
ИСТИННАЯ БЛИЗОСТЬ

БЛИЗОСТЬ — ЭТО НЕ УСТРАНЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, А ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ.

- *"Каждый хочет близости, потому что иначе ты одинок во Вселенной — без друга, без любимого, без кого-то, кому ты можешь доверять, без кого-то, кому ты можешь открыть все свои раны. А раны не могут исцелиться, если они не открыты. Чем более ты их прячешь, тем они становятся опаснее".
Близость раскрывает тайны чужих душ.*

ПОНЯТИЕ

- **Близость** – 1) основание и характеристика позитивного полюса отношений,
- 2) причина и следствие установившихся отношений одновременно.
- Антоним понятию «социальная дистанция».
- **Близость** - способность одного человека заботиться о другом, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя (по Э. Эриксону)
- **Близость** – это ВЗАИМНОЕ уважение индивидуальности и взаимное нежелание делать друг другу больно (Д.Б. Глазков). Это не взаимоуничтожение и не слияние.
- **Близость** - это установление отношений на дистанции, удобной для обоих партнеров, и она же есть опыт исследования этой дистанции.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Различаются по:
- 1) психологическому содержанию (, дружба, любовь, секс, родственные и деловые отношения)
- 2) по степени выраженности (эмоциональности): симпатия-антипатия / любовь.
- Ощущения: слияние, утрата контроля, ощущение полноты, целостности жизни в присутствии другого человека.

БЛИЗОСТЬ В ТРАНСАКТНОМ АНАЛИЗЕ

- Близость - это искреннее отношение на уровне Ребенок-Ребенок без игр и взаимной эксплуатации. Они устанавливаются Взрослыми эго-состояниями обеих сторон так, что обе стороны очень хорошо понимают совместные контракты и обязательства друг перед другом, причем иногда не сказав об этом ни одного слова. По мере того, как это понимание становится более ясным, Взрослый постепенно покидает сцену, и, если Родитель не мешает, Ребенок становится все более и более раскованным и более и более свободным.
- Способность к близости зависит от способности Взрослого и Ребенка не допускать Родителя когда нужно, но еще лучше, если Родитель благожелательно дает разрешение, или, самое лучшее, поощряет к продолжению отношений.

РАЗГРАНИЧЕНИЕ ПОНЯТИЙ

- **Близость / зависимость / привязанность / контроль / «близость сиамских близнецов»**
- Когда для другого человека привязанность слишком интенсивна и тягостна, другой стремится восстановить свои границы, а у первого возникает боль.
- Переживание присутствия другого человека как одной единственной ценности превращает близость в зависимость.
- Близость предполагает, что два человека могут обойтись друг без друга, но вместе им хорошо. Зависимость же означает массу причин невозможности отойти друг от друга. Зависимость означает привязанность к собственным ценностям до отвращения.
- Поэтому в зависимости всегда много злости, напряжения, вины, невыносимости, однако есть иллюзия защищенности. А в близости много риска, одиночества, ужаса, предательства и стыда.
- В зависимости тонет все. Это очень сильная потребность в слиянии и готовность сохранять его любой ценой.
- *Если человек обязан любить - это уже зависимость.*
- **Душевная и духовная близость**

ВИДЫ БЛИЗОСТИ (К. ВИТАКЕР)

- ▣ **Бред близости:** мощный поток эйфории, в котором сияет яркий образ другого человека; род психологической галлюцинации, с которой часто начинается психоз двух людей; развивается медленно, а исчезает довольно быстро (фанатизм – фильм «Последователи»).
- ▣ **Иллюзия близости:** “стать одной плотью”, это не галлюцинация, но некоторое искаженное восприятие, обман сознания, меняющего стиль жизни и личность человека, качество его межличностных взаимоотношений.
- ▣ **Товарно-денежные отношения:** «Мне надо вот это, так я тебе позволяю делать ТО ЖЕ САМОЕ, и будем считать, что близость между нами сохранена и моя потребность ее не нарушает».
- ▣ Или еще вариант — супруг(а) не берет «то же самое» — даже если ему(ей) это может быть и нужно. Не берет именно потому, что ему (ей) где-то в глубине души не нравится, что партнер(ша) будет пользоваться СВОЕЙ свободой (по Д.Б.Глазкову).
- ▣ **Реальная близость:** близость матери и ребенка; сначала человек ищет близости с самим собой, затем – с похожими на себя другими и, наконец, с человеком другого пола.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ БЛИЗОСТИ

- Ощущается скорее отсутствие близости...
- Постоянное восхищение не приводит к близости. Оно приводит к близости к желаемому образу.
- Близость не наступает без сочувствия.
- Предать можно только по-настоящему близкого человека, постороннего предать невозможно.
- Близость предполагает постоянный риск отделения (развитие без предательства невозможно: даже для того, чтобы начать новое действие, нужно прекратить предыдущее).
- Мы бежим от свободы, чтобы спрятаться в отношениях или мы обретаем свободу, чтобы пережить отношения как выбранные, а не вынужденные.
- Близость, как ни парадоксально, нередко приводит не к физическому приближению, а к отдалению.
- Близость - это процесс, который нельзя проконтролировать, сделать должным, подчинить морали. И на помощь позвать некого. Близость случается или нет.

-
- Близость без манипуляций — не прямолинейность в общении. Прямолинейное общение может быть и составляющим многих игр. Человек, который рядом, понимает ваши поведенческие маркеры зачастую вообще без слов. Или по крайней мере, если вы в чем-то нуждаетесь, вам не нужно выстраивать для этого бастионы оправданий, а также докладывать ВСЕ истинные причины своего желания.
 - Игры в близкой паре могут быть применены «по желанию», и скорее всего, для взаимного удовольствия. для обмена дополнительными, специфическими, завуалированными поглаживаниями и т.п. А вовсе не для того, чтобы один у другого «выиграл».
 - «Сразу готового близкого человека» на свете НЕТ НИ ДЛЯ КОГО.

ФУНКЦИЯ БЛИЗОСТИ ПО Э. ЭРИКСОНУ

- Именно способность индивида к установлению адекватных ситуации форм близости с партнерами по взаимодействию является одним из главных проявлений качественной личностной идентичности в социальной жизни.
- Способность индивида к установлению полноценных близких отношений это, скорее, способность к широкой вариативности при сохранении целостности личности: «Необходимо напомнить, что одним из компонентов близости является отдаление, то есть готовность отвергать, игнорировать или разрушать те силы и тех людей, чья сущность кажется угрожающей своей собственной. Близость с определенной частью людей или идеей не будет по-настоящему полной без эффективного отрицания другой части».

БЛИЗОСТЬ И СЕКС

- Часто путают близость и физическое приближение. Отсутствие близости многие пытаются заместить сексуальностью.
- Сексуальность, однако, являясь одним из языков любви, по факту может оказаться просто разрядкой напряжения при голодной потребности в близости у одного человека и приятной игрой для другого.

О ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ В ВОСТОЧНОЙ ТРАДИЦИИ

- Любите друг друга, но не превращайте любовь в цепи. Пусть лучше она будет океаном между берегами ваших душ.
- Наполняйте друг другу чаши, но не пейте из одной чаши. Давайте друг другу вкусить своего хлеба, но не ешьте от одного куска.
- Танцуйте и радуйтесь вместе, но пусть каждый из вас будет одинок. Стойте вместе, но не слишком близко друг к другу, ибо колонны храма стоят порознь, а дуб и кипарис не растут один в тени другого.

ПОКАЗАТЕЛИ БЛИЗОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

- Удачные попытки установить отношения близости, неизбежно приобретают характер идеализации объекта, на который они направлены.
- ОБЩЕЕ восприятие, или скажем так, «генеральная линия» :), дает устойчивое ощущение «близости или счастья, или того, или другого вместе».
- Чувство взаимности, которое означает, что вы в равной степени обеспокоены как счастьем своего партнера и удовлетворением его потребностей, так и своих собственных.
- Вы можете говорить о том, кто вы есть на самом деле, и что вам нужно – и быть услышанным.
- Вы хотите, чтобы ваш партнер реализовал себя в разных областях – эмоционально, интеллектуально, социально, физически и профессионально. И это важно для вас.
- Отсутствие деструктивных игр в отношениях

СТРАХ БЛИЗОСТИ

- *Близость – это свобода быть самим собой.*
- **Признаки страха близости:**
- Нежелание делиться мыслями и чувствами с любимым человеком или супругом;
- Отказ говорить о личных или даже поверхностных событиях с друзьями или семьей;
- Длительное безбрачие – в течение нескольких лет;
- Несколько сексуальных партнеров, без эмоциональных связей;
- Мало или совсем нет близких друзей.
- *Желание избежать боли приводит к избеганию близости.*

ОДИНОЧЕСТВО «СИЛЬНЫХ ДУХОМ»

- Каждый день, общаясь с разными людьми, удивляешься тому, что самые достойные из них - одиноки. Их отличает харизма, приятная внешность, живой аналитический ум, хорошее воспитание и манеры, за которыми всегда спрятан сильный взгляд, в котором едва просматривается небольшая грусть. Они ищут "своих" людей: для общения, для компании и приятного отдыха, для любви, для отношений и семьи. Они чаще ошибаются, сильнее страдают, реже идут на контакт, тяжелее переживают неудачи. Но каждый раз, сгорая в отношениях дотла, они возрождаются из пепла, становясь ещё более совершенными и более сильными. И снова, и снова начинают всё сначала. Им чужды стереотипы современного общества, им невозможно навязать чужое мнение. Независимо от того, мужчина это или женщина, они в поисках такого человека, рядом которым будет тепло и спокойно. И это "спокойно" основано не на отсутствии ссор, адреналина или крайних граней эмоций. Это "спокойно" означает, что рядом человек, который не предаст. Человек, которому ты безгранично веришь, доверяешь и в котором уверен на все 100%.

Даже самые сильные люди бесконечно стремятся обрести уверенность, что их любят.
Киану Ривз



ПРИЧИНЫ ОДИНОЧЕСТВА

- **Одиночество** : «Близость невозможно пережить, не имея позитивного опыта одиночества».
- **Типы одиночества:**
- **уединение** (переживание уникальности, доступ к внутреннему миру)
- **чувство брошенности**, болезненное переживание, возникающее при нарушении свободы в отношениях, сигнал о зависимости;
- * **изоляция**, отчаяние от бессилия проконтролировать процесс близости, нарциссическая составляющая одиночества.

ОШО ПРО «МАССОВЫЙ ЗАГОВОР»

- **Страх познать самого себя – величайший в мире страх.**
- Каждый человек бежит так быстро, как только может от самого себя. Но куда бы вы ни ушли, вы останетесь самим собой.
- Каждый «убегает» по-своему: кто-то гонится за деньгами, кто-то за властью, кто-то за уважением, за добродетелью, святостью.
- Но все бегут «от» чего-то, а не «за» чем-то.
- На пике своего успеха они сталкиваются сами с собой.
- Причина – яростное осуждение за малейшие ошибки, которые для человека совершенно естественны. И теперь вы считаете себя недостойными. Как вы осуждали, так и вы теперь осуждаете.
- Каждый указывает Вам на ваши недостатки. Нет ни одного источника, откуда бы приходило одобрение.
- Расслабление становится зеркалом, а вы не хотите смотреть на свое лицо.
- Вам не позволяют даже малейших удовольствий, допускается только страдание, но не наслаждение. Мы все попали под воздействие этого массового заговора.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

- Граница одновременно останавливает и служит опорой. Граница соединяет и разделяет.
- Малое расстояние – еще не близость. Большое расстояние – еще не даль.
- *Государственные границы / границы частной собственности / границы тела (физические)*
- **Психологические границы** - это понимание своего "Я" отдельного от других: одна из самых важных задач, которую решает в своем развитии человек - стать автономным.
- Когда не установлены четкие психологические границы, то мы даем другим людям возможность делать нас ответственными за их чувства, манипулировать нами, часто чувствуем вину за чужой гнев.
- **Маркеры проблемы:** 1) ответственность за все и вся, 2) жертвенность, 3) чрезмерная любезность, 4) опустошенность, 5) желание стать идеальным и заслужить любовь и уважение.

**БЛИЗОСТЬ ЭТО ТВОРЧЕСТВО.
ЭТО ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ КАЖДЫЙ РАЗ
НАДО ПРОСТРАИВАТЬ ЗАНОВО, ОТ
ОШИБКИ К ОШИБКЕ, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ.**

Э. ФРОММ

- «Есть лишь одна форма близости, которая не тормозит развития личности и не вызывает противоречий и потерь энергии, - это **зрелая любовь** - полная близость между двумя людьми, каждый из которых сохраняет полную независимость и в каком-то смысле отделенность».
- Любовь сочетает две глубокие человеческие потребности: в близости и в независимости.
- Опыт отношений это не только опыт контакта, но также и опыт отхода, отделения. Если мы не расстаемся, то не можем и встретиться. Если нет дистанции, то нет пространства, в котором может сформироваться желание встречи.

-
- Родители, неспособные к зрелой любви, как правило, используют ребенка в качестве удобного объекта для сублимации собственных инфантильных детских фантазий.
 - Деструктивное взаимодействие такого рода может принимать самые разнообразные формы — от откровенно жестокого отношения к детям до гипертрофированной, возведенный в своеобразный культ заботы о них.

ЧТО МЕШАЕТ БЛИЗОСТИ

- Д.Б.Глазков: «Как только между супругами возникает необходимость контроля с одной стороны, непослушания с другой и противостояния с обоих, — о близости говорить уже сложно... Начинаются сплошные психологические игры, причем деструктивные».



ПУТИ СОЗДАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ

- - **открытость:** сумейте выйти из-за ваших стен, которые вы же и возвели, учитесь быть искренними и открытыми;
- - **принятие:** и вы, и ваш друг должны чувствовать, что вас принимают такими, как вы есть;
- - **постепенное движение:** начните с малого: поделитесь своими мыслями о работе, транспорте, погоде, спорте – поверхностных вещах. Если это работает, то есть вы чувствуете себя уютно, начинайте говорить о более значимых для вас вещах;
- - **эмоциональное участие:** когда ваш партнер говорит о своих чувствах, обсудите это. Избегайте эмоциональной дистанции – умейте слушать, задавайте вопросы. Откройтесь в той же степени, если это возможно.
- Понимание потребностей: своих и партнера
- Возможность «уйти как минимум в себя» без использования манипуляций
- Наличие глобальной цели — может быть одним из необходимых условий психологической близости
- Готовность к компромиссам без необходимости заставлять друг друга на них идти

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ БЛИЗОСТИ

- ▣ **душевное здоровье:** люди с высоким уровнем тревожности, страхов, боящиеся близости - к близости тянутся, иногда получают ее, но всегда очень быстро ее теряют;
- ▣ **высокая психологическая культура:** многие ищут близости, думая, что неудачи связаны просто с неудачным партнером;
- ▣ **привычка к развитию:** люди близки друг другу в том числе тогда, когда им есть о чем интересном поговорить .
- ▣ Близость — это именно потребность в постоянном прислушивании к партнеру, в постоянном наблюдении за его реакциями, размышлении о его (ее) потребностях — ведь человек-то меняется... И самое главное — это не трудно, а скорее интересно. Нельзя сказать «я закончил изучение моего партнера, теперь мы близкие люди и все друг о друге знаем, теперь нам изучать друг друга идти на сближение НЕКУДА». Как только под «изучением партнера» подведена жирная черта — пошло движение в обратную сторону, расхождение!