

АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВСКАЯ

Тупики в отношениях. Одиночество

ЗАМЕТКИ ПСИХОЛОГА



Александра Викторовна Павловская
Тупики в отношениях.
Одиночество.
Заметки психолога

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27809339
ISBN 9785449005977*

Аннотация

Восемь коротеньких историй – набросков об одиночестве или проблемах в отношениях. После каждой из них идет разбор психологических причин возникших трудностей в отношениях. Текст построен таким образом, что его можно читать последовательно, как полноценное произведение. А можно – с любого места, выборочно, открыв книгу наугад. Все истории с открытым финалом, зарисовка сделана в момент, когда человек находится в его проблеме.

Содержание

Часть 1. Тупики в отношениях	8
Глава 1. Саблезубая Золушка и Пассивный Принц	13
Быть хорошей девочкой. Зачем?	19
Одиночество и страх. Когда никто не понимает и нет никого на твоей стороне	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Тупики в отношениях.

Одиночество

Заметки психолога

**Александра Викторовна
Павловская**

© Александра Викторовна Павловская, 2017

ISBN 978-5-4490-0597-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Три основных запроса к психологу про отношения:

* Я одинок, у меня нет отношений, где взять и как сделать, чтобы было?

** У меня есть отношения, мне в них плохо, мечтаю о других, но нахожусь в этих. Что делать?

*** Мне в отношениях плохо, меня используют и обижают. Мне без отношений плохо, я одинок, мне очень больно. Как отказать Васе, чтобы его не обидеть? И как сделать так,

чтобы Петя изменился и стал таким, как я хочу?

* «Я настоящий никому по настоящему не нужен, буду терпеть то, что есть! Пока не взорвусь, не заболею или как-то еще неотреагирую...» – в это верит человек у которого есть проблемы в отношениях.

** «Меня ДОЛЖНЫ любить таким, какой я есть! А они, редиски такие, меня не любят! Останусь один им назло! Будут ненавидеть, чтобы полюбили...» – в это верит человек у которого отношений нет.

В книге вашему вниманию представлены восемь коротеньких историй – набросков об одиночестве или проблемах в отношениях. После каждой из них идет разбор психологических причин возникших трудностей в отношениях.

Все персонажи вымышлены. Истории достаточно типичные, поэтому многие могут угадать в них себя или кого-то из знакомых. Это случайные совпадения.

Текст построен таким образом, что его можно читать последовательно, как полноценное произведение.

А можно – с любого места, выборочно, открыв книгу наугад.

Искренне надеюсь, что для кого-то из читателей эта книга будет полезна в решении его проблем или в выборе направ-

ления дальнейшего жизненного пути.

Предупреждение.

Здесь нет хеппи-эндов, все истории с открытым финалом, зарисовка сделана в момент когда человек находится в его проблеме.

Мне было очень соблазнительно показать, что героев сюжетов посещают инсайты, а психолог у них клон доктора Хауса – гений российской практической психологии и находит решения влет.

Удачных счастливых судеб и финалов – да, сильно хотелось нарисовать для созданных персонажей, но эта книга, прежде всего, заметки психолога с целью реальной практической пользы для реальных людей – клиентов обычных практикующих психологов.

Поэтому я выбрала показывать трудности и жизненные испытания, выходы и возможные решения, психологические особенности – как они есть, без идеализации.

Как автору мне очень любопытно, какая из историй вызовет наибольший интерес? Кто из героев получит сочувствие и симпатию читателей? И какие из психологических заметок окажутся наиболее полезными для вас?

Обратную связь направляйте, пожалуйста, на wmt1227@yandex.ru

Материалы автора книги можно почитать на сайтах:

wmt1227.ru и psy-novosib.ru

Часть 1. Тупики в отношениях

Отношения в метафоре можно представить как танец. Одна пара танцует вальс, другие джигу, третьи скорее в боях без правил участвуют – танцуют как умеют.

Для кого-то минует – радость, счастье и полет эстетического экстаза, для других – тоска зеленая, уныние и скука.

При всем разнообразии отношений, когда в них есть динамика, процесс, развитие – в них есть жизнь.

Но бывает то, что можно назвать «тупики в отношениях».

Когда пару «заклинивает».

Они и двигаться, продолжать свой танец не могут. И расцепиться, расстаться и разойтись затрудняются. Удовольствия от застревания в отношениях не получают, раздражение, печаль, бессилие нарастают, но в действия энергия не переходит.

Либо, даже если и разбегаются, то как магнетики на резинке через какое-то время слетаются друг к другу обратно.

В чем причины тупиков в отношениях?

1. У человека есть какая-то значимая выгода, то, что он получает.

Самый простой вариант – материальная и финансовая.

Но не обязательно именно они.

Может быть снятие страха одиночества – очень часто встречающаяся причина.

Социальный статус.

Убеждение, что остаются вместе «ради детей».

Сексуальная привлекательность партнера.

Удовлетворение нарциссического стремления «нам плохо вместе, зато он (она) вон какой – все мне завидуют».

Убежище при бегстве от родителей.

2. Сам для себя он не осознает ценность получаемой выгоды.

Это важный момент. Если, условно, Петя что-то получает в отношениях на 1000 единиц, но ценит на 10, при этом вкладывает на 100, то автоматически попадает в тупик в отношениях.

Накапливается много его раздражения и недовольства, ему кажется, что ему ДОЛЖНЫ, но не добавляют, хотя на самом деле он получает и удовлетворяет значимые для себя потребности.

Причиной такого игнорирования, обесценивания ценности того, что человек получает в отношениях чаще всего является убежденность в том, что или ему ДОЛЖНЫ «это» дать или, что «это» ему принадлежит.

На примере: Петя живет в квартире жены, директорствует

в ее бизнесе и очень недоволен тем, что она не умеет одеваться со вкусом, и вообще «деревенская» какая-то, не стильная.

Когда-то давно она вызывала его восхищение и восторг, но затем он стал внутренне воспринимать то, что создавала и организовывала она как свою собственность.

И получилось, что фокус его восприятия как бы сместился. Он стал замечать только ее «деревенский стиль одежды».

Когда же они разъехались, он издалека снова увидел все чудесную ее и ценное для него умение создавать благополучие буквально «из воздуха».

Он снова с ней сблизился, и через некоторое время снова стал ощущать раздражение.

Это как если бы сытый, объевшийся человек в ресторане стал придираться к тому, что дизайн шторок ему не нравится.

Действительно, может быть и не нравится. Вот только замечать он его начал тогда, когда не просто удовлетворил голод, а как следует поел и забыл, зачем он собственно в ресторан пришел.

3. У человека есть актуальная неудовлетворенная потребность в чем-то, которую он хочет закрыть именно в этих отношениях.

В примере с рестораном выше вместо того, чтобы идти в музей, галерею и искать эстетического наслаждения, гость злится, что ему не предоставили еще и такое удовольствие.

Причем, логика там уровня:

– Могли?

– Да, в принципе могли. Нанять дизайнера, художника и т. д.

– В некоторых ресторанах так делают?

– Да, делают.

– Вывод: значит, они ДОЛЖНЫ были это сделать и мне дать, а не сделали!

И пошло накапливаться раздражение, недовольство, негатив.

При этом то, что кухня божественная, официанты сказочные, обстановка комфортная и другие гости приличные и достойны уходит в игнор, в фон. Обесценивается.

Но, что очень важно, не перестает влиять на решение приходить сюда или нет.

Фактически он приходит за вкусной едой и получает ее. Поэтому и приходит.

4. Представления (убеждения) человека о реальности не соответствуют ей в каких-то моментах.

Тут может быть что угодно. Начиная от уверенности, что больше у него не будет никаких других отношений, и тогда действительно, логично оставаться в текущих, ведь не настолько там все и плохо.

И заканчивая «мы в ответе за всех, кого приручили» и поэтому должны терпеть, страдать и мучиться, но оставаться

вместе или «пропадет он (она) без меня».

Тупик в отношениях создается следующим образом:

1. У человека есть какая-то значимая выгода, то, что он получает.
2. Сам для себя он не осознает ценность получаемой выгоды.
3. У человека есть актуальная неудовлетворенная потребность в чем-то, которую он хочет закрыть именно в этих отношениях.
4. Представления (убеждения) человека о реальности не соответствуют ей в каких-то моментах.

Более импульсивные и решительные люди бегают «туда-сюда», сходятся и расходятся, более медлительные, рассудочные и пассивные на уровне действий остаются вместе, но настойчиво хотят уйти. То есть, динамика по направлениям в тупиках одинакова, хотя внешне может выглядеть как «застряли», так и «сходимся-расходимся».

Глава 1. Саблезубая Золушка и Пассивный Принц

Она

Девушка из хорошей семьи. Строгие родители. Суровая бабушка. Трудное детство – подросло поколение «детей перестройки». Школа в плохом районе, борьба с одноклассниками-юными троллями и гоблинами. Одиночество. Горе от ума в тонах 21 века.

Хорошая учеба. ВУЗ. Работа.

На работе ценят и уважают. Карьерный рост, стабильность.

Родители продолжают воспитывать в гротескно-советском стиле, т.е. ругать за каждый вздох, требовать стать лучше, ставить в пример других, и агрессивировать в ответ на проявление слабости.

Он

Он тоже из «детей перестройки», но судьба его семьи нарисована другими виражами. Из трудностей и бедности невероятным рывком его родители создали благополучную жизнь.

Заработали и для себя, и для любимого ребенка.

Воспитывать и растить его им было некогда, любили сильно, да и продолжают любить, и поэтому чадушко одарено материальными благами. Квартира, машина, работа, деньги «на жизнь», забитый едой холодильник... сами не жили, боролись и побеждали, и даже победили. И для кого это все? Для него – для наследника.

Личные качества его описываются привычным сейчас: «он мальчик добрый и умный, но...».

Это про мужчину лет 25—30.

Их отношения

Начинаются как праздник и романтическая сказка. И даже несколько лет могут сказкой и пробыть. Пока они просто влюбленная пара.

Затем они решают начать жить вместе.

Она привыкла, что жизнь борьба и надо постоянно что-то делать. Ее самый большой ужас – остаться одной, никому не нужной. Да и с ним материально комфортнее.

Потенциальную свекровь (или свекра) Она не любит, злится на нее, ревнует и где-то завидует, хотя и понимает.

Негатив – он про вмешательство свекрови в жизнь молодых. Причем, та живет еще во времени «кто девушку кормит, тот ее и танцует». А наша барышня хочет, чтобы ее прекрасный принц был самостоятельным и не зависел так от папы и мамы.

Он привык, что с одной стороны он-свет в окне, единственный и любимый. А с другой – времени на него нет, поэтому:

– ничего не делает, просто «болтается» по жизни, как привык в детстве,

– когда ему нужно внимание, провоцирует негативное своим поведением,

– он знает, что от него ничего не зависит, он кронпринц (числится, но не правит, не решает) и поэтому тотально пассивен. Может мечтать, говорить о чем-то, но решают родители.

Более того, его взросление «завязано» (по умолчанию) на смерть или болезни его родителей. И на иррационально-магическом уровне для Него «стать взрослым» – убить Родителей. Вряд ли кто-то на такое способен по доброй воле.

Его ожидания от Нее – что это будет более молодая модель мамы.

Ее ожидания от Него – что он станет ей опорой и защитой, напитает ее и ее жизнь, будет любить ее, восхищаться и баловать.

Они были одиноки в детстве, они чувствуют это друг в друге, и когда отношения подходят к разрыву, не могут расстаться – им жалко в другом раненого себя.

Это держит сильнее любой любви и обязательств.

В этот момент они часто приходят к психологу. Приходят за надеждой на чудо или за правильным решением, ответом

на вопрос «что делать»?

Расстаться —невозможно. Быть вместе — невыносимо. Как быть?

Она хочет, чтобы он изменился, но уже не верит в это.

Он говорит, что изменится, но реально делать ничего не будет.

Она не ценна для себя и как черт ладана боится мужчин самостоятельных, уверенных, ответственных и уже готовых создавать семью. Им она командует. И он даже делает вид иногда, что слушается ее. Немного.

Он не вырос. Он еще тот мальчик, мама и папа которого ушли на борьбу с бедностью. Он знает, что деньги это ценность. И любит своих родителей. Самое страшно слово для него — сепарация. Впрочем «быть взрослым» — это и вовсе что-то вроде проклятья.

Он действительно не понимает, «что ей еще надо». Ведь его родители везут всех. Действительно везут, и готовы взять в семью и невестку тоже. Да, на своих условиях, а как вы хотели...

Чтобы создать в жизни трагедию, нужно взять разные сценарии и героев из разных сюжетов, и соединить их сильными эмоциями.

Ведь в паре с таким же молодым человеком, как и она, который ценит труд и развитие, адекватен, умеет работать и договариваться, ей было бы хорошо.

Но когда хорошо — она так не умеет. У нее на психологи-

ческом уровне не прописана программа выбора и поведения, чтобы было хорошо.

В паре с девушкой, которая ценит материальный успех и готова войти в семью, по сути, выйти замуж не за Него, а за его Родителей, и он был бы вполне счастлив. Но выбрал Золушку.

А Современные Золушки могут терпеть трудности и обиды несколько лет, а потом у них отрастают «зубы и клыки».

Саблезубая Золушка – то еще сокровище в отношениях...

Она стоит перед выбором:

– Пассивный Принц, Дворец и его Короли-Родители. Она может войти в их Сказку, подчиниться, встроиться, вписаться в систему и жить в ней. Цена вопроса – потеря себя.

– Вернуться к «отцу и мачехе», то есть к своим суровым родителям с суровой сталинско-советской бабушкой (это какой-то обязательный герой в подобных грустных историях). Цена вопроса – их постоянные попреки, что она плохая, никому не нужна, и вот там не удержалась, и «что ей еще надо было» – хороший же парень, квартира, машина, семья, все дела...

– Жить самой. Самой зарабатывать, искать жилье, устраивать быт, свой круг общения. Цена вопроса – самостоятельность, встреча с собой и одиночеством (на какое-то время, иногда на достаточно долгое).

В Его мире такой проблемы нет. Если она уйдет, он будет какое-то время «догонять и возвращать», пока она эмоционально откликается. А если она действительно скажет НЕТ и уйдет, ему хотя и будет недолго мучительно больно, но в целом — у него все хорошо, есть семья, благополучие... а что Золушка «неправильная» попалась... бывает. «У всех так».

Мама и папа утешат и поддержат. И путевку подарят, чтобы восстановился. Или там машину новую.

И их тоже можно понять, это их способ — расстроился ребенок, что игрушка крутая и сложная потерялась, да не вопрос, мы тебе еще пять купим, лучше прежней.

Любят они так. Как умеют.

История с другим распределением ролей: Он — мальчик на побегушках, а Она — Звезда, Принцесса и любимая дочь начинается примерно так же. Только он терпит дольше, обычно, пока не случится измена (или несколько). И потом приходит с тем же вопросом «что делать», не желая сталкиваться с трудным выбором: терпеть или взрослеть.

Они выбирают между:

Терпеть или Рвать

И ошибаются.

Так как расстаться — невозможно. Быть вместе — невыносимо. Как быть?

Взрослеть.

А это не очень быстро, и не всегда легко и приятно.

Что происходило с героиней с психологической точки зрения? Каким образом она попала в затруднительную ситуацию?

Быть хорошей девочкой. Зачем?

Строгие родители и суровая бабушка воспитывали «хорошую девочку, послушную девочку».

Что это значит?

Несколько моментов:

– у нее есть интроект – эмоционально заряженное убеждение – что они правы. Вот просто по факту их существования, ее родители и суровая бабулька правы.

Даже когда они явно ошибаются.

В опыте ее детства каждый раз, когда она пыталась отстаивать свои границы, свое видение мира – это рассматривалось как бунт и жестко подавлялось.

Ее детская адаптация к миру: забота о других.

Это был ее способ выжить и вписаться в родительскую семью.

– Чтобы что-то получить для себя, ей нужно было вести себя хорошо. И тогда родители ее поощряли.

Она привыкла *заслуживать любовь*.

Она усвоила идею о своей НЕсамоценности.

Она – никто, но если ведет себя хорошо, то ее за это могут «погладить».

Родители, учителя, и даже бабушка очень редко может сделать вид что одобряет.

Итак, **«быть хорошей» = заботиться о других в ущерб себе, ожидая, что за это полюбят (поощрят).**

К чему это приводит в реальной жизни?

Люди из других семейных миров не дешифруют ее поведение именно так.

Они могут думать, что если человек заботиться о них, что-то для них делает, дарит им – это по той простой причине, что ему нравится это делать, он так выражает свою любовь, он сам этого хочет.

Они не знают, что это сделка.

Они воспринимают, что подарок – это даром. А не предоплата за что-то.

Другие люди из более жестоких личностных историй и вообще подобный стиль адаптации рассматривают как проявление слабости и реагируют на него подсознательным страхом и агрессией.

Для них доброта и забота опасны, так как тепло и любовь вызывают их доверие, а следом боль и память о страданиях.

И им проще обесценить, отнестись потребительски, использовать и обострить ситуацию до конфликтной, чтобы подтвердить свою картину мира.

Но для «хорошей девочки» негативное отношение к ней

означает только одно – что она плохая, и нужно постараться стать хорошей.

И она продолжает старательно и жертвенно, часто молча, заботиться о человеке, которому УЖЕ плохо от ее доброты.

Ведь она знает, что **«другой всегда прав, а она нет»**.

Синоним для «хорошей, послушной девочки» – нарциссическое расширение.

Более страшное название. И смысл оно передает точнее.

Из живого человека методично делают удобный объект – как табуретка или мультиварка.

Без своей воли. Без своего характера. Хорошего.

Это очень трудная задача для современных родителей: как найти грань, и не вырастить из ребенка ни нарцисса, ни его тень – нарциссическое расширение (социального мазохиста).

При этом, ребенка нужно воспитать, чтобы он умел жить в реальном мире, общаться с людьми и быть в отношениях и оставался собой, развивал свою самостную, индивидуальную природу.

В истории, что мы исследуем, матриарх – суровая советская бабушка отшлифовала родителей героини «под себя». Затем все вместе они воспитали «хорошую, послушную девочку» из нее.

Социальный, исторический контекст достаточно часто меняется. И, если в период позднего СССР она могла бы вполне вписаться в жизнь, так как были структуры с понят-

ными правилами и ее способ адаптации «заботиться о других, быть хорошей, слушаться» вполне соответствовал ситуации, то в современной реальности, где правила игры меняются очень часто, а люди воспитаны с очень разными ценностями она трагично проигрывает.

Как дрессированный зверек из цирка выпущенный в дикую природу.

Семейная драма из прошлого.

Суровая советская бабушка героини сюжета преодолела в своей жизни множество трудностей и испытаний.

Она усвоила следующее: нужно быть сильной и никогда никому ни на что не жаловаться.

Ворчать можно. Ругаться можно. Молчать можно.

А вот контакт со своими искренними чувствами и чувствами близкого человека – это нельзя.

Это запрещено.

Там слишком много боли, беспомощности, растерянности, сожалений, страхов и любви.

Так не выжить.

Поэтому выход в том, чтобы сцепить зубы, терпеть и бороться. Пока не победишь.

Она почти победила, достигла уважаемого положения, получила приличное жилье, вырастила детей, и...

И тут снова грянул гром. Исторический.

Перестройка.

И все то, ради чего она боролась и терпела рассыпалось прахом.

Уважаемую профессию почему-то стали презирать.

В семью вернулись страх, бедность, голод и беспомощность.

И она повторила свой невыносимый подвиг. Закрыла глаза на реальность, сцепила зубы, напряглась и снова стала терпеть и бороться.

Под каток ее героической брони и угодила внучка.

Суровая бабуля и родители вбивали ей правила жизни, которые УЖЕ не работали. Более того, они вынуждали их девочку попадать в трудные и проблемные ситуации раз за разом.

Правила игры изменились. А они остались прежними.

То, как верят дети своим любимым родителям – это что-то запредельное.

И она верила, была хорошей, получала удары и наезды от одноклассников, и старалась стать еще более хорошей.

Некоторым таким девочкам «везет» и за какие-то их качества местная «звезда» может взять их в свою «свиту».

Тогда их уже никто не бьет и не издевается, но в обмен на защиту ими пользуются.

Повторяется их история из детства.

Они отчаянно пытаются нравиться и быть хорошими, удобными.

Девочка запомнила – если она такая замечательная, то это дает защиту и безопасность.

Что тут важно?

Что для ребенка в ситуации очень трудного, агрессивного мира БЕЗ поддержки родителей естественно мечтать и ждать, что попадется какой-то «защитник», чудесный человек, который увидит, поможет, полюбит, позаботится.

Иногда, некоторым везет и такие люди встречаются.

Большинству – нет.

Самое болезненное и трагичное в подобных историях то, что в какой-то момент ребенок понимает, что его родители – слабые, беззащитные.

И тогда он принимает на себя функцию «быть удобным», чтобы облегчить им жизнь.

Он любит. И любит так сильно, как ни в одной книге никто не смог описать.

А родители в регрессе, бабушка в броне, реальность в перестройке, одноклассники в своих процессах (у них тоже есть свои семьи, и бабушки, и дедушки).

Желая хорошего своей семье, суровая бабушка оказывается на стороне вражеского, агрессивного мира.

** роли могут быть распределены иначе. Сильный суровым человеком в семье может быть мать или отец, а бабушка или дедушка, наоборот, слабыми. Но общий расклад – примерно такой.*

Матриарх (Патриарх), несколько слабых родственников

в полном подчинении, и хорошая девочка (или хороший мальчик), умный, чуткий, эмпатичный, который попал между молотом и наковальней – реалиями эпохи и внутренним укладом семьи.

Бедность, голод и стыд.

Чтобы решить любую проблему, сначала нужно признать ее наличие – раз и свою ответственность в ее создании – два.

Ответственность – это не про вину и страдания, а про то, что в зоне моих действий, моих возможностей я что-то сделал ошибочно, и сейчас могу выбрать другой способ действий.

Для детей «правильных родителей», суровых и строгих, признать ошибку равно признать в тысячный раз свою ущербность, плохость. Никчемность.

И со всей силой инстинкта самосохранения их Собственное Я стремиться избежать подобной экзекуции.

В их семье в прошлом считалось что они уважаемые, приличные, достойные в обществе люди.

Нельзя выносить сор из избы – было правилом.

Когда пришли трудные времена, перестройка и анархия, разруха 90х, напряжение в семейной системе усилилось многократно.

С одной стороны, для семьи героини нашей истории действительно наступили трудные, бедные, голодные времена.

А с другой возник сильнейший экзистенциальный кризис: Если они достойные и уважаемые люди, хорошая семья, то откуда бедность до нищеты и голода? Значит, они какие-то ленивые, плохие?

Обратите, пожалуйста, внимание на этот момент. Быть ленивым для нашей героини категорическое табу. А ее парень именно что ленив и пассивен, при этом материальные блага у него в наличии.

И один из глубинных источников их конфликта – разница ценностей и подходов к жизни.

Она не на него ругается, когда требует что-то делать, развиваться, вести быт.

Она как бы озвучивает протест всей ее семейной системы, накопившийся за голодные и трудные, бедные годы перестройки и девяностых против людей, которые «не работали, но у них все было».

Вернемся к ее детскому опыту.

В семье ее жестко приучали умалчивать о проблемах.

А любое признание ошибки автоматически приводило к наказанию и подтверждению ее плохости, никчемности, то есть к разрушению адекватного Собственного Я.

Признать же, что она ошиблась в выборе партнера, значит получить критику ее родителей и бабушки.

В представлениях самой девушки – еще и критику общества.

«Что люди скажут» тут действует как тяжелая артиллерия на стороне ее родителей.

То есть, она им еще ничего не говорила, но она уверена, что если они узнают о наличии проблемы, то ей станет в сотни раз хуже, чем сейчас.

Никаких «дочка поживи у нас, подумай о жизни, разберишься в том, чего ты хочешь» не будет.

А будет «ты сама виновата, не смогла сохранить отношения, ты плохая, ты никому не нужна» и так далее.

Стыд – это СТОП-чувство.

Его задача останавливать импульс ДО начала действия.

Это социальный регулятор, и как тормоза в машине – хорош в свое время, в уместной ситуации.

Убираем у человека стыд – получаем психопата.

Вот только, к сожалению, героиню истории приучили испытывать стыд и вину за сам факт ее существования.

За любые ее активные действия на пользу себе, а не другим.

И уж тем более за ошибки.

Вдруг она уйдет, а с другой девушкой ее бывший парень станет вести себя иначе?

Все. Это же конец жизни. Катастрофа. Полное аннигилирование ее Собственного Я.

Другие люди, адекватные, понимают, что это не так.

Что любой человек допускает ошибки.

Что мы не знаем, что и как будет в будущем.

Что делая выводы из своего опыта люди взрослеют.

Только для нее достались другие правила.

Если проблема создана не ей, как было в прошлом опыте ее семьи, то она должна молчать, терпеть, закрывать глаза и стараться стать более хорошей.

Признать, что «да, я ошиблась» нельзя.

Признать, что «да, у нас был чудесный роман, а вот семейную жизнь каждый из нас видит по разному, поэтому останемся друзьями» нельзя.

Попросить помощи – тоже нельзя.

Дышать... да и дышать свободно нельзя.

Напрягаться и сохранять достоинство, когда объективно ситуация аховая – вот то, чему ее надрессировали в семье.

Терпи и молчи. И старайся стать более хорошей.

Одиночество и страх. Когда никто не понимает и нет никого на твоей стороне

Есть несколько ситуаций, в которых человек сильно нуждается в помощи и сочувствии, но получает отвержение и одиночество.

1. Сильное глубокое горе.

Многих оно пугает. Социальные механизмы работают

на поддержку такого человека. Все знают, что нужно посочувствовать и помочь.

Но психологические индивидуальные механизмы работают на защиту.

Одна из таких защит – это иррациональное убеждение: раз что-то плохое случилось, значит сам человек плохой и его «жизнь наказала».

В основе этого убеждения лежит иллюзия своего всемогущества и потребность в безопасности.

Я человек хороший, и поэтому меня минуют горести и страдания

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.