

# "Каждый сам по себе"

**В семье, как в государстве, опаснее всего – тоталитаризм или безвластие.**

Создавая семью все мечтают о безоблачной, радостной семейной жизни. Но жизнь преподносит сюрпризы, а мы режесуруем её по разным сценариям.

Сценарий первый - Эмоциональная отчужденность или "Независимость". Оба или один из партнеров находятся на стадии эмоционального отчуждения. Свою эмоциональную холодность друг к другу они оправдывают занятостью в профессиональной сфере. Партнеры заняты собой в большей степени, чем семьей в целом. Поэтому, они проводят мало времени за совместными занятиями и практически не общаются друг с другом. Отношения сводятся к бытовым формальностям и пара со временем превращается в соседей по жилплощади.

Сценарий второй - Эмоциональная привязанность или "Зависимость". В данном случае, один из партнеров полагается во всем и вся на другого партнера и не представляет, что может справиться в жизни без помощи своего супруга или супруги. Зависимость может быть выражена на нескольких уровнях, а именно: на эмоциональном, физическом или материальном.

Зависимость на эмоциональном или физическом плане проявляется в чрезмерной эмоциональной или физической привязанности к своему партнеру. Один из партнеров чувствует себя в безопасности только находясь вместе со своим партнером и, за частую, утрирует значение второй половины. В сознании такого человека нет места для самостоятельного образа жизни. Жизнь становится невозможной по отдельности. Такого рода зависимость основана на инфантилизме, не зрелости личности. Партнер не знает, не умеет и не хочет заботиться о себе сам. Инстинкт безопасности играет базовую роль в данном сценарии. В основе материальной привязанности лежит тот же инстинкт безопасности. Один из партнеров боится потерять материальные блага, которыми ее или его наделяет другой партнер. В следствии, происходит внутренний диссонанс между чувствами которые испытываются к партнеру и страхом потерять комфортную жизнь.

Сценарий третий - Взаимодополнение и самоопределенность, как ключ к продолжительным отношениям.

Вначале мы должны разобраться, что такое взаимодополнение и самоопределенность в отношениях. Понятия взаимодополнения и самоопределенности ввел в массовый обиход Дэвид Шнарх, американский психолог, гуру в психологии семейных отношений, он подробно объясняет эти термины в своей книге "Страстный брак". Самоопределение, по словам Шнарха, это процесс взросления и становления зрелой личности. Важно не попасть в ловушку подмены терминов и не путать понятие независимая личность и одиночка. Когда мы говорим о независимой личности, которая достигает своих целей, твердо стоит на своих ногах мы не имеем в виду личность не нуждающуюся в отношениях с другими людьми. Желание справиться с основными жизненными задачами своими силами не означает хотеть быть одиноким и делать абсолютно все только самостоятельно.

Самоопределившаяся личность не будет бросаться в крайности эмоциональной отчужденности, как это происходит в первом сценарии или в эмоциональную/материальную зависимость как во втором сценарии.

Когда отношения построены на зависимости или независимости, в них нету места для откровенного диалога, полного выражения себя и своих мыслей. Основа полноценных отношений - это общение. Умение и желание обсуждать между собой различные темы и вопросы, вот путь к гармонии и взаимопониманию.

Партнеры должны представлять собой две разные частицы одного пазла, что бы сложить единую картину, в этом и есть смысл взаимодополнения друг друга . Брак это не независимость или зависимость, а взаимодополнение. Счастливый брак может сложиться только в союзе зрелых личностей стремящихся на взаимное развитие