

# Строим здоровые отношения

## Стадии развития супружеских отношений

по книге “Когда любви “слишком много” В. Москаленко

# Стадии развития супружества, которые психологи называют:

— — —

- ❖ Симбиоз
- ❖ Дифференциация
- ❖ Практикование
- ❖ Возобновление дружеских отношений
- ❖ Взаимозависимость

Рассмотрим каждую из этих стадий

# Симбиоз

---

Цель этой стадии – образование сильнейшей привязанности.

- Сходство между любящими превозносятся
- Различия не замечаются
- Накалена страсть
- Высока степень заботы друг о друге
- Процветают взаимные “беру” и “даю”
- Требования к партнеру минимальные

# Симбиоз - другая сторона медали

---

Такой союз грозит стать негармоничным, если пара будет пребывать длительное время в этом состоянии:

- будет преобладать стремление к слиянию, поглощению одной личности другой
- возникнет тенденция преуменьшать различия
- “Стоячая волна” – когда общение в паре насыщено чувствами, но не движется, “стоит на месте”.
- “Два узника в одной камере” – откровенная враждебность, гнев, конфликты.

# Дифференциация

---

- Пара начинает замечать, что они чувствуют и мыслят по-разному
- Время “снятия божества с пьедестала”
- Желание получить больше пространства для себя, расширить свои внутренние границы, отстоять свою индивидуальность
- Желание побыть наедине с собой
- Иллюзия симбиоза поколеблена, появляются драматические неожиданности

# Дифференциация - зачем?

---

Для одних дифференциация – это медленный и постепенный процесс, для других – период бурного крушения надежд, краха иллюзий.

На этой стадии паре важно научиться говорить о своих потребностях.

Если не говорить об этом, то один из партнеров (или оба) будет злиться и негодовать, либо начнет наказывать кого-то за то, что он или она не догадались, не прочитали наших мыслей. Такие действия могут помешать благополучному развитию взаимоотношений.

# Практикование

---

На данном этапе для пары сейчас главное – независимость, автономия, индивидуализация. Развитие своего “я” становится важнее, чем развитие близких отношений.

- менее настроены улавливать желания друг друга
- энергия человека направляется на активность, не связанную с партнером, например, работу в доме, но на себя, и вне дома
- на первый план для каждого выступают проблемы самооценки, своего достоинства
- между партнерами могут возникать конфликты, а примирения снова приводит к кратковременным эмоциональным сближениям

# Возобновление дружеских отношений

— — —

Этот этап характеризуется потребностью в близости с партнером, эмоциональной подпитке, психологической поддержке, после определения своей индивидуальности, реализации себя вне семьи.

- снова обостряется ранимость, уязвимость
- пара ищет комфортных отношений, поддерживают друг друга
- конфликты улаживаются быстрее, становится возможным обсуждение трудностей
- теперь каждый в паре не боится быть поглощенным личностью другого, как это было в период симбиоза
- устанавливается разумный баланс между “я” и “мы”
- каждый в паре глубже узнает себя как источник радости для другого
- возникает глубокая супружеская связь, постоянство



# Взаимозависимость

---

Фаза дальнейшего укрепления постоянства.

- настало время стабильности в отношениях
- две личности, разрешившие сомнения относительно самооценности вне семьи, находят удовлетворение в совместной жизни
- отношения развиваются больше в сторону роста и совершенствования “мы”, чем “я”

# Послесловие

---

Хорошо, когда супруги проходят все стадии развития одновременно, почти синхронно.

Трудности возрастают, если один из супругов еще живет в стадии симбиоза, а другой уже вступил в фазу дифференциации.

Семья – это система. Изменения в одном звене тотчас сказывается на состоянии других. Никогда не говорите: “Я изменюсь тогда, когда он изменит свое отношение ко мне”. Это тупиковый путь, меняйте себя, свое поведение, и он(а) обязательно отреагирует.

Не может не отреагировать, ведь вы – звенья одной цепи.

# Правила “строительства” близких взаимоотношений от семейного психотерапевта Вирджинии Сатир

— — —

- ❖ Я хочу любить тебя, но не держать тебя
- ❖ Я хочу ценить тебя без рассуждения
- ❖ Я хочу присоединиться к тебе, но не вторгаться в тебя
- ❖ Я хочу пригласить тебя, но не требовать тебя
- ❖ Я хочу критиковать тебя, но не обвинять
- ❖ Я хочу помогать тебе, но не попрекать в неумении
- ❖ Я хочу покинуть тебя, но без упреков
- ❖ И если я могу получить от тебя то же самое, мы сможем встретиться и по-настоящему обогатить друг друга!