

## Как избегать семейных конфликтов

---

Создать семью - это мало, гораздо больших сил, затрат и умений требуется, чтобы сохранить ее. Очень важно за бытовыми проблемами и суетой повседневной жизни не растерять ту любовь, нежность и теплоту, которая соединила Ваши жизни в одну. Период ухаживания, полный романтических свиданий, цветов и поцелуев на скамейке уже прошел.

Теперь Вы вступили в новую фазу своих отношений, создав новую семью. У Вас появились новые права и обязанности, Вы должны быть готовы нести ответственность за свои поступки перед человеком, который с Вами рядом. Следует прилагать все усилия, чтобы Ваши теперь уже семейные отношения продолжали гармонично развиваться и не в коем случае не допускать регрессии, которая ведет к затяжным конфликтам. Психологи предлагают пять правил, которые помогут сохранить любовь, мир и спокойствие в Вашей семье.

### **Правило первое.**

Постарайтесь избегать в общении с партнером следующих фраз:

- Я тебе тысячу раз говорил (а), что...
- А сам(а) - то ты...
- Сколько раз тебе повторять...
- Ты стал (а) таким...(невнимательным, равнодушным, грубым, скучным и т.д.)
- Ты такой (ая), как и твои родители...
- Все люди (такие-то, так-то себя ведут...), а ты...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели трудно запомнить, что...
- Неужели тебе непонятно, что...

И как можно чаще произносите:

- Ты у меня самый (ая)...(умный, красивый, сильный, внимательный и т.д.)
- Ты у меня молодец (умничка)...
- С тобой так легко.
- Ты меня всегда правильно понимаешь...
- Я никому так не верю, как тебе...
- У меня ближе и роднее тебя никого нет...
- Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в...
- Как я тебе благодарен (благодарна) тебе за...
- Я бы никогда не сумел (а) сделать так хорошо, как ты...

### **Правило второе.**

Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они бывают обидными и незаслуженными.

### **Правило третье.**

Стремитесь к совместной деятельности, к общей увлеченности спортом, искусством, детьми. Просто необходимы совместные действия, но без критики промахов друг друга!

### **Правило четвертое.**

Находите в окружающих людях (друзьях, родственниках) как можно больше доброго, интересного, привлекательного, и как можно чаще говорите о них хорошее. Возможно, что внимание к положительным и радостным сторонам жизни Вы вырастите не только в себе, но и в супруге. И ни при каких условиях в присутствии окружающих не говорите о своем партнере плохих слов, не осуждайте и не высказывайте негативных эмоций.

### **Правило пятое.**

Когда у людей не все получается или получается не так как хочется, они пытаются скрыться от проблем, занижая требовательность к себе и как бы возвращаясь к беззаботному детству. Не допускайте, чтобы Ваш супруг (супруга) снижался до детского уровня, освобождаясь, таким образом, от инфантильности, развивайте в нем взрослую часть личности. Помните, что для человека склонного к снижению требовательности к себе есть три губительных "Т": тахта-тапочки-телевизор. А поэтому ведите активный образ жизни: больше общайтесь с разными людьми, заводите новые знакомства, проводите вместе отпуска, путешествуйте, посещайте театры, концерты, обсуждайте книги. Все это развивает человека и заставляет почувствовать вкус взрослой самостоятельной жизни, а не беспечного детского положения.

Любите друг друга, берегите друг друга, и Ваша семья будет по настоящему счастливой и благополучной!

<http://www.follow.ru/article/281>

## Николай Орел

### Сделайте ревность помощником в построении счастливой семейной жизни

---

Ни одна из сфер человеческой жизни не проникнута таким количеством мифов и иллюзий, как сфера семейной жизни. И ни в одной области не возникает столько непониманий и душевной боли как в отношениях между мужчиной и женщиной. Остановимся на некоторых расхожих предрассудках.

Взять хотя бы миф о Андрогине, и паре как о пресловутых "половинках" друг друга, понимающих партнера с полуслова и полу-взгляда. Такое представление романтично и трогательно, но одновременно - главный источник семейного невроза, скандалов и обид в браке. Ваш спутник жизни не должен понимать, что вам нужно и о чем вы мечтаете. Он не должен чувствовать и предвидеть желания и потребности, улавливать настроения и мысли. И уж какой бы подходящей "половинкой" он не был, вряд ли стоит надеяться, что он интуитивно почувствует, что вас не устраивает в его поведении и изменится.

Человек, "знающий" что ревновать - это плохо, что "только отпуская партнера - мы приближаем его к себе" попадает в двусмысленную ситуацию. Внутренний импульс быть рядом с любимым человеком, быть любимым им, попадает в конфликт с социальным определением "плохости" эгоизма, порождает внутренний конфликт и как следствие - невроз. Человек считает для себя стыдным и недостойным заявить о своем желании и чувстве и загоняет сам себя в ловушку, не без содействия специалистов помогающей профессии - горе- психологов, в книгах которых очень логично и доступно объясняется, что такое "истинная любовь" и то, что в истинной любви нет ревности как и чувства собственности.

Мне могут возразить: "но ведь ревность - это стремление получить власть над человеком, над его поступками и личностью". Согласен. Но что в этом плохого? Проявления ревности проистекают от неуверенности в себе, неуверенность в себе происходит от несовершенства и ограниченности человека как вида. Несовершенство человека уходит корнями в идею потенциально доступному каждому из людей совершенству и всемогуществу. Стремление к личной власти (в т.ч. над другим человеком) представляет собой форму конкретизации стремления к совершенству. Потребность к расширению своего "Я", включению в него своих вещей, людей, окружающих личность возвышает человека над природой. Будучи Вселенной в миниатюре, человек в процессе духовной экспансии может мистически распространить свою индивидуальность на весь мир и подчинить его своей воле. Для того, чтобы добиться этого, он должен стать хозяином всего сущего в ней - зла и добра, жестокости и милосердия, в равной степени боли и удовольствия. Совершенный человек, а именно к этому (по одной из космологий), стремится человечество, должен пережить все, и овладеть всем (сначала внутренним миром, затем и внешним).

Недавно наткнулся в книге уважаемого мною Альфреда Адлера на интересную мысль: " Быть большим! Быть могущественным! Вот всегдашнее стремление всех маленьких и чувствующих себя маленькими. Это извечное стремление людей есть попытка преодолеть чувство своей недостаточности, незащищенности, слабости".

Вот так. Оставь надежду всяк это читающий. Если "проглотить" эту мысль без размышления и соотнесения с динамикой самой жизни - это легчайший путь к самоунижению и ограничению себя, как деятеля и создателя семейного счастья. Как после таких слов можно проявить волю, взять на себя ответственность за другого человека и приняться за решение задач семьи без чувства личной "нехорошести" и "тиранизма".

Из страха прослыть "ревнивцем" проистекает страх взять личную ответственность за происходящее в семье, заявить о своих правах и в конечном итоге - действовать. Ревность ставит те границы личности и семьи, без которых создание парного альянса невозможно. Ревность - индикатор поломки и неисправности семейной машины. Оно часто необходимо в периоды хаотизации и

кризиса. Проблемным это состояние становится, если семья застревает в нем надолго.

Если уж это чувство присутствует - сделайте ревность союзником отношений и семьи, доброй подругой и одной из опор, на которых строится брак.

Совместная жизнь это и отдача и принятие, это умение и давать и брать, отпускать и держаться вместе. Любое из этих состояний может быть затребовано от человека в тот или иной период времени. Проблематичным оно становится, если семья или человек застревает в нем надолго.

Народ, как и во времена Льва Толстого ходившего к людям за мудростью, оказывается умнее. Вспомним "Бьет - значит, любит", "Кто кого любит, тот того и чубит". Единственная трудность применения и принятия этих правил состоит в том, что современный образованный человек уже не так прост и невинен как его предки и по всей вероятности никогда уже таким не будет. Для многих из современников вернуться в рай простоты и естественности восприятия семейных отношений не проще чем "верблюду пролезть сквозь игольное ушко".

Но есть более цивилизованный и приемлемый выхода из ситуации. И мешает нам им воспользоваться только внутренние нежизненные и нерациональные убеждения, почерпнутые нами из культуры и воспитания.

Мучающие проявления ревности возникают как неспособность человека честно и прямо заявить в лицо другому "Я люблю тебя, Я боюсь тебя потерять. Мне доставляет боль то-то и то-то в твоём поведении". Да просто сказать - "я ревную тебя дорогой, (дорогая)".

Таким образом, ревность - штука хорошая и даже необходимая, если применяется в нужный момент, по отношению к конкретной ситуации и человеку, и что очень важно открыто и честно. Конечно, говорить о ревности не следует, будучи подогретым алкогольными парами или вдруг выплескивая на нашего партнера свои обиды, копившиеся неизвестно какое время.

Именно неприятие разума Жизни и импульсов своего сердца порождает чудовищ. Все действительно негативные примеры из жизни, связанные с проявлением ревности, такие как скандалы, ссоры, драки, "месть тем же самым и по тому же месту" и подобные "прелести" возникает по причине непонимания и неприятия этого чувства в себе, сокрытия от своего внутреннего взора "социально неприемлемого поведения".

Проблема еще в том, что само понятие "ревность" наполнена для человека в нашей культуре отрицательным значением и часто синонимично глупости и самодурству. Такой подход не позволяет для "интеллигентного" человека использовать все то позитивное, охранительное и защитное, что несет в себе данное чувство. Все ресурсы жить и созидать есть в каждом из нас, и одним из таких ресурсов является старое как мир и истинно человеческое чувство - ревность. Так что - "Ревнуйте на здоровье!".

<http://www.follow.ru/article/290>