

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Если в паре нет разногласий, то нет и близости

Вот такое на первый взгляд парадоксальное заявление с моей стороны. Ведь в обществе ценятся мир и спокойствие в семье, когда как говорится, партнеры живут, душа в душу и это считается идеальными отношениями. А тут я говорю о другом. Давайте забираться.

И так, когда в паре нет разногласий? Когда оба партнера согласны всегда друг с другом. То есть фактически они обладают сверхспособностями слышать себя и партнера и их желания всегда совпадают. В большинстве своем это иллюзия. Далее, не будет претензий, если партнеры держат друг друга на расстоянии и не пускают другого к самому сокровенному. В таком случае партнеры общаются чисто формально. Привет, как дела, как на работе, как дети. И на этом все. Либо кто-то из партнеров, а может и оба просто подстраиваются под другого в ущерб себе и своим желаниям. Это тоже ничего хорошего не дает. Как правило, это или внезапное расставание, когда неудовольствие накапливается и платину просто прорывает, или таких людей всю жизнь мучают психосоматические заболевания. В общем, такая вот невеселая картина.

А что происходит, когда человек начинает слушать себя и свои потребности? Когда человек слышит свои потребности, то он хочет и может их удовлетворить. Удовлетворяться прямым способом могут только потребности, которые осознаются. К примеру, потребности в сексе, в уважении, восхищении и тд. И если партнер это осознает, то может об этом рассказать своему партнеру. А другой прислушается к себе и возможно пойдет на встречу, а возможно и нет. Потому что у него могут быть свои желания, основанные на его потребностях. И тогда возникает конфликт интересов. Из-за чего. Из-за того что мы очень разные и мы не можем хотеть одного и того же, или из-за нашего несовершенства. К примеру, страх потерять партнера будет толкать второго противиться его уходу надолго из дому, недополучение любви в детстве будет толкать партнера дополучить это от своего партнера и тд. В общем, нормальные такие человеческие страсти. И что тогда нужно ругаться по этому поводу, выяснять отношения. Ругаться не обязательно, но бывает, а вот выяснять отношения это да, нужно.

И вот здесь главное условие, это услышать себя, правильно донести своему партнеру чего вы хотите и услышать партнера. Как нельзя к стати подходят в данных ситуациях я-послания. Когда вы говорите своему партнеру, не какой он нехороший, а как вам рядом с ним, что вы при этом чувствуете, хотите сделать. Лично вы. Многие правда говорят, что если это сделать, то раскроешься перед партнером, и он этим воспользуется. Да, в семьях, где постоянная борьба между мужчиной и женщиной (за власть, правоту и тд) это может быть. Однако если не открываться то, повторюсь, приблизиться, услышать другого не удастся. Не удастся удовлетворить свои потребности, получить удовлетворение и еще больше полюбить своего партнера.

И еще один важный момент. Скажу вам по секрету, что наши потребности всегда удовлетворяются. Но если мы их не осознаем то, как правило, это происходит непрямым способом. К примеру, через психосоматику, алкоголизацию, измены, зависимости и прочие действия, которые скорее отравляют отношения, чем их скрепляют. Так что выхода нет – хотите здоровых отношений в семье, работайте над этим, учитесь слушать и слышать себя и договариваться с партнером. Для этого, к примеру, можно пойти к семейному психологу вместе с вашим партнером и увидеть разные грани ваших отношений, которые вам еще не известны, узнать какие у вас привычные способы строить отношения и вполне возможно выработать новые. А вот как работать над отношениями и насколько это тяжелый труд напишу в следующей своей статье.

Удачных вам договоренностей! Буду рад вашим комментариям.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 7 марта 2018, 357 просмотров
https://www.b17.ru/article/esli_net_raznoglasij_net_blizosti/

РЕПОЗИТОРИЙ