Автор: admin
16.12.2011 13:03 -

От привычного негатива в неведомый позитив?

Любые отношения в вашей жизни, с одной стороны, являются взаимодополняющими, а с другой – характеризуются подобием. Это значит, что партнеры хоть и дополняют друг друга своими качествами, но в то же время имеют весьма похожие взгляды на мир. Только часто эти взгляды прямо противоположны по направленности.

Например. Женщина изо всех сил стремится выйти замуж, жить в любви и понимании и готова вложить в это предприятие все время и силы, что у нее есть. Скорее всего, она встретит мужчину, который вовсе не стремится создавать семью и приложит все силы для того, чтобы избежать брачных уз. В случае и мужчины, и женщины семья является некой сверхценностью для обоих. Но она стремится к этой сверхценности (потому что жаждет близких отношений и в то же время боится – ею движет стремление «застолбить» отношения), а он – избегает (потому что также сильно жаждет близких отношений, но боится их еще сильнее – им движет боязнь разочарования в случае неудачи).

Взаимодополняющими в данном случае являются стремление женщины к установлению связи и избегание мужчины. Это так называемые устойчивые паттерны поведения, которые проявляются неосознанно. И до тех пор, пока вы не отследите свой постоянно повторяющийся паттерн в поведении с партнером, вы не имеете возможности его изменить на более конструктивный.

Часто такой неосознаваемый паттерн работает в качестве психологической защиты. К примеру, вы заметили, что раз за разом ведете себя неконструктивно, но понимаете, что в случае изменения привычного поведения в корне может измениться и поведение партнера, что может привести к расставанию с ним. А если вы воспринимаете такой поворот событий как весьма болезненный, то страх не позволит вам сменить паттерн.

Поэтому в каждом случае, когда вы отважились на поиски истины и изменение своего поведения, вы должны быть готовы к тому, что отношения, замешанные на невротических паттернах, будут отпадать. И постепенно произойдет смена окружения. Это в определенной степени является стрессом, если вы к нему не готовы, но воспринимается вполне нормально, если знаешь, что это закономерный процесс при личностных изменениях.

Вот и получается, что нужно сделать выбор – улучшая себя в определенных отношениях, вы можете этих отношений лишиться. В случае, если партнер не будет готов двигаться вам навстречу в отношениях со своей стороны.

Однако вы можете оставить все как есть и продолжать реагировать по-старому. Например, ваш муж любит иногда собираться с друзьями попить пиво. В таких случаях он вам говорит, что у него много работы и он будет поздно. Когда он заявляется домой около полуночи и не совсем трезвый, вы учиняете ему «воспитательный процесс», во время которого он кается и божится, что это был последний раз. История повторяется раз за разом, и вы никак не можете отреагировать иным образом, и автоматически поступаете, как разгневанная мамочка, воспитывающая непутевого сыночка.

Это – паттерн. Если вы захотите его изменить, вам придется осознать, что вы можете быть по отношению к мужу либо «мамой», либо «женщиной». А женщина не будет «воспитывать». И если вы станете женщиной, то станете себя уважать в большей степени и потребуете уважения со стороны супруга. Если оно не появится и муж будет вести себя, как нашаливший ребенок – отношения распадутся. То есть изменение собственного паттерна поведения влечет за собой изменение паттернов поведения ваших близких. Либо распад отношений. И встречу с новыми людьми, которые будут соответствовать вашим новым паттернам.

Автор - **Олег Студеникин**
Источник