

Свобода вдвоём. Каким должно быть личное пространство?

Пара – это два человека, которые решили быть друг с другом в более близких отношения или более часто, чем с другими людьми. Это обычно включает определенную степень любви и интимные отношения. Это могут быть периодические встречи, жизнь под одной крышей, совместная жизнь в оформленном или гражданском браке. Это могут быть глубокие интимные отношения и верность по отношению к партнеру только в сексуальном плане, или нет.

Сколько времени проводить вместе и сколько порознь?

Это важный вопрос. Один из партнеров хочет, чтобы они проводили больше времени вместе, а другой хочет больше времени проводить самостоятельно, и никого из них компромисс в этом случае не удовлетворит. В этих случаях компромиссы и самоотречение приводят к обиде, боли и только усиливают противостояние.

Когда партнеры находятся в состоянии противостояния, то это мешает их любви, даже в том случае, если они по-настоящему любят друг друга. С другой стороны, у партнеров, которые знают, как надо договариваться друг с другом, которые считают, что в их паре должны царить равенство и уважение интересов друг друга, намного больше шансов жить в любви и согласии, к чему они так стремятся.

Употребляя слова «свобода» и «пара», я ни в коем случае не имею в виду интриги на стороне и отсутствие обязательств со стороны каждого из партнеров по отношению друг к другу, поэтому здесь необходимо определить смысл обоих терминов. Если вы будете знать, что значат именно для вас эти слова, вам будет легче создать тот тип партнерства, который подходит именно вам.

Можно ли жить в паре и оставаться свободной?

Как можно одновременно быть честной с самой собой и со своим партнером? Если вы уважаете себя, будет ли к вам с тем же уважением относиться ваш партнер? Могут ли у вас с ним быть отношения, полные любви и взаимопонимания без необходимости идти на компромисс или без того, чтобы кто-то из вас жертвовал собой или своими интересами во имя другого?

Являются ли обязательства зависимостью? Не эгоистично ли делать только то, чего

хочешь? Если любишь по-настоящему, то означает ли это, что ты с радостью отдаешь все своему возлюбленному? Быть свободным – значит, иметь связи на стороне или добровольно выбирать верность одному партнеру?

Если вы стремитесь получать удовлетворение от своей личной жизни, то вы изо всех сил стремитесь найти ответы на эти вопросы.

Зависимость от мужчины, эмоциональная, а не материальная, сравнима с наркотической. Свободный человек умеет самостоятельно насыщать свою жизнь интересными событиями, приятными ощущениями и позитивными эмоциями. Если же он ждет, что его жизнь наполнит ощущениями кто-то другой, то он становится менее интересен и привлекателен для партнера.

Можно жить с партнером и при этом оставаться свободным!

Более того, если вы живете с партнером и остаетесь свободным человеком, то открыто высказываете свои чувства или пожелания, будучи уверенным в том, что вас всегда выслушают и вместе вы найдете решение проблемы, которое бы удовлетворяло вас обоих. В результате, вы будете любить друг друга еще больше.

Каждый индивидуум определяет для себя понятие свободы по-разному, такова уж его природа. У каждой личности есть свои индивидуальные потребности в близости и личном пространстве, равно как и потребность в понимании, заботе и независимости в отношениях. Каждый человек определяет свою свободу разными способами: для одного быть свободным – значит, находиться в уединенности и комфорте, для другого – быть независимым и ничем не связанным.

Для понимания этих компонентов свободы надо знать самого себя. Надо узнать, что вы хотите, надо сконцентрироваться на себе, как можно внимательнее рассмотреть себя и принять то, что вы в себе увидите. Умение знать свои желания и чувства – это главное для построения интимных отношений, которые бы удовлетворяли обоих партнеров.

Свободная пара обладает пятью качествами:

- партнеры с легкостью выражают любовь друг к другу;
- партнеры испытывают взаимное уважение друг к другу;
- партнеры убеждены в своем равенстве по отношению друг к другу;
- партнеры хотят и умеют выражать свои желания, потребности, удовлетворенность;

- партнеры хотят и умеют совместными усилиями решать конфликтные ситуации – без применения силы, без манипуляций и не удовлетворяющих партнера компромиссов.

Если вы и ваш партнер знаете, как совместными усилиями решать проблемы и преодолевать трудности, вы свободно можете выражать свои желания, потребности и удовлетворенность. Вы сможете разделять свои беспокойство и радость без страха перед тем, что из-за этого вами начнут манипулировать. Каждый из вас чувствует себя одинаково сильным. Вы можете говорить друг другу о том, что вы хотите, зная, что вы оба будете работать над тем, чтобы это реализовалось.

Когда между партнерами присутствует взаимное уважение, им легче выражать свою любовь друг к другу. **Вы равные партнеры. Вы равны. Вы партнеры.** Вы понимаете, как совместными усилиями создать такую жизнь, которая бы удовлетворяла вас обоих, и вы над этим работаете как две свободные личности. Вы можете создать пару, оставаясь при этом свободными людьми. Придавать большее значение тому, что у вас получается, нежели тому, где у вас возникают проблемы.

Безусловно, тут надо проявлять осторожность, чтобы не скатиться в другую крайность. Оставаясь свободными, **нельзя забывать об интересах партнера и задвигать их на задний план**. Не стоит проявлять неуважение к нему, опаздывая на встречи, забывая о предварительных договоренностях, не выполняя добровольно взятые на себя обязательства по отношению к партнеру. Не давайте обещаний, которые не готовы выполнить и не произносите клятв, которые не в состоянии сдержать. (Впрочем, это относится не только к личным отношениям в любви, но и в дружбе, и в бизнесе...)

Если вы живете вместе, не следует оставаться ночевать «у подружки», если, конечно, это не форс-мажор, о котором вы предупредите своего партнера, чтобы он не волновался. Ни к чему исчезать надолго из его жизни. Долгая разлука не способствует укреплению чувств.

Автор - Елена Казанцева
[Источник](#)