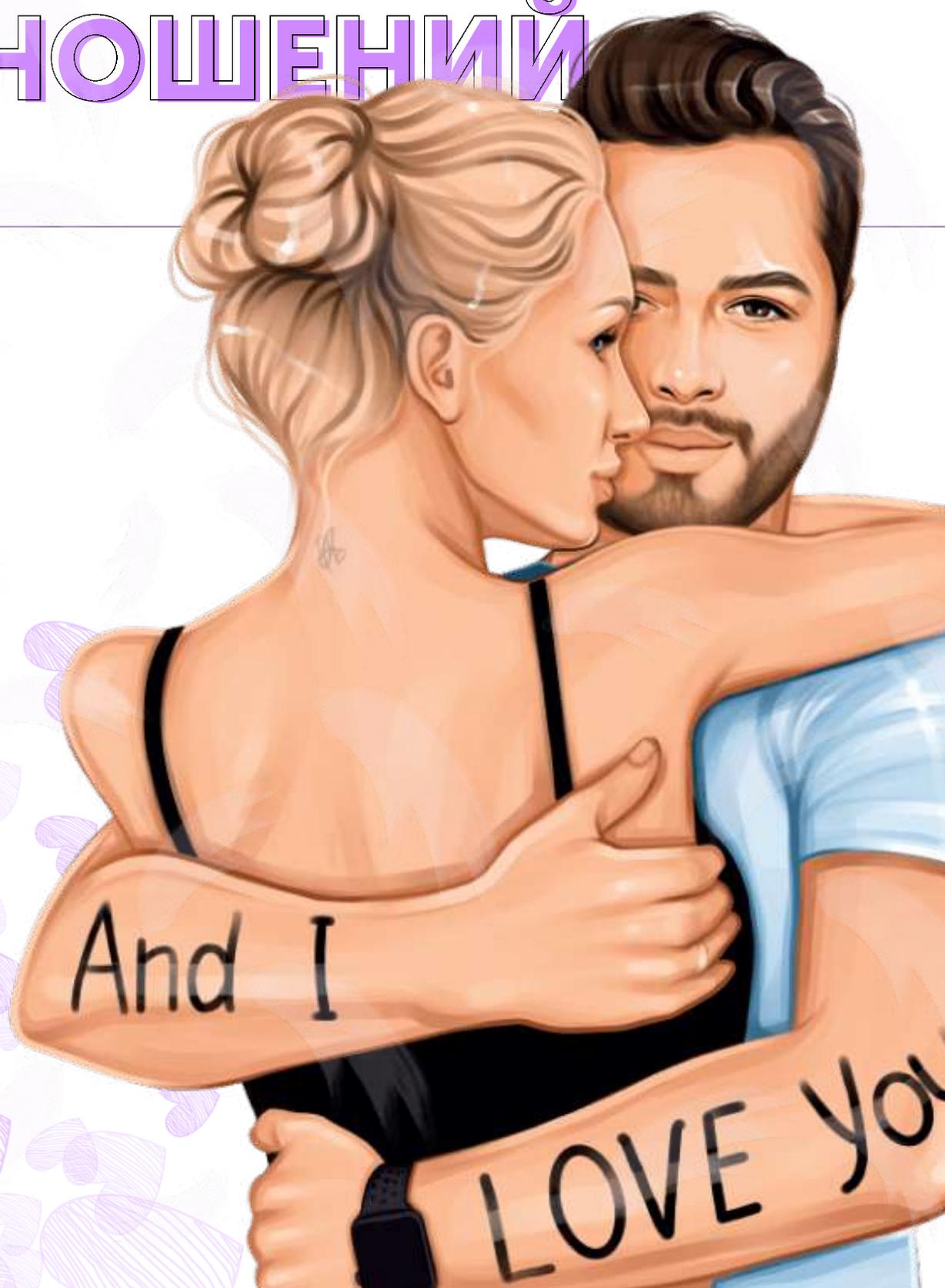


Ответы на самые частые  
вопросы по теме

# ОТНОШЕНИЙ



Психолог - профессионал, который не дает советов, не навязывает человеку свое видение мира, не говорит как правильно поступать, а как нет, не оценивает ни людей, ни поступки. Он задает грамотные вопросы, которые приводят к тому, что у человека расширяется представление о мире и собственных возможностях, приходят свежие идеи и рождаются такие решения, которые наилучшим образом подходят именно для его ситуации. То есть человек внутри себя имеет ответы на все вопросы, задача психолога помочь найти их.

Ты – яркая индивидуальность, личность, все люди разные и у каждого свой опыт и знания об окружающем нас мире, именно поэтому на вопрос или ситуацию разных людей должны быть разные не шаблонные ответы или решения.

Но при этом есть ряд “ключевых” вопросов от психолога, честно ответив на которые ты самостоятельно сможешь найти решение своей ситуации. Этот гайд построен по принципу не пытаться дать всем общую “пилюлю-пустышку”, а реально помочь тебе найти выход из тупика.

Мы разобрали ключевые вопросы, которые вы прислали, то есть вопросы, которые повторялись чаще всего у большинства участников опроса и дали общие рекомендации.

Повторимся, в сложных случаях лучше искать этот выход с психологом и если ситуация давно не решается, не затягивайте ее до состояния, когда решать уже будет нечего.

Обращайтесь к специалисту. Но прежде всего, нужно верить в себя и пробовать самостоятельно найти решение, докопаться до истины. А мы подскажем в каком направлении «копать», чтобы ответы нашлись быстрее и любовь вновь наполнила ваши сердца.

## Вопрос

### Ушли чувства, а у нас дети. Боюсь оставлять их без отца. Что делать? Терпеть?

Главное понять, прошли ли вы точку невозврата, когда изменить что-либо в отношениях уже невозможно.

Давайте разберемся осталась ли в ваших отношениях любовь. Если в отношениях есть любовь, многое еще можно поправить.

Задайте себе вопросы:

1. Какие чувства сейчас вы испытываете к партнеру? (опишите)
2. Что стало причиной?
3. Как давно это продолжается?
4. Что вы уже сделали для того, чтобы изменить ситуацию?
5. Что готовы сделать из того, что еще не пробовали, чтобы наладить отношения?

И начните что-то делать иначе.

Если вы попробовали все (только по-честному), но ничего не меняется или партнер не видит проблемы и не идет на контакт; вы чувствуете, что стали чужими, ушло уважение; ваши ценности и взгляды на жизнь различаются, примите решение расстаться.

Никто в этом мире не может вам дать гарантий на чувства. К сожалению, иногда они проходят. И у вас, и у партнера есть шанс встретить новую любовь и прожить жизнь счастливо. А главное, у вас есть возможность сохранить теплые отношения.

Если говорить о детях, то важно понимать, что ролевая модель семьи закладывается в детстве.

Если любовь ушла и вы чувствуете, что кроме детей вас больше ничего не удерживает, задайте себе вопрос:

Какой пример мы показываем детям, сохраняя отношения только ради них?

Иллюзия думать, что дети не видят разлад между родителями. Дети тонко организованные существа и они чувствуют “кожей” неправду, даже, если у родителей хватает сил играть роль супругов.



### **Какой груз на плечи детей вы взваливаете?**

Как показывает практика, вырастая, такие дети испытывают чувство вины, за то, что ради них родители ненавидели, но терпели друг друга.

Остаться или нет, нужно решать без привязки к детям. В этой ситуации не стоит забывать о себе.

Для детей разрыв родителей очень болезненная тема, но жизнь в атмосфере лжи, отсутствия тепла, любви, заботы может оказаться еще более травматичной.

Как правило, когда такие дети вырастают, они испытывают сложности в личной жизни.

## Вопрос

**Что делать, если мой партнер уделяет больше внимания гаджетам (играет в компьютерные игры, общается в соцсетях, смотрит «видосики»), чем мне и нашим детям?**

К сожалению, технический прогресс приносит не только позитивные изменения в нашу жизнь. В последние пять-десять лет все больше и больше девушек, да и юношей, стало жаловаться на то, что их партнер часами зависает в смартфоне или компьютере. Казалось бы безобидное на первый взгляд занятие становится причиной обид, ссор и даже разводов.

1

Первое, что нужно сделать – это поговорить с партнером по душам. К такому разговору стоит подготовиться.

Желательно успокоиться, убрать на время в сторону обиды и претензии, здраво оценить ситуацию.



Попробуйте в течение недели провести хронометраж времени, которое вы (да-да, своё поведение тоже надо исследовать) и ваш партнер проводите в соцсетях или за играми. Сравните результаты.

2

Сделайте список тех занятий, которыми можно было бы заниматься в эти часы. Не стоит туда включать только лишь рутинные обязанности, такие как помыть полы, вынести мусор, прибить крючки в ванной... Сделайте список дел привлекательным для партнера.

3

Задайте себе вопрос:

От чего партнер бежит в виртуальный мир?  
Что им движет?

Как правило, это страх, чувство одиночества, ненужности, повышенная тревожность, неудовлетворенность собой и окружающим миром, недостаток приятных физиологических ощущений (половых контактов, полноценного отдыха, вкусной пищи) и положительных эмоций (радости, восторга, удовлетворения).

Будьте готовы тактично и конструктивно обсудить этот вопрос. Предложите свою поддержку, подумайте вместе, как снизить остроту негативных переживаний.

Часто в ходе таких разговоров вскрываются истинные проблемы и находятся пути решения.



Будет прекрасно, если партнеры выработают правила обращения с гаджетами: установят предельное время занятий, введут запрет на использование гаджетов во время приема пищи, объявят один день недели – днем информационного и игрового детокса и так далее.

Однако важно не пропустить момент, когда пусть и навязчивое, но увлечение, перейдет в болезнь.

Например, согласно современным медицинским представлениям игромания считается патологией, ей даже присвоена специальная медицинская нумерация — F63.0. Если Вы заметили такие особенности в поведении партнера как стремление к уединению с гаджетом подальше от людских глаз, страх выпустить его из рук или потерять, бурное эмоциональное реагирование на происходящее в виртуальном мире и полное равнодушие к реальным событиям, уход в депрессию или, наоборот, выплеск агрессии на окружающих при поломке техники или отсутствия интернет-соединения, то это повод обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

## Вопрос

### Отдалились с мужем после рождения ребенка

Рождение ребенка непростой период в жизни семьи. Вскрываются те проблемы, которые существовали в паре задолго до родов.

Как бы это странно ни звучало, но даже рождение долгожданного ребенка - стресс для всех членов семьи.

Почему?



Потому что любое изменение для системы (а семья это система) - нарушение ее стабильности. А там, где нестабильность, там непредсказуемость.

То есть, раньше вы были только друг для друга. Теперь вам с мужем нужно делить внимание на троих. Маленький ребенок требует к себе 100% внимания.

У женщины на фоне гормональной перестройки меняются приоритеты - она всецело принадлежит ребенку. Так задумано природой. Младенец не может выжить без матери. И мать, какой бы уставшей ни была, всегда выберет ребенка. На мужа просто не остается сил.



Какую ошибку часто допускают женщины в первый год жизни малыша?

Они полностью отодвигают мужа от ребенка и начинают активно вовлекать мать, свекровь и других помощников или все делают сами.

В итоге, мужчина чувствует себя ненужным. Отдаляется. Сказывается также отсутствие секса или он есть, но качество хромает.

Завышенные ожидания, еще одна из проблем, с которой сталкиваются родители.

Какой выход?



Позволить себе быть не идеальными родителями. Так как в рекламе подгузников не будет. Там картинка, здесь жизнь.

Никто из нас не родился в роли родителя. Эта роль приобретенная. Так же как вы, когда -то учились чему - то новому, вам нужно научиться совмещать роль мужа/жены и роль родителя. Нужно время на адаптацию, встраивание новой роли и новых привычек.

**Мужчине** нужно помнить о том, что у женщины на фоне гормонов и общей усталости, настроение может многократно меняться в течение дня.

И все, что ей нужно, выспаться, хорошо питаться, иметь рядом понимающего любящего мужа и возможность, хотя бы 1 час в день выделять на себя.

**Женщине** важно помочь партнеру пройти процесс инициации - становления в качестве отца. У него чувства к ребенку появляются гораздо позже, чем у женщины. Нужно время. Вовлекайте мужчину в помощь с ребенком и по дому, разделите обязанности (хотя в идеале, это нужно было сделать еще до родов). И главное, помните о том, что ему очень нужно ваше внимание.

Находите это время, зовите помощников и устраивайте себе отдых, когда вы только друг для друга.

Если ребенку больше года, а вы так и не вернулись в роль жены, задайте себе вопросы:

В какой роли меня не хватает?

Как я могу вернуть нашим отношениям краски?

Что могу сделать я?

Что я жду от партнера?

Сядьте вдвоем и обсудите все вопросы честно и открыто.



Решение обязательно найдется. Партнерство и родительство - вещи совместимые, совершенно точно. Зато пройдя трудности этого периода, ваша семья станет крепче.

## Вопрос

### Что делать, если мой партнер ведет себя агрессивно?

Что же делать, если вы замечаете у партнера вспышки ярости?



Прежде всего постарайтесь тактично донести до него, какие чувства вы испытываете в данный момент. Проговорите, как вам неуютно, страшно, а может быть стыдно за поведение партнера.



Более рискованный, не всем подходящий, прием - заснять на видео момент агрессивного поведения и потом в спокойной обстановке показать запись партнеру. Иногда такой прием действует как отрезвляющий душ, так как человек просто не осознавал, как неприглядно он выглядит со стороны. Этот метод нужно использовать очень аккуратно, чтобы партнер не заметил вашей съемки. Важно отметить, что этот прием стоит использовать, если вспышки агрессии не сопровождаются рукоприкладством в ваш адрес.

Если партнер вас услышал и готов к изменениям обсудите с ним пути «утилизации» агрессии – направления её в позитивное или, по крайней мере, более безопасное русло.

Повесьте дома боксёрскую грушу или пожертвуйте для этих целей старую подушку, организуйте дополнительные занятия спортом, кому-то подойдет написание гневных писем (только не забудьте потом их сжечь), можно мять глину или пластилин, просто исчеркать лист ватмана.

Длительное подавление агрессии не рекомендуется, так как чревато психосоматическими заболеваниями.

Вы с партнером обязательно найдете способ, если будете настроены конструктивно

А вот если Ваш партнер «не видит проблемы», если позволяет оскорблять вас или дело уже дошло до рукоприкладства, то, вероятно, пришло время подумать о расставании. Каждый человек имеет право жить в безопасности и быть счастливым. Заручитесь поддержкой близких, обратитесь за профессиональной помощью, например по телефону доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию: 8-800-7000-600, и делайте шаг в новую жизнь, свободную от насилия.

## Вопрос

**Что делать, если наши отношения разрушает ревность?**

Ревность – одно из самых деструктивных переживаний, и не важно, есть для неё повод или нет. Она разъедает человека изнутри и выливается наружу в виде претензий, обид, ссор, а иногда приводит к летальным исходам - помните Отелло?



Если внимательно присмотреться, то под маской ревности скрывается нелюбовь к себе, низкая самооценка и собственнические чувства к партнеру.

Ревнующий человек постоянно сравнивает себя с воображаемым соперником или соперницей и приходит к выводу, что менее достоин любви и внимания, что рано или поздно его бросят, отдав предпочтение более красивому, умному, успешному...

Но какой смысл сравнивать себя с другим человеком, если каждый из нас – уникальное создание? Подумайте, ведь такой или такого как вы больше нет, не было и не будет.

Сосредоточьтесь на своей жизни, своем развитии, откройте свои таланты, найдите высший смысл своей жизни, станьте интересными сами для себя, прежде всего, а потом для окружающих. Кстати, общение с профессиональным психологом или коучем может быть очень полезно для формирования адекватного образа собственной личности.



А потом посмотрите на своего партнера как на попутчика на жизненном пути, верните ему право принимать решение с кем проходить этот путь. Возможно, пришло время пойти разными дорогами, а возможно это лишь многолюдный жизненный перекресток, на котором вы потерялись среди других людей, но скоро вновь обретете друг друга, и продолжите путь вместе, обогащенные новым опытом.



В любом случае полезно поговорить с партнером о своих чувствах, уточнить какие у него планы на жизнь, узнать его истинное отношение к верности и к изменам.

Но в целом, сюжет Отелло уместен на сцене, а в жизни лучше придерживаться простого правила – не драматизировать происходящее!

## Вопрос

**Что делать, если пропало сексуальное желание или партнер не хочет секса?**

Секс – важная составляющая отношений, и от партнеров требуется внимательное, бережное отношение к этому вопросу, если они хотят как можно дольше сохранить гармоничные отношения.

Не в компетенции психологов рассматривать проблемы, связанные с анатомией и физиологией, при подозрении на заболевания лучшим решением будет скорейшее обращение за медицинской помощью.

Напомним, что регулярный мониторинг состояния здоровья, правильное питание, физические нагрузки и соблюдение режима дня должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Берегите здоровье смолоду, оно вам точно пригодится!

Однако зачастую сексуальные проблемы становятся продолжением проблем психологических.

Задайте себе вопросы:

Какие эмоции доминируют в наших отношениях в последнее время?

О чем мы чаще всего говорим?

О чем мы молчим, хотя давно уже пора поговорить?

Когда я последний раз устраивала сюрприз для партнера?

Как у женщин, так и у мужчин, сексуальная активность может снижаться, если в отношениях появились размолвки, недоговоренности, взаимные претензии, критика или шутка в адрес мужчины.



Слово, как известно, ранит, а неосторожный комментарий по поводу внешности или сексуальных особенностей партнера, произнесенный в пылу ссоры, может привести к импотенции.

Случается, что человек уже и забыл про ссору, а желание вступить в близость с партнером так и не появилось.



Сексуальные отношения, как и отношения в целом, предполагают, что каждый из партнеров вносит в них свой вклад: время, творчество, идеи, финансы, фантазию. Не скупитесь, и получите потрясающие дивиденды.

## Вопрос

**Отдалились после свадьбы. Закончилась сказка, розовые очки спали. И кажется, что мы совершенно разные. Что делать?**

Существует жизненный цикл в отношениях.

**1** Первая стадия в отношениях - влюбленность. Это состояние измененного сознания, когда мы чувствуем себя на подъеме, весь мир кажется нам ярким и прекрасным, а партнер тем самым единственным о котором мы мечтали всю свою жизнь. На этом этапе мы в “розовых очках” и сильно идеализируем партнера. Такую шутку с нами играют гормоны.

Но этот этап заканчивается довольно быстро.

**2** Ему на смену приходит этап “Адаптация”. Гормоны возвращаются в норму, и мы “начинаем видеть”. Мы вдруг обнаруживаем то, что партнер соответствует нашим представлениям всего на 80%, ой нет, уже на 50%.

Если мы уже живем вместе, начинается борьба за роли в семье, за разделение обязанностей, установление норм и правил. Идет притирка.

Нередко, мы пытаемся начать процесс переделки партнера буквально с первых дней.

Вот, если бы он умел ухаживать и делать комплименты, как Веня из соседнего отдела, или как Паша смешить, или как Сергей вести себя в обществе, он был бы идеален.

Если отношения продолжаются, мы рискуем занять роль Спасателя или Мамочки для своего партнера.

Мы начинаем его корректировать, давать советы, одергивать, если его поведение не соответствует нашим ожиданиям.



И вот уже из нашего супер-героя мужчина превращается в “тюленя”, который лежит на диване, играет в игры и прожигает время в соц сетях, а женщина вынуждена работать, обеспечивая себя и его и проклинать свою судьбу и свой выбор.

Присмотритесь к партнеру, когда “розовые очки” спали. Убедитесь, что вы совпадает в главном, в ценностях, в мировоззрении. Это базис в ваших отношениях.

Каждый человек приходит в отношения сияя не только своей светлой стороной, которую мы видим в начале наших отношений. У него есть и другая сторона, теневая.



Именно, признание и принятие обеих сторон в себе и другом, позволяет нам выстраивать отношения 2х цельных личностей. Ведь, если бы не было тени, свет не казался бы нам таким ярким.

Но, если уже на этом этапе отношений, вы все время хотите переделать своего партнера и вас сильно раздражает что-то в нем, подумайте, готовы ли вы сами измениться? Да да. Изменить свое отношение, сменить роль Мамочки на Роль Любимой и Любящей Женщины? Дать партнеру и себе возможность оставаться собой? Если вы не готовы измениться, почему вы считаете, что он этого захочет?

Он изменится только тогда,  
когда захочет этого сам.

## Вопрос

**Что делать девушке, если отношениям 3-5-8 лет, а мужчина так и не зовет замуж?**

Отношение к институту брака меняется в разные эпохи и имеет существенные отличия в культурах разных народов. Когда-то было немыслимо, чтобы молодожены жили вместе до официальной церемонии бракосочетания. Где-то до сих пор невеста видит жениха впервые на собственной свадьбе. А где-то для женщины почетно быть третьей женой.

Прежде всего, стоит честно ответить себе, какой смысл именно вы вкладываете в штамп в паспорте.

Что означает для вас быть официально замужем?

Может быть вам не хватает защищенности и вы смотрите на партнера как на гаранта вашей безопасности?

А может быть вы заинтересованы в финансовой поддержке будущего супруга и ожидаете, что вступление в брак даст вам законный доступ к его счетам?

А может вас терзает ревность и вы лелеете иллюзию привязать к себе партнера навсегда? Или брак для вас гарантия серьезности его намерения относительно вас, спокойствие и уверенность?

Здесь нет правильного ответа, это только ваши желания и жизненные планы, никто не вправе вас судить. Но вот честность с самой собой точно будет полезна.

Как только определитесь с собственными мотивами составьте разговор с партнером, выберите подходящий момент и без намеков и скрытых претензий расскажите о своем видении этого вопроса, поинтересуйтесь, как он относится к браку.

Возможно, вас удивят его ответы. Возьмите паузу и все взвесьте.

Большинство конфликтов в отношениях обусловлено разницей в системе ценностей и неоправданных ожиданиях от партнера.

Полезно выяснить, не только ответ на вопрос «Ты за официальные отношения или против?». А расспросить партнера о том, как он представляет будущую совместную жизнь: как будут распределяться обязанности по дому, по какому принципу будут распределяться финансы, сколько времени партнер готов уделять на решение общесемейных задач, как будут выстраиваться отношения с родственниками и друзьями, готов ли он завести кошку? А детей?

В процессе разговора надо докапываться до деталей, полезно задавать конкретизирующие вопросы, например:

А что конкретно мы будем делать, если внезапно закончатся деньги?

А как ты представляешь совместное путешествие с твоими родителями?

А по каким критериям мы будем выбирать няню?

А считаешь ли ты разумным оформлять медицинскую страховку?

А как ты отнесешься к тому, что я буду раз в месяц ночевать у подруги?

В обсуждении уместен юмор, но не стоит переводить все в шутку, иначе вы пропустите что-то важное, а потом будете страдать от непонимания и разочарования.



Такие разговоры многое прояснят в отношениях и вполне вероятно вдохновят вашу пару на поход в ЗАГС.

Ну а если вы убедитесь, что партнер в принципе не видит ценности в семейных отношениях, то скорее всего вам придется принять решение, что для вас более значимо – быть именно с этим человеком или идти дальше, воплощая в жизнь свою мечту о семейном счастье, но уже с другим партнером.

## Вопрос

### Возможно ли сохранять любовь на расстоянии?

Современная жизнь весьма динамична, многие молодые люди готовы менять места проживания, зимовать в теплых краях, переезжать в другие города в поисках интересных проектов, отправляются в длительные путешествия или вынужденные командировки. А как быть, если человек уже состоит в серьезных отношениях и его партнер не может сопровождать его в поездках?

Любовь на расстоянии – вопрос сложный и, будем откровенны, такое испытание успешно преодолевают далеко не все пары. Прикосновения, запах, объятия, поцелуи при встрече – все эти мелочи служат фундаментом отношений, а на расстоянии мы теряем возможность использовать этот арсенал интимности. И не удивительно, что эмоции затухают, чувства притупляются и часто это ведет к разрыву.

Что же может помочь сохранить привязанность?

- 1 Поддерживайте связь с использованием всех современных каналов: телефонные звонки, видео конференции, смс, смайлики. Не переборщите, особенно если знаете, что ваш партнёр в это время занимается решением рабочих вопросов

Не ругайтесь на расстоянии, бросить трубку телефона легко, а вот помириться без теплых объятий и поцелуев – сложно.

**2** Напишите своему партнеру письмо от руки, отправьте открытку. Есть что-то невероятно трогательное в этих устаревших знаках внимания.

Отправьте посылку с милой безделушкой или какой-то вещью, которую можно всегда брать с собой.

Не вываливайте на партнера тонны негатива, у вас уже и так не простая ситуация. Возможно, он почувствует бессилие, от того, что не может вам помочь, а может быть и раздражение. Помните, что на расстоянии восприятие многих вещей искажается.

Ну а главное задайте себе вопрос:

Почему вы всё-таки не вместе? Настолько ли существенна и неразрешима та причина, которая не дает вам собрать чемодан и отправиться к вашему любимому человеку?

## Вопрос

**Муж не хочет развиваться, нет амбиций. Я все время развиваюсь. Мне с ним порой поговорить не о чем.**

Отношения в паре постоянно проходят трансформацию. Каждый из партнеров личность со своими интересами и целями. Если в отношения вступают 2 здоровые цельные личности с пониманием своих достоинств и недостатков, принятием несовершенства в себе и партнере, тогда каждый из них имеет возможность развиваться индивидуально, реализуя свой потенциал.

Таким образом, развиваясь в своем, партнер вносит много ценного в отношения, укрепляет их, давая возможность партнеру также развиваться в своем. Отношениям нужен воздух.

Полная зависимость, так же как и независимость - признак нездоровых отношений.

Представьте себе 2 кольца, слегка наложенных одно на другое, когда их серединки немного пересекаются, а большая часть остается свободной. Это признак здоровых отношений.

Есть то, в чем мы совпадаем, но есть то, в чем мы разные. Брак не означает, что партнер вдруг стал вашей собственностью.

Со временем партнеры как личности меняются, меняются их взгляды, приоритеты и цели.

Почему вас раздражает, что партнер не разделяет ваше стремление к развитию?

Он таким был всегда или что-то изменилось в его поведении последнее время?

Что стало причиной, если это случилось не так давно?

Скорее всего, так было всегда, но возможно вы в последнее время начали особенно бурно расти. И разница стала заметной.

Если один из партнеров имеет такую ценность, как тяга к новому, постоянное развитие, самосовершенствование, духовное, личностное, профессиональное. А у другого такой ценности нет, но зато есть другие, например, стабильность, безопасность, комфорт. Тогда здесь уже можно увидеть расхождение на уровне ценностей.

Задайте себе вопрос, а в чем другом мы схожи? Какие другие ценности нас объединяют? Что я ценю в моем партнере? В конце концов, есть ли чувства?

Есть пары, где женщина строит карьеру, зарабатывает деньги, а мужчина занимается домашним хозяйством. И обоим такая ситуация устраивает. Это стало возможным, благодаря чувствам в паре и договоренностям!

**1** Во-первых, признайте право партнера идти своим путем. Попытки переделать партнера не приведут ваши отношения ни к чему хорошему.

Скорее, вы начнете отдаляться еще больше. Обратите внимание, скорее всего, вы так или иначе упрекаете его в бездействии, пытаетесь мотивировать. Но в таком случае, вы незаметно для себя скатываетесь в роль Мамочки, а это автоматически разрушает отношения, делает их неравными. Начинаются проблемы в сексе. Все верно. Ведь с мамочками не спят.

**2** Во-вторых, если есть чувства и есть другие ценности, которые вас по-прежнему объединяют, сместите фокус внимания с критики и недостатков на позитивные моменты.

Начните видеть в партнере то лучшее, что в нем есть, ценить и благодарить его за это

Ожидания - это то, что делает нас несчастными. Лучший выход - ничего не ожидать и принимать то, что есть с благодарностью. Ну, а если что-то не устраивает менять. Но начинать всегда нужно с себя. Тогда у вас есть шанс изменить целый мир.

Ну, а если вы осознали, что чувств уже нет, и вас, кроме детей, быта и вашей прошлой истории ничего не объединяет, примите для себя решение, вам дальше по пути или порознь.