

# Взаимоотношения в семье

*Дом, в котором постоянно ощущается напряжение и недовольство, а общение проходит на языке упреков и обвинений, становится для его обитателей сущей пыткой. Как же найти выход из данной ситуации? Помогут нам в этом советы психолога Ирины Чесновой, как же сделать отношения в семье более лёгкими, комфортными и счастливыми.*



Самое главное надо знать, что отношения в семье – это усилия обоих.

Небезопасными можно считать отношения, в которых люди страдают от неудовлетворённости, эмоциональной разобщённости и испытывают много боли. Их часто переполняет раздражение, бессилие, отчаяние, злость, или между ними глухая стена отчуждения. Они считают, что близкие люди их не понимают, не слышат, не выполняют просьб и обещаний, излишне пристают. В таких отношениях кто-то нападает - с упреками, осуждениями, критикой; а другой защищается: огрызается, обижается, замыкается в себе, уходит, хлопая дверью. Или наоборот – тоже идёт в атаку. И дом превращается в поле битвы, где люди постоянно ранят друг друга, вместо того чтобы поддерживать и помогать.

В безопасных союзах всё иначе. В их основе лежит спокойное, уважительное общение, сотрудничество, эмоциональная отзывчивость, взаимная вовлечённость в отношения, готовность договариваться. В них никому из партнёров ничего не угрожает, они не борются друг с другом, не стремятся «переделать» или исправить, а принимают уникальность каждого. Там никто не боится выразить себя, раскрыться и рассказать о своих потребностях и переживаниях, потому что уверен - его услышат и поймут, а не ударят по больному. Безопасные отношения не отменяют споров, разногласий, вспышек злости, раздражения и недовольства, однако их ценность как раз и заключается в том, что в них люди стремятся примирить противоречия, вместе найти решение проблемы, а не обвинить другого и одержать над ним верх. Как же сделать отношения, где много бесплодной борьбы и обид, более комфортными, привнести в них чувство безопасности и доверия? Оба супруга должны понимать: нельзя изменить другого человека, нельзя управлять им. Существует простой и понятный принцип: «чтобы другой человек изменился, должен измениться ты сам – во взаимодействии с ним». Тогда вся система придёт в движение, партнёру ничего не останется, как тоже действовать и реагировать по-другому. Важное условие хотеть изменить качество своих отношений должны оба, оба должны стараться. Отношения – это всегда усилия обоих, и починить сломанное можно только тогда, когда этого действительно хотят оба. Каждый человек нуждается во внимании. Одна из самых важных потребностей человека – потребность в привязанности, в том, чтобы ощущать рядом с собой близкого, надёжного, эмоционально доступного партнёра, на которого можно положиться. Нуждаться в другом человеке, чтобы чувствовать себя любимым, значимым, ценным, - это абсолютно нормально. Но когда эти потребности в близких отношениях не реализуются, растёт тревога, напряжение, неудовлетворённость.

Ситуация, когда между супругами много обид, разногласий и взаимных претензий, часто кажется безнадежной. Прежде всего, надо снизить накал конфликтов и разрядить атмосферу напряженности, уйти от битвы за власть.

Найдите свой «островок безопасности» - любое дело, которым вы вместе можете заниматься с удовольствием и радостью. Вспомните все сложные ситуации, когда вам удалось не поссориться, а обсудить всё мирно, решить проблему, поддержать друг друга. Старайтесь чаще говорить вслух о достоинствах, об удовольствиях, которые вы дарите друг другу, отмечать, в какие моменты вам хорошо вместе, вспоминайте

радостные события. «Ты много делаешь для меня и семьи в целом, я это очень ценю, спасибо!»

Когда накал напряжённости спадёт, посмотрите на измотавшие вас конфликты под другим углом: как на борьбу за безопасную форму близости и любви. Эта форма уникальна для любого человека. Например, одному из супругов нужно больше личного пространства в паре. Он боится быть поглощённым отношениями и из-за этого отстраняется – проводит много времени на работе, с друзьями, под разными предлогами и разными способами вырывается из плена «удушающих» отношений в виртуальное пространство, не отвечает, рвёт контакт при попытках что-то обсудить. Другому супругу, чтобы ощущать себя любимым, нужна меньшая дистанция. И на волне своей тревоги он будет приближаться, требовать, обвинять, негодовать, пытаясь как будто силой отклик и реакцию. Какой выход? Сядьте вместе и обсудите, какая она – идеальная для каждого из вас форма близости и любви. Как выглядят для вас комфортные отношения, чего вы ждёте от них, что такое мир и лад в вашем доме, в каких жизненных договорённостях и мелочах это должно выражаться? И что можно сделать, чтобы вам стало лучше вместе?

Когда происходит конфликт, яркие негативные эмоции выходят наружу. Но за каждым гневным или обидным замечанием стоит какая-то потребность и личная боль – страх одиночества, собственной ненужности, страх оказаться нежеланным, брошенным, показаться глупым или некомпетентным, страх быть непринятым, отверженным, вновь получить доказательства, что такой, какой есть, я недостоин любви. Каждый хочет чувствовать себя ценным и значимым для любимого человека. Попробуйте начать общаться друг с другом мягче, теплее, с большим сочувствием, без критики и обвинений. Поэтому постарайтесь убрать из вашего взаимодействия всё то, что подрывает доверие между вами. Открытый, искренний обмен чувствами – вот что делает отношения в семье замечательными, добрыми. Не сдавайтесь, боритесь за своё счастье и у вас непременно всё получится!

*Консультацию подготовила Гуськова Елена Дмитриевна,  
воспитатель ЧДОУ Православный детский сад «Рождественский» по материалам журнала  
для родителей «Виноград» №2016 год  
(статья психолога Ирины Чесновой «Семья без страхов и упреков»)*