5 способов справиться с ленивым партнёром

Рабочие техники и как их использовать

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- В отношениях один человек часто чувствует себя более комфортно и уверенно при принятии решений, чем его партнер.

- Тот, кто чувствует себя менее уверенно, может чересчур полагаться на своего партнера в принятии решений, которые важны для обоих.

- Одно из творческих решений, чтобы мотивировать партнера, - это наблюдение и использование моделей того, что уже работает.

В постоянных отношениях со временем люди начинают играть определенные роли. При этом может возникать разделение труда, которое не всегда бывает равномерным. В итоге один или оба партнера недовольны своими ролями.

Вот пять психологически ориентированных советов по решению этой проблемы, если вы считаете, что ваш партнер ленив и оставляет на вас слишком много общих дел.

1. Наделите партнера правом принимать решения.

Принятие решений - один из самых когнитивно истощающих аспектов современной жизни.

В отношениях один человек часто чувствует себя более комфортно при принятии решений. Тот, кто чувствует себя менее комфортно, часто может излишне полагаться на своего партнера в принятии решений, которые одинаково важны для обоих. Со временем эта проблема усугубляется. Когда менее уверенный в себе человек принимает меньше решений, которые затрагивают обоих, он становится ещё менее уверенным и делает это всё реже.

Понаблюдайте за тем, что происходит в ваших отношениях. Мой супруг берет на себя решение некоторых моих задач, но всегда приходит ко мне, чтобы спросить: «Что ты думаешь о...?», потому что он нервничает, что может принять окончательное решение без моего участия. Я говорю: «Для меня ценность того, что ты выполняешь эту задачу, заключается не в том, что ты принимаешь идеальное решение. А в том, что мне не придется в этом участвовать». Пример: это произошло недавно, когда он просматривал онлайн подержанные комоды на торговой площадке. Мне было без разницы, что он купит. Мне просто хотелось, чтобы эта задача была в его списке дел, а не в моем.

Другие люди не умеют читать мысли, поэтому если вам все равно, какое решение будет принято (возможно, при определенных параметрах, например, если это обойдется меньше 300 долларов), то скажите об этом прямо и напоминайте, как можно чаще!

2. Откажитесь от «должен» и предположений о том, как будет решена проблема ленивого партнера.

У нас часто есть скрытые предположения о том, как будут решаться проблемы в нашей жизни. Этот принцип применим как к нашим личным проблемам, так и к проблемам в отношениях. Например, может показаться, что проблема решится, если убедить партнера признать нынешние роли несправедливыми и почувствовать внутреннюю мотивацию исправить эту несправедливость. Или, например, ваше предположение может заключаться в том, что он должен захотеть показать свою любовь к вам, стараясь больше помогать.

Когда вы радикально отказываетесь от своих предположений и того, что кто-то что-то должен относительно решения проблемы, это позволит творчески и широко мыслить о возможных решениях и обходных путях. Например, если есть задача, которую никто из вас не хочет выполнять, возможно, вы могли бы подумать о том, чтобы взять ее на себя.

Мы можем жить в мире идеальных «должен», либо в мире реальности и решения проблем.

3. Отнеситесь к проблеме как к творческой задаче.

В серьезных отношениях понимание сильных и слабых сторон друг друга позволит вам найти творческие решения. Не существует универсальных решений того, как люди должны управлять своей жизнью и отношениями. Ваши лучшие решения проблем в отношениях будут самыми причудливыми и творческими, которые не подойдут другим парам и их отношениям. (В этом посте есть подробный пример того, как пара творчески решила проблему отношений, признав сильные и слабые стороны друг друга).

4. Наблюдайте и опирайтесь на модели того, что уже работает.

Если я снимаю простыни и наволочки с кровати и кладу их в стиральную машину, мой супруг постирает их, повесит на веревку, принесет в дом, когда они высохнут, и бросит на диван. Если бы я настаивала на том, чтобы супруг убирал постель, этого бы никогда не случилось. Если бы я не забирала простыни с дивана и не клала их обратно на кровать, они бы так и лежали на диване целую вечность.

Когда вы найдете систему сотрудничества, которая работает достаточно хорошо, поэкспериментируйте с тем, подойдут ли ее элементы для других задач. Экстраполируйте обобщенные принципы для создания персонализированных систем (об этом подробно рассказывается в моей книге «Продуктивность без стресса»/Stress-Free Productivity). Например, обобщающий принцип заключается в том, что, если я начинаю задачу, мой

супруг подхватит ее и выполнит последующие несколько шагов. Другой обобщающий принцип заключается в том, что я избегаю тех частей задач, которые нарушают мою сосредоточенность, например, прислушиваться к тому, когда закончила работу стиральная машина. Но мой супруг охотнее выполняет те части задач, которые связаны с ожиданием и наблюдением.

Чтобы этот подход сработал, вам придется радикально отказаться от своих «должен» и предположений и использовать то, что работает в реальности. Вам также нужно научиться наблюдать за закономерностями, извлекать принципы и создавать на их основе индивидуальные системы.

5. Помогите своему партнеру увидеть конкретные задачи как выражение его сильных сторон и ценностей.

Людям больше нравится выполнять задания, когда они видят в этих действиях выражение своих ценностей и сильных сторон. Например, я выстраиваю последовательность шагов в большой задаче, и мне легко увидеть логический порядок, в котором они должны идти. Сильные стороны моего партнера - внимание к деталям и тщательное выполнение задач.

Если говорить о ценностях, то мы оба ценим домашнюю еду, что означает большое количество грязной посуды. Поэтому мы можем попытаться рассматривать мытье посуды как выражение ценности домашней еды.

Не накаляйте обстановку, апеллируя к ценностям, которых нет у вашего партнера. Например, если он безразличен к беспорядку и не заботится о «визуальном спокойствии», это вряд ли поможет заставить его убрать вещи. И снова мы возвращаемся к пункту № 2 об отказе от «должен». Вы можете думать, что ваш партнер «должен» заботиться о порядке, но если он этого не делает, значит, не делает.

Иногда вы можете найти альтернативную значимую ценность и апеллировать к ней. Например, если его волнует неэффективность, то можно помочь понять, что уборка снижает затраты времени на поиск предметов.

Не существует универсальных решений для улучшения отношений или как-то повлиять на поведение других людей. Однако существуют общие психологические принципы, которые можно использовать, чтобы найти собственные творческие решения, которые будут работать для вас и ваших отношений.

Оригинальная статья: Alice Boyes - 5 Ways to Deal With a Lazy Partner, April 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, отношения, лень, ответственность, осознанность, осознанные отношения, принимать решения, творчество.

