

Текст для блогу з тематикою психологія

Чому ми обираємо не тих партнерів: психологія несвідомого вибору

Майже кожен із нас хоча б раз у житті ставив собі питання: “Чому я знову у стосунках, які не приносять радості?” Ми обіцяємо собі: “Цього разу все буде інакше”, але опиняємось у знайомому сценарії — холодність, відстороненість, емоційні гойдалки... Здається, ми знову обрали «не ту» людину.

У психології це явище має цілком логічне пояснення. І воно — не про фатум, нещасливу долю чи «поганий смак». Йдеться про глибокі несвідомі процеси, які впливають на наші рішення сильніше, ніж ми думаємо

1. Несвідоме шукає знайоме

У дитинстві ми засвоюємо модель любові на основі того, як з нами поведуться батьки або ті, хто нас виховує. Якщо дитина зростала в атмосфері нестабільної прив'язаності — наприклад, один із батьків був емоційно холодним, критичним або часто зникав — то така модель закладається в основу її уявлення про любов.

Несвідомо ми шукаємо партнерів, які викликають схожі відчуття: турбота поруч із дистанцією, близькість поруч із загрозою бути покинутим.

Це не мазохізм і не помилка. Це — прагнення завершити незавершений сценарій. Психіка ніби хоче «переписати» дитячу історію через нові стосунки. Але проблема в тому, що партнери з подібними рисами зазвичай не змінюються, і ми знову стикаємось із болем.

2. Ілюзія хімії — це теж тригер

Багато хто каже: “Я одразу відчула, що це моя людина. Між нами була магія!” Насправді ця магія часто — сигнал того, що людина несвідомо нам знайома. І саме в цьому криється небезпека.

 Відчуття «хімії» — не завжди про сумісність. Іноді це тривожне збудження, яке ми плутаємо з закоханістю. Воно може бути результатом емоційної нестабільності, яку ми пам'ятаємо з дитинства.

3. Повторення — не гарантія зцілення

Ми думаємо, що якщо знову опинимось у знайомому сценарії, але будемо «кращими» — не будемо вимагати, не будемо ревнувати, будемо мовчати і терпіти — тоді все вдасться. Нас нарешті полюблять так, як ми мріємо.

Але це пастка. Партнер не зцілить нашу травму. Він лише підсилює її. Зцілення починається не зі стосунків — а з внутрішньої роботи над собою.

4. Як вийти з цього кола: практичні кроки

1. Усвідомити свій шаблон.

Запиши кілька основних характеристик своїх попередніх партнерів. Що між ними спільного? Які емоції вони викликали? Яку роль ти грала у цих стосунках?

2. Повернись у дитинство.

Згадай, як ти відчувала себе поруч із батьками. Чи була любов умовною? Чи мусила ти щось доводити, щоб тебе приймали?

3. Навчися витримувати здорову любов.

Парадоксально, але після травматичних стосунків спокій і стабільність можуть здаватися нудними. Це ознака того, що психіка не звикла до безпеки. Дай собі час звикнути до здорового партнерства.

4. Звернись до психолога.

Деякі речі важко побачити самотійно. Робота з терапевтом допомагає не лише зрозуміти корінь проблеми, а й сформувати нову модель прив'язаності.

Висновок 📝

Ми не обираємо «не тих» людей навмисно. Ми шукаємо знайоме, хочемо завершити незавершене, прагнемо любові так, як її колись не вистачало. Але справжній зцілювальний вибір — це не про боротьбу за чийсь увагу. Це про повернення до себе.

📌 Коли ми починаємо обирати з любові до себе, а не зі страху бути покинутими — з'являються нові, здорові стосунки. Там, де немає гри, болю та здогадок. Там, де є справжня близькість.