Эмоционально недоступный мужчина: что это значит и почему так происходит?

Большинство мужчин хотят эмоциональной близости, но их поведенческие стратегии уводят с верного пути.
Быть эмоционально доступным не так-то просто. В обществе, где постоянно звучат смешанные послания, неудивительно, что те, кто просят мужчин быть эмоционально доступными, и сами мужчины, которые пытаются этого достичь, сбиты с толку.
Многие мужчины отчаянно хотят открыто общаться с друзьями, любимыми и с семьей. Но часто у них нет модели того, как это выглядит и как это можно сделать.

Как правило, эмоциональная доступность у мужчин отличается от женской. Как из-за обусловленности обществом, так и потому, что большинство мужчин переживают межличностные связи иначе, чем большинство женщин.
Для большинства мужчин быть эмоционально доступным – это не просто делиться своими эмоциями. Это значит быть открытым с другим человеком и с самим собой. Речь идет о том, где он эмоционально находится в данный момент и остается ли с этим дискомфортом, вместо того, чтобы бежать от него или заявлять, что нет никаких проблем.
Речь не идет о том, чтобы чрезмерно делиться эмоциями или отчаянно стремиться к этому, а о том, чтобы делиться тем, что имеет отношение к развитию этой способности. Речь идет о понимании своего поведения, например, избегания истинной открытости и доступности. Это поначалу очень неудобно, неловко и даже чуждо тому, кто, взрослея, не научился быть эмоционально доступным.

Стоит признать, что никто не может привести вас к эмоциональной доступности, даже тот, кого вы действительно любите. Вы родились с этим, потом началась жизнь, и вы разработали стратегии преодоления проблем.
Единственный человек, который может изменить ситуацию - это человек, который в настоящее время недоступен. Помните, что быть доступным или недоступным не имеет ничего общего с любовью, все дело в обусловленности и выборе – продолжать быть недоступным или изменить ситуацию. Этот выбор может быть вдохновлен любовью, но бывает и так, что для кого-то это слишком серьезный шаг.
Часто за эмоциональной недоступностью скрывается страх быть отвергнутым, обиженным и недостаточно хорошим. Когда мы перемещаемся в более подлинное и доступное пространство, мы чувствуем больше эмоций, а также создаем более глубокие, подлинные связи с собой и с другими.

Признаки эмоциональной недоступности и способы их устранения

В отношениях обвиняют других
Это могут быть романтические отношения или просто дружба. Те, кто не осознают влияние, которое они оказали на гибель дружбы или отношений, на самом деле не является открытыми и доступными. Вместо этого они показывают пальцами на других и избегают себя.

Если вы поступаете также, задумайтесь о трех вещах, которым вы научились в ваших отношениях с этим человеком, и в следующий раз, когда вы попытаетесь поделиться и быть доступным, расскажите о СЕБЕ.

Начинают отношения стремительно и страстно

В романтических отношениях эмоционально недоступный мужчина быстро переходит в сексуальную фазу отношений. Но не только потому, что он хочет секса. Отношения имеют естественный ход развития. Люди, которые эмоционально недоступны, на самом деле начинают отношения очень быстро. Иногда это даже хорошо, потому, что они обходят дискомфорт и естественный ритм близости как способ избежать открытости.
Если вы поступаете также, попробуйте замедлиться и поизучать, каково это - идти в одном темпе с партнером, а не в своем обычном темпе. В конце концов, отношения - это уникальное сближение, и оно заслуживает того, чтобы безопасное пространство возникало взаимно.

Туда нельзя

Отношения, романтические или нет, требуют от вас время от времени «идти туда», чтобы развить близость. Под «иди туда» подразумеваются разговоры о нелицеприятных истинах, неуверенности, границах «это не нормально для меня». Человек, который эмоционально недоступен, попытается обойти это, потому что чувствует себя слишком небезопасно, неуверенно, слишком нелицеприятно. Они даже назовут это неправильным или ограничивающим, потому что стереотипы общества не позволяют мужчинам исследовать эти эмоции, не говоря уже о том, чтобы показать их.
Если вы поступаете также, будьте сострадательны к себе. Вы недоступны по очень веской причине, это техника безопасности. Чтобы вырасти в более доступного человека, вам нужно сначала «пойти туда» с собой, вам нужно привыкнуть видеть неудобные вещи в своем поведении, истории и опыте. Затем, когда ваше тело начнет съеживаться, желая убежать, просто дышите и оставайтесь в этом на мгновение дольше. Так становится легче.

Говорит правду, но не меняется

Действия говорят громче, чем слова. Но время от времени люди говорят: «Я не силен в отношениях» или «я вечно теряю друзей». Подобные утверждения свидетельствуют о том, что у этого человека есть образец поведения, он его осознает, но не пытается ничего изменить.
Если вы поступаете также, посмотрите на свое поведение и подумайте: «Так было всегда, и оно никогда не изменится». Затем лучше обратитесь к психологу. Есть действительно веская причина, по которой вы это делаете, но вы можете сделать и другой выбор. Вы заслуживаете связи, которую так сильно хотите, однако, косвенно отрицаете.

Делит людей на более и менее важных

Официант, бармен, друг друга, у которого нет связей — когда вы относитесь к людям по-другому, потому что вы считаете их менее важными, тогда вы определенно недоступны, потому что вы оцениваете, а не проживаете момент.
Если вы поступаете также, начните выстраивать связи с людьми, которых вы не знаете или которые не обязательно приносят вам пользу. Это начнет открывать вам связь, близость и отсутствие личной заинтересованности. Поверьте, так приятно общаться с людьми, у которых нет четкого плана действий.

Перфекционист

Мужчины-перфекционисты глубоко уязвлены и неуверенны в себе, и они пытаются избежать уязвимости и незащищенности. Это очень сложная отправная точка. Ведь это означает, что другие никогда не будут достаточно хороши, и вам никогда не нужно быть открытым. Это означает, что вы можете сидеть сложа руки и судить, никогда не находясь на игровом поле.
Если вы поступаете также, передохните. Перфекционизм - тяжелый крест. Это то, что можно победить и преодолеть только с помощью самосострадания. Начните получать поддержку от самого себя, со временем вы найдете естественный баланс. Но вы должны быть готовы, что все получится не сразу и поначалу вас могут ожидать неудачи. Поддерживайте себя с помощью сострадания, разговора с самим собой и, конечно же, практики.

Все только для меня

Мужчины, которые замкнуты только на своих личных потребностях, желаниях и чувствах даже по отношению к другим, недоступны. Да, это хорошо знать, чего вы хотите, что чувствуете и в чем нуждаетесь. Однако в отношениях речь идет о совпадении ваших желаний, чувств и потребностей с другими людьми. А не о том, что кто-то другой или вы отрицаете желания, чувства и потребности друг друга.
Если вы поступаете также, то вам стоит знать, что вы постепенно становитесь эгоцентричными в своих потребностях, чувствах, желаниях и планах по отношению к другому человеку. Вы избегаете уязвимости и избегаете истинной связи. Речь идет о том, чтобы освоиться с процессом «ты мне – я тебе», который происходит между двумя открытыми людьми, независимо от того, как он заканчивается. Таким образом, вы можете прийти к выводу, что некоторые из ваших планов не подходят для выстраивания связей с другими людьми и адаптировать его. Вы даже можете уйти, но истинная эмоциональная доступность возникает с другим человеком, рискуя результатом, а не остается исключительно в вашей голове, чтобы делать выводы в одиночку.

Противоречивые связи

Если вы исчезаете и легко дистанцируетесь от отношений, в которых вы провели много времени. Когда вы уходите, не будучи открытым, и не сказав: «У меня перегруз и мне нужно время, чтобы все это обдумать», а вместо этого озвучиваете лишь половину истинных причин, либо же даете какие-то пространственные и невнятные объяснения, то вы недоступны.

Если вы поступаете также, то это срабатывает стратегия преодоления проблем, которая работает, когда вы перегружены делами, чувствами и мыслями. Проблема в том, что это подрывает доступность и связь с другими. Чтобы быть более доступным, вместо того, чтобы уходить, ведите диалог с человеком о том, что с вами происходит и что вам нужно в данный момент. Независимо от результата, вы поделитесь и будете открыты.

Даже если вы примените хотя бы одну из этих новых стратегий, вы создадите большую способность справляться с дискомфортом эмоциональной недоступности и начнете двигаться к более открытой и подлинной версии себя.

Сайт: www.психблог.рф
Оригинальная статья: Sile Walsh - What Being Emotionally Unavailable Really Means and Why Men Do It, August 2015
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: wallhaven.cc
Ключевые слова: психотерапия, эмоциональная недоступность, эмоционально недоступный мужчина, психология отношений, личностный рост

