

Любить нельзя использовать

Испробовали уже 33 способа, а он всё не меняется.

И грозили, и просили, и кофе в постель носили, а ему все нипочём.

Что ещё сделать, чтобы он начал вас ценить и уважать?

Как обратить на себя внимание и доказать ему, что вы достойны любви?

Это частый вопрос на консультациях.

Спрашивают преимущественно женщины, хотя тема работает в обе стороны.

Сюда же относятся вопросы, связанные с таким «перекосом» в балансе отношений, когда вы даете на сто рублей, а получаете в лучшем случае на семьдесят. А то и на рубль не получаете.

Давайте разбираться в том, как можно поправить ситуацию.

То есть в том, что вы на самом деле можете сделать, чтобы в ваших отношениях воцарились совет, любовь и гармония.

Ну, или хотя бы баланс 50 на 50.

1. Если вы испробовали больше двух способов, а он — ни одного, прекратите эксперименты.
Дайте и ему шанс что-то испробовать.
2. Он не хочет пробовать и вкладываться в отношения?
Имеет на это право.
Но если вместо него будете солировать вы, то прилагать усилия он так и не начнёт.
3. Его все и так устраивает?
На это он тоже имеет право.
А вам самой как хочется?
4. Да, но изменить партнера вы не сможете.
Кружевные трусики, подарки, борщ с пампушками и отдых на Мальдивах не помогают. Если не верите, проверьте сами, конечно.
Приятнее проверять Мальдивами.

5. Если вы всё ещё верите, что можете партнёра изменить, не читайте дальше. Просто закройте статью и идите стряпать свежие пампушки. Вам надо «объесться» собственной надеждой и инициативой. Пройти отчаяние, бессилие и праведный гнев. Когда пройдёте, возвращайтесь прямо к шестому пункту.
6. Поздравляю! Этот пункт — первый шаг к изменениям. Задайте себе честный-пречестный вопрос:
— Каких отношений вы хотите?
— Какой ваш в них вклад и ответственность?
— Какой вклад и ответственность партнера в этих «правильных» отношениях?
7. Вы достойны равноправных отношений. Вам не надо их заслуживать или что-то специально предпринимать. Вы уже достойны, у вас все для этого есть. Разве что надо провести некоторую над собой работу, чтобы в это поверить.
8. Кроме того, предстоит разглядеть тех, кто способен на уважительные и ответственные отношения, а кто нет. Потому что не все люди готовы заботиться о вас, любить, беречь и отвечать за свои слова и поступки.
- Осознавать, что вам что-то не подходит, отказываться, уходить, не принимать — это тоже навык, ему надо учиться. Это не про то, что нужно срочно подавать на развод. Это про то, чтобы заметить что-то особенное, новое для себя. Про то, чтобы остановиться и задать себе «правильные» вопросы. И честно на них ответить.
9. А ещё про то, чтобы позволить себе злиться на недостойное с вами обращение. «Праведное негодование» поставляет нам необходимую для преобразования ситуации энергию.
10. И да, возможно, на этом пути вам потребуется что-то в себе открыть. Может статься, что это уважение и любовь к самой себе. Или привычку о себе заботиться. Прислушиваться к своим потребностям и желаниям, быть чуткой и бережной к себе. Уметь себя радовать, позволять себе отдыхать и самой себя баловать.

Как говорила Коко Шанель: «чтобы иметь то, что вы никогда не имели, надо делать то, что вы никогда не делали».

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт