### Мы это один плюс один

Над нами довлеет множество стереотипов, одни из самых популярных, должно быть, касаются супружеской жизни.

Супруги, живущие под одной крышей и спящие в одной постеле, могут скучать по будоражущей новизне отношений, свойственной в период знакомства и встреч. Нередко застарелые обиды, рутина, работа, воспитание детей, готовка и уборка, пустяковые конфликты становятся причиной того, что кто-то из супругов не выдерживает и пускается во все тяжкие либо находит отдушину в лице привлекательного, всегда способного удивить, любовника.

Мужчинам преедается знакомый образ жены, в халате и шлепанцах, осточертевают вечные головные боли и претензии благоверной, тогда как любовница никогда не позволит себе выглядеть затрапезно, всегда готова выслушать, посочувствовать, накормить и приголубить.

Но даже, если супружеская жизнь похожа на рай, все складывается прекрасно, может наступить момент, когда супруги незримо отдалятся друг от друга и потеряют друг друга из вида.

Дело в том, что даже самая идеальная семья это вовсе не единое целое, это не мы, слитые воедино во веки веков, но я плюс я, две взрослые устоявшиеся личности, которые нуждаются в самоутверждении и саморазвитии. Будучи поглощенными одна другой, они никогда не смогут состояться в качестве самодостаточного индивида. Такая несостоятельность может погубить семью.

### Побег от контакта

На первых порах, которые выпадают как раз на букетно-конфетный период, слияние друг с другом и идентификация нужд и потребностей каждого из супругов как нечто единого, должно быть, нормально, но если такое состояние затягивается, и один из супругов не мыслит себя без другого, не может обойтись без его поддержки, требует участия и постоянного присутствия, второй неизменно будет чувствовать себя преследуемой жертвой, на которую давят из желания высосать последние соки, не желая считаться с нуждами последнего, бессовестно нарушая личностные границы.

Я жизни не мыслю без тебя. Не смей идти на встречу с друзьями! – заявляет жена. Как ты могла улыбнуться другому! – свирепеет собственник муж.

Естественно, когда эта парочка стремительно разбегается по разным углам, удивлятся не приходиться. Человек, стремящийся подчинить своей власти другого, так же как и человек, не желающий прислушаться к потребностям другого, обречен на одиночество.

Супружеские измены это следствие побега из осмысленного контакта со своей второй половиной, которая на деле является очень даже целостной личностью и так же как и все, жаждет, чтобы ее поняли, услышали и признали ее право на существование и право на одиночество, коль скоро ей захотелось побыть наедине с собой.

### Осознанность себя и принятие другого

Периоды охлаждения вновь сменяются периодами близости. Ведь в жизни часто бывает так, что сбежавший супруг или супруга, соскучаться вдруг и вновь их потянет к друг другу.

Пережить периоды отдаления друг от друга сложно, но возможно – для этого надо всего лишь видеть в жене или муже самостоятельную личность и поддерживать хотя бы минимальный контакт.

Риск супружеской измены значительно снижается, если супруги присутствуют (даже минимально) в жизни друг друга, держат руку на пульсе семейных отношений и честно стараются найти выход из конфликтных ситуаций. Выход такой, который удовлетворял бы и супруга, и супругу.

Осознанное присутствие в жизни, здесь и сейчас, решение неприятностей по мере их поступления, уважение и принятие личностных границ и потребностей другого человека, спящего рядом в одной постеле, есть гарант здоровых супружеских отношений, которые поддерживают два самостоятельных человека.