

Стили отношений и языки любви помогают семьям, партнерам найти верные ориентиры в развитии семейных отношений, выстроить партнерские отношения, провести просветительскую работу по теме стили взаимоотношений.

Предлагаю новый подход в развитии взаимоотношений, оригинальный подход, основанный на знаниях Универсологии, коллективной стратегии и системного мировоззрения.

Любовь- источник развития человека. Любовь – это отношения, которые развивают. Основная проблема тех, кто строит отношения в несогласованности смысла, который люди вкладывают в слово «любовь». Кроме различного понимания любви, существует проблема любви идеальной, о которой мечтают и любви реальной. Любовь идеальная и любовь реальная различаются. Более того, наблюдая сценки реальной любви, часто ловишь себя на мысли, что это на любовь совершенно не похоже: все эти ссоры, претензии, глупости.

Существуют **основные 7 уровней системных отношений, 7сфер развития человека.**

Наша жизнь, как луковица, состоит из многих слоев. Каждый слой имеет свои особенности, благодаря которым мы приобретаем неповторимый и уникальный опыт.

Когда человек развивается только в каком-то одном, узком направлении, можно сказать, в одной сфере своей жизни, он становится неинтересным для других людей и, как результат, возникает целая гамма конфликтов, цель которых заключается в том, чтобы вывести человека из состояния замкнутости. Таким образом, чтобы развиваться, реализовать свои потенциальные возможности, сохранять и поддерживать чувство любви в отношениях, мы должны учиться справляться с различными переживаниями и критическими ситуациями, выходя за пределы привычной сферы.

Существует **два типа отношений: созависимые и партнерские.** В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то еще; этим вторым полюсом могут быть: мужчина, женщина, партнер (независимо от формы брака – гражданский или законный), ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей – бизнес – группа в сетевом маркетинге и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения.

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо выровнять баланс между «давать» и «брать». Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются.

Исследование собственного жизненного сценария, истории своего развития, условий, в которых оно происходило, характерных особенностей, привычек, реакций, стиля поведения, схемы отношений помогает понять, а потом и изменить свои отношения с близкими людьми. И тогда они приносят радость, удовлетворение и наполняют жизнь новым смыслом развития и сотворчества.

В последние годы стала выделяться и активно исследоваться проблема любовной зависимости. Как правило, если один из партнеров страдает какой-либо зависимостью (алкоголь, наркотики, игры, секс, работа и т.д.), то у второго развивается созависимость.

Многие психологи и психотерапевты, занимающиеся проблемами зависимости, приходят к выводу, что любая зависимость (созависимость) – это семейная болезнь, поскольку невозможно исследовать причины ее возникновения, не рассматривая всю семейную систему в целом и историю ее развития.

В созависимых отношениях ярко проявлены две формы: пассивная форма созависимости – подчинение. Активная форма созависимости – господство. Созависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он становится зрелой, ответственной личностью. И способен идти дальше – к партнерским отношениям.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие мужа и жены (партнеров) во всех без исключения вопросах семейной жизни.

Семь стилей взаимоотношений. Комплементарный или **созависимый** тип отношений относится к дуальным и присущ стилям **«господин-раб», «мученик-эгоист», «компьютер-манипулятор».**

Симметричный или **партнерский** тип отношений присущ стилям: **«менеджер-ученик», «партнер-сопартнер», «творец-сотворец».**

Стиль отношений **«приятель-приятель»** является **переходным** от созависимых («артист-зритель») к партнерским **«друг-друг»** отношениям.

Стиль общения– совокупность частных установок, понятий принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека.

Неконструктивные и конструктивные способы взаимоотношений.

1-й стиль: «Господин-Раб»(или «начальник-подчиненный», «хозяин-слуга»). 7-й стиль: «Творец-Сотворец», 2-й стиль: «Мученик-Эгоист», 6-й стиль: «Партнер-Со-партнер», 3-й стиль: «Компьютер-Манипулятор», 5-й стиль: «Менеджер-Ученик», 4-й стиль: «Приятель-Приятель» (или «актер-зритель», «друг-друг»).

Языки любви. Разнообразие языков общения – способ профилактики конфликтов

Каждый человек стремится понять себя и своего партнера. Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является одиночество. С одиночеством знакомы все люди нашей Планеты. Пожалуй, каждый из нас хоть раз в жизни испытывал его, причем вне зависимости от того, сколько вокруг него людей. По проблеме одиночества написано немало книг, статей, научных работ. Но позвольте высказать и еще одно мнение-гипотезу. Одиночество – это иллюзия, которая в силу нашей биологической и духовной природы не может быть реальностью. Мы испытываем это чувство только тогда, когда останавливаемся в РАЗВИТИИ. В момент рассогласования между личной программой развития человека и требованиями больших систем жизни (Природы, эпохи, общества и т.п.) в определенной сфере его жизнедеятельности.

Язык любви «прикосновение»

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Прикосновения заключают в себе огромную силу. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

Язык любви «Эмоциональное выражения чувств»

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Более высоким уровнем развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Например: чувства гордости, восхищения, умиротворения, увлеченности, надежности. Высший уровень чувств – это чувства, которые возникают для сохранения целостности и развития всей системы. К этим чувствам относятся, например, мужество, смирение (как согласие с миром таким, какой он есть), спокойствие, совесть, любовь и мудрость, как чувствознание.

Неумение создать в своей жизни глубокие, яркие, эмоционально насыщенные отношения компенсируется переживанием чужих жизней в многочисленных телесериалах. Важно помнить, что сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности партнеров.

Язык любви «Слова поощрения»

Любовь можно выразить, поддерживая друг друга словами. Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Не нужно быть хорошим, чтобы тебя любили, важно быть самим собой, раскрыть собственную уникальность и неповторимость, сделав ее полезной людям. Хочется отметить, что слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. Важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств.

Языки любви «Забота», «Подарки», «Время», «Служение».

Если задать вопрос: «Кто как понимает смысл слова забота?», то окажется, что это понятие включает огромное разнообразие способов выразить друг другу свою любовь и привязанность. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу либо помощь.

Языки любви: Подарки

Основа любви – дар, благодарность, благо, которым партнеры постоянно одаривают друг друга, чтобы их отношения развивались. Подарок – символ мысли о любимом человеке. Дорога именно мысль, которая отразилась в подарке. Подарок, как один из языков любви, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

Язык любви: Время

Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Учет и согласование интересов дает возможность сохранять и развивать отношения, помогая друг другу проявить в них свою многогранность. Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо. Язык любви «время» показывает, насколько партнеры ценят и уделяют внимание друг другу. Проводить время вместе – значит смотреть друг на друга и разговаривать, целиком сосредоточившись на собеседнике. Общее дело помогает почувствовать ценность и глубину отношений.

Быть вместе – это уметь слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Такое общение требует не только умения слушать, но и умения открываться другому, только в этом случае отношения станут действительно близкими и доверительными. Этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных.

Язык любви: Служение

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение супругов (партнеров) на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров. Поскольку совместное творчество как служение на благо общества – непростая задача, то этот «язык любви», к сожалению, пока мало распространен.

Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?

Для того чтобы определить свой язык любви, **вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера.** Если «сосуд любви» не полон, человек выражает свои желания, не осознавая, что это позволит ему чувствовать себя любимым. Часто партнеры совершают большую ошибку, не говоря друг другу о том, что бы им хотелось получить, считая: «Если он (она) меня любит, должен(на) сам(а) догадаться».

Неисполнение высказанных или невысказанных желаний часто приносит обиду, боль и разочарование. **Вспомните, что ранит вас больше всего.** Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время.

Часто для мужчин сексуальные отношения становятся на первое место, и родным называется язык прикосновений. В этом случае стоит различать физиологическое половое влечение и потребность в чувстве любви. Когда прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Изучайте языки любви друг друга более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.