

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Хочу все знать про партнера

Как-то на занятиях со студентами психологами первого курса я спросил, а какие темы вам интересно было бы обсудить. Оказалось, что многие в группе хотели бы обсудить, а точнее даже освоить тему как точно определить, что твой парень (девушка) изменяет, что ему не хватает. В общем, важной оказалось тема определения потребностей, желаний, мыслей близкого человека. И чтобы наверняка, не допуская ошибки. В результате родилась статья на данную тему с учетом моего мнения в данном вопросе, точнее его изменения со временем. Мне знакомо желание контролировать мысли и чаяния своего партнера, да и других людей в целом. Наверное, в том числе и поэтому, я в свое время занялся психологией.

И так, что же дает нам с вами знание мыслей и желаний своего партнера. Это, прежде всего, может помочь подстроиться под него, дает возможность манипулировать им, особенно если он (она) не догадывается о том, что мы-то знаем, дает возможность в случае чего достойно ответить ему (ей), сделать партнеру сюрприз и т.д. Из всех вышеперечисленных соображений меня смущает следующее. Во-первых, то, что в этом отсутствуют знания о себе самом, и, во-вторых, многое из пережитого отношения не укрепляет, а скорее разрушает. А что же присутствует? Что толкает человека знать все о другом? Что дает точное знание мыслей и желаний партнера? Я думаю, в первую очередь какую-то личную ценность. И тогда толкает на узнавание все о другом, прежде всего страх. Страх того, что тебя обманут, кинут, сделают больно, высмеют и др. В общем, вы сможете испытать такие эмоции, осознать такие мысли, желания, и пережить вам их будет очень сложно. Только вот, на мой взгляд, способ подстраховаться выбирается какой-то сложный. Знать о каждом кто к тебе приближается. И возникает встречный вопрос – а откуда столько страхов, или каких-то других сложных для переживания эмоций? Может быть из-за того, что неизвестно как отреагируете на них сами? И тогда логичнее было бы больше узнать о себе, о том, как вы реагируете на других людей, насколько способны распознать свои чувства, мысли, желания рядом с другим человеком, и насколько способны их переживать.

Расскажу немного, как менялось у меня с возрастом (хотя не уверен, что именно возраст здесь виноват) мнение по этому вопросу. Когда-то я тоже хотел насквозь видеть других людей, читать их мысли, узнавать их мнение обо мне. Однако, благодаря собственной групповой терапии, терапевтической практике я с удивлением и даже какой-то радостью обнаружил, что кругом такие же люди как и я. Каждый живет как может, у каждого свои способы строить отношения в этом мире. И постепенно мне стало интересно не то, что хотят и что думают другие, а то, что хочу и думаю я сам рядом с ними. То есть фокус с интереса о другом человеке сместился на интерес в первую очередь к самому себе. Оказалось, что гораздо интереснее не то что хочет мой партнер от меня, какие у него планы, а то как мне с ним таким быть, как я

живу рядом с ним. Конечно интерес к другому сохраняется, но он перестает быть определяющим, весь интерес сосредотачивается на том что я вижу, чувствую, думаю, хочу в данный момент рядом с этим человеком.

А когда я изучил теорию диалоговой гештальт-терапии, мне стало понятен интерес, прежде всего к самому себе в контакте с другим. Согласно данной теории (и это подтверждает терапевтическая практика, да и сама жизнь) я такой, потому что ты есть. И соответственно на оборот. То есть другие люди со мной ведут так, потому что я рядом с ними, а я веду, чувствую, думаю, рассуждаю так, потому что они рядом со мной. Получается что для того чтобы комфортно общаться с другим человеком важно не то что он думает, хочет от меня (хотя в этом я тоже собой поучаствовал), а то что я чувствую, думаю, хочу рядом с ним. То есть основа комфортных отношений это моя личная чувствительность к контакту, осознанность того что я чувствую, думаю, желаю в данный момент и возможность все эти феномены разместить и переживать в контакте с другим человеком. Как-то так.

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 22 ноября 2017. 343 просмотра

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