

## Петров Сергей Викторович

Психолог, гештальт-терапевт

### **Здоровые отношения, что это такое?**

У меня несколько раз на консультациях спрашивали – а что такое здоровые отношения между людьми. Я пообещал написать, с энтузиазмом сел за компьютер и обнаружил, что далеко не на все вопросы о здоровых отношениях у меня на настоящий момент есть четкий ответ. А действительно как четко определить вот сейчас здоровые отношения, а вот теперь нет. Где взять и какие четкие критерии можно использовать для описания здоровых отношений. Однако потом вспомнил, что даже у такой научной дисциплины как психология здоровья нет четких, всеми принятых критериев, я расслабился и сел писать то, как я понимаю эти самые здоровые отношения.

И так, что такое здоровые отношения? Попробую сформулировать свое определение. Здоровые отношения, это процесс взаимного удовлетворения желаний 2-х индивидуальностей с учетом того что они регулярно договариваются о взаимном пользовании друг другом на условиях взаимного обогащения и развития. Давайте теперь рассмотрим по пунктам это определение.

Начну с индивидуальностей. Отношения, здоровые отношения, строят только индивидуальности, то есть двое независимых друг от друга людей. И здесь мне бы хотелось сделать следующее замечание. Думаю важно выделить два возможных полюса взаимодействия партнеров. Это зависимость и привязанность. Зависимость выражается в следующем высказывании – я без тебя не могу. Когда один из партнеров реально не может жить без другого. Психологически, физически, не важно как – не может. Это на мой взгляд признак нездоровых отношений поскольку это, во-первых, большая нагрузка на того без которого не могут и, во-вторых, место для процветания различного рода нездоровых манипуляций. Привязанность же, это когда в принципе я без тебя могу жить, но выбираю (причем не раз и не всегда, а регулярно) жить вместе с тобой. Это, на мой взгляд, именно про здоровые отношения. Когда оба партнера просто предпочитают друг друга остальным людям и одиночеству. Здесь конечно присутствует страх что партнер в один прекрасный момент предпочтет другого, но на то и штука, чтобы крась не дремал.

Далее взаимное удовлетворение желаний. Потребности в паре должны удовлетворяться у обоих партнеров. По очереди, параллельно, последовательно, не важно, как договорятся, но удовлетворяться должны. В отношения мы идем для того чтобы удовлетворять свои потребности. Мы все-таки стадные существа и далеко не все свои потребности умеем удовлетворять в одиночку. Да, звучит не очень романтично, зато думаю вполне себе прагматично. Тогда здоровые отношения это такие отношения, где оба партнера полностью удовлетворяют свои потребности и оба довольны этим фактом. Да, не все желания можно удовлетворить именно в паре. Тогда с согласия партнера один удовлетворяет где-то в другом месте и возвращается довольный опять к партнеру. На пример отдых в горах для одного важен, для другого неприемлем. Тогда один идет с друзьями в горы, а потом возвращается домой. И оба партнера довольны.

И здесь мы плавно переходим к еще одному важному пункту – о возможности договариваться в отношениях. Мы очень разные люди и соответственно у

нас возможны и я бы даже сказал, неизбежны трудности в процессе выработки договоренностей. Этого не избежать, как бы в начале отношений не было все прекрасно. Для меня скорее высказывание – мы никогда не ссоримся, тревожная нотка для отношений, что-то там обоюдно замалчивается. Я также не верю в то, что можно раз и навсегда договориться, точнее можно но это будет достаточно опрометчиво, поскольку время пройдет, условия могут поменяться и договоренность к тому времени может уже не работать. Поэтому важно в паре научиться договариваться на счет взаимного удовлетворения потребностей, причем регулярно. Если есть такое умение, любая трудность будет преодолена в таких отношениях. Если нет, то рано или поздно наступит такой момент, когда пара зайдет в тупик и погрязнет во взаимных упреках.

Далее взаимное обогащение и развитие. Отношения здоровые, когда в них происходит развитие обоих партнеров. Постоянное развитие. Что я под этим понимаю. Когда оба партнера прислушиваются к своим желаниям, обсуждают их, поддерживают друг друга в своих начинаниях. Когда они ищут себя в этом мире, не посвящают все свое время (здесь ключевое слово – все) нуждам и потребностям другого (муж, жена или дети) а прежде всего, идут за своими желаниями. Опять-таки все это происходит при условии возможности договариваться между партнерами, поскольку далеко не всегда желания одного партнера могут вызвать согласие и радость у другого. Например, желание одного из партнеров поменять работу может вызвать страх у другого, и это опять-таки повод делиться друг с другом своими переживаниями и договариваться.

Таким образом, если подытожить написанное, то степень здоровья в отношениях можно определять по следующим критериям: степени свободы в отношениях; степени и возможности удовлетворения своих желаний; способности договариваться и наличие возможности развиваться. Если вспомню (придумаю, осознаю) какие-то еще критерии – обязательно напишу. А если что-то покажется читателю непонятным или спорным, то обязательно прокомментирую. Здоровых вам отношений!



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 5 сентября 2016, 646 просмотров  
[https://www.b17.ru/article/sdorovie\\_otnoshenija/](https://www.b17.ru/article/sdorovie_otnoshenija/)