

**«Почуття безпеки»: як зберегти стосунки під час війни**

**Поради чоловікам**

Будь-яка криза, включно з війною, показує вам, що відбувається у вашій парі насправді. Шукайте відповідальність за ваші стосунки спільно з розрахунку 50/50 – кожен відповідає за свою половину і шукає причини в собі, а не в партнері.

❗️Страх відчувають навіть найсильніші люди. Бо він є інстинктом самозбереження. Тому це нормально, що у критичних умовах і чоловіки, і жінки відчувають страх.

🔹Для жінки базова потреба – це безпека у всіх сенсах цього слова. Зараз, у період змін, жінки змушені бути сильнішими, виявляти вольові зусилля, брати відповідальність за себе та дітей у чужих країнах, освоювати нові території, забезпечувати собі життя.

Жінку, незалежно від того, поряд вона з вами або на відстані, потрібно «обійняти» – у прямому й переносному сенсі слова. Не кричати, не диктувати умови, а говорити приємні слова, вислуховувати.

🟦 Дуже важливий момент: жінкам важливо проживати свої почуття вголос, отримати «захист» від партнера навіть на відстані. Цікавтесь, як пройшов її день, чим вона займалася, про її інтереси, що їй сподобалося, як вона спала, що їла, скажіть про свої почуття, скажіть, що вона – найкрасивіша, бажана, кохана.

Так, тут є труднощі – чоловік не вміє «дбати» у природному значенні цього слова. Але й жінка природно для таких випробувань не народжена.

☝У період кризи є важлива мета кожного з партнерів – перемогти свою гендерну приналежність.

Для жінки – навчитися бути самостійною та зрілою, щоб у подальшому житті більше розуміти свого чоловіка.

Для чоловіка – бути самодостатнім, тільки через турботу про себе та ближніх, про рідних людей.

Досягаючи успіху в особистісному зростанні, ми стаємо усвідомленішими дорослішими, а значить, приймаємо дорослі рішення для щасливого особистого життя. Бережіть себе та свої стосунки, живіть у мирі та злагоді із собою.

*Ольга Котляр, психолог-практик у методі гештальт-терапії, транзактному аналізі, когнітивно-поведінковій терапії*

**«Ти не герой!»: як зберегти стосунки під час війни**

Поради жінкам

Людська психіка сприймає війну як катастрофу для життя людини, включно з усіма сферами. Стосунки в парі – це одна з тих сфер, де в цей період частіше виникають конфлікти, розставання, змінюється форма стосунків, проявляється те, що було заховано глибоко чи не промовлено свого часу. Чому так відбувається?

🟢Злість та претензії одне до одного

Психіка людини передбачлива – важливо зрозуміти значення і сенс кожної емоції та навчитися правильно висловлювати їх.

❗️Злість потрібна кожному як повітря. Через агресію ми закриваємо свої потреби і вибудовуємо міжособистісні межі контакту з людьми та з партнерами у стосунках.

Зараз злість піднімається, насправді, на агресора, на ситуацію, яку неможливо вирішити на своєму рівні, бо війна – справа політична, а не романтична.

Заявляючи претензії до свого чоловіка: «Ти нічого не можеш вирішити!», «У тебе є свій погляд?!», «Ти мене не розумієш» і т. д., жінка у такий спосіб заганяє його в кут.

☝Важливо розуміти: так, ваш чоловік не може вирішити якісь питання просто зараз. Але й критикою в його бік, із знецінюванням особистих амбіцій другої половинки ви результату точно не отримаєте.

Це легко можна перевірити. Спробуйте відповісти на запитання: якого результату ви вже досягли, пригнічуючи самолюбство вашого партнера?

А тепер подумайте, наскільки ви щасливі з тим результатом, що у вас є.

**Що робити?**

* Підтримувати одне одного, навчитися чути, хто що може, а хто чого не може дати в цей період. Вирішувати проблему разом, а не самій, щоб потім злитися та ображатися.
* Говорити одне з одним через «Я-повідомлення» замість «Ти-повідомлення». Наприклад: «Я прошу твоєї допомоги» замість «Ти мені не допомагаєш!».
* Чоловіки не плачуть

Кожна жінка має образ її і тільки її героя. У жіночій уяві найчастіше чоловік – це сила, рішучість, вміння приймати рішення, заробляти гроші та нести відповідальність за добробут сім'ї. І коли жінка бачить в очах чоловіка страх, розпач, безпорадність та сльози – її очікування «розбиваються» з болем у серці.

І в таких випадках стосунки в парі починають втрачати сенс, тому що жінка перестає бачити в чоловікові героя, а чоловік «закривається», уникаючи спілкування зі страху бути собою та виявити свою людську природу.

Додамо сюди ще почуття провини в чоловіків та сорому одночасно за свої емоції. А в жінки – образи та страх довіритися такому чоловікові. Що робити обом?

Запам’ятайте: є людина, а є її реакції. У кожної людини є її персональні реакції до якоїсь події, а є почуття до вас.

Важливо не змішувати ці 2 моменти, тому що плачуть від болю всі люди, як і сміються від радості, за винятком, якщо сміх не викликаний захисною реакцією на те, що відбувається.

І кожна реакція чи погляд не характеризує зміни ставлення до вас особисто. Крім того, жаліти когось – це знецінювати ще сильніше будь-яку людину. Жаль принижує, а образа – не вирішує суть проблеми. Навчіться відокремлювати емоції партнера та почуття щодо вас.

*Ольга Котляр, психолог-практик у методі гештальт-терапії, транзактному аналізі, когнітивно-поведінковій терапії*