

## Як пережити кризу стосунків?

Криза у стосунках завжди виводить відносини на інший рівень. Це може бути перехід на рівень як більш близького довірливого спілкування, так і на рівень більш відсторонених стосунків, аж до їх припинення.

Причини кризи завжди одні й ті ж: або одного партнера перестає влаштовувати наявна ситуація, або обох.

Першим вісником кризи відносин є зміна поведінки як мінімум в одного з партнерів. За характером цих змін можна припустити, якого роду криза назріває. Якщо поведінка партнера змінюється в бік збільшення інтенсивності проявів любові, близькості, то можна сказати, що партнер готовий перейти на рівень більш інтимних відносин, тобто він задоволений своїм партнером, але його вже не задовольняє ступінь близькості, хочеться більшого.

Якщо поведінка партнера змінюється в бік відчуження, то в цьому випадку передбачати те, що він налаштований на переривання відносин або він таким способом демонструє незадоволення певними аспектами відносин. Важливо вирішити питання, які саме зміни настали у стосунках.

Допомогти розібратися може відверта розмова. Але, тільки починаючи її, обов'язково пам'ятайте, що, викликаючи людину на відвертість, Ви можете дізнатися для себе те, що Вам не сподобається. Що Ви ризикуєте тим, що відносини зіпсуються. Однак, не ризикнувши, Ви не виведете ці відносини з кризи.

Якщо ж Ви зважитесь на відверту розмову, то майте на увазі кілька правил.

Перше, уникайте звинувачень.

Друге, говоріть про свої почуття і намагайтеся почути розповідь партнера про його почуття та переживання.

І третє. Постарайтеся, щоб кожен з вас сказав про те, чого саме хоче від ваших стосунків. Не варто домислювати за партнера ті причини, які зумовлюють його поведінку.

Хорошу допомогу може надати відвідання психолога.