



Немного есть в жизни вещей, травмирующих так больно, как развод. Это не только разрушение связей между влюбленными, но и развал всей семьи. Так что если вы обнаружите, что ваш брак быстро катится с горы и развод кажется неизбежным, вам нужно взять дело в свои руки. Будьте готовы к некоторым жестким мерам и вам будет нужно много терпения, но все же приступайте к поиску решения. В конце концов, тот факт, что вы ищете путь для **сохранения брака**, чтобы **избежать развода**, означает, что еще не слишком поздно, и вопросы, какими бы они не были неразрешимыми, можно еще разрешить.

Лицом к реальности

Первый шаг на пути к неминуемому избежанию развода, признание того, что есть конфликт, и есть вопросы, которые необходимо решить как можно скорее. Очень часто один из партнеров считает, что пока конфликт не будет разрешен, брак может хромать и как-нибудь обойдется. Именно этот страх раскачивает лодку, которая не позволяет паре принять меры по исправлению положения, пока не стало слишком поздно, и лодка не перевернулась.

Обсудите в чем дело

Обсудите, что вызывает беспокойство, ваш брак, а также найдите причины, которые, возможно, привели к нынешней ситуации. Тем не менее, даже если вы оба обсудите ваши отношения, нужно следовать определенным правилам. Говорите по очереди и не перебивайте, когда есть шанс для вашего партнера, чтобы выразить свои мысли. Выясните что является основным источником нынешнего конфликта и не вспоминайте случаи из прошлого, и не сравнивайте с другими парами.

Выскажите свое внутреннее чувство

Выскажите свои мысли и четко выразите то, что вас расстраивает и почему. Если вы держите свои чувства запертыми внутри, то это может только усугубить ваше восприятие. Кроме того, было бы несправедливо ожидать от другого человека способность читать ваши мысли и видеть оценки того, что вы можете ощущать внутри. Когда все будет в открытую, то вы можете сильно удивиться, когда вы обнаружите, насколько вы оба не знали о чувствах и восприятии друг друга.

Избегайте обвинений

Тем не менее, при обсуждении источников конфликтов в вашем браке, будьте осторожны, сохраняя объективную позицию. Избегайте попадания в бесконечный цикл обвинений. Хорошим способом является воздержание от заявлений, начиная с "ты", например, "ты не ценишь мою работу" или "ты проводишь слишком много времени в баре". Вместо этого попробуйте сказать: "Я хотела бы чувствовать себя более значимой в моем замужестве, если бы мой труд был оценен" или "Это бы значило так много для меня, если мы могли бы уделять больше времени друг другу". Привлечение стороннего лица для решения кризиса в браке, заставит вашего партнера занять оборонительную позицию и не приведет обсуждение к чему-то существенному.

Поиск решения

После того, как определен источник конфликтов в браке, попробуйте найти решение. Однако это легче сказать, чем сделать, но возможно. Имейте в виду, что в итоге нужно взять на себя некоторое количество ответственности обоим супругам. Обсудите, что каждый из вас может сделать, чтобы улучшить отношения, которые, в свою очередь, повлекут за собой в результате, некоторое количество изменений в себе самом. Каждому должно быть предоставлено немного времени и усилий, потому что партнеру будет необходимо внести некоторые изменения в его или ее приоритеты и принципы, если брак будет сохранен. Здесь более чем где-либо, взаимное сотрудничество очень важно, тем более что ставки настолько высоки.

Вовлекайте людей, которым вы доверяете

Принимайте помощь людей, которым вы оба доверяете. На начальных этапах держать проблемы в рамках семьи, думая, что каким-то образом, они будут решены самостоятельно или стесняться того, что другие могут подумать о ваших отношениях - ошибка. Будет гораздо лучше посоветоваться с близкими членами семьи или друзьями, в отношении путей урегулирования конфликта. Но в то же время, они должны быть люди, которым вы могли бы доверять, чтобы иметь беспристрастное мнение и интересы вашей семьи им были близки.

Обратитесь за профессиональной помощью в случае необходимости

В конце концов, если, несмотря на все усилия, вы, кажется, несколько не приблизились к решению, нужно обратиться за профессиональной помощью. Консультант по брачно-семейным отношениям может творить чудеса для трудных браков. Это потому, что консультант по брачно-семейным отношениям обучен определять, точно и объективно, источник конфликтов. Кроме того, в отличие от семьи и друзей, которые

могут быть ближе к любому из партнеров, консультант займет беспристрастную позицию, пытаясь урегулировать конфликты и даст надлежащие советы, как вам избежать развода.

В каждом браке трудности и испытания, такие, как дети, домашние обязанности и напряженный график работы могут создать трудности в самых страстных парах. Однако, если вы обнаружите, что перспектива развода, как представляется, возникает все чаще и чаще, настало время действовать. Крайне важно, чтобы оба супруга готовы были исправить их брак, так как любое приемлемое решение придется принимать в сотрудничестве обоих партнеров. Помните, что, в конце концов, брак является в высшей степени институтом, над которым следует упорно работать. Следуя всем вышеперечисленным советам о том, как избежать развода, вы сумеете сохранить свою семью и дать вашим отношениям второе дыхание.