**Ремонтируем ОТНОШЕНИЯ**

Первый вопрос, который я хочу вам задать: вы хотите улучшить отношения с партнером? В смысле вы действительно этого хотите? Когда мы чего-то очень хотим, то готовы трудиться ради этого, готовы прикладывать много усилий.

Но, возможно, вас до сих пор одолевают сомнения. Действительно ли мне это надо? А вдруг все равно ничего не получится?

Важно проанализировать, почему вы хотите восстановить или улучшить отношения. Для этого можно сделать следующую методику: записать на лист с одной стороны: «В отношениях» за и против, а затем с другой стороны листа записать «Вне отношений» за и против. Вы сможете увидеть, как бы со стороны, то, что происходит в вашей паре. И поймете, почему вы хотите бороться за ваши отношения. Это станет для вас своего рода мотивацией.

Я всегда за то, чтобы спасти отношения, чтобы их наладить, отремонтировать. Но, к сожалению, это не всегда возможно. Если произошла измена или если ваш партнер не хочет оставаться с вами, то изменить что-то бывает действительно сложно, а иногда совершенно невозможно.

Тем не менее, если только есть шанс на то, чтобы возродить отношения, то мое искреннее убеждение, что за них нужно бороться. Особенно если ваш супруг выражает свое желание продолжать отношения.

Если только желание восстановить отношения является обоюдным, то имеет смысл трудиться над этим.

Но раз вы на этом марафоне, то скорее всего у вас такое желание есть.

А раз есть желание, то сегодня мы поговорим о нескольких шагах, которые могут помочь паре преодолеть кризис.

1. Нужно поговорить с партнером и попросить прощения. Даже, когда вы считаете, что виноват партнер, скорее всего у вас тоже найдется что-то, за что вы можете извиниться.

Отложите в этот момент эмоции и попробуйте поговорить друг с другом спокойно. Если конфликт произошел только что, не пытайтесь расставить все точки над и. Скорее всего сейчас вы не сможете этого сделать. Разойдитесь. Позвольте друг другу остыть, поразмышлять и проанализировать ситуацию. Постарайтесь встать на место своего партнера и попытайтесь понять его чувства. И только, когда вы почувствуете, что можете обсудить проблему спокойно, начинайте разговор.

Спросите, каких изменений в отношениях и в вас самих хотел бы видеть ваш партнер. Обсудите насколько такие перемены приемлемы и возможны для вас.

Важно переоценить ситуацию и восстановить доверие.

1. Не питайте иллюзий. Партнера переделать невозможно и скорее всего качества, которые вас в нем раздражают останутся с ним. Даже если ваш партнер хочет измениться и обещает вам это, важно понимать, что изменения во взрослой личности происходят медленно и не равномерно. Для любых изменений нужно время, одобрение и поддержка.

Но тем не менее вы можете установить понятные и измеримые договоренности, соблюдение которых не должно зависеть от настроения или обстоятельств. Например, вы можете договориться о том, что ваш партнер будет относиться с уважением к вашему темпераменту и не будет пытаться переделать вас под себя. И вы со своей стороны можете постараться принять своего партнера таким, какой он есть и приспособиться к нему. А он в свою очередь приспосабливается к вашему характеру и темпераменту.

1. Не обостряйте ситуацию. Не шутите на те темы, которые являются болезненными для вашего партнера. Не подкалывайте и тем более не мстите. Все это не созидает, а наоборот разрушает отношения.
2. Не обижайтесь и не становитесь подчеркнуто холодными. Избегайте долгого молчания. Наоборот, покажите партнеру, что нуждаетесь в нем, что он вам дорог и что вы хотите восстановить отношения.
3. Решайте только одну проблему за раз. Не вспоминайте прошлый обиды, не приводите в пример прошлое поведение партнера. Говорите только об одной конкретной ситуации. И просите партнера вести себя точно так же. Это поможет вам легче справляться с конфликтными ситуациями.

В отношениях очень много моментов и нюансов. Поэтому, чтобы их починить нам необходимы определенные знания, умения и навыки. Как их можно приобрести?

1. Читайте книги об отношениях. Сильная сторона этого метода в том, что в книгах очень много практической мудрости, и если вы будете применять хотя бы часть полученных из литературы знаний, то сможете достичь определенного успеха и прогресса в отношениях. Минус этого способа в том, что для чтения нужно достаточно много времени и спокойная и тихая обстановка, которая доступна далеко не каждому. Кроме того, практика, то есть практическое применение полученных знаний, полностью зависит от вас.
2. Сейчас очень много материалов в свободном доступе: аудиокниги, видео семинары, ролики, которые записывают различные психологи и эксперты в этой сфере. Все это также расширит ваши представления об отношениях поможет чему-то научиться. Плюс таких материалов в том, что вы можете использовать их параллельно с какой-то другой деятельностью. Минус в том, что эти материалы достаточно разрозненны и хаотичны. Нет системы и упорядоченности. Практика полностью зависит от вас.
3. Если ваши отношения кажутся вам слишком сложными, и вы не можете разобраться в собственных чувствах и переживаниях, то добро пожаловать на личные или семейные консультации к психологу. Этот вариант очень хорош тем, что психолог работает именно с вашей личной ситуацией. Он подсвечивает самые тонкие моменты, направляет и позволяет вам услышать и понять друг друга. Кроме того, на консультации психолога вы тут же проходите практику общения друг с другом, но уже в правильной манере, используя те рекомендации, которые он вам только что дал. Психолог берет на себя часть ответственности за приобретение парой определенных умений и навыков в общении друг с другом.

Минус в том, что семейная терапия занимает от трех месяцев и более, и требует значительных финансовых вложений.

Нам важно понять, что сами по себе отношения не наладятся. Если мы оставим все на самотек, то вряд ли результат окажется положительным. Только целенаправленные усилия, движение в направлении к миру и гармонии в отношениях окупятся и принесут вам радость.