Я все еще люблю тебя, но ты не всегда мне нравишься

Если вы были в отношениях продолжительное время, то это выражение вам должно быть знакомо. Его часто можно услышать от ссорящихся пар. Они все еще любят друг друга, но им не нравится что-то в поведении их партнера. И эти негативные реакции только увеличиваются. Они понимают, что поведение начинает раздражать все чаще, и им хочется изменить друг друга.

Раньше хорошие стороны легко компенсировали недостатки, но теперь негатив начинает перевешивать. Люди все еще чувствуют привязанность, страсть, симпатию, ответственность и близость, но их беспокоит, что некоторые слова или поступки начинают все больше и больше раздражать друг друга. Они любят друг друга, но им не нравится многое из того, что другой говорит или делает.

Сейчас они понимают, что когда их любовь была свежа и их переполняла страсть, то они частенько смешивали понятия «люблю» и «нравится», ведь они казались такими похожими. Возможно, они просто не хотели замечать поведение, которое могло бы испортить впечатление. Гораздо важнее были их общие мечты, магнетическая сексуальная связь или социальные аспекты.

Многие пары просто не понимают, что влюбленность затмевала им поведение, которое раздражало. «Антипатии», которые накапливались, не всплывали на их радаре. Со временем они осознали, что негативное поведение и сопровождающие его реакции увеличиваются, а их позитивные взаимодействия больше не компенсируют их. На каком-то уровне они понимают, что испытывают больше раздражения и им требуется все больше времени, чтобы избавится от них, но они продолжают не обращать внимание на свое осознание.

Если вы или ваш партнер часто раздражаетесь, но все еще любите друг друга, вы можете избежать необратимой беды, если честно признаетесь в том, что происходит. Вы должны честно сказать друг другу, какие мысли или действия могут вызывать такие реакции, и как вы можете их изменить. Чем скорее вы сможете изменить это поведение, тем больше у вас шансов спасти свою любовь от будущих неурядиц.

С помощью следующих упражнений вы и ваш партнер сначала укрепите фундамент вашей любви, а затем начнете делиться своими “антипатиями” друг с другом. Поскольку вы, скорее всего, столкнетесь с некоторыми неприятностями, когда будете делать последнее, особенно если вы не говорили о них открыто раньше, то выполняйте упражнения, учитывая возможные болезненные реакции.

По мере выполнения упражнений подбирайте ваши собственные примеры. Однако, не торопите процесс. Упражнения будут более эффективными, если вы будете делать их не спеша, не забывая про цель.

Если кто-то из вас почувствует, что основы любви пошатнулись, остановитесь на некоторое время и продолжите, как только вновь эмоционально воссоединитесь. Прежде, чем продолжите, важно знать, что вы по-прежнему любите друг друга. Вы не сможете решить проблему, пока не почувствуете себя лучше.

Первое Упражнение: что мне в тебе нравится?

Напишите партнеру письмо с описанием его положительных качеств, мыслей, чувств, установок, мнений, причуд, загадок и физических качеств, которые вам действительно нравятся. Это могут быть вещи, которые вы уже говорили в прошлом, а также и те, которые держали в голове и не делились ими ранее.

Обязательно добавьте примеры, если считаете, что они придадут вашим комментариям больше глубины или понимания. Расскажите о любом переживании с юмором, страстью, признательностью и ценностью. Главное, помочь партнеру понять, что именно вы имеете в виду.

Когда закончите, дождитесь благоприятного момента и прочитайте вслух своему партнеру список “что мне в тебе нравится”. Убедитесь, что даете партнеру достаточно времени для обратной связи на каждое из ваших утверждений.

Если вы уделили этому упражнению достаточно времени, то наверняка заметите в партнере признательность. И это не удивительно, что он или она почувствует к вам больше доверия даже после длительных отношений.

Можно сделать это упражнение одновременно. В таком случае будет лучше, если вы будете обмениваться одним “нравится” за раз, а не читать весь список сразу.

Прежде чем сделать следующий шаг, заверьте друг друга, что вы будете слушать не защищаясь, не обесценивая и не бросая вызов, когда будете выполнять второе упражнение. Слушать то, что ваш партнер не любит в вас, нелегко, даже если вы на это согласились.

Второе упражнение: что мне в тебе не нравится?

Убедитесь, что вы и ваш партнер готовы и хотите приступить к следующему упражнению. Будьте уверены, что вы оба согласитесь остановиться и проявить заботу, если ситуация начнет выходить из-под контроля, или любой из вас почувствует себя перегруженным. Помните, вы можете сделать только часть за раз. Очень важно, чтобы вы оставались открытыми и восприимчивыми ко всему, что ваш партнер хочет вам сказать. Цель состоит в том, чтобы выслушать, а затем осмыслить то, что каждый из вас должен сделать, чтобы изменить поведение, вызывающее дискомфорт.

В этом списке вы должны рассказать своему партнеру о мыслях или действиях, которые начинают утомлять каждого из вас и которые, если их не выявить и не изменить, могут подорвать вашу способность восстанавливаться после них.

Потенциально вредное поведение можно разделить на четыре категории:

1. *Поведение, которое раздражает.*

Элементы этого списка – это то, что раздражает, но вскоре теряет свой отрицательный заряд, после того, как вы восстанавливаете связь друг с другом. Они не накапливаются со временем, поэтому, если они вас не начинают раздражать все больше и больше, то о них не стоит слишком беспокоится.

При работе с этим списком используйте примеры, которые подойдут конкретно вашим отношениям. У большинства пар эти виды раздражающего поведения не вызывают бурных разногласий и чрезмерных обид. Они могут даже найти их забавными. Но опять же, со временем, если поведение будет продолжаться, то эти реакции могут стать более

негативными. Их выявление на ранних стадиях может помочь избежать разрушительных результатов в будущем.
Типичные примеры раздражающего поведения:
Забывает заменить туалетную бумагу
Пользуется зубной щеткой без спроса
Забывает сообщить о чем-то не очень важном
Разбрасывает вещи
Засыпает под включенный телевизор
Забывает выключать свет

2. *Поведение, которое все усугубляет*

Следующие примеры поведения раздражают сильнее и могут потребовать больше времени на то, чтобы отойти от них. Они могут начинать раздражать быстрее, чем это было раньше, и с последствиями сложнее справится. Если вы или ваш партнер ведете себя усугубляющим образом, то реакция на такое поведение сильнее, а негатив длится дольше.
Типичные примеры усугубляющего поведения:
Разбрасывает одежду по полу
Постоянно перебивает
Забывает о чем-то важном
Откладывает выполнение дел на потом
Нетерпеливость
Человек недоступен, когда он нужен

3. *Поведение, которое начинает обижать*

Теперь выражения и действия вашего партнера действительно действуют вам на нервы. Вы обнаруживаете, что предвосхищаете их и начинаете волноваться уже при первых признаках. Ваши реакции быстрые и резкие, а последствия такого поведения проходят с трудом. У вас накопились обиды и вы испытываете отвращение, когда партнер ведет себя таким образом.
Типичные примеры оскорбительного поведения:
Постоянное нытье
Постоянно фокусируется на ваших ошибках
Постоянный негатив
Не сдерживает обещаний
Делает что-то у вас за спиной
Регулярно поздно приходит домой

4. *Поведение, которое выводит из себя*

Такое поведение сводит вас с ума. У вас начинается на него аллергия, даже слегка подташнивает. При первых же признаках, вы мгновенно раздражаетесь и уже готовы к бою. Вы, вероятно, уже много раз говорили о том, что это вас сильно расстраивает, но токсичное поведение не прекратилось и оставило у вас чувство разочарования, злости и отвращения. Если вы или ваш партнер дошли до такого уровня неприязни, ваши положительные чувства

друг к другу быстро испарятся, а любовь, в конечном счете, будет неспособна это компенсировать. Со временем вам будет все сложнее и сложнее отпустить ту тяжесть, которую вы испытываете, и вы все больше будете себя чувствовать расстроенным.
Типичные примеры такого поведения:
Затевает драки с вами или с теми, кто вам дорог
Постоянно подкладывает свинью
Делает все наоборот
Обесценивает ваши мысли и чувства
Игнорирует вас
Нарушает договоренности в одностороннем порядке
Использует взаимные ресурсы без вашего согласия

Не забудьте добавить ваши собственные примеры. Если вам все-таки нужно изменить порядок упражнений, то убедитесь, что начальные категории начинаются с тех, которые незначительны, и поднимаются по шкале до более разрушительных.
Также важно понимать, то, что не нравится вам, может быть абсолютно нормальным для вашего партнера, и наоборот. Не имеет значения, что партнер не хочет обидеть своим токсичным поведением другого. Важно то, что чувствуют на другом конце провода.
Помните, что, когда вы делитесь с партнером списком того, что вам не нравится, вы стараетесь не перебивать его, не обесценивать и не оспаривать его мысли и чувства. Вы сделаете то же самое, когда настанет черед вашего партнера поделиться своим списком. Эти упражнения помогут вам лучше понять друг друга и направить отношения в положительное русло.
Хотя ни один из вас не может узаконить изменения, которых вам бы хотелось, вы можете дать понять друг другу, насколько они для вас важны. Каждый со своей стороны должен сделать все возможное, чтобы устранить причины того, что вызывает страдания.
Будьте терпеливы друг к другу. Многие пары, даже когда с энтузиазмом выполняют эти упражнения, часто не прикладывают достаточных усилий, чтобы изменить свое поведение. Это просто человеческая натура - с трудом отпускать привычные шаблоны. Надо пробовать!
Также обратите внимание, что ваши нынешние “нравится” и “не нравится” могут меняться с течением времени. Хорошие партнеры, когда появляются новые данные, сразу ставят друг друга в известность и прилагают все возможные усилия, чтобы их любовь осталась прежней.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Randi Gunther - I Still Love You, but I Don’t Always Like You, November, 2018
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психология отношений, психотерапия, семейная психология, саморазвитие, психология счастья, психология здоровых взаимоотношения, психология любви.



I