

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Отношения это всегда трудная работа?

Отношения нужно строить, они сами из ниоткуда не появляются. С любым человеком, с которым нас может свести судьба, даже если будет казаться, что знаешь его всю жизнь, отношения придется строить. Хотел бы уточнить такой момент, отношения невозможно построить раз и навсегда. Отношения, это процесс постоянный. И строить, успешно строить их можно с разными людьми, вопрос лишь в том, насколько это для вас будет энерго- и моральнозатратно.

Как-то прочитал я несколько высказываний про отношения, что это работа и непростая. Авторы утверждают, что строить отношения с другим человеком, это трудная работа, нужно постараться, чтобы их создать. Думаю, что так оно и есть. Вот только что-то мне подсказывает, что в отношениях может быть много приятных моментов. И рискну предположить, что эта работа (строить отношения) может быть приятной и очень ресурсной. Как же это может быть, давайте разбираться.

Хотя слово работа, на мой взгляд, не совсем подходит для обозначения построения отношений, но все-таки пока буду опираться на него. И вначале давайте сравним обычную работу и работу по построению отношений. Обычная работа также может быть чем-то очень трудным и не интересным, а может приносить много удовольствия. И зависит это от того насколько осознанно человек идет выполнять ту или иную боту. Думаю это справедливо и для отношений. Если четко понимаешь для чего идешь в отношения, четко знаешь, какие бонусы от него хочешь получить, что хочешь и можешь другому дать, то тогда процесс построения отношений превращается во что то увлекательное, интересное, неожиданное, захватывающее. Ведь что такое по большому счету построение отношений? Это фактически движение на ощупь в темноте. Да, что-то про это знаешь, но точно и наверняка не знаешь ничего.

Во-первых, человек в отношениях сам для себя загадка. Ну не знаем мы как мы будем себя вести в той или иной ситуации в том, или ином возрасте. Предполагаем, да, но знать наверняка не знаем. Во-вторых, наш партнер еще большая загадка для нас, мало того что он сам не в курсе о себе полностью, так и для нас он (она) является загадкой, которую приходится решать всю жизнь. Здесь некоторые мне могут возразить, что своего (свою) я знаю как облупленного и всегда могу сказать, что и как он сделает. Это скорее свидетельствует не о том, что вы его хорошо узнали, а о том, что вы оба перестали, скорее всего, быть внимательными и к себе и к партнеру, а это очень важно для развития отношений. Ведь на что можно обращать внимание при построении отношений – на то, что нам доступно, а это наши чувства, мысли, фантазии, желания, которые появляются в контакте с партнером. Они (назову их феноменами контакта) служат как бы маркером, обратной связью на то, как складываются отношения с данным, конкретным

человеком. И если быть внимательными к данным сигналам, можно в отношениях делать своевременные и адекватные действия.

А вот если быть невнимательным, то можно вообще потерять нить ваших отношений. Что происходит и почему непонятно. Для чего вы вместе друг с другом, никто не знает. Думаю, ответы есть, только они не осознаются обоими. И вот тут-то возможны разные непонятные вещи, походы налево, алкоголизация и другие действия.

Тогда что же делать, чтобы отношения строились и были интересной, увлекательной работой, которой хочется заниматься регулярно. Здесь я повторяюсь – прежде всего, это внимательность к себе, к тем феноменам контакта, которые человек осознает в контакте с партнером. Второе, это внимательность к партнеру, способность понять его, ну и конечно донести ему свою точку зрения. И третье, это умение договариваться. Есть еще много нюансов, к примеру, это доверие в паре, которое также с неба не падает, а скорее формируется и крепнет в отношениях. Например, насколько можно в отношениях сказать своему партнеру, что вы перестали испытывать к нему сексуальное возбуждение и вас это беспокоит. И возможно предложить варианты развития событий. Или сказать о том, что партнер бесит, а хотелось бы испытывать другие эмоции. В общем, что партнеры могут говорить друг другу и насколько они способны решать разногласия, а не уничтожать в страхе или от обиды друг друга.

И если удастся выстраивать здоровые, конструктивные отношения с партнером, то построение отношений во многом похоже на увлекательные аттракцион, американские горки, где взлеты сочетаются с падениями, со спокойными участками. Но все рано знаешь, что, в конце концов, все будет хорошо, мы обязательно справимся. И тогда такая работа становится в радость, она становится похоже на настоящую, наполненную до краев жизнь.

Буду рад вашему видению данного вопроса. Пишите.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 19 марта 2018, 912 просмотров
https://www.b17.ru/article/otnoshenija_eto_trudnaja_rabota/