

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Привязанность в отношениях

На мой взгляд, в отношениях возможны пять принципиально отличающихся состояний: влюбленность, любовь, привязанность, зависимость и безразличие. Бывают еще ненависть, страх, но это производные либо обратная сторона медали от указанных мною пяти. Некоторые из этих состояний могут существовать вместе: любовь может сочетаться с привязанностью; влюбленность с зависимостью. В одной из своих статей я описывал отличие влюбленности от любви, и если читателю интересно, то можно почитать ее здесь <http://psiholog-petrov.by/a35326-lyubov-vlyublennost-est.html>. Про безразличие писать как-то не хочется, просто два человека живут каждый своей жизнью рядом, фактически не обращая друг на друга внимание. А вот о важности привязанности в отношениях и отличие привязанности от зависимости написать думаю, стоит.

Зависимость, это такое состояние человека, когда без своего партнера он не представляет себе свою жизнь. И в принципе мало важно, каков партнер, идеален, частично идеален или вообще с ним очень тяжело. Важно, что без него жизнь закончится, совсем. И здесь появляются очень разноплановые чувства. С одной стороны с партнером хорошо, может быть, даже влюбленность присутствует. Много тепла, радости, нежности. А с другой стороны страх, ужас, что это может исчезнуть, что партнер уйдет. В связи с этим злость, раздражение, ненависть. Вот такой коктейль из взаимоисключающих эмоций. И что самое страшное во всем этом, предъявить их целиком невозможно. Как это и любить и ненавидеть одновременно? Поэтому зависимость делает отношения скорее пыткой и по большому счету разрешает их. В таких отношениях всегда есть что-то, что случиться не должно, ни в коем случае, иначе все, конец, катастрофа, иначе смерть. И в связи с этим много страха, много несвободы.

Привязанность, это внутреннее состояние человека, когда понимаешь, знаешь, чувствуешь что прожить можно и без своего партнера, но с партнером интереснее, разнообразнее, вкуснее. Когда хочется поделиться с партнером, проводить вместе время, заботиться о нем, принимать его заботу. А бывает, злишься на него, прям, ненавидишь, грустишь. Причем иногда, а не всегда. Однако я повторюсь, что в принципе можно прожить и без нее, но я выбираю быть со своим партнером. В этих отношениях есть свобода предъявления себя, меньше страхов, меньше возможностей (да и желаний) манипулировать другим. В них можно жить по-разному, в том числе и с удовольствием. В них возможно здоровое взаимодействие между партнерами.

Однако для появления привязанности нужно, чтобы люди сблизались, начали совместное создание отношений. Часто привязанность формируется в процессе влюбленности, когда двое сближаются на основе сильного чувства. Поскольку влюбленность не вечна (по разным данным от нескольких месяцев до года с небольшим), то рано или поздно, застилающий глаза влюбленных туман рассеется. И им придется взглянуть друг на друга уже по-другому. Вот тут-то на помощь

приходит сформировавшаяся (если конечно успела сформироваться) привязанность. К этому моменту люди привыкают друг к другу, уже появляется какое-то доверие, находятся множество плюсов совместного проживания. И вот эта сформировавшаяся привязанность может помочь двум прозревшим от любовного дурмана выдержать столкновение с реальным другим. Если привязанности нет, то, скорее всего шансов мало на то, что это столкновение пройдет без разрушения отношений. Ведь встретиться с реальным другим это значит признать сомнению все те иллюзии по поводу партнера, которых так много в начале любых отношений. А это не просто, это во многом болезненно, страшно, грустно, волнительно, стыдно и тд. В общем коктейльчик не простой для переживания, поэтому многие пары этот период не проходят, разбегаются. В принципе даже привязанность не гарантирует сохранение отношений, но, на мой взгляд, повышает шанс их сохранить.

Я думаю для того чтобы в отношениях родилась любовь, важно пройти этап встречи с реальным партнером не расставшись. Правда дело в том, что регулярные встречи с реальным другим ожидают партнеров всю оставшуюся жизнь, но, пожалуй, первая встреча она, похоже, самая критичная. Все-таки опыта встреч друг у друга нет, либо есть, но негативный. Ну и если удастся сохранить отношения после такой встречи, то появляется шанс появиться такому прекрасному чувству как любовь. Более подробно об этих чувствах я написал в отдельной статье, но если коротко, то любовь в отличие от влюбленности не тотальна. Она случается эпизодически, скорее любовь это мой выбор по отношению к партнеру, в отличие от влюбленности, где выбора нет.

В заключение у меня к Вам - Уважемый Читатель, просьба, оставьте, пожалуйста, комментарий по поводу данной статьи, для меня важно ваше мнение. Спасибо.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 5 мая 2015, 399 просмотров
https://www.b17.ru/article/priviazannost_v_otnoshenijah/