

# Насколько мы друг другу подходим?

## Упражнение на совместимость

---

*Предлагаю поисследовать ваши отношения с партнёром или супругом. Это могут быть текущие отношения, или прошлые, или отношения вашей мечты. Исследовать будем с помощью психологического упражнения.*

Это эксперимент, который позволяет по-новому взглянуть на то, как вы строите отношения и, возможно, что-то пересмотреть или о чём-то задуматься, например:

- Как мы оказываемся с тем или иным человеком?
- Как выбираем себе спутника?
- От чего зависит будет ли этот путник от слова «путь» или от слова «путаться»?

Многие из нас идут по жизненному пути со спутником. А некоторые не идут, а тащат его на себе или за собой. Или безрадостно плетутся следом или поодаль.

В общем, речь пойдёт о с-пут-никах.

О том, кто сопрячен нашему пути.

Это упражнение-исследование я иногда использую в работе с парами. Не видела, чтобы оно было где-то описано, поэтому считаю его своим ноу-хау. Чтобы его проделать, потребуется несколько разных по форме, цвету и размеру полосок бумаги.

*Например, вот таких:*



Вам нужно выбрать любые две. Одна будет символизировать вас, другая — спутника. Не поленитесь, возьмите сейчас пару бумажек, потому что, если прочтете дальше — выполнять упражнение непредвзято будет сложно.

Итак, у вас две разноцветные полоски: одна — это вы, другая — это партнёр.

Если партнёра у вас пока нет, то всё равно можно смоделировать желаемую ситуацию. Для этого представьте, что у вас есть партнёр и продолжайте упражнение как исследование-пожелание себе на будущее.

Разместите эти полоски на столе перед собой.

Подумайте, как именно вы разместите эти полоски. Хочется ли вам их передвинуть, расположить иначе. Сделайте это, поиграйте, покрутите, найдите верный, как вам кажется, вариант.

Это может быть желаемый вариант или тот, который отражает нынешнее положение вещей.

А теперь представьте, что эти две полоски и то, как вы их расположили, — это две несущие колонны, которые должны поддерживать общий свод.

Попробуйте примерить этот свод на то, как сейчас расположены ваши «колонны».



- Получилось? И что именно получилось?
- Будет ли конструкция устойчивой?
- Это в ней бросается в глаза?
- Можно ли ее укрепить и как это сделать?

## А теперь немного теории

*Для того, чтобы отношения были прочными и крепкими, прежде всего сами «колонны» должны быть цельными, устойчивыми, крепко на ногах стоящими.*

Это про социальную, финансовую и эмоциональную зрелость каждого спутника.

Если её нет — вся конструкция страдает.

*«Колонны» должны быть равновеликими и со-размерными.*

Иначе нагрузка будет неравномерной и неравноценной.

Реальный свод в таком случае не замедлит дать трещины.

*Расстояние между колоннами не должно быть слишком близким.*

Т.е. в здоровых в отношениях должно быть место личному, только вам принадлежащему времени, занятиям и увлечениям. Ваши личные переписки, ваши личные встречи, дела и разговоры.

*Колонны не должны стоять слишком далеко друг от друга, иначе они не смогут держать общий свод.*

Пару связывают общие цели, чувства, ценности, секс. Чем их больше — тем крепче связь.

*Все попытки одной колонны опереться на другую делают конструкцию более шаткой.*

Если упражнение вам понравилось, можно предложить проделать его партнёру.

Любопытно сопоставить ваши результаты.

Часто бывает, что партнёр видит ваши отношения совсем иначе.

И это повод для прояснения, обсуждения и передоговоренностей.

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт