

На пути к гармонии

Достичь гармонии в отношениях не просто, однако, если придерживаться основных принципов, на которых строятся прочные отношения, то возможно прийти к взаимопониманию, соблюдая экологию отношений, то есть без вреда для психологического здоровья обоих и с уважением к личности:



Активное слушание. Самый простой способ вызвать к себе длительный интерес – это проявлять искреннее внимание к внутреннему миру своего партнёра. Предоставьте своему любимому человеку возможность открывать вам неизвестное. Для него будет важно ощущать себя значимой для вас фигурой, а ваши искренние комплименты повысят самооценку.

Откажитесь от интерпретаций, ведь это искусственный свет. Очень важно научиться разделять реальность, воспринимаемого нами, и наши представления об этом, ведь между ними есть качественное различие. Живите реальностью, а не своими фантазиями о ней!

Оставайтесь в отношениях самим собой, не пытайтесь подражать идеальному образу. Самый лучший способ произвести впечатление – это не стараться его произвести!

Фокусируйтесь на объединяющем. Ищите, находите и говорите друг другу о том, что вас объединяет. Это могут быть схожие позиции, моральные ценности, вкусы, интересы, цели, отношение к миру. Всегда сохраняйте контакт «глаза в глаза» когда общаетесь. А то, в чём у вас есть различия, рассматривайте как дополнение, как уникальный ресурс друг для друга.

Важно знать, что **культура и интеллект наблюдателя** тоже влияют на наблюдаемую систему. Поэтому развивайтесь сами, повышайте свою самооценку! Это сделает вас более интересной и привлекательной личностью.

Метафора и юмор - кратчайший путь к пониманию. Удачная метафора приводит к озарению и новому пониманию той или сложности в отношениях. Она направлена через образы к чувствам, а это самый короткий путь к осознанию проблемы.

Верьте только тому, что чувствуете и видите! Помните, что каждый человек неповторим в своём внутреннем мире, который формируется культурной средой, образованием, родителями, кругом общения. И если вы начнёте «вешать» на любимого человека тот или иной ярлык, то в первую очередь вы умалите его уникальность и значимость.



Признаки гармоничных отношений

1. Психологический, чувственный подтекст отношений. Уважение и понимание чувств,



интересов, желаний, мнений, взглядов, мировоззрения и ценностей своего партнёра, нахождение общих «точек соприкосновения», желание удовлетворить потребности своего любимого человека и конечно же стремление делать его жизнь счастливой;

2. Доверие. Гармоничные отношения строятся исключительно на доверии и искренности.

Если люди начинают замалчивать, скрывать, не договаривать не говоря о том, чтобы врать, то это серьёзный симптом патологичности отношений. Любые отношения это столкновение интересов, мнений, и так необходимо уметь найти компромисс не равня чувств партнёра, по возможности в одинаковой мере поступившись какими-то своими принципами и интересами.

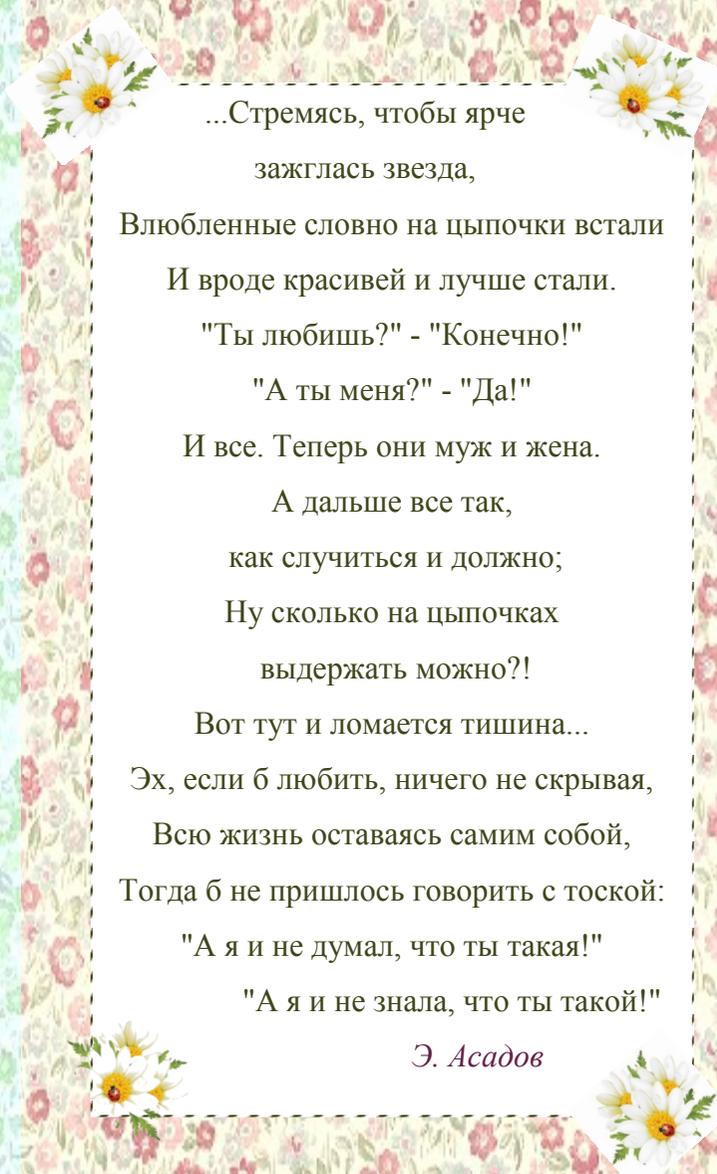
3. Совместное времяпрепровождение. Люди при гармоничных отношениях стараются проводить время вместе, посещая различные мероприятия, как вдвоем, так и в компаниях друзей и родных. Ведь совместно полученные положительные эмоции сближают.



4. Уверенность в стабильности и прочности отношений. Если люди стремятся друг к другу, им хорошо и комфортно вместе, они пытаются проводить время совместно и получают радость от общения друг с другом. То, несомненно, они могут сказать партнеру и сами быть уверены, что не хотят прекращения таких отношений и желают оставаться вместе как можно дольше. В хороших, гармоничных отношениях два человека друг другу дарят чувство уверенности в завтрашнем дне.

5. Сексуальная жизнь. В гармоничных отношениях, она занимает такое же важное место как и духовные взаимоотношения. Тонкие вопросы сексуальной совместимости каждая пара решает индивидуально, выясняя потребности и желания партнера, прислушиваясь к ощущениям друг друга. Однако, при возникновении ощущений психологического или физического дискомфорта, важно не только рассказать об этом любимому человеку, но и партнер должен услышать и понять суть проблемы, чувства человека помочь ему разобраться, поддержать и вместе найти компромисс и пути решения неприятной ситуации.

Сектор социально-педагогической и психологической работы
Составитель: педагог-психолог Финская Т.С.
Тел. 277-12-70
E-mail: / psiholog.pedagog@mail.ru



...Стремясь, чтобы ярче
зажглась звезда,

Влюбленные словно на цыпочки встали

И вроде красивой и лучше стали.

"Ты любишь?" - "Конечно!"

"А ты меня?" - "Да!"

И все. Теперь они муж и жена.

А дальше все так,

как случится и должно;

Ну сколько на цыпочках

выдержать можно?!

Вот тут и ломается тишина...

Эх, если б любить, ничего не скрывая,

Всю жизнь оставаясь самим собой,

Тогда б не пришлось говорить с тоской:

"А я и не думал, что ты такая!"

"А я и не знала, что ты такой!"

Э. Асадов

Сектор социально-педагогической
и психологической работы

Составитель: педагог-психолог Финская Т.С.

Тел. 277-12-70

E-mail: / psiholog.pedagog@mail.ru

БГМУ

Счастье
быть
вместе!

