

# Как выстроить отношения в паре? Часть 1

Увы, никто не может гарантировать вечную любовь. Чувство, что ты встретил бесконечно ценного для тебя человека, рядом с которым обрел себя настоящего, исходит из самой глубины нашей личности. Это чувство нельзя «сконструировать», оно не подвластно воле. Но наше величайшее заблуждение – считать, что партнерские отношения прерываются, когда уходит любовь. На самом деле мужчины и женщины расстаются потому, что теряют другое – чувство уважения друг к другу.

Переход от всепоглощающей близости к взаимному уважению – сложный период в жизни пары. Чувство уважения подразумевает дистанцию и воспринимается как нечто противоположное любви. Поэтому так непросто, иногда болезненно строятся отношения двоих. Поэтому так часты разочарования и сомнения: а стоит ли нам и дальше быть вместе? Есть несколько способов, которые помогут пережить этот период и начать новую жизнь – с тем же человеком.

### Расскажите друг другу, что вам нравится и не нравится в ваших отношениях

По мнению американских психологов Эллин Бейдер и Питера Пирсона, отношения в любой паре проходят шесть последовательных стадий.

**1) Слияние.** Двое чувствуют себя единым целым, не обращая внимания на различия. Если они идут в ресторан, кто-нибудь непременно скажет: «Я возьму то же, что и ты». (И.М.: уже на этом этапе не теряйте свою личность, не обязательно быть полностью похожими, даже если вы влюблены).

**2) Дифференциация.** Партнеры подчеркивают свои интересы, словно проверяя отношения на прочность. Именно в этот момент обнаруживается разница убеждений и интересов: «Как тебе может нравиться такая гадость?» (И.М.: а когда-то тебе эта гадость нравилась, если мы делали это вместе).

**3) Исследование.** Партнеры исследуют свою способность «быть не вместе»: порознь проводят отпуск, чаще встречаются со своими друзьями и иногда изменяют друг другу (И.М.: последнее получает наибольший резонанс при дебатах с девушками. Мужчинам изменять физически нельзя, но женщинам сходить куда-нибудь, провести время с другим, пренебрегая интересами своего партнёра, нормально).

**4) Сближение.** Двое уже знают, почему именно они вместе, вырабатывают совместный уклад жизни, ставят перед собой определенные цели.

**5) Сотрудничество.** Партнеры полностью поглощены устройством семейной жизни, они внимательны к интересам и карьере друг друга.

**6) Синергия.** Получается настоящая команда. Совместное дело, дети, друзья... Хорошо двоим – хорошо и тем, кто с ними рядом!

Чтобы стать такой парой (И.М.: по-моему, именно это и можно назвать настоящей парой), начните разговор о лучшем и худшем в ваших отношениях на первой и второй стадиях, пока «мне не нравится» не превратилось в «я ненавижу». В «не нравится» меньше гнева и боли – всего лишь немного раздражения и недоумения, а их легче контролировать. В этом случае разговор получится спокойным и ваши слова будут услышаны; вы оставите место для ответов на вопросы, сохраните пространство для другого.

Обычно мужчины относятся к разговорам об отношениях настороженно, а женщины придают им слишком большое значение (И.М.: стоит это иметь в виду обоим). О том, что волнует, иногда проще написать: возьмите лист бумаги и перечислите лучшее и худшее в ваших отношениях, обменяйтесь с партнером листками и обсудите написанное. Такой простой прием позволит лучше узнать друг друга, установить свою долю ответственности за «худшее» и понять, что сделать, чтобы «лучшего» стало больше.

Стоит проверить на точность и общий для супругов лексикон: бывает, что одни и те же, казалось бы, очевидные слова для партнеров означают разное. Он, например, слово «верить» понимает так: подруга верит ему, а потому простит, если он совершит какой-то неправильный поступок. А она убеждена: раз она ему верит, он ни при каких обстоятельствах на такой поступок просто не способен!

Разговаривая друг с другом, партнеры могут узнать много неожиданного. К примеру, то, что обоим казалось таким замечательным в начале отношений, теперь одного из двоих совсем не вдохновляет. Определите правила, найдите общие цели. Многие пары живут вместе словно по инерции, не задумываясь, зачем они это делают и чего ждут от совместной жизни. Но отсутствие общих целей способно разрушить отношения гораздо быстрее, чем постоянные конфликты.

Впрочем, разные цели не повод для отчаяния: если чувства действительно сильны и вы хотите быть вместе, вы сможете договориться и найти золотую середину. Это будет ваше совместное стратегическое планирование, основа которого – уважение друг к другу. Уважительная дистанция помогает бережнее обращаться с нашими отношениями, не подвергая их излишним проверкам на прочность: например, ради карьеры мужа жена

## Как выстроить отношения в паре

Автор: snowmann2345  
09.10.2013 11:50 -

---

согласится подождать с первым ребенком, а он, уважая ее мечту, задумается о том, как обеспечить семье более просторное жилье – с детской.

### Определите правила, найдите общие цели

Важную роль в жизни пары играют правила и ритуалы. Их не нужно специально выдумывать (И.М.: хотя многие девушки помнят, словно компьютер, все «важные» даты ваших отношений). Кроме того, они уже существуют в вашей жизни: кто-то первым занимает ванную, кто-то всегда покупает хлеб или платит за автостоянку. Но часто получается так, что одному из партнеров сложившееся распределение ролей удобно, а у другого вызывает раздражение и дискомфорт. Вывод: о правилах и ритуалах тоже нужно договариваться.

Чтобы нечаянно не задеть чувства другого, партнерам необходимо ответить на несколько важных вопросов. Будем ли мы всегда верны друг другу или возможны варианты? Что произойдет, если установленные правила будут кем-то из нас нарушены? Ответы должны быть ясны обоим. Иначе в молчании начнет накапливаться эмоциональный осадок и, если в отношениях произойдет какой-то сбой, каждый продолжит ждать, что другой что-то предпримет, но о своих мыслях и чувствах говорить не станет по-прежнему.

Автор - **Илья Мирошниченко**

[Источник](#)