**Как сохранить семью**

Рахимова И.А.

Чего люди ищут в браке? Они ищут счастья. Спросите любого, кто идет в ЗАГС или под венец, чего он ожидает от семьи, он, конечно, ответит: счастья. Однако радужность отношений между молодыми супругами с течением времени угасает. Примерно через один - три года совместной жизни начинают возникать первые серьезные противоречия. Эти противоречия как порча, ржавчина, разъедают сердца двух когда-то любящих друг друга людей.

**Что такое конфликты?**

Конфликты - это столкновение двух противоречивых, противоположных мнений, мировоззрений, убеждений, точек зрения. С точки зрения психологии конфликт - вещь полезная и даже необходимая, а с духовной точки зрения – явление противоестественное. Нормальным, естественным состоянием для человека является мир, спокойствие и любовь - не существовало конфликтов в раю до грехопадения. Конфликт – это всегда разделение, и корни этого разделения лежат глубоко в духовной сфере. Семья – одно из «лакомых блюд» врага рода человеческого, дьявола. Помните, у Достоевского «и поле битвы – сердца людей»? Можно перефразировать: «поле битвы – сердца семей». А еще в «Бесах» у него же: Ставрогин, революционер, с пеной у рта говорит: «Мы разрушим церкви, поломаем храмы, растлим семью». Не о нашем ли времени тогда говорилось?

**Конфликтные ситуации**

…Почему разрушаются плохо построенные здания, сооружения, дома? Потому что их плохо строили. Очень часто «раздрай» в отношениях супругов с первых моментов совместной жизни вносит их неправильная иерархическая расстановка.

В идеале мужчина должен быть капитаном, он несет главную ответственность за семью, и соответственно ему — уважение и почет как к капитану команды. Иерархия выстраивается в семье отсюда.

Чтобы этого не случалось, в самом начале отношений, лучше еще до брака, девушке нужно делегировать мужчине функцию принятия решений. «Дорогой, как скажешь…», «А ты как думаешь…?», «Ты у нас главный, твое и слово», вот контрольные тесты, которые с самого начала взаимоотношений должна взять на заметку мудрая женщина.

Если ты хочешь что-то изменить в муже, то важно спокойно, без упреков и усмешек, без истерик и скандалов, как часто это делают, сказать об этом.

Предтечей конфликта является вольное обращение: первое слово грубое слово, первый толчок, неосторожный жест или выражение эмоций на высоких тонах. Где-то, в самом начале, нарушаются границы допустимого обращения, где-то делается неверный шаг в сторону друг от друга. Отношения пускаются на самотек и это приводит к серьезным противоречиям.

Конфликт - это постоянная борьба и в эпицентре ее стоит любовь. За нее, по сути, должны происходить баталии, а не друг против друга. Супругам необходимо сплотиться против зла, которое стремится посеять вражду и разбить семейную крепость. «Никто не прорвется!» (No passaran) – лозунг, который должен стать девизом всей семейной жизни.

Особенно часто конфликты возникают, когда супруги перестают внимать друг другу, т. е., внимательно и чутко улавливать обоюдные потребности. Спустя несколько лет совместной жизни они думают: «мы уже столько лет вместе, он (она) и так должен знать, что мне нужно». Такая телепатическая связь действительно возможна между супругами, но только любящими и только в том случае, если они уже выстроили доверительные отношения, «не один пуд соли съели вместе», научились понимать друг друга с полуслова, полувзгляда.

Но если супруги друг от друга ожидают понимания, но при этом не контролируют собственные чувства: обычно такие сильные опасные чувства с обоих сторон вызывает наша гордость, эгоизм, самолюбие - начинает нарастать напряжение, переходящее в выяснение отношений на высоких нотах. А потом мы удивляемся, почему нас не понимают и не слышат.

Семья — это диалог и общее направление, общие цели, общий фундамент. Если нет общего фундамента, общих ценностей — о чем разговаривать, где точки соприкосновения, в чем смысл диалога? Происходит уже не диалог, а монологи!..

**Пути преодоления**

Конфликт может развиваться по двоякому сценарию: позитивному и разрушительному.

Если супруги, находясь в состоянии раздражения, пытаются перекричать друг друга, а затем, не добившись желаемого результата, разбегаются в разные стороны и не предпринимают попыток к примирению, это порождает эмоциональную глухоту. Даже если они после этого и будут общаться друг с другом, то скорее всего лишь на бытовом уровне (дай мне денег на то-то, постирай мне то-то…») и семья окажется под угрозой распада.

Сценарий эффективного способа разрешения конфликтов развивается следующим образом. Супругов тревожат некоторые сложные вопросы, связанные с какой-то ситуацией или взаимоотношениями. Возможно, они чем- то и недовольны, но свою неудовлетворенность высказывают в спокойной форме, не повышая голоса, четко формулируя свои вопросы, ясно выражая свои чувства: «мне не нравится то-то и то-то», «я чувствую ..., я боюсь, мне обидно, неприятно» и т. д. В этом случае (При таком разрешении ситуации) супруги открыты друг для друга, для каждого остается доступной чувственная сфера другого. Ведь часто мы реагируем не на слова, а на эмоциональный заряд, пронзивший наше сердце. Человек боится того, чего не понимает. Если объяснить другому, что мы чувствуем, то есть большой шанс, что нас поймут.

Жизнь в браке — большой, но очень благодарный труд, это взаимное терпение, прощение, любовь, работа над собой и отношениями.

Кроме того, не всегда нужно принимать близко к сердцу слова, высказанные в отношении нас в гневе или раздражении. Желательно фильтровать такую информацию, брать на себя ту долю вины, за которую по справедливости можешь нести ответственность. А остальную часть негативного заряда приписать либо каким–то личностным проблемам обидчика (может быть, у него на работе дела не клеятся… и т. д.), либо его состоянию здоровья (наверное, у него голова болит…) и, поверьте, если хватит выдержки, промолчим, проявим милосердие, он (она) сами выскажут нам причину своей вспышки. Например, скажут: «прости меня, я так устал, просто никаких сил нет».

Если мы не злимся и не кричим, а спокойно транслируем наши мысли и чувства людям, они нас услышат. У них не включаются механизмы сопротивления и противоречия. И мы, в свою очередь, будем благодарны тому, кто нас понимает и уважает. В этом случае конфликт, который удалось преодолеть, становится новой ступенью к взрослению, развитию, духовному росту супругов и семьи в целом.

**Притча**

Императору приснился сон, что у него выпали все зубы. Он призывает толкователя сновидений и пересказывает ему свой сон. Выслушав его, толкователь отвечает: «О, повелитель у тебя умрут все родственники». Недолго думая, император повелевает казнить толкователя. Тут же призывает другого «специалиста» по сновидениям. Выслушав императора, толкователь, сделав многозначительную паузу, говорит : «О, повелитель, ты переживешь всех твоих родственников». После чего, император наделил его всякими почестями и подарками. Ошеломленные люди стали спрашивать, что за чудеса, ты же то же самое сказал, что и твой незадачливый предшественник? На что услышали ответ: «Важно не что сказать, а как сказать».