

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Бытовуха убивает

Часто приходится слышать о том, что какой-то брак разрушился о рифы бытовых проблем. Вроде и вопросы в быту сами по себе мелкие, там это мусор вынести, квартиру убрать, собаку выгулять, интернет оплатить и прочее. Однако на поверку далеко не каждая семья выдерживает испытания бытовухой. Давайте рассмотрим из-за чего это происходит.

Итак, двое молодых (или не очень) людей встречаются друг друга, влюбляются (или просто нравятся друг другу) и решают жить вместе. Вначале они, прежде всего, заинтересованы друг другом, у них много взаимных чувств, интереса, желания быть вместе и все это они реализуют с успехом, вступая, к примеру, в законный брак. И вот они уже живут вместе, если повезет, то отдельно от родителей на отдельной жилплощади. А в реальной жизни кроме любования друг другом, желания сексуальной близости есть еще незначительные, еле заметные на первых порах мелочи. Это и уборка в квартире, вынос мусора, прогулки с собакой, готовка еды, мелкий и крупный ремонт (квартиры, машины, электроаппаратуры и тд), это заказ еды или покупки в магазине, это какие-то обязательства по дому, району, школе (где учатся дети) и тд.

В общем, это мелочи. Понятное дело, что понятие мелочь – оно относительное. И мелочь все это по сравнению с любовью, интересом и сексуальным возбуждением друг к другу. И тут в начале отношений бытовые вопросы точно проигрывают самому главному, любви (влюбленности). Но загвоздка в том, что эти мелочи есть, их довольно много и они сами не рассасываются. Наступает время, когда один, а иногда и оба партнера начинают эти мелочи замечать и как-то к этому относиться. Как правило, в начале проживания отношение к бытовым проблемам у большинства пар основано на игнорировании, желании не замечать, что это имеет место быть. Я сейчас о том, что что-то не нравится в быту. К примеру, жене не понравилось, что муж не вынес мусор, мужу, что жена не приготовила завтрак или не такой, какой хотелось и тд. Сами по себе эти недовольства не страшны. Страшно другое, если эти недовольства не проговариваются, не обсуждаются и не проживаются в контакте между молодоженами, то они накапливаются. Накапливается недовольство, раздражение, злость. На их фоне появляется и развивается разочарование и рано или поздно это становится явным и предъявляется супругу (супруге). И это не самый худший вариант. Худший, если предъявляется в виде молчаливой агрессии, игнорированием партнера, частыми уходами из семьи к третьим лицам. И тогда напряжение, и непонимание между партнерами только возрастает. Рано или поздно все это выливается в серьезную, иногда катастрофическую ссору между ними. Часто в результате таких ссор говорят – эти отношения сгубил быт.

А как же по-другому, спросит пытливым читатель. Как не допустить разлада в семье из-за бытовых вопросов. На самом деле задача не простая. Но думаю вполне разрешимая. Первое, между супругами должна быть возможность высказывать свои недовольства и желания по поводу их отношений и бытовых вопросов. А для этого, конечно же, каждый должен быть внимателен к своим чувствам, желаниям и потребностям. И должно быть выстроено доверие, иначе говорить может быть страшно.

Второе, важно помнить, что неважных бытовых проблем не бывает, особенно если это сильно не нравится одному из супругов. Поэтому важно начать говорить о своих недовольствах уже при первом осознании данного факта. И здесь также важен способ подачи своего несогласия. Рекомендуется использовать я-послания. Которые показывают партнеру вашу позицию, ваше отношение к происходящему и не дают оценки его действиям.

Рекомендуется также, если у вас по одному и тому же поводу регулярно появляются несогласия с одной и с другой стороны обязательно в спокойной (или как уже пойдет) обстановке поговорить друг с другом и выработать договоренности по данному вопросу. И здесь думаю, уместна будет такая подсказка. Если со временем вы начинаете не соглашаться с договоренностью (вас она перестает устраивать) то вначале вы говорите об этом, а затем уже нарушаете эту договоренность, а не наоборот. Иначе доверие к договоренностям в семье может быть подорвано.

Если следовать этим рекомендациям, причем со стороны обоих супругов, то вероятность серьезных проблем в семье из-за бытовых проблем значительно снижается. Так что общайтесь друг с другом, и в ваших отношениях вы будете чувствовать себя комфортно продолжительное время.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 29.01.18, 220 просмотров

https://www.b17.ru/article/bitovuha_ubivaet/