярче событие, тем глубже его след. И в этом смысле с любовью мало что сравнится.

«Любовь – это прерывание себя, потому что наш путь пересекает другой человек, – отвечает Умберто Галимберти. – На наш страх и риск он способен сломить нашу независимость, изменить нашу личность, разрушить все защитные механизмы. Но если бы не было этих изменений, которые меня ломают, задевают, подвергают опасности, то как бы я позволил другому пересечь мой путь – ему, который один-единственный может позволить мне выйти за пределы себя самого?»

Не потерять себя, а выйти за пределы себя самого. Оставшись собой, но уже другим – на новом этапе жизни.

ВОЙНА ПОЛОВ

Но все эти трудности, обострившиеся в наше время, не идут ни в какое сравнение с той фундаментальной тревогой, которая сопровождает влечение мужчин и женщин друг к другу испокон веков. Этот страх рождается из бессознательной конкуренции.

Архаическое соперничество укоренено в самой сердцевине любви. Его отчасти маскирует сегодня социальное равенство, но извечное соперничество все равно заявляет о себе, особенно в парах с большим стажем отношений. И все многочисленные слои цивилизации, которые регламентируют нашу жизнь, неспособны скрыть страх каждого из нас перед другим человеком.

В повседневной жизни он проявляется в том, что женщины боятся снова оказаться зависимыми, попасть в подчинение к мужчине или мучиться чувством вины, если они захотят уйти. Мужчины же видят, что ситуация в паре становится неуправляема, что они не выдерживают конкуренции со своими подругами, и делаются рядом с ними все более пассивными.

«Там, где раньше мужчины скрывали свой страх за презрением, равнодушием и агрессией, сегодня большинство из них выбирают бегство, – отмечает семейный психотерапевт Катрин Серрюрье (Catherine Serrurier). – Это не обязательно уход из семьи, но моральное бегство из ситуации, когда они не хотят больше заниматься отношениями, «бросают» их».

Недостаточное знание другого как причина страха? Это старая история не только в геополитике, но и в любви. К страху добавляется незнание себя, своих глубинных желаний и внутренних противоречий. Чтобы найти свою любовь, иногда достаточно отказаться от оборонительной позиции, почувствовать желание узнавать новое и научиться доверять друг другу. Именно взаимное доверие составляет основу любой пары.

НЕПРЕДСКАЗУЕМОЕ НАЧАЛО

Но как узнать, что тот, с кем нас свела судьба, нам подходит? Можно ли распознать большое чувство? Тут нет рецептов и правил, но есть обнадеживающие истории, которые так нужны каждому, кто отправляется на поиски любви.

«Я встретила своего будущего мужа в автобусе, – вспоминает 30-летняя Лора. – Обычно я стесняюсь разговаривать с незнакомцами, сижу в наушниках, лицом к окну, или работаю. Короче говоря, создаю вокруг себя стену. Но он сел рядом со мной, и как-то так вышло, что мы болтали без умолку всю длинную дорогу до дома. Я бы не назвала это любовью с первого взгляда, скорее, было сильное чувство предопределенности, но в хорошем смысле. Моя интуиция подсказала мне, что этот человек станет важной частью моей жизни, что он станет… ну да, тем самым единственным».

Как приблизить судьбоносную встречу?

Никакая магия не заставит явиться того, кто воплощает наш идеал. Если мы хотим встретить свою любовь, наша задача – подготовиться к ней. 5 важных идей от коуча Бенедикт Ан (Benedicte Ann).

1. Примириться со своей любовной историей. Для этого надо ответить себе на два ключевых вопроса: что мне оставил другой, уходя (веру в себя,

спонтанность, радость жизни)? И какие скрытые бонусы были у моих предыдущих отношений?

2. Нести свою долю ответственности «Я боюсь страдать?» «Мне страшно потерять контроль?», «Я не хочу снова ошибиться в выборе?» Имеет смысл записать ответы, чтобы затем оценить, как влияют наши негативные проекции на отношения, в которые мы вступаем.

3. Учитывать реальность Не надо обманывать себя («Со мной он станет другим»). Лучше сразу прислушаться к негативным сигналам (эмоции, ощущения) и задать прямые вопросы («Ты разведен(а)?»), чтобы действовать на почве реальности, а не фантазий.

4. Определить свой проект Чего я хочу: создать семью, изменить образ жизни, сохранить свою территорию? Чего я жду от отношений? (Я готов(а) полюбить снова, мне нравится семейная жизнь…).

5. Выбрать того, кто хорош… для меня Тот, кого я встретил(а), хочет встречаться или создавать пару? Какова его (ее) мотивация? Почему в прошлом у него (нее) не сложились отношения? Чего он(а) хочет от жизни? Ответы на эти вопросы помогут мыслить яснее. Д. Г.

«Не бойтесь измены»

У меня была знакомая, она гадала на картах и на кофейной гуще. К ней многие ходили и оставались довольны. Как-то так получилось, что мы с ней не то чтобы подружились – сблизились. Секретов она не выдавала, но я все-таки выпытала у нее, о чем чаще всего спрашивают. Честно говоря, я была уверена, что если не о жизни и смерти, то о здоровье. А вот и нет! Правильно: «Изменяет ли он мне»…

Вместо эпиграфа. В роддоме я провела неделю и перед выпиской к нам в палату зашла нянечка – попрощаться. Слова ее напутственные были таковы: «Ну, счастливо, девочки, теперь на аборте увидимся». «Как! – замерли «девочки», прижимая к соскам новорожденные сарделечки. – А без этого никак?»

«Ну вы что! – нянечка так и знала, что нет в этом мире предела наивности. – Куда ж вы денетесь!» И пошли себе девочки жить не то чтобы под парусом этого кошмара, но в принципе уже без вариантов.

А при чем тут измена, спросите вы? Измена тут ни при чем. Я об опыте (частном, прискорбном, необязательном), которым с нами щедро делятся собратья по менталитету, приравнивая его к карте метрополитена. То есть к единой для всех схеме.

Излюбленная интрига мировой словесной культуры – ревность и месть за измену – сводит с ума впечатлительного зрителя не первую сотню лет. Сюжеты усвоены чуть ли не с детства. Так что попытки отнестись к этому «житейскому делу» с иронией, а тем более с юмором, философски и снисходительно проваливаются аккуратно из века в век, несмотря на технический прогресс и торжество постмодернизма.

Даже когда в прелестной итальянской комедии «Дамы и господа» (Signore&Signori, 1966 год) все пародийно изменяют всем, а нам предлагается посмотреть на это как на цирковой аттракцион – хоть умри, ничего не получается!

Для некоторых мысль об измене настолько невыносима, что они избегают близких отношений, чтобы не страдать в случае чего. Тот же страх заставляет нас тратить драгоценные ресурсы на предупреждение этих самых измен – контроль, укрепление зависимости и даже собственную измену (на всякий случай – ведь так ответный шаг можно расценить как расплату, а это «совершенно другой коленкор», как говаривала моя мама).

Есть и более жертвенный формат этой фобии – страх измены собственной. Моя подруга который год не отвечает на предложение своего молодого человека выйти за него замуж. Причина – а вдруг я ему изменю? Он не переживет.

То есть она и он (которому, само собой, все объяснено популярно) продолжают жить (вместе) в ожидании, когда же она ему, наконец, изменит. Она не изменяет, он ждет, но оба знают, что счастья нет. Как будто измена – это ураган Катрина или приступ аппендицита, – непредсказуемое и неконтролируемое человеком предприятие.

Короче говоря, получается вот что: если в твоей жизни тебе никто никогда не изменял – знай, просто время не пришло или ты плохо информирована, как в том анекдоте про оптимиста. Так ли это? И вообще, что такое измена – дефект отношений, всеобщий порок, издержки христианской этики или невинная слабость?

А может, это фантом, блуждающий в нашем мозгу? И как сделать, чтобы он не отравлял нам жизнь?

Комментарий психолога Михаила Лабковского:

«Измена – это не фантом, это обман. То есть не сам факт предпочтения тебе другого(ой), а сокрытие этого факта. Природа измены в очередном страхе. Страхе быть пойманным, наказанным и оставленным. И знакомая многим песнь о том, как «я берегу твои чувства (вариант: нашу семью) и поэтому таюсь» не что иное, как лицемерие.

Единственная правда здесь – это то, что отношения, в которых оказался возможен такой сценарий, были ущербны изначально. С сексом что-то не так, общение не на том уровне. Идеальных союзов нет, конечно, но кое-что можно предупредить.

Во-первых, нужно бояться не измены, а обманщиков. Собственно, и их бояться по большому счету не надо, надо просто уметь их отличать от других людей. В пылу влюбленности это сделать бывает непросто, но чувство самосохранения их подскажет. Человек, врущий по мелочам – обещал, не сделал, сказал одно, оказалось другое, – вполне способен на измену.

Что делать? Не рассчитывать, что с вами он будет другим. Невротики не сдаются. Так что как можно скорее все сворачивайте и спите спокойно. Сюда же относятся записные ревнивцы. Считается, что ревность – проявление внутренней неуверенности. Но точно так же это и проекция собственного порочного опыта. «Задержалась на работе, говоришь? Ага, знаем – плавали».

Во-вторых, никто и ничто не может гарантировать пожизненной верности. И как с этим жить? Полнокровно и счастливо, как это умеют люди с достойной самооценкой. И заниматься ежедневно и усердно стоит именно ею

(самооценкой), а не выяснением отношений.

Люди, которые себя уважают, вообще не представляют, что им могут изменить, а уж тем более их бросить. Они справедливо рассчитывают только на честные отношения. И, что самое интересное, именно такие отношения и получают! А если их или их партнера настигает «большое светлое чувство» со стороны – они (внимание!) тут же об этом сообщают и вместе решают, как им это пережить. Расстаться или… простить и забыть. Кстати, в таких парах случаи измены гораздо более редки, а расставания бескровны».

Об эксперте

Михаил Лабковский – психолог.

Успешная женщина, которой не везет в любви: причина в детстве

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Инна Кравченко

На прием к психотерапевту Ольге Лукиной пришла красивая успешная женщина, у которой катастрофически не ладится личная жизнь. На первых сеансах выяснилось, что проблема не в ее партнерах, а в самой клиентке, вернее, в событиях далекого прошлого, воспоминание о которых она вытеснила из памяти.

Для Кати, как и для многих моих клиентов, важность связи прошлого с конкретными проблемами текущего дня не очевидна. Придя ко мне с готовым, оформленным запросом, Катя ждала аналитической работы над ее отношениями с Дэвидом. Она жаждала «учиться» близости сейчас. Но не понимала, что решение задачи лежит на гораздо более глубоком уровне. Мне нужно было заново провести ее через детский опыт. Назвать вещи своими именами, найти в бессознательном вытесненные чувства и детские решения о жизни и о себе.

«Мама была самым первым человеком в вашей жизни, с которым вы были тесно эмоционально связаны и в котором очень нуждались. Именно на основе этого опыта вы сделали свои первые выводы о жизни, о любви, о близости с людьми, о себе самой. Этот опыт вы переносите бессознательно на свои отношения с

мужчинами. Порой вы не видите настоящего Дэвида. Вы наделяете его мотивами и чертами, которых у него нет. Вы обвиняете его в преступлениях, которых он не совершал». «Но ведь я не сумасшедшая! Я точно знаю, что мне больно, когда он совершает определенные поступки», – сопротивлялась Катя. «Я вам верю. Вы не придумываете чувства, они настоящие. Но их причина не Дэвид. Он – только экран для проекций».

Унизительный отказ

На очередную сессию Катя пришла в напряженном состоянии. От нее исходила агрессия, которую она сдерживала с большим трудом. Не успела я сесть в свое кресло напротив, как Катя почти прокричала: «И этого человека вы называли достойным?!» – «Катя, что случилось? Я смогу дать вам свои комментарии, только если вы расскажете все по порядку». – «Мы не виделись уже целых три дня!» – «Что-то случилось?» – «Ничего особенного! Просто у Дэвида очень серьезный проект, с трудным клиентом. И он не хочет встречаться со мной! Ни под каким предлогом!»

Раскрыв сумку, Катя достала новенький файл, а из него – сложенный вчетверо листок бумаги. «Вот. Это его письмо. Прочтите. Мне кажется, он сумасшедший». – «Катя, вы уверены, что я могу это прочесть? Ведь речь идет о личной переписке». – «Уверена».

Письмо было написано по-английски, хорошим, простым языком:

«Моя дорогая Катя, мне больно. Я в полном смятении. Я всегда испытывал к тебе сильные чувства и старался быть аккуратным. Все эти дни я думаю и не могу найти в своих поступках ничего, что могло бы заставить тебя сомневаться в моей искренности и любви. И тем более не нахожу того, что могло бы подтолкнуть тебя к мысли о том, что я использую тебя для удовлетворения своих сексуальных потребностей. Прости, но я буду честен: думаю, с тобой что-то происходит. Чем ближе мы становимся, тем больше у тебя ко мне претензий. Необоснованных претензий. Порой я совсем не чувствую твоей любви, напротив, чувствую жесткость, требовательность, слышу в твоем голосе непреклонность. Иногда мне кажется, что ты хочешь мной командовать. Вчера я был в шоке: я так ждал от тебя понимания – хотя бы несколько добрых слов… Вся моя команда четвертые сутки практически не спит. Я сам не могу сконцентрироваться, потому что у меня дико болит голова. В этот ужасный

вечер я многое отдал бы за то, чтобы просто почувствовать, как ты гладишь меня по голове. Но ты вылила на меня поток совершенно несправедливых обвинений. Я не уверен, что мечтал когда-либо о таких отношениях. Надеюсь, ты остыла. Я хочу, чтобы ты знала: у меня есть чувство собственного достоинства. И если на него наступают, моя любовь начинает умирать. Я в глубоких раздумьях».

Письмо американского парня произвело на меня большое впечатление. Это были рассуждения здравомыслящего человека, совсем нечастое явление в среде тридцатилетних!

Было ясно и другое: Катя не могла пока оценить его достоинства. В отношениях с Дэвидом она неосознанно занимала позицию маленькой девочки, которая не просит, а требует – требует почти маниакально – первого места в жизни другого человека.

В условиях здоровой семейной атмосферы ребенку до определенной поры дают возможность побыть центром вселенной. И только после этого родители начинают аккуратно «отсоединять» от себя ребенка, помогают ему социализироваться. Лишь в таком случае в будущем его ожидает минимум коммуникативных проблем: он вырастет способным слышать и себя, и других. Будет легко взаимодействовать и сближаться с людьми, но его эмоциональное равновесие и благополучие не будут зависеть от количества постороннего внимания.

Наша сессия оканчивалась бурно. Катя в экспрессивной манере продолжала настаивать, что Дэвид не любит ее и проявляет вопиющее неуважение. Я старалась придать контрдоводам как можно более деликатный характер.

«Катя, отношения, которые вы называете любовью, правильнее было бы назвать созависимостью. В отношениях вы отводите огромное место власти и контролю над партнером. А это как раз то, что убивает любовь. Моя задача – не жалеть вас, не идти на поводу у ваших детских чувств. Моя задача – знакомить вас с этими чувствами. Показать вам, как они, будучи неосознанными, управляют вашей жизнью теперь, деформируя ее».

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/kollektiv-avtorov_/strah-lyubvi-pochemu-ya-odinoka-i-chto-s-etim-delat

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити