



«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

Потребность человека в близких отношениях так же сильна и глубока, как и физиологические потребности. Но именно близкие отношения могут быть источником как удовольствия, радости и счастья, так и сильных переживаний, таких как боль, страх, тревога, злость. При этом, чем теснее связь между людьми, тем, соответственно, глубже переживание всех чувств.

Почему же нам не всегда удается сохранить важные для нас отношения? Какие ошибки мы совершаем? И что делать, чтобы быть счастливее? Попробуем разобраться.

Давайте вспомним, как начинаются любые отношения. Помимо симпатии и хорошего расположения, между людьми часто присутствует очарование: «Это он!», «Это девушка моей мечты!», «Она такая классная, мы с ней станем самыми лучшими друзьями!». То есть в некоторой степени мы идеализируем объект. Идеализация сама по себе не так уж и плоха, но рано или поздно мы сталкиваемся с реальностью, а она не всегда нас радует. И тогда мы говорим: «Я так в нем разочаровалась...». Разочарование – это всегда встреча с реальностью, и если мы готовы принять эту реальность, то есть все шансы на создание хороших, крепких отношений.



Почему так происходит?

По мнению известного психоаналитика Джеймса Холлиса, абсолютно все отношения начинаются с проекции. Иными словами, *мы наделяем других людей качествами, которыми обладали значимые для нас люди из нашего прошлого.*

Обычно образ, созданный на основе проекции, очень энергетически заряжен и может изрядно исказить реальную картинку. Конечно, самые сильные и яркие образы/проекции – это наши родители или другие значимые люди, которые были с нами рядом, когда мы были совсем маленькими, беззащитными. Именно они обеспечивали тогда наш комфорт, удовольствие, и, конечно же, именно с ними мы получили наш самый первый опыт отношений.



Чем опасны проекции?

Бессознательно мы выбираем для близких отношений тех людей, которые готовы нам «подыграть»: деспотичный и властный отец, скорее всего, повлияет на выбор дочерью будущего супруга. Первое время в семье будут царить гармония и счастье, а потом могут начаться сложности.

Проекции опасны тем, что они буквально парализуют нас, делают уязвимыми. И вот весьма безобидный отказ на какую-то просьбу жены может всколыхнуть ранние детские переживания, связанные с деспотичным отцом, и вызвать очень сильные чувства, как правило, не совсем адекватные данной ситуации.

Также, попадая в проекцию, мы как будто теряем контроль над ситуацией, а вместе с этим – и ответственность за ее изменение. Мы чувствуем себя беззащитными, как тогда, в далеком детстве, когда маленькая хрупкая девочка не могла ничего изменить в отношениях с большим и сильным мужчиной – отцом.

Проекция – это феномен, который не поддается контролю. *Мы не можем избежать проекций или научиться контролировать их. Но мы можем совершить другое важное действие – научиться их видеть и осознавать*, а этого порой оказывается достаточно для того, чтобы начать что-то менять в отношениях.



Что делать?



1. Осознавать свои проекции

Если какие-то слова (действия, реакции) партнера вызывают в нас сильные чувства – это повод задуматься: действительно ли наша реакция адресована *этому* человеку и *этой* ситуации. Для начала зададим себе вопрос: «Действительно ли эта конкретная ситуация мне чем-то угрожает сейчас?». Если мы ответили «нет», тогда задаем себе следующий вопрос: «В какой ситуации в прошлом я чувствовал(а) себя так же?». Очень вероятно, что ответ поможет нам осознать, что нынешняя реакция – это своеобразный «привет из прошлого», след незавершенной ситуации.



2. Различать потребности

Наши потребности тоже склонны проецироваться, а также порой вызывать у наших близких недоумение. Иногда мы настойчиво ждем или требуем от супругов, друзей то, что на самом деле нам хочется получить от родителей.

Например, принимать нас с радостью в любом нашем состоянии и настроении – задача родителей. Партнер не обязан принимать нас безусловно, он имеет право реагировать на нас по-разному. Поэтому важно понять: кому адресована эта потребность?

Если есть четкое осознание того, что потребность «детская» и, скорее всего, не относится к партнеру, то можно перенаправить ее «по адресу» или попросить (не потребовать, а именно попросить) партнера удовлетворить ее. При этом *важно понимать, что он не обязан этого делать. Но мы можем объяснить, как это важно для нас* и что мы будем очень счастливы, если он сделает это.



3. Четко формулировать свои потребности, желания, ожидания

Никаких «угадаек»! И уж тем более на вопрос партнера: «Что случилось?» не нужно томно вздыхать, театрально закатывать глаза и многозначительно произносить: «Ничего». *То, что для нас совершенно очевидно, для близкого человека может быть вовсе не очевидным.*

Например, нам хочется поплакать. Нашим близким не всегда очевидно, как при этом им нужно себя вести: просто жалеть, успокоить, бежать решать проблему, не обращать внимания и так далее. Более того, многие просто не знают, что делать: в такой ситуации. Поэтому лучше *говорить прямо*: «Пожалей меня», «Обними меня», «Скажи, что у меня все получится», «Поддержи меня» и т. д.



4. Избегать двойных посланий



Двойные послания опасны и коварны. Они могут не только разрушать отношения, но и, по мнению ученых, могут приводить к шизофрении. Конечно, самое большое влияние двойные послания оказывают на детей, хотя и взрослым порядком портят жизнь. Например, «Закрой рот и ешь!» – довольно распространенная фраза родителя, адресованная ребенку, который, по-видимому, много разговаривает за столом. Однако для ребенка это невыполнимая задача: так мне нужно закрыть рот или все-таки продолжать есть?

Или мы пришли в гости и слышим: «О, я так рад тебя видеть!», но в голосе при этом сталь, а на лице недовольное выражение... И становится непонятно, на что реагировать – на слова или на невербальные проявления хозяина? Или муж в ярости кричит: «Хватит относиться ко мне как к маленькому мальчику, выключай «мамку!»», а ровно через 5 минут: «Где мои носки?».



5. Говорить о своих чувствах



Это поможет нам избежать многих проблем, в том числе и проблемы двойных посланий. Если внезапно гостю мы скажем: «Хорошо, что нашел время зайти. Но настроение у меня сегодня, откровенно говоря, не очень», тогда не придется выдавливать из себя: «Ой, я так рад» и тратить огромное количество энергии на подавление злости и раздражения из-за неожиданного визита. *В близких отношениях вообще важно говорить о чувствах*, и желательно так же прямо, как *и о потребностях*.

Сказанная в разгар ссоры фраза: «Чем я только думала, когда замуж выходила!» вряд ли является результатом глубокого анализа отношений. Скорее всего, это импульсивная реакция, в основе которой лежит какое-то негативное чувство (например, злость). И тогда лучше было бы сказать партнеру: «Я сейчас злюсь на тебя!» и положить начало дальнейшему диалогу в ключе: «А что тебя злит?», «Почему?», «Что будем с этим делать?», а не получить вернувшееся бумерангом: «Я тоже тогда, видно, не подумал, раз женился на тебе!».



6. Отстаивать собственные границы и уважать чужие

Если жена безумно любит шопинг, это не значит, что ненавидящий его муж должен всегда ее сопровождать. Будет лучше найти для этого более подходящую компанию. Это же будет справедливо и в обратную сторону: если жена терпеть не может стадионы и игры, нужно объяснить мужу, что она – не самая лучшая компания для игры в GTA и т. д. А если кому-то из супругов необходимо иногда побыть в одиночестве – проще сказать об этом партнеру и сделать это. Нужно беречь свои границы и уважать границы других!

Слушайте внимательно, относитесь с пониманием и уважением к особенностям других людей, умеете признавать свои промахи и ошибки – и ваши отношения станут более гармоничными!

Источник: Матуляк, А.С. Простые правила хороших отношений / А.С. Матуляк // Диалог, 2016. – №2.

**Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович**