

Второй шанс ваших отношений

Очень многие отношения начинаются и развиваются по похожему сценарию: Влюблённость → Дети, быт, рутина, ссоры. Разочарование → Измена. После которой идёт или развод, или стабилизация отношений.

Сначала мы влюбляемся.

Постепенно или бурно, осторожно или в омут с головой.

Так или иначе, на этапе влюблённости очарованность партнером даётся нам просто и без усилий.

Но влюбленность — это не любовь.

Нет, нет, нет.

И это очарование с неизбежностью пройдет.

На этапе влюбленности — драйва достаточно, и даже через край.

А потом он постепенно угасает.

Быт, рутина, скука, непонимание.

Вроде и человек хороший, но не возбуждает так, как прежде.

Да и сосед или коллега по работе, если честно, вызывает больше интереса и желания пофлиртовать, чем муж.

Особенно, когда муж в трениках, или небрит, или с бутылкой пива, или уставший после работы перед телевизором. Или всё сразу.

Это, между прочим, работает в обе стороны.

Он тоже помнит вас и с грязной головой, и с морщинами, и с температурой, и в слезах, и не разговаривающую с ним, потому что обиделась или потому что не о чем.

Что делать со всей этой рутинной, скукой и отчуждённостью? Есть несколько вариантов:

1. *Искать заменители и не разводиться.*
Заменителей очень много.
Можно подобрать один или несколько.
И менять их можно сколь угодно часто.

Вот некоторые популярные заменители близких отношений:
дети, работа, хобби, другой мужчина/женщина.

2. *Разводиться и всё равно искать заменители.*

3. *Трудиться над отношениями.*

Звучит как работа.

Да это она и есть.

Работа над отношениями.

Можно обратиться к семейному психологу.

Но даже он не вдохнет за вас жизнь в ваши отношения.

Зато психолог:

- Знает, что можно кайфовать в отношениях и после 10 и 30 лет совместной жизни.
- Знает массу вариантов того, как можно развивать и поддерживать тепло, сексуальность и драйв в отношениях.
- Помогает подобрать способы, которые подойдут именно вашей паре.

**Однако над отношениями должны трудиться оба партнёра.
В одиночку с этим не справиться.**

Что делать, если партнёр не соглашается на парную терапию?

Вы можете обратиться за консультацией сами.

Это вполне действенный вариант. Некоторые партнёры начинают проявлять инициативу, когда видят шаги навстречу.

А если шагов на встречу не последует?

Это тоже результат. И повод задуматься над тем, в самом ли деле это те отношения, которых вы хотите?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт