

A portrait of a man with a beard and mustache, wearing a maroon sweater over a blue shirt. He is sitting in a wooden chair with his hands clasped in front of his face, looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

Валерий
Соколюк

ОТНОШЕНИЯ
НЕ КУСАЮТСЯ*

* Если знать их законы

более
12 000
счастливых
пар

Валерий Соколюк

Отношения не кусаются

«Livres»

2022

Соколюк В.

Отношения не кусаются / В. Соколюк — «Livres», 2022

ISBN 978-5-6046921-6-5

Произошел разрыв отношений? Или куда хуже – развод? Вас предал любимый человек? Или же вы сами решили что-то поменять в вашей личной жизни?

Вы не одиноки в этом. Такое случается практически с каждым, бывает даже не один раз. И не нужно корить себя в том, что произошло, а тем более обвинять в случившемся вашего партнера. Валерий Соколюк, успешный эксперт-психолог в области межличностных отношений, за более чем 15 лет, став свидетелем тысяч примеров «как делать не надо», делится в своей книге уникальными практиками решения конфликтных ситуаций в парах. Прочитав эту книгу вы узнаете о методах взаимодействия с партнером: как выйти из запутанных конфликтов и наладить диалог; как обрести взаимопонимание и любовь даже в случае, когда уже начали жить как соседи; как понять себя и причины различных ошибок, которые совершали в отношениях.

ISBN 978-5-6046921-6-5

© Соколюк В., 2022

© Livres, 2022

Содержание

Чем я могу вам помочь?	6
Часть I	7
Почему мужчинам и женщинам тяжело понять друг друга?	7
Кризисные точки в семейных отношениях	9
Совместное проживание: 1-й год брака	10
Ребенок в семье: 3-й год брака	11
Рутин в отношениях: кризис 6-7 лет	12
Ребенок-подросток в семье: кризис 15 лет	13
Все начинается банальной ссоры	15
Кто чаще всего становится инициатором конфликта?	15
Диагностика отношений	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Валерий Соколюк

Отношения не кусаются

© Валерий Соколюк, 2023

© Издание. Проект Livres, 2023

Чем я могу вам помочь?

Меня зовут Валерий Соколюк. Моя основная специализация – помощь в восстановлении взаимопонимания в парах, налаживание отношений после развода или расставания. Я – семейный психолог-конфликтолог.

За более чем 15 лет практики мне удалось помочь 12 000 мужчин и женщин вернуть в отношения любовь и гармонию. Безусловно, за это время мною была сформирована огромная база практических знаний, которыми я и делюсь на страницах этой книги.

Валерий Соколюк

Часть I

Разрыв – конец отношений?

Почему мужчинам и женщинам тяжело понять друг друга?

Начиная со второй половины XX века тема гендерных отношений в семье¹ становится доминирующей в социальных исследованиях. В ходе проведенных экспериментов ученые обнаружили, что действующие в процессе взросления организма гормоны по-разному влияют на развитие головного мозга мужчин и женщин.

К примеру, исследования показали, что в языковых областях мозга женщины на 17 % больше нейронов, чем у мужчин. Независимо от расы и социальной принадлежности, девочки в среднем начинают говорить гораздо раньше мальчиков, их речь более внятная и, как правило, не требует работы с логопедом, реже возникают коммуникативные проблемы.

В зрелом возрасте потребность женщин в общении увеличивается. Доказано, что количество произнесенных взрослой женщиной слов может варьироваться от 8 до 15 тысяч в день, тогда как у мужчин едва достигает 4 тысяч.

Мужчина после трудового дня уже исчерпал свой лимит общения, а у женщины он не израсходован и наполовину, вследствие чего ей жизненно необходимо обсудить с любимым человеком несколько десятков тем, причем одновременно.

Когда женщина в разговоре перескакивает с одной темы на другую, мозг мужчины дает сбой, так как перестает улавливать ход мысли. Это воспринимается женщиной как нежелание поддержать диалог, отсутствие должного внимания. И это основная причина возможных ссор в отношениях!

Мужчина в решении вопросов опирается на логику и последовательность действий, ориентируется на факты и результат. Женщине, напротив, важен сам процесс диалога, его эмоциональная составляющая: жестикуляция, мимика, интонация. Как правило, свои просьбы женщины преподносят завуалировано, через намеки, которые часто остаются без какой-либо реакции со стороны мужчин, что также является причиной разногласий в отношениях, поскольку мозг мужчины в большинстве случаев не способен воспринимать подтекст и намеки.

Еще одна причина разлада в отношениях кроется в особенностях восприятия мужчинами созерцаемого ими объекта – это так называемое «туннельное зрение». Что это значит? Поле зрения мужчин ограничивается отдельными сегментами, мозг не задерживается на отдельных деталях и охватывает объект целиком.

В предвкушении романтического ужина в ресторане женщина покупает новые сережки, меняет стрижку, делает маникюр. На встрече ее любимый мужчина изменений не замечает: ни прическу, ни сережки, ни новую форму ногтей. У женщины появляется обида из-за неоцененных стараний.

¹ Гендерные отношения в семье – эмоционально насыщенные, экспрессивные отношения, обусловленные ролевым и статусным равенством или неравенством.

Безусловно, в описанных выше случаях разногласий избежать невозможно, однако стоит помнить, что в процессе социализации человек любого пола развивает одни качества и забывает про другие. Иными словами, с возрастом человек стремится к устойчивому мировоззрению и системе ценностей. Этот процесс может сопровождаться определенными трудностями.

Задача психолога-конфликтолога – показать пути становления целостности личности, а также оказать помощь в поиске точек соприкосновения двух целостных личностей.

За свою более чем пятнадцатилетнюю практику я с уверенностью могу утверждать, что кризисы в отношениях возникают абсолютно у всех пар, даже самых гармоничных и «бесконечно влюбленных». Отличаются лишь временные интервалы и способы решения возникающих проблем.

Одни пары находят в себе силы, и им удается пережить этот неприятный этап совместной жизни, другие оказываются сломленными первой же ссорой и расстаются.

Между тем, любой кризис и расставание – это конец прежних и в то же время начало новых, более жизнеспособных отношений.

В момент разлуки с любимым человеком у вас есть возможность проанализировать свою модель поведения, выявить допущенные в отношениях ошибки.

Кризис в отношениях между влюбленными – процесс неизбежный, но, бесспорно, полезный: преодолев его, вы открываете для себя новый этап ярких, гармоничных, а самое главное – более крепких и доверительных отношений.

Кризисные точки в семейных отношениях

Основа любого конфликта – отсутствие согласия между двумя сторонами.

Причинами разногласий могут быть разные взгляды на моральные, социальные, финансовые, бытовые и другие вопросы. Наверняка вам приходилось слышать выражение «разгорелся конфликт».

Любая ссора подобна пожару, ведь она загорается от одной лишь причины-спички, быстро разрастается и с трудом поддается контролю. Неаккуратное обращение с огнем может привести к печальным последствиям. В природе конфликта спичка – это человека, а коробок – эмоции. При столкновении эмоций одного человека с эмоциями другого, гордыни с самолюбием, неизбежно разгорается пожар конфликта. Подпитывая его своей вспыльчивостью и нежеланием быть аутсайдером, мы вредим нашим отношениям, нанося существенный урон семье, и сами сжигаем все дотла. Часто это происходит из-за безоговорочной уверенности каждой из сторон в своей правоте, когда его или ее мнение априори должно быть принято как единственно верное. Ждать особого повода для ссоры не нужно: не сошлись во мнении о той или иной ситуации, не устраивают результаты общего дела – и вот уже появляется искра конфликта. Масла в огонь добавляют наши неконтролируемые эмоции, которые порождают новые причины для ссоры, усиливая старые обиды. И если вовремя не остановиться, то итогом всего может стать усиление конфликта – разрыв отношений.

С точки зрения социальных взаимоотношений причинами разногласий являются:

- Поспешно принятое решение.
- Необдуманное вступление в брак или брак по расчету.
- Измена.
- Психологическая неподготовленность к семейной жизни.
- Различные формы зависимости: алкоголизм, наркомания, игромания.
- Финансовые проблемы.
- Бесплодие одного из супругов.
- Бытовые проблемы.

Список можно продолжить, поскольку каждый случай индивидуален и содержит в себе комплекс проблем. Однако поверьте, что на самом деле все вышеназванные причины – лишь следствие. Основная же проблема кроется в недопонимании и неискренности друг с другом, которые могут проявляться уже на этапе зарождения отношений.

Не секрет, что мужчины по своей природе охотники и завоеватели, у которых в процессе эволюции поменялась лишь «добыча». В самом начале отношений мужчины стремятся любыми путями доказать свою состоятельность, пуская пыль в глаза: приглашают в дорогие рестораны; покупают лучшие места в театр или на концерт, путевки в экзотические страны; не жалеют средств на ювелирные украшения. Как следствие, у женщины формируются определенные ожидания и уровень запросов на будущее. Логика проста: если мужчина делает дорогие подарки в начале отношений, следовательно, в будущем он, по меньшей мере, не должен будет снизить планку. Далеко не во всех случаях ожидания женщины совпадают с реальностью.

Рано или поздно мужчина снижает планку и на очередной праздник преподносит своей возлюбленной колечко не с бриллиантом, а с фианитом или приглашает отдохнуть не на Мальдивах, а в Турции. Конечно, женщины сразу замечают резкое снижение стоимости подарков, но часто не высказывают свое недовольство прямо – не говорят, что ожидали чего-то большего или хотя бы на прежнем уровне.

Большинство женщин стремятся вернуть былое отношение к себе сначала с помощью намеков. Но, как я писал об этом ранее, мужчины плохо воспринимают завуалированную информацию. Не видя результатов, женщины начинают прибегать к слезам и крикам – устраивают истерику. По своему опыту работы с парами, прожившими в браке год и даже более пяти лет, могу с уверенностью сказать, что подобные конфликты не являются прерогативой начинающих отношений. Все те же проблемы характерны и для устоявшихся пар.

Конфликт между мужчиной и женщиной связан не только с микроклиматом внутри семьи, но и внешними факторами. Не будем далеко ходить: мы все переживаем очередной виток мирового экономического кризиса, который негативно влияет на уровень жизни и сказывается на семейных отношениях. Многие попадают под сокращение, теряют высокие должности и т. д. При возникновении каких-либо неурядиц на работе мужчина, как правило, замыкается в себе, может угрюмо ходить по квартире, опечаленный своей судьбой. Он проигрывает в голове сцену, как его увольняют с работы, как он оказывается не в состоянии обеспечить семью, как от него уходит жена, а дальше – страх, одиночество, боль...

Женщина чувствует тревожные сигналы в поведении мужчины, но, поскольку не может сложить пазл из-за нехватки информации, начинает «додумывать» ситуацию. Когда свободные ячейки сознания заполняются всеми возможными причинами, которые могли бы повлиять на смену отношения со стороны возлюбленного, вплоть до мысли о том, что у него на стороне появилась другая и не ровен час, как он уйдет из семьи, происходит конфликт. Далее следует семейный разрыв. Причина, как вы понимаете, все та же – неискренность в отношениях друг с другом и страхи из-за непонимания происходящего.

Избежать таких кризисов довольно сложно, так как привычка «додумывать» и «накручивать себя» встроена в нашу психику с рождения. Возникает логичный вопрос: «Что же с этим делать?»

Только в формате открытого и искреннего диалога можно найти точки соприкосновения и потушить пожар семейного кризиса.

Кроме того, не стоит забывать, что все в природе развивается циклично, и психология отношений мужчины и женщины также переживает несколько периодов трансформации, практически всегда обусловленных кризисами и критическими точками.

Основываясь на практическом опыте, я выделил несколько переломных периодов семейных отношений, подкрепленных статистикой разводов: 1 год, 3 года, 7 лет, 15 лет. Некоторые пары переживают критические точки брака именно по прошествии указанных сроков, у кого-то кризис может начаться раньше или позже, но в целом отклонения незначительны. Разберем каждый период на примерах из моей практики.

Совместное проживание: 1-й год брака

Казалось бы, о каких разногласиях и ссорах может идти речь в, пожалуй, самый романтический период семейной жизни, когда люди путешествуют, познают тонкости интимных отношений, обустривают быт и стараются проводить все свободное время вместе? Однако, как показывает практика, далеко не у всех пар период совместного проживания проходит гладко и безболезненно. «Розовые очки» начинают спадать, и черты характера, ранее незамеченные, воспринимаются остро и подвергаются критике. Плюс ко всему нередко большое значение оказывает и влияние родителей с обеих сторон. Как бы странно это ни звучало, но в последнее время тенденция такова, что количество разводов неумолимо растет именно в первый год брака.

Пример из практики

Дмитрий (27 лет) и Ольга (23 года) решили пожениться спустя 1,5 года знакомства. После свадьбы молодые переехали в трехкомнатную квартиру к маме Ольги, хотя Дмитрий снимал двухкомнатную квартиру, в которой они с девушкой проживали до свадьбы.

Спустя полгода в семье начались конфликты. Мама жаловалась Ольге на Дмитрия, что тот не уделяет достаточно времени домашним делам, например, не хочет принимать участие в ремонте квартиры, высказывает недовольство.

Ольга начала предъявлять претензии Дмитрию, который стал под разными предлогами задерживаться на работе. Выходные они стали проводить отдельно, интимная жизнь прекратилась, каждый замкнулся в себе. По совету друга все члены семьи обратились к психологу.

На первой консультации мы проанализировали ситуацию, и «лавина проблем» превратилась в «лестницу возможностей». Спустя два месяца Дмитрию и Ольге удалось приобрести небольшую квартиру, и они переехали. Ольга начала обустраивать быт, Дмитрий стал проявлять интерес к домашним делам и показал себя хорошим хозяином. Они вместе сделали ремонт в квартире. Мама Ольги перестала вмешиваться в жизнь молодой семьи и начала заниматься собой: больше времени проводить с подругами и посещать кулинарные курсы, о которых давно мечтала. Отношения в семье наладились.

Семейная жизнь молодых ни в коем случае не должна формироваться под родительским контролем, поскольку традиции каждой семьи уникальны.

В рассмотренном примере Дмитрий проходил период притирки не только со своей супругой, но и с тещей, что привело к серьезному конфликту в семье.

Совет

В первый год семейной жизни полностью посвящайте себя друг другу, исключайте тесные отношения с родителями, учитесь находить компромиссы, анализируйте все плюсы и минусы отношений, решайте проблемы вместе и полностью доверяйте друг другу. В любовных отношениях третья сторона – лишняя.

Первый год отношений – это фундамент. От того, как прочно вы его заложите, будет зависеть надежность и долговечность ваших отношений в будущем.

Ребенок в семье: 3-й год брака

Кризис первого года совместной жизни позади, семейный быт налажен, обязанности распределены, и родители молодых относятся к выбору своих детей уже не так настороженно. Многие пары после женитьбы стараются сразу заводить детей, и это, конечно, правильный шаг. К третьему году брака малыш, чаще всего, уже появился на свет или готовится к появлению. В тихую, размеренную жизнь супругов врываются новые заботы вкупе с бессонными ночами и сумасшедшими днями. При этом огромную роль играет возраст молодых и их «взрослость», то есть готовность совместно преодолевать все трудности. На практике после рождения в семье ребенка инициатором развода выступают мужчины.

Женщина уделяет все свое свободное время ребенку и домашним делам. Если мальчик беспокойный, то это отражается на эмоциональном состоянии матери: от постоянных недосыпов появляется раздражительность и агрессивность. Мужчина воспринимает изменения в поведении женщины как недостаток внимания к себе. Начинаются ссоры и конфликты, проблемы в сексуальной жизни, что в итоге нередко приводит к разводу.

Зачастую в отношения супругов в этот непростой период начинают вмешиваться родители, которые окружают внуков излишней заботой и своим навязчивым присутствием создают дополнительные трудности.

Пример из практики

Артем и Мария поженились на пятом курсе института. Спустя год родился сын Сергей. Они оба работали и жили отдельно от родителей в собственной квартире. Артему дали внеплановый отпуск по рождению ребенка, и он вместе с Марией все время уделял малышу – пара занималась домашними делами. Семейная идиллия продлилась недолго и закончилась сразу после выхода Артема на работу.

Все заботы, которые раньше делили два человека, резко перешли к Марии. Помимо этого, родители с обеих сторон часто навещали молодую маму и задерживались на несколько дней. Спустя год такой жизни ко мне за консультацией обратился Артем. Он пожаловался на недостаток внимания со стороны жены, на агрессивность и нервозность Марии, а также на проблемы в сексуальной жизни на протяжении почти семи месяцев.

Мария на консультации призналась, что в силу своего юного возраста не была готова перенести все тяготы материнства, появились претензии к мужу после его выхода на работу. Родители супругов проводили много времени у них дома, но реальной помощи по хозяйству от них не было.

Я предложил поэтапный план действий, в котором каждый член семьи выполнял определенную роль. Артем и Мария стали сами привозить внука к бабушкам и дедушкам, что позволило проводить время вместе и наладить отношения.

После выполнения всех заданий в семью вернулась гармония: Артем стал с пониманием относиться к усталости супруги, а Мария научилась планировать свой день и уделять внимание Артему.

Когда в вашей жизни появляется ребенок, учитесь распределять обязанности и ни в коем случае не перекладывайте все заботы на плечи одного из супругов.

Совет

Рождение ребенка – это повод для радости, а не причина для размолвок. Составьте совместный график выполнения домашних обязанностей, походов в магазин, посещения родителей.

Если бабушки и дедушки хотят окружить внука заботой и вниманием – отлично! У вас будет возможность побыть вместе несколько часов или заняться своими делами.

Рутинa в отношениях: кризис 6-7 лет

Кризис 6–7 лет брака по интенсивности переживаний и, как следствие, по количеству разводов можно смело поставить на второе место после кризиса первого года. И если до брака большинство пар не встречались с кем-то более двух-трех лет, а расставались по причине скуки и привычки, то, находясь уже в новом статусе, уйти, хлопнув дверью, непросто.

На седьмом году совместной жизни очень важно избавиться от привычной рутины не только в отношениях, но и в окружающем пространстве.

Исходя из своего опыта работы психологом, могу с уверенностью сказать, что кризис на данном этапе возникает от монотонности жизни семейной пары. Когда до боли заезженный маршрут «работа – дом – работа» не разбавляется яркими впечатлениями и новыми эмоциями, мужчина устает от каждодневного образа жены в роли домохозяйки, а женщина перестает чувствовать свою привлекательность и желанность в глазах мужа, и начинаются ссоры.

Пример из практики

Анна по телефону попросила у меня помощи, поскольку ее муж заявил о желании подать на развод без объяснения причин.

Я пригласил Анну на первую консультацию без мужа, чтобы разобраться в ситуации и посмотреть на проблему с ее точки зрения. Анна – домохозяйка, воспитывает пятилетнего сына Костю.

Муж Владимир занимает руководящую должность в крупной компании, иногда задерживается допоздна, бывает, что работает и по выходным. По признанию Анны, вот уже второй год в семье случаются ссоры и размолвки на пустом месте, в интимной жизни все не так, как бы ей хотелось. Каждый следующий день похож на предыдущий, и даже в выходные дни Владимир, со слов Анны, старается придумать множество незаконченных дел на работе, ищет повод находиться дома реже. В один из вечеров Владимир предложил подать на развод, объяснив, что не видит совместного будущего. Поскольку Владимир отказывался посещать психолога, я начал работать с Анной индивидуально. В первую очередь посоветовал девушке изменить пространство вокруг себя: сделать дома перестановку, обновить предметы интерьера. Далее постарался изменить привычный рутинный образ их семейной жизни. Главной задачей было вернуть Анне прежнюю сексуальность и интерес к ней со стороны Владимира.

Анна выполняла индивидуальные задания и раз за разом видела прогресс в отношениях. Владимир перестал напоминать о желании развестись, они начали проводить время вместе, посещать культурные мероприятия, съездили в отпуск.

Спустя пять месяцев индивидуальных консультаций Владимир посетил меня и поблагодарил за помощь в возвращении той самой Анны, которую он встретил семь лет назад.

Седьмой год совместной жизни – начало этапа, когда у супругов вновь возникает потребность в индивидуальном развитии и самореализации.

Совет

На седьмом году брака я рекомендую женщине взять на себя ответственную роль, в которой она должна разрушить повседневную рутину семейной жизни, вызвав в мужчине чувство искреннего интереса за счет привнесения разнообразия в ежедневную рутину.

Ребенок-подросток в семье: кризис 15 лет

Мы приблизились к заключительной критической точке в отношениях. Конечно, многие психологи выделяют еще и 20 лет совместной жизни, но из практики могу сказать, что переживание этого кризиса происходит по тому же сценарию. В случае, если парой не пройдена точка 15 лет, когда, находясь в возрасте, в котором мудрость и опыт, как правило, преобладают над эмоциями, супруги, казалось бы, должны уже чисто интуитивно определять точки соприкосновения друг с другом.

Я часто сравниваю 15 лет с 3 годами отношений, где яблоком раздора является ребенок и все сопутствующие заботы. Спустя годы ребенок превращается в подростка со своими жизненными взглядами, максимализмом и другими метаморфозами. Все это не может не отражаться на совместной жизни супругов. В семье происходит разделение на два лагеря: первый – мать, главная задача которой – обеспечение опеки над своим чадом, а второй – отец, который видит перед собой взрослую личность и стремится как можно раньше провести социальную адаптацию. Между супругами начинаются многочисленные конфликты и ссоры, споры о том, чья модель воспитания лучше, кто проявляет большую заботу о ребенке и так далее.

Пример из практики

Оксана пришла ко мне на консультацию с просьбой помочь наладить взаимоотношения сына-подростка с отцом.

В речи Оксаны явно прослеживалась чрезмерная забота и опека над сыном. Далее мной был проведен индивидуальный сеанс с подростком, в ходе которого удалось выяснить его отношение к отцу. С одной стороны, он уважал отца и стремился найти с ним общий язык, с другой – испытывал страх.

С Евгением, мужем Оксаны, я также провел индивидуальную консультацию. Он оказался человеком властным, ранее служил в армии по контракту, на момент консультации имел свой бизнес. Хотя Евгений не подавал виду, но он очень сильно переживал по поводу многочисленных семейных ссор. Со слов Евгения, Оксана часто встревала в мужской разговор отца с сыном, особенно тогда, когда отец семейства старался адаптировать мальчика ко взрослой жизни, давая наставления подрастающему мужчине.

Конфликт разрешился на третьей консультации, когда я пригласил Евгения с сыном на беседу без Оксаны. Встреча, на которой каждый смог высказать все свои эмоции и чувства, привела к гармонии в отношениях членов семьи.

В данной ситуации было важно провести предварительную подготовку каждого из участников конфликта по отдельности, после – организовать итоговое рандеву, на котором каждый смог бы услышать другого.

Подарите своему ребенку свободу, сохраняя при этом ненавязчивое родительское присутствие и любовь. Покажите на своем примере, как нужно строить взаимоотношение в семье и поддерживать друг друга в трудную минуту, тогда ваш сын или дочь, как губка, впитает основы счастливых семейных взаимоотношений и будет строить свою жизнь по вашему образцу.

Совет

Чтобы пережить кризис 15 лет, поставьте себя на место вашего ребенка-подростка, вспомните свой подростковый период. Каково было вам, когда приходилось выслушивать бесконечные нравоучения и наставления от каждого члена семьи?

Все начинается банальной ссоры

Кто чаще всего становится инициатором конфликта?

В любой семейной ссоре всегда участвуют две стороны, но одна выступает инициатором, другая – поддерживает конфликт. Да простит меня женская половина, читающая эту книгу, но статистика неумолима: 68 % всех разводов случаются по инициативе женщин в возрасте до 50 лет. Этому есть разумное объяснение, основанное на изменениях нашего социума на протяжении длительного периода времени.

Почему именно женщины являются инициаторами разводов? Как изменился институт семьи за прошедшие сто лет? Для ответа на эти вопросы обратимся к истории.

В дореволюционной России женщине было крайне невыгодно уходить от мужа, поскольку в стране доминировало аграрное производство. Натуральное хозяйство выступало источником средств к существованию каждой семьи. Имущество не делилось на части и не подлежало приватизации. Все считалось общим. Кроме того, бракоразводные процессы находились под патронажем церкви, поэтому даже при огромном желании уйти от своего законного супруга женщина столкнулась бы со Священным Синодом.

После революции 1917 года и вступления страны на путь социализма процедура развода упростилась: появился орган записи актов гражданского состояния (загс), обратившись в который, любой желающий мог подать на развод без каких-либо санкций. Тем не менее, личная жизнь граждан в советское время находилась под всеобщим пристальным вниманием, а порой даже открыто обсуждалась на собраниях в трудовых коллективах. Из-за страха быть осужденными со стороны общества количество разводов было минимальным.

С развалом Советского Союза и бурной интеграцией западных ценностей многое изменилось как в самом обществе, так и в семейных отношениях. С одной стороны, личная жизнь перестала быть достоянием общественности, с другой – количество разводов стало увеличиваться.

Произошло разделение по социальным группам, появилось множество способов заработать и обеспечить себя. Женщина сменила роль домохозяйки на роль бизнесвумен, способной активно работать, воспитывать детей и не тратить время на разочаровавшего ее мужчину.

Социум меняется под влиянием многих факторов. Женщины быстро подстраиваются под эти изменения и все чаще берут на себя смелость сделать первый шаг в бракоразводном процессе. Но все вышесказанное ни в коем случае не значит, что во всем и всегда виновата женщина.

В конфликте участвуют две стороны, и неважно, кто первый начал. Важно вовремя сделать первый шаг и вернуть прежнюю гармонию в вашу семью.

Все новоиспеченные пары в начале своих любовных историй проходят конфетно-букетный период с романтическими встречами под луной, ужином на крыше многоэтажки и прогулками всю ночь напролет. Но рано или поздно один этап сменяется другим – менее сказочным и более приближенным к реалиям семейной жизни.

Любые изменения, происходящие между мужчиной и женщиной, свидетельствуют о жизнеспособности отношений, но не всегда влекут за собой их дальнейшее развитие.

Диагностика отношений

Предлагаю вам пройти небольшой тест. Прочитайте описания ситуаций и отметьте характерные для ваших отношений.

1. Ваши разговоры приобретают формальный стиль, вы перестаете интересоваться подробностями предмета разговора.

2. У вас часто пропадает предпраздничный запал накануне семейных праздников, подарки на знаменательные даты с каждым разом все скучнее и скучнее. Вы перестали устраивать сюрпризы, а о необходимости купить подарки вспоминаете, как правило, в день мероприятия.

3. Вы начинаете отдаляться друг от друга. В прямом смысле слова. Пропали романтические вечера с просмотром любимых фильмов под пледом и с чашкой горячего чая. Вы перестали целоваться и обниматься, каждый находит занятие себе по душе, уткнувшись в персональный гаджет или компьютер.

4. Между вами появилась бескомпромиссная раздражительность. Теперь незакрытый тюбик зубной пасты, губная помада на комод, неряшливо брошенный носок – все это стало обыденным поводом для ссор.

5. Совместные трапезы напоминают обед в армейской столовке наперегонки, где главное – быстрее доесть и убежать.

6. Свободное время вы стараетесь проводить с друзьями, отдельно друг от друга.

7. О различных жизненных ситуациях вы спешите рассказать друзьям, родителям, но несвоей второй половинке.

8. Вы стараетесь не торопиться домой: фитнес, всевозможные корпоративы, посиделки с подругами/друзьями, шопинг – все, что угодно, лишь бы не проводить время дома.

9. Ваши сексуальные приключения в постели застопорились на одной позе в быстром темпе. После вы молча отворачиваетесь друг от друга в разные стороны, как ни в чем не бывало.

10. У вас возникает полное противоречие во взглядах по большинству значимых вопросов (отношения с родными и друзьями, планы на будущее, распределение доходов семьи и прочее).

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.