



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

## Дайджест №7

Февраль 2023 г.

# Зачем нам парные отношения? Научно и с любовью.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ПОГОВОРИМ:

- ▶ зачем нам любовные парные отношения,
- ▶ обсудим условия для появления гармоничного союза,
- ▶ узнаем о том, какие признаки говорят о разладе,
- ▶ как счастливые пары укрепляют свою связь.



# ЗАЧЕМ НАМ ПАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Брак, постоянное партнерство и романтическая любовь представляют собой прекрасную «жизненную терапию» с точки зрения позитивной психологии.

Согласно исследованию Динера и Селигмана, **все те, кто вошел в 10 % самых счастливых людей, на момент опроса поддерживали романтические отношения.**

Лишь 23% холостяков и незамужних считают себя счастливыми.

**ПАРА И СЕМЬЯ — ГОРАЗДО БОЛЕЕ МОЩНЫЙ ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ, ЧЕМ РАБОТА, ДЕНЬГИ ИЛИ ОКРУЖЕНИЕ.**

Как пишет исследователь Дэвид Майерс: «На самом деле лучший залог долгой и счастливой жизни — близкие отношения между любящими супругами».

**Женатые люди наименее склонны к депрессии.** Те, кто никогда не состоял в браке, больше рискуют впасть в уныние.



# «...ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, НО У МЕНЯ НИКАК НЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ»

Часто личная жизнь не складывается у тех, кто отчаянно мечтает о встрече со своей «половинкой».

**Таким людям не хватает энергии любви**, и они ищут ее в другом человеке. Они думают, что главное – найти «свою половинку», бросают все силы на то, чтобы ее разыскать.

## Почему это не работает?

Если нарисовать схематично, то человек в поисках внешнего источника любви похож на незавершенную окружность, букву С.

Он встречает такого же «незавершенного» человека, две «половинки» соединяются и образуют полный круг.

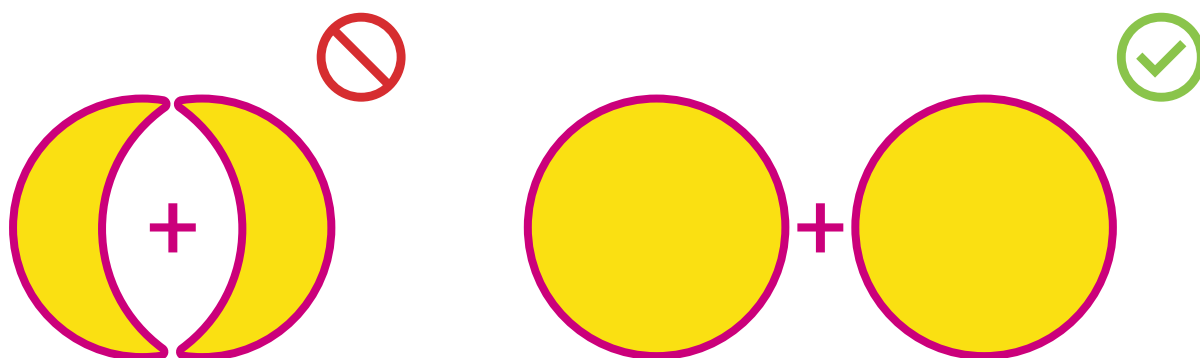
Вроде бы все прекрасно – двое испытывают невероятный душевный подъем, парят на крыльях.

А дальше начинаются конфликты – **у каждой «половинки» круга есть свое «Я», каждый хочет повелевать целым.**

**ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ИСТОЧНИК ЛЮБВИ В ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ, ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ БУДУТ СКЛАДЫВАТЬСЯ.**

# КАК ЖЕ БЫТЬ?

**Важно изначально стать цельным самому, найти источник любви внутри себя.** Тогда вы сможете дарить любовь другому, принимать ее, в отношениях будут царить радость и легкость, а не взаимные придирки и борьба за власть.



# ЭВОЛЮЦИЯ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Интересно, что романтические чувства со временем меняются, в них приходят новые оттенки и глубина.

Синди Хазан, психолог из Корнелльского университета, утверждает, что существует три рода любви.

- ▶ **Первый — любовь к людям, которые заботятся о нас**, делая нашу жизнь приятнее и легче, а нас самих — увереннее. Пример тому можно найти в любви детей к родителям.
- ▶ **Второй — любовь к тем, кто зависит от нашей поддержки**. Такая любовь проявляется в родительских чувствах.
- ▶ **Третий — любовь романтическая**, основанная на идеализации любимого человека, высокой оценке его достоинств и преуменьшении недостатков.

Романтические отношения обычно начинают с романтической любви. Со временем добавляются другие оттенки чувств.

**СУПРУЖЕСТВО — ЯВЛЕНИЕ УНИКАЛЬНОЕ, ПОСКОЛЬКУ ОНО КУЛЬТИВИРУЕТ ВСЕ ТРИ РОДА ЛЮБВИ. ИМЕННО ЭТО И ПРИНОСИТ ЖЕНАТЫМ ЛЮДЯМ СЧАСТЬЕ, ПО МНЕНИЮ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.**

# СТИЛИ ЛЮБВИ

Люди по-разному раскрываются в отношениях. Частая причина непонимания друг друга – разные «стили» любви.

**Пройдите тест Фрейли и Шейвер, чтобы определить, какой стиль любви ближе вам.** Будет хорошо, если то же самое сделает ваш партнер, а потом вы обсудите отличия и поймете, что мешает развитию ваших отношений.

Прочитайте описания и выберите из них то, которое ближе соответствует важным отношениям в вашей жизни:

- 1 Я легко вхожу в близкие отношения, меня не тяготит зависимость от другого человека, и самому заботиться о ком-то приятно.** Я не боюсь, что меня бросят, и не опасаясь привязаться к кому-нибудь слишком сильно.
- 2 Сближаясь с людьми, я чувствую себя неловко. Мне трудно кому-либо полностью доверять, чувствовать себя зависимым от других.** Я начинаю нервничать, когда кто-то пытается войти в чересчур близкие со мной отношения, а мои друзья нередко ощущают эту замкнутость.
- 3 Я чувствую, что мой друг не хочет столь близких отношений, как я, и начинаю беспокоиться, что меня не любят или хотят бросить.** Мне хочется полного слияния с любимым человеком, и это отпугивает от меня людей.

Корни этих трех «стилей» любви уходят в раннее детство. Если ваши отношения с любимым человеком отвечают:

- ▶ описанию № 1, то у вас **«Спокойный стиль»**,
- ▶ описанию № 2 — **«Избегающий стиль»**,
- ▶ описанию № 3 — **«Беспокойный стиль»**

**«Спокойные»** взрослые хранят в своей памяти образы родителей как людей добрых, отзывчивых, любящих и всегда готовых прийти на помощь. **«Избегающие»** помнят мать холодной и недоступной, а **«Беспокойные»** вспоминают о несправедливости отца.

**Стили любви влияют на различные аспекты романтических связей.**



# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

«**Спокойные**» **взрослые** обладают хорошо развитым чувством собственного достоинства и меньше сомневаются в себе. Окружающие их любят, а они, в свою очередь, доверяют людям, считают их достойными и добрыми, пока печальный опыт не убедит их в обратном.

«**Избегающие**» **взрослые** относятся к окружающим подозрительно, считают их бесчестными и не заслуживающими доверия людьми (пока сами не убедятся в обратном). Они до крайности неуверены в себе, и особенно это про является в общении.

«**Беспокойные**» **взрослые** не умеют управлять собственной жизнью, не способны понять и предсказать поступки других людей, что их озадачивает и сбивает с толку.



## ЦЕЛИ

«**Спокойные**» **взрослые** вступают в интимные отношения с теми, кого любят, и стараются соблюдать равновесие между зависимостью и независимостью.

«**Избегающие**» стремятся сохранять дистанцию, не допуская слишком большой близости с любимым человеком, и придают большее значение успеху, чем личной жизни.

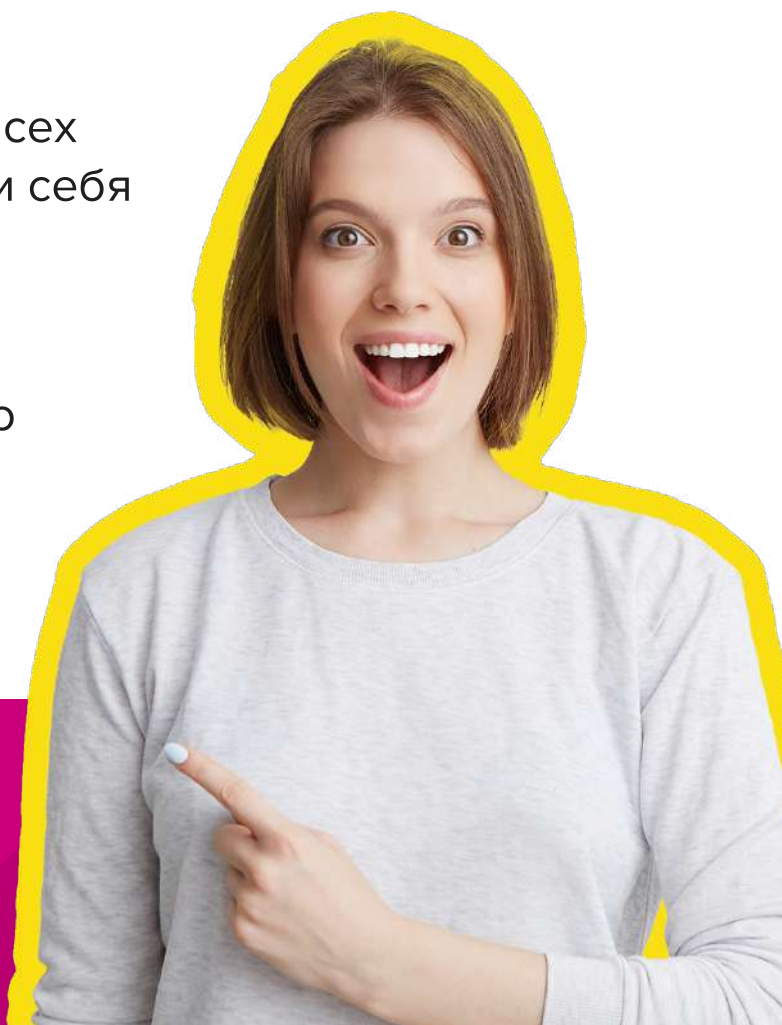
«**Беспокойные**» люди тянутся к любимым, вечно боятся их потерять и не хотят, чтобы те, кого они любят, сохраняли независимость.

## РЕАКЦИЯ НА НЕПРИЯТНОСТЬ

«**Спокойные**» люди признают факт неудачи и пытаются исправить положение.

«**Избегающие**» скрывают ото всех свою тревогу и стараются вести себя как ни в чем не бывало.

«**Беспокойные**» выставляют свои огорчения и недовольство напоказ, а когда им пригрозят, становятся очень покладистыми и угодливыми.

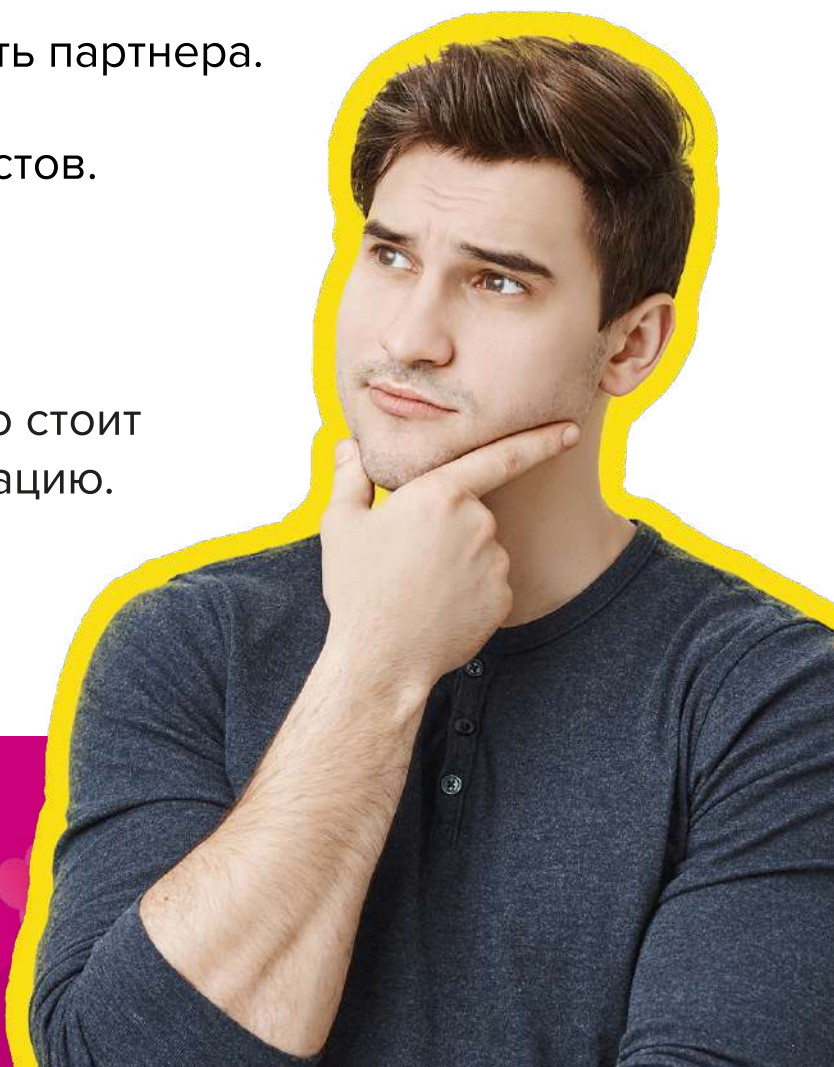


# ЧТО ГРОЗИТ ВАШИМ ПАРНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Один из самых уважаемых специалистов по семейным отношениям — Джон Готтман, преподаватель Университета Джорджа Вашингтона в Сиэтле и содиректор Института Готтмана, исследовал семейные пары, чтобы найти **признаки, которые говорят о возможном расставании.**

- ▶ Внезапность ссоры.
- ▶ Критика партнера, а не ситуации.
- ▶ Демонстрация презрения.
- ▶ Готовность дать отпор («глухая защита»).
- ▶ Нежелание выслушать партнера.
- ▶ Негативный язык жестов.

Если вы нашли эти признаки в вашем поведении, или в поведении партнера, то стоит задуматься и исправить ситуацию. В следующем разделе мы поделимся идеями как это сделать.



# СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ПАР

Тот же ученый, Джон Готтман, **выявил действия, которые помогают укрепить союз.**

- 1** Обсудить планы на день, прежде чем разойтись с утра по делам. Время: 5 дней по 2 мин. = 10 мин. в неделю. А также обсудить желаемый отдых на выходные дни, решить, какое время провести вместе, а какое врозь. Сделайте это за совместным субботним завтраком или накануне в пятницу.
- 2** Задушевно поговорить вечером после трудового дня. Время: 5 дней по 20 мин. = 1 ч. 40 мин.
- 3** Прикосаться друг к другу, обнимать друг друга. Время: 5 дней по 20 мин. = 1 ч. 40 мин.
- 4** Ходить на свидания раз в неделю, чтобы провести время вдвоем в спокойной обстановке. Время: 2 часа в неделю.
- 5** Высказывать взаимное восхищение и одобрение. Время: 5 дней по 20 мин. = 1 ч. 40 мин.

Мы специально указали время, чтобы подчеркнуть, что в отношения надо вкладывать, а не только брать.



## **КРЕПКИЕ ПАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ.**

Кажется, что у счастливых людей все хорошо, потому что у них есть отношения. На самом деле отношения у них есть потому, что они источают любовь, питая ею все вокруг.

Кому-то эта способность дана от рождения, другим нужно хорошенько потрудиться, чтобы научиться любить. А вы готовы к этому?

