

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт
г. Минск (Беларусь)

Что нельзя делать в отношениях

А есть ли в отношениях то, что сделать один или оба ну никак не могут? Нельзя запрещается. За это придание анафеме, сразу в ад, расстрел на месте, в общем нельзя. На пример нельзя разлюбить, полюбить другого (другую), уехать жить одному, выделиться от семьи, изменить и др. На мой взгляд, любой категоричный запрет усложняет отношения, фактически для отношений губителен. Поясню. Представьте, что вам можно в отношениях все, вот только свистеть нельзя. Никогда, ни при каких обстоятельствах. Иначе на пример расстрел. Написал эти строки, и как-то стало не по себе, хотя свистеть не люблю (плохо получается) и не собирался. Любой категоричный запрет накладывает какое-то бремя, появляется страх. А там где страх, там и интерес и сознательное или бессознательное желание нарушить. Так что же, спросите вы, все разрешать своему мужу (жене), так он (она) такого наворотит, что потом худо будет (изменит, бросит, ночевать не придет, уедет отдыхать одни (одна) и др.). Так-то оно так. Однако все эти ужасные вещи происходят не вдруг, а почему-то. Но об этом отдельный разговор. Важно, чтобы партнеры обговорили все то, что им будет неприятно, болезненно, непереносимо, а также приятно, желательно и др. В общем, важно чтобы партнеры познакомились друг с другом. Конечно, обговорить все сразу не получится, сначала как только прецедент появился, милости просим за стол переговоров, а не на суд Лизы. На пример муж впервые пришел домой посреди ночи, пьяный в стельку. Можно конечно ему в тот же миг устроить хороший такой скандал (имеете полное моральное право), а можно отложить разговор до утра. А затем рассказать как вам была эта ситуация, как вам было тяжело, как вы переживали, боялись за него (или что еще пришло). А затем предложить включить в договоренности и дальше ваш текст. Чаще всего происходит картина первая со скандалом, оскорблениями, битьем посуды и другими заряженными штучками. Все это только усложняем процесс договаривания или сводит его практически на нет.

И еще, когда ваш партнер чего-то ну никак не может (на пример уйти от вас – обещал любить до гроба), это с легкостью (иногда совсем не слегка) может вас расслабит. А чего напрягаться, если и так никуда не денется?

Мое мнение – в отношениях не должно быть гласных или негласных запретов. Есть вещи, которые вам будут болезненны, есть что-то болезненное, нежелательное для вашего партнера. И уже каждому делать выбор как себя вести с партнером, как поступать, и, конечно же, нести полную ответственность за свои поступки. И помнить – отсутствие запрета не значит наличие разрешения.

[Психолог на b17.by](http://www.b17.by)

<http://www.b17.by/article/14030/>