

ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

КАК СОХРАНИТЬ БРАК



Серия
«Полезные книги
от психолога»

*Диагностика и терапия
супружеских отношений*

Полезные книги от психолога

Татьяна Якубовская

**Как сохранить брак. Диагностика
и терапия супружеских отношений**

«Автор»

2023

Якубовская Т.

Как сохранить брак. Диагностика и терапия супружеских отношений / Т. Якубовская — «Автор», 2023 — (Полезные книги от психолога)

Книга содержит диагностический и практический инструментарий для самопомощи и будет полезна парам, которые сталкиваются с конфликтами и стремятся идти на встречу друг к другу. Как провести анализ супружеских отношений? Как определить удовлетворенность и стабильность брака? Как распознать семейный кризис и преодолеть его? Как вернуть любовь? На эти и другие вопросы вы найдете ответы здесь. Семейный психолог Татьяна Якубовская дает полезные тесты, методики, упражнения, которые помогут выявить угрозы для семьи и лучше разобраться в том, что происходит между партнерами. Помогающим специалистам в области семейных отношений, начинающим свою практику, книга позволит сократить время на поиск работающих методик и практик для консультирования в данной теме. Издание включает тексты из книги "Большая книга жены и мамы"

© Якубовская Т., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Глава 1. Что будет с браком, если пустить все на самотек?	7
Глава 2. Зачем решать семейные конфликты	9
Глава 3. Почему не удастся наладить отношения?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Татьяна Якубовская

Как сохранить брак. Диагностика и терапия супружеских отношений

Об авторе

Татьяна Якубовская – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист по методу эмоционально-образная терапия, автор курсов и книг по психологии, жена со стажем 16 лет и мама четырех детей.

Введение

Сохранение брака является важной задачей для многих пар. Супруги на протяжении совместной жизни сталкиваются с различными проблемами и испытаниями. Когда хочешь понимания, уважения, поддержки, заботы и любви от партнера, но все усилия по сохранению отношений разбиваются, как волны о скалы. Я прекрасно вас понимаю. За 16 лет брака мне не раз приходилось сталкиваться с подобным состоянием.

Первые годы брака были для меня особенно сложными. Декрет за декретом, домашняя рутина, усталость, невозможность заниматься самореализацией. Вся энергия тратилась на семью. Это вызывало только раздражение, которое я сливала на супруга. Он, в свою очередь, не понимал, что со мной происходит и не спешил поддержать, утешить и сказать: «Все хорошо, я с тобой!».

Этот период мы пережили, но потом были и другие, которые удалось преодолеть гораздо проще. Ведь я прошла личную терапию и научилась понимать и говорить про свои чувства.

Все, с чем вам сейчас приходится сталкиваться, – это нормально. Вы хорошая жена. Отношения в паре – всегда дело двух людей, а не одного. Просто свои эмоции, которые возникают, необходимо разобрать и разложить по полочкам. Тогда появится энергия, силы, видение причин текущей ситуации, а самое главное – как и куда двигаться дальше.

Однако важно осознавать, что спасение супружеского союза требует усилий от обеих сторон и готовности работать над отношениями сообща.

Это небольшое издание содержит диагностический и практический инструментарий для самостоятельного применения и будет полезно парам, которые сталкиваются с конфликтами и стремятся идти навстречу друг другу. Конечно, книга не заменит встреч с психологом, но способна помочь выявить угрозы для семьи и лучше разобраться в том, что происходит между партнерами.

Помогающим специалистам в области семейных отношений, начинающим свою практику, книга позволит сократить время на поиск работающих методик и практик для консультирования по данной теме.

Пособие содержит не только описание диагностических методик для выявления скрытых проблем в браке и понимания эмоционального состояния супругов, но и практические инструменты для коррекции супружеских отношений. Упражнения и практики помогут партнерам лучше понять себя, устранить разногласия, стать ближе и проявить эмпатию, укрепить и зарядить любовью брачный союз.

Сохранение брака – это взаимный процесс, который требует времени, компромиссов и терпения.

Используя материалы книги, вы узнаете, как улучшить навыки общения, разрешать конфликты, использовать более здоровые стратегии поведения, найдете новые способы выражать любовь и поддержку партнеру, подготовитесь к более глубокой работе с психологом.

Все имена клиентов, встречающиеся в текстах, изменены, любые совпадения случайны.

Глава 1. Что будет с браком, если пустить все на самотек?

С мужем не понимаем друг друга, часто ссоримся. Мне обидно, что он не слышит меня и не хочет решать конфликты. Еще обиднее, что он предпочитает «сидеть» в телефоне, вместо того чтобы уделить мне внимание. Не стесняясь выражений, доводит меня до слез, цветы и подарки не дарит, критикует, мало времени проводит с ребенком, любит встречаться с друзьями за пивком – это переживания 29-летней Инны, обратившейся за психологической помощью.

Многие женщины, которые сталкиваются в браке с оскорблением и неуважением со стороны мужа выбирают роль жертвы или встают в оборону в сложившемся конфликте. Кроме этого, терпят, начинают искать свою вину в отношениях, стыдятся общественного мнения («А что люди подумают о нашей семье?»), злятся и кричат на супруга.

Часто женщины полагают, что все само образуется. А что на самом деле? Конфликты перерастают в скандалы, потом затихают, пока снова «не рванет», и приобретают хроническую форму.

Что чувствует женщина в таком союзе?

- Напряжение. Трудно расслабиться и выдохнуть.
- Раздражение, которое может смещаться на близких: детей, родителей, подруг, причиняя им боль. Отношения портятся. Другой вариант – злость на себя: «Это я такая плохая».
- Обиду, желание отстраниться и избегать решения конфликта.
- Опустошенность и отсутствие энергии для остальных областей жизни: детей, работы, быта, своих интересов, здоровья.
- Вину, которая может быть ложной. Например, партнер может сказать: «Ты сама виновата», и жена согласится, но, по сути, ее вины в отношениях, которые дали трещину или разрушаются, может и не быть.

Весь этот спектр негативных чувств делает женщин уязвимыми ко всему происходящему вокруг. Не зря говорят, что семья – это место силы. Но если в семье затяжной неразрешимый конфликт, то о какой силе может быть речь?

А как по-другому жить в браке?

Можно не терпеть, не избегать, не прятаться за обидой, не винить себя, а решать конкретно проблему, ориентируясь на СЕБЯ. Эффективнее и безопаснее это сделать с личной поддержкой психолога.

Что будет с браком, если пустить все на самотек?

Для начала давайте рассмотрим возможные риски для семьи в целом:

- Мелкие ссоры со временем перерастут в один большой неразрешимый конфликт.
- Появится холодность и отстраненность между партнерами, что неизбежно отразится на женских чувствах (мы более эмоциональны, чем мужчины).
- Будут копиться раздражение, злость, обида, страх за будущее брачного союза.
- Ощущение вины за то, что отношения не складываются. Подобное чувство может привести к саморазрушению и депрессии.
- Негативные эмоции будут съедать энергию и забирать силы.
- Понизится стрессоустойчивость, а стресс станет частым спутником жизни.
- Атмосфера непонимания, претензий, напряженности и негатива будет неизбежно влиять на эмоциональное состояние ребенка. Он начнет чаще болеть, появятся проблемы в школе. Подросток может попасть в дурную компанию и стать неуправляемым.
- Женщина будет испытывать проблемы с физическим здоровьем.

– Ощущение безысходности и, как следствие, нежелание решать назревшие проблемы в браке могут стать весомым поводом для супружеской неверности.

Для наглядности приведу пример из практики. Имя клиента изменено, любые совпадения случайны.

Алиса обратилась с запросом: «Постоянные ссоры с мужем, непонимание, ревность, его пьянки с друзьями». Стали разбираться более детально. Супруги в браке 10 лет, двое детей. Первые ссоры начались, когда дети были маленькие, а Алиса находилась в декретном отпуске. Сначала она пыталась идти на контакт, сразу проговаривать возникающие недомолвки, но муж избрал другой способ решения конфликтов – поездки после ссор к другу, где совместно с ним выпивал алкоголь. Алиса стала наказывать его молчанием, обижалась, жаловалась подругам.

Со временем дети подросли, а такой способ решать конфликты стал привычным для обоих супругов. В моменты ссор они разбегались за поддержкой в разные стороны, к принимающим друзьям.

Однажды Алисе пришло понимание, что это не выход. Она занялась собой, чтобы выглядеть еще красивее: спортзал, салон красоты, женские онлайн-курсы по саморазвитию. Это поспособствовало прогрессу в отношениях, но временно. В итоге они с мужем снова вернулись в прежнюю точку: «Не понимаем друг друга...».

Тогда Алиса предположила, что причина их хронического конфликта зарыта где-то глубоко в душе каждого супруга. Муж, конечно, на это ответил: «Не сочиняй!» А Алиса пошла в терапию, где для нее заново открылось собственное я. Она изменилась, начала понимать себя, перестала вестись на манипуляции мужа и других близких, выстроила личные границы на основе того, как можно, а как нельзя с ней поступать.

К ее удивлению, муж стал больше находиться дома, ценить и дарить подарки и даже назначил семейные дни на неделе, чтобы собираться всем за ужином, общаться и смотреть добрые фильмы.

Итак, вот 3 главных способа, чтобы не пустить брак на самотек:

1. Начать с себя. Это, прежде всего, понимание своих чувств, потребностей, желаний.
2. Перестать избегать возникающих конфликтов.
3. Искать решение совместно с партнером, приходя к желаемому результату.

Глава 2. Зачем решать семейные конфликты

Какой смысл ворошить вчерашнюю ссору с мужем, если мы снова поругаемся? Не лучше ли жить, как живется, и убеждать себя, что все хорошо?

Может, и нет смысла обсуждать супружеские недомолвки, претензии и обиды. Но есть весомые риски конкретно для вас и семьи в целом.

Когда в очередной раз после конфликта остаются осадок и недосказанность, а вы злитесь и чувствуете, что снова не поняты, и ожидаете от партнера первого шага к применению и его изменений, а потом разочаровываетесь, вы теряете самое главное – свои нервы и время.

А еще, может быть, вы играете с супругом в холодное молчание, полагая, что он все поймет и сделает вас счастливой. Но сценарий один и тот же: поругались – обиделись – живете как прежде. Вот только обида раз за разом толкает вас припоминать былое и добивает и без того раненные отношения.

Конечно, ведь все пары вокруг так и живут. Да и мама, возможно, так же конфликтовала с папой. А может, папы и не было. Тогда вообще непонятно, как эффективно выходить из ссор.

А еще подружки советуют: «Ничего, помолчишь недельку – сам прибежит с цветами!»

Только представьте: слушая мнение окружающих или осознанно/неосознанно повторяя чужой опыт общения с мужем, вы отбрасываете на неопределенное расстояние свое семейное счастье.

А еще:

1. Конфликт становится хроническим.
2. Умирают страсть и нежность. На их место приходят ненависть и напряжение.
3. Ссоры и скандалы негативно отражаются на физическом и психическом здоровье всех членов семьи.
4. Нарушается супружеское общение, появляются обиды, недоверие, что может привести к разводу.
5. В связи с отсутствием спокойной семейной атмосферы повышается тревожность и, как следствие, теряется связь со своими чувствами, желаниями и потребностями.

Решение семейных конфликтов не всегда просто и требует времени, усилий и готовности открыто общаться друг с другом.

Весомые поводы, чтобы разбираться с ссорами.

● Разрешение семейных конфликтов приводит к улучшению взаимоотношений. Обиды, разногласия, непонимание и напряжение лишают гармонии и спокойствия. Устранив их, партнеры выходят на новый уровень взаимодействия.

● Личный рост и развитие каждого члена семьи. Конфликты могут помочь в осознании собственных привычных негативных реакций и поиске лучших способов реагирования. Такой процесс работы над собой способствует гибкости, коммуникативным навыкам и умению слушать и эмпатии. В результате семейные конфликты могут привести к повышению эмоционального интеллекта и общей психологической зрелости.

● Создание здоровой атмосферы в семье. Когда ссоры не обсуждаются, копятся обиды, растет напряжение, возникают недовольства и разочарования, а семья лишается статуса «моя семья – моя опора». В таких случаях она может стать местом, где возникает недоверие и даже насилие. Решение конфликта «на берегу» позволяет преодолеть эти негативные последствия и создать атмосферу, в которой каждый чувствует себя значимой частью единого целого.

● Адекватная модель поведения для потомков. Дети, растущие в семье, где открыто и эффективно разрешаются разногласия, учатся строить здоровые отношения, регулировать проблемы и выражать свои эмоции. Эти навыки становятся основой для их собственных будущих семейных отношений.

Глава 3. Почему не удается наладить отношения?

Хочется нежных, страстных и крепких отношений в браке, но не получается.

Уверена, каждая женщина желает быть любимой, желанной, значимой, ценной, уважаемой, обожаемой и счастливой рядом с мужчиной. Но, по факту, после нескольких лет супружества она может встретить от любимого:

- грубость, холодность, оскорбления;
- обесценивание своих чувств, переживаний, стремлений, достижений, способностей, личного мнения;
- манипуляции, как игру на эмоциях вины, страха, гнева, стыда;

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.