**8. «Как начать сначала»**

* **Замкнутый круг супружеских взаимоотношений;**

После романтических отношений у любой пары наступает период разочарования и обид. Почему так происходит и что можно конкретно сделать, чтобы вернуть эти чудесные отношения?

Не верьте тем, кто пытается вам объяснить, что проще всего расстаться и начать искать нового партнера. Это не совсем правильно. Во-первых, у вас могут быть дети, которые все понимают и отчаянно хотят, чтобы мама и папа оставались всегда вместе.

Что же делать, когда взаимоотношения становятся обыденными?

*Французский натуралист Джин Генри Фарше изучал гусениц, идущих друг за другом. Эти гусеницы инстинктивно держатся друг за другом так, что каждая из них соединяет свой нос с хвостом впереди идущей гусеницы, образовывая, таким образом, процессию, чтобы проходить по лесу и питаться хвойными иглами.*

*Этот натуралист собрал гусениц и помог им объединиться вместе подобным образом вокруг края большой цветочной вазы. Когда гусеницы объединились друг с другом, он отошел назад и стал наблюдать за ними.*

Они стали двигаться кругом по краю вазы. И таким образом они постоянно передвигались в течение шести дней. Наконец, на седьмой день они остановились, полностью выбившись из сил, ощущая крайнюю нужду в пище, в то время как обильная пища находилась рядом с ними и была доступна для них. Привычка, инстинкт держали их в состоянии непрерывной ходьбы по кругу, препятствуя им найти то, в чем они в действительности нуждались.

Люди мало, чем отличаются от этих гусениц во взаимоотношениях друг с другом. Супружеские пары повторяют один и тот же старый рутинный круг: утром поднимаются, а вечером ложатся спать, идут на работу и приходят домой, спорят или отказываются разговаривать друг с другом, прикасаются друг к другу или не делают этого. Так они ходят по кругу до тех пор, пока их взаимоотношения не ослабевают. Они так заняты окружающими делами, что пренебрегают тем, что, является для них самым важным.

Остановитесь там, где вы находитесь. Разорвите круг. Выйдите из рутинного состояния. Начните все сначала.

* **Что делать, когда взаимоотношения становятся обыденными;**

Может быть несколько исключительных случаев, когда взаимоотношения настолько испорчены, что их нельзя уже наладить. В целом же это возможно, необходимо желание.

*Деревья, находящиеся за нашим домом кажутся нам мертвыми каждую зиму. Осенью листья желтеют. Зимний ветер уносит их, и голые ветви кажутся мрачными. Мы не срезаем деревья, потому что они кажутся нам мертвыми. Мы ждем до тех пор, пока весна не обеспечит их теплом сверху, а питанием из земли. Почки начинают пробуждаться, и опять появляется жизнь.*

Точно так же происходит пробуждение обновленной любви, если к холодным взаимоотношениям супругов прибавить немного тепла и питания.

Поиски секрета любви очень похожи на поиски очков, которые обнаруживаешь у себя на голове.

Нам важно понять, что то, что мы проявляем в нашей жизни, всегда будет отражением нашего характера.

Когда кто-то замечает: «Хороших женщин или мужчин не бывает», стоит сказать: «Может быть, проблема заключается в вас, а не в недостатке хороших мужчин и женщин».

Каким получается наш брак, зависит от того, какими являемся мы.

НАПРИМЕР:

**Если вы веселый, сбалансированный человек** можете рассчитывать на счастливый брак.

**Если вам до сих пор удавалось хорошо адаптироваться** в каких-либо условиях и испытывать при этом удовлетворение, а не отчаяние, есть вероятность, что супружескую и семейную адаптацию, вы перенесете удовлетворительно.

**Если же вы испытываете неудовлетворение**, и озлоблены своей долей, вам придется измениться, прежде чем вы сможете рассчитывать на счастливую жизнь.

Чаще всего причиной неудачных браков считают: неправильный выбор спутника жизни, денежные проблемы, половое несоответствие, религию и т.д.

В действительности же неудовлетворенность исходит из того, что мы принесли с собою в брак.

Успех супружеских отношений зависит от способности принести в свой союз привычку радоваться и умение любить и быть любимым. Это качества зрелой личности и являются наилучшим приданным, которое мы можем принести в брак.

Мы часто ищем совершенного партнера, не очень заботясь о том, какими партнерами являемся сами.

 Если мы и хотим заключить брак с изумительным человеком или чтобы изумительными были наши мужья, то мы и сами должны быть потрясающими.

В семейных парах часто бывает кризис семейных отношений. Когда отношения становятся обыденными и превращаются в привычку. Если такое происходит с вами, а вы, не смотря на это, продолжаете любить своего мужа, но не знаете, как вернуть былую нежность и любовь, не отчаивайтесь, воспользуйтесь следующими советами.

**Проявите инициативу**

Чтобы расшевелить чувства супруга организуйте неожиданное свидание для него, например, прогуляйтесь по тем местам, где вы раньше по молодости проводили время, это поможет вашему мужу вспомнить, как вам было вместе хорошо.

Еще очень хорошо помогает вернуть нежность в отношения – это просмотр совместных фотографий из семейного архива. Сразу окунаешься в атмосферу прошлого – любви и нежности.

**Изменитесь, чтобы заново влюбить в себя мужа**

Вспомните, что вы давно хотели изменить в себе, но не решались этого сделать. Может – это новая прическа, или цвет волос, или быть может вы хотели похудеть? Для изменения имиджа купите себе новое белье, совсем не похожее, в котором привык вас видеть муж. Можно также сменить аромат духов. Будьте для него не предсказуемой и разной, чтобы он каждый раз спешил домой к вам. И тогда он снова полюбит вас.

**Побалуйте мужа**

Чтобы ваш муж стал к вам более нежным и внимательным, вам самой нужно быть с ним нежной и ласковой. Для этого уделяйте ему больше внимание, как раньше. Говорите ему комплименты, как вы его любите и цените. Узнайте, что ему больше всего доставляет удовольствие и побалуйте своего мужа. Например: сделайте ему массаж, устройте ужин при свечах, или завтрак в постель, или быть может, что-нибудь другое. Главное, чтобы вы делали это с искренним настроем.

**Смените обстановку**

Возьмите отпуск, съездите вместе отдохнуть. Лучше если это будет какое-нибудь романтическое место, например, морской курорт. Представьте, что у вас снова медовый месяц или свадебное путешествие, вспомните былые впечатления. И к концу путешествия вы взглянете друг на друга, возможно, другими глазами.

* **Как выяснить какие области своей личности придется улучшить;**

Составьте список качеств, которые вы хотите видеть в партнере. Затем пункт за пунктом, сравните со списком себя.

Супружество можно сравнить с соглашением типа: «брать – давать». Мы должны желать отдавать именно то, что хотим получать сами.

Есть мнение: «Только две вещи являются причиной несчастливых браков – мужчины и женщины!».

Супружество подобно банку. Мы не можем получить больше, чем мы вкладываем. Некоторые из нас, особенно мужья, берут так много, а вносят так мало.

**Любовь – это не чувство, а решение.** Почти во всех случаях два человека имеют хорошие взаимоотношения, если они решили настойчиво стремиться к этому. Если же только один из них стремится к этому, то будет гораздо тяжелее, но все же и в этом случае, возможно, добиться успеха. Успешный брак начинается с осуществления желаний супругов. Если супруги утверждают: «У нас будут хорошие взаимоотношения», то они будут их иметь.

Нет настолько хороших взаимоотношений, чтобы они не нуждались в улучшении. Социологи в результате исследований пришли к выводу, что из всех супружеских пар только 5 – 10 % не имеют серьезных проблем. Но мы понимаем это по-другому. Проблема заключается в том, что люди противодействуют изменениям.

*Как трудно начать купаться на мелководье. Прежде всего, слегка мы касаемся ее поверхности пальцами ног и немного вздрагиваем от холода. Затем, побывав в воде, мы ведем себя не менее странно. Нам не хочется выходить из нее.*

Дети с неохотой идут вечером спать, но утром они противятся, когда их поднимают с постели.

* **Почему супруги сопротивляются изменениям;**

**Люди сопротивляются изменениям**. Особенно им не нравится менять свой характер. Когда мы слушаем подобную лекцию, то думаем: «Наверно хорошо, что говорят сегодня о таких вещах. Некоторые люди нуждаются в них».

Но так мы отрицаем свои проблемы любви. В действительности же, если мы считаем, что принципы, которые мы услышали, применимы к нам, то это является одним из несомненных признаков того, что они нам помогут**.**

**Чем больше проблем любви мы имеем, тем сильнее мы отрицаем их**.

Ни один брак не является безопасным автоматически. Вы можете состоять в браке, но вряд ли вы будете считать, что таким образом вы уже достигли той степени единства, которая предназначена для вас Создателем брака.

*Старые супружеские взаимоотношения подобны старому зданию. Если за этим домом нет заботливого присмотра, то постепенно он приходит в состояние, когда его уже невозможно будет отремонтировать. Но не обязательно его покидать. Его можно с любовью реставрировать и оживить. Все, что необходимо в таких случаях – это желание сделать, желание трудиться.*

Когда человек начинает меняться, то замечает глобальные перемены вокруг, мир начинает меняться. Люди становятся добрее, уважительнее, человек первым сделал шаг к налаживанию отношений, не требуя к себе особого отношения, а просто начал работать над собой и своими недостатками. А у нас, у каждого их много и нужно только посмотреть внутрь себя.

Исторический пример: однажды к Ганди пришла женщина и попросила убедить своего сына не есть много сладкого, он попросил придти через 3 недели с сыном. Когда женщина пришла, он сказал: “Не ешь сладкое, это вредно” и парень согласился. Женщина не поняла и спросила, а зачем вам понадобилось 3 недели. “Все три недели я сам не ел сладкое и своим примером понял и приобрел силу в этом вопросе”.

Прежде чем требовать уважения, любви и понимания, давайте будем учиться любить, уважать, ценить людей, которые нас окружают. Они сами будут меняться. Мир станет красочнее, счастливее и добрее.

* **Источник сохранения прекрасных супружеских отношений.**

Как-то я прочитала одну заметку, которая навела меня на некоторые размышления:

Генри Форд с группой своих друзей разбили палатку и отдыхали недалеко от дороги. К ним подошел расстроенный человек, весь испачканный автомобильным маслом и спросил: "«Скажите, есть ли среди вас кто-либо разбирающийся в автомобиле марки «Т-Форд?». Один из друзей Форда, подмигнув ему, и указывая на него пальцем, сказал пришедшему: «Вот этот друг, кажется должен что-то знать об этой машине». Повернувшись к Форду, несчастный начал просить его: «Пожалуйста, мистер помогите мне. Недалеко от вас остановился мой «Форд» и я не могу завести его». Форд ответил: «С удовольствием помогу».

Вместе они подошли к машине и Форд в считанные минуты, покопавшись под капотом, сказал: «Включите мотор». Машина сразу же завелась. Ее владелец был переполнен радостью. Прислушавшись к работе мотора, он объявил: «Сейчас он работает лучше, чем когда-либо раньше. Дорогой, если бы я разбирался в этой технике как вы, то не застрял бы на дороге».

Что я хотела сказать этим пример? Только то, что человек, который является конструктором этой машины, лучше других, знал, как можно ее отремонтировать.

Семья сотворена Богом. Поэтому наши попытки иметь правильные взаимоотношения в семье без Бога часто бывают напрасными. **Тот, Кто сотворил семью, лучше знает, каким образом можно поддерживать супружеские взаимоотношения.**

**Создание прекрасных супружеских отношений, наполненных любовью и заботой, требует времени и труда.**

Необходимо чтобы эгоистические формы поведения, приобретенные во время ухаживания, сформировались в бескорыстную любовь, которая и является основой хорошего брака.