

Как выстроить отношения в паре? Часть 2

Продолжу рассказывать об отношениях действительно любящих и любимых.

В любви я – Микеланджело

В близких отношениях мы невольно «ваяем» друг друга, подобно великому Микеланджело, который отсекал от куска мрамора все лишнее, чтобы обрести идеальную форму. Если партнер видит во мне того идеального человека, каким я сам стремлюсь быть (а в этом многие мыслители усматривали главную сущность любви), и своим поведением поддерживает мое стремление, то я действительно начинаю приближаться к своему идеалу. Естественно, моя удовлетворенность жизнью и отношениями с партнером возрастает. И наоборот: если взгляды партнера на то, каким я должен быть, не совпадают с моими и его действия не способствуют моему движению к желаемому, то удовлетворенность жизнью и взаимоотношениями падает. (**Дмитрий Леонтьев**

- доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ).

Сохраняйте свою индивидуальность

Прделаем небольшой тест. Какими вы видите ваши отношения сегодня? Попробуйте изобразить себя и своего партнера в виде двух пересекающихся окружностей. Велика ли площадь пересечения? Другим рисунком проиллюстрируйте ответ на вопрос «Каких бы отношений вы хотели?». Во втором случае большинство женщин рисуют круги, почти (а иногда и полностью) наложенные друг на друга: многим не хватает заботы и внимания.

Партнеры всегда удивляются, увидев «эталонный» рисунок психолога – две окружности, пересекающиеся лишь на четверть: схема долгих отношений выглядит именно так. Прожив некоторое время вместе, влюбленные могут обнаружить, что они настолько «подстроились» друг под друга, что сильно изменились личностно. Желание приспособиться к любимому человеку, сделать ему приятное, угодить нередко приводит мужчину или женщину к потере собственной индивидуальности. Часто так называемый «кризис третьего года отношений» – это попытка вернуться к себе самому, своим привычкам и ценностям, общению со своими друзьями. У многих возникает желание поменять работу или начать учиться. Иногда это встречает непонимание партнера,

Как выстроить отношения в паре

Автор: dave10661
15.05.2014 16:52 -

вызывает охлаждение чувств. И это еще один повод для спокойного, обстоятельного разговора: ведь именно своей индивидуальностью вы когда-то привлекли друг друга; нет никакой необходимости терять себя, чтобы сохранить отношения.

Не копите гнев

Мы часто сдерживаем гнев, раздражение, ярость, боясь, что они разрушат наши отношения. Но лучше устроить хорошую ссору, чем растить в себе злопамятство и чувство вины. Сильные эмоции не означают, что двое больше не любят друг друга, – они лишь сообщают о возникшей в отношениях проблеме. Каждый из нас чувствует то, что он чувствует, и имеет на это полное право. Гнев хорош тем, что прямо называет вещи своими именами. Этим он похож на грозу, после которой воздух становится чище.

Отпуская на волю свой гнев, разберитесь, что именно его вызвало. И попробуйте сказать об этом, не переходя на личность партнера. Если вы сами стали причиной гнева, наберитесь терпения и выслушайте обвинения так, как слушаете конструктивную критику: с чем-то согласитесь, а с чем-то – нет. На разгневанного, упрекающего человека, как правило, хорошо действует спокойное внимание к теме разговора: «Я всерьез отношусь к твоим чувствам и хочу тебя выслушать. Попробуем поговорить спокойно...» Но если упреки справедливы, за вами – компенсация испорченного настроения.

Учитесь благодарить друг друга

Многие пары живут в ожидании чего-то большего и не ценят то, что происходит каждый день. Казалось бы, чего проще – поблагодарить в ответ на проявленное участие, помощь или полученный подарок. Однако этот незатейливый навык, да и сама готовность благодарить, куда-то исчезают, когда пара начинает жить вместе. Либо просто не получается открыть рот и сказать: «Спасибо!», либо слова превращаются в некое формальное бурчание или многословные тексты, в которых чем больше слов, тем меньше нас самих.

Небудничная этимология слова «спасибо» (от исходного «спаси Бог!») как бы намекает, что речь идет не о простом правиле вежливости, но о чем-то гораздо более важном,

Как выстроить отношения в паре

Автор: dave10661
15.05.2014 16:52 -

основополагающем. Это чувство называют чувством благодарности к жизни. Без него самые теплые слова звучат неискренне и формально. Если партнер угадал наше сокровенное желание, сделал что-то приятное, нужно просто уметь сказать: «Это так хорошо!» – и отношения будут крепче. Благодарите друг друга за конкретные вещи – подарок, прогулку, заботливый жест, а не вообще: «Какой ты милый!»

Опасайтесь типичных ошибок, которые сводят на нет самую искреннюю благодарность. Так бывает, когда к простому «Спасибо за цветы» добавляются фразы типа: «Я надеюсь, ты теперь всегда так будешь делать» или «Что же ты раньше-то не додумался!» По-настоящему зрелые и самые глубокие отношения – это любовь между людьми, которые друг от друга не зависят ни материально, ни эмоционально. Они могли бы счастливо жить и по отдельности, но эти двое так интересны друг другу! Жизнь подарила им шанс – встречу с человеком, от которого, по большому счету, ничего и не надо, но вместе с которым жизнь становится полнее. Пусть он просто живет рядом, остается таким, какой есть... и пусть ему будет так же хорошо, как и мне!

Автор - **Илья Мирошниченко**

[Источник](#)