

Партнёр перестал стараться и больше не вкладывается в отношения, как раньше

- Почему в начале отношений он старался, а спустя полгода или год — перестал?
- Где тот замечательный (или просто хороший) мужчина, которого я встретила?
- Означает ли это что любовь прошла?
- Его отношение вернётся или теперь так будет всегда?

У мужчин также возникают вопросы:

- Где та, кто ещё несколько месяцев назад казалась мне такой близкой, желанной, той самой «второй половинкой»? Куда всё пропало и вернётся ли?

Когда отношения только начинаются, мы как правило, предстаём перед партнёром «лучшей версией себя». Мы более внимательны, заботливы, обходительны, многое готовы делать для другого, многое прощаем, не замечаем или не придаём значения.

Партнёр действует также. Не потому, что он играет или обманывает нас (хотя так тоже случается), а потому что влюблён, очарован и полон сил.

Этому состоянию, на самом деле несколько изменённому относительно привычного, способствуют:

1. Новизна отношений.
2. Особый гормональный фон.
3. Слияние: ощущение единения, резонанса, общности, «родственной души».
4. Тот факт, что мы тоже стараемся и потому партнёр имеет дело преимущественно с прекрасными нашими проявлениями и не сталкивается с ужасными.
5. Идеализированный образ другого.
6. Ощущение, что мы наконец нашли, то, что искали, и так хорошо теперь будет всегда.

А потом новизна проходит, гормоны идут на убыль, и мы и партнёр постепенно перестаём так фокусироваться друг на друге, становимся более натуральными, начинаем проявлять свои неприглядные стороны.

Разочарование в партнёре — естественная стадия, которая сменяет влюблённость.

Особенно влюбленность яркую и страстную. Мы успокаиваемся и начинаем вести себя привычным образом. Меньше цветов, меньше подарков, меньше секса, меньше завтраков в постель, объятий, ласковых слов, желания помочь, угодить, отбросить все дела и быть рядом.

Мир постепенно перестаёт вращаться вокруг партнёра.

Это обоюдный процесс: он есть и у мужчин, и у женщин. Но каждому в паре кажется, что это другой (а не он сам) начал косячить, лениться и отдаляться. Да, темп отката может быть разный.

И, конечно, есть более сосредоточенные на партнёре люди или в принципе более внимательные, тактильные и заботливые.

Тем не менее, фаза разочарования наступает в любых отношениях.

Что же теперь делать?

1. Помнить о том, что это не смертельно и не означает, что отношения подошли к концу.
(Иногда означает. Но если вы в этом уверены, то эта статья вам не пригодится, потому что вы знаете, что делать).
2. Начать разбираться в том, каких отношений вы на самом деле хотите с ЭТИМ неидеальным человеком и пробовать договариваться.
Это обоюдный процесс, в одиночку наладить гармонию невозможно.
 - Вам обоим предстоит задуматься над тем, с чем вы готовы мириться в отношениях, а что для вас неприемлемо.
 - Предстоит разбираться в своих истинных потребностях и желаниях.

— Например, вы хотите подарков.

А что стоит за этим желанием, чего на самом деле вам не хватает?

Внимания, например, или ощущения себя ценой?

— Или вы хотите совместных походов в кино.

За этим может стоять потребность в совместности или, например, в новых впечатлениях. И это разные потребности.

— Или хотите большего включения партнёра в ваши дела.

За этим может скрывается потребность во внимании или, например, в заботе, или в ощущении надёжности или близости, или в безопасности.

И так далее.

Также важно ответить себе на вопросы:

- Как ещё партнёр может удовлетворить эту мою потребность? Какими другими словами или действиями?
- Так ли важно получать это именно от партнёра или я буду кое-то «добирать на стороне», с другими людьми.

Это осознание нужно для того, чтобы начать диалог и разговоры о том, в чём вы на самом деле нуждаетесь и соотнести это с реальными возможностями и настроением партнёра.

Не по всему удастся договориться, и какие-то потребности в отношениях останутся фрустрированы (не закрыты).

Это могут быть фундаментальные и принципиально важные для вас вещи, а могут быть такие, с которыми получится смириться.

Ведь и вы никогда не будете полностью соответствовать партнёру, и ему тоже на что-то придётся в отношениях с вами «закрывать глаза».

Идеала ни с кем с кем не будет.

Поэтому попробовать договориться — хорошая идея и парная терапия в этом — большое подспорье.

Ведь психолог может более ясно видеть причины конфликтов и помогать общаться без взаимных обид, обвинений и конфронтаций.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт