



Злоупотребления в отношениях вполне можно уложить в кодекс для тех, кто готов вырыть могилу своему браку. Будем деликатны. Мы говорим о важных материях, но говорить, как кажется, легче. Сложнее справиться с собственными эмоциями, например. С горячностью и потребностью живо навести порядок. Еще сложнее «вернуть все как было». Но, согласитесь, даже игрушки в ящик так уже не уложить. О чем мы?

Как справиться с собой, когда так и подмывает обвинять, манипулировать, или контролировать? Нет, не постоянно, да и не всем букетом. Но все же. Какая та часть нашего «Я» воспроизводит архетипы сварливых жен из лучших побуждений совершенства и благополучия в браке. Ради, так сказать, его сохранения.

Когда мы читаем о необходимости выяснять отношения, говорить о том, что не устраивает – как-то между строками утекает ответ на то, КАК это делать.

В глубине души многие из нас чувствуют, что все это чревато постепенным отдалением. Холодом в спальне и за завтраком. Разрушается доверие, а за ним и все остальное.

Ваш партнер не обязан залечивать ваши детские травмы или бегать за вами с эмоциональным «слюнявчиком». Уж лучше пойти к психологу. Если нужно, возьмите паузу, побудьте в одиночестве и разберитесь в себе. Как только вы стабилизируете свой эмоциональный фон, так сразу и заметите, что отношения в семье стали налаживаться. А если вам нужна помощь партнера— просто попросите, он поможет вам! И не забудьте о благодарности, когда он исполнит просьбу.



