



Самые распространенные виды неправильных отношений, от которых предпочитают воздерживаться люди, обладающие психологической силой.

Любые неудачные отношения, несомненно, причиняют боль, но когда

вы избавляете себя от неправильных отношений, вы на самом деле остаетесь в выигрыше.

Будучи подростками, мы изучаем половое воспитание в школе, ближе к 20 интересуемся таким понятием как брак, и возможно немного социальной психологией в институте. Но когда вопрос сводится к тому как строить реальные отношения, мы получаем совсем небольшое руководство по отношениям до и после свадьбы... или того хуже, делаем выводы из прочитанного в журналах.

Да, отношения с самого начала строятся методом проб и ошибок. И если большинство из нас вам приходится по душе, значит, на своем жизненном пути ошибок вами было сделано достаточно много.

Одна из проблем состоит в том, что на характер неправильных отношений, напрямую влияет наша культура. Мы преклоняемся перед идеей беззаботной романтической любви – ну знаете, это когда два влюбленных человека, встречаются вместе рассвет солнца, и казалось бы они знают друг друга целую вечность. Нас воспитывают строить и беречь наши отношения как будто это личная собственность. Таким образом, мы зачастую рассматриваем наших друзей и любимых людей как некую личную собственность, а не как прекрасное создание, со свободой воли, с которым к тому же еще можно разделить настоящую любовь и от которого можно получить эмоциональную поддержку. К счастью, в течение нескольких последних десятилетий, появилось множество научных исследований на тему правильных и счастливых отношений, которые позволяют людям понять, как использовать

психологическую силу, чтобы избежать неправильных отношений.

И это именно то, чем бы я хотел сегодня поделиться с вами – 10 самых распространенных видов неправильных отношений, от которых предпочитают воздерживаться люди с психологической силой:

1. Отношения, в которых заинтересован только один из партнеров

Это неправильно, когда в отношениях заинтересован только один из партнеров. Чувство потерянности может привести к поискам кого-то, кто готов принять на себя всю ответственность за вашу жизнь, просто чтобы уменьшить напряженность. Но прежде чем сделать это, представьте на секундочку, вы надеваете на себя ошейник любимого питомца, а поводок отдаете кому-то другому, но куда он вас поведет, вы не имеете ни малейшего понятия. Не так ли? В отношениях запутанности и бессилию места нет. Если один из партнеров чувствует беспомощность, то эти отношения на самом деле уже не существуют. Вся суть отношений заключается в свободе. Да, правильные отношения строятся на твердом фундаменте свободной воли и совместных усилий. Самое важное путешествие в жизни для каждого из нас, это то, во время которого мы встречаем своего человека. И эти отношения приносят нам персональное развитие и счастье. Вы сможете получить куда больше от отношений, если будете строить их

вместе, а не пытаться все время контролировать их. В действительности это круговорот. Прочность отношений напрямую зависит от сильных сторон каждого из партнеров, а эти сильные стороны в свою очередь зависят, от качества отношений.

2. Отношения, которые якобы дополняют вас

Наша культура, основанная на фантазиях и романтической любви, предполагает, что однажды вы встретите «своего Единственного» или «свою Единственную», и тут же избавитесь от страданий и тоски, а взамен получите состояние вечного единства и блаженства. Проще всего считать, что это задание исключительно вашего партнера делать вас счастливым человеком. А правда заключается в том, что правильные отношения могут непременно принести вам счастье, но заполнить чувство пустоты в вашем сердце, не есть задача вашего партнера. Это непосредственно ваша и только ваша задача, и пока вы не возьмете на себя всю ответственность за эту пустоту, боль, тоску внутри вас, в ваших отношениях проблемы неизбежно будут присутствовать. Только вы сами способны сделать себя счастливым и никому другому это не под силу. И вы должны создать свое собственное счастье, прежде чем делиться им с кем-то другим.

3. Отношения, основанные на зависимости

Когда все ваши действия и мысли вращаются вокруг другого человека, вы пренебрегаете собственными интересами, и это приводит к зависимости. Когда вы создаете прецедент, что кто-то другой, а не вы несете ответственность за то, что вы чувствуете все время (и наоборот), тогда вы оба будете развивать эту зависимость. В итоге ни один из вас не сможет планировать что-либо без одобрения партнера. Все ваши действия даже такие казалось бы обычные, как посмотреть телевизор – должны быть оговорены. Когда кто-то из вас огорчается чем-либо, все личные нужды уходят на второй план, потому что главная задача каждого из вас делать друг друга счастливым. Проблема заключается в том, что развитие этой зависимости порождает чувство обиды. Я уверена, что если бы мой любимый человек вышел из себя из-за неудачного дня, был бы рассержен и нуждался бы в моем внимании, я бы соответствующе отреагировала на это. Но если бы я 24 часа в сутки думала о его эмоциональном состоянии, я бы, в конечном счете, начала испытывать неприязнь по отношению к его чувствам и желаниям. Джим Рон, известный американский предприниматель и автор, однажды сказал: «Самый большой подарок, который вы можете сделать кому-либо — это ваше собственное совершенство как личности. Когда-то я говорил: «Если вы будете внимательны ко мне — я буду внимателен к вам. Теперь я говорю так: «Я буду, внимателен к себе ради вас, если вы будете внимательны к себе ради меня».

4. Отношения, основанные на идеалистических ожиданиях

Вы любите и цените людей не потому что они идеальны, зачастую они совершенно далеки от идеала. «Идеал» — смертельная иллюзия, то кем ни один из нас никогда не будет. Все мы идеально неидеальны ровно настолько, насколько должны быть. На самом деле, чем меньше вы ожидаете от человека, о котором заботитесь, тем счастливее будут ваши отношения. Никто в вашей жизни не будет действовать, так как вы ожидаете того. Они это не вы – они не смогут так любить, так отдаваться и так понимать вас, как это делаете вы сами. Самое большое разочарование в жизни и в отношениях, это неоправданные ожидания. Чтобы сильно не разочаровываться, не надо сильно очаровываться. Итог: любые отношения, на самом деле никогда не будут идеальными, но если вы готовы работать над ними, вы сможете получить все, о чем мечтали.

5. Отношения, в которых постоянно слышны обиды прошлого

Когда ваш партнер продолжает вас винить за прошлые ошибки, это признак неправильных отношений. Если же оба партнера поступают так, то это превращается в безнадежную борьбу, которая покажет, кто из вас больше надломился на протяжении этих лет. Когда вы попрекаете человека за его прошлые ошибки, чтобы подтвердить свою теперешнюю праведность, это приводит к безвыходной ситуации. Вы не только обманываете действительность. Вспоминая ошибки прошлого, вы манипулируете другим человеком. Если такая ситуация продолжается на протяжении длительного времени, оба партнера в конечном счете тратят всю свою энергию на то, чтобы доказать свою

невиновность, вместо того, чтобы решить сегодняшнюю проблему. Когда вы выбираете человека, с которым планируете строить отношения, вы тем самым принимаете его с предыдущими ошибками. Если вы не миритесь с его ошибками, то, в конце концов, отношения с этим человеком не получатся. Если вас что-то беспокоит из прошлого вашего партнера, вам следует научиться воспринимать это нормально. Прошлое остается в прошлом.

6. Отношения, которые строятся на ежедневной лжи

Доверие, это основа правильных отношений, а когда доверие подорвано, уходит время на то чтобы вернуть его. Нередко, люди говорят: «Я ничего не сказала ему, но ведь и не лгала. Это утверждение противоречащее само себе. Если вы покрываете ложь, то это всего лишь дело времени, когда она всплывет, а доверие будет потеряно. Помните, соперник, который говорит всю правду в лицо всегда лучше, чем друг или любимый человек, который постоянно лжет вам. Стоит меньше обращать внимания на слова людей, а больше на их действия. Их действия покажут вам их истинные лица. Если вы поймали кого-то на лжи, то пришло время поговорить начистоту. Некоторые люди будут часто вам лгать, тем самым заставляя вас повторять эту ложь снова и снова пока она на самом деле не превратиться в правду. Не принимайте участия в этом абсурде. Не позволяйте, чтобы их ложь стала вашей действительностью. Не бойтесь, стоять за правду – за свою правду. Ни о каком прощении и примирении не может идти и речи, пока вы или вам не скажут правду.

7. Отношения, в которых не хватает прощения и готовности вернуть доверие

Ошибочно считать, что доверие вернуть невозможно. Когда доверие потеряно, а это происходит в какой-то определенный момент длительных отношений, важно понимать, что его можно вернуть, но при условии что оба партнера готовы работать над собой. На самом деле, когда вам кажется, что прочный фундамент ваших отношений крошится, вам дается возможность, не просто все исправить, но и избавиться от той динамики отношений, которая привела вас к этому. Все это непременно вызовет у вас боль, и вы даже, возможно, захотите уйти, особенно если считаете, что доверие вернуть невозможно. Но если вы осознаете, что уровень доверия на протяжении всей жизни то падает, то поднимается, вероятнее всего вы сможете обрести ту силу, которая позволяет держаться вместе, рассчитывать друг на друга и расти вместе.

8. Отношения, в которых пассивная агрессия берет верх над общением

Пассивно-агрессивное поведение принимает множество форм, но, как правило, описывается, как невербальная агрессия, которая

проявляется в негативном поведении. Вместо того чтобы открыто выражать свои чувства, некоторые люди делают едва уловимые, раздражающие жесты по отношению к вам. И вы скорее сделаете все возможное и невозможное, чтобы на вас обратили внимание, чем поговорите о том, что вас огорчает. Это явно признак неправильных отношений. Это говорит о том, что вы не можете, открыто общаться друг с другом. Нет причин быть пассивно-агрессивным, если вы чувствуете, что можете спокойно говорить о вещах, которые вас беспокоят. Человек никогда не почувствует нужду прятаться за пассивной агрессией, если он будет уверен, что его не осудят за его мысли. В правильных отношениях, вы всегда открыто делитесь чувствами и желаниями. Дайте ясно понять, что другой человек не несет ответственность за ваши идеи и взгляды, но, тем не менее, вы счастливы, чувствовать их поддержку. Если ваш партнер заботится о вас, то вы получите эту поддержку или же придете к компромиссу.

9. Отношения, управляемые эмоциональным шантажом

Эмоциональный шантаж, это когда кто-то применяет эмоциональное давление на вас, в случае если вы не делаете то, что от вас хотят. Суть в том, что вы меняете свое поведение, против своей воли, в результате эмоционального шантажа. Это крайне неправильное поведение. Решение, как и в случае с пассивной агрессией, заключается в общении. Не должно присутствовать ни малейшего давления, только открытое общение. Критически важно для обоих партнеров в отношениях понимать, что негативные мысли и чувства всегда можно спокойно обсудить друг с другом. Иначе люди будут пресекать свои мысли и чувства, что приведет к недоверию и

манипуляциям. Возможно, действительно есть что-то, что беспокоит вас касательно ваших друзей или любимого человека. Почему вы тогда не поговорите? Вы боитесь, что расстроите кого-то? Конечно, возможно и расстроите, а быть может и нет. Есть, конечно, и другой вариант. Просто мирится с этим до тех пор, пока в один прекрасный день вы не взорветесь и не выскажите все. Помните, это вполне нормально обижаться на того о ком вы заботитесь, как и нормально когда вам что-то не нравится в этом человеке. Мы ведь все с вами неидеальные создания. Поймите наконец-то, что доверять человеку и принимать любой его выбор, это разные вещи. Кто-то может быть преданным вам, но его может что-то в вас не устраивать. С другой стороны, партнеры, способные общаться и критиковать друг друга без осуждений и эмоционального шантажа, в конечном итоге только выиграют.

10. Отношения, которые всегда отодвигаются на второй план

Не уделяя достаточно времени отношениям, вы делаете огромную ошибку, которая приводит к неправильным отношениям. Чаще всего эту ошибку мы осознаем только тогда, когда все начинает рушиться. Правда в том, что отношения как живое существо, им тоже нужно уделять время, чтобы они смогли продолжить свое существование и процветание. Легко позволить всему в жизни идти своим чередом, особенно когда у вас есть муж, дети, работа. Но отношения можно сравнить с комнатным цветком, если его не полить несколько раз,

он завянет. Так и в отношениях, не найдете время — они начнут ухудшаться. Старайтесь каждую неделю найти время чтобы провести его только с теми, о ком вы заботитесь, и время каждый день, чтобы уделить им хотя бы несколько минут общения. Ничего так не ценится, как ваше искреннее внимание – ваше полное присутствие. Находится с кем-то рядом, внимательно слушать и не смотреть каждую минуту на часы вот то, что для каждого из нас так важно. Это действительно самый ценный поступок, который вы можете совершить для другого человека. Теперь Ваш черед... Что бы вы добавили к этому списку? Сталкивались ли вы с неправильными отношениями? Оставьте свои комментарии и поделитесь своими идеями.

MARC CHERNOFF

Перевод статьи 10 Toxic Relationships Mentally

Strong People Avoid via Клубер

Автор: - MARC CHERNOFF

Тэги: [на](#), [из](#), [как](#), [по](#), [но](#), [когда](#), [от](#), [вы](#), [мы](#), [отношения](#), [отношений](#), [хуже](#), [не правильных](#),
,
[прочитанного](#),
,
[журналах](#)