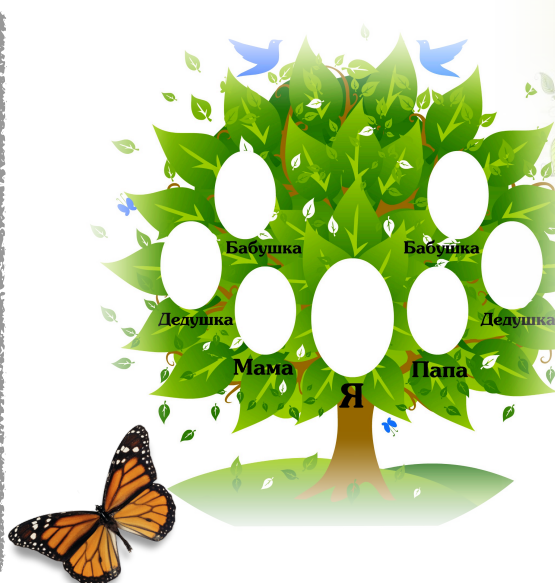


Откровенно о Семье

Электронное ежемесячное издание

Номер 6, Июнь-Июль 2013

Учитесь управлять собой,
 Во всем ищите доброе начало
 И спора с трудною судьбой
 Умейте начинать сначала.
 Споткнувшись, самому вставать
 В себе самом искать опору
 При быстром продвижении вгору
 Друзей в пути не растерять.
 Не злобствуйте, не исходите ядом,
 Не радуйтесь чужой беде,
 Ищите лишь добро везде
 Особенно упорно в тех, кто рядом.
 Не умирайте пока живы
 Поверьте — беды все пройдут,
 Несчастья тоже устают,
 И завтра будет день счастливым!!!
 (Автор неизвестен)



Ведущая программ:

**Елена Ручко,
 MS, LMFT**

Лектор и лицензированный семейный психотерапевт



<http://www.facebook.com/pages/Откровенно-О-Семье>

Мифы о супружеских отношениях

Идея, что вы можете сохранить свой брак и сделать его счастливым благодаря только лишь попыткам более “аккуратного” общения друг с другом, довольно спорная, хотя и является одной из наиболее распространенных. Но это не единственная идея-заблуждение. В результате многолетних наблюдений и исследований психологи обнаружили ряд других распространенных мифов, которые не только вредны сами по себе, но могут быть и разрушительны по причине того что сбивают многих супругов с верного пути и заставляют думать, что их брак неудачен и безнадежен. Рассмотрим некоторые из таких мифов.

Миф 1: Неврозы или личностные проблемы разрушают супружеские отношения

Существует мнение, что люди “с пунтиками” не очень подходят для брака. Но исследования показывают лишь слабую связь между неврозами и неспособностью любить. Большинство людей имеют “болевые точки” - проблемы, на которые они неспособны реагировать рационально. Но такие проблемы необязательно мешают супружеским отношениям. Ключ к секрету семейного счастья - это не обладание “нормальными” личностными качествами, а умение ладить со

своим спутником жизни. Нервозность и особенности темперамента не обязательно разрушают брак. Главное то, как вы справляетесь с ними. Если вы принимаете “странности” друг друга, относитесь к ним осторожно и внимательно, и при этом относитесь друг ко другу с любовью и уважением, то ваши супружеские отношения могут процветать.

Миф 2: Общие интересы сближают

Не само по себе совместное времяпровождение сближает, а качество общения во время этого.

Предположим, что оба супруга любят кататься на лодке. Если во время этого они смеются, разговаривают и мило проводят вместе время, то их совместное увлечение, укрепляет их отношения и углубляет чувство взаимной симпатии. Но если лодочная прогулка прерывается комментариями типа “нужно грести веслами совсем не так, идиот,” или сопровождается длинными и напряженными паузами, то весьма сложно увидеть в этом, что совместные интересы сближают таких супругов.

Миф 3: Ты мне, а я тебе

Некоторые исследователи полагают, что удачные браки отличаются от неудачных тем, что в удачных браках супруги отвечают взаимностью на позитивные порывы своих спутников жизни. Другими словами, они улыбаются в ответ на улыбку супруга, отзывчивы на проявление нежности. Когда один из них занят работой по дому, другой старается присоединиться и тоже сделать что-то. Можно сказать, что такие пары следуют “неписанным” правилам - отвечать добром на добро и помогать друг другу.

Неудачные браки отличаются тем, что эти “неписанные” правила нарушены и семейная атмосфера наполняется гневом и обидами.

Нам иногда кажется, что если таким супругам напомнить об этих правилах, то отношения улучшатся. Но на самом деле, искусственно следуя этим правилам, они зачастую ведут “негласный” учет кто кому что сделал, и кто кому что должен.

Счастливые супруги не следят за тем кто и сколько всего сделал. Он не моет посуду только из-за того, что она приготовила ужин. Они моют посуду, готовят ужин, выполняют другую работу по дому потому что думают позитивно и положительно друг о друге и о своем супружеском союзе.

Миф 4: Уклонение от конфликтов разрушительно для супружеских отношений

Удивительно, что множество супружеских пар сохраняют хорошие отношения невзирая на то, что имеют склонность “откладывать свои проблемы в длинный ящик” и никогда к ним не возвращаться.

Например, когда Александр сердится на Светлану, он включает новости спорта. А когда Света расстроена, она идет в торговый центр. Они “приходят в себя” и продолжают отношения как вроде бы ничего и не произошло. Ни разу за 40 лет супружеской жизни они не выясняли отношений. Оба супруга честно признаются, что весьма удовлетворены своим браком, любят друг друга, любят вместе проводить время на рыбалке и во время путешествий. Александр и Светлана желают такого же счастья своим детям. Возможно такой стиль и не идеален, но он работает для некоторых.

Супруги могут иметь разные стили решения проблем: одни избегают выяснения отношений любой ценой, другие много спорят, а некоторые пары способны даже вести переговоры в процессе разрешения проблем и нахождения компромисса.

Не столь важен стиль разрешения конфликтных ситуаций, как важно то, чтобы этот стиль подходил для обоих супругов.



Заходите на наши веб-страницы:

shalomcentermn.com

sourceoflife.info

Откровенно о семье на Facebook