

Почему мы выбираем не тех партнёров?

Каких мужчин (женщин) вы выбираете?

Какой образ у вашего «типичного избранника»?

У всех у нас есть любимый типаж.

Нет, не столько внешний (внешний, конечно, тоже есть) — а психологический.

Мне раньше нравились снежные печальные рыцари.

* Снежные — потому что мало эмоциональные, не очень чувствующие и восприимчивые. Холодные внутри.

☹ Печальные — потому что не всё у них в жизни клеилось. Особенно с отношениями (ну, ясен пень, если ты закрыт и невосприимчив, то у тебя с человеческими контактами так себе дела обстоят).

☺ Рыцари — потому что благородные, хорошие люди (вот тут не иронизирую)

Встречали таких? Нравятся они вам?

Мне вот нравились. А с чего бы, думаю я теперь?

- Во-первых, мне страсть как хотелось их починить. Разморозить. Мне представлялась, что под снежной шапкой я обнаружу райскую кущу. У Герды с Каем получилось, помните?
- Во-вторых, я буду спасительницей, которой мужчина будет благодарен до конца жизни. Тут сразу две плюшки: мое величие (не каждой женщине по силам снеговика в гейзер превратить) + гарантия того, что он теперь никуда от меня не денется.

Мне уже неловко все это рассказывать... Однако продолжим.

Что происходило на самом деле?

Я выбирала в общем то хороших, но холодных людей, которых будоражил мой огонь. То есть пугал и привлекал одновременно. Через мою эмоциональность они более ярко могли чувствовать жизнь.

Но сами внутри они теплее от этого внешнего источника не становились.

И все мои попытки улучшения терпели фиаско.
А когда я, достаточно настрадавшись, без сил отползала от таких мужчин, каждый из нас чувствовал себя использованным друг другом.

В более жесткой версии такой сценарий привлекает абьюзеров.
Тех, кто будет пользоваться ресурсами другого человека в своих интересах.
Кай — это не только бедный мальчик, которого заколдовали.
Кай — это вполне себе распространенный тип психопатического расстройства личности. Жёсткий, жестокий, эмоционально невосприимчивый.

Почему я выбирала таких мужчин?

Потому что мама в моём детстве была депрессивной, эмоционально отстранённой и недоступной (в силу своих жизненных перипетий, но ребёнку-то от этого не легче). Иногда у мамы бывали проблески тепла и нежности ко мне, что давало надежду на то, что «расколдовать» её всё-таки можно.

Мужчины — не мамы, но отношения с ними подразумевают ту же степень близости и интимности, поэтому, вырастая, мы стремимся завершить «гештальт» уже с ними.

В моём случае, «закрыть гештальт» — означало расположить к себе «печального снежного рыцаря», зажечь в нём любовь к себе.

Это не непосильная задача, если выбирать подходящих кандидатов.
Тех, кто эмпатичен, эмоционально доступен, не в депрессии или нарциссизме.
Проблема в том, что, имея травму нелюбви в детстве, во взрослом возрасте мы выбираем максимально неподходящие для любви варианты.
Те, кто не «расколдовываются».

И детский сценарий, вместо того, чтобы разрешиться благополучно, повторяется и усугубляет травму.

Иногда самостоятельно не получается себе помочь, — это психотерапевтическая работа, для которой нужен специалист, потому что предстоит перенастроить психику и восприятие.

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