

10 вещей, которых вы не увидите в счастливых семьях

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», – писал Лев Толстой в романе «Анна Каренина». Был ли прав великий писатель? Неужели у всех счастливых семей действительно есть нечто общее? Психологи выделяют 10 привычек, которые, по их мнению, объединяют счастливые пары.



Они не жалуются на партнера родным и знакомым

Счастливые пары знают, что не стоит втягивать третьих лиц в свои отношения. Если возникают недоразумения, супруги говорят друг с другом напрямую. Подруги жены и друзья мужа (не говоря уже о родителях) не могут придерживаться нейтральной позиции: как правило, они готовы из солидарности помочь вам поругать партнера, а это лишь навредит вашим отношениям. Если проблема не решается и пара «буксует» на одном месте, лучше обратиться к семейному психологу, он поможет вам услышать друг друга, не пытаясь найти виноватого.

Они не сравнивают себя с другими

Супруги в счастливых парах принимают и любят друг друга такими, какие они есть, понимая, что все мы неидеальны. Чужой партнер всегда будет казаться лучше, ведь только живя вместе, мы видим человека как на ладони – тогда как социуму каждый

из нас старается демонстрировать свои лучшие качества. Любящие супруги не высмеивают недостатки друг друга, принимают разницу во взглядах и помогают партнеру расти, поддерживая лучшее, что в нем есть.

Они не изображают жертву

Счастливые пары не обвиняют друг друга в своих проблемах. Гармоничные партнеры умеют просить и отдают себе отчет в том, что ответственность за происходящее лежит на обоих. Конечно, жертвенная позиция дает много бонусов: власть, возможность обвинять и перекладывать вину на другого вместо того, чтобы взять себя в руки и менять свою жизнь. Но никто не сделает другого счастливым, пока тот не будет готов меняться.

Они не всегда серьезны

Счастливые пары умеют веселиться, смеяться, шутить и тем самым обновляют свои отношения (например, после рождения ребенка). Даже когда жизнь бросает вызов, они находят возможность разрядить обстановку и посмеяться над проблемой. В контакте с нашим внутренним ребенком кроется огромный ресурс, который очень важно поддерживать в себе.



Они не критикуют и не пилят друг друга

Счастливые пары умеют подчеркивать достоинства друг друга, а когда возникают проблемы, пытаются осознать, что происходит. Если ваш партнер делает то, что

вам не по душе, важно выбрать приемлемый способ поговорить об этом. Критикой и слезами все равно невозможно добиться желаемого – человек попросту перестает вас слышать или делает назло, чтобы подтвердить ваше никудышное мнение о нем.

Они не пытаются читать мысли

Счастливые пары знают, как рассказать партнеру о своих потребностях. Они не ждут, что другой догадается, каково вам сейчас. Мы уже взрослые, и у нас есть разные способы сообщить о том, что нам нужно, вместо того чтобы втихомолку обижаться. Если вам не хватает внимания, скажите об этом. Ясные послания – основа зрелых прочных отношений.

Они не зациклены на своих ролях

Счастливые пары не слишком жестко подходят к вопросу гендерных ролей. Они могут быть гибкими и многозадачными: сегодня ты готовишь – завтра я, сегодня ты с ребенком – завтра я, если у одного из нас трудности с работой – значит, мы приспосабливаемся к этой ситуации и не делаем из нее трагедии.



Они не кричат друг на друга

Человек, который то и дело переходит на крик, воспринимается как нестабильный и неуверенный в себе. Разговоры на повышенных тонах противопоказаны в отношениях, потому что со временем люди перестают слышать друг друга.

Вместо крика договаривайтесь, ищите компромиссы. Если ситуация критическая, выйдите из комнаты на несколько минут, чтобы сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться.

Они не контролируют друг друга во всем

Ревность, контроль, тирания чаще всего происходят из-за недостатка уверенности в себе. Каждый человек имеет право на личную жизнь и личные границы (например, время для отдыха в одиночестве). Если они постоянно нарушаются, это грозит нашей безопасности и вызывает естественное желание защищать свою территорию. Позвольте партнеру иметь свое пространство, и у него будет больше желания тянуться к вам.

Они не ждут от другого совершенства

Мы ждем, что наш партнер непременно окажется «принцем на белом коне», а потом разочаровываемся и раздражаемся, сталкиваясь с реальным человеком и его недостатками. Если эта история про вас, значит, пришло время учиться принимать себя и другого такими, какие мы есть. Замечаете ли вы таланты своей второй половины? Хвалите ли за достижения? Не померкло ли в ваших отношениях то, за что вы выбрали этого человека?

Перечисленные правила легко запомнить, но реализовать бывает непросто. Зато эти десять пунктов можно использовать как тест, помогающий оценить отношения в вашей паре. Если в вашей семейной истории отсутствует большая часть из написанного выше, значит, пришло время всерьез задуматься и поискать компромиссы, ведь отношения так сложно построить и так легко разрушить.