

В каждом человеке есть что-то нелогичное. Более того, если присмотреться к своей второй половинке (да и к самому себе) нелогичного намного больше. Так что невозможно управлять даже собой, не то что мужем или женой. Катастрофа ли это? Безусловно, нет. Катастрофой является стремление объяснить отношения в браке с позиции сухого разума, а не любви и мудрости.

В этой статье речь пойдет о том, как научиться договариваться с нелогичной частью себя – внутренним ребенком. И уже потом можно попробовать договориться с нелогичной частью своего супруга (или супруги).

Давайте рассмотрим обычную ситуацию. Женщина (или мужчина) начинает чувствовать, что с партнером ей (ему) не комфортно. Причем это ощущение начинает усиливаться. Наш разум устроен определенным образом: он защищает и оправдывает нас. Виноватой в любом случае окажется другая сторона.

Дальше все идет очень предсказуемо. Всего два варианта. Либо мы начинаем договариваться с позиции разума о каких-то конкретных условиях (например, чтобы муж приходил домой в определенное время). Либо ищем замену – то есть любовные отношения на стороне.

В первом случае договориться ни о чем надолго не возможно. Во втором случае оказывается как в анекдоте про поручика Ржевского, который на вопрос о том, какие женщины ему нравятся отвечает: «Когда я с блондинкой-брюнетка, когда с брюнеткой – блондинка». Нельзя найти совершенство на стороне. По крайней мере надолго.

Почему и первый, и второй вариант одинаково проигрышные? Потому что причина дискомфорта находится внутри того, кто его испытывает.

Прислушайтесь к внутреннему ребенку

Внутренний ребенок - второе дыхание для семейной пары

Автор: Ксения Ржевская

Вот теперь пришло время вспомнить про внутреннего ребенка. При неправильном обращении это как раз то нелогичное и капризничающее, что мешает нам чувствовать счастье. А при хорошем обращении – то, что может подарить второе дыхание и мощное желание жить и возродиться.

Представьте такую семейную пару. Сергей, которого в детстве заставляли быть хорошим мальчиком, играть на пианино и слушаться маму. Но который на самом деле хотел бегать с мальчишками во дворе и нравиться девочками. Внешне он до сих пор «ботаник», а его внутренний ребенок так и норовит похулиганить, попротестовать против женских правил. Даже доброту и нежность он – по аналогии с мамой – может воспринимать агрессивно. Потому что когда-то мама таким образом управляла им. Но жену он выберет похожую на маму, потому что это для него образ надежности, любви и стабильности.

Его жена – Анна. Бешено талантливая женщина, темпераментная, страстная. Выбрала Сергея потому, что полюбила. Но чувствует, что он эмоционально закрывается. Чем больше она пытается открыться – тем больше он отдаляется. В детстве папа и мама Анны не воспитывали ее, жили в другом городе. Она так и не смогла до них достучаться. Анна чувствует опасность оттого, что Сергей не пускает ее в свое личное пространство хотя бы иногда. Ее внутренний ребенок – маленькая Анечка – чувствует опасность, что ее не любят.

Теперь давайте назовем внутренних детей Анечка и Серега, а взрослых Анна и Сергей. И попробуем перевести на язык внутренних детей обычные диалоги этой семейной пары.

Сергей: Мне надо уехать на выходные, у меня срочная работа.

Маленький Серега: я устал, и не могу быть мачо, я боюсь опозориться в постели. Моя мама сделала из меня ботаника. Видно, я и правда неудачник.

Анна: Как уехать? Мы же запланировали с тобой провести выходные вдвоем. Ты же сам этого хотел.

Маленькая Анечка: Ну вот, он точно меня не любит. Я не желанна. Мне никогда не пробить эту стену.

Сергей: Кажется, я все сказал. Это срочно.

Маленький Серега: Не дави на меня, я не позволю окончательно сделать из меня тряпку. Хотя и боюсь тебя потерять. Но если я буду тряпкой – ты точно меня разлюбишь.

Анна: Если я больше не нужна тебе — так и скажи!

Маленькая Анечка: Ну, пожалуйста, скажи, что я нужна тебе, обними меня, погладь по голове. Мне только это и нужно.

Сергей: Не драматизируй, пожалуйста.

Маленький Серега: Скажи, что я твой герой, и что ты будешь меня ждать. Не позорь меня, не заставляй объяснять. Я не ботаник, я мужик.

Как видите – с позиции логики – то есть если читать только то, что говорят взрослые, ничего невозможно понять. Все глубинные раны лежат внутри, там, где внутренний ребенок. Причем внутренний ребенок может быть разного возраста. В данном случае у Анны это девочка лет 5-6 (в это время ребенку очень нужна ласка, подтверждение того, что она нужна). А маленькому Сереге лет 12-13. Это уже подросток, который желает самоутвердиться. Все дело в том, что развитие затормаживается именно тогда, когда в детстве была нанесена наибольшая травма. У Анны это отъезд родителей, у Сергей – уход отца из семьи.

Путь к взаимопониманию

Что же делать? Первое, что надо сделать – это разобраться с собой. Вспомнить свои детские мечты и страхи. Объяснить самому себе, маленькому, почему так происходило тогда. Если есть какие-то конкретные мечты – научиться петь, рисовать, объесться мороженым – то это надо воплотить. В ближайшее время. Вы сами удивитесь, насколько исцеляюще это подействует.

Второй этап: когда разговариваете с партнером, попытайтесь понять, что Вы на самом деле хотите сказать. Просто задайте себе этот вопрос: что я имею в виду на самом деле? Вы узнаете о себе много нового.

Третий этап: расспросите осторожно и ненавязчиво о детстве своего партнера, попытайтесь понять, что тот малыш никуда не делся, что во многом он до сих пор определяет поступки близкого Вам человека. Обычно уже на третьем этапе конфликты больше не обостряются и постепенно разрешаются.

Но если Вы хотите пойти еще дальше – помогите своему партнеру воплотить его детские мечты. Только без назиданий – мол, я тебя лечу. Делайте все легко, как будто это нужно Вам, как будто у Вас такая причуда.

И последнее, что можно сделать, это показать пример открытости. Например, Вы по привычке начали ворчать о том, что он не подарил цветы вовремя к какой-то дате. Вслух скажите: Стоп. Улыбнитесь. И объясните, что цветы для Вас очень важны. Это доказательство любви. И предложите пойти вместе выбрать букет. Прямо сейчас.

Также хочу отметить, что не нужно «заставлять» своего партнера работать со своим внутренним ребенком. Достаточно, если один начинает проявлять такое понимание. Другой автоматически раскрывается на встречу. Правда, иногда нужно много времени и терпения. Но результат того стоит.

Источник:

[Жизнь вместе](#)