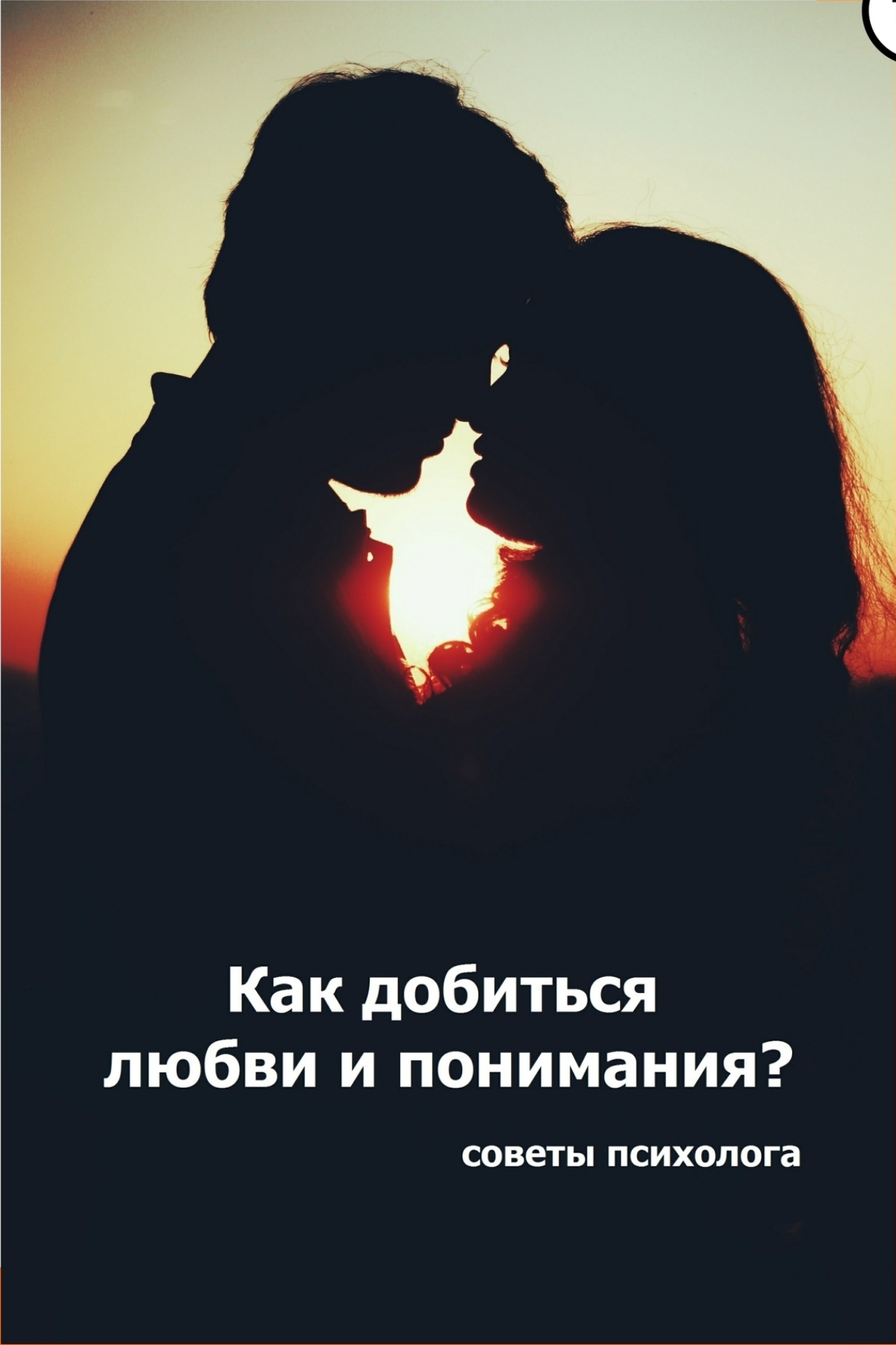


Любовь Платова

16+



**Как добиться
любви и понимания?**

советы психолога

Любовь Платова

**Как добиться любви и
понимания? Советы психолога**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Платова Л. Б.

Как добиться любви и понимания? Советы психолога /
Л. Б. Платова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Секрет крепкого брака заключается именно в психологической зрелости супругов, в их способности понимать чувства друг-друга. Роль женщины в этом, как бы её не преуменьшали, на самом деле неоценима! Да, иногда муж бывает раздражителен или даже агрессивен, но в ваших силах изменить это и смягчить проявления.

Содержание

В чём природа отсутствия взаимопонимания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как достичь взаимопонимания? Что нужно делать для того, чтобы тебя поняли? Какие слова говорить, чтобы любимый был внимательнее к тебе? Такие и многие подобные вопросы задают себе женщины, у которых в супружеских отношениях настал (или рискует наступить) кризис. Однако наличие взаимопонимания требуется не только в отношениях с супругом, но и в отношениях с коллегами, родителями, детьми и друзьями. Несмотря на то, что природа супружеских конфликтов, как правило, кажется очевидной, семьи всё равно разрываются, а супруги – разводятся.



На самом деле всё не так мрачно. Один скандал необязательно может привести к бракоразводному процессу и вечной ненавистью между двумя любящими друг друга людьми, однако смысл конфликтом в том, чтобы заставить партнёров задуматься: «А что я делаю не так?». Да, каждый мечтает об идеальной семье, но у реальной жизни есть одно важное преимущество – она даёт людям возможность расти благодаря кризисам. После выхода из каждого кризиса на новый уровень выходят как отношения между супругами, так и личности самих партнёров.

И что же делать, если любимый мужчина вдруг начал охладевать, стал реже разговаривать с женой, а постель забывает о страсти? Это можно исправить, если приложить достаточно усилий.

В чём природа отсутствия взаимопонимания

Представьте себе такую ситуацию: мужчина приходит с работы, уставший, измученный тяжёлым трудом, наполненный раздражением. Он возвращается домой, и что ожидает увидеть? Что любимая встретит любимого с улыбкой, проявит к нему сочувствие, скажет что-нибудь утешительное, накормит, предложит отдохнуть, а потом вежливо поинтересуется его делами на работе. Ему совсем не хочется скандалить и срываться, по его мнению, в помощи, которую он хочет, нет ничего сверхъестественного и невыполнимого. Каждому хочется ласки, особенно после трудного дня.



Но говорит ли мужчина о своих желаниях прямо? Далек не всегда. У молчания свои аргументы, мол, жена должна догадаться, что у любимого тяжёлый день, что он пришёл уставший, что он работал, не покладая рук, и всё, что ему хотелось – это отдохнуть и почувствовать любовь, поддержку и понимание. Он зарабатывает и кормит семью, он трудится ради общего благополучия, поэтому он определённо заслуживает понимание со стороны супруги. А если он будет выражать свои желания вслух, то окажется, что его жена тоже требует сочувствия, заботы и понимания, ведь она тоже живой человек, у неё тоже забот по самое горло, что она тоже очень устала и хочет передохнуть. Она же не мама ему, чтобы во всём ублажать своего мужчину.

Ведь женщине тоже нелегко. Каждый день ей приходится заниматься хозяйством: пылесосить пол, стирать вещи, готовить завтрак, обед и ужин, а также воспитывать детей. Быть может, для мужчины это кажется сущей ерундой, но для женщины скучная положительная характеристика её блюда, старательно и с любовью состряпанного из самых лучших ингредиентов (приобретая которые, жена обежала несколько магазинов) – удар в самое сердце. Пусть это и звучит забавно, на самом деле всё намного серьёзнее. Не каждому приятно, когда его старания толком не оцениваются, и в этом кроется проблема отношений: одна сторона думает, что другая занимается более лёгким занятием, поэтому не заслуживает похвалы и должного

внимания. Вернее, заслуживает, но только в первое время, а потом как-то устаёшь говорить «спасибо» за вкусный ужин, даже если он, по идее, идёт в благодарность за твои старания на работе.

Некоторые списывают это на российскую действительность, мол, всё дело в том, что концепция «муж – добытчик, жена – хранительница очага» слишком устойчива, поэтому порой люди занимаются не тем, что им на самом деле близко, боясь осуждения общества. А вот в Скандинавии всё по-другому, там муж может быть хранителем очага, а женщина – добытчицей. Однако если поменять роли, но героев оставить тех же, то, в принципе, ничего не изменится.



Стоит отметить, что если жена не только занимается хозяйством, но ещё и работает, то обострение конфликта пойдёт ещё быстрее. Дети – тоже отдельный аспект, жена ждёт от мужа проявления отцовской заботы, но ему – уставшему от работы – тоже не всегда легко этим заниматься.

И что мы в итоге получаем? Два человека, которые, казалось бы, любят друг друга, ожидают, чтобы их поняли и им посочувствовали, но при этом сами не хотят понимать в другого человека. Один пытается оправдать собственные недостатки, аргументируя и так своим неопределённым вкладом в отношения. Однако несмотря на то, что оба супруга утверждают, что они делают всё ради семейного благополучия, это самое благополучие никак не наступает.

Подобная ситуация, наверно, знакома многим. Кризис брачных отношений. Сначала гормоны скрашивают каждое времяпровождение романтикой, создают ореол из клятв в вечной любви (кстати, то, что романтики хотят только женщины, всего лишь миф; на самом деле многие мужчины тоже могут отличаться завышенными ожиданиями, и это абсолютно нормально). А затем всё становится по-другому, и быт реальной цивилизованной жизни всё больше и больше рассеивает облако влюблённости. Наверно, поэтому многие думают, будто любовь длится три года. Нет, три года длится влюблённость, романтика и гормоны, а настоящая любовь появляется только после совместно прожитых испытаний на прочность. Кто-то

расходится после первого или второго кризиса, после нескольких скандалов, а кто-то извлекает из этого урок, и отношения переходят на новый уровень.

Но, увы, грубости и жалобы – это лишь первые ласточки, а что потом? А потом мужчина, устав от того, что дома его всё равно никто и нигде не понимает, начнёт «зависать» где-нибудь. В конце концов, если дом – это не место, где тебя встречают с улыбкой и сочувствием, а только ещё больше нагнетают на тебя после рабочего дня, то это место найдётся где-нибудь ещё. Вот такая логика. А жена тем временем думает, что же её любимый запропастился. Может быть, разлюбил её или вовсе никогда даже не любил? Женщина начинает потихонечку интересоваться у мужа, и при отсутствии честного признания от последнего начинает переходить на тяжёлую артиллерию: обида, досада, манипулирование чувством вины, подозрения об измене. Обстановка начинает нагнетать всё больше и больше, и, когда интимная жизнь терпит изменения не в лучшую сторону, появляются новые поводы для подозрений. В результате все недовольны, но виноватыми себя не считают. Все недопонятые, все несчастные, униженные и оскорблённые. Изначальное желание близости сменилось на холод, равнодушие и отчуждение. Иногда складывается и так, что в измене обвиняется не только муж, но и жена. Может быть, она так холодна к нему, потому что нашла себе кого-то получше? А смысл тогда был в отношениях, которые изначально обещали быть супружескими? Скандалы, ссоры, а потом всё – развод, раздел имущества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.