

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД В ОТНОШЕНИЯХ

Что делать, когда вам не хватает
внимания, тепла и отклика

В транзактном анализе есть понятие психологического голода. Нам нужен контакт с другими людьми. Нам важно быть замеченными, услышанными, чувствовать отклик. Когда этого долго мало, человек может привыкнуть к эмоциональным крошкам. И даже негативное внимание начинает ощущаться лучше, чем пустота.

*Быть замеченным
— это базовая потребность,
а не слабость.*

*Больше,
чем отношения,
Больше, чем просто жить.*

3 вида психологического голода

ПОНИМАНИЕ
ПОМОГАЕТ
ВЫБИРАТЬ ДРУГОЕ



1. Голод по стимуляции

Эмоции, впечатления, движение, телесные ощущения. Когда этого мало, конфликт и драма могут становиться способом почувствовать, что между вами хотя бы что-то происходит.



2. Голод по признанию

По поглаживаниям. Это знаки внимания: «Как ты?», интерес, объятия, поддержка, благодарность. Когда положительных поглаживаний мало, человек может соглашаться даже на негативные.



3. Голод по структуре

Ясность и предсказуемость: когда мы увидимся, какое место я занимаю, на что могу рассчитывать. Когда ясности мало, много энергии уходит на ожидание и тревогу.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Отметьте то, что вам знакомо

*Внимание
к себе — это уже
забота* ♥

☐

Я сильно радуюсь совсем маленьким проявлениям внимания.

☐

Я стараюсь быть мягче, спокойнее, удобнее.

☐

Мне сложно прямо говорить о том, чего я хочу.

☐

Мне кажется, что если я ещё немного постараюсь, отношения изменятся.

☐

Я боюсь показаться требовательной.

☐

После ссоры мне бывает легче, потому что появляется контакт.

☐

Я часто жду сообщения или звонка.

☐

Я часто объясняю отсутствие внимания усталостью, работой или характером партнёра.

☐

После холодности партнёра мне особенно сильно хочется его любви.

☐

Я много думаю о том, как получить его любовь, и мало — о том, хватает ли мне этих отношений.



Если вы узнали себя в нескольких пунктах,
задайте себе вопрос:

Я ЭМОЦИОНАЛЬНО СЫТА В ЭТИХ ОТНОШЕНИЯХ?

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ

Первые шаги, если вы заметили эмоциональный голод

*Маленькие шаги
тоже приводят
к большим
изменениям.*

ЗДОРОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ
НАЧИНАЮТСЯ
С ОСОЗНАННОСТИ



1. Назовите, чего вам не хватает

Не просто: «Мне плохо». Попробуйте точнее: «Мне не хватает интереса ко мне», «Мне хочется больше разговоров», «Мне не хватает нежности», «Мне нужна предсказуемость».



2. Разрешите себе хотеть

Хотеть внимания, близости и заботы нормально. Спросите себя: сколько контакта нужно именно мне, чтобы мне было хорошо?



3. Говорите о своих потребностях прямо

Вместо ожидания попробуйте: «Мне важно, чтобы ты чаще спрашивал, как прошёл мой день», «Мне сейчас хочется объятий», «Мне нужно больше времени вместе».



4. Смотрите на ответ

После просьбы важно заметить, что происходит дальше. Вас услышали? Попытались понять? Что-то изменилось? Реакция другого человека многое говорит о самих отношениях.

*Ваши потребности важны.
Говорить о них — не эгоизм,
а забота о себе и отношениях.*

БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПРОСТО
ЖИТЬ.
БЛИЖЕ К СЕБЕ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Ещё несколько важных опор

*Вы важны.
Ваши чувства
имеют значение.* ♥



5. Расширьте источники поглаживаний

Поддержка может приходить из разных мест: дружбы, семьи, работы, творчества, интересов, телесного контакта и отношений с собой. Чем больше в жизни источников тепла и признания, тем легче замечать, когда в отношениях вам действительно мало.



6. Учитесь замечать себя

Попробуйте чаще говорить себе: «Я справилась», «Я устала», «Мне нужна поддержка», «Я имею право хотеть большего». Самоподдержка помогает лучше слышать себя и свои потребности.



7. Проверьте свою норму

Если долго жить на эмоциональных крошках, к ним можно привыкнуть. Спросите себя: как выглядели бы отношения, в которых мне хватает любви? И похоже ли то, что есть сейчас, на эту картину?

Если вы поняли, что голодаете

БОЛЬШЕ
ПРИНЯТИЯ.
БОЛЬШЕ ВАС.
БОЛЬШЕ ЖИЗНИ.

Эмоциональный голод редко связан только с конкретными отношениями. За ним могут стоять привычный сценарий любви, страх быть слишком требовательной, опыт семьи или убеждение, что близость нужно заслужить.



Я — Беянина Анна, клинический психолог, семейный психотерапевт.

В индивидуальной терапии мы можем вместе исследовать ваш привычный сценарий отношений, понять, почему вы соглашаетесь на крохи, и выстроить новый опыт — где вам можно хотеть, просить, выбирать и быть важной.

Если вы узнали себя в этом чек-листе и хотите разобрать свою ситуацию глубже — напишите мне в личные сообщения или в Telegram [@annavpsy](https://t.me/annavpsy).



НАПИСАТЬ В TELEGRAM

*Вы можете
на большее.
И это нормально.* ♥