У близости свои правила: Любовь без правил - не любовь

Близкие отношения строятся на уважении, доверии и соблюдении границ. Уважение, доверие и границы влекут за собой правила. Да-да, правила! Если вы хотите по-настоящему любить своего партнера, то стоит придерживаться правил любви.

Правила так важны, потому что у каждой пары бывают конфликты. У вас могут быть самые здоровые отношения в мире, и все равно будут случаться конфликты. Как здоровые, так и нездоровые пары ссорятся. Ключевой вопрос в том, как они ссорятся. Здоровые пары не теряют уважение и границы в разгар конфликта. Итак, чтобы во время ссоры поддерживать уважение, доверие и границы, стоит придерживаться определенных правил.

Некоторые люди могут задирать нос при мысли о правилах. Они могут сказать: «Правила для детей, а не для взрослых!» Или: «Правила для тех, у кого плохие отношения, а не для тех, кто влюблен!» Ошибаетесь!

Чтобы любовь длилась вечно, нам нужно больше, чем только любовь. Отношения, лишенные уважения, в конечном счёте, превратятся в нездоровые. Нам нужна любовь плюс много чего еще.

Настоящая любовь - это любовь + доброта
Настоящая любовь - это любовь + здоровое общение
Настоящая любовь - это любовь + сопереживание
Настоящая любовь - это любовь + уважение

Быть добрым - значит не быть недобрым. Общение означает, что вы не можете «отморозиться» от своего партнера. Сопереживать означает, что вы не можете быть холодными и безразличными к чувствам и желаниям вашего партнера. Чтобы утверждать положительное, вы должны также стремиться избегать отрицательного. То, чего вы избегаете, может быть сформулировано как правила.

Правила склонны застревать в нашем сознании и помогают удерживать уровень конкретной реальности, что исправляет плохое поведение и перенаправляет в здоровое русло. Ниже приведен список правил, которые помогут проявить уважение, построить доверительные отношения и соблюдать границы с вашим партнером.

Никакой «автоматной очереди». «Автоматная очередь» - это когда вы бросаете несколько возражений, жалоб или обид на своего партнера одновременно. Это слишком много, чтобы сразу на все ответить. Выберите одну тему для разговора. Если у вас есть несколько вопросов, будьте вдумчивыми и поднимите одну проблему за один раз.

Никакой «мелкой язвы». Это когда вы обращаетесь к проблеме или даете обратную связь своему партнеру, но она пронизана критикой, личными нападками и давлением на болевые точки. Нечестно издеваться и высмеивать своего партнера, пытаясь решить серьезную проблему. Это сбивает с толку и не приводит к положительному результату. Донесите свое беспокойство без нападок. Идея очень проста, но так тяжело ее реализовать.

Не меняйте тему разговора. Когда вы поднимаете один вопрос, а затем в середине разговора меняете тему, потому что не хотите брать на себя ответственность, или вы хотите сбить партнера с толку, то это действительно нечестно. Это не приводит к успешному решению вопроса. Если честно, то это делается, чтобы расстроить партнера, либо же это

признак отсутствия самоконтроля. Смена темы огорчает и уводит внимание от предмета разговора, поэтому старайтесь придерживаться темы, и если другая связанная с этим тема кажется важной для обсуждения, то сообщите об этом! Поделитесь с вашим партнером, что на ваш взгляд, другая тема влияет на начальную тему разговора, и объясните каким образом. Это поможет вашему партнеру отслеживать ход ваших мыслей, иначе вы только пустите пыль в глаза.

Никаких личных нападок. Если вы вступаете в разговор исключительно с целью причинить боль своему партнеру, потому что вы сами чувствуете боль, то ничем хорошим это не закончится. Сохраняйте уважение. Действуйте так, как вы хотите, чтобы поступали с вами. Если кто-то пострадал от Вас, то попросите поделиться, как и почему вы причинили им боль. Не допускайте, чтобы пропускался момент здорового общения, и сразу переходили к атаке.

«Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с противником, побеждайте его с любовью.» —Махатма Ганди.

Не вспоминайте о прошлых ошибках. Если вы поднимаете вопрос, проблему или обиду из прошлого, которые не имеют никакого отношения к разговору, то не стоит этого делать. Вы, вероятно, вспоминаете это, чтобы бросить в лицо своему партнеру. Так поступать совсем непродуктивно, это портит разговор и заманивает в диалог по типу «око за око».

Избегайте игры в виноватых. Обвинять партнера в своих чувствах несправедливо. Или, обвинять партнера в вашей общей проблеме. Возьмите на себя ответственность за свои чувства. Возьмите на себя ответственность за свое участие в этой проблеме. Принятие личной ответственности и ответственности за общую проблему открывает дверь для размышления и самоанализа. Гораздо проще отвечать уважением на уважение. Очень трудно реагировать на неуважение с уважением. Приведите пример и сделайте так, чтобы вашему партнеру было легче следовать этому примеру. Если вы не можете этого сделать, то разговор не имеет смысла.

Не перебивайте. Если вам не нравится, когда вас перебивают, то и сами не перебивайте. Слушайте, что говорит ваш партнер, даже если вы не согласны. Когда он(а) закончит, вы сможете поговорить. Это требует определенной степени самоконтроля, которым не многие обладают. Даже если вам мешают, все равно придерживайтесь своей этики общения. Настойчиво делитесь тем, что вам не нравится, когда вас прерывают, но не позволяйте чужому плохому поведению ухудшить вашу конгруэнтность (действие, согласованное с ценностями).

Правильные намерения. Вопрос «почему», который подразумевается в беседе, определяет саму беседу. Если вы вступаете в разговор просто для того, чтобы набрать очки, принести как можно больше боли, доказать, что вы правы, или доказать, что другой ошибается, то вы затеваете разговор по ошибочным причинам. Если вы вступаете в разговор для взаимопонимания, даже если вы не полностью согласны в конце разговора, уважение будет поддерживаться, и это уже само по себе важно.

Не будьте «злюкой». Если ваш партнер оговорился, сказал что-то не так, но имел в виду совсем другое, то дайте ему возможность думать, что он все сказал верно. Будьте милосердны и слушайте снисходительно. Отвечайте любезно. Сохраняйте уважение, даже если вы не чувствуете себя уважаемым. И ради бога, позвольте партнеру прояснить то, что он(а) пытался сказать. Не попадайтесь в ловушку, делая ваше непонимание железной истиной, которую невозможно изменить никогда и ни за что.

Эти правила помогают развитию близости, уважения и доверия. Действительно, в основе этой статьи лежит принцип относиться к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам. Мы многое позволяем себе, но когда кто-то другой нарушает эти правила по отношению к нам, мы очень обижаемся и возмущаемся. Будьте последовательны! Поступайте так, как вы бы хотели, чтобы поступали с вами. Это ведь так просто!

www.психблог.рф
Оригинальная статья: Dan Bates - Intimacy Has Its Rules, November 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, семейная психология, здоровые отношения, близость, как стать ближе, эмоциональная близость, здоровое общение

