

В этом выпуске рубрики, мы будем говорить о новом этапе развития отношений – этапе дифференциации, когда мы начинаем чувствовать и понимать свою отдельность друг от друга и свою индивидуальность.

В этот период мы «снимаем с пьедестала» нашего партнера, и он неизбежно становится рядом с нами, буквально мы становимся ближе. Теперь вы видим его и себя в реальном свете, и он видит нас настоящих. И это ступенька к новой близости.

Кто-то готов к такой близости и мы будем обсуждать новую дистанцию между партнерами дальше. А кто-то - нет, и тогда отношения заканчиваются. На самом деле вариантов развития отношений столько, сколько и людей, все они различные, но при этом у них есть и общие тенденции.

Отношения, как и все живое, неизбежно развиваются. Мы побыли с собой и приняли решение, что готовы и хотим идти дальше вместе. Это совсем не означает, что больше не будет проблем и конфликтов в отношениях. Стадия дифференциации редко бывает легкой. Если на этапе романтической любви мы больше искали сходства, чем различия между нами, то теперь мы находим свои неповторимые отличия друг от друга. В первое время отличия могут давать чувство отдаленности от партнера, нам хочется больше времени проводить отдельно и так, как хочется именно нам. Может появиться чувство вины за то, что мы «бросаем» нашего партнера, или появляется гнев на то, что он «бросает» нас. И это нормальные чувства, просто мы начинаем восстанавливать границы своей личности, и начинаем понимать, что кроме отношений между двумя людьми есть еще и отношения с собой. Они включают в себя и то, как мы взаимодействуем с миром, с теми людьми, которые нам дороги, которых мы тоже хотим видеть, с профессией, с детьми. Мы находим отличия между нами все больше и больше, оказывается, что у нас разные чувства, разные мысли, потребности. Желания наши тоже отличаются. У нас разные мнения по одному и тому же вопросу. У нас разные жизненные ценности и принципы.

В ситуации, когда мы принимаем эту стадию отношений, принимаем себя и индивидуальность партнера, наши различия нас обогащают, а наша похожесть – нас объединяет. Мы идем по жизни дальше. Большую роль играет опыт отношений, который мы неосознанно вынесли из своей семьи происхождения. Если в нашей семье нам давали разрешения быть самим собой, принимали нашу индивидуальность, принимали и выслушивали мнение друг друга, то нам гораздо легче проходить стадию

дифференциации. Мы не будем воспринимать отличия, как угрозу нашему существованию или как ситуацию, в которой с нами не считаются, не любят. Наоборот, мы будем воспринимать наши различия, как освобождение от иллюзий и обретение взаимной свободы и ответственности.

В другом случае различия могут быть источником постоянных споров и разногласий. Это говорит о том, что мы впитали больше запретов, чем позитивных разрешений. Когда мы не готовы внутренне принять отличия и индивидуальность другого человека, то на поверхность поднимается борьба за власть. Жесткие установки и суждения о том, как правильно или как не правильно поступать, говорить, как должно быть и кто кому должен, не позволяют отношениям расти дальше. Некоторые пары могут застрять на этой стадии, выясняя, кто из них важнее и лучше. И здесь существует опасность – остаться в таких отношениях надолго, а иногда и навсегда. Люди не в силах завершить отношения и не в силах прекратить вечный конфликт. Пара теряет спонтанность, радость совместного творчества бытия и свой индивидуальный путь развития отношений.

На этом этапе очень важно понять, откуда идет «тирания долженствования», как она мешает развитию отношений. Попробуйте задать себе несколько вопросов:

- что в отношениях с партнером напоминает отношения родителей с обеих сторон?
- чем наши отношения отличаются от отношений между родителями?
- в чем мы похожи и чем мы отличаемся друг от друга?
- какие поговорки о семье и отношениях я слышал(ла) от своих родных и близких?
- как они сейчас влияют на нас, они больше помогают или мешают в нашей текущей жизни?

Стадия дифференциации для всех людей будет протекать по-разному. Для одних это будет достаточно медленным и постепенным процессом, прежде чем пара найдет различия и сходство между собой. Для других это будет стремительный этап завершения отношений или долгая остановка и «застывание» на этапе борьбы за лидерство и власть.

В силу того, что тема власти является одной из основных тем, с которой супруги приходят на консультацию, следующий выпуск я хочу посвятить этому этапу. Мы будем говорить о том, как проходить этап борьбы за власть, принимать его и в конечном итоге разделять лидерство между супругами и ответственность в отношениях.

### Выпуск 3. Мы такие разные...

Автор: Ольга Кривова

---

До новых встреч!  
Ольга Кривова  
[www.krivova.ru](http://www.krivova.ru)