

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как и зачем переделывать партнера

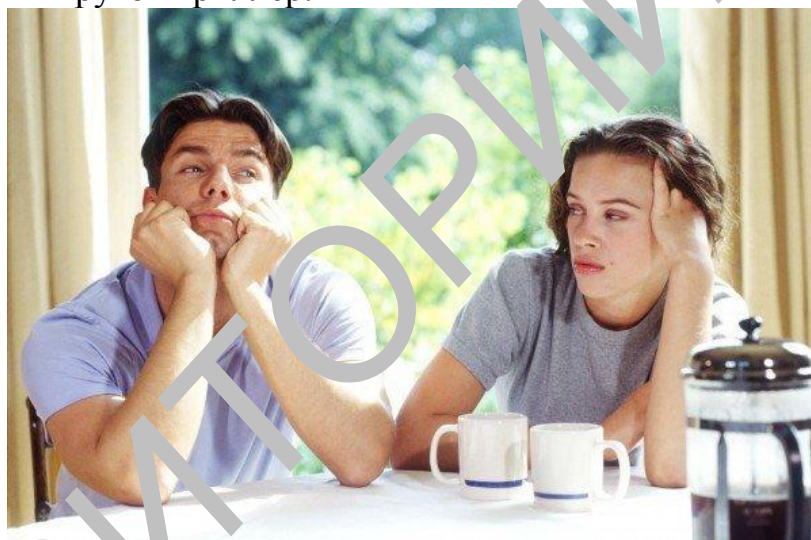
Я думаю, что многие в отношении сталкивались со следующим феноменом. Начинаете вы встречаться с человеком (возьмем традиционные отношения между мужчиной и женщиной), вначале все прекрасно, все устраивает, а если не очень устраивает, то это такие прикольные мелочи. А потом все больше и больше появляются претензии к партнеру, и у вас постепенно появляется желание изменить партнера (или у партнера желание изменить вас, хотя как правило, это синхронно). Конечно же, изменить что-то в лучшую сторону, так ему точно будет легче жить. И с этой уверенностью мы бросаемся на путь изменения своего партнера. И, как правило, сталкиваемся с таким непонятным фактом – партнер меняться почему-то не хочет. Оказывается, мотивируя чем-то непонятным и невразумительным. В общем, безобразие и разочарование.

Так что же толкает нас на изменение партнера? Если коротко, то его неудобство для нас. Мы идем в отношения для удовлетворения своих потребностей, а если присмотреться внимательно ни один человек не сможет идеально удовлетворить их нам, что зачастую очень обидно. Ведь у нас уже есть опыт в этом деле, нас идеально в раннем детстве удовлетворяла мама. А тут отказывается это делать тот, кто мы так раньше любили и боготворили – ваш партнер. Есть от чего расстроиться. И вполне резонно у каждого из нас появляются желания подсказать своему партнеру правильные действия для, так называемой гармонизации наших отношений. Почему так называемой – потому что, как правило, основываемся на своих желаниях. Тогда что же получается ничего менять не нужно, пускай все так и идет, пускай в отношениях оба будут на голодном пайке? Уверен, что сделать что-то можно. И это что-то основывается на договоренности.

И так, как только появляются у партнеров взаимные претензии (а этот процесс неизбежен если только вы оба не ясновидящие, да и то это не гарантия), им нужно слушать, предъявлять, обосновывать желаемое. А также, что не маловажно, точно также внимательно слушать своего партнера, узнавать о его желаниях и договариваться. В общем, все на первый взгляд просто. Однако в реальной жизни оказывается все намного сложнее. Ваш партнер может просто не осознавать своих желаний, он может оказаться неразговорчивым, а может оказаться ригидным в своих убеждениях – только так, как я сказал и тд. В общем, могут возникнуть на пути договоренностей серьезные трудности. В таких ситуациях прогноз неутешительный, или прогибаться под партнера, или разрыв отношений. А что же делать, если все-таки удастся общаться. Как все-таки поменять партнера, если ему и в правду с изменениями жить будет легче. Да, о своих мыслях партнеру вполне можно рассказать. И я думаю не более того. Психика взрослого человека уже сформирована и любые изменения для человека, как правило, болезненны, вот и сопротивляется. Мое мнение – лучший ход в этой ситуации заняться собой, на пример пойти

на личную терапию. Почему такое вроде бы нелогичное предложение? Дело в том, что наш партнер и его достоинства и главным образом недостатки, это фактически наши проекции на него, это наш взгляд через призму нашего собственного восприятия действительности. То есть не он такой, а мы его таким видим и даже больше – мы его таким создаем в своем восприятии. Так что хотим поменять своего партнера, меняемся сами и о чудо – партнер тоже поменяется. Правда гарантий, что поменяется именно так как нам нужно, нет. Единственное гарантировано – он поменяется. А там уж к тому, что получится вы, как-нибудь отнесетесь и выберете как поступать в дальнейшем. Вот такая неопределенная перспектива. Однако в этом случае у нас точно есть шанс встретиться с реальным партнером, и построить отношения с другим человеком, а не со своими проекциями. Второй способ обречь себя, поскольку, как правило, приводит к сильным разочарованиям.

Так что приятного вам самопознания и открытия человека, который находится рядом с вами. Как правило, этот процесс гораздо более захватывающий, чем самый крутой триллер.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 28 февраля 2016, 261 просмотр

https://www.b17.ru/article/kak_i_zatem_peredelivat_partnera/