

Как не надоесть друг другу Пространство и время отношений

Не зря говорят: отношениям нужен воздух. Не нужно стремиться всегда и везде быть вместе, это не сближает. Чтобы личность была здорова, ей требуется не только «наше» но и «своё». И то и другое одинаково важно.

Личное пространство – ваша зона комфорта. Она бывает физической (свой уголок) и психологической (личные границы). Сюда же относится право на уединение.

Любой человек воспринимает личное пространство частью себя. Это уютное, безопасное место, где можно побыть в одиночестве. В идеале – личная комната, но можно и уголок. Не только подросткам нужна личная неприкосновенность, взрослым людям тоже.

Личные границы – это пределы допустимого для конкретного человека. Когда их нарушают, мы реагируем негативно: злостью, раздражением, смущением. Яркий пример – реакция на шутку. Для одного – смешно, для другого – оскорбительно. Личные границы зависят от ценностей человека.

Личное время – это время свободное от обязательств, которое мы тратим на себя, свои интересы, нужды. Его можно проводить как и вместе с партнёром, так и порознь.

Признаки, что с личным временем и пространством в паре проблемы:

Вас задевает, когда партнёр хочет уединения.

Партнёр протестует, когда вы собираетесь куда-то без него.

Вы всё стараетесь делать вместе.

До отношений у вас были интересы и увлечения, но в паре вы их забросили.

Что можно сделать:

Пусть каждый найдёт и обозначит свой уголок в квартире, «место силы», где его не будут трогать.

Работайте с личными границами, наблюдая за своими реакциями. Если вам не комфортно, говорите об этом прямо. Будете терпеть – накопите напряжение и неминуемо взорвётесь в будущем.

В свою очередь, не давите на партнёра. Взаимодействуя с ним. Следите за обратной связью. Если не уверены, можно уточнить, комфортно ему или нет. Это вовсе не глупо: коммуникация всегда лучше молчания и домыслов.

Проводите достаточно времени порознь. Это возможно даже в однокомнатной квартире, при условии, что никто никого не трогает. Реанимируйте свои интересы, займитесь саморазвитием. Поверьте, это только повысит вашу привлекательность в глазах партнёра.

Правила счастливых отношений

Поддержка. Партнёра нужно поддерживать, когда он испытывает любые сильные эмоции: на 7-10 баллов по десятибалльной шкале. Как именно:

- утешать и успокаивать;
- отвлекать внимание;
- придавать смысл случившемуся.

Не надо давать советы. Главная задача – снизить накал эмоций, решать вопросы будем потом.

Поддерживать не всегда легко. Есть соблазн принять эмоциональное состояние партнёра на свой счёт. Он будет раздражён, растерян. Сосредоточен на себе и невнимателен к вам. Будьте готовы играть в одни ворота: вы ему – поддержку, а он вам - пока ничего. Не потому, что не хочет, а потому, что не может.

Эмпатия. Стремление понять и узнать партнёра как можно лучше. Как говори психолог Карл Роджерс, эмпатия означает «вхождение в личный мир другого и пребывание в нём как дома». Не забывая при этом, что всё-таки другой человек.

Спрашивайте, проявляйте интерес к личности. Эмпатия полезна и для вас и для партнёра: он видит себя со стороны, осознаёт свои мысли, эмоции.

Технически проявлять эмпатию легко. Но не в отношениях: могут обнаружиться неприятные вещи, в частности про вас. Например, претензии. Такое понимать мы уже не хотим, ведь критику терпеть тяжело.

Да и вообще не всегда хочется знать правду. Куда приятнее питать иллюзию и навешивать ярлыки, чтобы партнёр соответствовал ожиданиям. Ведь правду придётся принять в любом виде. А это сложно. Теи не менее эмпатия действительно стоит того. Она даёт партнёру понять, что он вам не безразличен, что вы готовы работать над отношениями и над собой. А вы должны быть готовы, если отношения реально дороги.

Адекватная реальная связь. На нежелательное поведение партнёра реагируйте негативно, , чтобы исключить его в будущем. На приятное – позитивно, чтобы закрепить. Обратная связь – это забота о том, чтобы наши потребности в отношениях удовлетворялись.

К сожалению, этот простой механизм часто нарушается.

Например:

Вам не нравится. Но вы молчите. Тогда партнёр не знает о проблеме и продолжает в том же духе.

Вам не нравится, но вы реагируете позитивно. Образно говоря, целуете руку, которая вас бьёт. Такое возможно при серьёзных проблемах с самооценкой и самооценностью.

Вам нравится, но вы не реагируете.

Вам нравится, но вы реагируете негативно, Например, плачете. В обоих случаях приятное поведение не закрепляется.

Поведение партнёра нейтрально: звёзд с неба не хватает, особо не напрягается, в том числе ради вас. А вы с него пылинки сдуваете да нахваливаете, чем мешаете человеку развиваться.

Как правильно давать обратную связь:

Назовите факт: что нравится/не нравится в поведении партнёра.

Назовите эмоцию, возникшую у вас в ответ на это поведение.

Назовите потребность, которая (не) удовлетворяется из-за этого поведения.

Сформулируйте просьбу. Как партнёру следует поступать в дальнейшем.

Например, жена может спокойно сказать мужу: «Когда ты часами играешь в телефон вместо того, чтобы заниматься с детьми или помогать мне по дому, я испытываю возмущение и злость. Я сильно устаю и чувствую себя не любимой. Мне бы хотелось, чтобы ты поделился этой ответственностью со мной. Прежде чем начать играть, спроси, пожалуйста, нужна ли мне помощь».

А может накричать на него: «Почему ты такой ленивый?! Ты совсем не развиваешься! Да мы с детьми тебе совсем не нужны!» и т. д. это уже насильственное общение – абсолютно неэффективная стратегия, ведущая к конфликтам.

Хвалите и критикуйте. Говорите партнёру. Что вам нравится в нём, а что нет. Иначе он не будет знать о своих достоинствах и недостатках. Особенно трудно бывает похвалить, но ведь это так важно для самооценки человека! Возьмите за правило: заметили – скажите. Будет проще, сделайте свой язык «без костей». Вот увидите, партнёр вам будет очень благодарен.

Честность. Одно из главных правил в отношениях. Быть честными могут мешать страх отвержения и критика. Стыд и чувство вины. Но помните, без честности счастья не будет. Переступайте через свои страхи.