



Чек-лист по самым распространенным ошибкам в отношениях

Вступая в любые взаимоотношения, очень важно не перегнуть палку, чтобы в итоге не получить какие-то искаленные нездоровые отношения, от которых к тому же будет трудно избавиться. В данном чек-листе собраны самые распространенные ошибки, зная и не допуская которых возможно построить качественные долгосрочные отношения.

Давайте разбираться!

ориентироваться на общепринятые стандарты

Стереотипы вообще сильно мешают и ограничивают нашу жизнь. В итоге, мы не готовы принимать конкретного человека – таким, какой он есть, мириться с его «недостатками» или «слабостями», даже если он нам нравится и подходит.

испытывать нереальные ожидания

В любые отношения мы чемоданами несем свои надежды и фантазии. Мы рисуем себе картинки прекрасного будущего. За ожиданиями – опять же – пропадает реальный человек. Мы лелеем собственные мечты, а того, кто на самом деле перед нами и на что он способен – не видим.

неоправданно завышать требования

И когда мы показавшегося на горизонте принца в свою жизнь уже встроили, будущим детям имена придумали, все-все расписали, возникает вот это – «а что это ты не делаешь того, чего я жду?» «Ты мужчина – ты должен». «Ты женщина – ты должна».

испытывать желание переделать другого

Ощущение того, что мы одинаково думаем, любим одно и то же, создает иллюзию близости, единства и безопасности. И в этом безоблачном слиянии каждое различие, непохожесть воспринимаются очень болезненно. И если другой изменится, не факт, что он вам, новый, понравится.

пытаться доминировать в отношениях

Стремление быть главным, руководить, контролировать, советовать, душить его своей любовью и навязывать свое представление о счастье. Можно ли все это разглядеть на заре отношений? Можно! Не покупайтесь на заботу, не вовлекайтесь в отношения прежде, чем хорошо узнаете человека.

потерять себя в отношениях

Готовность раствориться в человеке, постоянно подстраиваться или унижаться. И в глубине души ждать воздаяния за принесенную жертву. Если вы не ощущаете собственной ценности, окружающие люди, увы, тоже не будут ценить и уважать вас.

нарушать коммуникацию

Это когда вместо открытого и безопасного взаимодействия, ясных просьб, спокойного обсуждения желаний, звучит критика, претензии, взаимные обвинения, наезды и противоречивые послания. Когда слушают, но не слышат, чуть что не так — хлопают дверями, отстраняются, молчат.

относиться несерьезно как к игре

Ведение списков покоренных, а впоследствии и разбитых сердец. Сразу избавьтесь от иллюзии, что когда-нибудь игра перерастет в крепкие, партнерские отношения.

не показывать себя настоящего

В начале отношений мы склонны прятать свои отрицательные стороны за спину, выпячивая все самое доброе и светлое. И когда «объект» клюнет, тут мы и скажем: «а что это? – а это мой характер, терпи!» Если мы не можем быть собой, настоящими, возможно, это не те отношения, за которые надо держаться.

бояться проявить себя

Бояться проявить себя, бояться близости, поглощения или, наоборот, одиночества, бояться выбрать «не того» или совершить ошибку. Любая ошибка – это ценный опыт, и нужно оставлять себе на нее право, потому что именно ошибки помогают нам учиться чему-то новому.