

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

**Нужно ли расставаться**

Рано или поздно в большинстве отношений у одного или у обоих партнеров возникает вопрос – а может ну его эти отношения, именно с этим человеком, все равно ничего хорошего нет, может расстаться? Я бы сказал это хороший вопрос самому себе (да и не только себе еще и партнеру) и говорит о том, что одному или обоим партнерам плохо в данных отношениях. Как правило, к этому времени испробованы все имеющиеся способы решения проблем в отношениях. Однако они не работают и по факту сейчас плохо и изменения не предвидятся. В общем, такая мрачная картина и тогда единственным выходом видится расставание (развод). Причем причины, которые лежат в основании неудовлетворенности могут быть разными. Но важно отметить следующее – эти проблемы стали актуальными именно в данных отношениях, именно между этими людьми.

В общем, возникает вопрос – расставаться или нет? И откровенно говоря, однозначного ответа на него нет. Давайте разберемся с мотивами расставания.

Расставаться, чтобы партнер что-то понял, изменился и, раскаявшись, вернулся другим человеком. Сомнительный мотив. Фактически в этом случае один из партнеров транслирует какой-то сигнал, какой есть, ты мне не подходишь, и при этом разрывает контакт. Как реагировать партнеру, в какую сторону ему меняться и что он с этого получит для себя – сложный вопрос, отягощенный тем, что контакт разорван. Оставшись одни мы, как правило, реагируем и поступаем привычным нам способом. То есть отреагируем как выгодно нам и не факт что это то, что хотел партнер. Плюс если перед разрывом отношений кипели нешуточные ссоры, то после расставания партнер будет себя чувствовать, как прежде, лучше чем в отношениях (по крайней мере, в начале расставания, если партнер не из зависимых). Так что мероприятие сомнительное и эффективным может быть, только если партнер выбирает (точнее нуждается) зависимые отношения и уже во многом зависим от вас. Тогда вернется с раскаяниями. Но при этом такой способ налаживать отношения (а фактически добиваться своего) может стать привычным способом и это, мягко говоря, не способствует становлению здоровых отношений.

Расставание чтобы найти лучшего (достойного), более богатого, сексуального, веселого и тд. Тут тоже не все однозначно. Предположим, что действительно попался неудачный партнер. Но возникает вопрос – куда вы смотрели раньше. Ведь такие мысли (расстаться) появляются, как правило, не на первый день знакомства, а через годы совместной жизни. И это скорее говорит о том, что вам не удалось вот с таким партнером, какой есть выстроить отношения такие, чтобы устраивали обоих. И поскольку от своего партнера вы не убежали при первой встрече он, скорее всего, не самый пропавший человек на свете. Получается что, не выстроив отношения с одним, мы бежим искать другого, «более подходящего» партнера. Вот только с дру-

гим тоже ведь придется выстраивать отношения, так что такой способ менять партнеров может оказаться очень не эффективным. Ведь опыта строить отношения все равно нет.

Расстаться чтобы больше никогда не строить отношения с этими ... А тут годиться в зависимости от пола – алкашами, озабоченными, дурами, ненасытными алчными тварями и тд. Это бегство от отношений, от нахождения способов договариваться удовлетворять взаимовыгодно свои потребности. То есть человек, во-первых, бежит от сложных чувств (а они все равно есть как не беги), а во-вторых, отказывается от удовлетворения части своих потребностей, что счастья ему, как правило, не добавит. То есть тоже не самый лучший выход из положения.

Тогда, получается – оставаться с этим партнером до скольки веков? А если он уже опостылел, так что глаза б его не видели? Это правильные вопросы. И все до этого момента мною описанные способы могут быть использованы (и часто используются людьми). Но думаю, что все-таки важным моментом для жизни человека может быть нахождение способа построить отношения именно с данным партнером. Будем исходить из следующего: это не самый плохой человек на свете (иначе вы бы на него не взглянули); этот человек живой, со своими потребностями (какими бы); он может говорить и слушать вас, как и вы его. Остается лишь малость – договориться. И это важный шаг, поскольку, по моему глубокому убеждению, именно выстраивание отношений это эволюционный путь для людей. А для этого можно на пример пойти на семейную терапию или психологам, можно заниматься личной терапией и главное – разговаривать со своим партнером. И даже неважно останетесь вы в итоге со своим партнером или нет, важно, что вы строили отношения, искали возможности договариваться и в чем-то договаривались. И тогда в следующих отношениях (если все-таки решите расстаться) вы сделаете уже по-другому, учитывая ошибки прошлого.

Крепких вам отношений!



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 3 января 2017, 407 просмотров

[https://www.b17.ru/article/nushno\\_li\\_rasstavatsja/](https://www.b17.ru/article/nushno_li_rasstavatsja/)