

Пресс-релиз

Книга “Правила долгих и счастливых отношений”, автор Каточикова Инна
выпущена в мае 2024 году издательством ООО «Феникс».

Формат 60/90. Бумага офсетная.

Тираж 2500 экз.

Ответственный редактор Ю. Шевченко.

Выпускающий редактор Г. Логвинова.

Технический редактор Т. Ткачук.

Глава из книги “Правила долгих и счастливых отношений

Гл. 5 Как сохранить свой брак?

Боль молодоженов. Как помочь себе и партнеру?

Когда организму больно, он включает все способы самозащиты, которыми владеет и которые передалась ему от предков. Мы определили выше, что отношения - это живой организм со своими законами развития и разрушения. Брак без развития отношений невозможен. Будь то фиктивный, гражданский или еще какой-нибудь, всегда мы находимся в отношениях, даже если не общаемся со своим партнером, может быть живем в разных странах или уехали жить в другую семью.

Боль молодоженов подкрепляется безрезультатным желанием изменить что-либо в свою пользу, повлиять и подкорректировать самого партнера.

Как же помочь мужу и жене избежать эту боль? Часто это состояние подкрепляют страхи каждого участника. Страх может и не признаваться, и не замечаться, но он есть и поддерживает тревогу, которая повышается при малейшем поводе.

Чего же бояться молодая жена?

Страхи молодой жены:

- он меня не любит
- он меня может бросить
- маму он любит больше меня
- он мне может изменить
- он обо мне не заботиться
- он мне дает мало денег
- друзья для него важнее, чем я
- он перестал мне дарить цветы, ухаживать

Страхи молодого мужа:

- она не верит в меня, как в мужчину
- ее поведение меняется в худшую сторону
- она не может забыть прошлые отношения
- она не сможет правильно заботиться о наших будущих детях
- я никогда не смогу близко общаться с другими женщинами
- вдруг у меня не получится обеспечивать семью

Как справиться со страхами. Первое важное правило - это четко осознать свой страх. Да, вы этого боитесь, но готовы с этим что-то делать.

Родители молодоженов. Ошибки или желание помочь.

После свадьбы меняются роли не только в паре жениха и невесты. Родители жениха становятся свекром и свекровью, родители невесты тестем и тещей. Два разных рода, абсолютно чужих людей с разными установками, иногда, разными ценностями, статусом начинают играть в игру по сближению. И если в начале знакомства и на свадьбе это происходит, более менее, спокойно и принимающее, то через некоторое время обостряются отношения между новыми родственниками. Некоторые умудряются делать вид, что их знакомство переросло в дружбу. Хотя чаще, выражается непонимание, почему новые родственники ведут себя не так, как принято у них.

Конечно, есть случаи, когда родительские пары относятся спокойно друг к другу, встречаясь лишь на семейных мероприятиях, связанных с их детьми. Но полного принятия одним родом другого, я не видела. Объясняю это тем, что изначально разные семьи не могут принимать друг друга в полной мере. Молодые люди из разных семей потому и заинтересовывают друг друга в начале отношений, что они не похожи полностью на тех, кого они знали с детства. Но в тоже время, сближаются с партнером, потому, что он несет в себе совокупность разных черт тех, кто любил их с раннего детства. Встречаясь друг с другом мы ищем того партнера, в ком словно видим того, кто поможет нам исцелить детские травмы, дополнит нас и поможет обрести целостность с ним.

Когда молодожены видят, что между парами их родителей не складываются отношения: отсутствует общение, слышат недовольства в сторону других родителей, упреки, нежелание встречаться даже по приглашению, пара словно принимает посыл: ты выбрал партнера не того сорта, нам такой в роду не нужен. Тем самым бессознательно словно отдаляя и не принимая выбор своего взрослого ребенка.

Если вы, как родители молодоженов искренне хотите долгого продолжения истории молодой семьи, поддержите их. Покажите, что вы принимаете не только вторую половинку своего сына или дочери, но готовы на объединения двух родов. Подружитесь с ближайшими родственниками, поздравляйте с праздниками, передавайте приветы, подарочки, не отказывайте в приглашении на званый ужин или совместный поход в театр. Пусть будет какое-то небольшое действие в сторону поддержки вашей молодой пары. Чем теплее отношения между родителями мужа и жены, тем больше шансов прожить в паре долго и счастливо. Родители молодоженов в этом случае не рассматривают партнера своей дочери или сына, как временный вариант, а настроены на полное принятие и уважение выбора своего ребенка.

Родители молодоженов. Поддержать или уберечь?

Вы хотите, чтобы после свадьбы молодожены жили с вами. С первых дней совместного проживания в паре начинается процесс становления, приспособления и развития отношений. Не мешайте этим важным процессам. Уверена, этот важный для пары момент может пройти без вашего участия.

Позвольте вашим взрослым детям самостоятельно принимать все решения. Подчеркну – все. От покупки штор в их первую, пусть съемную квартиру, до выбора времени рождения их будущих детей.

Не нужно ходить и проверять, как там живет вашему взрослому ребенку на новом месте. Родятся дети, попросят посидеть, придете и посидите. А пока, будьте готовы приходить тогда, когда пригласят.

Всегда поддерживайте, когда к вам обращаются за помощью или советом. Но, если вас не просят, не нужно опережать и делать то, что молодожены сделают самостоятельно.

Приходите в гости к своим детям для того, чтобы радоваться и вместе пить чай. Упреки, воспитание и указание на то, что что-то не так у него или у молодой супруги или у супруга, оставьте для своего психолога, которому вы выскажете всё, что накопилось.

Не проецируйте свои ожидания от отношений на жизнь молодой пары. У них свой путь. Позвольте им делать свои ошибки и идти по своему, может быть не принимаемому вами пути.

Не провоцируйте своего сына или дочь убежать от сложных моментов в родительский дом. Теперь их дом там, где их молодая семья. Прийти за советом и поддержкой они всегда смогут к вам, но не прятаться, а смело идти и решать свои вопросы без мамы и папы.

Не забывайте свою личную жизнь, интересы, не меняйте планы, если их сложно поменять ради своих взрослых детей.

Ощущайте радость и счастье. Независимо от возраста детей, они чувствуют и видят ваше состояние. От этого им становится спокойно и они уверенно выстраивают свои взрослые отношения.

Думаю, этот список вы можете продолжить сами, вспомнив своих свекровь или тещу, свекра или тестя. Пусть эти воспоминания будут из благодарности родителям вашего мужа или жены, ведь они очень любили своих взрослых детей и желали им самого лучшего. А лучшим партнером для их ребенка оказались вы.

Имаготерапия - терапия для пар.

Имаготерапия - волшебный инструмент помощи парам. Это терапия для пар, которые хотят развивать свои отношения, справляться со страхами, проживая их, а не подкрепляя своей тревогой.

Прямой путь к выздоровлению организма молодой семьи - это приобрести навык договариваться со своим партнером.

Имаготерапия - это терапия для пары по восстановлению и развитию отношений. В основу имаготерапии положен имаго-диалог - особый способ общения в паре. О нем я упоминала в главе 3, как упражнение для пары, которые хотят договориться в период конфликта. Имагодиалог - это возможность начать слушать и слышать своего партнера.

В предыдущих главах я упоминала об основах имаготерапии. Здесь мы больше познакомимся с важным инструментом этого метода.

Научиться строить правильный - развивающий для пары диалог - один из значимых навыков, которым может овладеть любая пара, где есть отношения.

Кстати, это касается не только тех, кто состоит в браке, но родителей и детей, сотрудников, друзей, родственников и т.п..Это для тех пар, которые хотят выстроить качественную коммуникацию для достижения конструктивных договоренностей.

Через имаго-диалог формируется принятие и доверие друг друга. Это такой способ общения, который помогает убрать свои защиты и враждебность, желание поменять партнера или убежать из этих отношений. Это способ решения любых проблем в отношениях. Важно, чтобы оба партнера этого хотели - провести диалог не для сохранения отношений, а для проработки личных моментов каждого в паре. Если готовности такой нет хотя бы у одного партнера, то, к сожалению, результата не будет.

Поэтому для начала честно признайтесь себе в том, нужны ли вам эти отношения, наполняют ли они вас или категорически разрушают. Если вы осознаете, что ваши отношения - это про разрушение для вас, то из таких отношений нужно бежать и как можно быстрее. И развод здесь бывает единственно правильным выходом. Но не спешите принимать решения. Даже если вы решили развестись, попробуйте разобраться используя имагодиалог. Порой через него приходит четкое понимание того, где вам нужно сейчас быть и проще принимаются любые решения.

Диалог, объединяющий пару (семью).

Я познакомлю вас с тем, как на практике я включаю в свою работу с парами имаго-диалог. Для меня возможность выстроить разговор с партнером спокойно, безоценочно, внимательно слушая друг друга, желая услышать и запомнить

каждое слово партнера – это особенный бриллиант для отношений конкретной пары.

Как цвет глаз у каждого из вас, как глубина вашего дыхания, запах вашего тела, так для вашей пары будет выстроен только ваш способ общения, понимания и принятия друг друга. Нет конкретных слов, которые вы будете использовать в этом общении. Всё, что вы будете произносить, будет идти от вашего сердца с той силой, с которой вы хотите быть вместе, продолжать или не продолжать отношения, но оставлять дружескую и понимающую связь друг с другом.

Случай из практики.

Ко мне в кабинет пришла пара очень красивых тридцатилетних ребят, которые состояли в браке пять лет. Назовем, их Анна и Максим (напомню, что все имена в этой книге изменены, все совпадения могут быть случайными). У них есть четырехлетняя дочь. Анна месяц назад ушла с дочкой к родителям, чтобы разобраться со своими чувствами. Возникшее влечение к другому мужчине, подсветило горячие точки в отношениях с мужем. Накопившиеся обиды на Максима, не давали возможности выстроить конструктивный диалог. Эмоции брали верх при каждой попытке его наладить. У Максима был запрос разобраться с ситуацией, расставить приоритеты, вернуть доверие и сохранить семью.

После уточнения всех моментов основного запроса, я попросила Анну и Максима развернуться навстречу друг другу. Когда я произношу эту фразу, я делаю паузу и даю возможность участникам будущего диалога принять совместное решение, как это лучше сделать. Я прошу сесть так, чтобы им было удобно, чтобы тело было расслаблено, но ноги плотно стояли на полу, а спина чувствовала устойчивую опору.

После я прошу начать диалог без слов, через взгляд. Каждый в этот момент чувствует внимание и заинтересованность друг в друге. Пара смотрит друг другу в глаза и дышит. Анна внезапно начала плакать. Мы не делали ничего страшного. Ребята позволили увидеть друг друга без претензий и оценок. Анна почувствовала внимание и желание быть услышанной без слов.

Так продолжалось минуты три-пять. Потом я попросила одного участника из пары начать говорить. Задача второго была внимательно слушать то, что скажет первый, чтобы повторить точь в точь, что он услышит. Начал диалог Максим.

Он сказал простые, но трогательные слова благодарности своей жене. Анна повторяла каждое слово, уточняя, не отрывая глаз от своего мужа. Благодарностей было много. Максим не хотел останавливаться. Я дала возможность проговорить всё, что он хотел. Потом ребята поменялись ролями. Теперь Анна начала говорить благодарности Максиму. Ей давалось это сложно. Слишком много обид было на душе, от которых предстояло ещё избавиться. Вы бы видели глаза Максима. Он словно расцветал, осанка выпрямилась, на лице появился румянец. Было видно,

как это приятно, когда женщина, которая не готова тебя простить, вдруг начинает принимать тебя таким, какой ты есть.

Так произошло знакомство этой пары с имаго-диалогом. И начало было положено хорошее: через способность отзеркаливать партнера, пытаясь услышать до конца всё, что он хотел сказать, спрашивая: есть ли еще что-то, что ты хочешь мне сказать и обобщая основную мысль партнера.

Полная уверенность возникла у Анны и Максима, что они услышали друг друга и приняли всё, что сегодня было на нашей встрече. Это было только начало выстраивания того диалога, за которым пришла эта пара. Им нужен долгий диалог, углубленный в их запрос, в подтверждение смысла сказанного для каждого, в проявлении эмпатии и принятии чувств друг друга.

Мы продолжили совместную работу. И каждый раз диалог происходил все более привычнее и становился глубже.

Для того чтобы поменять привычный способ общения со своим партнером, нужно немало времени. Но самое главное, для этого нужно желание друг друга быть вместе и проходить этот совместный путь не отвлекаясь и не делая резких шагов по изменению своей жизни.

Имаго-терапия – это курс «лечения» отношений диалогом и огромным желанием идти вместе со своим партнером к новым отношениям: более осозанным, интересно-долгим и увлекательным.

Доверие - важная составляющая долгих отношений.

Доверие в отношениях – это вера в то, что партнер Вас никогда не предаст. Это ощущение того, что я нашел человека, с которым безопасно и на которого можно опереться в любой ситуации. Это одна из важных составляющих длительных отношений в паре.

Потерять доверие легко, а вот восстановить его очень сложно. Одна из самых больших проблем в паре становится отсутствие доверия. Без доверия в паре практически не возможно построить искренние, партнерские отношения. Доверие зависит от того, соблюдаются ли ранее принятые или подразумевающие за истину договоренности, соответствуют ли действия партнера, ожидаемому или нет, идут ли партнеры вместе к общим целям, которые оговаривались ранее.

Партнер, который в первую очередь доверяет самому себе, с легкостью доверяет своему партнеру, особенно в начале отношений. Когда нет поводов не доверять, ведь вы выбрали друг друга и казалось, что понимаете с одного взгляда что кому нужно. Доверять самому – это значит верить в свои эмоции, не жалеть о своих решениях, слушать свою интуицию, опираться на свои желания. Базовое доверие у человека формируется в родительской семье. Когда ребенок чувствует, что ему доверяют, что он доверяет взрослым, когда родители доверяют друг другу.

Если это не так и доверие не сформировано, то возникают проблемы с доверием самому себе и в последствии и своему партнеру.

Не бойтесь говорить о чувствах со своими детьми. Спрашивайте у них, как им живется, что с ними происходит каждый день. Спросить про школу, оценки, уроки готов каждый родитель. Начинайте про то, как сегодня прошел день, что было интересного, что порадовало, что расстроило, как тебе было сегодня? Не бойтесь рассказывать о себе: о событиях, о чувствах, о радостях прошедшего дня и совместного вечера.

Запрещая себе испытывать чувства в детстве, говорить о них, взрослый человек может не понимать, что он чувствует и не признавать чувства своего партнера.

Когда мы доверяем сами себе, мы можем опираться на свой внутренний голос, на свою интуицию и опыт. Мы обладаем, в этом случае, важным качеством – способностью слышать себя. У нас уже есть этот навык и мы способны услышать и слушать своего партнера.

Случай из практики.

Ко мне обратилась Оксана – шикарная брюнетка лет тридцати. Её история была про то, что она очень доверяет своему молодому мужу, но как-то не спокойно на душе. Свадьба состоялась несколько месяцев назад, но с совместным жильем как-то не складывалось. У Оксаны была уютная квартира на окраине города, а мужу нужно было работать в центре. С другом они начинали новый бизнес и работали по двадцать четыре часа в сутки. Когда Оксана забеременела, было принято решение, что она остается в своей квартире, а муж снимает жильё и офис одновременно со своим другом. Оксана чувствовала любовь своего мужа: он заботился о ней, давал деньги, покупал подарки, цветы, вот только приезжал к ней по выходным и иногда на неделе. Девушка была уверена, что так нужно для дела. Доверие к мужу присутствовало и подкреплялось после каждой встречи пары.

Когда родился малыш, муж Оксаны принял решение о совместном проживании, тем более, что дела по бизнесу пошли в гору. Молодая семья стала жить совместной жизнью, радуясь подрастающему малышу. Но, однажды, подвернулся случай и на глаза Оксаны попался телефон мужа. Вы уже догадываетесь, что она там нашла много интересных фактов, подтверждающих неверность мужа именно в тот начальный период их отношений. Доверие рухнуло в один миг. Сразу пронеслись мысли о разводе и нежелании быть с этим мужчиной. Ком предательства завис в груди и от этого трудно было дышать. Рассказывая это, Оксана плакала горькими слезами обиды и непонимания, как так могло произойти. Нежелание повторить судьбу свое мамы, которая воспитывала её одна, Оксана решила на терапию. Точнее ее подтолкнул муж на консультацию со мной, когда узнал, что случилось. Он искренне раскаивался в том, что было раньше. Убеждая жену, что для него сейчас важны она и ребенок, что он всё переосмыслил и хочет нормальную семью. Оксана оставалась непреклонной. Пришло четкое понимание

того, что раньше её пытались убедить в том, чего не было. Точнее было и она догадывалась о неверности мужа, но её убеждали, что ей всё кажется. Газлайтинг в чистом виде. Когда Оксана узнала правду, ей на какое-то время пришло облегчение о том, что её убеждения были верны и с ней всё в порядке.

Мы разбирали с ней настоящую историю с её новыми чувствами и мыслями. Они были противоречивыми: от любви до ненависти к своему мужу. Но желание было одно: определить, как быть дальше, не предавая себя. Оксана решила взять паузу в принятии решения продолжать отношения или нет. Но, поскольку она кормит ребенка и зависит полностью от материального обеспечения своего мужа, определила, что нужна поддержка и физическая и материальная, чтобы делать какие-либо шаги. Мы говорили про самую важную роль на настоящий момент – роль мамы прекрасного малыша. Опираясь на настоящее, формируя для себя новые ресурсы, мы определили курс поддерживающей терапии. Решение будет принято в пользу Оксаны. Какое оно будет конкретно, зависит от ее сил, состояния и веры в то будущее, которое она захочет.

Чтобы восстановить доверие в паре, конечно нужна парная терапия. И чем ярче история, глубже переживания и чувства, тем длительнее должен быть курс исцеления. Если пара соглашается на это, то они вместе проходят кризисный момент и дальше еще ближе становятся друг к другу, соглашаются идти к новым отношениям со своим партнером, основанные на новом доверии и желании быть вместе.

Ссоры каждый день. Поможет ли совместный отпуск?

Когда заканчивается стадия романтики в отношениях, начинается стадия конфликтов – стадия «борьбы за власть». Определяя, как нам нужно, отстаивая свои границы, высказывая то, что нас не устраивает, мы, тем самым, закрепляем особый тип коммуникации со своим партнером. Это каждодневные ссоры, оценочные высказывания, обидные выражения. Словно защищаясь от боли, которую получаем от партнера, мы стараемся «нанести более сильный удар» противнику, который до начала ссоры был вашим любимым человеком. К сожалению, так может продолжаться годами. Часто приходят ко мне на консультацию пары, которые дошли до такой степени конфликта, что ощущают разрушение личностное. Пары просят о помощи наладить коммуникацию друг с другом, выровнять общий эмоциональный фон пары, сохранить семью.

Настраиваю пару на длительную терапию. Привычку, которую сформировали в семье – конфликтное общение, нужно заменять на другую. А это процесс не быстрый. Все члены семьи должны участвовать в этом процессе: и взрослые, и дети. Мы учимся выстраивать новый диалог. Используя имаго-диалог, который я описывала в предыдущей главе, другие техники по восстановлению эмоциональной связи среди членов семьи, мы идем небольшими шагами к самой важной стадии развития отношений – стадии осознанной любви.

Первое, что я предлагаю сделать – договориться о том, что вы вместе будете идти к новому способу общения, помогая друг другу, договариваясь о поддержке в возможных откатах назад. Опираясь в первую очередь на свои намерения измениться, каждый вносит свой вклад в общее изменение, отмечая успехи и выполняя определенные задания. Для каждой пары я предлагаю свои задания. У меня нет определенных шаблонов, но я придерживаюсь принципов имаготерапии.

Упражнение для пары.

Я предлагаю вам сходить на первое новое свидание. Представьте, что вы встретились в ближайшее время со своим партнером такими, какими вы сейчас стали. У вас есть опыт отношений, который вас не устраивает, возможно, уже есть дети, вы достигли материальных благ, купили квартиру или построили дом, вы путешествовали или собирались это сделать. Скажите своему партнеру: «Я тебя приглашаю на свидание». Если вам сделают это предложение, будьте готовы ответить располагающим согласием. Подготовьтесь к свиданию, нарядитесь, ведь это будет встреча, словно с новым для вас человеком, посмотрите на него свежим взглядом, словно вы увидите его впервые. Когда вы встретитесь, обращайтесь друг к другу по-новому, постарайтесь узнать, всё что вам интересно, сами рассказывайте о себе увлекательно. Поиграйте друг с другом, задавая интересные вопросы. Забудьте о том, что вы знали друг друга раньше.

Помню пару, которая с удовольствием включилась в выполнение этого задания. Мужчина пригласил на свидание свою жену. Отправил за ней такси, сюрпризом для нее было место встречи. Он выкупил весь зал кинотеатра с уютными креслами, заказал туда легкий ужин и шампанское. Казалось, что волшебный вечер удался. Но, как выяснилось позже, он не получил того эмоционального отклика, который ожидал. Да, пара получила новый опыт, но одного упражнения не достаточно, что выработать новую привычку общения. Нужно продолжение и еще немало конкретных действий, чтобы произошли изменения.

Случай из практики.

Пришли ко мне клиенты на консультацию с запросом: стоит ли ехать в долгожданный отпуск вместе, если сейчас, мягко говоря, острая стадия конфликтов в паре?

В стадии обострения, вам скажет любой доктор, противопоказаны любые занятия. Сначала нужно вернуть себя в состояние ремиссии, восстановить, а потом делать всё, что душе угодно. Но отпуск уже скоро. Каждому хочется отдохнуть и получить максимум удовольствия в это время. Чтобы снять острый симптом в отношениях, конечно, нужна не одна встреча с семейным психологом. Но и несколько встреч перед отпуском, я уверена, помогут справиться с острой ситуацией, и подсветят острые темы в отношениях, намечают возможность их решения после отпуска.

Перед отпуском следует сделать ряд простых действий, которые помогут вам настроиться на отдых. Сходите на парную консультацию к семейному психологу.

Договоритесь с партнером о том, что совместный отпуск - время не для выяснения отношений (это можно сделать позже в продолжение начатой совместной терапии). Пусть это будет правилом номер один на это время.

Позвольте себе настроиться на свое удовольствие и дать возможность ощущать удовольствие и радость своему партнеру.

Перед отъездом в отпуск пригласите своего партнера на свидание-знакомство, о котором я писала выше в этой главе. Предложите партнеру съездить с вами в путешествие - в отпуск, где вы будете вместе. И не бойтесь некоторой театральности, предложенного выше мероприятия. Ведь вы готовы что-то сделать для того, чтобы попробовать новое в ваших отношениях. Пусть этот отпуск будет для вас по-новому. Дайте шанс своей паре прожить это время так, словно вам подарили возможность быть счастливым все эти отпускные дни.

Сексуальность пары - важный показатель близости партнеров.

Секс является тем фундаментом для пары, на котором могут строиться долгие здоровые отношения. Это обязательное условие для пары. При первой встрече вас притягивает в партнере бессознательное желание быть с ним в близости, чтобы продолжить свой род. Понравившийся вам человек, может стать тем сексуальным партнером, который будет дарить вам часы удовольствия и наслаждения долгие годы. Или вы будете мечтать, чтобы было так, но на самом деле, будете терпеть неудовлетворенность и отсутствие желаемых моментов близости.

Сексуальность пары проявляется в открытости партнеров к друг к другу, как в физическом, так и в эмоциональном плане. Это совокупность различных эмоциональных, биологических, психофизиологических реакций, связанных с удовлетворением полового влечения. Сексуальность пары основывается на врожденной потребности каждого партнера, подобно процессам дыхания.

Сексуальность пары определяет не только степень близости, но и степень доверия между партнерами. Когда вы начинаете общаться со своим предполагаемым будущим партнером, который вам интересен, естественно, что возникает желание познакомиться поближе, прикоснуться, обнять, поцеловать, заняться сексом. Если это желание возникает обоюдно, то складывается любовная пара. Начинает проявляться сексуальность парного союза.

Возникшее в начале отношений огромное желание быть со своим партнером, было подкреплено сочетанием эмоционального влечения и высокой степенью возбуждения. Страсть, которая возникает в начале отношений расценивается парой, как яркая эмоция сближения, как аффект, который является катализатором для физического и эмоционального соединения партнеров. Страсть, о которой часто говорят, как о непостоянной единице, ярко проявляется, как раз в тот момент, когда мужчина и женщина хотят быть вместе близкими и открытыми.

В начале отношений температура сексуальности в паре настолько высока, что партнеры не видят ничего другого, кроме желания обладать своим возлюбленным. Хочется заниматься сексом каждый раз, когда партнеры находятся вместе. Сексуального контакта много и он разнообразен, а именно такой, чтобы быстро овладеть, друг другом и получить удовольствие от того, что вы делаете это вместе. От одной мысли, что со мной тот, кого я хочу и жажду, может уносить в нескончаемое оргазмическое удовольствие.

Так между партнерами начинает формироваться сексуальное пространство пары. Когда этот период для пары проходит обоюдно-привлекательно и доступно для двоих партнеров, здесь же формируется пространство интимности – способность пары к эмоциональной близости, к доверию и принятию друг друга. Хочется не только физически быть рядом, есть огромное желание делиться абсолютно всем, что происходит в жизни каждого. Часто говорят, «я полностью растворилась в нем». Но постепенно этот период проходит.

Приблизительно после 4 лет отношений интимность в паре ослабляется и может сойти на нет, если не предпринять решительные действия, чтобы исправить ситуацию. Что нужно для этого сделать? Первое, это конечно, разговор о своих сомнениях, переживаниях, чувствах. Это пересмотр своих отношений, в том числе и сексуальных. Поможет выступить ментором в этом непростом, но важном разговоре, квалифицированный специалист – сексолог.

Развитие сексуальности в паре – показатель долгих, взаимных отношений.

Сексуальность меняется с возрастом отношений. В начале отношений – это яркая и активная история, которая, не может оставаться все время. Меняетесь вы, меняется ваше тело, гормональный фон, меняется ваша психика. Вы становитесь опытным и мудрым партнером, знающим хорошо свое тело и умеющие доставить удовольствие своему партнеру. Вы многому научились.

Пришло время исследовать заново сексуальность вашей пары, заново познакомиться со своим партнером, составить новую схему эрогенных зон, уточнить или узнать новые фантазии друг друга. Посмотреть в глаза друг друга и позволить быть новым отношениям в вашей паре.

Ниже вы прочтаете простое упражнение, которое поможет вам начать интересный путь к освоению новой интимности в вашей паре.

Упражнение для пары «Новый взгляд на партнера».

Выберите удобное время, когда вас и вашего партнера ничего не отвлекает. Не важно, как давно вы вместе – пять лет, десять, двадцать или больше, договоритесь о том, что вы начинаете исследовать заново сексуальность и интимность друг друга.

Сядьте напротив друг друга. Посмотрите в глаза своему партнеру. Ничего не нужно говорить. Старайтесь не прерывать взгляд. Смотрите друг на друга 3-5 минут. Возьмите в свою руку кисть партнера и прикоснитесь ей к своему телу там, где вам хочется ощутить прикосновение. Не спешите. Возможно, это будут новые ощущения, новые места и прикосновения по-новому. Совершайте свой новый путь в течение 10-15 минут. Потом поменяйтесь ролями.

Обсудите после, как вам было выполнять это упражнение? Какие мысли приходили? Что хотелось сказать? Что хотелось сделать? Обсудите, послушайте внимательно друг друга. Почувствуйте, что сейчас с вашей близостью?

Это упражнение рекомендуется выполнять в течение недели каждый день. Постарайтесь воздержаться от сексуального контакта. Не спешите, позвольте заиграть сексуальности вашей пары по-новому.

Сексуальные предпочтения и фантазии в паре - показатель долгих, взаимных отношений.

Предпочтений в сексе может быть столько, сколько возникнет у вас мыслей и фантазий. Нужно ли их все внедрять в свою жизнь, решают два главных персонажа - это вы и ваш партнёр.

Правило здесь одно - все, что принимается вами двумя, то и норма для вашей пары. Если один партнёр категорически не приемлет то, что предлагает применение партнер, то это тема для возможности выяснить и определить, что для каждого из вас допустимо, а что нет. Это тема для обсуждения, общего интереса и сближения в процессе обсуждения.

Часто, когда есть неудовлетворенность в сексе - это про неудовлетворенность в коммуникации со своим партнёром. Научиться выстроить диалог со своим партнером помогает семейная терапия и опять мы прибегаем к Имаготерапии. Научиться слышать и слушать своего партнера в том числе по вопросам сексуальных предпочтений, знать какой тип половой конституции у каждого в паре, сколько раз и с какой интенсивностью хотелось бы заниматься сексом, что допускается, а что нет, как хотелось бы, чтобы происходила близость, в чем проявляется интимность в отношениях для каждого - эти и другие вопросы, связанные с интимной жизнью пары нужно выстраивать в диалоге регулярно. Ведь желания и предпочтения меняются с возрастом, опытом, психо-физиологическими изменениями.

Чем старше пара, тем реже происходит обсуждение вопросов секса. Глядя друг на друга партнеры, словно, по взгляду по легкому жесту внимания, определяют, что и как нужно друг другу. На первый план для обсуждения выходят бытовые вопросы: про удобства, про детей и внуков, про заботу друг о друге. И это прекрасно. Но не нужно хоронить интимность своей пары. Интимная пары продолжается в любом возрасте. Более бережная, заботливая, до тонкостей попятная друг другу, но

каждый раз обновлённая новым днём, настоящим желанием быть максимально близкими со своими партнерами.

Случай из практики. Когда секс не в радость.

Обратилась пара за консультацией с вопросом неудовлетворенности в сексе. Если вы подумали, что у них ничего не получается, отсутствует желание или возникли проблемы физиологического плана, то вы ошибаетесь. Желания много настолько, что это стало проблемой для пары. А проблема ли это вообще или здесь есть, какой то другой подвох? Будем разбираться.

Анна и Иван очень красивая пара. Сейчас я вас познакомлю с ними подробнее. Анна – утонченная девушка с красивой осанкой и фигурой балерины, длинные прямые волосы, прямолинейный взгляд и приятная улыбка. Иван – красавец под два метра, в спортивном костюме почти в обтяжку. Скользящий взгляд, периодическое закатывание глаз и натянутая улыбка, которые показались мне слегка наигранными и неестественными, слишком демонстративными.

Как выяснилось позже, Ивана на консультацию привела жена, аргументировав этот шаг тем, что у них никак не получалось договориться в единственном вопросе, который вызывает у них негодование.. История этой пары началась двенадцать лет назад. В начале всё было хорошо и благополучно. Молодые люди с удовольствием проводили время вместе, наслаждаясь каждым мгновением. Через какое-то время они решили пожениться. Появился ребенок. Два года назад проблема, связанная с сексом обострилась. Иван всё ярче стал чувствовать нежелание жены заниматься сексом. Чувство обиды усиливалось каждый раз, когда жена говорила «отвали», на его предложение заняться любовью. Иван отворачивался и оставался со своими не проработанными чувствами обиды и злости.

Когда я выясняла вопрос, который они хотели бы проработать, услышала их общее желание: я хочу, чтобы в браке было легко. Оказалось, что для этой пары легкие отношения означают следующее: для Ивана – чтобы у жены возможность занятия сексом была всегда, когда он захочет и это происходило у нее от души. А для Анны легкость в отношениях случилась бы тогда, когда они занимались бы сексом, когда у нее появится желание.

«Он хочет всегда, у него постоянная эрекция, у нас ребенок, этим невозможно заниматься несколько раз в день» - возмущалась Анна, сидя на одном диване со своим мужем в моем кабинете, не скрывая свою очаровательную улыбку и заинтересованный взгляд в сторону своего мужа. Вопросительный взгляд Ивана был направлен на меня, как на спасателя их семьи и близких отношений в паре.

«Что нам нужно сделать, чтобы решить эту проблему, посоветуйте нам конкретные шаги, как лучше нам сделать, можем ли мы в открытую использовать свои фантазии, привлечь еще одного партнера или нескольких? Вы же понимаете, что

выхода из этой ситуации нет» - спрашивал и в тоже время убеждал меня Иван. Когда я слышу подобные вопросы-пожелания: выдать готовый рецепт для пары, я понимаю желание клиента переложить ответственность на меня, как на психолога. Каждый видит идеальными отношения для себя, но не каждый может предположить, что гармонии в паре достичь сложно, и лишь решившись на определенные уступки и договоренности можно прийти к новому удовольствию.

Как сохранить брак в трудные времена?

Под трудными временами я понимаю те события, которые вынуждены переживать пары, независимо от их желания и отсутствия возможности изменить ситуацию в лучшую сторону.

Эпидемия, карантин, локдаун, война – этот ужасный список возник в начале 21 века, когда казалось, что такое невозможно в цивилизованное время.

Словно непредвиденная нами блокировка нормальной жизни, ограничения для людей, невозможность строить свои отношения, жизнь, растить детей и делать всё, что хотелось бы для нормального существования.

Так, отношения между мужем и женой в период карантина нарушались в силу непредвиденных обстоятельств. Если один заболел коронавирусом, то вся семья вынуждена была находиться во временной изоляции, ведь они могли соприкоснуться с заразным больным и повышалась вероятность заболевания у них самих. У больного возникало состояние брошенности, ненужности, желании развестись. Много людей погибло в эту ужасную эпидемию. Увеличилось и число разводов.

Пережив карантин и полную изоляцию, у людей возникал страх, что их снова заперут в их собственных квартирах и домах. Казалось, что новые ограничения будут более жесткими и затяжными.

Те пары, которые находились во время карантина вместе разделились на две группы: одни сблизилась ещё больше, поняв, что рядом с ними действительно тот человек, на которого можно положиться и с ним в радость быть вместе. А вторая группа определила для себя за время изоляции невозможность дальнейшего существования. Уж больно разрушающе для них было общение с близким человеком. Обострились чувства, проявились скрываемые обиды. Количество разводов во время пандемии увеличилось в несколько раз.

Для некоторых семей локдаун стал возможностью побыть вместе всей семьей. Повезло тем, у кого есть дачи.

В это время мы тоже уехали всей семьей на дачу. И казалось, что лучше времени мы вместе не проводили. Дети учились онлайн, мы с мужем тоже работали онлайн, успевая заниматься садоводческими делами: я садила цветы, муж с удовольствием укладывал дорожки вокруг дома. Совместные обеда и ужины,

просмотр фильмов, вечерние разговоры у камина. Сейчас я понимаю, что мы так спасали свою семью от внешнего ужаса. Мы помогали друг другу продолжать жить и поддерживать друг друга несмотря на обстоятельства.

Из нашей семьи заболела коронавирусом только я. Это была первая волна. Я изолировалась от всех и боялась вызывать врачей. Тогда к тебе домой приезжала бригада людей в комбинезонах и опрыскивала всю жилплощадь, где находился больной. Чувствовала себя без температурно, только запахи тогда пропали для меня. Муж тоже был со мной. Он отказался спать в другой комнате и не планировал сдавать анализы, ведь симптомов у него никаких не было. Бесстрашный мой человек.

Я могла тревожиться, переживать, испытывать страх, что будет осложнение. Вместо этого, я продолжала каждое утро активно дышать лесным воздухом, занималась йогой и гимнастикой для легких, любовалась цветами. Правда, однажды, обрезая отцветшие тюльпаны, вдруг упала в цветник. После чего, я бережнее стала относиться к себе, замедлилась, больше отдыхала в гамаке, лежа под кронами пятидесяти метровых сосен. Мысли тогда были об одном: когда это закончится?

Локдаун дал возможность нам замедлиться во всех сферах жизни. В том числе и в отношениях. Мы словно с особой бережностью смотрели друг на друга и понимали, что те ценности, которые у нас есть, в тот момент важны, как никогда и они нас и поддерживают. Не имело смысла выяснять отношения, спорить о чем-то, вспыхивать по любому поводу, раскачивать эмоциональные качели. Важен был настрой на позитивные мысли и веру, в то, что это временное состояние, что вместе мы со всем справимся.

Мы пережили пандемию. И вот военная операция на Украине. Сложно мне писать об этом. Ведь я родилась на Украине, мои родители, моя родная тетя, двоюродные сестренки, племянница, все родственники только там. Наши дети часто проводили каникулы в доме, который построил мой дедушка Гриша. Там цветущий сад с яблонями и персиками, огромный огород с кукурузой и картошкой. Добрые и открытые соседи, которые принимали меня в детстве, как родную дочку. Там напротив дома стоит школа, где работала моя бабушка, получив звание заслуженного учителя. Он меня брала на свои уроки, когда мама с папой приезжали к ним в отпуск.

Случай из практики.

На он-лайн консультацию ко мне пришла пара, которая в браке была около пяти лет. У них был ребенок – девочка. Муж работал в отцовском бизнесе. Жена занималась ребенком и домом. Со слезами на глазах жена просила разобраться, почему конфликтов становится в их паре больше. Что с этим можно сделать? И как уберечь мужа от безумных поступков? Каждый раз, когда возникали разногласия в семье, когда у мужчины всплывал конфликт с мамой или отцом, он садился в

машину, никому ничего не говоря, отправлялся в сторону границы, где хотел записаться в добровольцы и пойти воевать. Проехав больше 1000 километров, он успокаивался и возвращался обратно. Его запрос был такой: что можно еще сделать, чтобы от него все отстали.

Мы подробно разбирали причины и способы решения конфликтов в этой семье. Сделали акцент на сценарии, к которому привыкла пара. Для жены любое недовольство выражалось обвинением мужа. Для мужа привычнее было не разбирать конфликт, а убежать, уехать, куда глаза глядят. Выявили возможные новые паттерны поведения в паре и определили пути разрешения конфликтов.

Более пятидесяти процентов ребят, которые записываются в добровольцы, приходят туда из-за непонимания, как можно наладить ситуацию в семье с женой, с родителями или решить личностный конфликт. Некоторые истории кажутся им не принимаемыми и неразрешимыми. Возникают мысли: пусть лучше меня убьют, чем я буду терпеть то, что сейчас у меня есть. В этом им видится решение от избавления их мучений и наступает временная эйфория. Но, когда эмоции улягутся, мужчина возвращается обратно, если осознает другие пути выхода из его ситуации. В истории, которую я описала выше, жена и дочка оказались той поддержкой и ориентиром, который помог выбрать правильное для себя решение. И выбор этот был принят мужем самостоятельно. Возможно в другое время, в ровном и намеренном состоянии, этот или другой мужчина примет другое решение, но сделает он это из позиции своего осознанного выбора, повлиять на который сможет только он сам.