

Насколько вы объективны в отношениях с партнером?

Почему вы не можете зачастую оценить сложность проблемы, выделить её и подобрать варианты решения? Потому что вы неверно оцениваете действительность. Вы можете неверно оценивать эмоции других людей. Соответственно, вам не ясны мотивы его поведения, а если вы до этого не научились верно оценивать мотивы своего поведения, то тогда эта оценка искажается ещё более сильно.

Чем ниже осознанность, чем больше эмоций уходит в подсознание, тем хуже будет оценка действительности. И естественно, все наши взаимодействия завязаны на нашей оценке действительности. То есть, если мы неверно оценили, соответственно, мы выбрали и неверное решение. Поэтому важно научиться понимать правильно. Грубо говоря, составлять правильное мнение о текущей ситуации.

Здесь хотелось бы сказать об убеждениях, потому что убеждения очень сильно влияют на оценку действительности. Именно они запускают в действие нашу оценку. Каждый человек может увидеть только то, что входит в его картину мира, то есть то, что является убеждениями. И людям, которые очень принципиальны, готовы стоять за свои убеждения «на смерть» и внедрять свои убеждения в сознание других людей (переучивать их), гораздо сложнее объективно оценивать действительность.

Нужно сделать поправку, что полной объективности нет и быть не может, её не существует, но есть разная степень объективности. Каждый человек всегда смотрит на мир сквозь свои фильтры, убеждения, но умение понимать точку зрения другого человека, видеть другие убеждения очень повышает вероятность более объективной оценки. Получается, объективная оценка на одной стороне и иллюзии на другой. То есть, очень часто мы принимаем желаемое за действительное.

Например, люди встретились, познакомились, влюбились, поженились. У одного из пары есть свои представления о том, каким партнёр должен быть в браке. Например, у неё есть представления о том, каким должен быть муж. Пока была любовь, особо на это внимания не обращали, а когда любовь закончилась, чувства поутихли, наружу вылезли представления о том, каким он должен быть. А он-то не такой. Происходит столкновение иллюзий с реальностью, на которую мы раньше не обращали внимание. И начинается беда. То есть, чем больше своих иллюзий мы в состоянии заметить на ранней стадии отношений, тем легче нам объективно определить, каким человек

Насколько вы объективны в отношениях с партнером

Автор: admin
20.01.2011 20:05 -

является, чего нам стоит от него ждать, а чего - нет. И, хотя все понимают, что переделать другого человека нельзя, эта иллюзия очень сладка.

Даже если мы говорим об отношениях, которые уже сложились, то все равно никогда не поздно начинать реально оценивать действительность, отменяя по одной свои иллюзии. Иллюзия - это ситуация, когда вы ясно видите, что ваш партнер не соответствует тому идеальному образу, который сложился в вашей голове.

Попробуйте составить список своих основных иллюзорных ожиданий относительно партнера. Какие обязанности, по вашему мнению, он должен выполнять в ваших отношениях? Есть ли у вас договоренность о выполнении этих обязанностей или он должен выполнять их «по умолчанию»? Просто потому, что в ваших представлениях об идеальном партнере присутствуют определенные ожидания.

К примеру, вы ждете, что ваша жена будет готовить вам завтрак, обед и ужин, потому что так было принято у ваших родителей. И когда она этого не делает, у вас возникают определенные негативные эмоции. Либо вы ожидаете, что ваш муж будет приносить домой всю зарплату, потому что так делал ваш отец. А он наоборот - выдает вам на карманные расходы и не более того. Еще вариант: вы намерены добиться от ребенка послушания, потому что такая модель воспитания для вас единственно верная, а ребенок протестует всеми возможными способами. Вариантов множество.

Выпишите свои несоответствия, касающиеся тех отношений, которые вы сейчас ремонтируете. В левой колонке пусть будут ваши ожидания, а в правой - реально происходящие факты. Чем больше ситуаций вы сможете вспомнить - тем ниже ваша оценка действительности и тем более вы склонны идеализировать ваши отношения.

Теперь ваша задача будет состоять в том, чтобы свыкнуться с мыслью, что правая колонка - это реальность. И это значит, что вы сделали большой шаг в сторону объективной оценки.

Автор - **Сергей Гаевский**
[Источник](#)