

Я тебе не верю. Когда все мужики ко...

Я не доверяю мужчинам.

Может и есть среди них нормальные, но мне не попадались.

Все нормальные уже заняты.

Встретить достойного мужчину — это как искать черную кошку в темной комнате. Особенно если ее там нет.

Знаете, какой особенностью обладают женщины, которые так думают?

Все они не доверяют мужчинам.

Что такое отсутствие доверия к мужчинам?

И почему, не имея его, встретить достойного мужчину ещё можно, а вот разглядеть, что он достойный и составить ему пару затруднительно?

Доверие и уважение — это базовые чувства для создания близких отношений.

Доверие — это способность открываться, веря в то, что другой человек отнесётся к вам бережно, заботливо, поддержит, не осудит.

Доверие — от слова «вера».

А уважение — от слова «важный».

Это внутренняя убеждённость в том, что партнёр, его интересы, стремления и желания также важны, как и мои.

Есть события, после которых доверять и уважать становится трудно, а то и невозможно.

Предательство, обманутые ожидания, разочарования, измены — всё это травмы, которые разрушают доверие, подрывают его.

Боль от таких событий настолько велика, что меняет нас изнутри.

Она вынуждает нас закрыться, чтобы в дальнейшем возможность с ней столкнуться стремилась бы к нулю.

И если смотреть на предательство как на травму, становится понятно, что

нужно исцелиться, прежде чем к нам вернётся способность вновь поверить и рискнуть приблизиться к другому.

Это как перелом, после которого неправильно срослись кости. Необходимо вернуться в это травмирующее событие, пережить его, разобрать, восстановить утраченное. Что-то оплакать и отгоревать, где-то дать выход ярости и обиде.

Тогда вновь (а может впервые) станет доступен другой уровень отношений. Более глубокий, более близкий.

Это постепенный процесс, и доступен он только в контакте с другим человеком.

Доверие утрачивается в контакте и восстанавливается там же. Во взаимоотношениях с другим человеком, который обладает способностью доверять и уважать вас.

Таким человеком может стать мужчина, подруга или психолог.

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