Почему стоит перестать искать родственную душу?

Идеальные отношения создаются упорным трудом, а не даются свыше

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- То, насколько сильно мы верим в то, что отношения «предназначены судьбой» или же «растут из жизненного опыта», влияет на то, как мы ведем себя с партнером.

- «Вера в развитие» отношений - более прочный фундамент для любви, особенно если мы хотим, чтобы отношения длились долго.

- Влюбленность все еще может быть основой для построения крепких отношений, но это только начало, а далеко не конец истории.

- Построение отношений по типу «команды», может противостоять жизненным трудностям и очень похоже на ту самую вторую половинку, которую вы, возможно, так искали.

Когда я начала вести блог о романтических отношениях, то решила назвать свою страницу «Требуется сборка», потому что и наука, и личный опыт научили меня, что прекрасные отношения не даются свыше, а создаются упорным трудом. Кроме того, «требуется сборка» напоминает мне о модульной мебели. Если вы когда-нибудь пытались собрать мебель вместе со своим партнером, то знаете, что это напоминает опыт отношений «сделать или сломать». Хотя я уважаю все эти курсы обучения взаимоотношениям и ученых, которые их создают, но порой мне кажется, что нам достаточно просто предложить парам купить и собрать вместе комод. Вы сразу поймете, нужно посвящать себя этому человеку или нет.

Обратная сторона «второй половинки»

Специалист по взаимоотношениям Раймонд Нии (Raymond Knee) ввел такие термины, как «вера в судьбу» и «вера в развитие» для описания общего подхода человека к поиску и поддержанию романтических отношений. Люди с верой в судьбу полагают, что существует единственный человек, с которым им суждено быть вместе (вторая половинка). Они верят, что когда найдут «того самого человека», то отношения будут легкими и приятными. В отличие от них, люди с верой в развитие вступают в отношения, полагая, что им придется узнать друг друга получше и расти вместе, проходя через совместный опыт. Их отношения не «предназначены судьбой, чтобы быть вместе», а скорее «созданы совместным трудом, чтобы быть вместе».

Вера в судьбу или вера в развитие говорят о том, как мы думаем, реагируем и ведем себя в отношениях. Например, люди с верой в судьбу склонны более жестко подходить к своим партнерам. Если отношениям либо «суждено быть», либо нет, то в них нет места для гибкого подхода к проблемам и открытости к изменениям. Однако люди с верой в развитие

обычно ожидают, что проблемы будут возникать, и их отношения будут развиваться по мере совместного решения этих проблем.

Вопреки распространенным мнениям о большой любви, ученые обнаружили, что «вера в судьбу» подрывает стабильность отношений и само ощущение счастья. «Вера в развитие» - это более прочная основа для любви, особенно если хотим, чтобы отношения длились долго.

Люди с верой в развитие тоже могут влюбиться

Влюбленность все еще может быть основой для построения крепких отношений, но это только начало, а не конец истории. Согласно исследованиям, со временем удовлетворенность отношениями снижается. По разным причинам (биологическим, социальным и психологическим) в начале отношений мы испытываем восторг, но он не может длиться вечно. Это означает, что мы должны намеренно привносить в отношения другие позитивные переживания и чувства, которые будут длиться дольше.

На ранней стадии отношений часто возникает множество вопросов и неясностей. Нравлюсь я своему партнеру так же сильно, как он мне? Будут ли эти отношения долгими или же мое сердце будет разбито? Узнаю ли я об этом человеке что-то такое, что сможет изменить мои чувства?

Первые кирпичики для крепкого фундамента хороших отношений – разрешить эту двусмысленность путем честного разговора. Что ты чувствуешь по отношению ко мне и к этим отношениям? Как ты видишь их развитие? Одинаково ли мы понимаем, каким должно быть наше будущее?

Если вы не можете ответить на эти вопросы, у вас может и не быть инструментов, необходимых для более серьезных и трудных разговоров. Однако, когда есть ясное понимание, что каждый чувствует в отношениях, приходит приятное ощущение безопасности и комфорта от партнерства. Эти положительные эмоции сохраняются надолго.

Почему это не работает?

Я бы никогда не советовала вам форсировать отношения, которые не работают или не устраивают вас. Важно искать человека, с которым вы чувствуете себя спокойно, самим собой. Люди, состоящие в счастливом браке, в моей работе «Исследование историй взаимоотношений» (Relationship Histories Study), часто говорили о том, что их супруги выделялись на фоне других партнеров, потому что они чувствовали, что могут быть собой, и другой человек, похоже, чувствовал то же самое.

Когда у вас появится партнер, который подарит вам ощущение легкости и комфорта, постарайтесь не зацикливаться на том, соответствует ли он всем характеристикам, которые

вы себе представляли. Он не такой высокий, как вы себе представляли? Не обращайте внимания. У него/неё другое семейное происхождение? Обсудите это. Он/она не разделяет все ваши интересы? Возможно, и это нормально.

Важнее другое. Относитесь ли вы друг к другу с добротой и уважением? Можете ли вы обсудить конфликтные ситуации, не крича, не обзывая друг друга, не переходя к рукоприкладству и не замыкаясь в себе? Демонстрируете ли вы доверие к человеку и наоборот? Можете ли вы собрать модульную мебель, и при этом не потерять рассудок? Или, по крайней мере, можете ли вы, потеряв рассудок, собраться и попробовать снова? Можете ли вы посмеяться над «лишними деталями», и выбросить их в мусор?

Каждый из нас может перейти от «веры в судьбу» к «вере в развитие». Может так случится, что отношения по типу «команда» для совместного решения жизненных проблем окажутся той самой второй половинкой, которую вы так искали. Разница только в том, что вы ее создали сами, а не получили «свыше».

Оригинальная статья: Tyler Jamison - Why You Should Stop Looking for a Soulmate, October 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология отношений, отношения, судьба, вторая половинка, родственная душа, любовь, командные отношения, здоровые отношения, родственная душа, партнерство, идеальные отношения.

