

Как выбрать достойного.

Личная история + психологическое упражнение

Как мы выбираем себе спутника?

Есть ли у нас чёткие критерии или это происходит интуитивно?

Чего ждём от отношений, а что готовы давать сами?

У моего первого мужа есть брат-погодка.

Их бабушка когда-то рассказала мне любопытную историю о типичном поведении внуков в «Детском мире».

Один мальчик быстро пробежал по всем отделам, сразу понимал, чего хочет, брал не раздумывая, первую понравившуюся игрушку, потом ещё и ещё одну — и спешил на кассу.

Второй, младший, — методично изучал ассортимент и приходил из магазина с одной единственной покупкой.

Первый — играл увлечённо, но терял интерес за один вечер.

Второй — возился со своим приобретением месяцами.

Первый — женат третий раз, второй — ни разу.

Совпадение? Возможно.

Я все лишь хотела обратить внимание на то, как мы делаем (или не делаем) выбор. Чем руководствуемся, чем себя мотивируем, а чем останавливаем.

Если вы хотите встретить достойного партнёра, но почему-то не получается, то для начала важно понять:

Каких отношений хотите и какого мужчину вы ищете?

- Он должен быть романтичный / необычный / заботливый / богатый / метросексуальный?
- Какие ценности есть у такого человека?
- Какой образ жизни ему свойственен?
- Как может выглядеть он сам, его работа, семья и интересы?

Упражнение-исследование

1. Возьмите ручку и листок бумаги или откройте заметки на телефоне и уединитесь.
2. Напишите пожелания к своему избраннику: внешность, характер, качества, социальные атрибуты.
Тут лучше вообще не ограничивать полёт фантазии. Единственное требование — не формулируйте в отрицании («не должен, не может»). Таким образом у вас получатся только утверждения о том, какой он.
3. Оставьте получившееся в заметках телефона (в блокноте / на бумаге): ещё пару дней можно возвращаться к списку, дополнять его и видоизменять.
4. А теперь достаньте список и проверьте его на противоречия, например: щедрый и бережливый или звезда тусовки и хранительница домашнего очага. Если они встречаются, оставьте только одно качество.
5. Отложите список на следующие пару дней.
6. Достаньте и прочитайте его ещё разок.
Это действительно тот, кто вам нужен?
Может быть ответом на это вопрос будет корректировка списка, а может и не будет.
7. Теперь оставьте 5 качеств (лучше 3), которые ваш потенциальный избранник must have.
8. Поздравляю, теперь у вас есть образ «второй половины» и им можно руководствоваться.
9. Поразмышляйте, кто он, этот человек, как он живет.
Если бы он писал короткое эссе о себе, то что бы в нем было?

Вторая часть упражнения

- Подумайте о том, каких отношений вы хотите в краткосрочной перспективе.

Должен ли это быть законный брак или романтические свидания несколько раз в месяц?
Попробуйте представить ваши отношения в несколько кадров, как трейлер к фильму.

- А каких отношений вы ходите через пять лет?
Совпадает ли та степень свободы, которая желательна для вас в отношениях, с тем образом партнера, который вы описали?

Бонусная часть упражнения

Попробуйте составить подобный список качеств о себе самой.
Последовательность и пункты те же: от 1 до 9.

Самый кайф начинается, когда у вас получается параллельно отслеживать чувства, которые сопровождают такую исследовательскую работу.

*Такой список — это ещё не вся работа, конечно.
Это первый важный шаг.
В следующей статье поговорим про шаг второй.*

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт