

Советы семейного психолога – насколько реалистичны ваши ожидания от партнера.



Если вы столкнулись с гневом и неудовлетворенностью в отношениях, помогут советы [семейного психолога](#)

. Возможно, ваши ожидания от партнера нереалистичны. Близкие связи сложны, в них часто возникает много проблем, которые задевают наши слабые места. Повседневные взаимодействия с любимым побуждают нас раскрывать то, кто мы такие, в том числе наши страхи, неуверенность в себе, стыд, несоответствия и недостатки, которые являются обычными для человека. И мы можем чувствовать себя особенно уязвимыми в тесных близких взаимоотношениях, когда мы не полностью согласны и не готовы их раскрыть.

Интимная связь напоминает нам об этих аспектах самих себя, в то время как мы можем уклоняться от них в других ситуациях. Таким образом, близость может вызвать беспокойство и напряжение, что приводит к тому, что иногда мы дистанцируемся отчуждением, а иногда и гневом.

Эти трудности особенно усугубляются, когда мы цепляемся за нереалистичные ожидания в наших самых любящих отношениях. Это всегда приводит к мучениям в виде печали, боли, беспокойства и злости. Кроме того, жесткое соблюдение этих упований часто стимулирует состязательную позицию, которая подрывает приверженность.

Буддийская психология подчеркивает, что боль, связанная с бытием человека, неизбежна, а страдание - нет.

Скорее, страдание возникает из-за нашей негибкой привязанности, будь то взаимосвязи, деньги, идеи или вещи, которые могут привести к подавляющим мучениям за пределами присущей боли, исходящей от человека.

Цепляние на нереалистичные предвкушения, с полным пониманием и без него, отражает одну из форм такой привязанности. Например, один из моих клиентов, Виктор, сообщил о постоянном недовольстве, потому что его жена опаздывала на тридцать-сорок минут, будь то в ресторан или на свадьбу друга. И все же он всегда ожидал, что она будет вовремя.

Я обратила его внимание на то, что он сохранил это ожидание, даже несмотря на то, что она вела себя так на протяжении пятнадцати лет брака. Он тут же усмехнулся. В этот момент Вик ор понял, как его логическое мышление было захвачено эмоциями, подпитывая желание и надежду, что она придет вовремя. Он осознал, что чувства слишком сильно повлияли на его нереалистичное предвидение. Этот сдвиг в его осознании улучшил понимание того, как он способствовал собственному страданию и связанному с ним гневу. Кроме того, мы изучили другие стратегии, которые могли бы удовлетворить его желание.

Еще одна клиентка, Ирина, мучилась из-за ожиданий, которые она испытывала к себе в отношении своего партнера. Ее муж периодически страдал депрессией. Ирина, которая была глубоко сострадательной личностью, стремилась помочь ему, насколько могла. В то же время ее предвкушения от того, что она сможет «исправить» его, заставили чувствовать себя бессильной, неадекватной и злой. Иногда это было направлено на ее мужа, а иногда на себя.

Ей было очень трудно признать, что она была бессильна в определенных моментах. Она признала, что, хотя может помочь, слушая и даже предлагая какие-то варианты она не всегда может вылечить его.

Без полной осведомленности каждый из этих людей придерживался ожиданий, которые могли бы казаться разумными, но оказывались нереальными, когда сталкивались с фактами ситуации. Каждый из них должен был заниматься саморефлексией, чтобы осознать влияние, которое было скрыто от их понимания.

И каждый смеялся. Это пробуждающий момент, осознания части себя, которая осталась незамеченной, параллельной вселенной, существующей внутри нас.

Ниже приведено описание фактов, касающихся интимных отношений. Потратьте время, чтобы задуматься над каждым.

1. Все мы разные

Это имеет смысл. У каждого из вас есть уникальная история, которая информирует вашу уникальную личность и ваши ожидания. Таким образом, вы можете время от времени иметь разные точки зрения, особенно связанные с такими вопросами, как финансы, сколько времени проводить вместе, в одиночку, с друзьями и семьей, физическая близость, воспитание детей и задачи по хозяйству.

2. Любовные связи требуют работы

В форме рассмотрения, обсуждения и обязательства совместно участвовать и решать вопросы. Развитию отношений требует больше усилий, чем просто энергия первоначального притяжения и любви.

3. Индивидуумы и взаимоотношения могут меняться со временем

В разной степени каждый из нас меняется с течением жизни. Мы можем изменить наши приоритеты, ценности, интересы и даже наши ожидания относительно того, что мы ищем в нашей романтической связи. Столкнувшись с проблемами перемен, требуются постоянное внимание, общение и поддержка для того, чтобы избежать разрыва и процветать.

4. Отношения не могут обеспечить безусловную любовь

Хотя многие из нас невольно ее ищут, это желание, берущее корни в нашем младенчестве и раннем детстве. Детский период может быть единственным, когда такая любовь действительно необходима для роста и процветания.

Одно дело ожидать от приверженности от любимого. Другое, что такая привязанность должна игнорировать поведение, разрушающее человека или взаимодействия. Кроме того, в такой ситуации часто не берутся во внимание реалистичные желания или потребности партнера.

5. Отношения не должны обеспечивать родительство

Естественно, они влекут за собой участие и заботу. Однако относясь к своему важному другому как к родителю или «воспитывая» его или ее, рассматривая себя как родителя, - вы ставите себя вашу связь под удар огромных разногласий и гнева..

Кроме того, будьте внимательны к любым ожиданиям, которые у вас есть, что ваш супруг или супруга должен каким-то образом компенсировать дефицит ваших собственных родителей. Хотя вы можете искать этого, никакая забота не может действительно компенсировать то, что младшая версия вас не получила. Фактически, ваш траур и мир с вашим прошлым могут сделать вас более доступными как для дарования, так и для получения любви.

6. Компромисс является важным

Он необходим для разрешения уже присущих отличий. И может быть полезным ориентиром при определении ваших приоритетов. Конечно, вы можете спорить о правильном способе загрузки посудомоечной машины, но действительно ли это необходимо?

7. Ваш любимый не умеет читать ваши мысли

Может быть, через много лет он или она научится, но не обязательно. К тому же ожидая, что ваш партнер будет читать ваши мысли в некоторых ситуациях, вы сильно рискуете, что он сможет сделать это в других случаях.))

8. Он или она будет меняться по своему усмотрению.

Вы всегда можете попросить изменения. Попросить, подкупить, вознаградить или подтолкнуть. Однако, в конечном счете, он или она решает, хочет ли что-то менять.

Теперь, когда вы прочитали эти восемь рекомендаций для ожиданий, перечитайте их снова и углубитесь. Проиграйте это несколько раз в своем уме. Например, вы можете с готовностью отреагировать согласием с идеей о том, что у вас будут различия в ваших отношениях. Но задайте себе эти вопросы. К каким различиям я наиболее чувствителен? Какие из них беспокоят меня? В каких областях нашей жизни я действительно цепляюсь за то, что мы не должны отличаться.

Точно так же вы можете знать, что взаимоотношения требуют работы, но не хотите на это соглашаться. И вы можете понимать, что любовь вашего супруга не может полностью компенсировать дефицит заботы в детстве, но, тем не менее, чувствуете, что он или она должен это сделать.

Только углубляясь и более подробно изучая себя, вы можете осознать эту параллельную вселенную внутри, которая заставляет вас жестко держаться за ожидания от любимого человека (и самого себя) - даже когда они нереалистичны.