

Почему вы боитесь искренности?

Довольно часто непонимание в отношениях возникает по причине обыкновенного замалчивания своих мыслей по поводу действий партнера. То есть, вы были недовольны, обижены, разгневаны, разочарованы, но партнеру об этом не сказали.

Причины такого поведения могут быть различны: вы боитесь обидеть или ранить близкого человека, он может уйти от вас после ваших высказываний, вы боитесь ухудшения отношений и т.д. Но результат один и тот же, поскольку ваши эмоции будут требовать выхода. И выход этот найдется. Но только тогда, когда вы не сможете себя контролировать.

Чаще всего вы позволяете **себе** замалчивать свои эмоции и считаете, что для этого есть объективные причины. Но в случае с партнером вы будете категоричны – он должен объяснить свое поведение! Потому что когда он умалчивает о своих негативных чувствах (щадя ваши, к примеру), он все равно неким образом их проявляет, невербально. И вы чувствуете – что-то не так в ваших отношениях. Тогда вы начинаете приставать с вопросом «Что случилось?» и получаете стандартный ответ – «Ничего».

Я не буду призывать вас начать высказывать все подчистую с завтрашнего дня. От этого точно не будет пользы, потому что за долгое время наверняка накопилось много чего. И высказать это конструктивно сразу выйдет не у всех. Тем более, что большинство причин нашего недовольства коренится в подсознании и переносится на наших партнеров из нашего детства. Тогда при ближайшем рассмотрении можно заметить, что злость на мужа является завуалированной злостью на папу и на весь мужской род, к примеру. А обида на жену – это разочарование в маминой любви. Настоятельно рекомендую не обольщаться и не думать, что все в наших отношениях рационально и логично. Чем чаще вы будете вспоминать о том, что мы в большой степени ведем себя неосознанно, тем легче будет эту осознанность повысить со временем.

Многие наши желания, фантазии и страхи носят подсознательный характер. Но, тем не менее, именно они чаще всего побуждают нас к действию. Это не особенно приятно осознавать, гораздо приятней думать, что у нас все под контролем. Но, нравится вам это или нет, у всех нас есть «мертвые зоны», и наша задача состоит в том, чтобы узнать о них как можно больше. Из вышесказанного можно сделать **два простых вывода**:

Почему вы боитесь искренности

Автор: admin
20.01.2011 12:29 -

1. Ни вы, ни ваш партнер никогда с уверенностью не можете утверждать, что точно знаете как себя, так и друг друга. Влияние подсознания на поведение настолько велико, что было бы весьма самоуверенно заявлять, что человек может понять все, что происходит как с ним, так и с другим человеком. Это значит, что если вы хотите призвать своего партнера «к порядку» или требуете сдержанность общения и быть последовательным – весьма часто вы просто хотите невозможного. А значит, нужно дать как себе, так и другому возможность для маневра. То есть, допустить, что вы чего-то недопонимаете в происходящем, но, тем не менее, готовы принять это и постараетесь разобраться.

2. Когда ваш партнер делает что-то такое, что не лезет ни в какие рамки (по вашим меркам), вспомните о том, что на 90% человеком управляет подсознание. А значит – он не виноват, он не хотел, он не специально. Точно также происходит и с вами: вы думаете, что действуете исходя из логики и здравого смысла, а на самом деле вами управляют глубинные процессы, о которых вы даже не догадываетесь.

Когда хотя бы на минуту осознаешь эту бездонную пропасть, которая влияет на твою жизнь, даже не знаешь, за что ухватиться. Но раз мы до сих пор как-то живы, то и дальше справимся. Но будем стараться расширить границы осознаваемого.

Если вы ранее об этом не задумывались специально, то сейчас можно попробовать найти причины, по которым вы порой ведете себя неискренне с вашим партнером. Я уверена, что вспомнив ряд ситуаций, вы заметите, что причина одна – это страх. Но, тем не менее, нужно проверить. Начните свой ответ с таких слов: «Я не говорю своему партнеру то, что думаю о нем на самом деле, потому что...» И составьте список. Можно писать в две колонки: в первой – ситуация, во второй – причина, по которой вы умолчали о своих чувствах.

После чего попробуйте представить, что было бы, если бы вы честно сообщили в тот момент о своих переживаниях? В этот момент вы, скорее всего, испытаете страх. А если точнее – иллюзию страха. Потому что не можете знать наверняка, как отреагирует партнер на вашу искренность, но воображение заранее нарисует эпизод из вашего прошлого, который уже ранее вас испугал. Такой эпизод мог произойти в раннем детстве, когда ваша оценка происходящих событий была сильно далека от объективности, но эмоциональная реакция все равно закрепилась. И пугает вас по сей день.

Почему вы боитесь искренности

Автор: admin
20.01.2011 12:29 -

Чтобы избавиться от этой иллюзии страха, необходимо:

- научиться замечать свой страх;
- понять, что та реакция собеседника, которую вы ожидаете в ответ на искренность – вовсе не так страшна, как вам кажется.

А еще нужно перестать воображать страшное в будущем – это просто дурная привычка. Чтобы узнать реакцию партнера, достаточно начать говорить то, о чем думаешь. Реакция станет ясна незамедлительно. А поддавшись страху, можно годами воображать страшное в будущем и страдать от недосказанности в настоящем.

Автор - **Елена Альвик**

[Источник](#)