Психология отношений в семье: кризис в браке

**От автора:** *Семейные отношения не могут быть всегда идеальными и подвержены кризисам в разные периоды брака. Какие же годы в браке самые опасные и почему?*

|  |
| --- |
| Психология отношений в семье кризис в браке  Именно на периоды кризисов, по статистике, приходится наибольшее количество разводов. Конечно, ситуация в каждой семейной паре очень индивидуальна. И все же можно условно выделить пять основных «переходных возрастов» супружества.  **Снимаем «розовые» очки**  **Кризис 1 года – 2-х лет** Первый год брака – период узнавания и привыкания. С одной стороны, у молодоженов теряется острота ощущений, страстная влюбленность сменяется более спокойными отношениями. Зачастую такие изменения пугают начинающих супругов: «Если я не испытываю таких сильных эмоций, как раньше, значит, перестал любить?» С другой стороны, возникают первые серьезные конфликты. Взаимные обвинения связаны с более тесным каждодневным общением, распределением обязанностей. Молодожены обнаруживают различия в привычках, взглядах, традициях семей, а иногда и в ценностях. Появляется желание переделать партнера и навязать ему свои способы взаимодействия с миром. В некоторых семьях кризис осложняется появлением ребенка. Партнеры вынуждены одновременно справляться с двумя новыми ролями – молодоженов и родителей.  **Совет** Замечено, что супруги, имеющие личное пространство, гораздо лучше уживаются вместе. Каждый должен иметь место, которое принадлежит только ему, где он может побыть в одиночестве, заняться любимым делом, отдохнуть. Это касается и психологического комфорта. Нельзя настаивать на том, чтобы человек рассказывал вам буквально все.  **Молодо-зелено** Инна и Вадим поженились, когда им только исполнилось по 20 лет. И первый год прожили, на первый взгляд, душа в душу. Но и у них обнаружились свои «подводные камни». И это были не бытовые привычки, которые молодожены легко смогли принять или изменить ради партнера, а более серьезные проблемы. Например, Вадима раздражало, что Инна слишком самостоятельная, все проблемы стремится решить, не советуясь с ним. А еще она могла допоздна задержаться на работе, потому что очень ответственно занималась карьерой. Инне же не нравилось, что молодой муж, едва возникает какая-то проблема, бежит за помощью к своей маме.  [**Совет психолога**](https://www.b17.ru/article/?tag=%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E0) Одна из причин ранних семейных кризисов – неготовность одного из молодых людей к статусу супруга, так как он еще сильно зависим от родителей. Можно говорить о том, что Вадим выбрал жену, очень похожую по жизненным установкам на его маму: уверенную и самостоятельную. Видимо, жизненная мудрость мамы Вадима позволяет ей выдавать свое решение за идею Вадима, и тогда он не чувствует себя ущемленным. Однако Инна принимает решения, не считаясь с мнением мужа, при этом обвиняя его в несамостоятельности. Это еще больше отдаляет супругов и подталкивает Вадима обращаться за советом к маме. Чтобы сохранить отношения, супругам нужно научиться делить ответственность за принятие общих семейных решений, договариваться и выслушивать мнение друг друга.  **Путь к себе**  **Кризис 3–4-х лет** В этот период происходит личностное «взаимопроникновение» в паре и появляется своего рода зависимость от отношений. Осознание этого толкает на попытки возвращения к себе прежнему, что может проявляться и в налаживании старых связей, и в смене работы. Здесь главное каждому сохранить свою индивидуальность, ведь именно она привлекла когда-то спутника жизни.  На эти годы в браке чаще всего приходится рождение первого ребенка. С появлением малыша меняются роли супругов, они становятся родителями. Возрастает нагрузка, связанная с физическими, психологическими и материальными затратами. Молодая мама поглощена уходом за крохой, и муж чувствует себя заброшенным и лишним в этих отношениях. Особенно, если его не привлекают к сознательному отцовству, а пытаются использовать лишь в качестве послушного помощника.  **Совет** Не бойтесь доверять мужу роль отца, он справится с ней ничуть не хуже, чем вы справляетесь с ролью матери. Но следите, чтобы ваш новый статус (заботливых родителей) не отменял прежний (любящих супругов).  Симптомы кризиса   * Есть ощущение, что вы переросли свои отношения, не хотите бороться за их сохранение, ошиблись в выборе партнера. * Большое количество ссор, возникающих «на ровном месте». * Уклонение от интимных отношений одного из партнеров или взаимное охлаждение, отсутствие разговоров об отношениях, чувствах между супругами. * Все разговоры сводятся к одной и той же теме, чаще всего это воспитание и проблемы ребенка (он объединяет); иное общение, вне решения бытовых проблем, отсутствует. * Взаимные обвинения и желание «переделать» партнера на свой лад. * Отношения не приносят радости и удовлетворения, нет желания что-либо делать для партнера.   **День за днем**  **Кризис 6–7-ми лет** В жизни семьи все стабильно и налажено: быт, общение, работа. А вот в сексе происходит пресыщение телом партнера. Многие [мужчины](http://www.manrise.ru/) жалуются на то, что ушла романтика из отношений, супруга не разделяет их увлечений. Именно поэтому большинство измен в супружеских парах происходит в этот период. Связь «на стороне» позволяет вновь почувствовать себя востребованным, способным на романтические порывы.  Женщины возвращаются к работе. После нескольких лет домашней жизни все новое воспринимается как эмоциональное, яркое, хочется многое изменить. Супруга становится материально менее зависимой от мужа.  **Совет** Женщины, переживающие кризис, пытаются вернуться в те дни, когда «все только начиналось». Они могут с упоением покупать красивое белье, устраивать ужин при свечах… Нельзя повернуть время вспять, и то, что супругу нравилось семь лет назад, сейчас может вызвать раздражение. Ошибочной будет и попытка восстановить отношения с помощью рождения второго ребенка. Не забывайте, что дети – это не средство манипулирования мужем. Напротив, увеличение психоэмоциональной и физической нагрузок в период кризиса может привести к распаду семьи.  Романтические моменты нужны, но они должны быть совсем другими – что-то новое, интересное, необычное.  **Отпустите меня!** Ирина и Анатолий прожили вместе почти десять лет. Безденежье, болезни малышей, трудности открытия своей фирмы – все это было уже позади, жизнь шла по накатанной колее. Двое талантливых сынишек, процветающая семейная компания, квартира, машина, отпуск за границей. Ирине некогда было скучать, она руководила семейным бизнесом. А вот Анатолий неожиданно завел себе зазнобу «на стороне». Причем так страстно поверил в свое увлечение, что даже не стал скрывать от жены желания развестись. Ирина нашла в себе силы сохранить семью: «внутренне» отпустив мужа, она дала ему полную свободу действий (предварительно разделив счета и зарплаты). И Анатолий… остался с семьей.  [**Совет психолога**](https://www.b17.ru/article/?tag=%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E0) Похоже, что «жизнь по накатанной колее» начала надоедать супругу – он заскучал. К тому же Ирина сама успешно руководила семейным бизнесом, оставив Анатолия в стороне. Возможно, увлечение мужа было вызвано тем, что в этих отношениях он мог занимать позицию лидера или равного партнера (именно этого не хватало в отношениях с супругой). Демонстрация Анатолием новых отношений – это попытка сказать Ирине: «Вот решение, которое я принимаю сам, и ты на это никак не можешь повлиять». Мудрое поведение Ирины в ситуации кризиса позволило мужу сделать выбор самостоятельно, почувствовать себя автономным и, что немаловажно для [мужчины](http://www.manrise.ru/), приносящим свой вклад в семейный бюджет. Брак не распался, кризис был успешно разрешен переходом на новый этап отношений.  **«И это все?»**  **Кризис 11–13-ти лет** Казалось бы, все, что возможно, пережито вместе: трудности, нехватка финансов, болезни, неудачи... Почему и после такого жизненного экзамена некоторые пары решают расстаться? Пожалуй, это самый необъяснимый кризис. Супруги характеризуют его словами «мы стали чужими людьми», а попросту они остыли, нет сил «вкладываться» в отношения.  Возможно, это отголосок одного из неразрешенных кризисов прошлых лет. Кроме того, такой период иногда совпадает с кризисом середины жизни одного из супругов, когда происходит переоценка ценностей. Может появиться страх, что не так много осталось лет, когда есть шанс «начать все сначала».  **Совет** Собственные достижения и цели могут казаться недостаточными, но нужно научиться принимать их и ставить новые цели. Не только для себя как личности, но и для семьи как мира, который вы продолжаете осваивать. Определяйте пускай небольшие, но общие совместные задачи, которые будут развивать ваш брак. Вместе ищите новые пути реализации накопленного потенциала. Дети еще не выросли, но у них наступает период выбора жизненной позиции. Ее активность во многом зависит от вас. И если молодое поколение будет видеть энергичных, увлеченных жизнью, любящих родителей, а не занудных опекунов, то выиграют не только сами дети, но и ваша «семейная лодка» не «разобьется» о быт.  **Секреты семенных долгожителей** Эту историю я услышала от дамы, которая счастливо прожила со своим красавцем-мужем более 30 лет. Высокопоставленный дипломат, он бывал вместе с супругой на всех светских мероприятиях. Его окружало большое количество красивых и умных женщин. И конечно, не обходилось без увлечений. Когда она видела, что муж начинает интересоваться другой женщиной, она не устраивала ему сцен. Она подходила к ней, заводила беседу, внимательно наблюдала за этой дамой и старалась понять, чем она заинтересовала мужа. А потом старалась генерировать это качество в себе. Когда муж обнаруживал в своей супруге добродетель, привлекшую его в другой, роман затухал сам собой.  **Комментарий психолога** История звучит немного фантастично, но опыт показывает, что люди, долгие годы прожившие в счастливом браке, становятся единым целым. Сохранить пылкую любовь до старости трудно, но нужно прощать обиды, уважать другого, быть внимательным к мелочам. Советы «ветеранов»: не ложиться спать в ссоре, часто целовать друг друга, находить время для романтических моментов.  **«Синдром опустевшего гнезда»**  **Кризис 20 лет** Дети выросли, у них начинается своя жизнь. В семьях, где отношения строились только вокруг интересов ребенка, выпадает связующее звено. Сам смысл отношений теряется. Многие [мужчины](http://www.manrise.ru/) разводятся именно на этом этапе, так как чувство вины и долга перед детьми не позволяло разорвать эти отношения ранее. Женщины не устают напоминать, что «лучшие годы» были отданы супругу, а значит, ему предстоит теперь возвращать долги. На самом деле, кризис происходит потому, что оба супруга забывают о важном преимуществе этого периода брака. Ведь расставаясь с активной родительской ролью, вы словно бы возвращаетесь в юность, когда супружество было вашей основной семейной функцией. Именно теперь пришло время вспомнить все хорошее, что принес вам брак.  **Совет** Вспомните, какие мечты и планы вы когда-то отложили до «лучших времен», – теперь есть прекрасная возможность их реализовать. В сексуальных отношениях сейчас как никогда важны ваше внимание друг к другу, ласка и нежность. Не бойтесь экспериментировать, разнообразьте свою интимную жизнь. Итак, будьте терпеливы и внимательны друг к другу, любите и уважайте партнера, тогда любые кризисы вам не страшны!  **К вашему сведению**  Существуют правила, которые мудрые пары соблюдают в течение всей жизни. И тогда не только кризисные годы преодолеваются без потерь, но и золотая свадьба приходит как праздник.   * Не копите в себе раздражение. Попытайтесь выбрать подходящий момент и обсудить проблему. Партнер не обязан читать ваши мысли, но он может услышать вас. * Не отталкивайте партнера, когда он хочет побыть вместе. Всегда выслушивайте друг друга, будьте внимательны к его проблемам и чувствам. * Никогда не манипулируйте партнером с помощью запретов или разрешений на секс. * Выбирайте формулировки. Постарайтесь не обвинять супруга, а сказать, что вы чувствуете, когда происходит конфликт. (Вместо «Ты снова … », скажите, например, «Меня очень расстраивает, когда ты …») * Относитесь к взглядам, интересам супруга с должным уважением, чтите традиции его семьи. Не  препятствуйте изменениям в жизни супруга, будьте для него союзником и опорой во всех начинаниях. * Создавайте свой мир! Расширяйте и укрепляйте зоны взаимных интересов, творите историю своей семьи, ее традиции, даже собственный язык. * Переходите на новый этап развития семьи, не дожидаясь кризисов, не позволяйте рутине украсть у вас любовь. Радость взаимного узнавания с годами может усиливаться. Это касается и тела, и души. В сексе появляются новые нюансы и обертоны, не доступные никакой «камасутре». * Постоянно занимайтесь саморазвитием, совершенствуйтесь – и тогда вы будете интересны партнеру как личность.Нет идеальных людей! Цените и развивайте положительные качества партнера. * Впервые опубликовано Журнал для родителей "Мой кроха и Я" http://www.krokha.ru/family/psihology/171-psikhologiya-otnosheniy-v-seme-krizis-v-brake.html# |
|  |