

**Н.А. Пузыревич**

## **КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Если не высказаны противоположные мнения,  
то не из чего выбирать наилучшее.  
Геродот.*

Перед Вами, уважаемые читатели, первая книга, написанная в серии «Сам себе психолог». Название первой книги, как и название серии, выбрано не случайно. Дело в том, что конфликт, как правило, рассматривается как нечто крайне неприятное, недопустимое, нежеланное и однозначно негативное. А раз негативное – нет и не должно быть места конфликтам в нашей жизни. Только почему-то они постоянно происходят. Причём, в последнее десятилетие конфликты стали встречаться ещё чаще, чем прежде. Особенно в сфере отношений с близкими людьми. Неужели жизнь стала хуже, чем в прежние времена? Конечно, нет. Время всегда одинаковое. Меняется только наше восприятие времени. Ожидания, потребности и уверенность в том, что нас примут и поймут, растут, а вместе с ними растёт напряжение. Что делать? Ежедневно ходить к психологу? Вряд ли это возможно. Тогда какой выход остается в сложившейся ситуации? Нужно быть готовым самому оказать себе психологическую помощь. Конечно, речь идёт не о специализированной психологической помощи и совсем не о том, что каждому человеку непременно следует овладеть профессией психолога. Для того чтобы себе помочь, достаточно обратиться к собственным ресурсам, которые нередко остаются не востребуемыми, научиться рассматривать всё происходящее с разных сторон, находить и приумножать позитивное в негативном. И самое главное, преодолевать, превосходить себя, чтобы становиться счастливее и успешнее себя вчерашнего. Быть готовым совершать шаги навстречу собственному счастью.

Книга «Конфликты с близкими людьми: шаги преодоления» написана для Вас, уважаемые супруги и родители. Книга состоит из трёх глав – трёх шагов, ведущих Вас к себе, к счастливой жизни. Здесь Вы найдёте описание и характеристику супружеских и детско-родительских конфликтов, анализ причин и механизма их возникновения, а также познакомитесь с

конкретными рекомендациями и упражнениями по их разрешению, содержащими все необходимые разъяснения. Для понимания содержания данной книги не требуется специальных психологических знаний: необходимо лишь немного внимания к тексту и своим чувствам, мыслям и поступкам. Если Вы проделаете всё то, о чём пойдёт речь, то непременно решите проблему конфликтов с близкими людьми раз и навсегда.

Старайтесь не просто читать, а сверять прочитанное с собственным опытом, со своими ощущениями и с теми обстоятельствами, в которых Вы находитесь. Помните: Ваша главная цель по результатам прочтения данной книги – научиться предупреждать и разрешать супружеские и детско-родительские конфликты. Воспользуйтесь принципом «Если не я, то кто?» и сделайте первый шаг навстречу миру.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ