

«Если я тебя выбрал, ты никогда не сделаешь мне больно».

Отношения начинаются с больших ожиданий. Можно сказать, что встречаются две мечты. Это прекрасно. Но...

Ни один из партнеров не делится тем, каким прекрасным он видит своего спутника, на что он надеется, во что он верит и, самое главное, что ему жизненно необходимо от партнера получать. Потому что прежде всего партнеры ищут друг в друге то, что им хочется восстановить или дополнить, а именно – переживание близости, ощущение себя одним целым, защиты, безусловного принятия, поддержки, одобрения, восхищения. Узнаете? Это все нам давала наша мама, или не давала, но тогда это осталось как то, что очень хочется получить. Можно сказать, что и мужчина, и женщина как бы женятся и выходят замуж «за свою маму». Но никто-никто из нас не избежал детских травм, и, как правило, создавая отношения, каждый из партнеров ожидает, что второй будет «лучше, чем мама». И для каждого «лучше» - это то, что он знает и ожидает, но не говорит об этом другому.

Через какое-то время происходят две вещи. Обе сложные. Первое – человек устает ждать от партнера реализации своих ожиданий, а второе – это переживание, что они не оправдались, которое бессознательно происходит по сценарию травмы детства. Последствия печальны. Ну, что-то вроде «Я так и знал», «Я так и ожидал» и пр. И чем дальше, тем процесс этот все болезненней и болезненней, потому что **«если я тебя выбрал, ты никогда не сделаешь мне больно».**

Во всяких отношениях может наступить счастливый момент, когда партнеры захотят сделать свои отношения счастливыми. Это происходит в том случае, когда то, что позвало этих людей друг к другу (это называется «миф первой встречи»), оказывается сильнее, чем все описанные переживания (получается «миф первой встречи» должен исцелить собственную детскую травму).

В первую очередь для общего счастья нужно озвучить обоюдные ожидания.

Во вторую очередь – принять то, что искусство быть вместе – это большой каждодневный труд.

1. *Работать над отношением к себе*, потому что человеку, который не любит себя, просто нечего дать другому, а поиск того, «кто дополнит меня до целого» бесперспективен.
2. Все время *помнить о «мифе первой встречи»*, потому что он указывает на «высокую цель» в отношениях – т.е. «то, что можем создать только мы» и это имеет высокую ценность.
3. Учиться общаться друг с другом по принципам искренности и сердечности, а именно:
 - 1) безбоязненно говорить о своих страхах, боли, сомнениях,
 - 2) быть готовым услышать и принять чувства, которые переживает партнер,
 - 3) не проявлять насилие в общении, а бережно относиться к сложностям партнерства,
 - 4) быть готовым поддержать партнера, но не быть при этом директивным.

Лирическое отступление на тему «что делать»:

Мужчине необходимо научиться 15 минут сидеть молча рядом с женщиной, смотреть и соглашаться. В это время женщина проговаривает свои чувства, ей необходимо, чтобы эти чувства были признаны. В это же время женщине важно сказать мужчине, что от него не

ждут решений в этот момент, а ждут, чтобы он просто выслушал. Ну конечно, потом можно предложить помощь, решение и все такое, но только после принятия чувств.

Женщине необходимо научиться не приставать к мужчине с фразами типа «ну я вижу, что что-то происходит», а просто быть рядом в спокойном состоянии и молчать. Желательно при этом верить, что он справится. Верить молча. И ни в коем случае не говорить: «значит так, сиди и слушай, надо сделать вот что».

Если мужчина спрашивает у женщины «что ты думаешь по этому поводу?», он обращается к ее женской мудрости. И женщине стоит отвечать именно из этой женской части, начиная словами «я чувствую», «мне кажется» и пр.

Цель рассказа женщины: услышать себя со стороны и быть признанной в своих чувствах.

Цель рассказа мужчины: констатировать свои действия и получить поддержку женщины в своих намерениях.

4. В отношениях учиться проявлять свою вторую сторону: женщинам - маскулинность, а мужчинам - фемининность.
5. Помнить, что партнеры в отношениях меняются, и условием динамики развития является конфронтация. При конфронтации в отношениях проявляется то, что изменилось в партнерах, и, безусловно, это будет конфронтировать с прошлым гомеостазом отношений (т.е. с тем, что предполагалось неизменным). Иными словами, наши ссоры случаются потому, что мы меняемся.
6. Внутри каждого отношений должно быть личное пространство, т.е. только для себя.
7. А еще внутри отношений должна присутствовать игра, обязательно, у каждой пары своя. Не то самые замечательные отношения начнут драматизироваться.
8. Кроме этого своего партнера надо уметь просить о помощи и слышать просьбы другого.
9. Влюблять и влюбляться друг в друга по-новому. «Цветы надо поливать» :)
10. Парадоксы отношений: больно может сделать только близкий человек, поэтому постоянно осознавайте себя, что вы делаете по отношению к партнеру.
11. И последнее – это уязвимость.
Невротическое партнерство заканчивается там, где появляется доверие и партнеры говорят о самом уязвимом в себе, о том, на что нельзя нападать никогда. Это большой шаг в отношениях, получение огромной силы и поддержки.

Хотя, конечно, есть риск, что после этого вас отвергнут. Тогда спрашивается: зачем такой партнер?

Настоящий партнер – это тот, кому я могу открыться без страха и получить его принятие и поддержку. И это должно быть обоюдно. Так что удачи нам всем!

Марина Белокурова