

Олег Матвеев



Четыре
мудрых кита
ваших
близких
отношений

Близкие, любовные отношения часто сравнивают с морем... Таким теплым, ласковым и манящим. Но каждый, кто хотя бы раз окунался в это море с головой или даже просто приходил на берег подышать морским воздухом, знает, что иногда бывают бури, штормы и даже цунами, сносящие все на своем пути.

Наивно полагать, что можно долго состоять в близких отношениях и не иметь конфликтов с близким человеком. Вопрос не в том, будут ли конфликты (мы живые люди со своими интересами и потребностями, поэтому конфликты будут), а в том, что надо сделать, чтобы этот конфликт принес не разрушение, а пользу.




Кит первый: цельное гибкое «я»

Может ли конфликт принести пользу? Несомненно, потому что он указывает на то, что надо развить, убрать, улучшить или изменить в отношениях близких людей. Но для того, чтобы это понять, нужен тот, кто способен не потерять себя в этом конфликте, не утонуть в водоворотах эмоций, своих и чужих.

Человек, обладающий цельным гибким «я», способен поддерживать собственную «психологическую форму» в ситуации близких отношений с важными для него партнерами, когда на него оказывается эмоциональное давление, когда партнер желает «приспособить», адаптировать его под себя. При этом наличие цельного гибкого «я» позволяет не избегать конфликта и не дистанцироваться от близкого человека (физически или эмоционально), несмотря на негативные проявления с его стороны.

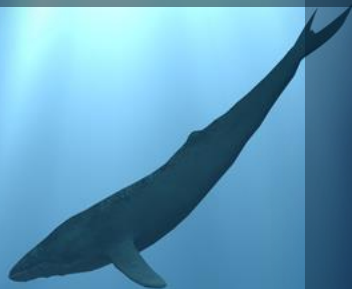
Такой человек не боится обратиться за помощью или советом, он не боится влияния других людей, потому что обладает цельным «я», которое не разлетится на кусочки от неосторожного или злонамеренного воздействия других людей.

Чем более цельным является ваше ощущение себя, тем большей важностью вы можете позволить обладать вашему партнеру. С другой стороны, вы можете менять свое мнение, если это необходимо, проявляя гибкость и не теряя своей идентичности.



Цельное гибкое я – это способность обладать ясностью по поводу того, кто я есть и в чем состоят мои намерения, особенно когда мой партнер давит на меня, требуя адаптироваться и подчиниться.

Кит второй: тихий ум – спокойное сердце



Тихий ум – спокойное сердце – это способность успокаиваться, способность утешить свои собственные страдания и урегулировать свои тревоги.

Тихий ум – спокойное сердце – это ясные мысли и ясные переживания по поводу происходящих событий

Обладание тихим умом и спокойным сердцем – позволяет вам регулировать свои собственные эмоции, чувства и тревоги.

Тихий ум – спокойное сердце играют критически важную роль в зрелой взрослой любви. Это коренной признак того самого адаптивного и изобретательного животного на планете, которым мы являемся.

Другими словами, это интеллект в привычном понимании этого слова и эмоциональный интеллект – то, что позволяет понять себя и разобраться в своих эмоциональных состояниях.

Если вы можете успокаивать и утешать себя, то ваши желания, жизненные неудачи и конфликты перестают разрывать вас на части.



Кит третий: обоснованное реагирование

Обоснованное реагирование – это проявление адекватных реакций на окружающих вас людей и события.

Это означает, в частности, отказ от избыточного реагирования на тревоги и расстройства партнера.

Необходимым условием для обоснованного реагирования является понимание как своих глубинных потребностей, так и потребностей, желаний, устремлений партнера, что, само по себе, является не простой задачей. Прежде чем реагировать привычным образом, иногда полезно себя спросить, приведут ли мои реакции к удовлетворению наших потребностей или все будет только хуже?



Обоснованное реагирование – способность не реагировать избыточным образом, но и не стараться дистанцироваться или избегать ситуаций, когда ваш партнер начинает тревожиться, расстраиваться или вести себя не совсем правильно, на ваш взгляд.

Кит четвертый: осмысленное преодоление



Осмысленное преодоление – способность встать лицом к лицу с вопросами, которые портят ваши настроения и отношения, и способность переносить дискомфорт ради роста.

Осмысленное преодоление позволяет вам переживать дискомфорт ради роста.

Все животные стремятся к удовольствию и избегают боли. Но люди являются столь адаптивными и успешными благодаря своей способности отказываться от немедленного вознаграждения и переживать трудности. Это позволяет нам стремиться к долгосрочным целям и ценностям, которые нам дороги.

Способность переносить боль и сердечные страдания в отношениях делает возможным брак, семью, родительство и заботу о других. Это нелегко. Но переносить все это намного легче, когда боль и сердечные страдания являются осмысленными, когда все это служит какой-то важной для вас цели, или если в результате всего этого может получиться нечто хорошее. Бесцельные, ненужные, упрямые или глупые боль и страдания переживать намного труднее, и это ничего не дает в результате.

Что дальше?

- У Цельное гибкое я
- У Тихий ум - спокойное сердце
- У Обоснованное реагирование
- У Осознанное преодоление

На этих четырех китах держится ваше ощущение себя. Они помогут вам удерживать свой эмоциональный баланс в лихие времена.

Сохраняете ли вы ясность того, кто вы есть, когда кто-то начинает вмешиваться в ваше ощущение себя? Или вы распадаетесь на части? Можете ли вы успокоиться, когда переживаете расстройство или боль, или вам требуется кто-то другой для утешения? Когда отношения начинают становиться проблемными, начинаете ли вы избыточно реагировать, сбежать от своего партнера или наоборот липнуть к нему? Решаете ли вы все те трудные задачи, которые нужно решить для того, чтобы достичь своих целей – или сдаетесь, выдумываете отговорки или просто откладываете «на потом»?

Формат данной брошюры позволяет нам только слегка прикоснуться к этим важным вопросам. Подробно и обстоятельно я рассматриваю тему близких отношений на моих курсах и тренингах.

Олег Матвеев



[Задайте мне вопрос](#)

[Моя визитка](#)

[Канал на YouTube](#)

[Живой журнал](#)

[Интернет-магазин](#)