3 способа прекратить постоянный поток жалоб партнера

Показываем второй половинке, как ее/его поведение влияет на нас.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Постоянная критика со стороны партнера расстраивает и вредит отношениям.

- Новое исследование предлагает 3 стратегии борьбы с жалобами, такими как обсуждение того, как они влияют на вас, и восстановление чувства справедливости.

- Когда вы сможете разобраться в глубинных проблемах, связанных с жалобами, благополучие и гармония в отношениях могут быть восстановлены.

Вам кажется, что вы делаете все возможное, чтобы удовлетворить партнера, будь то управление финансами или приготовление вкуснейшего ужина. Но, увы, партнер продолжает находить причины для недовольства. Может быть, вы забыли повесить белье сушиться, и теперь, когда ваш партнер хочет принять душ, нет ни одного сухого полотенца. Возможно, вы забыли купить кошачий корм во время еженедельного похода по магазинам, что привело к еще большему количеству жалоб. У вашего партнера тоже есть своя доля домашних обязанностей, но лично вас не очень беспокоит, когда он/она что-то портит или забывает.

Размышляя над этими ситуациями, становится понятно, что некоторые жалобы обоснованы, а другие - совершенно неуместны. Все время от времени забывают о чем-то, но большинство людей справляются с раздражением по поводу этих мелких оплошностей. Ваш партнер, однако, не особенно терпелив и, кажется, находит, на что пожаловаться, даже когда все идет хорошо.

Согласно новому исследованию, проведенному Линди Лянг (Lindie Liang) и её коллегами из Университета Уилфреда Лорьера (в 2022г.), постоянный поток жалоб от партнера можно сравнить с чрезмерной требовательностью начальника на рабочем месте. Хотя динамика на рабочем месте не совсем такая же, как в романтических отношениях, из этого исследования все же можно извлечь полезности, которые можно применить и к своим отношениям.

Как на нас влияют постоянные жалобы?

То, что канадская исследовательская группа сосредоточилась на жестком контроле, дает некоторое представление о том, как люди реагируют на то, что являются объектом постоянной критики со стороны других. Основой их анализа является идея «межличностной справедливости», термин, определяемый в литературе как «потребность верить, что мы живем в «справедливом мире», где человек получает то, что заслуживает, и, в свою очередь, заслуживает то, что получает». К чувству справедливости добавляется идея «равенства», означающая, что мы верим в то, что наш вклад в отношения равен вкладу другого человека.

Если смотреть с этой точки зрения, то если вы считаете, что делаете все возможное, чтобы дать вашим отношениям столько же, сколько и ваш партнер, жалобы вашего партнера будут казаться не только обидными, но и несправедливыми. Ожидаемой частью равенства является идея о том, что с вами будут обращаться «вежливо, достойно и с уважением». Возможно, в начале ваших отношений, когда вы оба были на высоте, ваш партнер проявлял эти качества и даже больше. В отличие от рабочего места, где такое поведение ожидается и вознаграждается, в домашней жизни партнер, возможно, позволил привычке разрушить некоторые из этих стандартов.

Где бы это ни происходило, несправедливое отношение может привести к целому ряду негативных последствий, от снижения чувства благополучия до выгорания, депрессии и эмоционального истощения. Возможно, вы можете идентифицировать себя с этими последствиями, если были таким вечно критикующим партнером.

Мстить или не мстить?

Канадские исследователи предположили, что один из способов, с помощью которого люди справляются с нарушением своего чувства справедливости, заключается в мести. Это может показаться крайне контрпродуктивным, но, как утверждают Лян и др., для того чтобы месть была эффективной, она не обязательно должна произойти в реальности. В одном из исследований, которое приводят авторы, причинение вреда «виртуальной кукле вуду» позволило участникам почувствовать, что хотя бы частично их чувство справедливости было восстановлено.

В комплексной модели, которую протестировали Лян и ее коллеги, роли возмездия и чувства справедливости рассматривались как факторы, влияющие на физическое и психологическое здоровье участников. В качестве меры возмездия участникам предлагалось указать, как часто за последний год они были грубы или невежливы по отношению к своему начальнику.

Проследив за выборкой из почти 200 работающих взрослых в течение 4 месяцев, авторы смогли продемонстрировать, что ответные действия действительно снижали влияние на физическое и психологическое здоровье, по крайней мере, в течение периода исследования. Однако не только выход сдерживаемого гнева облегчил страдания, но и ощущение того, что можно вернуть себе чувство справедливости.

3 способа нейтрализовать жалобы партнера

Возможно, вы уже задаетесь вопросом, не лучше ли вам разобраться с критикующим партнером и начать свою собственную кампанию возмездия. Однако, обсуждая полученные результаты, можно сказать, что гораздо лучшим решением является изменение «организационной культуры» таким образом, чтобы попросту перестать терпеть оскорбительное поведение.

Как можно использовать эти выводы для изменения «организационной культуры» в вашем собственном доме? Эти три стратегии служат некоторым практическим руководством:

1. Замечайте и указывайте на то, как такое поведение влияет на вас. Поскольку сотрудники, чьи начальники плохо к ним относятся, могут испытывать значительные долгосрочные психические и физические последствия, вполне возможно, что слишком требовательный и суровый партнер может повлиять и на вас. Не игнорируйте эти последствия, а используйте их для того, чтобы двигаться дальше и попытаться изменить ситуацию.

2. Посмотрите, что происходит, когда вы принимаете ответные меры. Очень заманчиво ответить, нагрубить или пожаловаться в ответ своему партнеру. Однако, что происходит, когда вы так поступаете? Повышает или понижает это накал страстей? Также может показаться лицемерным участвовать в том самом поведении, которое вы пытаетесь исправить в своем партнере, особенно если это проблема «организационной культуры».

3. Попытайтесь восстановить свое чувство справедливости. Эта стратегия может быть самой важной и, в конечном счете, самой эффективной. Начните разговор, сосредоточившись на равенстве и справедливости. Попробуйте договориться с партнером о том, как наименее обидно говорить о ситуациях, в которых один из вас разочаровывает другого.

Подводя итог, можно сказать, что вам не нужно вкладывать деньги в куклу вуду, чтобы найти способ восстановить чувство справедливости и равенства в отношениях с партнером. Очень непросто иметь партнера, который постоянно находит в вас недостатки, но эти стратегии помогут справиться с ситуацией.

Оригинальная статья: Susan Krauss Whitbourne - 3 Ways to Stop a Partner's Constant Complaints, March 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, отношения, жалобы, критика, манипуляции, организационная культура, недовольство, давление, отношения с начальником.



3 Ways to Stop a Partner's Constant Complaints

Point out how their behavior is affecting you.

KEY POINTS

- Running into constant criticism from a partner can be both disheartening and bad for the relationship.
- New research suggests 3 strategies for combatting complaints, such as discussing how they affect you and restoring a sense of justice.
- When you're able to delve into the underlying issues around complaints, well-being and relationship harmony can be restored.

You think you’re doing your best to get everything done to your partner’s satisfaction, whether it’s managing the finances or preparing a 5-star dinner. Much to your dismay, though, your partner continues to find reasons to complain. Maybe you forgot to run the dryer and now have nothing but drenched towels when it’s time for your partner’s shower. Perhaps you forgot to get cat food during your weekly shopping run, leading to still more complaints. Your partner also has their share of household duties, but it doesn’t bother you all that much when something gets messed up or forgotten.

As you think about these situations, it might strike you that some complaints can be reasonable and others can be totally out of line. Everyone forgets things from time to time, and most people get over their annoyance at these minor missteps. Your partner, though, isn't particularly accepting and, if anything, seems to find something to complain about even when everything is going fine.

Based on new research in the workplace on abusive supervision by Wilfred Laurier University's Lindie Liang and colleagues (2022), it may be possible to view the constant litany of complaints that your partner engages in as comparable to an overly demanding boss. Although workplace dynamics aren't exactly the same as those that take place in a romantic relationship, there are still lessons from this research that you can apply to your relationship.

What Effects Can Constant Complaints Have on You?

The Canadian research team's focus on abusive supervision provides some guidance into understanding the reactions that people have to being the target of someone else's constant criticism. Fundamental to their analysis is the idea of "interpersonal justice," a term defined in the literature as your "need to believe that we live in a 'just world' where one gets what one deserves and, in turn, deserves what one gets." Adding to your sense of justice is the idea of "equity," meaning that you believe what you put into a relationship is equal to the other person's contributions.

Viewed from this perspective, if you believe that you're doing your level best to give as much to your relationship as does your partner, your partner's complaints will feel not only hurtful, but unfair. Unstated, but also expected as part of equity, is the idea that you will be treated with "politeness, dignity, and respect." Maybe early in your relationship, when both of you were on your best behavior, your partner showed these tendencies and then some. Unlike a workplace, where these behaviors are both expected and rewarded, in your home life your partner may have let familiarity degrade some of these standards.

Wherever it happens, unfair treatment can lead to a host of negative outcomes, from lower feelings of well-being to burnout, depression, and emotional exhaustion. Perhaps you can identify with these outcomes if you've been at the receiving end of that ever-critical partner.

Is Retaliation the Answer?

The Canadian researchers proposed that one way that people cope with violations of their sense of justice is to engage in simple retaliation. This might strike you as extremely counterproductive but, as Liang et al. suggest, the retaliation doesn't have to occur in reality to be effective. In one study the authors cite, harming a "virtual voodoo doll" allowed participants to feel that at least part of their sense of justice was restored.

In the comprehensive model that Liang and her collaborators tested, the roles of retaliation and a sense of justice were examined as influences on the physical and psychological health of the participants. The measure of retaliation asked participants to indicate how often in the past year they were rude or impolite toward their supervisor.

Following a sample of nearly 200 employed adults over a 4-month period, the authors were able to demonstrate that retaliation actually helped mediate the effects of abusive supervision on physical and psychological health, at least for the period of the study. However, it wasn't just the release of pent-up anger that relieved their misery, but the feeling that they could reclaim their sense of justice.

3 Ways to Neutralize Your Partner's Complaints

You might be wondering by now whether your best bet for dealing with a critical partner is to go ahead and start your very own retaliation campaign. However, in discussing their findings, a much better solution is to change the organizational culture so that abusive behavior becomes no longer tolerated.

How can use these findings to change the "organizational culture" of your own home? These three strategies provide some practical guides:

1. Notice and point out how the behavior is affecting you. Because employees whose supervisors treat them badly can experience significant long-term mental and physical effects, it's possible for you to be affected as well by an overly demanding and harsh partner. Don't ignore those effects but instead use them to move on to try to change things.

2. Look at what happens when you retaliate. It's tempting to retaliate, be rude, or complain right back to your partner. However, what happens when you do? Does this raise or lower the temperature of your interactions? It may also seem hypocritical to engage in the very behavior you're trying to correct in your partner especially if it's an "organizational culture" problem.

3. Try to restore your sense of justice. This strategy may be the most important and ultimately most effective. Initiate a conversation with your partner that focuses on equity and fairness. See if you and your partner can agree on a less hurtful way to talk about situations in which one of you disappoints the other person.

To sum up, you don't need to invest in a voodoo doll to find a way to restore your sense of justice and equity with your partner. It may be challenging to have a partner who continuously finds fault with you, but these strategies can turn that challenge into fulfillment.