Когда в отношениях сложно

Очень многие люди обращаются за помощью к психологам в связи с тем, что в их отношениях с близкими им людьми нет гармонии, происходят конфликты. Основания для недовольства могут быть самыми различными. Партнер мало участвует в жизни семьи, изменяет, либо они сами разочаровываются в тех, кто до начала совместной жизни был для них желанным. Кто-то просит объяснить, как избежать семейного насилия, жестокого обращения или пьянства. Кому-то долгие годы не удается выстроить справедливые правила взаимодействия в семье, подходящие для всех. Эти люди встают перед сложным выбором, стоит ли сохранять семью ради детей, или брак обречен и остается только развестись. Но зачастую проходит немало времени, пока люди решаются на этот шаг. Потому что, несмотря на сложности, отношения представляет собой значительную ценность, с которой трудно расстаться.

**Почему сфера отношений так важна для людей?**

Значимость темы личных отношений в жизни человека не поддается сомнению. Желание находиться в близких отношениях, заботиться о членах своей семьи и получать поддержку, любить и быть любимым – отражение врожденной потребности человека в общении с себе подобными, которая сопровождает человека от рождения до смерти. Переживание одиночества и отчужденности рождает тревогу, чувство беспомощности, неспособности владеть обстоятельствами и страх. Человек, не имеющий партнера, чаще жалуется на пустоту и бессмысленность, чувствует себя ненужным и изолированным. Утративший партнера вследствие ссоры, развода или смерти человек может стать склонным к депрессиям и зависимостям. Одиночество влияет на продолжительность жизни и состояние здоровья. Тема границ отношений с другим, мера их близости и необходимая дистанция – поле постоянного напряжения для человека. Во все времена и во всех культурах перед человеком стоял вопрос, как выйти за пределы собственной индивидуальной жизни и обрести единение с другими людьми? История религии и философии есть история поисков ответа на этот вопрос. Ответ на него для каждого человека индивидуален и в определенной степени зависит от уровня личностной зрелости, достигнутой им. Помощником в его поиске может стать семейный или индивидуальный психолог.

 Значимость темы отношений может быть проиллюстрирована примерами обращения на сайт экстренной психологической помощи вместе с ответами психолога.

*Случай А. У меня такая проблема: Мне 27 лет, учусь в колледже. Вот уже который год мучаюсь. Наверное, каждый знает, что самое страшное в жизни человека это одиночество. Вот, родители меня воспитывали строго, в детстве отец не пускал меня играть с детьми, заставлял учить уроки, читать книжки. А я со слезами на глазах смотрел в окно, как другие дети весело играют. В старших классах мои ровесники собирались вместе, общались, гуляли, ходили на дискотеки, а у меня всего этого не было. Отец строго запрещал мне, куда-либо ходить, заставлял работать по дому. Я вырос совсем замкнутым, у меня нет друзей до сих пор, я не хожу на дискотеки, у меня никогда не было девушки. Я пытался измениться, стать более общительным, найти друзей, отношения с девушками долго не длились. Я чувствую себя никому не нужным, брошенным, у меня ничего в жизни так и не сложилось, я одинок, высшее образование (благодаря отцу!) я не получил, и во всём я виню своего отца, за то что так запер меня в моём замкнутом мире. Но я ему об этом не говорил, мы с ним в хороших отношениях, я его уважаю, всё же - он мой отец. Помогите мне, как мне найти себя в этой жизни, хочу найти новых друзей, хочу любить и быть любимым, мне так одиноко, иногда просто хочу умереть, наверное, долго не потяну, если так будет продолжаться. В мире одним человеком станет меньше.*

Ответ психолога: Вы правы, человек – социальное существо по своей природе, и каждому хочется иметь друзей и найти рано или поздно свою половинку, чтобы создать семью и продолжить род. Без опыта общения очень трудно это сделать. По всей видимости, у Вашего отца очень своеобразное представление о том, как нужно воспитывать ребенка, и Вы в каком-то смысле стали "жертвой" его тревог и неуверенности – как еще можно объяснить столь тотальный запрет на общение со сверстниками? Вы не пишете, из какой Вы происходите культуры – европейской или восточной, но, судя по тому, как Вы пишете об уважении к отцу, можно предположить, что у Вас восточные корни. Это подчинение старшему и сохранение уважения в большей степени присуще восточным культурам, и, наверное, это очень хорошо, что у Вас это есть. Почтение к старшим очень важная черта воспитанного человека. Однако, Вы уже не юнец, и перед Вами стоит задача построить собственную жизнь, исходя из современных условий, и для решения этой задачи Вам понадобится по-новому взглянуть на себя и свою жизнь, чтобы пересмотреть устаревшие представления. Как мне видится, Вам для этой цели нужен сторонний доброжелательный взгляд профессионала, который поможет Вам вместе пройти путь к "обретению себя", научит видеть как свои сильные стороны, так и ограничения, не падать духом от понимания того, что вы не совершенны, и, тем не менее, заслуживаете внимания и признания Вашей ценности как личности. Вам стоит обратиться за очной психологической помощью по месту жительства, когда Вы будете готовы начать этот путь к себе.

*Случай М. Здравствуйте, не знаю, надо было обращаться или нет, я знаю, что решить проблему должен сам никто за меня её не решит. Классический треугольник жена и любовница. Жена без меня существовать не сможет финансово и отдала мне не 2 года и не 10 лет, а любовницу люблю, и все вроде бы знают, сам не могу принять решение, хоть в петлю лезь. Глупо, не спорю, сам не уважаю самоубийц, и не решает это проблему, а только усугубляет.*

Ответ психолога: Действительно ситуация, которую Вы описываете, не редкость, но в том-то все и дело, что каждый человек, в нее попадающий, решает ее с учетом своего приоритета ценностей. Сильные чувства могут возникать неожиданно, особенно если со временем в браке люди отдаляются и ослабевает то, что их когда-то связывало. Но чувства - это не все, что является основанием для жизненного выбора. При принятии решения нужно учитывать многие моменты - и длительность брака, и самостоятельность каждого из партнеров, и наличие детей и взаимные обязательства, и возможные последствия для того партнера, который оказывается "брошенным", все это не может не заставить задуматься любого порядочного человека. Понятно, что базой для отношений может служить не только любовь, но и чувство долга. Но также важно, что если любовь уходит, то другому человеку может быть сложно оставаться с вами в прежних отношениях, из которых уходит тепло. В любом случае так долго продолжаться не может. Уважая своих женщин, не оставляйте эту ситуацию неопределенной.

*Случай К. Мне 25лет и я очень сильно ревнивая. Я ревную своего парня к каждому "столбу" и мне от этого очень плохо. Помогите, пожалуйста, избавиться от чувства ревности.*

Ответ психолога: Ревность - очень тяжелое чувство, Вы правы. Сложно жить, постоянно подозревая, что тебя обманывают, изменяют тебе. Наверное, хорошо было бы, если бы существовало "волшебное средство", которое могло бы быстро и легко избавлять нас от этого негативного чувства. Однако мне нечем Вас порадовать. Поскольку чувства это то, в чем мы не властны над собой - они приходят и уходят сами по себе - мы не можем по своему желанию их включать и выключать. Можно попытаться понять, какова причина возникновения этой ревности. Как правило, в основе ее лежит желание обладать другим человеком безраздельно, считать его чем-то вроде своей собственности, потому что знание о том, что он всегда "есть" для нас и никуда не денется, добавляет Вашему существованию надежности, которой ему недостает по какой-то причине. И это имеет отношение не к Вашему партнеру, а только к Вам самой. В ревности всегда присутствует компонент некой "недостаточности" в ревнивце. Часто пусковым механизмом ревности является сомнение в себе, в своих хороших качествах, недостаточно высокая самооценка, дефицит самоценности, нелюбовь к себе. Это не то, с чем мы рождаемся, но то, что приобретается в период детства и отрочества. В этом можно разобраться и понять, что послужило источником их развития - неудачные отношения с родителями или опыт общения со сверстниками. Другие люди дают нам первые представления о себе, и из этого опыта мы строим внутреннюю картину себя - того, какие мы есть на самом деле. Эта картина меняется с течением лет и от нашей собственной активности в этом направлении очень многое зависит. У Вас есть возможность ее подкорректировать, если Вы сможете решиться и обратиться за очной психологической помощью. Хорошо, что Вы уже поняли что эта ситуация нехороша для Вас и ищете помощи, это уже большой шаг в нужном направлении. А что касается отношений с Вашим парнем, конечно, не стоит рассчитывать на то, что другой человек захочет быть в Вашем безраздельном распоряжении. Никакие зрелые и прочные партнерские отношения не могут быть основаны на полной зависимости от постоянного присутствия другого и тотальном контроле. Между двумя людьми всегда должна оставаться дистанция и сохраняться автономность каждого, тогда появится уважение и свобода, что является залогом долгой совместной жизни.

*Случай Е. Хочу, чтобы Вы помогли мне разобраться в моей ситуации. Мне 23 года, а моему парню 19 лет, встречаемся мы 4 месяца, в начале отношений меня беспокоила разница в возрасте, сейчас вроде уже привыкла, да и мне с ним хорошо. Но меня смущают наши отношения. Вот, например, он меня почему-то до сих пор не знакомит со своими родителями, и дома я у него ни разу не была, хотя он ко мне ходит и с моими родителями знаком и с братом общается. Ему, похоже, нравится бывать у нас, но со своими родными не знакомит, может потому, что еще молодой, и бывает, внимания его не хватает. Еще мы стали часто ссориться, что из-за этого я хотела его бросить, предложила расстаться, а он же стал бегать за мной, уговаривать меня передумать, сказал, все будет по-другому, я согласилась, только все равно мысли не выходят из головы, постоянно мучаюсь о наших отношениях. Еще он меня сильно ревнует, хотя я повода не подаю. Но он даже ни разу мне не сказал, что любит, как то странно, может боится чего-то, еще он не эмоциональный человек, поэтому мне тяжело, я то наоборот, а он лишний раз не обнимет, не поцелует, мне не хватает этого. Вот я и мучаюсь мыслями. Подскажите, как можно изменить его отношения ко мне, что мне сделать?*

Ответ психолога: Вы хотите изменить его отношение к себе. Это непростая задача. Обычно менять можно то, что от нас зависит. Вы ждете от парня каких-то конкретных действий - чтобы был более внимателен, чаще обнимал, целовал, говорил о любви. Он поступает так, как ему подсказывает его собственное желание это делать. Вас это обижает. Жаль, что Вы не понимаете, что руководствуясь ожиданиями, Вы закрываете себе возможность дать всему идти так, как оно идет и скорее всего не замечаете того хорошего, что реально есть, но оно не такое как Вам бы хотелось. Можно ли поменять отношение или готовность что-то сделать, если у человека этой готовности еще нет? Вы пишете о том, что знакомы всего 4 месяца. Вы за это время уже представили его своим родителям, и Вам кажется, что если он этого не сделал, это неправильно. С его стороны все может выглядеть иначе. Для него, возможно, это не такой большой срок, чтобы привести Вас в свою семью и представить, как свою девушку. Наверное, он действительно еще слишком молод для понимания некоторых вещей, которые для Вас очевидны, и Вы можете постепенно и аккуратно объяснять ему это. Но для развития отношений и большего сближения необходимо время и терпение. Отношение можно менять медленно, показывая на своем примере, как Вы хотите строить эти отношения, обсуждая важные моменты и демонстрируя готовность принимать в расчет и его точку зрения, в том числе. Отношения - это всегда дело двоих, и я желаю вам двоим в этом успеха.

*Случай С. Дочь ушла из дома. Нашла поддонка. У мужа инсульт. Пока дочь не учудила, у нас все было хорошо. Сейчас муж начал пить. Убегает из дома и пытается покончить с собой. Обвиняет меня в том, что я неправильно воспитала дочь. Давит на меня. Собрался ехать в Россию, Мы русские, но живем не в России. Не хочет, чтобы я уехала с ним. В России у него никого и ничего нет. Пропадет. Он хороший, но очень болен. Он меня не слушает, что я ему говорю. Он мог бы послушать только дочь, но ей не объяснить, что он болен. Что же мне делать? Помогите.*

Ответ психолога: В Вашем обращении звучит надежда на последнюю инстанцию, которая, как Вам кажется, сможет помочь найти ответы на Ваши непростые вопросы. Вы уже использовали все доступные Вам средства воздействия на мужа и дочь, и поняли, что они не действуют. Вам хочется, чтобы кто-то объяснил мужу, что его поведение и намерения одному уехать в Россию не приведут ни к чему хорошему, и Вы считаете, что таким человеком может быть только дочь. Вы, к сожалению, бессильны донести до него свое видение ситуации. А она даже не знает, насколько он болен. Не совсем понятно, почему Вы пишете, что "ей не объяснить" этого. Здесь, как в самом неясном месте Вашего послания, видимо, и кроется причина того, отчего вы чувствуете себя сейчас такой отодвинутой от них обоих. Похоже, что Вы с ней не в контакте. Скорее всего, отношения с ней у Вас прекратились именно тогда, когда она ушла к мужчине, которого Вы охарактеризовали бранным словом, которое здесь не хочется даже повторять. Эти сильные чувства, которые стоят за ними - ревность, негодование, обида и боль - и приносящие ответную боль поступки в ее адрес, видимо, привели к полному разрыву отношений. И вот теперь Вы видите, что не осталось рычагов управления, с помощью которых что-то будет идти по-вашему. Может сейчас тот самый момент, чтобы увидеть, что, хотя контроль за ходом событий не зависит от Вас, в Вашем распоряжении остаются поступки, способные дать другим людям понять Ваше истинное отношение к ним: Вашу любовь, заботу и печаль о будущем порознь друг от друга?

*Случай Р. Научите меня говорить НЕТ. Я около года встречаюсь с молодым человеком, отношения непростые, он очень критичен ко мне, к внешнему виду, к тому что я готовлю не так как он хочет, порой не могу сориентироваться в городе, чтобы встретиться, оскорбления - норма нашей жизни, но я боюсь сказать СТОП, потому что не могу быть одна, мне тепло с ним. Мне надо делиться эмоциями, а мне кроме него не с кем(. Последний наш разговор закончился тем, что человек мне сказал, что отпуск он проводить хочет один, что у меня потеют руки, что я неряшлива и ему важнее чтобы я знала, как добраться до определенного места, чем встречать новый год вместе. После этого я ушла на работу, а вечером поехала к родственникам. Проплакала весь день, ощущение, что он выходил из меня. А вечером он позвонил и сказал, что заберет меня, что надо возобновить все. Никаких слов любви, обещаний, что будет все иначе.(это уже не первая с подобная ссора, летом, отдыхая на Украине, я заболела и не смогла поехать ним дальше в Геленджик, он вместо того чтобы остаться со мной уехал...на море я ходила одна потому что ему было лень, вообще было ощущение, что отдыхала одна) При этом в разговоре с его мамой и бабушкой он резок и груб. С моей мамой его отношения не сложились. Но я очень хотела семью. Мне очень плохо. Обострились заболевания, повышено давление. Что делать?*

Ответ психолога: Вы хотите научиться говорить "Нет". Когда мы отказываем кому-то, за этим стоит наша потребность сохранить свои границы, защитить себя от вторжения, и это очень важно для любого человека. Ваш вопрос затрагивает такую тонкую материю, как Ваша самоценность. Похоже, критика Вашего молодого человека в Ваш адрес оказывает на нее очень сильное воздействие. Хорошо, что Вы понимаете, какого умения Вам недостает, и видите, что большинство из его требований чрезмерны и не свидетельствуют о его хорошем отношении. Однако у Вас есть причина, по которой Вы стараетесь изо всех сил соответствовать им, чтобы сохранить эти отношения. И это тоже про то, что в Вашей "картине себя" есть какие-то основания, почему Вы, похоже, сомневаетесь в том, что найдется кто-то другой, кто сможет оценить Вас по достоинству и не станет предъявлять подобных претензий к Вашим особенностям и внешнему виду. Об этом можно и нужно поговорить более подробно, это тема для более долгого разговора.

**Любовь как особая форма отношений.**

Большинство страданий в отношениях возникает в отсутствие переживания любви одним или обоими партнерами. Любовь - опыт прикосновения к уникальности другого и желание быть увиденным в своей собственной ценности и неповторимости. Возможность разделить с другим человеком радости и горести, заботы и надежды, получить поддержку и защиту, быть оцененным по достоинству содержит в себе огромную притягательность для любого человека, но также многого требует и от него. Для истинно зрелой любви нужно много условий.

**Пять признаков зрелой любви:**

а) переживание ценности любимого;

б) ощущение «резонанса» с ним;

в) позиция по отношению к другому: “хорошо, что ты есть”;

г) желание воплотиться в реальных делах;

д) стремление продлиться в будущем и принести плоды.

Зрелая любовь определяется как наиболее интенсивно окрашенная форма отношений, в которой другой видится и чувствуется в его существе и в его возможностях развития. Любящий испытывает к любимому притяжение и глубокую потребность быть с ним рядом и видеть его рядом с собой. Любимый становится для него единственным в своем роде, так же, как и тот является для него единственным и незаменимым. Неизменно главное: любимый человек важен для любящего, факт его существования что-то делает с ним, и это взаимно. Любящие люди находятся в отношениях, то есть соотносятся друг с другом. Они хотят быть рядом, давать друг другу тепло, заботу, жить под одной крышей, пройти вместе по жизни (или один этого хочет, а другой хочет чего-то другого).

**Влюбленность**

За любовь нередко принимают влюбленность. Для нее характерно, в первую очередь, то, что во влюбленности человек не видит реальности ни в том, каков другой человек, ни в том, как он на самом деле к нему относится. Очень важно увидеть без иллюзий, как обстоит дело у другого, потому что влюбленность бывает слепа в отношении объекта любви, и, пользуясь механизмом проекции, наделяет любимого не только рядом положительных качеств, но и заменяет реальное чувство со стороны партнера своим представлением о нем. Тогда возможны очень серьезные разочарования. Потому что главное в зрелой любви это выйти на уровень МЫ, на уровень диалога. Диалог – это среда, в которой происходит встреча. Он является определяющим для встречи. Диалог носитель встречи, то, что ее конституирует. Диалог – это не только речь. Это и невербальный обмен, и совместное молчание, взгляд, совместное чувствование, нежность. Встреча – намеренное целенаправленное нахождение другого через диалог. Встреча происходит точечно, это событие, здесь и сейчас, в настоящий момент времени. Она продолжается ровно столько, сколько продолжается контакт, а в этом контакте течет диалог. Встреча предполагает возникновение некоего диалогического поля, некоторого МЕЖДУ, некоего МЫ, и это поле почти физически ощутимо. Кажется, что до него можно дотронуться. Во встрече всегда содержатся три элемента: заговорить, понять и ответить. Встреча принципиально неожиданна, так как сущность свободна и не подчиняется законам предсказуемости. Во встрече может случиться что-то непревиденное. Поэтому встреча может испугать, и не состояться. Встречи делают отношения персональными.

*Случай П: Доброго времени суток. На протяжении семи месяцев встречаюсь с девушкой. Все было замечательно, но в последнее время, очень заметно происходит разлад в отношениях, девушка стала холодна и постепенно превращается в стерву. Но это еще полбеды. Сегодня она мне заявила, что в подарок на восемь месяцев она хочет от меня (!) право на измену! Что делать с этим? Как мне быть? Очень надеюсь на помощь...*

Ответ психолога: Вы в растерянности. Все было "замечательно", но в последнее время что-то в ваших отношениях с девушкой настолько разладилось, что у Вас не находится для ее характеристики никакого слова кроме "стерва". Она ведет себя холодно, вдобавок потребовала от Вас подарка, который больше похож на провокацию. Вы возмущены ее желанием получить от Вас "право на измену". Тут недалеко до предположения, не стоит ли за этим ее желание просто дать Вам понять, что от нее Вам больше нечего ждать и не стоит рассчитывать на будущее этих отношений. Вы спрашиваете, что Вам делать. Для того, чтобы дать ответ на этот вопрос, прежде нужно понять, что произошло. Но поскольку в Вашем рассказе мало подробностей, сложно высказать какое-то точное объяснение происходящему. Вы рассказали, что встречались с ней семь месяцев. С одной стороны, это немалый срок. В течение такого времени, встречаясь регулярно, можно неплохо узнать человека. С другой стороны, за семь месяцев человек может и не проявить себя в полноте. Это во многом зависит от того, в каких обстоятельствах происходят эти встречи и что происходит между ними в жизни каждого из вас. Вы никаких подробностей об этом не сообщаете. Очевидно одно. Ваше первое впечатление о девушке не подтвердилось впоследствии. Следует ли из этого, что, возможно, Вы не все разглядели в ней с первого раза? Может быть, Вы находились под действием очарования и замечали в ней только лучшие ее черты? Это свойственно первому периоду влюбленности. Но потом она проходит и на место идеализированного образа возлюбленной приходит реальный человек со всеми его достоинствами и недостатками. Довольно часто это воспринимается любящим как шокирующее разоблачение. Так это или нет, только Вы можете определить в Вашем случае. И еще очень важный момент. Отношения - дело двоих. Вы рассказали только о поведении девушки. Ваша доля участия в этих событиях осталась за кадром, а она, возможно, и является главной причиной всего, что случилось. Вы не должны терпеть того, что Вам не подходит, но в любом случае главным средством для нормализации отношений является подробный разговор с ней обо всем, что Вас не устраивает и о том, как Вы видите выход из сложившегося положения.

Вопросы, связанные с темой любви, очень важны для человека. Иногда люди задают такой вопрос: он не делает того-то и того-то, что для меня важно. Можно ли в таком случае сделать вывод, что он меня не любит?

**Если в любви мы говорим о том, что другой человек ДЕЛАЕТ, речь идет о наших взаимоотношениях; если о том, что недодает чего-то, что ДОЛЖЕН делать, это уже о нас самих — о наших ожиданиях.**

Чтобы состоялась встреча, в которой раскрывается сущность каждого из партнеров, необходимо, чтобы состоялся диалог в пространстве МЕЖДУ, в состоянии открытости. А для этого каждому из участников этого диалога необходимо знать о себе важное, существенное. Для этого необходима работа со специалистом, сопровождаемая осознаванием главных тем и дефицитов, которые требуют от другого чего-то особенного, нужного только нам в данный момент времени. Как формируются подобные дефициты?

Помимо того, что люди приходят из родительских семей с готовыми представлениями о том, что для них является воплощением идеала семьи и партнерских отношений, на их жизнь влияет и то, как с ними обходились в жизни, лишая необходимого. Это давление неудовлетворенных потребностей толкает в объятия тех, кто по их мнению способен дать им это недостающее. Либо они мечтают, что могут отдать другим то, что накопилось в таком избытке и благодаря этому заслужить любовь.

Однако чтобы научиться любить и быть любимым, очень важно увидеть свою реальность и научиться распознавать собственные дефициты. Установка человека в его ожиданиях от объекта любви может быть неосознаваемой, но ее легко сделать осознанной – достаточно задать себе несколько простых вопросов.

**О потребности в любви на основании фундаментальных мотиваций.**

Вопрос для самопознания: Что тебе нужно от партнера? (Прим.: Для партнера может быть проблемой, если одна из важных для него областей не востребована другим)

1. Защита и опора. Хочу ли я, чтобы у меня была опора и безопасность, чтобы меня защищали? Идет ли для меня, в первую очередь, речь об этом?

2. Обращение и близость. Нужно ли мне, чтобы ко мне обращались? Хочу ли я близости, нежности, тепла, сопроикосновения, чувства? Важно ли мне разделять радости, находить и совместно проживать общие ценности?

3. Признание ценности и уважение. Стремлюсь ли я к признанию, уважению моей ценности, хочу ли я, чтобы кто-нибудь увидел глубину моей души, увидел меня таким, каким я являюсь? Стремлююсь ли я получить уважение? Важно ли мне сохранить мои границы?

4. Смысл. Хочу ли я быть благодарным другому? Быть включенным в какую-нибудь жизненную задачу, проект, общую деятельность? Действительно ли хочу быть нужным, необходимым, быть важным для другого в его жизни, благодаря чему моя жизнь обретет смысл?

Любовь движет поведением человека на протяжении всей жизни. Иногда ее поиск завершается разочарованием, поскольку встретить любовь – большая удача, а понять, что это любовь и удержать ее – особое искусство.