

Он меня не слышит. Как сделать так, чтобы наконец услышал?

Сначала расскажу вам историю про мужа, булочку и 20 лет совместной жизни.

20 лет подряд каждое утро жена намазывала себе маслом горбушку, а мужу оставляла верхнюю половинку булочки, которую сама очень любила: с кунжутом и семечками.

Когда же на юбилей совместной жизни, она решила наконец эгоистично забрать себе лучшую половину — выяснилось неожиданное.

Муж, увидев на своей тарелке горбушку, просиял, ласково посмотрел на жену и сказал:

— Как здорово, что в такой день, ты оставила мне самую вкусную часть: мою любимую горбушку.

Что?! А что мешало выяснить, как делить булку, раньше? 20 лет назад, например.

Выходит, чтобы нас слышали — надо разговаривать.

В нашей культуре действительно не принято этого делать.

Считается, что как бы итак всё понятно.

А рассказать или попросить — неловко, унижительно, стыдно или просто диковато.

«Никогда и ничего не просите. Никогда и ничего...».

Так Воланд наставлял Маргариту.

И обещал ещё, что они «сами предложат и сами всё дадут».

Жалко, что я не знакома с Люцефером, а то я бы у него спросила:

- С чего бы они сами это будут делать?
- И как они планируют угадывать, что мне нравится и что мне нужно?
- А если по доброте душевной они станут давать мне то, что я на дух не переношу?

Так на самом деле, кто в паре несёт ответственность за то, что мои потребности не удовлетворяются?

Отношения — это совместный проект.

Исполнение желаний в паре зависит от обоих.

Чтобы мои желания в паре удовлетворялись, важно проделать свою часть работы:

1. Изучить себя и свои предпочтения: в сексе, в быту, во внимании, заботе и вообще в том, что я называю любовью.
2. Рассказать партнёру о том, какая я, что мне нравится, о чём я мечтаю, о чём тревожусь, чего боюсь, от чего получаю особенное удовольствие.
3. Выбирая при этом подходящую форму, тон, дозу и время.
4. Жизнь длинная – и многие важные вещи меняются с течением времени: вкусы, смыслы, ценности. Поэтому хорошо бы проводить ревизию и знакомить друг друга с её результатами.
5. Выдерживать отказ, мириться с тем, что не все хотелки можно получить в отношениях. И прощать за это партнёра. (Поверьте, он тоже с чем-то вынужден мириться).
6. Искать альтернативные способы получить желаемое: как с партнёром, так и с другими людьми: с подругой, психологом, на работе, в хобби или клубе по интересам.

А ещё научно доказано, что 2 из 3 разногласий в паре не решаемо.

Это вечные разногласия.

Но даже про них важно разговаривать.

А как вы ведёте себя в отношениях? Легко говорите о своих желаниях?

А прислушиваетесь к тому, что хочет партнёр?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт