

Семейный психолог консультация — как получить и сохранить - партнера, которого вы больше всего хотите



Ваш единственный шанс получить и сохранить - партнера, которого вы больше всего хотите, - стать им. Трудная часть - это выяснить, какой мужчина или женщина вам нужен. Вот некоторые вопросы, которые могут помочь.

- Я хочу, чтобы меня вдохновляло мое эго или мои самые глубокие ценности?

-

Чтобы мой супруг подчинился моим желаниям или добровольно сотрудничал со мной?

-

Девальвировать своего любовника или считать его или ее важным?

-

Чего я хочу в моих отношениях, власти или значимости?

Если вы выбрали первую часть из вышеперечисленного, вы перетаскиваете цепочку недовольства по жизни. Что мешает вам стать человеком, родителем и возлюбленным, которым вы хотите быть.

Попробуйте этот эксперимент. Перечислите личные качества, которые вам больше всего нравятся. В качестве руководства подумайте о том, как вы предпочли бы, чтобы о вас думали люди, которых вы любите. И о том, о чем вы могли бы сожалеть, когда станете старше (например, чего вы делали недостаточно). Большинство моих клиентов пишут в этом упражнении, что они хотят быть более сострадательными, добрыми, благодарными, любящими, поддерживающими и справедливыми, и что в противном случае они будут сожалеть об этом в конце своей жизни. И это согласуется с исследованиями по поводу позднего сожаления.

Когда вы придумаете список желаемых качеств, используйте его, чтобы закончить следующее предложение:

Если бы я был ... (например, сострадательный, добрый, любящий, поддерживающий, благодарный и справедливый), я бы ... (например, укажите конкретные поведения, постарался бы понять перспективы партнера, выразить поддержку и привязанность).

На следующей неделе сделайте то, что вы написали выше, каждый день, как можно чаще, независимо от того, что делают другие. Если вы будете вести себя последовательно в соответствии с вашими глубокими достоинствами, вы, несомненно, почувствуете себя более аутентичными и благодарными в конце недели.

Сила ценности

В большинстве случаев влияние- это операция мозга младенца. В мозгу взрослых мы создаем значимость. Власть может показаться хорошей, пока вы не спросите себя, почему вы хотите это сделать. В любовных отношениях, если не в жизни вообще, люди

пытаются проявить напор, когда они не чувствуют себя весомыми.

Вот пример от клиента. За день до своего первого визита в мой офис Светлана чувствовала себя действительно опусташенной. Проснувшись она не могла отвлечься от этого чувства. На самом деле оно ухудшалось по мере дня.

Сначала ее муж ранил ее права, не подбадривая ее. Он отреагировал отрицательно на ее требование позавтракать. В конце концов он действительно съел завтрак, правда с обидой. Она не заметила, что ее мотивация избегать десятков других пешеходов, которые она проходила по дороге на работу, заставила ее чувствовать себя хуже. Как только она добралась до офиса, то хотела, доброжелательности и поддержки от коллег. Хотя и не ожидала, что они будут такими, и поэтому не была особо мила с ними.

Некоторые из ее коллег были, вероятно, слишком заняты, чтобы почувствовать, ее настроение, а другие, без сомнения, отрицательно отреагировали на ее «отношение» Кажется, она услышала фразу одного из них: «Что черт возьми она о себе возомнила» Отвратительно, она отказалась от всех «этих нечувствительных ублюдков» и провела все утро и вторую половину дня в одиночестве. В конце дня она почувствовала, что все, что ей нужно - это объятие и немного сочувствия. Как и ожидалось, она погрузилась в депрессивное настроение, понимая, что получить этого не от кого.

Когда Светлана описала свой день на нашей первой сессии, она отождествляла себя с жертвой среды, в которой отсутствует забота, и нечувствительного мужа. Она думала, что другие унижают ее, в то время как они просто реагировали на ее проявление власти и недружелюбие. Поскольку ей было плохо, она девальвировала своего мужа как «нарциссического» и «беззаботного», а ее коллег как «ненадежных» и «эгоистичных», и все, кого она проходила на улице, «не заслуживали». Выброс адреналина, который она получила от обвинений и девальвации, заставил ее почувствовать себя более сильной на некоторое время, прежде чем опустить еще глубже в депрессию.

Проблема для Светы - и для всех нас, когда мы пытаемся подменить силой ценность. То есть, мы не можем чувствовать себя значимыми, когда девальвируем кого-то другого,

особенно любимых.

Обесценивание близких — палка с двумя концами. Если часть ваших глубоких принципов - уважать близких, как и для большинства. Попытаться почувствовать себя мощнее, опуская их, это эмоциональный эквивалент попытки утолить жажду, поедая песок. Когда мы чувствуем себя обесцененными, то должны сделать что-то, что сделает нас более весомыми, а не более мощными.

Запись на консультацию семейного психолога [ТУТ](#)