

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Кризисы целебны для отношений

Как я уже неоднократно писал, в отношения мы идем, чтобы удовлетворять свои потребности. И когда находим такого человека, с которым по нашему мнению мы это можем сделать лучшим образом, то предлагаем ему отношения. И если его тоже все устраивает, то тогда есть шанс начать строить крепкие отношения. Вот только есть одно важное замечание – отношения это процесс. Отношения невозможно раз и навсегда построить. Тогда что же происходит с отношениями и откуда появляются кризисы и о чем они говорят (точнее кричат) давайте разбираться.

Пока в отношениях обоих супругов (давайте поговорим о традиционной официальной семье) все устраивает, то, как правило, каких-либо серьезных разногласий в семье не наблюдается. Супругам удается договориться об основных способах удовлетворения своих потребностей и все прекрасно. Однако со временем картина меняется. Новое место работы, проблемы со здоровьем, появление детей (а это отдельные люди со своими потребностями, причем в отличие от супруга их не выбирают) да и, просто взросление супругов приводят к тому, что те способы коммуникации, те способы договариваться которые супруги использовали до сих пор – перестают работать. И вот тогда начинаются первые серьезные трудности.

Вроде бы делаешь все, так как делал, а удовлетворения нет, появляется злость на супруга (супругу), в ответ также как правило, злость и непонимание. Все больше негативных эмоций в результате и начинают появляться предательские мысли – а что мы вместе делаем, если все так плохо. И тут важный момент – нужно не проскочить так называемую точку невозврата, когда отрицательных переживаний по поводу отношений с данным человеком становится настолько много, что что-то хорошего уже не рассмотреть. Тогда вероятность распада отношений становится почти 100%. Важно при появлении недопонимания в отношениях помнить, что это состояние временное и связано с тем, что на настоящий момент вы, скорее всего, перестали понимать друг друга, что те способы, которые вы использовали для отношений, проще, просто перестали работать, похоже вы уже стали другими. И главное – это можно изменить, понимание можно создать заново. И важно чтобы этого хотели оба супруга. Один человек отношения не вытянет.

И так кризис это всего лишь подсказка, что вы выросли из тех штанишек, которые вы когда то для ваших отношений надели, нужно подыскивать и надевать новые. Иначе вы можете погибнуть, в смысле как семья, как единый организм. И главное правило при этом – разговаривать между собой, делиться друг с другом своими эмоциями, страхами, мечтами, сомнениями, радостью, тревогой и тд. Вы будете четче понимать, что с вами, донесете это до своего партнера, а также узнаете, в каком состоянии находится ваш партнер, что он хочет, а чего нет. И тогда есть большая вероятность того, что за всей болью, разочарованием в партнере и в ваших отношениях вы найдете что-то

новое для ваших отношений. Что-то новое, что позволит по-другому взглянуть на совместную жизнь. Конечно, есть более прямой и более дешевый путь – на семейную терапию к психологу. Но не все на это решаются и предпочитают самостоятельно набивать свои шишки. И это их путь.

Целебность кризиса в том, что можно в своих отношениях перейти на новый уровень, найти очередные точки и способы соприкосновения с супругом (супругой) и испытать новые эмоции, ощущения которые до этого вам были недоступны. В отношениях очень много граней, с большинством из них мы в своей жизни так и не соприкоснемся. Отношения это таинство, которое познать есть шанс у каждой семьи. И ваши поиски выхода из кризиса всегда будут вознаграждены. Удачи вам в этом непростом деле.



Детров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Отрывок опубликован на сайте: 27 апреля 2016, 337 просмотров
https://www.v17.ru/article/krisisi_tselebni_dlja_otnoshenij/