

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Почему наши любимые становятся плохими

А ведь в начале отношений, как правило, все так радужно и прекрасно. Наш партнер замечательный и вы так много удовольствия получаете вы рядом с ним, с этим прекрасным человеком, отчего сердце просто радуется. Однако проходит время и что-то меняется в отношениях. Давайте посмотрим, что же чаще всего получается.

Как правило, начало отношений развивается в период взаимной влюбленности, или, по крайней мере, взаимного интереса. В это время мы фактически общаемся с нашими фантазиями о человеке, которыми мы с лихвой награждаем своего партнера. И что важно, он также поступает и в отношении нас. Я иногда думаю, а можно сразу, без розовых очков увидеть своего партнера вначале отношений? Непростой вопрос, пока что-то мне подсказывает, что вряд ли. Но думаю что это не беда, это время присмотреться, привязаться к своему партнеру, обзавестись какими-то психологическими связями. Что-то мне кажется, что именно эти связи затем помогут нам в построении отношений, когда розовые очки будут сняты, а привязанность может помочь пережить кризис окончания влюбленности.

И так, влюбленность прошла и два реальных человека начинают совместную жизнь. Какие здесь основные сложности. Двое находятся близко друг с другом, часто соприкасаются не только телами, а главное своими душами. У каждого свои собственные желания. И даже если внешне они совпадают, к примеру, оба супруга хотят детей, то внутреннее представление о деторождении и последующим воспитании могут сильно отличаться и, как правило, отличаются. Плюс у каждого партнера свои собственные представления о семейной жизни, о том, как каждый из супругов ведет себя в браке. Тут конечно большое влияние оказывает родительские семьи обоих супругов.

Далее, находясь рядом друг с другом, важно очень внимательно отнестись к своим собственным границам, а это умеют делать далеко не каждый. Плюс еще сложности у обоих супругов с умением слышать себя и партнера, а также договариваться друг с другом подливает дополнительно масло в огонь семейной жизни. Чем больше я работаю психотерапевтом, семейным психологом, тем больше удивляюсь, как это некоторые люди умудряются не смотря на все эти сложности комфортно жить друг с другом. Просто чудо.

А что же реально происходит. Реально два любящих человека начинают делать друг другу больно, точнее болезненно реагировать на поступки, слова другого. Вначале скорее неосознаваемо, а дальше этого (боли, раздражения, злости) становится все больше и больше. И эти отрицательные чувства начинают накапливаться и перекрывать все то хорошее, что было или есть в отношениях. Постепенно отрицательные фон переполняет одного, а чаще обоих супругов и возникает реальная угроза разрушения брака. Родилась такая метафора, это как будто происходит отторжение пересаженного органа

организмом. И если данный процесс запустить, то отношения могут миновать так называемую точку невозврата и, в конце концов, развалиться.

Что же делать, спросит пытливый читатель. Обратит внимание на то, что в отношениях есть напряжения, разговаривать об этом со своим партнером, учиться слушать друг друга и договариваться. Может, прозвучит банально, но наиболее простой и как ни странно дешевый способ, это пойти на консультации к семейному психологу, изучить с его помощью все особенности ваших взаимоотношений в семье и научиться строить здоровые отношения в паре. А поверьте, это того стоит, в здоровых отношениях можно получать много удовольствия от контакта, которого в одиночку не получишь.

В конце хочется написать - будьте внимательными к своим отношениям, к своим чувствам в них, вкладывайтесь в отношения и вас ждет много приятных моментов рядом с вашим партнером. Удачи вам!

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 31 октября 2019, 198 просмотров

https://www.b17.ru/article/lubimie_stanoviatsja_plohimi/