Шесть признаков здоровых отношений

«Любовь обязательно несет с собой страдание», «любовь зла», «романы обычно плохо кончаются», «любовь живет три года»… Наша культура изобилует представлениями, ассоциирующими любовь со страданием, а счастье – с непостоянством.

Однако сегодня психологи не торопятся с этим согласиться. Вместо этого они пытаются разобраться, какой должна быть любовная история, чтобы она не разрушала нас, а, напротив, приносила радость и удовлетворение.

Примерив эти описания к своей ситуации, вы поймете, насколько нынешние отношения вам подходят, и решите, в каком направлении двигаться дальше.

1. Вы чувствуете себя в безопасности

Партнер уважает вашу физическую неприкосновенность. Ощущение безопасности – основа здоровой привязанности. В обществе партнера вы можете с полным доверием сбросить маску и показать свою уязвимость. Вы чувствуете, что вами не манипулируют, вам не угрожают, – напротив, вас уважают.

Когда вы встречаетесь после разлуки, основное ваше чувство – радость. И в целом среди чувств, которые окрашивают вашу совместную жизнь, больше радости и удовольствия, хотя бывают и гнев, страх, разочарование.

Но вы можете поделиться этими чувствами с партнером, и он вас не оттолкнет. Вдвоем вы сможете понять, откуда эти чувства, и залечить раны от них.

Обсудите с партнером то, что нарушает вашу безопасность. Если он вас не услышит, нужно понять, есть ли будущее у таких отношений

Если это не так: возможно, ваши отношения можно назвать патологическими: они вредны для вас, но вы не можете их прекратить. Интенсивность эмоций часто говорит о слишком тесной связи и маскирует разлад в отношениях, которые ошибочно считают «страстными».

Советы: знайте, что отношения, которые не дают чувства безопасности, не будут давать его и в будущем. Постарайтесь выявить побочную выгоду, которую они вам приносят. Например, яркость чувств и сексуальных переживаний заглушает чувство внутренней пустоты. Попробуйте обсудить с партнером то, что нарушает вашу безопасность. Если он вас не услышит, не стесняйтесь прибегнуть к помощи профессионала, чтобы понять, есть ли будущее у ваших отношений.

2. Вы не боитесь выражать несогласие

Вы можете возражать партнеру, высказывать иную точку зрения. У вас нет ощущения, что вы должны себя контролировать, что нужно взвешивать каждое слово, чтобы не получить в ответ гнев, агрессию или обесценивание. Вы верите, что сможете договориться и каждый будет принят и услышан. Вы знаете, что близкие и теплые отношения требуют взаимных усилий и открытости, и это не застывшая конструкция, а система, которая требует постоянной подпитки.

Если это не так: возможно, у вас доминантный партнер. Он недостаточно уверен в себе, пытается за ваш счет поднять самооценку и поэтому не выносит никаких противоречий. Или

ваш способ выражать несогласие ранит его, он начинает защищаться, а вам кажется, что вы не можете ни о чем свободно говорить.

Советы: прежде чем обвинить партнера в тирании, займитесь самоанализом. Как вы выражаете несогласие? Удается ли вам говорить о чувствах или вы тоже, защищаясь от переживаний, нападаете на партнера? Поговорите с ним о том, что для сохранения отношений вам нужна возможность высказывать точку зрения. Возможно, этого не хватит, чтобы отстоять свои границы. Тогда придется побороться за себя и свои отношения.

3. Вы не ограничены привычной ролью

Вы можете проявлять все грани своей личности, и это не ставит под угрозу вашу любовь. Такая гибкость говорит о здоровых отношениях. Вы не заключены в рамки единственной роли и не наклеиваете ярлыки на партнера, зная, как опасна иллюзия, будто вы выучили другого наизусть. Вы чувствуете, что свободны поменять свои вкусы, мнения, привычки, и предоставляете другому такую же свободу. Вы можете вместе меняться, постоянно открывая друг друга заново.

Если это не так: заключив себя в рамки одной роли, мы теряем доступ к богатствам нашей личности и тормозим развитие отношений. Оцените, сколько неприятностей вам доставляет жизнь «под ярлыком». Подумайте о ярлыках, которые вы наклеиваете на партнера. В эти игры часто играют вдвоем.

Советы: если вы задыхаетесь, спросите себя, чем вам удобна и неудобна такая ситуация. Подумайте, какие бонусы получает от ситуации ваш партнер, как давно и по какой причине к вам приклеился ярлык. Почему бы не подчеркнуть с юмором то, что в вашем поведении «выходит за рамки»?
Попробуйте поговорить с партнером: какие чувства у него возникают, когда вы так поступаете? Постарайтесь его услышать и поделиться своими переживаниями, когда он не позволяет вам выходить из привычной роли. Вы вправе разрешать себе новое, меняться и действовать в соответствии со своими желаниями и потребностями.

4. Вас выслушивают и поддерживают

Когда вы выражаете свое мнение или чувства, то ощущаете, что партнер с вами, что он вас выслушивает и пытается понять. Ваши чувства и переживания важны для него. Вы можете просить о внимании и поддержке и получать их.

Вам не надо умолять об этом, партнер откликается на ваши просьбы, как и вы на его.

Такое отношение называется «пониманием сердца». Даже если партнер не всегда понимает, что вас огорчает, он расстроен тем, что вы огорчены, и ему важно, что вы делитесь с ним этим. Ваши личные проблемы не остаются только вашими, а становятся общими.

Здоровая эмоциональная привязанность – это взаимозависимость, она целительна по своей сути

Если это не так: возможно, в ваших отношениях все идет хорошо только тогда, когда «погода в доме» хорошая. Некоторых это устраивает: они не знают, как оказать поддержку, боятся ошибиться и почувствовать гнев партнера, или их самих захлестывают чувства, и они пытаются самостоятельно выплыть. Но если один из партнеров не предоставляет другому внимание и поддержку, это неизбежно причиняет душевную боль. Второй партнер чувствует себя неважным и ненужным.

Советы: для начала четко сформулируйте свои потребности, не ожидая, что партнер угадает их. Мы думаем, что любящий прочитает наши мысли, но это миф. Не стесняйтесь говорить, что взаимная поддержка и внимание для вас составляют основу отношений. Вы также можете объяснить, какая именно поддержка вам нужна: простое слушание, ободрение, поиски решения или что-то еще.
Если в этот момент ваш партнер неспособен полностью удовлетворить вашу потребность, поищите поддержки в другом месте (семья, друзья). Потом обязательно вернитесь к разговору о важности такой помощи для вас.

5. Вы независимы

Вы можете общаться с друзьями и родными, планировать дела, самостоятельно удовлетворять потребности. Ваш партнер не становится вам ни родителем, ни «костылем». Вы знаете, что с ростом зависимости усиливается страх потерять отношения, и тогда в них необходимость берет верх над желанием. Тем не менее у независимости нет абсолютной ценности: каждый в паре независим, чтобы больше ценить близость. Пара должна найти равновесие, которое подходит каждому.

Если это не так: возможно, ваша зависимость – явление преходящее, или вы ее не осознаете. Возможно, вы выбрали ее из соображений удобства или из-за страха одиночества. Она также может быть результатом отношений, в которых вас подавляют, чтобы было проще вас подчинить. Вам нужно оценить преимущества и неудобства своего положения.

Советы: хорошо измерьте все риски, которым вас подвергает зависимость. Неважно, материальная это зависимость, финансовая или эмоциональная. Задав себе вопросы: «Чего меня лишает эта зависимость?», «Как бы я жил, обходясь своими собственными средствами?», «Почему я не могу поговорить с партнером об этом?», вы сможете при необходимости перейти к изменению отношений.

6. Вы развиваетесь

Ваши отношения – это сила, которая толкает вас вперед. Они позволяют вам развиваться и заново открывать себя. Здоровая эмоциональная привязанность – это взаимозависимость, она целительна по своей сути, поскольку позволяет разорвать круг повторений болезненного опыта и излечиться от некоторых прошлых ран. Вы чувствуете, что вас ценят и принимают, не пытаясь переделать.

Если это не так: возможно, вы застряли в негативном цикле отношений или страдаете от страха потерять значимость для того, кого любите. В любом случае принуждение, страх и страдание отнимают у вас удовольствие и шанс быть собой спокойно и свободно.
В любви не бывает ничего неизбежного: на то, что с нами происходит, мы соглашаемся сами, сознательно или бессознательно

Советы: как только вы начинаете чувствовать себя не слишком хорошо в отношениях, например, часто испытываете злость или печаль, теряете самообладание, занимаете оборонительную позицию или раздражаетесь, нужно задать себе вопросы о чувствах, которые заставляют вас быть агрессивным или беспомощным, и о природе своей привязанности. Это исследование часто проще провести с помощью профессионала. Здесь важно помнить, что в любви не бывает ничего неизбежного: на то, что с нами происходит, мы соглашаемся сами, сознательно или бессознательно.