**Брак не для слабонервных**

Все сказки обычно заканчиваются так: «жили они долго и счастливо, и умерли в одни день». А что такое «долго» и «счастливо».

Категория «долго» в браках наших прадедов и в современной семье – это две разные вещи. Тысячу лет назад брак был другим. Наряду с эволюционированием человечества, эволюции подвергался и брак.

Наши предки не были счастливее нас в браке, у них просто было меньше возможностей жить долго вместе. Брак в среднем длился около 7 лет, т.к. средняя продолжительность жизни человека была короткой и была не развита медицина. Супруги не успевали долго прожить вместе, как сегодня – 15 и больше лет. Следовательно, у них не возникало тех трудностей, которые возникают сейчас у супругов. В связи с эволюцией человечества и брака изменились и трудности, переживаемые современной семьей, в основном находящиеся в области психологии отношений. Сегодняшние отношения между мужчиной и женщиной характеризуются наличием повышенных требований и обвинений по отношению друг к другу:

- ты меня недостаточно ценишь, любишь;

- ты мало уделяешь мне внимания;

- ты мало проводишь со мной времени;

- ты делаешь меня несчастной (ым) и т.д.

Виновником всех своих «несчастий» в современной семье мы считаем другого, но не себя. Интересно получается, что я испытываю внутри себя дискомфорт, пустоту, «голод», а причину ищу вне себя, в другом. Выходит, что задача другого человека, который живет рядом со мной, заключается в том, чтобы делать меня счастливой (ым), удовлетворять мои желания и стремления. Смысл жизни другого – жить для меня.

Эгоизм заставляет нас требовать, чтобы мой партнер был «заточен» под меня. И это не удивительно, ведь природа создала нас такими. Наш эгоизм работает на самонаполнение за счет другого. В результате скандал, развод, развал семьи как социального института, одиночество и дети в неполных семьях. Выходит, что отношениями управляю не я и не мой партнер, а наши ненасытные эгоизмы. Насколько мне хватит того, что я получаю от другого. Мне всегда будет мало. Что делать?

Психология говорит нам о том, что мы наделяем весь внешний мир своими проекциями. По Фрейду проекция это когда я присваиваю другому мои мысли, желания, переживания, состояния, которые неосознанно мне тяжело в себе видеть и принимать.

Получается, я делаю другого ответственным за то, что я чувствую и переживаю. Я, таким образом, использую ближнего. А на самом деле партнер отражает все мои искажения в восприятии реальности как в зеркале. Следовательно, другой просто «помощник» мне в видении своего искаженного восприятия. И если я хочу быть счастливым в отношениях, то есть единственный рецепт: учитывать нашу природу, а именно то, что нами правит эгоизм. Не жить как слепые котята, и не ждать, что кто-то или что-то кроме меня поможет нам в решении наших трудностей в отношениях.

И наша задача – приподняться над эгоизмом. Но это возможно, только если супруги договорились между собой о выполнении такого правила: вместо того, чтобы предъявлять требования друг другу, предъявлять их к себе. При этом важно говорить о своих чувствах. Каждый своим старанием, показывает пример другому. Получается, что мы организовываем такую взаимозависимость, что мы становимся настоящими партнерами – одним целым в борьбе нашим эгоизмом. А это под силу только сильным духом, т.к. брак не для слабонервных!!!

Катричева Лилия, Бондаренко Наталья.

«Девочка 3,5 лет посещающая детский сад не общается со сверстниками. Посещает с мамой студию рисования и лепки и там не проявляет интереса. Не можем найти причину. Подскажите, пожалуйста.

Наталия»

Всегда, важно учитывать законы нашего восприятия. Будет объективным, предположить, что эта история представлена через призму восприятия взрослого. Если бы человек принес данную ситуацию в кабинет психотерапевта, то специалист исследовал бы разные зоны этого вопроса:

1. Прежде всего, рекомендовали бы исключить физиологическую причину данного явления при помощи специалистов (невролог, логопед), а также рассмотрел бы историю беременности и рождения ребенка.

2. Родительский стиль воспитания. Речевая деятельность ребенка – это вид психической активности. При гиперопеке активность ребенка уменьшается пропорционально родительской активности. Взрослый предупреждает любое действие ребенка, заменяя его своим. Поэтому подавляется в самом начале первичный активный импульс.

3. Психологические особенности родителя. Например, если у мамы общение — большая ценность, которая бессознательно управляет ее жизнью, то она сквозь нее рассматривает ребенка. Из этого следует необъективная оценка способности в общении девочки.

4. Эмоциональное благополучие/неблагополучие ребенка. Страхи, эмоциональная депривация (эмоциональное отвержение ребенка родителем) порождают физическое и психическое нездоровье ребенка.

Таким образом, причин необщительного поведения ребенка много. Чтобы определить реальную, необходимо обратиться к специалисту – психотерапевту. Надеемся, что своевременный визит к специалисту поможет вам в кратчайшие сроки справиться с вашей трудностью. Желаем удачи!

психологи Лилия Катричева, Наталья Бондаренко