

A close-up photograph of several gingerbread cookies decorated with white icing. The cookies are in various shapes, including stars and hearts, and feature decorative patterns like snowflakes and a hashtag symbol. In the foreground, there are several cinnamon sticks, a whole nutmeg, and some ground spices, including what appears to be cardamom pods and a piece of nutmeg. The background is a soft, out-of-focus light color.

Как создать близость

Ролевая матрица экономичней близости



Быть в отношениях - это быть частью целого.

Роль - функциональная “консерва”, предписанная для создания новой сложности, состоящей из людей, как из частей целого.

(Счастье, цель, целоваться)

Роль - предписывает, что должен делать человек, как проявляться, чтобы соответствовать ожиданиям. Ролевые ожидания считываю мгновенно, подходит ли человек: жена или любовница, хороший учитель, сложный ученик. Сразу определяет отношение. Не нужно производить сложную затратную психологическую работу.

Чем больше у нас ролей, тем мы адаптивней. Если мы выживаем за счет одной роли (застыли в ней) - то все отношения одинаковы. (Вечная любовница, мальчик, которого забывают)

Роли: социальные и семейные

Что проще?

Сыграйте маму и ребенка, жениха и невесту, папу и дочь, друг, брат.

Сыграйте Анну Каренину

Мы пытаемся “подобраться” к истинной сути друг друга, подобрать “ключики” через знаки зодиака, нумерологию, типологию.

«Тюремный эксперимент» Филиппа Зимбардо



Стэнфордский эксперимент. Были отобраны 24 студента, здоровые, интеллектуально развитые, не имевшие в прошлом опыта ни преступности, ни наркомании, ни психологических отклонений.

С помощью жребия их поделили на «заключенных» и «тюремщиков». «Тюрьма» была оборудована в одном из помещений университета. «Тюремщики» раздели «заключенных» догола и подвергли унижительной процедуре обыска, выдали тюремную одежду и разместили по «камерам». «Тюремщики» не получали подобных инструкций, им было лишь сказано, что они должны относиться к делу серьезно, поддерживать порядок и добиваться послушания «заключенных».

В первый день опыта атмосфера была сравнительно веселая и дружеская, молодые люди только входили в роли и не принимали их всерьез. Но уже на второй день обстановка изменилась. «Заключенные» предприняли попытку бунта. Они забаррикадировали дверь и стали оскорблять охрану. «Тюремщики» в ответ применили силу, зачинщики были брошены в карцер. Это разобщило «заключенных» и сплотило тюремщиков. Роли стали исполняться всерьез. «Заключенные» почувствовали себя одинокими, угнетенными, подавленными. Некоторые «тюремщики» начали не только наслаждаться властью, но и злоупотребляли ею. Их обращение с «заключенными» стало грубым, вызывающим. Один из «тюремщиков» на пятый день эксперимента швырнул тарелку с сосисками в лицо «заключенному», отказавшемуся есть. «Я ненавижу себя за то, что заставляю его есть, но еще больше ненавижу его за то, что он не ест», - сказал он позднее. На шестые сутки эксперимент был прекращен.

Детско-родительская матрица



Ребенок.

Манипулятивный запрос на внимание. Без внимания ребенок погибнет.

Родитель.

Сфокусированный на ребенке, стереотипный, предсказуемый, авторитарный, доступный, всемогущий, выносливый, консервативный.



Женско-мужская матрица

Женская - дающая, мягкая, открытая, растворяющая напряжение, создающая связи, эмоциональная, креативная, пронцательная, говорящая, возбуждающая

Мужская - завоевывающая, сильная, сдержанная, самоотверженная, твердая, организующая правила, рассудительная, мудрая, молчаливая, возбуждающаяся



Выход из матрицы в близость

Путь родителя - “умереть”, выйти из роли

Путь ребенка - стать надежным для себя

Путь женщины - принимать заботу,
выдерживать риск разрыва, вырастить Анимус

Путь мужчины - победить Хищника, заботиться
об отношениях, встретиться с Анимой

- Близость, уязвимость, рана - открытость
встрече



Страхи близости: ад - это другие

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. “Иметь, а не быть”

Аленький цветочек, перо Финиста, лягушачья шкурка, игла Кощея

2. ОТВЕРЖЕНИЕ. Быть единственным: больно - не примут.

3. ПОГЛОЩЕНИЕ. Быть свободным: страшно - не отпустят.

Близость - быть свидетелем в трудной для нас самих правде, причастником признания ошибок, сочувствующим неприятным эмоциям, участником принятия жизненных решений - быть свидетелем внутренней жизни.



Что возможно только в близости?

- Исцеление травм
- Открытие самого себя со всеми проявлениями и потенциалом
- Принятие прошлого
- Переживание потери
- РАЗВИТИЕ - создание индивидуальной роли.

Доказано влияние близости на:

Физическое здоровье, удовлетворенность отношениями, долголетие, продуктивность, сексуальное желание, психическое здоровье.



Как создать?

Синхронизируйте ритмы: сон, еда, ходьба, дыхание, объятия.

Синхронизируйте эмоции: танец, песня, приключение

Откройте друг другу эмоции

Поделитесь своими открытиями

Обсудите ценности

Расскажите о сокровенном: “36 вопросов чтобы влюбиться”