

Аспирин за семейни проблеми

Как моите клиенти се справиха с кризата в семейните взаимоотношения?

от Стоян Георгиев



БЕЗПЛАТНА ТЕСТ-СТРАТЕГИЯ

Заглавие: "Аспирин за семейни проблеми"

автор: Стоян Георгиев

Редактор на текста: Донка Недялкова

E-mail: stoian.georgiev@semeistvo.bg

Уеб: www.semeistvo.bg

Издава се за първи път на български език

Copyright © 2015. Стоян Георгиев. Никая част от този ресурс не може да бъде публикуван без писменото съгласие на автора. За повече информация пишете на stoian.georgiev@semeistvo.bg.

**Аспирин за семейни проблеми:
Как моите клиенти се справиха
с кризата в семейните
взаимоотношения?**

от Стоян Георгиев

Когато се срещам с двойки за първи път, обикновено в края на първоначалното интервю им предлагам следния тест-стратегия, който наричам “аспирин”. Прочетете този ресурс, за да разберете как голяма част от онези, които го взеха, преодоляха семейните си проблеми:



‘АСПИРИН’ ЗА СЕМЕЙНИ ПРОБЛЕМИ

1. Време за неразделно внимание

- планирайте 10-15 ч. седмично за смях, забавления и откровени разговори;
- излизайте на седмична среща;
- прекарайте уикенди заедно само двамата .

2. Идентифицирайте най-вероятната си реакция при конфликт

- налагане;
- отдръпване;
- оттегляне;
- компромис;
- валидация.

3. Преодолейте ескалацията

- гневни изблици;
- дразнещи навици;
- нечестност;
- натяквания;
- осъдителност;
- независимо поведение;
- цинизъм.

4. Фокусирайте се върху нуждите на партньора си

- привързаност;
- разговор;
- честност и откритост;
- финансова подкрепа;
- преданост към семейството;
- сексуална реализация;
- отморяваща компания;
- привлекателен партньор;
- домашна подкрепа;
- възхищение.

5. Валидирайте и диференцирайте

- мислите;
- желанията;
- емоциите;
- определете себе си във връзката.

ПРОЧЕТЕТЕ
“30
СЕМЕЙНИ
ВЪПРОСА”
ОТ СТОЯН
ГЕОРГИЕВ!

Скъпи читателю,

Консултирам семейни двойки за повече от 10 години и през този период съм имал привилегията да съветвам стотици. Семействата на някои от тях бяха останали лишени от време и не получаваха внимание, а партньорите им – оставени на прага на емоционално прегаряне. Мъже и жени споделяха, че дори не са очаквали как нещо подобно може да им се случи.

Причините?

Независимо дали става въпрос за успешни или не толкова успешни семейства, фактите са неоспорими и при двете категории - с течение на времето, удовлетворението в брака намалява.

Сериозни проблеми настъпват и след като децата напуснат семейното гнездо. Нещастните двойки изпитват още по-ниско ниво на удовлетворение, което често завършва с развод. Щастливите семейства пък възстановяват първоначалните трепети на влюбването и дори се чувстват още по-тясно свързани.

И мъжът, и жената трябва да полагат усилия, за да запазят семейството си. Успешният брак не се получава от самосебе си, а е резултат от времето, прекарано заедно, романтичните срещи и пълноценното сексуално общуване през годините.

Малко са двойките, които имат сериозни съмнения, че бракът им може да рухне, когато пристъпват към брачния олтар. Красотата на венчавката, брачните обещания, захласнатите погледи на приятелите, ни карат да се усещаме сигурни и изпълнени с вярата, че нещата ще се развиват добре от само себе си. Интересно защо, но за почти всяка друга сфера от живота си ние сме наясно, че са необходими усилия, време и финанси. Осъзнаваме, че здравето ни изисква грижа, адекватно хранене и спорт. Инвестираме години от живота си в своето кариерно развитие. Когато стане въпрос за брака и децата ни обаче смятаме, че тези неща някак си ни се удават естествено. Рано или късно всяка двойка стига до заключението, че бракът изисква грижа, време, откровени разговори и внимание. Само любовта не е достатъчна, необходими са и умения.

Години наред споделях с приятели, колко е важно да поставим семейството си преди нашата реализация. Написах материали по темата. Говорех за подреждането на приоритетите по семинари. Мислех си, че живея това, което говоря.

През последните месеци бях затрупан със задачи - редовните ми отговорности, честите срещи с хора, новите предизвикателства. Когато си бях в къщи, може да се каже, че прекарвах време с жена ми и с децата, но умът ми като че ли се намираше на друго място. Из мислите ми кръжаха неразрешени ситуации, проблеми и трудни решения, които трябваше да взема. Съпругата ми, обикновено, знаеше как да ме изкара от това вцепенение с простия въпрос: "Тук ли си?"

Толкова много от нас губим времето и енергията си в безпокойство за неща, които са временни или просто маловажни и забравяме да се съсредоточим върху стойностите.

Не можеш да кажеш, че твоето семейство е приоритет, ако не си ЕМОЦИОНАЛНО въввлечен в него. Ти можеш да твърдиш това, но все пак е допустимо да ти липсва емоционалната ангажираност, емпатията и реалната въввлеченост.

Но... В крайна сметка защо толкова семейства се разпадат?

Вижте, в нашия вътрешен свят ти и аз имаме нещо като емоционален резервоар и необходимост от различни преживявания, понякога дори неосъзнато. Нуждаем се от почивка. Изпитваме необходимост да опитаем различен вид храна. Искаме да отидем на красиво място. Тогава, когато нашият емоционален резервоар започне да се изпразва от наличието на трудни ситуации, поведението на хора или просто от рутината на ежедневието ни, ние подсъзнателно преживяваме определени емоционални липси. Нещо повече, ние асоциираме като неприятно поведението на някой, който ни носи болка и имаме тенденцията да се възхищаваме от онези, които ни правят комплимент или ни осигуряват позитивни емоционални преживявания. Ние се привързваме към дейностите, които ни утешават и често можем да станем дори зависими! Загубването на способност за трезва преценка е следващото нещо, което може да ни се случи, ако не сме внимателни.

Предлагам на вниманието ви действията, които голяма част от моите клиенти предприеха, за да се справят със семейните си проблеми. Вие

няма нужда да повтаряте грешките им - научете се, като приложите принципите, научени от дългогодишния ми опит!

Преди всичко - дръжте мислите за развод надалеч и се чувствайте свободни да потърсите помощта ми, ако ви е трудно да ги елиминирате.

Кои бяха действията, които клиентите ми предприеха, за да излязат от кризата?

Действие 1: Отделиха нераздвоено внимание за своя партньор...

Когато се намираме в трудни ситуации, ние оценяваме по един естествен начин кое е най-ценно и важно за нас - семейството, близките и приятелите ни. Изгубили се във вихъра на ежедневните ни задължения, изведнъж става толкова лесно да изтървем тази динамика. Ние избираме да работим прекалено дълго, предпочитаме да се срещаме с хора, които ни губят времето, определяме да откликваме на ситуации и нужди, които смятаме за спешни, а забравяме най-близките си хора.

Запознайте се с 6-те стъпки към ефективна промяна в семейните ви отношения, като посетите този линк:

<http://semeen.com/започни-оттук/>

Когато общуваш със своя партньор, опитай се да вникваш в неговите/нейните думи. Слушай! Повтори това, което е казал, за да проявиш реална емпатия и ангажираност;

- Научи се да се концентрираш върху разговорите със съпруга/съпругата и децата си. Отхвърляй всяка мисъл, която те разфокусира;

- Когато се прибереш в къщи при семейството си, изключи всички телефони и ги остави на секретар. Най-важните за теб хора са онези, с които общуваш най-много;

- Ако работиш по проекти, които изискват твоята постоянна въвлеченост, отвори си алтернативен email-акаунт и го сподели само с хората, с които работиш по проекта. Изолирай се от индивиди, които ти губят времето и насочи тези часове към семейството си;

- Когато прекарваш време с децата, не си чети вестника, не гледай телевизия, не стой пред компютъра и не говори по телефона. Въвлечи се заедно с тях в нещата, които вършат. Гледай ги в очите докато общувате. Нека да усещат твоята реална загриженост.

Когато вземеш решение да се въвлечеш не само физически, но и емоционално в живота на твоето семейство, ще преживееш ново ниво на радост и удовлетворение. Мога да кажа това от личен опит!

Действие 2: Научиха се да споделят чувствата си...

Един от най-ключовите моменти за разрешаване на конфликтите във всеки брак се крие в уменията на всеки от партньорите да валидира мнението и чувствата на другия.

Съвременната онлайн-енциклопедия *Wikipedia* ни предлага един сравнително адекватен превод на думата "валидация": *"В психологията на човешкото общуване валидацията представлява комуникирането на респект към мнението на другите, което е чуто, зачетено и прието като факт, даже и слушателят да не е съгласен с мнението на този, който говори. Мненията на другите се третират с искрено уважение като легитимно изразяване на техните чувства без да се смятат за прищявка."* Думата "валидация" се използва в психологията и е много свързана с чувствата и емоциите! Да валидираш по-точно означава "да приемеш чувствата на другия като факт". Ако например някой от партньорите се чувства самотен, би било неадекватно другият да използва изрази от сорта на: "Не се чувствай по този начин".

Необходимо е преди всичко той да приеме тези чувства за факт, като след това се проведе честен разговор и да се открие причината, която ги поражда. Ако мъжът се чувства недостатъчно уважаван, жената не може просто да каже "Ама аз те уважавам." - необходимо е чувствата на съпруга да бъдат

Запознайте се с 6-те
стъпки към
ефективна промяна
в семейните ви
отношения, като
посетите този линк:

[http://semeen.com/
започни-оттук/](http://semeen.com/започни-оттук/)

приети като факт и валидирани, независимо от причината, която ги поражда. Всъщност именно липсата на валидация е най-честата причина за разминаване в общуването, която може да разруши и най-добрите семейства.

Нека се опитам да пресъздам една въображаема ситуация с измислени герои. Например Иван се прибира редовно вкъщи, но като всяка жена, Катя има нужда от нещо повече от физическото му присъствие - тя очаква 100 процента внимание! Вероятно Иван не осъзнава това и често стои пред компютъра, докато жена му се опитва да грабне вниманието му, за да му разкаже по какъв начин е минал трудния ѝ ден. С времето у Катя се насъбира толкова много раздразнение, че сяда да говори за ситуацията, казвайки: "Чувствам се пренебрегната, когато предпочиташ компютъра пред мен". Иван ѝ казва с много любов "Скъпа, всичко е наред, аз те обичам". Разбира се, Катя започва да се чувства безпомощна, губи доверието си и се отдръпва, ставайки все по-неприветлива. Иван не може да разбере причината за поведението на Катя и един ден ѝ казва: "Толкова мрачна си станала". С времето и двамата се отчуждават и започват да живеят като съквартиранти. Това е една типична ситуация, характерна за много семейства и е белег за липса на валидиране! Как може да се коригира проблемът и да се излезе от затворения кръг?

1. Необходимо е всяка страна да развие умение за честно споделяне на чувствата, например: "Чувствам се....., когато правиш.....". Важно - тонът, съдържанието и невербалните жестове не трябва да съдържат обвинение към личността на другия, а просто да се изрази емоцията!

2. След като разбира за чувствата на партньора си е важно втората страна да ВАЛИДИРА ТЕЗИ ЧУВСТВА, като каже нещо от сорта на: "Разбирам. Сигурен/на съм, че за теб е неприятно и болезнено да се чувстваш по този начин. Нека да поговорим повече за това". Сега изяснява ли се ситуацията повече? Ако информацията е нова за вас, препоръчвам ви следното:

- Планирайте време за среща само двамата извън жилището ви, за предпочитане на предразполагащо място;

- Отделете време просто да се забавлявате;

- Напишете на един лист, как се чувствате в брака си без да уточнявате какво според вас поражда тези чувства (например безпомощен, самотен, наранен, пренебрегнат и т.н.) Нека списъкът да съдържа от три до пет чувства;

- Разменете листите и след като разберете как се чувства партньорът ви, напишете с какво смятате, че сте допринесли за наличието на тези негативни чувства;
- Попитайте партньора си дали съвпадат предположенията и какво още той би добавил;
- Внимание - не влизайте в спорове - просто поемете своята отговорност!!!;
- Вземете листа с емоциите на другия, сложете го в портфейла си и го четете всеки ден, като се стараете да подобрите отношението си в описаните области.

Не забравяйте - валидирането на мненията и чувствата на партньора ви може да подобри значително състоянието на общуването във вашия брак.

Действие 3: Пренасочиха част от своя финансов ресурс за повече забавления и почивка...

Именно - в нашето финансово планиране следва да се задели определена част за забавления и почивка. Да се изправим срещу посредствеността в един брак е предизвикателство и от всяка двойка зависи да реши дали това ще се случи или не. Нека сега ви дам някои практични съвети, как да мечтаете, да прекарвате време заедно и да планирате предстоящи събития през годината. Ключът се съдържа в думата "отделяне". Подобна инициатива е много здравословна и често пъти се оказва жизнено важна за успешното развитие на един брак.

Безспорна необходимост за всяка двойка е да се отдели и да вземе специално време през годината - в началото на годината, на годишнината от сватбата или когато е удобно за двамата. Разберете, че за вас като семейство е решаващо да избягате някъде на усамотено място, да се откъснете от ежедневието, да оставите децата на някого и да бъдете само двамата, дори и всичко да изглежда перфектно в брака ви. Разбира се, това може да стане и на ресторант или кафе в приятна обстановка, където да можете да

Запознайте се с 6-те стъпки към ефективна промяна в семейните ви отношения, като посетите този линк:

<http://semeen.com/започни-оттук/>

разговаряте и пишете за няколко часа. Казваме "пишете", защото, ако не отразите черно на бяло вашите мисли и цели, това може да остане само във въздуха и нищо да не се случи. Изисква се усилие от ваша страна да си напомняте и отстоявате целите и мислите, които сте споделяли помежду си.

Тук е мястото да споделя как правим "отделянето" в нашето собствено семейство. Ние предпочитаме да избягаме в хотел извън града или в друг град на непознато място за ден-два. Тъй като вече правим подобни целенасочени пътувания от няколко години, винаги, когато се обърнем назад, установяваме, че тези пътувания са се отразили много благоприятно на брака ни и са ни донесли невероятно удовлетворение. Това ни помага да разберем върху какво ще работим заедно, какво искаме да се промени между нас и как ще си прекарваме по-забавно.

Може да започнете с честно споделяне как е била за всеки един изминалата година, какво ви е харесвало и какво не ви е харесвало между вас двамата, а също и как виждате развитието на децата си. Един честен и откровен разговор ще ви помогне за следващите стъпки към вашия щастлив семеен живот, а такъв живот наистина съществува!

Започнете с разпределение на предстоящите събития основно като:

1. Неща, които трябва да свършите и:
2. Неща, които харесвате, и за които си мечтаете.

Към първите се включват задължения, като сметки, заеми, ремонти, предстоящи курсове, изпити, покупки и т.н. Това е първото и най-елементарно ниво, тъй като с подобни проблеми се сблъскваме всички, но ако останем само на това ниво, ние ще пропуснем най-вълнуващото - целите, предпочитанията, мечтите. Някои си казват - е, как да мечтая, като не съм си платил сметките, не съм се наял добре.... - и точно тук грешат. Едно от най-красивите неща в успешния брак е взаимоотношението между двамата - споделянето не само на трудностите, но също и на мечтите.

Толкова неща в живота започват от една мечта, едно споделяне, едно желание. Един от най-великите лидери в историята на човечеството - Уинстън Чърчил, в най-трудния момен от живота си - без работа, отхвърлен от почти всички, се отдава на усамотение със семейството си и на живописиста. Щастливият му семеен живот (имал е съпруга, която го подкрепяла и насърчавала, осигурявала ведра атмосфера, в този труден за него период) се оказал основният двигател на по-нататъшния му успех.

Ако искате да започнете свои собствени семейни отделения, задайте си следните въпроси: "Какво харесваме да правим?", "Как да осъществим мечтите и целите си конкретно, за да сме сигурни, че няма да останат само фантазия?", "Как да се справим с проблемите при общуването помежду си?" Това са все въпроси, на които можем да обърнем внимание. Ами ако единият от нас е музикант и свири на тромпет, а другият няма представа от музика - как е възможно изобщо да намерим общ език?

Много двойки стигат до решение за развод, в резултат на липса на усилие да бъде разбран другия и се извиняват с "несходство на характерите". За да не влезете и вие в тази категория, започнете да се интересувате от областта на другия - сигурно няма да се научиш да свириш на тромпет, но може да предложиш на мъжа си да отидете на концерт заедно, особено ако той го харесва. Или пък започни да четеш някои книги в сферата на жена си - например, тенденция в мъжките прически и почнете да коментирате.

Винаги можете да намерите начин да си прекарате хубаво, интересно и забавно, стига да го пожелаете. Парите не са определящото за това! Малко повече творчество и можете да намерите начини за забава - спорт, туризъм и т.н. Напишете си желанията, излейте сърцата си един пред друг, помечтайте си и за далечни цели, които искате да видите и ще ви очаква една вълнуваща година.

Действие 4: Взеха решение, че няма да пренебрегват сексуалната сфера...

За съжаление съветите относно секса днес наблягат на метода, а не на задълбочаването на емоционалната връзка и създаване на по-дълбока интимност. Днес ние искаме бързи решения за всичко! Сексът представлява сложна и променяща се динамика и са много факторите, които съдействат за неговата ефективност в брака:

- разликите между нуждите на мъжа и жената в сексуално отношение;
- социалния натиск;
- посланието на масовата култура - "прави секс с който си искаш и това няма да има последствия - става въпрос само за физически акт";
- хормоналните особености;

- бременността;
- неснабдени емоционални нужди;
- родителството;
- наличие на изневяра;
- умора и др.

Мозъкът - нашият най-важен сексуален орган

Ключът към сексуалното удовлетворение се намира в нашия мозък. Сексуалната дейност започва от него - той има химически и хормонални функции. Два от химикалите, които ни карат да изпитваме еуфория и да се стремим към повторение на това удоволствие, се наричат ендорфини и енкефалини. Когато се въвличаме в дейност, която кара мозъка ни да ги произвежда - арт, спорт, секс и др., тези химикали ни предизвикват да желаем повторното им освобождаване. Ето защо има хора, които са привързани към дейности, при които се освобождават ендорфини и енкефалини.

Хормонът на любовта

За разлика от останалите видове дейности сексът включва и сексуалната възбуда, която ни подготвя за секс. Освен различните химикали, мозъкът освобождава и хормон, наречен окситоцин, който свързва мъжа и жената, създавайки силна емоционална привързаност между тях. Тази привързаност се осъществява с всеки, с когото правим секс. Ако в миналото сме имали много партньори, с времето е напълно възможно да се получи притъпяване и нежелание да бъдем със съпруга или съпругата си. Ако от друга страна единствените, с които правим секс, са нашите съпруги или съпрузи, ние искаме да бъдем само с тях!

Запознайте се с 6-те стъпки към ефективна промяна в семейните ви отношения, като посетите този линк:

<http://semeen.com/започни-оттук/>

През последните десет години са извършени редица проучвания на окситоцина, наречен "хормон на любовта". Някои учени дори смятат, че окситоцинът е причината за създаване на дълбоки чувства, които се намират в основата на любовта. Д-р Инсел от Националния институт по умствено здраве твърди, че окситоцинът е решаващ за създаването на

дългосрочни взаимоотношения. Окситоцинът повишава и нашата способност да се доверяваме!

Ако за дълъг период не сте откликвали сексуално, вероятно е време за поемане на сексуална отговорност. Добрата новина е, че ние можем да обучим мозъците си от какво да се възбуждат! Когато се свързваш сексуално със съпруга си отново и отново, мозъкът ти ще освобождава окситоцин и постепенно твоята сексуална дейност ще се повиши. Възбудата ще нарасне. Не се отказвай! Ти можеш да се справиш с гнева и негативните преживявания в миналото!

Действие 5: Поставиха в ред финансите си...

Много двойки споделят, че едни от най-сериозните сблъсъци помежду им са свързани с начина, по който управляват финансите си. Причините за това могат да са най-различни. От една страна, характерните за мъжа и жената полови различия, от друга – липсата на общ семеен бюджет. Могат да се намесят и различни финансови навици на семействата, в които партньорите са отраснали, както и по-сериозни финансови ситуации, като безработица, наличие на сериозен дълг и др.

Не е задължително неразбирателствата, свързани с парите, да засягат само двойки с ниски доходи. Проблемите се срещат и сред по-богати и преуспяващи семейства. Днес много хора смятат, че не бива да се водят разговори за пари, че финансовите отношения автоматично ще се изгладят. Парите, или по-точно начинът на управлението им, са тема, по която се спори във всяко семейство. Понякога конфликтите по тази тема се превръщат в истинска бойна арена. Всъщност, докато във връзката не се постигне съгласие по финансовите въпроси, партньорите трудно могат да се радват на трайно и пълноценно общуване.

Как една двойка може по-лесно да преодолее различията, засягащи финансите? Възможно ли е това?

Установете общ семеен бюджет

Общият семеен бюджет е силно оръжие на семейството. Преди време помогнах на една двойка да задържи над 1 000 лв. месечно само с предприемането на простата стъпка към изработване на семеен бюджет. Общият бюджет означава да „кажете” на парите си къде да ходят, а не само да отчитате къде са отишли. Разделянето на парите и сметките е лоша идея, защото създава предпоставки за подриване на основите на сътрудничеството в брака. При изработването на бюджета е необходимо да участват и двамата съпрузи. Защо? Представете си, че в една компания всеки член от борда на директорите започне да управлява

парите, както на него му хареса. Какво ще се получи? Хаос! Добре е да знаете, че успехът ви като семейство в областта на финансите започва с общия бюджет.

Вземете решение да формирате семейния бюджет заедно. Разбира се, не е нужно и двамата да се занимават с това. Достатъчно е по-талантливият в тази област да следи касовите бележки, балансите и финансовите отчети. Другият пък може да участва при изработването на бюджета.

В много семейства често финансовата тежест се понася от единия партньор. Това обикновено е мъжът, особено в периода около раждането и отглеждането на малкото дете. В подобни ситуации някои мъже до такава степен се идентифицират с ролята си на човека, който „изкарва хляба“, че пренебрегват финансовия глас на своята половинка. Важно е те да знаят, че работата на жената у дома струва почти толкова, а понякога и повече, колкото мъжът изкарва в офиса. Колко пари ще дадете за раждането и отглеждането на едно човешко същество? Мъжът не бива да обвинява половинката си за това, че е взела решение да остане по-близо до децата.

Ключът е в общуването

Един известен финансов експерт казва, че парите са най-добрата или най-лошата сфера на комуникация в дома. Дори и да срещате сериозни проблеми в общуването си по отношение на финансите, вие имате възможност да промените това и да постигнете съгласие с партньора си. Не става въпрос само за компромиси или за отдръпване от проблема. Важно е всеки да има право на глас и да може да споделя чувствата си, безпокойствата и желанията си, като едновременно се съобразява с исканията и терзанията на другия. Само в този случай двойката ще може да създаде условия за намиране на „обща територия“ при взимането на решение.

Мъжете и жените по много различен начин интерпретират и управляват личните финанси. За жените това е въпрос на сигурност, а за мъжете – на самочувствие. Ето защо дамите преживяват по-тежко облачните финансови дни, а половинките им често повече рискуват. Всъщност, съюзът между мъжа и жената представлява уникална възможност за вземане на ефективни финансови решения.

Ако срещате трудност с партньора си в тази важна сфера, изключете телевизора или компютъра, седнете и проведете сериозен разговор. Бъдете внимателни един към друг и споделете всичко, което ви притеснява, като се стремите да разбирате чувствата и гледната точка на партньора си. Само след като и двамата разкриете притесненията и

вълненията си, можете да се движите към преодоляването на проблемите и несъгласията си.

Финансите като основен приоритет

Нищо не разрушава удоволствието от живота по-лесно, отколкото взимането на крайно необмислени финансови решения. Животът се развива, благодарение на един на пръв поглед елементарен, но често неоченяван фактор – потока на парите в семейството. Ако доходите са крайно недостатъчни, може да се наложи да започнете и допълнителна работа. В това динамично време е нужно да сте гъвкави и инициативни. Едно от най-важните умения, което можете да развиете, е да продавате. Всичко, от което се нуждае един търговец, са бюро и телефон, чрез които да предлага качествен продукт или услуга. Започнете да развивате този вид умения, тъй като те са пряко свързани с вашия финансов растеж.

Ако се сблъскваш с трудности в твоите семейни взаимоотношения, искам да те окуража - има решение на твоите проблеми!

Последвай този линк, за да разбереш повече:

<http://semeen.com/започни-оттук/>