

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Вот женюсь и заживу припеваючи

Или вот выйду замуж, и все у меня будет хорошо. Иногда так думают люди, которые видят в браке решение своих проблем, точнее возможности найти себя. Но правда в том, что как правило это не так, мы в браке ведем, поступаем и строим его так, как мы научились до того момента. То есть ваш партнер не будет больше вас любить, чем вы любите себя, уважать вас больше чем вы себя уважаете и тд. Да, вначале это может быть, но при продолжительной совместной жизни эти моменты становятся явными, и наши партнеры относятся к нам ровно на столько, насколько мы сами к себе относимся. Как так происходит, спросите вы? А вот почему.



Если мы себя, мягко говоря, не ценим, не уважаем, и знаем что мы не очень (и здесь не важно, мы заблуждаемся или реально человек плохой), то контактируя с партнером вольно или не вольно, будем это проявлять. К примеру, жена восхищается мужем и он считает, что это незаслуженно, то он, скорее всего что-то обязательно сделает, чтобы она таки поменяла свое мнение на «правильное» с точки зрения мужа (как правило, это неосознанные действия с его стороны). Для этого может подойти алкоголь, забывчивость чего-то важно для супруги и тд. Так же поступает и неуверенная в себе женщина.

Тогда возникает вопрос – а что идти в отношения пока не достиг просветления не нужно? Думаю можно и даже нужно идти. Отношения, это то место, где мы реально можем стать другими людьми, реально сможем развиваться, контактируя с партнером, получая от него обратную связь. Важно лишь в тот момент быть внимательным к себе, внимательным к партнеру и тогда совместная жизнь может превратиться в увлекательное приключение по узнаванию себя, партнера и мира. Но, к сожалению, в большинстве случаев происходит контактирование по другому сценарию. Мы идем в отношения с надеждой дополучить то, в чем сами нуждаемся. А часто при этом сами не знаем доподлинно в чем нуждаемся, и наш партнер этого про себя тоже не знает. Также имеем за плечами только одну родительскую модель построения отношений, а то и вообще не одной. А также имеются трудности с самоосознаванием и наличия массы ожиданий от «идеализированного» партнера. В общем, старт многих пар впечатляет мало,

точнее стартовый багаж.

Однако для чего все-таки стоит идти в отношения, а точнее что делать таким людям в них. Думаю, спасательным кругом может являться общение между партнерами, умение слушать себя и слушать партнера, умение договариваться и находить точки соприкосновения. Вроде бы звучит просто, но на практике это сложнее для многих, чем можно предположить, однако изменения без контакта не происходят, узнавание без близкого общения и взаимодействия не случается. И да, некоторые люди в отношениях травмируются, выходят из них в худшем состоянии, чем были вначале. Такое бывает. Однако в современном мире психотерапия уже прилично развилась, и такому человеку обученный психотерапевт сможет довольно быстро помочь восстановиться и сделать корректные выводы из прошлых отношений.

Однако, не смотря на реальный риск, идя в отношения можно выйти на более высокий уровень и качество своей жизни, познакомиться со многими возможностями, которые дает нам жизнь. Так что думаю, все же рискнуть стоит. К слову я в своей жизни это делал три раза. То, что имею в последние восемь лет третьего брака, мне часто очень нравится. И думаю, что именно в браках я многое о себе узнал, что-то реально в себе изменил и предполагаю в лучшую сторону.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 8 мая 2019, 194 просмотра

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