

detkityumen.ru

Как укрепить отношения в паре. В чём секрет гармоничных отношений?

Вы не раз слышали, а может и сами повторяли фразу: "Отношения — это непросто!". Хочется уточнить. В теории сами по себе отношения очень просты, поскольку развиваются в естественном ритме по воле чувств: встретились, полюбили, решили быть вместе. Но вот люди, вовлеченные в отношения, способны сделать их сложными — и даже очень. Дело в том, что нам не слишком приятна мысль о том, что "над отношениями надо работать". Что за ерунда такая, а как же любовь? Почему гармоничный союз, возникший из большого и светлого чувства, не способен волшебным образом работать сам собой, как хорошо смазанная машина? К сожалению, на такое не надеются даже герои сказок. Отношения действительно требуют усилий, и они могут быть крепкими и счастливыми — если вы знаете верные лайфхаки. Романтическую связь можно укрепить и улучшить, работая в двух направлениях:

- требуя больше от себя,
- требуя больше от партнера.

Никакого волшебства не потребуется, все предельно просто и изложено ниже в десяти советах, следуя которым вы обретаете верный шанс продлить ваши отношения до режима "навсегда".

1. Будьте реалистами.

Настоящая любовь — это совсем не то, что романтическая любовь, которая заставляет нас не замечать недостатков партнёра. Это выбор. Это постоянная поддержка другого человека независимо от сложившихся обстоятельств. Это понимание, что ваши отношения не всегда будут безоблачными. Это необходимость разбираться с проблемами партнёра, его страхами и мыслями, даже когда вам этого совсем не хочется. Такая любовь более прозаична, она требует от партнёров гораздо больше усилий. Но всё-таки она даёт человеку гораздо больше. Ведь в конечном счёте она приносит настоящее счастье, а не очередную недолгую эйфорию.

2. Уважайте друг друга.

Это главное в отношениях. Не влечение, не общие цели, не религия и даже не любовь. Будут моменты, когда вам начнёт казаться, что вы вообще больше не любите друг друга. Но если вы потеряете уважение к партнёру, вернуть его уже не получится.

Общение, каким бы открытым и частым оно ни было, в любом случае когда-то зайдёт в тупик. Конфликтов и обид никак не избежать.

Единственное, что поможет спасти ваши отношения, — это непоколебимое уважение. Без этого вы всегда будете сомневаться в намерениях друг друга, осуждать выбор партнёра и пытаться ограничить его независимость.

Кроме того, нужно ещё уважать самого себя. Без самоуважения вы не сможете почувствовать, что заслуживаете уважение партнёра. Вы постоянно будете стараться доказать, что этого достойны, а в результате только навредите вашим отношениям.

Никогда не жалуйтесь на партнёра друзьям. Если вы недовольны чем-то в его поведении, обсудите это с ним самим, а не с друзьями и родственниками.

Относитесь с уважением к тому, что у партнёра могут быть интересы, хобби и взгляды, отличные от ваших.

Считайтесь с мнением своей половины. Не забывайте, вы — одна команда. Если кто-то один недоволен, значит, искать решение проблемы нужно вместе.

Не держите всё в себе, обсуждайте любые проблемы. У вас не должно быть запретных тем для разговоров.

Уважение напрямую связано с доверием. А доверие — это основа любых отношений (не только романтических). Без него не может возникнуть чувство близости и спокойствия.

3. Обсуждайте все проблемы.

Если вас что-то не устраивает, обязательно обсуждайте это. За вас никто ваши отношения не наладит. Главное для сохранения доверия — абсолютная честность и открытость обоих партнёров.

Делитесь своими сомнениями и страхами, особенно теми, о которых вы не рассказываете никому другому. Это поможет не только исцелить некоторые душевные раны, но и лучше понять партнёра.

Выполняйте данные обещания. Единственный способ восстановить доверие — это держать своё слово.

Научитесь различать подозрительное поведение партнёра и собственные комплексы. Обычно во время ссор один человек думает, что его поведение совершенно нормально, а другому это кажется категорически неправильным.

Доверие в чём-то похоже на фарфоровую тарелку. Если она упадёт и разобьётся, то с большим трудом её всё-таки можно будет склеить заново. Если разбить её вторично, осколков будет в два раза больше, а времени и усилий, чтобы собрать их воедино, тоже потребуется больше. Но если ронять тарелку раз за разом, в конце концов, она расколется на такие мелкие кусочки, что склеить их будет уже невозможно.

4. Не пытайтесь контролировать друг друга.

Мы часто слышим, что отношения требуют жертв. В этом есть доля правды: иногда действительно приходится от чего-то отказываться. Но если оба партнёра постоянно жертвуют собой, они вряд ли будут счастливы. Такие отношения в итоге только навредят им обоим.

Каждый человек должен быть самостоятельной личностью с собственными взглядами и интересами.

Пытаясь контролировать партнёра, чтобы сделать его счастливым (или позволяя контролировать собственные поступки), вы ничего хорошего не добьётесь.

Некоторые боятся давать партнёру свободу и независимость. Причиной этому могут стать отсутствие доверия или неуверенность в себе. Чем меньше мы ценим самих себя, тем больше будем пытаться контролировать поведение партнёра.

5. Будьте готовы к тому, что вы оба изменитесь.

Со временем вы с партнёром изменитесь — это совершенно естественно. Поэтому важно всегда быть в курсе происходящих изменений и с уважением к ним относиться.

Если вы планируете провести вместе несколько десятилетий, нужно быть готовым к трудностям и непредвиденным ситуациям.

Среди значительных перемен, с которыми сталкиваются многие пары, могут быть смена религии и политических взглядов, переезд в другую страну, смерть родственников (в том числе детей).

Когда вы начинаете встречаться, вы знаете только то, какой этот человек сейчас. Вы никак не можете знать, каким он будет через пять или 10 лет. Поэтому нужно быть готовым к неожиданностям. Конечно, это нелегко. Но помочь здесь может умение правильно ссориться.

6. Научитесь ссориться.

Психолог Джон Готтман (John Gottman) выделил четыре признака поведения, которые указывают на возможный разрыв отношений:

- Критика характера ("Ты глупый" вместо "Ты поступил глупо").
- Перекалывание вины.
- Оскорбления.
- Уход от ссоры и игнорирование партнёра.

Поэтому стоит научиться ссориться правильно:

- Не вспоминайте во время одной ссоры предыдущие скандалы. Это ничего не решит, а только усугубит ситуацию.
- Если ссора накаляется, остановитесь. Выйдите на улицу и пройдите немного. Возвращайтесь к разговору, только когда остынете.
- Помните, чья-то правота в ссоре не так важна, как чувство, что тебя выслушали с уважением.
- Не старайтесь избегать ссор. Выскажите наболевшее и признайтесь в том, что вас беспокоит.

7. Научитесь прощать.

Не пытайтесь изменить партнёра — это признак неуважения. Примите тот факт, что у вас есть разногласия, любите человека несмотря на них и старайтесь прощать.

Но как же научиться прощать?

Когда ссора закончилась, неважно, кто был прав, а кто нет. Оставляйте все конфликты в прошлом, а не вспоминайте их каждый месяц. Не нужно вести счёт. В отношениях не должно быть победителей и проигравших. Всё должно делаться и даваться безвозмездно, то есть без манипуляций и ожидания чего-то взамен. Когда партнёр совершает ошибку, отделяйте его поведение от намерений. Не забывайте о том, что вы цените и любите в партнёре. Все совершают промахи. И если человек ошибся, это вовсе не значит, что он тайне вас ненавидит и хочет расстаться.

8. Будьте прагматичными

Любые отношения неидеальны, потому что и сами мы неидеальны. Поэтому будьте прагматичными: определите, в чём хорош каждый из вас, что вы любите и не любите делать, а затем распределите обязанности.

Кроме того, многие пары советуют заранее определить некоторые правила. Например, как вы будете делить все расходы? Сколько вы готовы брать в долг? Сколько может потратить каждый из партнёров, не посоветовавшись с другим? Что нужно обязательно покупать вместе? Как вы будете решать, куда поехать в отпуск?

Некоторые даже проводят "годовые отчёты", во время которых обсуждают ведение дел и решают, что изменить в хозяйстве. Это, конечно, звучит банально, но такой подход действительно помогает быть в курсе нужд и потребностей партнёра и укрепляет отношения.

9. Помните о мелочах.

Простые знаки внимания, комплименты и поддержка значат очень много. Все эти мелочи со временем накапливаются и влияют на то, как вы воспринимаете свои отношения. Поэтому многие советуют продолжать

ходить на свидания, выбираться куда-нибудь на выходные и обязательно находить время на секс, даже когда вы устали. Физическая близость не только позволяет сохранить здоровые отношения, но даже помогает наладить их, когда что-то пошло не так.

Это становится особенно важным с появлением детей. В современной культуре на них чуть ли не молятся. Считается, что родители должны ради них жертвовать всем.

Лучшая гарантия того, что дети вырастут здоровыми и счастливыми, — это здоровые и счастливые отношения между родителями.

Так что пусть на первом месте для вас всегда будут ваши отношения.

10. Научитесь ловить волну.

Отношения можно сравнить с волнами на море. Такие волны — это различные эмоции, взлёты и падения в отношениях. Некоторые длятся всего несколько часов, другие несколько месяцев или даже лет.

Главное — не забывать, что сами по себе эти волны практически не отражают качество отношений. На них влияет множество внешних факторов: потеря или смена работы, смерть родственников, переезды, финансовые трудности. Нужно просто ловить волну вместе с партнёром, куда бы она вас не занесла.

Важно понимать, что мы сами можем формировать свои жизненные установки, эмоции и чувства и осознанно подходить к своим отношениям. Тогда окажется, что секрет долгой совместной жизни не такой уж и секрет. Будьте открытыми, благодарными и концентрируйтесь на вашей любви друг к другу, а не на негативных эмоциях!

<http://spsu.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5403/