

#Psychology#KnowHow

ВЛАДИСЛАВ КОЧЕРЫЖКИН

«Я ЗНАЮ,
КАК БУДЕТ ЛУЧШЕ
ДЛЯ ТЕБЯ!»

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ
БЕЗ НАСИЛИЯ, ЗАВИСИМОСТИ,
АБЬЮЗА И МАНИПУЛЯЦИЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.9
К75

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Кочерыжкин, Владислав.

К75 «Я знаю, как будет лучше для тебя!» Здоровые отношения без насилия, зависимости, абьюза и манипуляций / Владислав Кочерыжкин. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 224 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-151399-3

Наши партнеры — неслучайные люди, они — идеальное отражение наших отношений со значимыми взрослыми. Можно ли поменять этот сценарий? Получится ли избежать развития отношений от нездоровой привязанности к насилию? Автор книги предлагает через анализ своих детских отношений определить тип привязанности, свойственный вам, и, скорректировав поведение, уйти с пути, ведущего явно «не туда».

«Почему он пропал и не пишет?», «он меня бьет, но зато отец хороший», «ревную бывшего» — это больше не ваши запросы психологу. Благодаря книге вы научитесь определять манипуляции партнера, формы психологического насилия, зоны риска — и сможете вступить в здоровые отношения.

**УДК 159.99
ББК 88.9**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-151399-3

© Кочерыжкин В., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	10
Безопасная зависимость	12
Безопасная зависимость: что это?	13
Обрати внимание, взрослый... ..	14
Что мы ищем в отношениях?	16
Привязанность к человеку: что это такое?	19
Привязанность к человеку — это способ получить любовь	20
Привязанность к человеку — это нелюбовь к себе	22
Здоровая привязанность к человеку. Существует ли?	23
Почему мы путаем привязанность с любовью?	25
Надежный тип привязанности	27
Единственные полноценные партнеры — это обладатели надежного типа привязанности	28
Как формируется надежный тип привязанности? ...	30
Поведение людей с надежным типом привязанности в отношениях	33
Совместимость надежного типа привязанности с другими	34

Тревожный тип привязанности	39
Участие в зоне личной ответственности	40
Как возникает тревожный тип привязанности в отношениях?	42
Проблемы из-за тревожного типа привязанности	44
Как строить отношения с человеком, у которого тревожный тип привязанности?	45
Дезориентированный тип привязанности	48
Почему тип привязанности вообще важен?	49
Почему дезориентированный тип привязанности — это проблема?	50
Как формируется дезориентированный тип привязанности	53
Последствия	55
Тревожно-избегающий тип привязанности	57
Признаки и тест на тревожно-избегающий тип привязанности	58
Тревожно-избегающий тип привязанности и его причины	60
Что делать?	62
Созависимые отношения между мужчиной и женщиной	64
Первые наблюдения и некоторые термины	65
Как возникают созависимые отношения между мужчиной и женщиной?	67
Как понять, что вы попали в созависимые отношения	68
Почему это так опасно?	71
Как выйти из созависимых отношений?	71

Внимание в отношениях: что это такое?	74
Гиперпотребность во внимании	74
Почему человек не проявляет внимания в отношениях?	77
Почему нельзя начинать отношения с человеком, которому плохо?	81
Созависимые отношения по модели Карпмана	82
Почему отношения «жертва–спасатель» обречены на провал?	85
Смена ролей и последующий разрыв	86
Так почему же нельзя начинать отношения с человеком, которому плохо?	87
Зона личной ответственности: что такое самодостаточность человека?	89
Права и обязанности сторон	90
Где границы требований?	93
Объем зоны личной ответственности	95
Баланс значимости в отношениях: почему партнер наглеет и не ценит?	98
Баланс значимости в рыночных отношениях	99
Баланс значимости в здоровых отношениях	100
К чему приводит нарушение баланса значимости ...	102
Вместо итога	103
Девушки, выросшие без отца: почему они такие сложные в отношениях?	106
Пропущенная фаллическая стадия развития	107
Вместо итога	111
Неразрешенный конфликт в отношениях: причины и последствия	113

Эффект подожженной спички	114
Неразрешенный конфликт в отношениях и способы выхода из него	115
Неразрешенный конфликт в отношениях, системы разгона и торможения	117
Как проявляется неразрешенный конфликт	119
Вместо итога	120
Гостинг: резкое прекращение общения как форма эмоционального насилия	121
Гостинг: как резкое прекращение общения сказывается на психике жертвы?	122
Садистский гостинг: преднамеренное резкое прекращение общения	123
Гостинг из мести: резкое прекращение общения как способ нападения	124
Когда не задумываясь сломал человеку психику ...	126
Как пережить резкое прекращение общения?	127
Мостинг: почему мужчина добился своего и пропал?	128
Как выявить токсичного ухажера в начале общения?	129
Как реагировать на мостинг?	130
Касперинг: человек дает надежду, но не хочет отношений	133
В чем проблема?	134
Что такое касперинг на самом деле?	136
Как быть?	137
Орбитинг: зачем бывший лайкает фото и не пишет?	139
Почему орбитинг признан насилием?	140

Есть ли выход?	142
Орбитинг как легкое насилие через ревность и зависть	143
Гэтсбинг: зачем бывший выставляет фото, как у него все хорошо?	144
Гэтсбинг — это насилие?	145
Зачем бывший выставляет фото с новой девушкой?	146
Как реагировать на гэтсбинг?	148
Пинг в отношениях: зачем бывшие провоцируют на контакт?	149
Пинг или камбэк?	150
Зачем бывшие провоцируют на контакт?	152
Как реагировать на такое поведение?	153
Неглект: как проявляется неуважение и безразличие в отношениях?	155
Неглект: когда отсутствуют поддержка и забота в отношениях	156
Неглект: равнодушие в отношениях	157
Перекладывание ответственности, сопряженное с обвинениями	158
Зона эмоционального комфорта: как выйти из токсичных отношений?	160
Что происходит вне зоны эмоционального комфорта?	161
Как понять, что вы потеряли личные границы и выкатились из зоны эмоционального комфорта?	162
Как выйти из токсичных отношений?	164
Вместо итога	167

Почему мы скучаем по бывшим после расставания?	168
Выход через негатив как причина воспоминаний о бывших	169
«Я скучаю по бывшему»: по нему или по его образу?!	171
Чувство вины за прекращение отношений	172
Как перестать ревновать бывших?	174
Упущенная выгода	174
Когда жизнь бывших ярче и интереснее	176
Страх остаться одиноким	177
Вместо итога	178
Возможна ли дружба с бывшими?	180
Не сошлись характерами	181
Падение уровня значимости	182
Желание остаться друзьями является одним из признаков психопатии	182
Когда дружба с бывшими разумна?	184
Почему бывший не хочет общаться после расставания?	185
Почему бывший не хочет общаться после расставания: вы токсичны	186
Почему бывший не хочет общаться после расставания: вы плохой друг	187
Почему бывший не хочет общаться после расставания: вы оскорбили, обидели, разочаровали	188
Как вернуть парня после расставания, если он не хочет даже общаться?	189
Как отомстить бывшему и стоит ли это делать?	191

Откуда берется желание отомстить бывшему?	192
Суслика видишь? А он есть	193
Почему нельзя мстить и что такое возмездие	194
Что такое серьезные отношения?	197
Все ли отношения и брачные союзы серьезные? . . .	198
Серьезные отношения никогда не прекращаются	199
Достаточно ли серьезных отношений для брака? . . .	201
Здоровые отношения между мужчиной и женщиной	204
Здоровые отношения между мужчиной и женщиной: ключевые моменты	205
Что делать, если здоровых отношений нет, а любви хочется?	207
Что такое поддержка в отношениях?	210
Поддержка — это зона эмоционального комфорта	210
Поддержка в отношениях — это физическое присутствие	212
Заккрытие потребностей и участие в этом процессе	213
Вместо заключения	215

ВСТУПЛЕНИЕ

Психология отношений на протяжении всей истории человечества остается одной из самых сложных тем. Наши предки перепробовали множество вариантов взаимодействия: от типичной полигамии и коллективного брака до моногамии, которая в последние годы буквально трещит по швам. Невероятный процент разводов говорит о том, что мы находимся на пороге чего-то нового, неизведанного. Быть может, вернемся в прошлое, ведь уже сегодня гостевой брак и свободные отношения встречаются на удивление часто.

Почему так сложно встретить своего человека? Такого, чтобы не хотелось ни на кого менять? По каким причинам мы стремимся к счастью и комфорту, но, попадая в него, вдруг начинаем хотеть чего-то другого? А главное, что случается с мозгом в момент влюбленности, ведь мы прекрасно видим, что человек не тот, но продолжаем оставаться в этом союзе?

Ответы на все эти вопросы люди пытаются найти у эзотериков, магов и колдунов, на курсах по пикапу и в художественных книжках про любовь. Мы представляем себе идеальные отношения, учимся манипулиро-

вать, ищем способ приворожить. Но мы можем копнуть чуть глубже, разобраться в собственных мотивах и добавить немного осознанности, чтобы заместить ею влияние гормонов на психику.

Что, если все наши отношения строятся по сценарию, который сформировался в результате детско-родительской коммуникации, и нами руководят психоэмоциональные травмы? Эта книга расскажет о том, что все наши партнеры — не случайные люди. Мы рисовали их образ, идеализировали, сделали теми, кто получил право нас оценивать. А потом стали бороться за эту оценку.

Межличностная коммуникация — это путь от привязанности до насилия. Первая должна быть здоровой, а второе необходимо научиться замечать, распознавать и избегать.

Надеюсь, эта книга скрасит ваш досуг и окажется хоть чуточку полезной. Приятного чтения!

БЕЗОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Составляя образ своего будущего партнера, мы часто выдвигаем требования, мало связанные с эмоциональной стороной. Понятное дело, что это должен быть человек надежный, верный и заботливый. Но при этом жизнь прожить — не поле перейти, поэтому важны его финансовые возможности, внешние данные, связи, прочие атрибуты хорошей жизни. Мы все имеем право на то, чтобы быть счастливыми. Только о том, что такое счастье, предпочитаем забыть, погнавшись за фантазиями.

На приеме у психолога вдруг всплывают детали, которые мы упустили. Специалист копает глубоко в детство, задает вопросы, связанные с психоэмоциональными переживаниями раннего возраста, и вдруг клиент не выдерживает. Пережить заново давно забытые эпизоды совсем не просто, и приходит осознание того, что именно эти малозначительные на первый взгляд события отправили всю последующую жизнь по кривой дорожке. А началось все с опыта безопасной зависимости, который мало кто из нас преодолел без потерь для психики.

Безопасная зависимость: что это?

Все мы окрашиваем зависимость в негативные оттенки, ассоциируем с игроманией и наркоманией, а порой с банальной нездоровой привязанностью к чему-либо. Однако на деле зависимость — это ситуация, в которой без помощи посторонних ресурсов нам не выжить. Хвататься за соломинку, утопая в пруду, так же естественно, как просить одобрения и похвалы. Но есть разница между опасной и безопасной зависимостью, потому что неспособность жить без бутылки уже совсем не похожа на неспособность младенца выжить без взрослых.

Безопасная зависимость — это ситуация, при которой мы нуждаемся в чем-либо и получаем это безусловно, не выпрашивая, не заслуживая, не манипулируя.

Еще в СССР шли горячие споры по поводу того, стоит ли подходить к ребенку каждый раз, когда он плачет. Пусть привыкает к самостоятельности, нечего по поводу и без звать родителей, так привыкнет и вырастет мямлей! Не может спать один? Что еще за капризы? Покричит и перестанет!

Спустя годы исследования детских психологов открыли страшные последствия этой самостоятельности. Неврозы, беспокойства, депрессии, непереносимость одиночества. Дети и правда успокаивались после нескольких минут истерики, только делали они это во все не потому, что вмиг повзрослели и обрели независимость, а потому что сорвали голос, пришли в ужас от чувства покинутости, поняли, что они одни в этом страшном мире и на помощь никто не придет.

Выяснилось, что человеку для сохранения психического здоровья важен опыт безопасной зависимости, когда он, беспомощный, нуждается в еде, воде, тепле, комфорте, внимании и заботе и каждый раз получает это, не заслуживая, не умоляя и не выпрашивая. Просто потому, что он есть и ему это нужно.

Доктор Бенджамин Спок, издавший свою книгу по уходу за ребенком в 1943 году, стал примером и для советских врачей. Его рекомендации укладывать ребенка спать в ящик от комода и не подходить к детям до трех месяцев, даже если они кричат, позже назовут дикими и жестокими. Но лекаря многие послушали и наградили своих детей неврозами на всю жизнь.

Зависимость от сторонних ресурсов, в том числе людей, — это абсолютная норма, и этот опыт должен пройти безопасно. Только получивший ласку и заботу человек способен в будущем дать это своему партнеру в отношениях. Ситуации, в которых ты испытываешь страшный дискомфорт, кричишь и просишь помощи, не получая ее, не учат нас быть самостоятельными. Они учат нас тому, что мир жесток, мы никому не нужны, а внимание нужно долго и упорно заслуживать. Этот опыт мы получаем уже чуть позже, в детском и подростковом возрасте.

Обрати внимание, взрослый...

Младенец кричит от страха. Он оказался в совершенно новом мире, больше не слышит стука материнского сердца, окружающая среда непривычна, вокруг много

нового. Хочется есть, но, как сообщить об этом, непонятно. Холодно, но никто, кажется, этого не понимает. Никаких инструментов коммуникации, есть жизненно важные потребности и только один способ привлечь внимание — закричать. **Если в эту минуту никто не придет, опыт окажется травмирующим.**

В более взрослом возрасте укрыться от холода и найти в холодильнике колбасу уже не составляет труда. Человек в более взрослом возрасте уже не такой беспомощный. Он может закрывать часть потребностей самостоятельно, о других открыто заявить.

В одной из публикаций на эту тему психолог рассказывал личный опыт, как он, будучи десятилетним мальчиком, нарисовал солнце и цыплят. Красиво, подумал он. Надо бы, чтобы и мама оценила. Отправился за ней на кухню, привел и показал. Смотри, мама, что я нарисовал! А в ответ унылое молчание. Кивок. А затем вопрос — ты уроки сделал? Неси дневник. В дневнике двойка, за что ребенок тут же получил дозу криков и ругани.

Таких эпизодов в детстве каждого человека хоть отбавляй, все они складываются в подсознании, образуют якоря, превращаясь в травмирующий опыт. Чтобы получить внимание, восхищение, объятия, одобрение и ласку, нужно не просто что-то делать, нужно делать то, что хотят окружающие. Уникальность и индивидуальность летят к чертям, потому что пошел ты со своими цыплятами, ты мог получить похвалу, если бы в дневнике стояла пятерка.

И снова по старым ранам — я никому не нужен, меня не ценят, не любят, я не заслуживаю простого внимания, все, что я делаю, никому не интересно, а того, что