

Влюбиться и не разлюбить

Весна — пора любви. Однако за прошлый год Тверьстат зафиксировал около 11 тыс. браков и 6 тыс. разводов. Те супружеские пары, которые сохранили брак до глубокой старости, становятся настоящей редкостью. Отчего так происходит, почему половина поженившихся через пару лет спешит подавать на расторжение союза? Как сохранить отношения с любимым? Об этом мы беседуем с медицинским психологом Центра психического здоровья Тверского областного психоневрологического диспансера Тамарой БАКРАДЗЕ

— Тамара, можно ли сохранить отношения на долгие годы?

— Гораздо приятнее, если на долгие годы сохраняются не только отношения, но и теплые чувства друг к другу.

— Начнем с главного — как сохранить любовь в браке?

— Для этого нужно сначала спросить себя, на чем строятся ваши отношения, что послужило причиной создания этих отношений. Возможно, это были общие интересы, сексуальное влечение, безумная симпатия... Честно скажите себе, что привлекло вас во второй половине. Если не знаете, пойдите и спросите.

Когда вспомните, как все начиналось, поймете, на какие рычаги давить, чтобы сохранить отношения на долгие годы. Если у вас были общие хобби или интересы, подпитывайте их. Если вас свел потрясающий секс, удивите мужа или жену в постели.

— Хобби, секс... А слова в отношениях всего лишь шелуха?

— Отнюдь! Отношения невозможны без общения. Если вы перестаете разговаривать, обсуждать новости, интересные факты или просто трепаться по пустякам — дело плохо. Недостаток общения быстро восполняется на стороне, а это, как вы понимаете, отношения не укрепляет.

Составьте топ-10 тем, которые интересны вам обоим, и обсуждайте. Чем больше общения, тем лучше. Проверено. Выделяйте время на общение со второй половиной, это важно для обоих. Говорите о своих чувствах и желаниях по отношению к жене, мужу, не копите обиды и отрицательные эмоции. Не забывайте выпускать пар и будьте счастливы.

Сохранить любовь в отношениях можно, главное — стараться и доверять друг другу.

— А как помириться с любимым человеком, если дело дошло до конфликта?

— Самое главное, чтобы выяснение отношений не превратилось в затяжную ссору.



Дуться, плакаться друзьям и играть в молчанку можно сколько угодно, но если вы хотите сохранить отношения, придется идти на мировую. Затянувшиеся нерешенные конфликты плавно перетекают в расставания.

— Как ругаться правильно, мы уже рассказали, а как нужно мириться?

— Мириться проще, чем кажется. Фокус в том, что вы должны четко понимать, чего хотите на самом деле. После ссоры мы не всегда готовы понять и простить, переждите какое-то время. Если возникает желание пообзывать вторую половину самыми плохими словами, уйдите из дома или как минимум из комнаты, чтобы не говорить лишнего.

Не готовы мириться — не миритесь. Хотите пострадать и пожалеть себя — вперед. Это в разумных количествах тоже полезно. Никогда не нужно идти против своей воли.

— Понятно, а как помириться, если вы не виноваты?

— Если страдать и жалеть себя надоело и вы ждете, что он, ваш обидчик или обидчица, придут с покаянием, не тешьте себя иллюзиями. Возможно, вторая половина ждет того же самого от вас. Так вот, если хотите восстановить отношения, восстанавливайте их сами. Люди не умеют читать мысли и не догадываются, чего вы хотите. Нужно просто сказать: «Я тебя очень люблю, давай мириться!»

В случае если вторая половина действительно виновата, проводите эти волшебные слова списком конкретных желаний и условий, на которых вы готовы помириться. Расскажите, чем вы недовольны, что

муж или жена делает не так и как может изменить свое поведение. Если вы действительно дороги, ваша вторая половина пойдет навстречу, если нет — зачем вам такой спутник или спутница жизни?

Ты меня не слышишь!

— Многие супруги жалуются, что муж или жена их не слышит и не понимает. Как добиться этого?

— Нет людей, которые чего-то не понимают, есть те, кому плохо объяснили.

Надо говорить правду. Если вас хотя бы раз поймут на откровенной лжи, то грош цена вашим усилиям. Вторая половина будет рассматривать каждое

Отношения невозможны без общения. Если вы перестаете разговаривать или просто трепаться по пустякам — дело плохо. Недостаток общения быстро восполняется на стороне, а это, как вы понимаете, семью не укрепляет. Составьте топ-10 тем, которые интересны вам обоим, и обсуждайте.

ваше слово как очередную попытку «навешать лапши».

Надо говорить однозначно и конкретно, ведь если ваши слова неоднозначны и двусмысленны, то, будьте уверены, их растолкуют так, как вам не нужно. Ведь каждый понимает в меру своей испорченности. Говорите на понятном языке, не употребляйте всякого рода заумности и специальные термины. Их вообще лучше оставлять на работе, учебе или в умных книжках. Никто не хочет напрягать мозг.

— Нередко слышишь, что партнер по браку не оправдал ожиданий...

— Ожидания — это наши надежды и предположения, как должны развиваться события и вести себя окружающие. Вступая в отношения, мы имеем в голове план, какими они должны быть: как должен вести себя партнер, что должен и не должен делать и т.д.

Неоправданные ожидания превращаются в обиды и претензии. Начинаются ссоры по мелочам. Любимый не понимает, что натворил, а мы — что причина недовольства отнюдь не отсутствие рвения жены на кухне или маленькая зарплата мужа, а неоправданные ожидания.

— Так что же делать?

— Запомните, а лучше запишите аксиому: любимый муж или драгоценная жена не обязаны соответствовать вашим ожиданиям.

Наличие у вас ожиданий не означает, что окружающие будут соответствовать им.

Если все же хотите приблизить вторую половину к нарисованному в голове идеалу, делайте следующее:

— признайтесь, что у вас есть неоправданные ожидания к своему партнеру;

— возьмите листок бумаги и выпишите все, чего ждете от партнера и от ваших отношений. Будьте как можно конкретнее. Хотите, чтобы готовила борщи и харчо, напишите, когда какой из супов желаете увидеть на столе, чем приправлять, в горячем или теплом виде подавать. Хотите, чтобы больше зарабатывал, напишите сколько, в какие сроки, когда должен начать и т.д.

Подумайте, какие из ваших ожиданий реальны, а какие — нет.

Уверю, любимый или любимая не знает и о половине перечисленных пунктов. Поэтому деликатно ознакомьте его

с получившимся списком, потому что сам список может вызвать неоднозначную реакцию.

Предложите второй половине в устной или письменной форме изложить список его или ее ожиданий по отношению к вам. Уверена, и у мужа, и у жены их тоже хватает.

Обсудите ваши списки, решите, что с ними делать, что возможно поменять сейчас, а что требует времени. Не жалейте его на обсуждение своих ожиданий.

Развод: не вы первые...

— Тамара, а если дело все же дошло до развода, как его пережить?

— Развод — суровая реальность нашей жизни. От него никто из нас не застрахован. А для некоторых разводы становятся веселым приключением или доброй традицией. «Как я здорово развелся!» — слышала я как-то раз, проходя по коридору. Кроме шуток.

Развод — дело серьезное и чаще всего неприятное. Его последствия могут еще долго аукаться вам и вашим близким. Поэтому я могу предложить несколько рекомендаций о том, как пережить развод с минимальными эмоциональными потерями.

— И как именно?

— Первое — не делайте из мухи слона. Вы не единственный и далеко не последний человек, который проходит через эти малоприятные процедуры. Старайтесь воспринимать этот процесс как временное неудобство, которое вскорости закончится.

Второе — будьте политкорректны, не клеймите позором имя бывшего супруга или супруги. У вас своя правда, у него (нее) — своя. Если вы разводитесь, значит, оба имели на это веские причины.

Третье — не выносите сор из избы. Ваши отношения — это только ваши отношения. Да, они закончились, да, вы больше не хотите друг друга видеть, но это только ваше дело. Не стоит посвящать в подробности соседей, подруг, коллег по работе и т.д. Если вам необходима поддержка, обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист поможет вам лучше, чем друг или бутылка водки.

Четвертое — займитесь чем-нибудь. Самое время начать новую жизнь. Выкиньте старые вещи из квартиры, познакомьтесь с новыми людьми, запишитесь, наконец, в спортзал или на танцы. Делайте то, что давно хотели, но не было времени.

Пятое — страдайте в свое удовольствие!

— Страдать полезно?

— Если вы чувствуете потребность в страданиях и меланхолии, ради бога — страдайте, желательно под присмотром все того же психолога или психотерапевта. Не утруждайте своим негативом родных и близких, у них и без вас проблем хватает.

Шестое — прекратите общение. Иногда следует максимально сократить контакт с бывшим супругом или супругой, пока страсти и эмоции не улягутся, не нужно быть эмоциональным мазохистом.

Через некоторое время вы почувствуете, что настала весна и пора влюбиться. Так будьте счастливы в новых отношениях!

Наталья КОЛЕН