

# Так выбрать, чтобы потом не пожалеть

---

Как выбрать мужчину (или женщину)? Подругу? Психолога в конце концов.

*Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как именно вы выбираете?*

- Импульсивно или по заранее заготовленному списку.
- Умом или сердцем.
- Глазами или ушами.
- Интуицией или логикой.

*Тема выбора — ключевая тема.*

Но она идёт после:

1. Осознания своих чувств.
2. Определения желания, за ними стоящего.

Например:

Вы чувствуете одиночество, за которым (вы так определили) стоит потребность в тепле и душевной связности с другим человеком.

А дальше мы встаём перед выбором, как это желание удовлетворить:

- Разово или на постоянной основе.
- Человеком из своего окружения или кем-то новым.
- Мужчиной, женщиной или вещественным заменителем (едой, напитками, виртуальностью).
- В форме семьи, дружбы, секса, телефонного разговора, ужина в кафе или еще 33 способами (отдельная тема учиться эти способы видеть).

Для удовлетворения одной и той же потребности существует масса вариантов. Разной степени конструктивности и точности попадания именно в ваше желание.

Потребность в близости — базовая потребность.

Такая же важная, как одежда, пища, жильё и безопасность.

И мы можем подменять её удовлетворение разными вещами: случайным сексом, перееданием или лямкой опостылевших уже как лет пять отношений.

## Как же выбирать правильно?

1. Не стоит спешить с выбором.
2. Важно учиться замечать свои телесные реакции:  
тут в груди сжало, а тут под ложечкой засосало, тут я дышать свободнее начала, а тут мышцы лица расслабились.
3. Слышать и распознавать свои чувства.  
И ориентироваться при выборе на них.

## Зачем всё это нужно?

Затем, что наше тело и наши чувства знают правильный ответ. А вот мозг работает шаблонно, он обучен прежним опытом. И часто этот опыт — «старые грабли».

*Для того, чтобы в нашу жизнь вошло что-то новое, придется начать делать что-то новое. То, что мы никогда не делали.*

И придётся отказываться от привычного, знакомого. Придётся рискнуть. Но чтобы это были истинные (а не навязанные стереотипами, конкуренцией, завистью или мстостью) желания, чтобы риск был оправдан — нужно учиться прислушиваться к себе.

## Но есть проблема:

*Определять желания и чувства нас никто не учит. (Психолог учит, да. Но до него дойти ещё надо).*

Мало того:

- ✗ *Есть запретные эмоции: в семье могут быть свои табу:*
  - На маму/папу злиться нельзя (под запретом - гнев).
  - Мужчины — опасные существа (под запретом нежность, доверие, сексуальное возбуждение).
  - Завидовать плохо.

✓ *И свои поощряемые эмоции, например:*

- Как тебе не стыдно (чувство вины).
- Неблагодарная ты, я столько для тебя делаю (вина и стыд).
- Все мужики козлы (страх и отвращение).

## Что получается?

- Некоторые чувства мы в себе не считываем.
- С какими-то чувствами мы вообще незнакомы.
- Есть чувства, которые нас пугают.
- Есть чувства, в которых мы «застреваем».
- Некоторые чувства мы считываем неверно.
- Есть чувства, которые мы подменяет: избываем одно взамен другого.

*Всё это с нами на постоянной основе и срабатывает автоматически.*

То есть кривое зеркало выходит. Ориентируясь на него мы и выбор делаем такой же — кривой. Поэтому и результат не устраивает.

**А ведь чувства — это наши помощники. Да, да, и «отрицательные» тоже.**

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт