Любовь. Секреты разморозки

Автор:
Марина Комиссарова

Любовь. Секреты разморозки

Марина Комиссарова

Психоалхимия

Марина Комиссарова – психолог с 20-летним опытом работы, известный журналист, блогер evo_lutio – автор самого популярного в рунете блога о психологии, создатель уникальной системы изменения личности – Психоалхимии. Аудитория блога evo_lutio – сотни тысяч человек – ежедневно растет, блог переводят на другие языки, метод встречает горячий интерес благодаря своей эффективности. Система претендует на полномасштабное открытие в области научной психологии, но описана в книге доступным, живым языком. Первая книга из серии «Психоалхимии» посвящена разморозке и прокачке любовного ресурса. Благодаря подходу, описанному в книге, сотням людей удалось выйти из кризиса в личной жизни. Психоалхимия – это синтез современных знаний о психологии и секретов алхимиков, занимавшихся переплавкой себя для увеличения энергетических ресурсов. Цель автора – дать читателю ключ к управлению судьбой.

Марина Комиссарова

Любовь: секреты разморозки

© Марина Комиссарова

© ООО «Издательство АСТ»

Часть 1

Делание любви

Глава 1.1. Плюс и минус

Взаимная любовь – это баланс в паре.

Баланс всего: обоюдное влечение, равные вложения, одинаковая значимость друг для друга.

Любовь невзаимную, одностороннюю мы будем называть «дисбаланс».

Дисбаланс – это когда одного тянет к другому, а другого к нему – нет. Или намного меньше.

Один любит, второй нет.

Того, кого тянет сильно, мы будем называть «минус».

Того, кого совсем не тянет или даже отталкивает – «плюс».

Минус притягивается к своему плюсу, плюс отталкивается.

Минус испытывает влечение, плюс – отторжение.

Теория дисбаланса – вывод из теории психологического поля Курта Левина (1890–1947 гг.), немецко-американского психолога.

Курт Левин рассматривал влечения человека как влияние сил поля.

Каждому элементу поля соответствует своя сила притяжения (отталкивания), которая определяется его зарядом или валентностью, как это называл Левин.

Фредерик Перлз (1893–1970 гг.), немецкий психиатр, развил идею Курта Левина и ввел две динамические величины: «притяжение» и «защита». Максимальное притяжение вызывает в человеке желание слияния и растворения в выбранном объекте, максимальная защита вызывает желание уничтожить его или сбежать. Отношение человека к человеку располагается между этих двух крайностей.

То, что Перлз называл «притяжение», мы, следуя идее Курта Левина, будем обозначать как (–). Это влечение к человеку, желание соединиться с ним. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «минус».

То, что Перлз называл «защита», мы обозначим как (+). Это желание закрыться от партнера, отгородиться. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «плюс».

Личные границы в отношениях выполняют ту же самую функцию, что и мембрана клетки. Они открываются тому, кого мы опознаем как привлекательного, и закрываются от того, кого мы опознаем как отталкивающего. Курт Левин называл первое положительной валентностью в поле, а второе – отрицательной.

Отсюда – концепция дисбаланса как динамической системы.

Партнер-минус чувствует притяжение к плюсу, плюс чувствует отторжение от минуса. Нередко минусам кажется, что второй специально завлекает и притягивает их. Они путают заряды в собственном поле и действия человека. Точно так же плюсы могут путать свое раздражение с провоцирующим поведением минуса. Им кажется, что тот специально бесит их. Из-за того, что люди не знают о полевых процессах, они не могут сознательно влиять на отношения.

Все в отношениях таких людей происходит случайно, само собой. Складывается, но не человеком, а обстоятельствами.

Такое подчинение внешним событиям Курт Левин называл «полевое поведение». Он противопоставлял ему «волевое поведение», когда человек не следует тому, что складывается в его поле, а сам складывает. Он ведет себя в поле не как заряженный предмет, которого тянет и отталкивает чужими силами, а как субъект воли, то есть сам выбирает стратегию и сам меняет заряды элементов своего поля.

Этим занимается психоалхимия. Это система о сознательном изменении своей личности ради обретения сил для управления своей жизнью. В отличие от древней алхимии, психоалхимия подкреплена знаниями современной психологии и занимается работой над психологическим полем.

Отношения двух людей – это влияние поля одного на поле другого. На пересечении двух полей образуется общее поле.

Рис. 1

На схеме видно, что относительный баланс в паре сохраняется, пока (–) и (+) каждого не особенно отклоняются от нуля.

При росте (+) одного и (–) другого в паре начинается насилие (со стороны плюса, почти независимо от пола), при росте двух (+)(+) (что называется «дефолт») люди обычно расходятся, а если вынуждены оставаться вместе, ведут войну (агрессия – со стороны двух плюсов). Маленький (–)(–) – это динамический баланс (д-баланс), самое лучшее состояние влюбленной пары. Сильный рост (–)(–) с двух сторон бывает только в одном случае – если людей разлучили непреодолимые обстоятельства. В этом случае страдания могут приводить к мыслям о суициде. Но чаще всего при взаимной любви (–)(–) не слишком растут или люди преодолевают обстоятельства. Зато при дисбалансе (–) может расти очень

быстро и сильно.

В общем поле тот, кого влечет сильнее, обладает бо?льшим (–). Не получая желаемого внимания и испытывая голод, минус может выращивать свой (–) – влечение, а плюс из-за его навязчивости выращивает свой (+) – отвращение. Так происходит рост дисбаланса в общем поле.

Поведение разных людей при дисбалансе очень похоже, оно подчиняется одному и тому же шаблону.

Плюс эмоционально и физически закрывается от избыточного внимания минуса. Минус страдает, пытается обойти защиты плюса с помощью различных ухищрений, манипуляций и обвинений. Из-за атак минуса плюс вынужден ограждаться сильней. Минус страдает и, чтобы защититься от стресса, его психика создает иллюзии. Он перестает видеть реальное отношение плюса. Он начинает объяснять его поведение особыми обстоятельствами.

«Он слишком занят», «он такой человек, но любит меня по-своему», «он не верит мне», «он напуган предыдущими неудачами» и так далее. Иллюзии позволяют минусу становиться еще более навязчивым и увеличивать свой (–), отчего (+) партнера тоже растет.

Каждый жест плюса, даже агрессивный, толкуется минусом в свою пользу. Каждый намек воспринимается как обещание. Самым главным аргументом для минуса становится то, что плюс не бросает его окончательно, а если бросает, зовет обратно.

Плюс зовет минуса потому, что чувствует вину перед ним. Он знает, что минус его любит, он считает себя ответственным за его любовь, он обвиняет себя в том, что вызвал любовь и не может ответить взаимностью. Главный баг плюса в дисбалансе – присваивать себе ответственность за минуса.

Когда плюс зовет минуса, тот с радостью возвращается. Ему кажется, что теперь он получил достаточное доказательство любви плюса и мучиться больше не будет. Но все повторяется. Плюсу тошно и душно в отношениях, все в минусе его раздражает, а минус старается ему угодить и получить внимание.

Дисбаланс может оказаться очень прочной конструкцией. Несмотря на то, что окружающие спрашивают плюса: «Если ты не любишь, почему не бросишь его?», плюс не может ответить на этот вопрос. Ему кажется, что в какой-то мере он любит, иначе как объяснить, что он начинает сожалеть, если минус уходит? Также ему кажется, что минус может стать лучше, он так старается понравиться плюсу, что плюс верит в это. Плюсу кажется, что его раздражают какие-то отдельные привычки минуса, некоторые особенности, и если их устранить, любовь будет возможна.

Но чем больше дисбаланс, тем больше раздражающих привычек и особенностей видит в минусе плюс. Плюс путает причину и следствие: он видит причину дисбаланса в недостатках минуса, а на самом деле дисбаланс – причина того, что он видит недостатки. При сильном отвращении нам не нравится в человеке все, даже то, что нравится в других, и то, что нравилось в нем, когда отвращения еще не было.

Минусу окружающие тоже говорят про плюса: «Брось его, раз он тебя не любит». Но минус живет в иллюзиях, ему кажется, что плюс его любит. Кроме того, даже просыпаясь от иллюзий, минус не имеет сил уйти, ему страшно оторваться от плюса, его самооценка без иллюзий низко падает, минус ощущает себя таким ничтожным, что боится уйти. Чем дольше и больше растет дисбаланс, тем меньше сил у минуса, тем ниже его самооценка, тем больше нужно защитных иллюзий. Можно сказать, что дисбаланс в прямом смысле слова разрушает минуса, расчленяет его идентичность.

Когда (+) достигает критической отметки, человек становится агрессивен. Плюсы нередко применяют насилие в отношении минусов, особенно когда те становятся требовательны. Им кажется, что те бестолковы и специально нарушают запреты, делают все наоборот. Минусы и правда глупеют, поскольку оказываются в растерянном состоянии, несобранном. Но главное то, что толерантность плюса от накопления подавленной агрессии снижается и мелочи начинают раздражать сильней. После выплеска ярости плюс испытывает острое сожаление. Он не понимает, с чем был связан его аффект, он чувствует себя преступником, поскольку применял моральное или даже физическое насилие против зависимого человека. Теперь плюс тем более не может уйти, он хочет компенсировать нанесенный ущерб, хочет дать минусу любовь. Он хочет, но конечно, не может. А дисбаланс идет на новый круг. И таких кругов может быть

множество.

Минус хочет стать «лучше» и постоянно «работает над собой», но ничего из такой работы не получается. Он только сбивает с толку плюса, прося дать ему еще один шанс. Из-за этого плюс не может собраться с силами и уйти. А плюс сбивает с толку минуса, когда говорит, что причина его раздражения в неправильном поведении минуса.

На самом деле причина – дисбаланс в поле. И эту причину можно устранить.

Глава 1.2. Психологическое поле

Как возникает влюбленность?

Это происходит благодаря такому явлению, которое в психологии называется «катексис».

Этот термин ввел Зигмунд Фрейд (1856–1939 гг.), австрийский психолог и невропатолог, и обозначил им буквально «захват энергии».

В динамической психологии это слово означает «стремление», «сильный интерес», «оккупацию».

Интересуясь чем-то, человек отдает часть своей энергии. Но не вещи, а проекции этой вещи в своем поле. Он выращивает фигуру в поле, как это стали называть гештальтисты.

Но задолго до Фрейда об этом явлении хорошо знали и почти так же его называли древние оккультисты.

Вот что писал, например, Корнелий Агриппа (1486–1535 гг.):

«Демокрит, Орфей и многие пифагорийцы, которые с большой тщательностью изыскивали свойства тел небесных и низших, говорили, что все полно Богов… Оккультисты называли Богами божественные свойства, разлитые в телах. Эти свойства Зороастр называет привлекательностью, Синезий – прельщениями, другие авторы – жизненными силами, а третьи – душами, от которых зависят свойства вещей и которые, согласно своим свойствам, распространяют в каждом теле материю единой мировой души. Так человек, познавая вещь, как бы перемещает в нее часть своей души, а вещь, в свою очередь, возникает у него в воображении. Оккультисты в этом случае говорят, что некая часть души, выйдя из одного существа, входит в другое и зачаровывает его, мешая его действиям, как бриллиант мешает магниту притягивать железо».

Привлекательными (божественными) свойствами в поле человека обладает все то, что пробуждает в нем интерес, притягивает к себе его внимание. Эта вещь (или человек) оживляет в нем «ток души», поток энергии, отчего человек чувствует себя лучше, в нем становится больше «жизни».

Термин «энергия» первым ввел древнегреческий ученый Аристотель (384–322 гг. до н. э.) в «Физике», имея в виду деятельность, движение.

Многие психологи, например Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979 гг.) и Гордон Олпорт (1897–1967 гг.), считали, что личность человека целиком можно свести к его деятельности.

Английский физик Томас Юнг (1773–1829 гг.) вспомнил и вернул в физику забытый аристотелевский термин.

А через 100 лет однофамилец Томаса Юнга швейцарский психолог Карл Густав Юнг (1875–1961 гг.) описывал человеческую энергию как интерес, который возникает у человека к чему-либо.

Энергию человеку отпускает его собственный мозг, именно он производит дофамин и другие вещества, отвечающие за подъем в организме энергии.

Но делает это мозг лишь тогда, когда нечто интересует человека. Чем сильнее и продолжительнее интерес, тем больше отпускается энергии. Одержимые чем-то

люди фонтанируют энергией. Однако могут и истощаться, если в какой-то момент их мозг замечает тщетность усилий.

Даже на нейрохимическом уровне выработка дофамина, отвечающего за мотивацию, зависит от эндорфина, отвечающего за чувство удовлетворенности результатом.

В апатии мозг человека отпускает очень мало энергии. Человек чувствует себя аморфным и безразличным ко всему. В состоянии душевного подъема энергии много, это знакомо любому, кто хоть раз переживал всплеск мотивации, вдохновения или страсти.

Древние оккультисты говорили о существовании тонких полей, в которых разворачивается параллельная жизнь человека, влияющая на его физическое существование. Такие пространства в понимании древних были наполнены различными сущностями: богами, духами, элементалами, от которых зависела судьба человека.

Такой план нельзя считать планом воображения, хотя воображение имеет для него значение. Но помимо собственного воображения в формировании этого плана принимают участие множество различных сил.

В настоящее время этот план бытия назван «психологическим полем» и открыты многие его законы.

Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927 гг.), русский психиатр и физиолог, писал, что между психикой как функционалом мозга и самой деятельностью психики (мышлением, поведением) находится таинственное поле, в котором разворачиваются различные события, влияющие на деятельность психики. Это отдельная реальность, которую нельзя смешивать с тем, что происходит в жизни человека, хотя жизнь человека зависит от этой реальности.

Петр Яковлевич Гальперин (1902–1988 гг.), советский психолог и педагог, в стремлении определить главную задачу психологии писал, что психологию должно интересовать планирование человеком деятельности. Не сама деятельность человека, не устройство человека – всем этим занимаются другие

науки, – а планирование: создание образа поля, изучение взаимосвязи элементов и построение плана решения проблемы.

Рис. 2

Человек может работать с тем, что наполняет его психологическое поле, а это поле будет влиять на то, что происходит с ним в действительности, на физическом уровне.

Когда человек пытается влиять на действительность, минуя поле, у него чаще всего ничего не получается. Он не может повлиять даже на себя: изменить свое поведение, принудить себя к полезной деятельности, избавиться от вредных привычек. Тем более он не может повлиять на обстоятельства, которые зависят от других людей. Он оказывается совершенно беспомощным, поскольку игнорирует тот единственный инструмент, который у него есть: управление собственным полем.

Влюбленность в человека может иметь три стадии:

1) заинтересованность,

2) увлеченность,

3) страсть.

На стадии заинтересованности в поле человека возникает фигура любимого и захватывает его энергию, поскольку поток внимания направлен к ней. Благодаря этому валентность ее вырастает и человек (его персона в поле) уходит в небольшой минус.

Если в то же самое время любимый так же заинтересован, в его поле тоже образуется фигура, такой же примерно валентности, и он тоже уходит в небольшой минус.

Два минуса – это динамический баланс.

Динамический баланс – это такое состояние пары, при котором оба активно стремятся к сближению, равномерно и взаимно. Оба делают шаги навстречу друг к другу.

Если рост фигур продолжается и дальше симметрично, заинтересованность друг другом быстро переходит в увлеченность. Если валентность растет дальше, то увлеченность переходит в страсть.

До очень сильной, неконтролируемой тяги при взаимной любви доходит лишь тогда, когда влюбленных разделяют объективные преграды. Но их тяга помогает преодолевать все преграды, система стремится прийти в равновесие. Люди, которых настолько сильно тянет друг к другу, находят возможность быть вместе и не разлучаться. Вблизи страсть удовлетворяется и частично гасится, а когда опять начинает расти, удовлетворяется вновь.

Начинается работа над глубиной и качеством близости, над расширением совместного поля (общий дом, общие дела, дети). При отдалении страсть может усиливаться и притягивать влюбленных друг к другу. Находясь вместе, они чувствуют удовлетворенность, разлучаясь – тягу и страдания. Когда они вместе, у них – баланс, когда разлучаются ненадолго – динамический баланс. Так поддерживается целостность пары, в которой есть взаимная любовь.

Нечто иное происходит, если заинтересованность или увлеченность с одной стороны не получает взаимности.

Такое влечение не может найти удовлетворения. Человек мечтает об общении, о физической близости, но не получает этого или получает очень мало. С его стороны влечение сильное, с другой стороны влечения нет или почти нет. Он минус, а его возлюбленный плюс. Валентность его фигуры в поле любимого – нулевая или отрицательная.

Свой (–) любой почти человек может уничтожить, пока тот мал, пока страсть не подчинила его. Человек может сказать себе, что ничего не получится, что его симпатия не встречает ответа, что его ждет боль и разочарование. Страх перед страданиями и холод с другой стороны могут остудить его пыл. Однако очень часто влюбленный решает не остывать, а дождаться любви с другой стороны.

Особенно часто это бывает с теми, кто долгое время не мог никем заинтересоваться. Терять чудо влюбленности совсем не хочется. Часто с другой стороны нет однозначного отказа, а есть лишь пассивность. Такую пассивность легко принять за нерешительность. Вместо того чтобы быстро сойти с дистанции, человек выбирает бороться за свою любовь.

И это правильно. Бороться за любовь стоит.

К сожалению, большинство людей не знают, как бороться за любовь, и не умеют этого. Вместо того чтобы вызвать влечение любимого человека, они усиливают свое влечение, распаляют себя и становятся навязчивыми и липкими.

Их огонь плавит их самих, а любимый остается холоден, а иногда становится еще холодней, поскольку в липком и навязчивом состоянии человек нравится ему еще меньше.

Липким минус становится из-за детского эгоцентризма. «Раз я хочу, значит, получу» – думает такой влюбленный. Или даже: «Главное – сильно-сильно захотеть». И он начинает хотеть больше и больше. Он плавит себя и превращается в горячую бесформенную липкую массу.

Эгоцентризм в отношениях очень дорого обходится. Второй человек рассматривается как предмет, который можно подойти и взять. Или потребовать. Или жалобно попросить.

Что говорят такие влюбленные объекту своей любви? «Я хочу тебя», «я люблю», «я не могу без тебя». Им кажется, что их любовь стоит очень дорого. Но дорого стоит любовь только того, кого мы любим сами. Любовь безразличного нам человека не стоит для нас ничего или даже обременяет нас, тяготит, вызывает

чувство вины, досаду.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/marina-komissarova/lubov-sekrety-razmorozki/?lfrom=201227127) 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.

Купить: https://tellnovel.com/ru/marina-komissarova/lyubov-sekrety-razmorozki-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить