Автор: maxsysji
27.06.2012 23:57 -

Как сделать свой брак удачным? Чем похожи счастливые семьи.

Можно ли отыскать «лекарство» от несчастливых браков? Уж очень не хочется считать «священный союз любящих сердец» неизбежно обреченным на ссоры, нерешаемые проблемы, разочарования, предательство и вечные муки. Как удается некоторым парам найти свое счастье и сохранять его долгие годы?

Реальность и мечты

Счастье в браке начинается задолго до того, как люди встречают свою половинку – с грез о принце, с мечты об идеальном муже или идеальной жене. И чем больше конкретного в этих мечтах, тем ярче они проявятся в характере и внешности будущего супруга. Иными словами, мечты сбываются.

Однако часто люди выбирают себе спутника жизни не по тому, какими качествами и привычками обладает человек, а исходя из того, каких черт у него нет. Здесь большую роль играет весь негативный опыт родительской семьи и грустные картины из жизни близких родственников и друзей. Например, если родители прожили всю свою жизнь в крайней бедности, и ребенок с детства ощутил вкус унижения и зависти, то, возможно, для него большое значение при выборе своей половинки будет иметь хорошее финансовое состояние партнера или явные способности его достичь. Или если ребенок долго страдал от пьянства или другого порока родителей, есть большая вероятность, что абсолютная трезвость будущего мужа или жены станет решающим фактором в согласии на брак с этим человеком.

Мечты, созданные «методом от противного», хотя и приводят в жизнь желаемых людей, у которых нет определенных качеств и привычек, вместе с тем закрывают человеку глаза на многие черты, которые у них присутствуют. Именно эти «неучтенные» особенности партнера в будущем могут стать причиной раздражений и конфликтов в семье. И уже тогда можно часто услышать такой совет психологов: не идеализируйте партнера, а принимайте человека таким, каков он есть.

Проходит время, и в несчастливых браках люди начинают жаловаться, что мечты

разбиты, реальность жестока, близкого человека не переделаешь, и жизнь, в общем-то, летит коту под хвост. В счастливых браках люди тоже нередко бывают недовольны друг другом, но в этом случае недовольство воспринимается ими не как постоянные и неподвижные декорации супружества, а как нечто преходящее, временное, то, от чего необходимо избавиться, что-то с этим поделать. Нет двух одинаковых людей, и у близких друзей всегда найдется то, что может раздражать и к чему можно придраться. В счастливых браках люди думают, как изменить **свои** негативные чувства, а не как переделать близкого человека. Только так можно по-настоящему сблизить «прекрасные» мечты и «жестокую» реальность.

Война и мир

В счастливых браках, так же как и в браках несчастливых, случаются конфликты. Разница в том, что в счастливых браках эти маленькие войны проходят без кровопролития и жертвы минимальны. Почему? Потому что люди, вдруг оказавшиеся по разные стороны баррикад, прекрасно осознают, что на самом деле они сидят в одной лодке и плывут в одном направлении. У них гораздо больше общего, чем различного, а главная цель любой войны – не победы, и даже не наказания или месть, а мир, пусть даже и по-новому.

У каждой пары есть свои слабые стороны, есть темы разговоров, которые неизбежно ведут к ссоре. И в то же время у каждой пары всегда есть возможность разрешить проблемы, кажущиеся вечными. Как найти эту возможность? Психологи предлагают следующие стратегии:

любым способом избежать войны
Свести на нет конфликтную ситуацию, убежать от выяснения отношений. Иногда проблемы рассасываются сами собой. И порой полезно просто остаться в стороне. Это, в основном, относится к ситуациям, когда одну половину что-то постоянно раздражает в другой – привычки, манеры, вкус и т.п. Самая большая сложность здесь – терпение и наблюдательность. Терпение, чтобы избавиться от раздражительности, и наблюдательность, чтобы при любом случае, когда партнер делает что-то приятное, поблагодарить его или ее за это.

если война неизбежна, стремится достигнуть согласия любой ценой
Для этого, говорят психологи, надо искренне стараться встать на точку зрения

партнера – как если бы вы сами были адвокатом, защищающим его или ее. Удивительные вещи можно увидеть в этом случае! И при этом важно, что партнер открывается диалогу – потому что вы сами начинаете понимать его. Взглянуть на ситуацию глазами другого человека – единственный способ превратить бесконечные монологи двух людей в беседу.

при крайней неотвратимости войны – воевать только на ней, а не на всех войнах земного шара

Если бы люди могли простить все обиды и больше не обижаться никогда, мы бы не узнали этот мир. Коварство любой обиды в том, что, даже прощенная, она не улетучивается навсегда, а лежит в душе, как пепел когда-то терзавшего пожарища страстей. И при любом удобном случае – ссоре, раздражении на глубоко любимого человека – обида восстает из пепла, как птица Феникс. И вот пара уже ссорится не по одному, а по двум, а то и по десяти поводам сразу, забывая, что наградой за проявленную на войне силу воли не вспоминать прошлых ран и не возвращаться к прошедшим битвам является семейное счастье. В любом конфликте, советуют психологи, важно помнить то, чего люди, начавшие его, стремятся достичь.

Искренность и дипломатия

Счастливый брак – это маленькая страна, жизнь которой строят двое людей. Это творчество. Удивительно, но счастливый брак дает людям возможность вылепить ту жизнь, которую они хотят – как скульптуру из глины. Но что должно лежать в основе этой жизни вместе – открытость и искренность или игра и дипломатия?

Вероятно, ответ на вопрос можно найти, задумавшись о себе самом. Что я, лично я, хочу показать миру? Свою красоту, силу, благородство, ум, фантазию, доброту, целеустремленность – все, что только есть прекрасного во мне. Я хочу признания, хочу быть любимым, хочу, чтобы мир восхищался мной.

А что я хочу скрыть? Наверное, редеющие волосы или лишние килограммы, лень, раздражительность, неуверенность в себе, страх одиночества, дыры в носках, грязь под ногтями и нечищеную обувь – все то, что во мне есть и мне не нравится, но по какой-то причине живет со мной и является частью меня. Такой же реальной и такой же темной, как обратная сторона Луны. И очень хочется, чтобы другие не замечали эту темную сторону, а если и замечали, то считали бы пустячной, незначительной, не стоящей

особого внимания или, по крайней мере, достойной прощения.

Счастливые браки похожи тем, что люди в них видят все лучшее и не все худшее, что есть в их половинке. Более того, счастливые пары обладают особой смелостью – искренне восхищаться достоинствами друг друга, внимательно замечать все прекрасные черты и запоминать все чудесные мгновения совместной жизни. Видимо, именно так должна проявляться открытость – в том, чтобы не бояться сказать человеку хорошее, проявить теплоту и внимание, признаться в любви. Секрет в том, что за всеми этими словами скрываются настоящие чувства, а не фальшь, «ибо от избытка сердца говорят уста». Слова без чувств, без содержания – пусты. В них нет искренности, а есть только дипломатия.

И в то же время в ситуациях, когда невозможно не заметить недостатков, на помощь может прийти именно дипломатия, и только дипломатия. Игра и полуправда обычно считаются недостойным поведением, но, с другой стороны, что плохого в том, чтобы щадить самолюбие близкого человека? Чтобы сказать о раздражающем не так, «как накипело», а немного мягче, немного сдержаннее. В конце концов, даже постараться оправдать друг друга.

Счастье в браке надо поддерживать, прилагая все усилия. Что может быть легче и в то же время труднее, чем найти истинные причины конфликтов и устранить их? Это легко – от человека здесь не требуется даже пошевелить пальцем. Но это бесконечно трудно, так как подразумевает необходимость обуздать собственную гордыню и эгоизм, изменить свои взгляды, «полюбить другого, как самого себя». В этих невидимых усилиях таится большой шанс для всех браков. Так как у каждой пары всегда, **всегда** есть выбор – либо быть похожей на многие другие счастливые пары, либо стать «несчастными по-своему», как говорил Лев Толстой.

Автор - **Татьяна Шакирова**
Источник