

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Чем чревато если вы всегда в отношениях хороший**

Как то ко мне на консультацию пришла женщина. Рассказывает о своем браке, который у нее уже не первый. В браке она само совершенство, всегда готовит, стирает, за детьми смотрит, мужу практически не перечит. В общем – идеальная жена. Только вот муж собирается уходить к другой. И так вылезается в разговоре, в прошлом браке было что-то подобное.

С такими проблемами в разных вариациях мне приходилось встречаться достаточно часто. Да и что говорить, я сам на таком не единожды обжегся. Так в чем же дело, почему такие вот правильные, хорошие во всех отношениях женщины и мужчины в отношениях достаточно часто страдают? Или с ними страдают. Вроде бы делают все правильно, все выучили. Или как-то подумал, а чьей жизнью живут такие люди? Однозначно не своей. Если в человеке значительно выпячен только один полюс, с таким человеком сложно продолжительно строить отношения. Ты его питаешь, он улыбается. Ты ему делаешь пакость, а он еще больше тебя любит. И делаешь не потому, что очень злобный человек, а просто по тому, что иногда ошибаешься. И тогда начинаешь как-то неуютно себя чувствовать, каким-то подленьким человечком, рядом с этим (этой) святошечкой. В общем, не понятно кто с тобой. Вроде на святого не претендует, но себя совершенно не обозначает. В общем, что-то не живое.

А тогда каким же нужно быть? Если брать другой полюс, когда партнер просто эксплуатирует другого, то жить с таким тоже не сладко. Все для него, в грош не ставит своего партнера, партнер для него (или ее) как прислуга. В общем, ужас. Мое мнение – в отношениях нужно быть собой. Поясню, как я это понимаю. Все что у нас есть это те феномены (факты сознания), которые мы осознаем. Это эмоции, чувства, мысли, мечты, фантазии и тд. И все они говорят про нас в контакте с другим человеком. Что происходит с другим мы можем только догадываться, фантазировать по этому поводу. И, получается, опираться мы можем только на осознаваемые нами феномены. То есть фактически на себя самого, на свою собственную индивидуальность. Это дает нам четкое представление о наших желаниях и соответственно есть возможность построить планы для их осуществления. Но поскольку рядом с нами есть еще и другой человек, то хорошо еще поделиться с ним своими планами, посмотреть, послушать его реакцию на них и, конечно же, поинтересоваться планами, желаниями другого. И к этому также как-то отнестись. И тогда есть шанс все-таки найти возможность взаимно удовлетворять свои потребности на радость обоим. Что и является фактической мечтой многих – гармоничные отношения. Это в теории, а что же есть на практике?

А на практике есть еще наш опыт, где и наше воспитание, и наши очень разные попытки строить отношения, есть еще куча страхов, недоверия. А если добавить еще к этому неумение слушать и слышать других, то шансов что мы увидим рядом с нами другого человека, очень мало. Ведь что такое уви-

деть рядом другого человека. Это значит услышать его слова, увидеть, почувствовать, что за человек рядом с вами, во многом уточнить, что именно конкретно он думает, хочет, о чем мечтает и как то к этому отнестись. Как говориться в среде психологов, во многом проверить свои проекции по отношению к другому человеку, фактически стать экспертом по его желаниям в данный момент времени. И еще очень важный момент – при этом быть экспертом по определению своего состояния здесь и сейчас. И тогда у вас есть шанс в данный момент времени встретиться с тем другим, который находится перед вами.

Что же делают «хорошие» люди в отношениях. Они подсказывают, как их учили, они знают как хорошо и действуют исключительно так. А фактически частенько неадекватно ситуации, вводя в заблуждение других людей. И с «хорошим» человеком вначале возможно чувствовать себя даже очень неплохо, спокойно. Однако со временем раздражение непонимание, злость все возрастает. И во многом по причине неадекватности поступков. То есть там где по идеи напрашивается злость, там у человека спокойствие и невнятные бормотания по поводу правильности делать именно так. Там где нужно обижаться, полное принятие, причем не естественное принятие, поскольку здоровье этого человека почему-то начинает резко сдавать. И так далее.

А как иначе – спросите вы, как вести с другими людьми так чтобы и их не обидеть сильно (нас ведь учили так) и при этом получать то, что хочется нам. На самом деле все просто. Прежде всего, важно научиться понимать себя, то есть осознавать свои чувства, желания, мечты, фантазии. Иметь возможность выбора при принятии решений. А для этого во многом заниматься именно собой, изучать не других людей, а именно себя. Похоже парадокс в следующем – другие это отражения нас самих. И чем мы лучше знаем себя, тем соответственно адекватнее воспринимаем и других. Как то так.

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 12 октября 2015, 531 просмотр

[https://www.v17.ru/article/horoshij\\_v\\_otnoshenijah/](https://www.v17.ru/article/horoshij_v_otnoshenijah/)