

Ксения Волгина

Как преодолеть кризисы отношений

46 простых правил

УДК 37.0
ББК я92
В67

Волгина К.

В67 Как преодолеть кризисы отношений. 46 простых правил / К. Волгина. — М. : Научная книга / RUGRAM, 2021. — 88 с. — (Азбука для взрослых).

ISBN 978-5-521-75123-5

Вы вместе уже достаточно долгий срок или наоборот только начали встречаться, но разлады и конфликты уже начали появляться. Взаимные претензии и упреки. Обиды и слезы. Как неприятно и противно и хочется все изменить. Сделать так, чтобы отношения вернулись на прежний уровень – его признания в любви, романтические ужины и желание быть с ним каждую минуту. Что ж – эта книга поможет вам. Применяя на практике наши правила вы не только научитесь преодолевать кризисы отношений, но и сможете их предотвратить.

BIC VF
BISAC FAM000000

ISBN 978-5-521-75123-5

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение

В жизни каждого человека наступает время, когда он начинает строить серьезные взаимоотношения с противоположным полом. Нельзя сказать, что наладить их удастся всем и сразу: гораздо чаще этот путь оказывается весьма и весьма трудным, нередко полным самых разных препятствий, возникающих, казалось бы, на пустом месте.

Многие люди не могут преодолеть эти трудности, и, отказавшись от борьбы за собственное счастье, они не могут простить и забыть незначительные и нелепые ссоры, мелочные обиды, взаимные замечания, упреки и претензии. Но в то же время совсем нередко случаи благополучного разрешения межличностных проблем.

Оказывается, достаточно лишь объективно оценить сложившуюся ситуацию и попытаться посмотреть на себя и свое поведение со стороны, оценить эмоциональные последствия того или иного поступка. Конечно, сказать намного легче, чем сделать. Подчас люди, ослепленные собственными эмоциями, ни на что не обращают внимания и не желают никого слушать, и тем более они не в состоянии спокойно проанализировать сложившуюся обстановку.

Представленная вашему вниманию книга содержит ряд практических рекомендаций по преодолению проблем, неизбежно возникающих в ходе построения серьезных отношений между мужчиной и женщиной. Просто в определенный момент времени наступает так называемый психологический кризис, который обусловлен взаимным приспособлением людей друг к другу. Именно в этот период важно проявить сдержанность и терпимость по отношению к близкому человеку.

Мы хотим донести до Вас мысль о том, что всегда существует разумный подход к решению любой ситуации,

всегда есть такой вариант развития событий, который позволяет уважительно и бережно относиться к чувствам другого человека, всегда можно найти разумный компромисс, а не заниматься бесполезной тратой времени.

В книге обращается особое внимание на психологию человеческих отношений, она призывает к терпению, которое является одним из важнейших факторов счастливой семейной жизни. Китайские мудрецы говорят так: «Если ты терпелив, то счастье обязательно найдет тебя». Эта пословица приобретает особое значение, если учесть тот факт, что мужчину и женщину нередко сравнивают с полюсами земного шара, часто называют антиподами, указывая на несхожесть жизненных позиций и мироощущения по причине существенных различий в психологии.

Если планомерно претворять в жизнь те советы, которые предлагаются в книге, то вам удастся не только сохранить взаимоотношения с дорогим и любимым человеком, но и обогатить их, внести что-то новое, пикантное, оригинальное, перейти на новый уровень семейного общения. Главное, ни при каких обстоятельствах не отчаиваться, с оптимизмом смотреть в будущее и надеяться на лучшее – ведь тот, кто поставил себе цель сохранить семью, при должном старании обязательно ее достигнет.

Глава 1. Проводим профилактические работы

Правило № 1. Определи психологический портрет своей половинки

Очень часто отношения с любимым человеком портятся из-за того, что мы просто не можем понять, а, что он, собственно говоря, от меня хочет? Людей много, но всех можно разделить на определенные типы. Мужчины могут быть разными. Определив главные намерения мужчины и то, как можно его удержать, вы увеличите шанс на то, что вы еще очень долго будете вместе.

Каждый человек хотя бы иногда задумывался по поводу того, почему с одними людьми он находит общий язык совершенно легко, быстро и непринужденно, а с другими изначально возникают напряженность и заметная антипатия. Скорее всего в данном случае как раз присутствует проблема психологического несоответствия. А в любви данное явление может привести к действительно драматическим последствиям.

Существует несколько типов мужчин, которые охарактеризовывают их основные черты характера пристрастия, а также возможные причины разлада во взаимоотношениях.

Первым таким типом является авантюрист. Для него совершенно обычным состоянием является поиск чего-то лучшего и нового. Но у такого мужчины могут возникать комплексы по поводу того, что он может стать жертвой чьего-то холодного расчета, он боится быть использованным. Авантюрист ищет свой идеал, но тот чаще всего остается недостижимым. Разочарование в каждой новой женщине просто неизбежно. Не успеют его

отношения наладиться с одной женщиной, как он стремится оставить ее ради другой, как ему кажется, лучшей. При встрече и при дальнейшем общении такой мужчина ведет себя как настоящий самец. Как правило, он совершенно не обращает внимания на интересы своей партнерши, для него важнее, чтобы она могла играть по его правилам. Но в то же время такой мужчина способен дать женщине незабываемые впечатления, оторвать ее от повседневной реальности. Он может скромную, застенчивую девушку превратить в раскрепощенную женщину, но так же, с равной вероятностью, может поспособствовать тому, что она еще больше замкнется в себе. Главными недостатками авантюриста, естественно, являются неискренность и непостоянство.

Второй тип – это викинг. Такие мужчины стремятся установить свою власть во всех аспектах жизни. Викинги – это мужчины с весьма крепким телосложением, они наделены большой физической силой. Все это закономерно не только вследствие щедрости природы, но и из-за сознательного стремления викинга стать еще сильнее. Он отчетливо понимает, что слабый ни при каких условиях не установить свою власть над кем-то, и сила в его толковании – это сила мускулов. Чувство гордости и собственного достоинства, которые доминируют в каждом движении и поступке викинга, никогда не позволят ему продемонстрировать свою слабость, неомощность и боль, а значит, мужчины этого типа довольно скоро забывают, что представляют собой эти чувства.

Подобно всем завоевателям, викинг – убежденный собственник. Он уверен, что его женщина полностью принадлежит только ему, для этого будет делать все, чтобы ни у кого не возникло желания покуситься на нее. Но, даже несмотря на любовь к приключениям, викинг может хранить верность одной-единственной женщине в

течение того времени, когда они с ней поддерживают близкие отношения. Абсолютно такого же поведения он ждет и от нее.

Следующим типом является мужчина-мальчик. По своей природе все мужчины, принадлежащие к описываемому типу, принципиально и очень глубоко пассивны. Это положение выражается в стремлении отыскать женщину, которая бы повелевала им, особу, которая бы проявляла любую инициативу, которая бы указывала путь, отдавала приказы, делала за него выбор и принимала все решения. Сильная и заботливая «мамочка» должна быть всегда рядом или, в крайнем случае, по первому же звонку очутиться рядом с ним.

Мужчина-мальчик особенно нуждается в постоянном одобрении со стороны своей партнерши. Если он в сексе терпит неудачу, это обязательно становится для него настоящей трагедией.

Нужно восхищаться и поражаться его действиям, которые он совершает в постели, чтобы быть вместе с ним, и таким образом поддерживать в нем то самое желание непременно соответствовать образу супермена, а также нужно сглаживать его болезненное самолюбие.

Мужчины-мальчики, как и дети, очень редко запоминают причиненные им обиды сознательно, но в их подсознании вполне может остаться какая-либо ситуация, ставшая для них настоящим потрясением. Натура «мальчика» такова, что он способен простить и забыть многое, но вот одновременно с тем может запомнить причиненную ему когда-то боль.

Другим типом мужчин является манипулятор. Доминантой поведения представителя данного типа служит перемешивание самолюбования, при этом садистского отношения к окружающим, но не исключая мазохистского самобичевания. В определенной ситуации

он может стоять с гордо поднятой головой, наслаждаясь тем, что опутал очередную жертву своими чарами и втянул ее в свои игры, но уже в следующую минуту он покажется растерянным и будет похож на ребенка, которого лишили сладкого на десерт. Если вы будете его целью, то он без раздумий сметет вас порывом внезапно возникшей жестокости.

Но не ищите среди трех описанных выше характеристик какую-то основную или центральную. На самом деле эти все три характеристики не являются внутренней сущностью манипулятора, а служат лишь его внешним проявлением.

Манипулятор никогда в жизни и ни за что не простит своей женщине, если та неожиданно начнет проявлять видимое сопротивление ему, что означает попытку вырваться из-под его власти. Подразумевается, что сопротивление может быть абсолютно незаметным на первый взгляд, но на самом деле любые, даже мельчайшие признаки неповиновения будут восприниматься как явная угроза его непоколебимой власти над нею, и вполне закономерно то, что это может поколебать веру в самого себя. Следовательно, он тотчас же попытается расстаться с этой особой, какой бы удобной и привлекательной она ему раньше ни казалась. При этом манипулятор обязательно приложит все свои усилия к тому, чтобы его победительница непременно оказалась в положении побежденной, ведь мстительность – главный атрибут его натуры.

Мужчина-мечтатель – это другой психологический тип. Он характеризуется чрезмерной погруженностью в себя, а также в свои ощущения. Ему очень тяжело найти хоть какой-то общий язык с окружающими. Именно вследствие этого сексуальные отношения в большей степени представляются мечтателю сплошным

разочарованием, а от того и опасными. Он редко чувствует себя абсолютно защищенным, и его натура зачастую характеризуется невротичностью, неуверенностью и неуравновешенностью. Нередко мечтатель желает невозможного и осознанно создает вокруг себя ситуацию, в которой ему приходится показывать всем свою беспомощность. Все эти качества в равной степени характеризуют и его сексуальные отношения. Весьма неустойчивая психика часто приводит к дисбалансам, которые воспринимаются мечтателем как разрушение всех жизненных планов, как большая трагедия.

Мечтателя может привлечь только нежная, целомудренная и заботливая женщина. Для него основными достоинствами женщины являются скромность, воспитанность, отсутствие агрессии и страстности. Эти качества могут гарантировать мечтателю, что взаимоотношения с каждой конкретной женщиной не принесут ему неприятностей. Аналогично и женщина сможет привлечь его внимание благодаря исключительной заботе, щедро проявляемой в его сторону.

Существует другой и другой тип мужчин – так называемые традиционалисты. Традиционалисту свойственно наличие непоколебимых стереотипов, которые были сформированы еще в ранней юности и которые не испытали особых заметных изменений на протяжении всей его жизни. Любовь для него не является чем-то особым, загадочным и таинственным, он убежден, что все должно свершаться по заранее определенной схеме, т. е. приблизительно так, как было лет 200 или 300 назад. В интерпретации традиционалиста мужчина должен символизировать активное начало, а женщина – естественно, пассивное. И поэтому любые отступления от строго установленной схемы выбивают его из равновесия, он считает их неестественными, а от этого и

неприемлемыми. В отношениях, как и в любви, он сильнее всего ценит рационализм со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Традиционалиста в первую очередь привлекают стабильность и надежность. Он не может завести романтические отношения на слишком короткое время, такие отношения выбивают его из колеи. Мужчина-традиционалист не считает важным тратить большое количество эмоций на любовь, в связи с этим его очень пугают и отталкивают излишне страстные и пылкие женщины, в то время как спокойный, даже немного прохладный темперамент представляется ему наиболее привлекательным. Он хочет найти в любви уверенность и поддержку, и никакие обстоятельства не способны заставить его сменить свою программу и начать строить отношения по другой схеме. К примеру, мужчина-традиционалист с трудом идет на авантюрные поступки, и в любви он всеми правдами и неправдами старается избегать аналогичных моментов. Волнующие душу приключения никогда не привлекают его и кажутся ему недостойными, бессмысленными, несущественными, быстро проходящими.

Правило № 2. Кризис отношений – это естественно и неизбежно?

При любом общении, которое длится достаточный период времени, происходят разногласия. Не бывает, чтобы отношения проходили без ссор и конфликтов. Вы две самостоятельные личности, и если бы в вас все всегда совпадало, то через некоторое время вам бы все наскучило. Главное, понять – если вы ссоритесь, это не значит, что вы абсолютно разные и вам пора расстаться.