



8 признаков здоровых
отношений

1. Доверие

Согласна, звучит банально и говорить о важности доверия - это нечто из серии "спасибо, кэп". Но почему-то тысячам людей это ценное и очевидное знание никак не помогает сохранить теплые и здоровые отношения. Доверять или нет - это решение. Это готовность передать часть ответственности за отношения другому человеку. И не проверять.

В нормальных отношениях вы не тратите своё время на анализ непонятных действий партнёра и поиск скрытых смыслов в разговорах с друзьями, а чувствуете себя спокойно и можете плодотворно заниматься своими делами.

2. Уважение

«Взаимное уважение» такая же избитая фраза, как «взаимное доверие». Однако хочется наполнить ее неизбитым смыслом. Это про признание достоинств и достижений другого человека, его выбора и "ОК'ное" отношение к другому. И это тоже про внутреннюю готовность отдать другому ответственность за его жизнь.

Уважение нужно не только испытывать, но и демонстрировать. Вопреки расхожему мнению, демонстрация уважения подразумевает не словесное подтверждение, а факт принятия выбора другого человека и отказа попыток на этот выбор повлиять, или каким-либо другим образом изменить мнение человека по поводу этого выбора. Это уважение к способности другого человека думать, анализировать, принимать решения и действовать так, как ему нужно. Именно уважение создает то пространство для человека, в котором он способен проживать свою собственную жизнь, а не следовать чьим-либо ожиданиям.

3. Принятие

Принятие партнера - это отсутствие желания и попыток менять его «под себя». Это, вероятно, самый сложный из компонентов здоровых отношений.

Безусловное принятие – значит принятие без условий. Этот пункт невозможно взрастить в себе до тех пор, пока не будет такого же безусловного принятия самого себя. А для подавляющего большинства людей это задача крайне трудная.

Однако, как только у Вас появляется это абсолютное, безусловное принятие - качество любого вида отношений в Вашей жизни вырастет в разы. Чтобы принять другого человека, нужно понимать и принимать его право на то, чтобы быть собой и жить свою жизнь, а не соответствовать Вашим ожиданиям.

4. Общие ценности

В отношениях можно и порой даже нужно принять некоторые различия. Вы можете придерживаться разных политических взглядов; жить с атеистом, будучи глубоко верующим человеком; по-разному оценивать творчество Элтона Джона или Ольги Бузовой.

Однако, важно – смотреть в одном направлении и разделять ключевые жизненные принципы. На начальном этапе отношений многие стесняются обсуждать такие темы, как бюджет или дети – а зря, ведь чем дальше, тем больше они выходят на передний план. Если одному человеку в паре хочется иметь детей и он почему-то был убеждён, что второму тоже, но это никогда не обсуждалось – возникнет проблема, когда окажется, что партнёр настроен на формат чайлдфри.

Принципиальные вопросы лучше обсуждать в начале отношений. Возможно, это звучит цинично, но в браке, где на принципиальные вещи смотрят по-разному, с большой вероятностью кто-то будет несчастен.

5. Совместные интересы

Даже самые крепкие и сильные отношения, подкреплённые временем и чувствами, могут угаснуть при отсутствии точек соприкосновения. Закрытость на интересы партнера не способствует развитию отношений. Совсем не обязательно знать имена всех футболистов любимой команды Вашего партнера, если он увлечен футболом. Но сходить вместе на футбол или посмотреть вместе важный матч - почему бы нет. Это не обязательно может быть футбол, но наличие совместных интересов значительно объединяет пару.

Здорово периодически находить новые общие интересы и занятия, которые расширят возможности взаимодействия.

Б. Соблюдение границ

Личные границы - это своеобразная зона психологического комфорта человека, его принципиальные взгляды и безопасные чувства. Говоря про уважение границ, мы подразумеваем, что мы знаем о том, что является некомфортным для конкретного человека, с которым мы находимся в отношениях. И что самое главное - мы не пересекаем эти границы и не провоцируем человека на защитные реакции. Если же, каким-то случайным образом это сделали, мы вовремя отступаем назад, позволяя человеку занять комфортную психологическую позицию.

7. Личное пространство

С понятием личных границ тесно связано личное пространство. Это то психологическое пространство, в котором человек волен делать, то что ему интересно, важно, общаться с нужным ему кругом людей и развиваться в нужном векторе, независимо от предпочтений другого человека. Уважение границ и пространства другого человека - залог комфортных отношений. Да, бывают случаи, когда систематическое нарушение границ другим человеком воспринимается как некое проявление заботы. Тогда мы говорим о созависимых отношениях, но назвать их здоровыми никак нельзя.

8. Целостность каждого из партнеров

Открою один секрет: если Вы изначально целостны и самодостаточны, то Ваша способность к построению отношений с любым относительно психически здоровым человеком составляет 95%. Целостность - это про отсутствие надобности решать свои проблемы за счет другого человека. Это значит, что никто из участников не входит в зависимость или созависимость с другим человеком и способен полноценно и целостно ощущать себя вне отношений.

Целостность - черта изначальная. И это очень важно. Многие люди совершают серьезные ошибки, думая, что они обретут целостность и толчок к развитию в отношениях с другим человеком.

Изначально целостная и развивающаяся личность, входя в отношения, будет продолжать своё развитие и поддерживать другого. Человек же склонный к слиянию, намеренно или неосознанно будет использовать другого в качестве "трамплина". Если это устраивает другого, то такие отношения могут жить довольно долго. Но существует риск, что более целостный из участников отношений в конце концов решит, что тащить на себе другого он устал. И будет совершенно прав.

Отношения являются здоровыми тогда, когда участники способны идти рядом, пусть и по разным дорогам.

