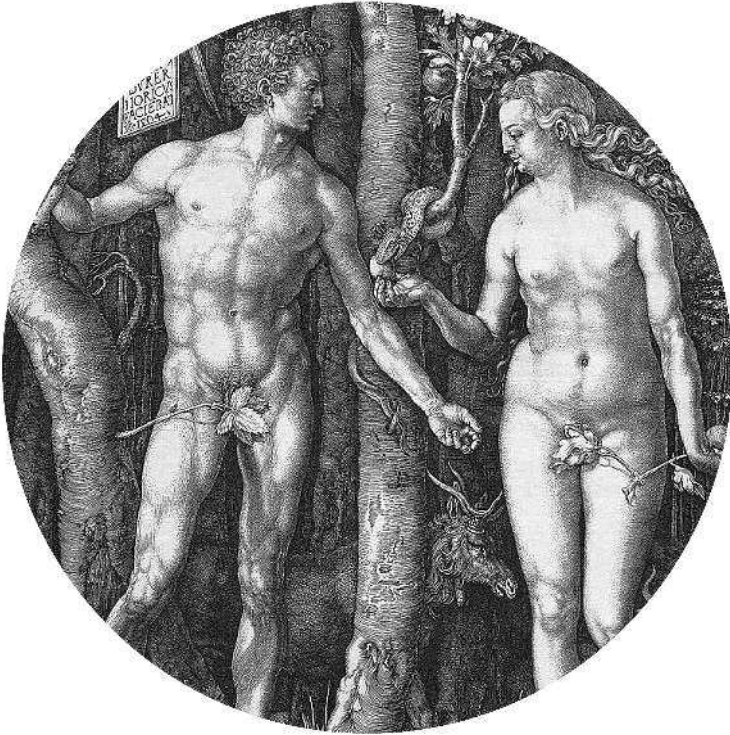




ПСИХОАХИМИЯ



Марина Комиссарова

evo_lutio

ЛЮБОВЬ

секреты
разморозки



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.962.7
ББК 88.6
К63

Иллюстрация на обложке *Андрей Ферез*
Дизайн обложки *Андрей Ферез*

Дизайн макета *Яна Паламарчук*

Комиссарова, Марина.
К63 Любовь: секреты разморозки / Марина Комиссарова. — Москва :
Издательство АСТ, 2016. — 314, [6] с. — (Психоалхимия).

ISBN 978-5-17-094209-1

Марина Комиссарова — психолог с 20-летним опытом работы, известный журналист, блогер *evo_lutio* — автор самого популярного в рунете блога о психологии, создатель уникальной системы изменения личности — «Психоалхимия». Аудитория блога *evo_lutio* — сотни тысяч человек — ежедневно растет, блог переводят на другие языки, метод встречает горячий интерес благодаря своей эффективности. Система претендует на полномасштабное открытие в области научной психологии, но описана в книге доступным, живым языком. Первая книга из серии «Психоалхимия» посвящена разморозке и прокачке любовного ресурса. Благодаря подходу, описанному в книге, сотням людей удалось выйти из кризиса в личной жизни. Психоалхимия — это синтез современных знаний о психологии и секретов алхимиков, занимавшихся переплавкой себя для увеличения энергетических ресурсов. Цель автора — дать читателю ключ к управлению судьбой.

УДК 159.962.7
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-094209-1

© Марина Комиссарова
© ООО «Издательство АСТ»

Оглавление

ЧАСТЬ 1. ДЕЛАНИЕ ЛЮБВИ.....	7
Глава 1.1. Плюс и минус	8
Глава 1.2. Психологическое поле.....	16
Глава 1.3. Рост фигуры в поле	24
Глава 1.4. Магическая рыбалка	34
Глава 1.5. Инструменты для работы в поле	45
ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ ПСИХОАЛХИМИИ.....	57
Глава 2.1. Сила и алхимия	58
Глава 2.2. Круг ресурсов.....	67
Глава 2.3. Прокачка ресурсов.....	84
Глава 2.4. Круг эго	94
Глава 2.5. Сцилла и Харибда	107
ЧАСТЬ 3. ЗАМОРОЗКА	113
Глава 3.1. Самодостаточность	114
Глава 3.2. Любовная апатия.....	120

Глава 3.3. Венец безбрачия	125
Глава 3.4. Виды венцов	131
Глава 3.5. Женская заморозка	135
Глава 3.6. Мужская заморозка	142
ЧАСТЬ 4. РАЗМОРОЗКА МУЖЧИН	149
Глава 4.1. Онегины и печорины	150
Глава 4.2. Казановы	158
Глава 4.3. Разморозка онегинных	162
Глава 4.4. Разморозка печоринных и казанов	173
Глава 4.5. Прохождение онежских порогов	182
Глава 4.6. Брак с онегинным	188
Глава 4.7. Признаки разморозки	194
ЧАСТЬ 5. РАЗМОРОЗКА ЖЕНЩИН	199
Глава 5.1. Рапунцели, золушки и белоснежки	200
Глава 5.2. Девять сценариев любви	206
Глава 5.3. Главное правило разморозки	215
Глава 5.4. Башни рапунцелей	224
Глава 5.5. Защита от выноса мозга	234
Глава 5.6. Баги рапунцелей	242
Глава 5.7. Главный инструмент разморозки	249
ЧАСТЬ 6. САМОРАЗМОРОЗКА	255
Глава 6.1. Липкие границы	256
Глава 6.2. Баги липких людей	264
Глава 6.3. Скромность	269
Глава 6.4. Настройки эго	278
Глава 6.5. Короны	284
Глава 6.6. Секрет шарма	293
Глава 6.7. Экология рыбалки	301

Часть 1

Делание любви





Глава 1.1

Плюс и минус

Взаимная любовь — это баланс в паре.

Баланс всего: обоюдное влечение, равные вложения, одинаковая значимость друг для друга.

Любовь невзаимную, одностороннюю мы будем называть «дисбаланс».

Дисбаланс — это когда одного тянет к другому, а другого к нему — нет. Или намного меньше.

Один любит, второй нет.

Того, кого тянет сильно, мы будем называть «минус».

Того, кого совсем не тянет или даже отталкивает — «плюс».

Минус притягивается к своему плюсу, плюс отталкивается.

Минус испытывает влечение, плюс — отторжение.

Теория дисбаланса — вывод из теории психологического поля *Курта Левина (1890–1947 гг.)*, немецко-американского психолога.

Курт Левин рассматривал влечения человека как влияние сил поля.

Каждому элементу поля соответствует своя сила притяжения (отталкивания), которая определяется его зарядом или валентностью, как это называл Левин.

Фредерик Перлз (1893–1970 гг.), немецкий психиатр, развил идею Курта Левина и ввел две динамические величины: «притяжение» и «защита». Максимальное притяжение вызывает в человеке желание слияния и растворения в выбранном объекте, максимальная защита вызывает желание уничтожить его или сбежать. Отношение человека к человеку располагается между этих двух крайностей.

То, что Перлз называл «притяжение», мы, следуя идее Курта Левина, будем обозначать как (-). Это влечение к человеку, желание соединиться с ним. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «минус».

То, что Перлз называл «защита», мы обозначим как (+). Это желание закрыться от партнера, отгородиться. Человека, который находится в паре в такой позиции, мы будем называть «плюс».

Личные границы в отношениях выполняют ту же самую функцию, что и мембрана клетки. Они открываются тому, кого мы опознаем как привлекательного, и закрываются от того, кого мы опознаем как отталкивающего. Курт Левин называл первое положительной валентностью в поле, а второе — отрицательной.

Отсюда — концепция дисбаланса как динамической системы.

Партнер-минус чувствует притяжение к плюсу, плюс чувствует отторжение от минуса. Нередко минусам кажется, что второй специально завлекает и притягивает их. Они путают заряды в собственном поле и действия человека. Точно так же плюсы могут путать свое раздражение с провоцирующим поведением минуса. Им кажется, что тот специально бесит их. Из-за того, что люди не знают о полевых процессах, они не могут сознательно влиять на отношения.

Все в отношениях таких людей происходит случайно, само собой. Складывается, но не человеком, а обстоятельствами.

Такое подчинение внешним событиям Курт Левин называл «полевое поведение». Он противопоставлял ему «волевое поведение», когда человек не следует тому, что складывается в его поле, а сам складывает. Он ведет себя в поле не как заряженный предмет, которого тянет и отталкивает чужими силами, а как субъект воли, то есть сам выбирает стратегию и сам меняет заряды элементов своего поля.

Этим занимается психоалхимия. Это система о сознательном изменении своей личности ради обретения сил для управления своей жизнью. В отличие от древней алхимии, психоалхимия подкреплена знаниями современной психологии и занимается работой над психологическим полем.

Отношения двух людей — это влияние поля одного на поле другого. На пересечении двух полей образуется общее поле.

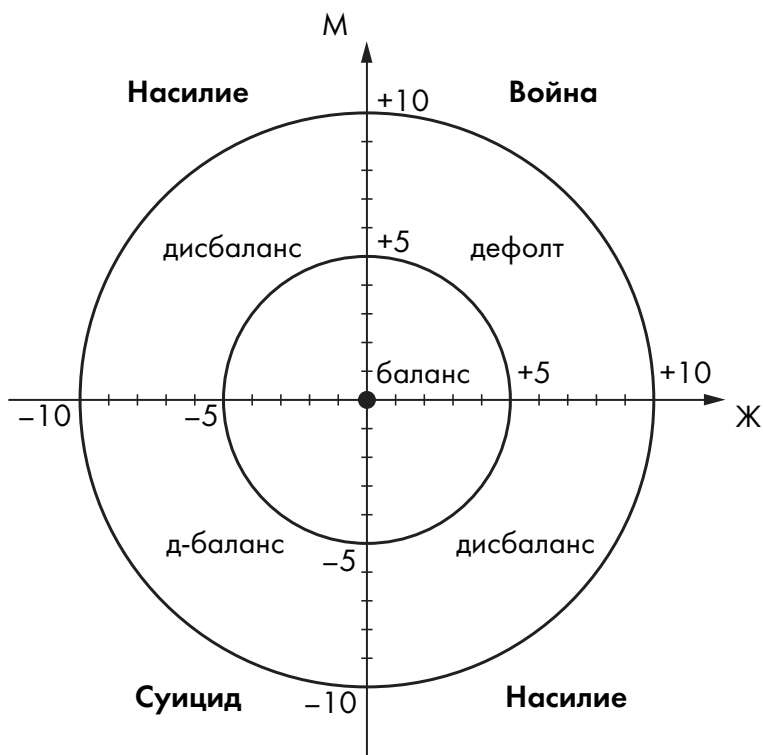


Рис. 1

На схеме видно, что относительный баланс в паре сохраняется, пока (-) и (+) каждого не особенно отклоняются от нуля.

При росте (+) одного и (-) другого в паре начинается насилие (со стороны плюса, почти независимо от пола), при росте двух (+)(+) (что называется «дефолт») люди обычно расходятся, а если вынуждены оставаться вместе, ведут войну (агрессия – со стороны двух плюсов). Маленький (-)(-) – это динамический баланс (д-баланс), самое лучшее состояние влюбленной пары. Сильный рост (-)(-) с двух сторон бывает

только в одном случае — если людей разлучили непреодолимые обстоятельства. В этом случае страдания могут приводить к мыслям о суициде. Но чаще всего при взаимной любви (-)(-) не слишком растут или люди преодолевают обстоятельства. Зато при дисбалансе (-) может расти очень быстро и сильно.

В общем поле тот, кого влезет сильнее, обладает большим (-). Не получая желаемого внимания и испытывая голод, минус может выращивать свой (-) — влезение, а плюс из-за его навязчивости выращивает свой (+) — отвращение. Так происходит рост дисбаланса в общем поле.

Поведение разных людей при дисбалансе очень похоже, оно подчиняется одному и тому же шаблону.

Плюс эмоционально и физически закрывается от избыточного внимания минуса. Минус страдает, пытается обойти защиты плюса с помощью различных ухищрений, манипуляций и обвинений. Из-за атак минуса плюс вынужден ограждать себя сильней. Минус страдает и, чтобы защититься от стресса, его психика создает иллюзии. Он перестает видеть реальное отношение плюса. Он начинает объяснять его поведение особыми обстоятельствами.

«Он слишком занят», «он такой человек, но любит меня по-своему», «он не верит мне», «он напуган предыдущими неудачами» и так далее. Иллюзии позволяют минусу становиться еще более навязчивым и увеличивать свой (-), отчего (+) партнера тоже растет.

Каждый жест плюса, даже агрессивный, толкуется минусом в свою пользу. Каждый намек воспринимается как обещание. Самым главным аргументом для минуса становится то, что плюс не бросает его окончательно, а если бросает, зовет обратно.

Плюс зовет минуса потому, что чувствует вину перед ним. Он знает, что минус его любит, он считает себя ответственным за его любовь, он обвиняет себя в том, что вызвал любовь и не может ответить взаимностью. Главный баг плюса в дисбалансе – присваивать себе ответственность за минуса.

Когда плюс зовет минуса, тот с радостью возвращается. Ему кажется, что теперь он получил достаточное доказательство любви плюса и мучиться больше не будет. Но все повторяется. Плюсу тошно и душно в отношениях, все в минуса его раздражает, а минус старается ему угодить и получить внимание.

Дисбаланс может оказаться очень прочной конструкцией. Несмотря на то, что окружающие спрашивают плюса: «Если ты не любишь, почему не бросишь его?», плюс не может ответить на этот вопрос. Ему кажется, что в какой-то мере он любит, иначе как объяснить, что он начинает сожалеть, если минус уходит? Также ему кажется, что минус может стать лучше, он так старается понравиться плюсу, что плюс верит в это. Плюсу кажется, что его раздражают какие-то отдельные привычки минуса, некоторые особенности, и если их устранить, любовь будет возможна.

Но чем больше дисбаланс, тем больше раздражающих привычек и особенностей видит в минуса плюс. Плюс путает причину и следствие: он видит причину дисбаланса в недостатках минуса, а на самом деле дисбаланс – причина того,

это он видит недостатки. При сильном отвержении нам не нравится в человеке все, даже то, что нравится в других, и то, что нравилось в нем, когда отвержения еще не было.

Минусу окружающие тоже говорят про плюса: «Брось его, раз он тебя не любит». Но минус живет в иллюзиях, ему кажется, что плюс его любит. Кроме того, даже просыпаясь от иллюзий, минус не имеет сил уйти, ему страшно оторваться от плюса, его самооценка без иллюзий низко падает, минус ощущает себя таким ничтожным, что боится уйти. Чем дольше и больше растет дисбаланс, тем меньше сил у минуса, тем ниже его самооценка, тем больше нужно защитных иллюзий. Можно сказать, что дисбаланс в прямом смысле слова разрушает минуса, расчленяет его идентичность.

Когда (+) достигает критической отметки, человек становится агрессивен. Плюсы нередко применяют насилие в отношении минусов, особенно когда те становятся требовательны. Им кажется, что те бестолковы и специально нарушают запреты, делают все наоборот. Минусы и правда глупеют, поскольку оказываются в растерянном состоянии, несобранном. Но главное то, что толерантность плюса от накопления подавленной агрессии снижается и мелочи начинают раздражать сильнее. После выплеска ярости плюс испытывает острое сожаление. Он не понимает, с чем был связан его аффект, он чувствует себя преступником, поскольку применял моральное или даже физическое насилие против зависимого человека. Теперь плюс тем более не может уйти, он хочет компенсировать нанесенный ущерб, хочет дать минусу любовь. Он хочет, но конечно, не может. А дисбаланс идет на новый круг. И таких кругов может быть множество.

Минус хочет стать «лучше» и постоянно «работает над собой», но ничего из такой работы не получается. Он только сбивает с толку плюса, прося дать ему еще один шанс. Из-за этого плюс не может собраться с силами и уйти. А плюс сбивает с толку минуса, когда говорит, что причина его раздражения в неправильном поведении минуса.

На самом деле пригизна — дисбаланс в поле. И эту пригизну можно устранить.