Просить или требовать: каков ваш способ достигать желаемого в отношениях?

В хороших отношениях партнеры часто говорят друг другу о своих теплых чувствах. Они могут в доброжелательной манере сказать друг другу о том, что им нравится, а что не нравится. Они не ждут от партнера, что тот прочитает их мысли и догадается обо всем сам.

Поэтому не стоит бояться обращаться к партнеру с той или иной просьбой.

Держать недовольство в себе и не говорить открыто – прямой способ разрушить отношения. Необходимо в мягкой манере говорить о том, что вас тревожит, и вместе находить способы разрешения возникших проблем.

Это вовсе не означает, что вы должны подмечать малейшую ошибку или небрежно сказанное слово. Для благополучных взаимоотношений важно мириться с небольшими раздражающими факторами и держать в голове полную картину происходящего между вами.

Никто из нас не любит слышать критику в свой адрес, поэтому прежде чем начать предъявлять претензии, попробуйте проработать собственные эмоции и только затем высказываться. Вместо того чтобы выплескивать на партнера лавину недовольства, вы сможете сфокусироваться на том, что вы действительно хотели бы изменить в ваших отношениях. Ваши слова, тон голоса и язык тела могут помочь партнеру понять, что вы любите его и заботитесь о его чувствах. Вы просто хотите, чтобы он перестал делать что-то, что вредит ему, вам или другим людям.

Как просить?

Линн очень любила Хантера. Когда она первый раз увидела, как он флиртует с официанткой в ресторане, то решила, что это она сама все придумала, и предпочла ничего не говорить Хантеру. Затем ситуация неоднократно повторилась. Линн чувствовала себя не самым лучшим образом. Хантеру было 35, и он говорил Линн, что хочет создать семью, однако на деле вел себя противоположным образом. Линн убедила себя в том, что Хантер не воспринимает их отношения серьезно, если позволяет себе флиртовать с каждой официанткой. Она хотела разорвать отношения с ним, но не была к этому готова и думала, что он все же очень хороший человек.

В итоге она сказала Хантеру: «Мне хорошо с тобой, но я должна сказать тебе о том, что меня не устраивает в наших отношениях. Когда ты флиртуешь с официантками, я чувствую себя некомфортно. Я хочу быть для тебя единственной. Я не хочу видеть, что тебя привлекают другие девушки».

Хантер серьезно отнесся к словам Линн. Он сказал: «Это ужасная привычка. Извини, что поставил тебя в такое положение. Это все моя неуверенность в себе. Я использую флирт,

чтобы убедиться в том, что женщины находят меня привлекательным. Обещаю, этого больше не повторится».

Линн могла молча обидеться и прекратить отношения. Но вместе этого она сделала своему партнеру подарок – возможность пересмотреть свое поведение.

Возможно, вас раздражает кто-то, кто постоянно перебивает вас, опаздывает на встречу или забывает поздравить вас с Днем Рождения. Вы вряд ли сможете сохранить с этим человеком нормальные отношения, если не установите границы, сказав о том, что вам неприятно. Попробуйте доброжелательно сказать этому человеку о том, что вас не устраивает, и попросите не делать этого впредь.

Учимся принимать просьбу

Помните, что просьбы – это дорога с двусторонним движением: важно не только уметь просить, но и быть готовым услышать просьбу другого и выполнить ее. Возможно, вам будет неприятно узнать, что вашему партнеру не нравится, когда вы перебиваете его. Однако если он выразит свое недовольство в позитивном ключе, наилучшим вариантом развития событий будет не обидеться, а поблагодарить его.

Конструктивная обратная связь позволяет нам расти над собой. Если мы будет понимать, как и чем раним другого, нам будет проще общаться с этим человеком. Научившись конструктивному общению в семье, вам будет значительно легче взаимодействовать и с другими людьми в вашей жизни: родителями, коллегами и друзьями.

Обходим острые углы

В хороших продолжительных взаимоотношениях партнеры фокусируются на положительных сторонах друг друга. Но это вовсе не означает, что они не замечают недостатков другого. Если бы они поступали так, то они неизбежно отдалились бы друг от друга.

Превратить требование в вежливую просьбу – означает сгладить углы во взаимоотношениях, учитывая как свои собственные интересы, так и интересы партнера. Это способ сохранить эмоциональную близость.

Однако здесь не стоит перегибать палку и думать, что если вы будете очень вежливы и благожелательны, то партнер непременно исполнит любую вашу просьбу.

Единственный способ узнать – попробовать. Несмотря на конечный результат, вы точно продвинетесь в сторону более конструктивного общения. Возможно, вы научитесь принимать незначительные недостатки вашего партнера или узнаете, что обратиться с просьбой – это нормально. При наилучшем исходе, вы будете уверены в том, что ваш партнер готов работать над вашими отношениями и совместным будущим.

Оригинальная статья: Marcia Naomi Berger, - How Do You Get What You Want in Relationships — Do You Rebuke or Request? PsychCentral, October 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: конфликт, конфликтология, психология общения, психология, психология отношений, отношения

Источник фото: unsplash.com

