# Валентина Михайловна Целуйко

# Взрослые проблемы взрослых людей



## Валентина Целуйко

## Взрослые проблемы взрослых людей

Если сердце ошибется,

Пусть его любовь накажет,

Но не верю я, чтоб сердце

Ошибалось хоть на миг…

В. Федоров

## Предисловие

Старая мудрость гласит, что человек живет в минуты счастья. В жизни каждого человека всегда найдется несколько «светлых минут», когда он действительно чувствовал себя счастливым, забыв о невзгодах и бытовых проблемах, душевных потрясениях и повседневной суете. С годами, когда подобные радостные ощущения посещают его все реже и реже, воспоминания «о бывшем счастье» являются тем спасительным якорем, который помогает человеку жить и верить в то, что все еще может повториться.

Среди непреходящих человеческих ценностей, которые делают человека счастливым и помогают в полной мере осознать это, центральное место занимают *настоящая любовь* и *крепкая семья.* Переживание большого чувства и соединение любящих и создает самостоятельное маленькое государство – молодую семью. Это не просто союз мужчины и женщины, а сложное социальное образование, призванное решать важнейшие задачи, налагаемые на него обществом: рождение и воспитание детей, бытовое самообслуживание, финансово‑материальная поддержка нетрудоспособных членов семейной группы, включая несовершеннолетних или больных детей и престарелых родителей, и многое другое. Справиться с решением этих и ряда других не менее важных задач могут только люди, сильные духом, способные на добрые чувства и на добрые поступки, умеющие прислушиваться к своему сердцу и сердцу человека, который находится рядом. Только созвучие сердец и взаимность чувств позволяет людям понимать и искренне принимать друг друга, делает их добрее, лучше, ответственнее по отношению к себе и тем, кто доверил им свою жизнь и судьбу. Дефицит добрых чувств и отсутствие взаимопонимания нередко приводят к разрыву отношений тех, кто когда‑то считал себя влюбленной парой.

Как известно, первые пять лет супружеской жизни наиболее трудные, в эти годы семейное счастье особенно хрупко. Многие ошибки, которые совершаются молодыми людьми еще до вступления в брак, а затем тиражируются в процессе совместной жизни, в значительной мере обусловлены незнанием основных проблем семейной жизни. Отсюда – психологическая неподготовленность к их обсуждению и конструктивному разрешению.

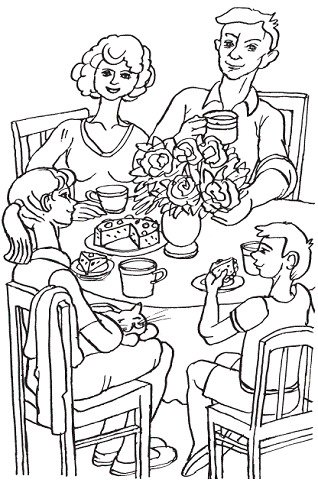
Как приспособиться молодым супругам к условиям совместной жизни, организации семейного быта и семейной экономики, распределения семейных ролей? Как решить проблему взаимоотношений молодоженов с семьями родителей? Как освоить роли отца и матери? Эти и другие вопросы требуют не только конкретного ответа, но и действенного отношения молодых супругов, чтобы, с одной стороны, сохранить свой союз, а с другой – не «растворить» в нем свою индивидуальность, не потерять себя и не разочароваться не только в своем избраннике, но и в семейной жизни вообще. Пожалуй, это одна из труднейших задач, которая требует умелого разрешения на начальном этапе совместной жизни и остается актуальной во все последующие годы.

Вместе с тем существуют объективные психологические проблемы семьи, которые не зависят от индивидуальных особенностей мужа и жены, однако оказывают существенное влияние на семейную атмосферу. Молодым супругам удалось бы избежать многих «сюрпризов» в начальный период становления семьи, если бы они знали об этих проблемах и были психологически готовы их принять, чтобы избежать нежелательного разрушения в семейных отношениях.

Молодая семья – это особое состояние двух душ, когда верится, что завтра будет лучше, чем сегодня, все трудности легко преодолимы, а любовь и счастье – навеки. Этого и хочется пожелать своим читателям в супружеской жизни. Пусть им удастся успешно справиться со всеми жизненными проблемами и определить правильные пути к разрешению недоразумений в своей семье. Возможно, книга хотя бы частично поможет читателю найти ответы на трудные психологические вопросы о том, как сделать семью устойчивой, а себя и своего избранника счастливыми.

Прислушайтесь к мнению А. Моруа: «Удачный брак – это строение, которое всегда нужно реконструировать». Счастливая семья – это усилия и еще раз усилия, неустанная работа души и ума, которые необходимо прилагать обоим супругам постоянно, не забывая ни на минуту о том, что вознаграждением за них будут эмоциональное тепло, поддержка, забота и взаимопонимание в семье.

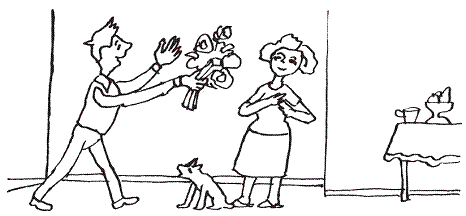
## Любовью дорожить умейте



Любовь – это драгоценный сосуд из тонкого стекла, который может разбиться, если его держать или слишком неуверенно, или слишком крепко.

Восточная мудрость

## Любовь как чувство



Каждый человек сознательно или неосознанно стремится к счастью. Свое представление о счастливой жизни чаще всего он связывает с «большой, настоящей, неповторимой, вечной» любовью, да же не подозревая о том, что любовь не может гарантировать счастья и именно страстная любовь может доставить множество страданий и несчастий. Трагичность любви находит свое наиболее полное проявление в ее конечности: или умирает любовь, или умирает любящий. Но, даже зная это, человек все равно стремится пережить это удивительное и вместе с тем загадочное чувство. Нет, пожалуй, в жизни человека явления более интимного, значимого и в то же время более загадочного, противоречивого, чем любовь. Любовь не считается ни с какими преградами: ни с моральными предостережениями, ни с юридическими запретами, ни с социальными традициями. Она оказывается в духовном возвышении человека силой более могучей, чем все привычные социально‑нравственные воздействия. Сама разрушительная сила любви приобретает созидательный характер: именно несчастная любовь побуждает человека выплескивать боль своей души в гениальных творениях, которыми в последующем восхищается не одно поколение людей. Любовь связана с существенным изменением всего ценностного сознания человека, является зеркалом, отражающим реалии человеческого бытия. Чтобы понять любовь, необходимо смотреть на нее изнутри, глазами любящего человека. Этот взгляд всегда субъективен, связан с индивидуальными особенностями конкретной человеческой личности. Об этом тонко и точно сказал в свое время А.П. Чехов: «До сих пор о любви была сказана только одна неоспоримая правда "тайна сия велика есть"…». [1]

По‑разному называют любовь поэты, композиторы, художники и музыканты, пытаясь своим творчеством выразить всю глубину и неповторимость переживания этого чувства. Какое же научное определение этого понятия? Как утверждается в одном из психологических словарей, «любовь – интенсивное, напряженное и относительно устойчивое *чувство* субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть своими личностно‑значимыми чертами с максимальной полнотой представленным в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости». При этом подчеркивается, что чувство любви имеет глубоко интимный характер и сопровождается ситуативно возникающими и изменяющимися *эмоциями* привязанности, нежности, восторга, ревности и т. п., переживаемыми в зависимости от индивидуально‑психологических особенностей личности. *Эмоциональная привязанность к любимому* человеку сопровождает чувство любви всегда, хотя степень этой привязанности может быть разной. Психологи выделяют и описывают три основных типа эмоциональной связи с другим человеком. *Спокойная привязанность* подразумевает рост уверенности в себе, чувства собственного достоинства и удовлетворения от любовных отношений с партнером. *Озабоченная привязанность* подразумевает тревожное и обостренное отношение к себе и партнеру. В таких случаях часто речь идет о негативном восприятии себя и позитивном восприятии партнера. Подобные люди полностью зависят от психологической поддержки партнера. Партнеры, для которых характерно *избегание,* стараются избавить себя от слишком сильной эмоциональной привязанности, так как считают, что она делает человека уязвимым для обид и страданий. Есть две разновидности этого типа эмоциональной связи. Некоторые люди предпочитают *отстраненное избегание.* В данном случае восприятие себя является более позитивным, чем восприятие партнера, которого индивид склонен игнорировать или недооценивать. При тенденции к *боязливому избеганию* восприятие себя и восприятие партнера в равной степени негативны. Человек опасается доверительных отношений, подозревает, что партнер заботится о его чувствах гораздо меньше, чем он заботится о чувствах партнера. Страх и собственнические чувства могут быть составными элементами любовных отношений. Каждый из нас желает, чтобы любимый человек отвечал ему взаимностью и любил только его. Мы боимся получить отказ от любимого человека, а больше всего боимся потерять его любовь по чьей‑то вине.

Любовь охватывает широкий круг эмоциональных явлений, различающихся глубиной, силой, предметной направленностью и другими особенностями. Она может проявляться как в слабо выраженных одобрительных отношениях, так и целиком захватывающих человека переживаниях, достигающих силы всеохватывающей страсти. Для любящего человека любимый не существует вне интимных отношений. Сочетание сексуальной потребности индивида, благодаря которой обеспечивается продолжение рода, и любви как высшего чувства, не позволяет отделить одно от другого. Известный болгарский исследователь К. Василев по этому поводу замечает, что «любовь – это не только инстинкт продолжения рода, половое влечение, но и система, объединяющая различные компоненты, форма социального общения мужчины и женщины, целостное биологическое, психическое, эстетическое и моральное переживание».

«Счастье – это когда тебя понимают», – так сказала юная героиня кинофильма «Доживем до понедельника». Хотелось бы к этой глубокой мысли добавить: когда тебя понимают и любят.

Говорить и писать о любви чрезвычайно трудно. Любой человек с детства наслышан об этом удивительном и загадочном чувстве, тайну которого пыталось разгадать не одно поколение мудрецов. У каждого имеется свое представление о любви и необычная по силе и устойчивости чуткость к этому слову, произнесенному нами и сказанному кем‑то в наш адрес или в адрес другого человека. Но это наши переживания и отношения, которые всегда индивидуальны и неповторимы, вернее, невоспроизводимы в той же тональности, глубине и оттенках любовных чувств, которые переживает другой человек. Не случайно философы и педагоги, писатели и художники всех времен и народов оставили огромное количество высказываний о любви, ее вдохновляющей и возвышающей силе. Еще больше создано произведений художественной литературы и музыки, живописи и кинематографа, в сюжетах которых раскрываются тончайшие движения столь загадочного чувства любви мужчины и женщины. Образное мышление писателей и художников пытается охватить и показать сложность и многогранность этого удивительного психического явления: его зарождение (пробуждение), развитие, расцвет и угасание, будь то любовь‑чувство, любовь‑переживание или любовь‑отношение.

Любовь не только сложное и многогранное чувство, но и до сих пор мало изученный феномен в области психологии чувств, который В.А. Сухомлинский назвал «труднейшей страницей человеческой мудрости». Видимо, по этой причине любовь является самой распространенной темой в художественном творчестве и самой «узкой» – в области научных исследований.

Вначале каждый человек в семье от родителей получает возможность понять, познать и проявить любовь. Взрослея, сам начинает испытывать теплые чувства к своим родным, пытается выразить их, создавая для матери или отца стихотворение, рисунок или любую другую поделку. Много лет проходит с этого первого шага к родным до зрелой любви, к другому человеку, не являющемуся родственником, создается собственная семья, в которой рождаются дети. Этим детям, но уже в роли отца(или матери), взрослый человек дарит свою любовь. Таким образом все повторяется: сначала я получаю любовь от близких, затем учусь любить других, потом начинаю понимать, какое это счастье любить и быть любимым, стараюсь разделить его с теми, кто мне близок и дорог. Чувство любви начинается и получает свое наиболее полное развитие именно в семье. От любви, которую впервые ребенок испытывал в родительской семье, к любви половой, а от нее – к супружеской, а затем опять к родительской, но уже в форме отношения к собственным детям, – таков путь человеческого чувства. Отсюда можно вывести следующую логическую цепочку: «любимый и любящий ребенок – любимый и любящий партнер – любимый и любящий супруг – любимый и любящий родитель». Как видно из этой цепочки, больше всего любви человек испытывает в семье. При этом он не только получает ее, но и дарит сам.

Не случайно понятия «любовь и семья» являются мерилом человеческого счастья. Только любимый и любящий человек, познавший глубину этого великого чувства, может считать себя по‑настоящему счастливым. Такое счастье может подарить ему только семья, потому что каждый из нас начинает свое земное существование и уходит из жизни именно из семьи. В зависимости от того, как складываются его отношения с близкими людьми, человек либо чувствует себя счастливым, либо глубоко несчастным существом. Не случайно JI.H. Толстой замечал по этому поводу, что счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Чтобы испытать настоящую любовь и быть счастливым в семейной жизни одного желания мало, необходимо приложить немало душевных сил и труда, чтобы истинное, а не иллюзорное счастье поселилось в вашем доме. Дефицит добрых чувств часто является причиной душевных травм, ненужных, бессмысленных ссор, взаимных упреков и распада многих семей. Каждому из нас так важно знать о том, что происходит с нашими чувствами с момента зарождения взаимной симпатии до появления устойчивой привязанности и невозможности жить друг без друга, или же, наоборот, до устойчивого охлаждения и безразличия друг к другу. Знать это необходимо для того, чтобы научиться дорожить любовью в семейной жизни.

Вступая в брак, человек должен помнить о том, что какими бы глубокими ни были его чувства к своему избраннику, они не могут оставаться неизменными на протяжении всей жизни. Его отношения к близкому человеку во многом будут зависеть от разных жизненных обстоятельств и социального окружения, под влиянием которых изменяется и он сам, и его избранник. Поэтому так важно своевременно заметить эти изменения и в соответствии с ними перестроить свое отношение к другому, чтобы душевно не ранить его и не отягощать свою жизнь новыми проблемами.

В развитии супружеских отношений ученые выделяют пять стадий. Для *первой* из них характерна глубокая, страстная влюбленность, когда другой супруг безраздельно занимает если не все, то, по крайней мере, большую часть нашего внимания, а его образ, само воспоминание о нем вызывают гамму положительных эмоций. *Вторая стадия* характеризуется некоторым охлаждением, образ другого все реже всплывает в сознании в его отсутствие и не всегда вызывает положительные эмоции, хотя появление его обычно поднимает настроение. Одного представления уже недостаточно, необходимо, чтобы любимый человек был рядом, вместе с тобой. *На третьей стадии* происходит дальнейшее охлаждение отношений. Настроение не поднимается с приходом супруга. Для его поднятия необходимо какое‑то внимание со стороны другого. В супружеской жизни наступает спокойное привыкание, сущность которого определил К. Маркс: «Постоянное общение порождает видимость однообразия». Уничтожить эту видимость не просто одними подарками и ласками – к ним тоже привыкают. В этой ситуации правильнее всего было бы снизить интенсивность общения и попытаться изменить стиль и характер отношений. Следует быть осторожным, ненавязчивым, снисходительным и разумно требовательным, желательно, чтобы супруги немного изменились сами, раскрылись какими‑то новыми гранями своей личности: что‑то изменили в своем внешнем облике и манере поведения в соответствии с ожиданиями своего брачного партнера. Нужно сделать все возможное, чтобы не довести свои взаимоотношения до *четвертой* стадии, когда даже одно присутствие другого человека вызывает неосознанное раздражение. Возникает и формируется отрицательная установка, появляются придирки и критические замечания, любой поступок рассматривается как проступок, а в нынешнем и прошлом поведении ищется (и находится!) злой умысел. Случись такое – и неизбежно наступит *пятая* стадия, сущность которой проявляется в хорошо известных драматических фразах: «Где были мои глаза, когда я выходила за тебя замуж!» или «Открыл все‑таки истинное лицо!» Открытое проявление не просто безразличия, а уже ненависти друг к другу неизбежно приводит не только к гибели любви, ни и семьи в целом. Отрицательная установка полностью овладевает человеком. Образ другого не покидает сознания, но теперь он состоит из всего отрицательного. В этих случаях супругам необходима, *во‑первых,* разлука. Это не разъезд и не развод, а интенсивный отдых друг от друга, после которого отношения в большинстве случаев опять восстанавливаются, пройдя в обратном порядке те же стадии. *Во‑вторых,* сдержанность, чтобы не совершить непоправимое. Даже если отношения не разорваны насовсем, пятая стадия может их основательно ослабить, а знакомый многим диалог «а ты такой – а ты еще хуже», когда супруги умудряются как можно больнее словесно «ударить» друг друга, может надолго отравить семейные отношения. Уже через несколько дней они умудряются забыть все то, что сказали другому сами, но будут помнить, что им сказал другой, искренне считая «противную сторону» истинной виновницей семейного конфликта.

Супругам, чтобы не разрушить свои отношения, следует иметь в виду, что описанные выше колебания в чувствах и симпатиях, известные как «биоритмы любви», обусловлены определенной, не зависящей от нас и нашего желания биологической природой. Нужно учитывать, что у женщин их восприятие часто зависит от фазы менструального цикла.

Подобные биоритмы есть и у мужчин. Мужской биоритм длится примерно 22 дня. Конечно, есть вариации в ту или другую сторону. Легкое недовольство и раздражение накапливается, в минуты гормональных сдвигов, депрессии, апатии все это всплывает на поверхность. Именно в такие минуты начинает казаться, что ничего светлого и хорошего больше не будет, что другой просто соткан из недостатков, что раньше он (она) только притворялся хорошим, а теперь «показал свое лицо». Он перестал проявлять внимание, предупредительность, стал равнодушным, отчужденным. Надо спокойно относиться к подобным мыслям, эмоциям и настроениям, понимая их условный характер. Главное в этой ситуации – не поддаваться «плохому настроению», постараться «выдержать паузу», связанную с колебанием чувств, дождаться того момента, когда закончится естественный период «полного затишья» в проявлении чувств, обусловленный гормональными изменениями в организме.

Непонимание или игнорирование особенностей половой любви нередко приводит к тому, что кто‑то из любящих начинает драматизировать естественное превращение чувств. Видя, что у одного из них на какое‑то время угасают влечения, другой начинает сомневаться в его любви; ощущая ослабление своих чувственных порывов, начинает сомневаться в прочности своей любви и первый. Вскоре оба убеждаются, что это не совсем так. Убеждаются, когда наступает новый прилив чувств, любовь как бы снова возвращается к своему первоначальному состоянию.

Специалисты говорят о том, что любовь не может все время бодрствовать. Время от времени во взаимоотношениях партнеров наступает «сон любви». В. Зацепин в книге «О любви супружеской» пишет, что от «холодно» до «жарко» в среднем проходит 3–6 месяцев. «Ад – рай» окрашивается у всех по‑разному, но в целом восприятие идет таким образом, что в светлый период видятся только положительные черты, а в темный – исключительно отрицательные. Более того, дорогой и близкий человек кажется коварным, хитрым, жестоким, делающим все назло – каким угодно, главное раздражает настолько, что кажется ужасным. Становится непонятно, как до сих пор не видели этого, выдерживали его присутствие рядом с собой. На фоне таких «черных» мыслей приходит жалость к себе за такие страдания.

Как правило, в этот период провоцируются ссоры. Если «другая сторона» тоже находится в негативном периоде, разногласия принимают болезненный, нелепый характер, толкают на поспешное бегство друг от друга.

Ярко и выразительно колебания эмоциональных состояний в супружеских отношениях, своеобразные «приливы и отливы» любви описал в «Крейцеровой сонате» JI.H. Толстой.

«…Очень скоро стало еще мучительно тяжело. Началось это очень скоро. Кажется, на третий или на четвертый день я застал жену скучною, стал спрашивать, о чем, стал обнимать ее, что, по‑моему, было все, чего она могла желать, а она отвела мою руку и заплакала. О чем? Она не умела сказать. Но ей было грустно, тяжело… Я не понял, что ей просто было тяжело… Она сказала мне, что видит, что я не люблю ее. Я упрекнул ее в капризе, и вдруг лицо ее совсем изменилось, вместо грусти выразилось раздражение, и она самыми ядовитыми словами начала упрекать меня в эгоизме и жестокости. Я взглянул на нее. Все лицо ее выражало полнейшую холодность и враждебность, ненависть почти ко мне. Помню, как я ужаснулся, увидав это. "Как? что? – думал я. – Любовь – союз душ, и вместо этого вот что! Да не может быть, да это не она!" Я попробовал было смягчить ее, но наткнулся на такую непреодолимую стену холодной, ядовитой враждебности, что не успел я оглянуться, как раздражение захватило и меня, и мы наговорили друг другу кучу неприятностей… Влюбленность истощилась удовлетворением чувственности, и остались мы друг против друга в нашем действительном отношении друг к другу, то есть два совершенно чуждые друг другу эгоиста, желающие получить себе как можно больше удовольствия один через другого. Я называл ссорой то, что произошло между нами; но это была не ссора, а это было только вследствие прекращения чувственности обнаружившееся наше действительное отношение друг к другу. Я не понимал, что это холодное и враждебное отношение было нашим нормальным отношением, не понимал этого потому, что это враждебное отношение в первое время очень скоро опять закрылось от нас вновь поднявшеюся перегонной чувственностью, то есть влюблением…

И я подумал, что мы поссорились и помирились и что больше этого уже не будет. Но… очень скоро наступил опять период пресыщения, опять мы перестали быть нужными друг другу, и произошла опять ссора. Вторая ссора эта поразила меня еще больнее, чем первая. Стало быть, первая не была случайностью, а это так и должно быть и так и будет, думал я… Я раздражился, стал упрекать ее в неделикатности, она меня, – и пошло опять. И в словах, и в выражении ее лица и глаз я увидал опять ту же, прежде так поразившую меня, жестокую, холодную враждебность… Но прошло несколько времени, и опять эта взаимная ненависть скрылась под влюбленностью, то есть чувственностью… При этом мучила меня еще та ужасная мысль, что это один я только так дурно, непохоже на то, что я ожидал, живу с женой, тогда как в других супружествах этого не бывает. Я не знал еще тогда, что это общая участь, но что все также, как я, думают, что это их исключительное несчастие, скрывают это исключительное, постыдное свое несчастье не только от других, но и от самих себя, сами себе не признаются в этом… Рассудок не поспевал подделать под постоянно существующую враждебность друг к другу достаточных поводов. Но еще поразительнее была недостаточность предлогов примиренья. Иногда бывали слова, объяснения, даже слезы… взгляды, улыбки, поцелуи, объятия…». [2]

Валено в момент ссоры не наговорить лишнего, пережить этот период с наименьшими потерями, научиться быть снисходительным и добрым, как с больным, ведь тот, другой, действительно болен, страдает. С возрастом, если семья развивается нормально, накал этих периодов ослабевает, они приносят меньше огорчений.

Многим помогают успокоиться письма, которые в это время пишутся «другу‑недругу», «любимому злодею». Письмо лучше не отдавать адресату сразу, пусть полежит несколько дней. Успокоившись, из него можно выбрать то, что действительно нужно сообщить. Переписав его в спокойном состоянии, можно дать почитать тому, кому оно предназначено. Не надо забывать, что за неприязнью снова придет приятие, потому надо стараться, чтобы в письме не было ничего лишнего, что потом будет мешать хорошему общению.

###### ...

В «Очарованном страннике» Р. Роллан подробно описал эти типичные колебания отношений: «Любовь начала иссякать: любимая была теперь мертвым грузом. Равнодушие его было мучительно и граничило с отвращением, чуть ли не с ненавистью… И Марк, и Ася переживали это состояние поочередно… Порой оно продолжалось несколько часов, порой длилось целыми днями.

…За взлетом неизбежно последует резкий спад… Лишь много позднее постигли они мудрость, которая учит понимать и жалеть, которая знает, что нельзя обойтись без взаимного снисхождения… Ибо речь идет именно о ритме жизни и ее колебаниях, амплитуда которых тем больше, чем расточительнее живущий. За каждым спадом следует подъем».

Любовь издавна сравнивают с морем, которое имеет свои приливы и отливы, бури и штили. Когда любящий оказывается в периоде успокоения, ему не следует делать из этого преждевременные отрицательные выводы. В сущности своей мерцающая сила любви, ее ритмические скачки являются необходимым условием сохранения свежести чувств. Длительное монотонное ощущение или переживание какого бы то ни было чувства неизбежно ведет к ослаблению его восприятия. Ритмичность как раз и уничтожает притупление чувства любви. И, наоборот, непрерывность «накала чувств» и пресыщение любовью легко приводят к ее затуханию.

###### ...

Знаменитый мудрец Востока Абуль‑Фарадж отмечал: «Обладание возможностью удовлетворять свою страсть гасит ее подобно тому, как вода гасит огонь», а французский писатель Андре Моруа сказал так: «Ни одно человеческое создание не может существовать целый день, и тем более, недели, месяцы, годы на уровне страстной нежности. Человек устает от всего – и даже от любви».

Любящим супругам надо быть готовыми к «усталости от любви» и встречать очередную волну временного охлаждения достойно, с пониманием, доброжелательностью и желанием помочь преодолеть ее без ощутимых потерь. В молодости это достигается непросто: мы в это время порывисты, нетерпеливы, категоричны. Понимание себя, ощущение боли другого, выдержка, привязанность – редко кто обладает всеми этими качествами в избытке уже в начале семейной жизни. Правила поведения между супругами должны быть вдвое‑втрое бережнее тех, что приняты между влюбленными молодыми людьми.

Главным условием счастливого брака является направленность любовных чувств одного супруга на другого, т. е. стремление и умение понимать его, внимательно к нему относиться, учитывать его вкусы, интересы, желания. Для счастья семьи необходимы доверительность и действенное сочувствие другому, умение понимать и эмоционально откликаться на переживания другого человека.

Совместная жизнь при отсутствии искреннего чувства превращается в сожительство двух людей, которое быстро становится им в тягость. В такой ситуации, даже если один из супругов стремится идти навстречу всем желаниям и соответствовать ожиданиям второго, добиться согласия практически невозможно, ибо второй не делает подобных шагов навстречу. О таких случаях говорят, что даже если человек ведет себя как ангел, то и в этом случае другому может мешать шелест его крыльев.

Брак по любви является самым надежным, но любовь является только предпосылкой счастливого брака, а не гарантия его успешности. Чувства развиваются и обогащаются в течение всей жизни человека. Любви можно и нужно учиться. Нужно уметь жертвовать, уметь идти навстречу желаниям другого. Однако сделать это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Каждый из супругов привносит во вновь созданную семью модель той семьи, в которой воспитывался. Это неизбежно, ибо заложенные в детстве и юности понятия, оценка ситуаций, мотивы поведения усваиваются на долгие годы, иногда на всю жизнь. У каждого из супругов на момент вступления в брак может быть своя, отличающаяся от партнера, система ценностей и представлений о жизни. Им предстоит привести свои рассогласования к общему знаменателю, создать свой семейный мир. В этой ситуации приходится от чего‑то отказаться, чему‑то учиться заново и при этом не забывать о том, что все это делается для общего блага. Чтобы справиться с этими испытаниями, нужна определенная зрелость ума, характера, отношения к окружающей действительности. Только при наличии любви между супругами им удается справиться с возникающими в их жизни трудностями и семейными испытаниями.

Так что же такое любовь? В чем притягательность прекрасного и такого таинственного чувства, о котором Ларошфуко сказал: «Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел»?

Немало людей сомневается в том, что в жизни существует такая любовь. Скептики твердят: настоящей любви не бывает. Оптимисты высказываются иначе. А как в действительности?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, надо уточнить само понятие слова «любовь».

Можно ли с научной точки зрения объяснить чувство любви? Удалось сформулировать содержание этого понятия? Являются ли верными те представления, которые сложились у многих поколений людей после пережитого, услышанного или прочитанного о любви? Может прав Ларошфуко, который заметил, что если бы не сентиментальные романы, многие никогда бы так и не влюбились?

Существует множество различных, чаще противоположных суждений, потому трудно разобраться в хаосе мнений. С детства мы слышали легенды, сказки, сказания о том, как ради любви шли на подвиг и на смерть, преодолевали тысячи преград, переплывали семь морей, проникали вглубь земли, побеждали злые силы. Нет на земле народа, который бы в сказках и поговорках не утверждал: «Любовь – это жизнь, семья, дети». Однако люди не похожи друг на друга, и в содержание любви каждый вкладывает свой смысл. Есть древняя индийская притча. Спросили у мудреца: «Что на свете самое прекрасное, самое возвышенное, самое удивительное?» И он ответил: «Любовь». Его вновь спросили: «А что на земле самое уродливое, низменное и отвратительное?» И мудрец ответил: «Любовь». Мудрец был отчасти прав: любовь может быть и благом и злом – все зависит от человека, который любит. Согласно легенде, страсть Париса к прекрасной Елене породила Троянскую войну. Ревнивая Медея убила своих детей, когда узнала, что Тесей ей изменил. Любовь к прекрасной панне сделала сына Тараса Бульбы предателем.

В многовековой культуре нашего народа есть немало прекрасных образцов подлинного благородства отношений между мужчиной и женщиной. Вспомним великие слова любви и тоски по мужу в знаменитом плаче Ярославны. Русские народные сказки и легенды содержат мысль о том, что богатый душевный мир человека является основой настоящей любви. Сказочная Елена потому и прекрасна, что полюбила Иванушку, в котором она увидела не только спасителя от Кащея Бессмертного, но и мудрого, смелого, мужественного защитника. А Иван достоин Елены потому, что смог перенести все трудности и испытания жизни, победить злых врагов, сделать любимую счастливой.

Любовь как чувство, в котором тесно переплетаются страдание и счастье, воспевалась людьми с того момента, как мужчина и женщина впервые почувствовали душевное влечение друг к другу и поняли, что только вместе они могут стать единым целым. Любовь, согласно древнегреческому философу Платону, заложена в самой природе человека. Нужна она для того, чтобы исцелять недостатки этой природы, возмещать их. В одном из своих философских диалогов о любви «Пир» он приводит интересный миф.

В древние времена природа человека была не такой, как сейчас: существовало три пола, одним из которых были андрогены – двутелые и двуполые существа. Они были настолько сильны и могущественны, что бросили вызов самим богам, чего боги стерпеть не могли. Они не знали, как наказать ослушавшихся людей. Если их просто убить, то некому тогда будет почитать богов и приносить им жертвы. Тогда Зевс принял решение: «Пусть люди останутся, но будут разделены на две половины. Это настолько ослабит их, что они не будут представлять для нас опасности». Зевс разделил каждого человека надвое и попросил Аполлона сделать следы этой «хирургической операции» незаметными глазу. После этого разделенные половины были перенесены в разные части Земли. Каждая из них, скитаясь по свету, всю жизнь мечтала найти свою вторую половину, чтобы, соединившись с ней, восстановить свою целостность и мощь.

###### ...

«Когда тела были, таким образом, рассечены пополам, каждая половина с вожделением устремлялась к другой своей половине, они обнимались, сплетались и, страстно желая срастись,…ничего не хотели делать порознь. Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу».

Другой миф также повествует о том, что любовь тесно связана с душевными страданиями и требует от человека принесения себя в жертву ради предмета своего чувства. Древнеримский писатель Апулей в «Метаморфозах» рассказывает о том, что Психея – младшая дочь земного царя, соперничала красотой с самой Афродитой – богиней любви и красоты, дочерью Зевса. Оскорбленная богиня посылает к девушке своего сына Эрота (римского Амура), который, пленившись Психеей, перенес ее в свой чертог и там посещал только по ночам, чтобы она не могла увидеть его лица. Подбиваемая завистливыми сестрами, Психея нарушила запрет, попыталась увидеть Эрота, и тот исчез. Во время поисков возлюбленного Психея пережила много приключений и страданий. Некоторое время ей пришлось быть рабыней Афродиты, выполняя трудные и опасные задания. Однако она преодолела все невзгоды и навсегда соединилась со своим возлюбленным, получив от Зевса бессмертие.

Прошло много веков с тех пор, но люди, несмотря на все трудности, по‑прежнему жаждут любви и борются за счастье любить и быть любимыми. Не все из них способны выдержать испытание любовью и быть настолько преданными любви, как мифические герои, хотя это нисколько не умаляет значения этого великого чувства в жизни современного человека.

Сказки и легенды только описывают, но не могут объяснить тайну любви, закономерности ее возникновения, исчезновения и всего процесса развития. Действительно ли это явление – высочайшая ценность или человеческая слабость? Что заставляет человека пренебрегать собственными интересами ради любимой или любимого, который, возможно, вовсе того и не стоит? В чем смысл любви?

Является ли любовь высшим благом? Большая ли она ценность, чем сама жизнь? Существовали же люди, отдавшие ради любви свои жизни подобно Ромео и Джульетте. Правы ли они? Есть ли смысл в самой любви, в ее радостях и печалях, в мечтах о ней и в борьбе за нее? Любим ли мы другого человека за его особые качества? Любим ли мы его эгоистически, для себя, ради своего благополучия или ради него самого, ради стремления принести ему счастье?

Ради любви, ради настоящей любви, человек способен иной раз на такие поступки во имя другого человека, на которые он не был бы способен даже ради спасения собственной жизни. Любовь побуждает человека к действию, часто является мотивом его поведения, а иногда и совершения героических поступков. Человек, движимый любовью ради любимого, способен на жертвы. Когда уже само сознание того, что он чем‑то пожертвовал ради любимого человека, приносит ему подлинное удовлетворение.

Из античности до нас дошел яркий пример любви и самопожертвования. Плутарх описал такой случай.

Император бросил непокорного сенатора Юлия Сабиния в мрачное подземелье. В нем с любимым мужем молодая женщина по имени Епонина добровольно провела 9 лет. Когда же Сабиний был осужден на смерть, гордая и бесстрашная Епонина не изменила своим чувствам и приняла смерть вместе с ним. Перед смертью она заявила императору: «Я жила с мужем в подземелье и была счастлива так, как никогда не был счастлив ты, о Цезарь, живя под солнцем и при всем блеске своей империи».

«Уж я то знаю, что такое любовь», – думает каждый из нас. От того, что это слово используется так часто и во многих значениях, оно стало расплывчатым и неопределенным. Оно обозначает эмоции широчайшего спектра – от низменных до самых высоких, и различной интенсивности – от легкой симпатии до всепоглощающей страсти.

В любви особенно поражает многообразие ее видов и форм. Мы говорим об эротической любви и любви к самому себе, любви к человеку и Богу, к жизни и родине, любви к истине и добру, любви к свободе и власти и т. д. Выделяется также любовь романтическая, рыцарская, платоническая, братская, родительская, харизматическая и т. п. Существуют любовь‑страсть и любовь‑жалость, любовь‑нужда и любовь‑дар, любовь к дальнему и ближнему, любовь мужчины и женщины. Несмотря на эмоциональную разницу, у всех типов любви много общего. Любовь подразумевает сильное позитивное чувство и влечение к объекту, будь то человек, идея или неодушевленный предмет. Для всех разновидностей любви характерны три компонента, от самых возвышенных, до самых прозаических: *субъект* (любящий), *эмоция* (любовь) и *объект* (возлюбленный). Природа любви зависит от каждого из этих компонентов и их соотношения между собой. Исходя из этих компонентов, можно выделить основные особенности половой любви, любви между мужчиной и женщиной.

Первый отличительный признак любви – это наличие *волнующего переживания* и влечения к тому человеку, которого мы любим. Второй важной особенностью проявления любви можно считать *привязанность* к человеку, который нас волнует. Любовь начинается тогда, когда заинтересованность определенным человеком «перерастает» стадию объективной оценки и превращается в личную склонность. Следовательно, любовь – это чувство заинтересованного влечения к любимому. Но это влечение не является однозначной, четко определяемой эмоцией. Из‑за личностных особенностей и различий в объектах любви, многозначности самого термина существует множество *типов отношений,* которые люди называют любовью. В каждом признании «я люблю тебя», что бы ни имелось в виду под словом «люблю» и под словом «тебя», на первом месте стоит местоимение «я»: без него это чувство существовать не может. Даже когда любовь требует полного самоотречения, ей по‑прежнему необходимо «я» как источник эмоций. Любовь не может быть полностью лишена личностного момента, потому что кто‑то должен быть ее носителем.

О любви одного человека к другому могут свидетельствовать особые физические признаки, по которым можно судить, насколько искренним является это чувство.

*Контакт глаз.* Любящий человек стремится как можно чаще заглядывать в глаза любимому. Тот также ищет ласковый взгляд и положительно реагирует на него. Глаза – зеркало души, поэтому при контакте глазами происходит «разговор по душам» в самом чистом виде, своеобразный молчаливый диалог, в котором о любви говорят взгляды.

*Обращение к любимому особым именем с особой интонацией,* предназначенной только этому человеку. Обычно партнер с удовольствием откликается на призыв любимого. Отличным способом «реанимации любви» в проблемных семьях является предложение супругам вспомнить имена, которыми они называли друг друга в период влюбленности («зайчик мой», «солнышко» и т. п.). С психологической точки зрения, слушать приятное – комплименты, ласковые слова, добрые имена – гораздо легче, чем говорить. О взаимном чувстве будет свидетельствовать тот факт, когда партнерам в одинаковой степени приятно говорить комплименты или просто приятные слова другому и слушать их в свой адрес. В семьях, находящихся в предразводном периоде или в стадии развода, супруги, как правило, вообще перестают как‑либо обращаться друг к другу.

*Телесный контакт* – как можно более частые прикосновения к любимому человеку, поглаживания. В совершенстве этим искусством владеют домашние животные. Именно благодаря этому проявлению любви они становятся для многих страдающих от недостатка любви хозяев настоящими психотерапевтами. Известно также, что дети, недополучившие телесных поглаживаний, восполняют их дефицит тем, что «нарываются» на «тумаки» и «целебные подзатыльники». Именно в такой форме они хотят напомнить тем, кого любят, о своем существовании и получить эмоциональный отклик с их стороны, пусть даже это сопровождается отрицательными переживаниями. Главное – их заметили и эмоционально отреагировали. Ребенку даже негативное отношение со стороны близких людей пережить легче, чем игнорирование и полное безразличие. То же самое можно сказать и о взрослом человеке. Если он кого‑то любит, то у него появляется неукротимое желание дотронуться до него, нежно погладить и в ответ ощутить такое же ласковое прикосновение.

*Полноценные объятия.* Желательно сплошное соприкосновение тел, без промежутков, голова к голове. Глаза обычно закрыты. Партнер слегка прижимает к себе, при этом ладони полностью раскрыты, не соприкасаются одна с другой. При таких объятиях обычно быстро появляется ощущение тепла в груди и на открытых участках тела (ладони, щеки). Любовные объятия являются в большей степени душевными, чем телесными, поэтому они могут быть не связаны с сексуальностью. Влюбленные «купаются» в биополях друг друга, что позволяет им тонко чувствовать искренность (или неискренность) того, кого обнимают они и кто обнимает их.

*Позитивные эмоции и чувства:* нежность, уважение, восхищение, симпатия, сочувствие и т. д. Там, где любовь демонстрируется механически, а значит равнодушно, ее еще надо поискать. Секрет заключается в том, что искусственно вызвать эти добрые чувства к любимому человеку очень трудно, если не сказать невозможно. Можно «сыграть любовь» на сцене или в кино так, что в нее поверят. Сложно отказаться от игры в любовь и в повседневной жизни. Однако такая игра не может длиться долго, рано или поздно обнаружится отсутствие искренности в «играемых» чувствах. Поэтому тот, кто действительно любит, не устает восхищаться своим любимым, стремится доставить ему удовольствие, заботится о нем, всегда и во всем поддерживает его.

Естественно, нами перечислены лишь некоторые внешние проявления любви. На самом деле формы выражения любовного отношения к партнеру гораздо многообразнее. В каждой отдельно взятой любовной паре знаки любви имеют свои, только им присущие, формы проявления. Это зависит от многих факторов объективного и субъективного характера, начиная от культуры и условий воспитания и заканчивая особенностями темперамента и характера влюбленных. Главное, чтобы знаки внимания друг к другу были искренними, доставляли удовольствие и приносили радость обоим.

## Виды (оттенки) любви

В соответствии с индивидуальной природой переживания любовного чувства и степенью эмоциональной привязанности партнеров друг к другу психологами предлагались различные теории и модели любви. Наиболее известными среди них является *«пессимистическая» модель любви Л. Каслера и оптимистическая модель любви А. Маслоу.* Л. Каслер считал, что существуют три основных причины, заставляющих одного человека полюбить другого.

*Во‑первых,* это потребность в подтверждении своих установок и знаний о мире: любимый человек служит как бы источником валидизации. [3]

*Во‑вторых,* только по любви можно свободно и регулярно удовлетворять сексуальную потребность, не испытывая при этом чувства стыда.

*В‑третьих,* любовь, согласно мнению Л. Каслера, является конформной (приспособленческой) реакцией по отношению к нормам общества. В доказательство своих тезисов он приводит следующее. Любовь как эмоция не имеет специфических, свойственных только ей, физиологических проявлений. Она представляет собой сплав различных эмоций, среди которых доминирующую роль играет *страх,* в данном случае страх потери источника удовлетворения своих потребностей. Таким образом, влюбленность в кого‑то, постоянный страх потерять его, делает человека несвободным, зависимым, тревожным, мешает его личностному развитию. Влюбленный человек относится к объекту своей любви крайне амбивалентно. Он одновременно испытывает к нему и позитивные чувства, например, благодарность как к источнику жизненно важных благ (прежде всего, психологических) и негативных – ненавидит его как того, кто имеет над ним власть и может в любой момент прекратить подкрепление. Действительно свободный человек, согласно JI. Каслеру, это человек, не испытывающий любви.

В пессимистической модели любви партнеры не знают друг друга, не стремятся узнать действительного лица и скрывают его. Объектом любви является, по сути дела, не сам человек, а некий образ, возникающий в связи с ним и отражающий, по‑видимому, не столько его характеристики, сколько особенности ситуации.

Таким образом, согласно пессимистическому взгляду на любовь, страх является неизменным спутником этого великого чувства. Человек иногда не позволяет себе открыть свое сердце для любви только потому, что боится тех страданий и разочарований, которые рано или поздно последуют за потерей предмета своего любовного увлечения. В конечном итоге страх изгоняет любовь. Человеку никогда не удастся испытать великого счастья любить и быть любимым.

###### ...

Об этом образно сказал американский психолог Майк Джордж: «Нередко спутником любви оказывается страх. Когда в поле зрения появляется потенциальный спутник жизни, нас вдруг охватывает паника. Мы вдруг остро чувствуем свою беспомощность и уязвимость. Нас мучают сомнения, правильно ли мы себя ведем в этой ситуации. Внезапно нам открывается вся значимость тех шагов, которые предстоит сделать. Мы чувствуем, что неосторожное движение может все испортить. И мы боимся.

Опасения вовлекают нас в какие‑то странные игры. Мы заинтересованы в развитии отношений, но одновременно боимся показаться слишком навязчивыми. Поэтому мы решаем не звонить первыми, а дождаться пока нам позвонят. На вопрос, как мы собираемся провести выходные дни, мы отвечаем, что еще не решили. Одним словом, ведем себя крайне непоследовательно. В нашей душе надежды невольно смешиваются с опасениями. Мы хотим произвести благоприятное впечатление на человека, который нам нравится. Ради этого мы готовы даже чем‑то пожертвовать. Но в тоже время мы опасаемся за свою свободу, чувствуем скрытую угрозу своей независимости. Нас мучают сомнения».

Чтобы избежать подобных ситуаций, психологи рекомендуют мысленно вернуться назад, чтобы попытаться восстановить былую веру в себя. Следует внутренне отстраниться от ситуации, попытаться взглянуть на нее беспристрастным взглядом. Полезно обсудить ситуацию с близким человеком или начать вести дневник. Это поможет пропустить наши чувства через голову, восстановить сознательный контроль. Важно сохранять определенную мысленную дистанцию, внутреннюю автономию. Два существа еще не слились воедино, хотя возможно и близки к этому.

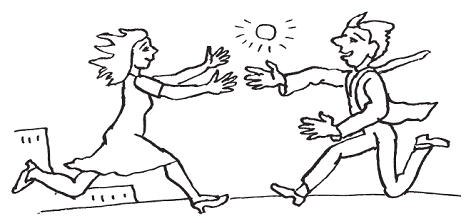
Чтобы отношения стали ровными и естественными, нужно чтобы они строились на принципах открытости и доверительности. Важна честность в отношении себя и своего партнера. Нужно хорошо узнать друг друга, а это требует времени. Необходимо также приспособиться друг к другу. Тут каждый должен быть готов идти на уступки. Но не надо рассчитывать на то, что человек может быстро измениться, более того, нужно уважать друг друга и признавать право на взаимную автономию. Только так возможно построить устойчивые и гармоничные отношения.

Совершено противоположную точку зрения на любовь высказывает американский психолог А. Маслоу. Он считает, что любовь психически здорового человека характеризуется, прежде всего, снятием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта. Удовлетворенность психологической и сексуальной стороной отношений у членов пары с годами не только не уменьшается, а, наоборот, еще больше увеличивается. Увеличение срока знакомства связано с ростом удовлетворенности. Партнеры испытывают постоянный и растущий интерес друг к другу, взаимную заинтересованность делами друг друга и т. д. Это позволяет им лучше узнать друг друга и избежать в своих отношениях чрезмерной идеализации, искажения межличностного восприятия, часто свойственного романтической любви. Им удается сочетать объективную оценку другого, осознание его недостатков с полным принятием его таким, какой он есть. Авторы и сторонники оптимистического направления выделяют следующие черты «истинной» любви: знание и уважение друг друга, забота, ответственность, обеспечение условий личностного роста для обоих, свобода, независимость друг от друга, искренность, идентификация друг с другом.

Любовь в оптимистической модели характеризуется как *отношение* глубоко личностное, ориентированное не на ситуацию («обстоятельства»), а на инвариантные свойства участников общения, является в каком‑то смысле преодолением ситуации, существует не благодаря, а в некоторых случаях даже вопреки ей.

Основой любви, как известно, является близость – неотъемлемая часть устойчивой, приносящей удовлетворение эмоциональной связи. Однако достичь успеха в близких отношениях, определяемых как любовные, очень сложно. В этом плане несомненный интерес представляет *трехкомпонентная теория любви Роберта Стернберга,* который полагает, что любовь имеет **три составляющих.**

***Первая***  – *это интимность,* чувство близости, которое проявляется в любовных отношениях. Хотя любящие люди чувствуют себя связанными друг с другом, их близость может иметь несколько различных проявлений. Обычно нам хочется сделать жизнь любимых людей лучше. Мы искренне им симпатизируем и находимся на верху блаженства, когда они рядом с нами, мы рассчитываем, что они поддержат нас в трудную минуту, и стараемся показать им, что всегда готовы сделать то же самое. У любящих людей появляются общие интересы и занятия, они делятся друг с другом вещами, мыслями и чувствами. Фактически, общие интересы и занятия могут стать одним из решающих факторов в превращении отношений ухаживания в любовные отношения.



***Вторая***  страсть относится к таким видам возбуждения, которые приводят к физическому влечению и сексуальному поведению в отношениях. Половые потребности здесь важны, но не являются единственным видом наличествующих мотивационных потребностей. Например, потребность в самоуважении, потребность принадлежать кому‑то или потребность получить поддержку в трудную минуту могут также играть свою роль. Иногда близость вызывает страсть; в других случаях страсть предшествует близости. Бывают и такие ситуации, когда страсть не сопровождается близостью, а близость – страстью (например, в отношениях братьев и сестер). Третья вершина треугольника любви – *решение/обязательство.* Эта составляющая имеет кратковременный и долговременный аспекты. *Кратковременный* аспект отражается в решении о том, что конкретный человек любит другого. *Долговременный* аспект – обязательство сохранять эту любовь. Связь составляющей *«решение/обязательство»* с другими видами любви может иметь различный характер. Чтобы продемонстрировать возможность комбинации, Р. Стернберг систематизировал любовные отношения (табл. 1).

Таблица 1 Систематизация видов любви, основанная на теории Стернберга 

**Примечание.** Компонент присутствует «+», компонент отсутствует «‑». Эти виды любви представляют собой предельные случаи, получаемые из трехкомпонентной теории любви Р. Стернберга. Большинство реальных любовных отношений попадают в промежуток между этими любовными категориями, поскольку разные компоненты любви выражаются в непрерывной совокупности, а не раздельно.

Как отмечает сам автор теории трехкомпонентной любви, совершенная любовь встречается исключительно редко. Часто за зрелую любовь принимается *слепое увлечение;* иногда бывает так, что страсть умирает, а ее место занимает *любовь‑товарищество.* Близость может разрушаться негативными чувствами, особенно гневом и раздражением. Страх быть отвергнутым также препятствует близости, особенно когда он подталкивает к ложной идентичности, в основе которой лежит желание угодить другим, а не реализация важных внутренних потребностей. Традиционные способы ухаживания могут скорее помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами. Некоторые противоположные крайности еще более опасны: случайный секс, придуманная любовная игра и садистическая правдивость. Грубая прямота и напускная холодность никогда не были и не будут благодатной почвой для созидательной близости.

В рамках одной из наиболее разработанных типологий любви, принадлежащей американскому психологу *ДЛ. Ли,* выделяется шесть психологических установок по отношению к любви, которые обозначаются греческими терминами. Для *эроса* (чувственной любви) характерны переживание глубокой страсти к партнеру, личная преданность и физическое влечение к нему. *Людус,* или любовь‑игра, подразумевает менее ответственное отношение к партнеру, поскольку любовь воспринимают как игру, в которой может быть сколько угодно партнеров. Такая любовь не отличается глубиной чувств и легко допускает возможность измены. *Мания* – стиль любви, для которой характерны одержимость, страстность и ревность. *Прагма* – весьма практичный стиль любви, сторонники которого выбирают партнера, соответствующего определенным критериям, поэтому такая любовь рассудочная, легко поддающаяся сознательному контролю. *Агапе,* или бескорыстная, жертвенная любовь, – альтруистический подход к любви, при котором потребности любимого человека имеют для любящего гораздо большее значение, чем его собственные. *Сторге* – стиль любви, основанной на сильной и прочной дружбе, поэтому такая любовь спокойная, теплая и надежная.

Сила любви, как и всякого другого чувства, зависит в равной степени и от субъекта, и от объекта. Здесь важно и то, кто любит, и то, кого любят. Некоторые люди обладают очень пылким темпераментом, их переживания сильны и остры. Другие же не испытывают потребности в душевных бурях, предпочитая тихую, спокойную жизнь. Психологи различают оттенки любовных переживаний, которые в свое время выделялись еще древними греками. Они выделяли *любовь‑страсть (эрос),* граничащую с безумием, и более *спокойную любовь (филиа).* Любовь‑страсть, как и всякая страсть, редка, ограничена в своем предмете и непродолжительна. Обычно это половая любовь, которая сопровождается ревностью и чувственным влечением. Более спокойная любовь устойчивее и разнообразнее. Такой любовью можно любить: отца, мать, детей, братьев и сестер, друзей. Основное состояние здесь – «душевный покой», внутренняя близость, взаимопонимание.

В последующем спектр оттенков любовных переживаний был существенно расширен. Например, американский исследователь Т. Кемпер классифицирует виды любви на основе двух независимых факторов: власти и статуса. Власть – это способность силой заставить партнера сделать то, что ты хочешь; статус – способность вызывать желание партнера идти навстречу твоим требованиям. В зависимости от того, является уровень власти и статуса высоким или низким, выделяется семь типов любви:

*романтическая любовь,* в которой оба партнера обладают высокими и статусом, и властью: они стремятся идти навстречу друг другу и вместе с тем каждый из них может «наказать» другого, лишив его проявлений своей любви;

•  *родительская любовь* к маленькому ребенку, в которой родитель обладает высоким уровнем власти и низким статусом (поскольку любовь ребенка к нему еще не сформировалась), а у ребенка мало власти, но высок статус;

•  *братская любовь,* в которой оба члена пары имеют малую власть друг над другом, но охотно идут навстречу один другому;

•  *харизматическая любовь,* имеющая место, например, в паре учитель – ученик, когда учитель имеет и возможность принуждения, и желание идти навстречу ученику, а ученик не обладает властью над учителем и охотно исполняет его пожелания;

•  *«поклонение»* литературному или иному герою, с которым нет никакого реального взаимодействия и у которого нет власти, но высок статус, а у его поклонника нет ни статуса, ни власти;

•  *влюбленность,* когда у одного из партнеров есть и власть, и статус, а у другого их нет, как это бывает в случае односторонней, безответной любви;

•  *«измена»,* когда один обладает и властью, и статусом, а другой – только властью, как это имеет место в ситуации супружеской измены, когда оба супруга сохраняют власть друг над другом, но один из них уже не вызывает желания идти ему навстречу.

Данная классификация видов любви отличается некоторой ограниченностью. Два элементарных фактора, власть и статус, очевидно, недостаточны для выделения и разграничения всех тех многообразных отношений, которые определяются общим словом «любовь». Кроме того, понятия власти и статуса связаны не только с любовными, но и со многими другими взаимоотношениями людей.

Более привлекательной, на наш взгляд, является психологическая классификация стилей любви, в которой многообразие любовных отношений определяется характером тех переживаний, который испытывает каждый из партнеров. При этом платоническое чувство тесно связано с сексуальностью, причем сексуальные отношения являются одной из граней проявления любви. В этой классификации выделяются следующие стили.

*Любовь‑приключение.* Этот стиль любовных отношений напоминает захватывающую игру. Самое большое волнение и азарт человек испытывает в процессе завоевания партнера. Внимание к другим придает особую пикантность этому стилю. Атмосфера приключений и авантюр всегда волнует. Однако один из партнеров не стремится раскрывать своего сердца, чтобы не оказаться беззащитным. В таких отношениях секс играет важную роль, но он лишь форма приключений, одна из граней любви.

Вот как описывает подобную любовную игру партнерша.

###### ...

«С первой же встречи я отметила, что его присутствие возбуждает меня. Я не терплю в отношениях ни длительных проволочек, ни крепких «захватов». Я жажду удовольствий, и для этого мне нужно пространство для меня и для него. Если с ним что‑то не клеится, то я предпочитаю найти кого‑либо другого, кто сможет удовлетворить мои желания. Он об этом знает, и нас вполне устраивает такая свобода… Сексуальность должна приносить мне удовлетворение».

Как можно заметить, оба партнера не настроены на серьезные и длительные отношения, а предпочитают наслаждаться сиюминутными удовольствиями, которые стремятся получить от общения друг с другом. Вполне закономерно, что подобные любовные игры вряд ли приведут к созданию семьи, потому что о серьезности чувств и брачных намерений партнеров в данном случае не может быть и речи.

*Любовь‑дружба.* Такая любовь похожа на широкую полноводную реку с ее мощным течением, которое, по мнению партнеров, вынесет их к заветной цели. У них общие интересы и цели, хотя каждый из них достаточно самостоятелен. Для межличностных отношений характерны взаимопонимание и взаимопомощь. Наряду с благоразумием каждого из партнеров время от времени могут одолевать безумные страсти, которые они преодолевают и поодиночке, и вместе. В интимных отношениях эротика не занимает ведущего места, хотя и играет существенную роль.

###### ...

«Я долго знала и оценивала его. Постепенно родилась любовь. Нас связывает столько общих интересов и взглядов, что разлука, представляющаяся мне невероятным, не сможет нарушить нашу близость. Мы останемся друзьями при любых обстоятельствах. Сексуальная сторона наших отношений прекрасна, если прекрасно все остальное».

Эту форму любви можно назвать гармоничной. Здесь отсутствует безудержная страсть, которая обычно быстро угасает, а вместо нее – спокойные и ровные отношения, основанные на взаимопонимании и взаимоподдержке. Подобного рода гармония в отношениях в большей степени, чем все другие формы проявления любви, способствует прочности и устойчивости брачных уз.

*Любовь‑гарантия.* Главное кредо такой любви – больше давать, чем брать. Причем склонность жертвовать собой ради другого характерна только для одного из партнеров, преимущественно женщины. Поэтому постоянная способность и потребность женщины жертвовать в пользу мужчины приучает его к потребительству. Такой стиль в любви скорее напоминает отношения между матерью и ребенком, нежели между женщиной и мужчиной. Отсюда недалеко и до чувства страха потерять его и остаться одинокой. В сексуальной сфере такие женщины ласковы, податливы, чувственны. Секс играет важную роль в их жизни, только их сексуальная активность направлена на то, чтобы доставить максимум удовольствия мужчине.

###### ...

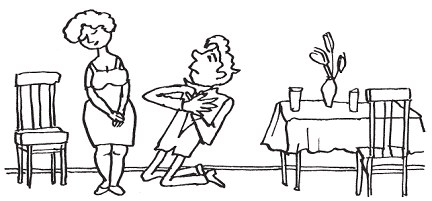
«Я знаю, что я ему нужна. Быть рядом с ним – для меня радость. Когда я вижу, что ему хороню, то еще больше убеждаюсь, что стою на правильном пути, поскольку именно в любовных отношениях получаешь столько, сколько отдал. Хотя иногда и бывает трудно, но я в целом готова отказаться от многого ради такой любви. С сексом у нас все в порядке, но я не столь требовательна, как он».

*Любовь‑романтика.* Партнеры чаще всего витают в облаках. Им кажется, что так, как было вначале, должно быть всегда. Любовные отношения характеризуются желанием полностью раствориться друг в друге, быть всегда вместе. Ради любимого партнеры готовы жертвовать всем. Размолвки и страдания неизбежны, но примирения приносят ни с чем не сравнимое счастье.

Эротика – один из главных компонентов любви, и всякое, даже временное расставание – болезненно и непереносимо.

###### ...

«Как только я увидела его, то сразу поняла: это он. С первого же взгляда между нами возникла некая магическая эротическая связь. Мне и теперь достаточно взглянуть на него, чтобы ощутить, как сильно я его люблю. Мне бы хотелось всегда быть рядом с ним, делать то, что делает он, целиком разделять его судьбу. Что касается сексуальной стороны любви, то она может принести наслаждение лишь тогда, когда между нами – полное согласие».



Подобного рода любовные отношения являются своеобразным залогом того, что семейная жизнь партнеров может сложиться вполне счастливо. Налицо не только желание быть рядом с любимым человеком, но и стремление быть ему опорой, поддерживать во всем и заниматься общим с ним делом. *Любовь‑пытка.* Такая любовь подобна горному потоку: увлекает и даже поглощает. Когда партнеры рядом, их жизнь превращается в праздник, тогда как в разлуке они удручены и несчастны. Каждый их них постоянно ищет и просит подтверждений любви. Ревность становится мукой и бременем. При этом секс очень важен. Со временем один из партнеров стремится вырваться из этого замкнутого круга, старается держаться со своим избранником несколько отстраненно из‑за боязни стать для него своеобразным наркотиком. Второй же цепко держится за него, боится потерять не свою независимость, а партнера, и чувствует себя уверенным только рядом с ним.

###### ...

«Без него я не могу жить. В его присутствии я расцветаю, а без него ощущаю пустоту и отчаяние. Мое желание слышать его не имеет предела. Я даже не решаюсь подумать о том, чтобы потерять его. Такая ситуация, честно говоря, лишила бы мою жизнь всякого смысла. Наша интимная жизнь для меня очень важна, и я чувствую себя ужасно несчастной, если у нас не все хорошо получается в сексе».

Как видно из описания партнершей своего отношения к избраннику ее любовь становится навязчивой, при этом она еще и отягощена ревностью, сопровождающейся страхом потерять любимого. Она считает, что сможет удержать любимого рядом благодаря своей сексуальности. Подобного рода заблуждения не только мешают отношениям, но и убивают любовь. Неуверенность партнерши во взаимном чувстве делает ее одержимой, что рано или поздно приведет к разрыву. Семейный союз, построенный на любви‑пытке, обречен на распад, потому что ревность одного из партнеров делает зависимым от этого чувства другого и обычно вынуждает его постоянно оправдываться в несуществующих грехах. В конечном итоге от таких отношений устают оба, а совместная жизнь становится невозможной.

*Любовь‑терпение.* Для обоих или одного из партнеров любовь – не увлекательное приключение, не способ самоутверждения, а просто самая важная вещь в мире, требующая самого серьезного и сознательного отношения. Обычно у человека существует четкая и осознанная программа выбора партнера.

Основные алгоритмы этой программы – терпение и ожидание подходящего избранника. Чувства подчинены рассудку. Взаимные договоренности и обязательства воспринимаются слишком серьезно. Сексуальность важна, но без особого экстаза.

###### ...

«Я точно знала, к чему стремилась. Когда я встретила его, то вполне была уверена, что с ним могу осуществить все свои планы. Наша любовь – это прежде всего партнерство. Мы во всем полагаемся друг на друга. У нас такое хорошее взаимопонимание, что все проблемы решаются разумно и по взаимному согласию. Что касается сексуальной значимости, то она, для меня во всяком случае, постепенно ослабевает. Однако в дальнейшем надо делать вид, что секс приносит удовлетворение».

Такой стиль любовных отношений можно назвать рассудочным. Здесь нет упований на вечную неугасающую любовь, вместе с тем отсутствует и недоверие, что делает партнеров гармоничной парой. Сексуальность рассматривается партнершей как своего рода необходимость, что может со временем создать определенные проблемы во взаимоотношениях: мужчина не сможет постоянно довольствоваться игрой женщины, которая вряд ли сможет долгое время поддерживать «сексуальный обман». Пожалуй, других «противопоказаний» для создания семьи на основе такой любви нет.

Зависит ли способность к любви от *личности человека?* Несомненно, зависит. Чем богаче душа, чем впечатлительнее и эмоциональнее натура, тем больше у человека шансов полюбить сильно и глубоко. Человек же сдержанный, рассудительный и эмоционально холодный в меньшей степени подвержен возникновению любовной страсти. Обычно к тяжелым, безнадежным страстям расположены различные чудаки и оригиналы, люди малообщительные и плохо приспособленные к жизни. Им надо совсем немного теплоты, проявите к ним чуть‑чуть внимания – и страсть запылает.

По‑разному проявляется любовь и у людей разных темпераментов. Однако темперамент предрасполагает, прежде всего, лишь к силе и глубине чувства, а особенности этого чувства, его содержание, длительность и многообразие проявления зависят от уровня духовной культуры, воспитания и характера человека. Тем не менее, с некоторыми оговорками можно сказать, что легче всех влюбляются *сангвиники,* зато *меланхолики* дольше хранят глубокую любовь. *Флегматики* влюбляются трудно, но надолго, а вот *холерики,* если возникла размолвка, готовы тут же сжечь все мосты.

Сильнее всего чувство зависит от характера любящего. Сильный человек проявляет свою любовь достаточно жестко: он опекает супруга, подчиняет его себе и даже тиранит. Сильный человек строг, потому что берет на себя всю полноту ответственности за своего слабого и беззащитного спутника жизни. У других любовь может выражаться в непрерывном восторге, обожании, комплиментах. Третьи испытывают к любимому нечто вроде щемящей жалости, сострадания и материнской нежности. Для них любовь – это сочувствие, понимание, терпение, это бесконечная снисходительность к любимому.

Иногда трагедия брака состоит в том, что супруг любит «не так». Муж, например, проявляет любовь‑восхищение, а жена ждет от него любви‑опеки. Или жена жалеет мужа, а он претендует на любовь‑восхищение. В таких случаях нередко звучит горькая тема ссор: «Разве ты меня любишь? Разве это любовь?». Конечно, это любовь, но не такая, какой он ее себе представлял. Каждый любит и выражает свои чувства по‑своему. «Сколько сердец, столько и родов любви!» – писал JI.H. Толстой. Люди любят по‑разному: бывает и кратковременная, и «вечная» любовь, глубокая и длительная; один не стесняется открыто проявлять свои чувства, а другой, наоборот, любит молчаливо и сдержанно, доказывая свою верность и преданность неустанной заботой о любимом. Поэтому важно не упрекать его в отсутствии любви, а постараться осознать, что он любит так, как умеет. Главное, чтобы это чувство было взаимным и находило отклик в сердце близкого человека.

###### ...

Известный американский семейный терапевт Карл Витакер считает, что «когда в браке муж и жена стремятся обвинить друг друга, супруги выходят из брака абсолютно голые и нищие в духовном смысле… Они – вечные и не очень счастливые зрители, обреченные на то, что не поймут и следующего "спектакля"».

Для сохранения семейного счастья французы рекомендуют, чтобы муж и жена были друг для друга одновременно заботливыми родителями, счастливыми любовниками и любимыми детьми. Во взаимоотношениях супругов важна эмпатия (сопереживание), эмоциональный резонанс на любое чувство радости, печали, разочарования, гнева, переживаемого близким человеком. Только при этом условии может быть достигнута гармония в супружестве. Важно помнить одну из прописных истин» Д. Карнеги: «Рядовой человек, который счастлив в браке, намного счастливее гения, живущего в одиночестве». В свое время великий русский писатель И.С. Тургенев, который никогда не был женат, сказал, что он отказался бы от своего таланта и от всех своих книг, если бы только где‑то была женщина, которая беспокоилась бы, чтобы он не опоздал к обеду. Только познавший всю горечь бессемейного одиночества человек может с уверенностью утверждать, что счастье – это любовь, преданность и семья. Так важно их не просто иметь, а уметь беречь.

## Влюбленность и любовь

В чистом виде ни один из описанных видов любви почти не встречается. Чаще всего в отношениях женщины и мужчины могут встречаться несколько стилей любовного поведения. Это зависит как от личностных особенностей каждого из них, так и от продолжительности совместной жизни или любовных отношений. Важна также глубина переживаний, которая может проявляться в виде легкой, неустойчивой *влюбленности* или глубокой *любви.* Как утверждают психологи, счастлив тот, у кого влюбленность перерастает в любовь, разделяя эти две формы эмоциональной привязанности к человеку противоположного пола.

Существуют ли признаки, по которым можно отличить любовь от влюбленности? Ответить на этот вопрос так же непросто, как и определить суть любви. Некоторые особенности проявления и направленности переживаний человека позволяют разграничить такое эмоциональное состояние, как влюбленность, и такое чувство, как любовь. Когда‑то много веков назад неизвестный автор «Ветки персика» писал: [4]

Влечения душ порождают дружбу.

Влечения ума порождают уважение.

Влечения тела порождают желание.

Соединение трех влечений порождает любовь.

Современные исследователи определяют любовь как самоотверженную привязанность, чувство влечения, огромнейший диапазон чувств – от безудержной страсти до неосознанной потребности находиться всегда рядом с конкретным человеком.

Чаще случается, что человек испытывает любовь при благоприятном ее развитии в разнообразных стадиях. В молодости, например, она эмоциональнее, ярче, беспокойнее. Что касается зрелости, то любовь становится осознаннее, глубже, ровнее. Но в любом случае любовь, как и потребность в ней, занимает важное место в жизни любого человека. Однако не каждому удается встретить настоящую любовь, такую, чтобы одна и на всю жизнь. Нередко за любовь человек принимает чувство, которое лишь внешне напоминает ее, а на самом деле является лишь преддверием любви. Как справедливо замечал по этому поводу Ларошфуко, «любовь одна, но подделок под нее – тысячи». Одной из самых распространенных «подделок» любви является влюбленность.

Как свидетельствуют многочисленные литературные источники, и любовь, и влюбленность может возникнуть внезапно, с первого взгляда. Она может вспыхнуть вдруг к давно знакомому человеку, но здесь чувство возникает, когда человек воспринимается по‑новому, открывается с неизвестной раньше стороны, и создается впечатление, что мы его видим впервые.

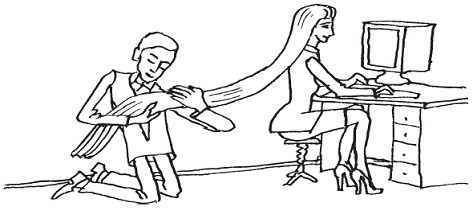
Зародиться и любовь, и влюбленность могут одинаково. Различия же относятся к характеру этих переживаний и связанных с ними потребностей.

Еще в Древней Индии заметили, что гармония всех трех влечений – явление не частое. Обычно одно преобладает, а другое на его фоне является вторичным. Когда «влечения тела порождают желания», воображение преобразует предмет волнений во что душе угодно, а ей угодны самые яркие, эмоциональные краски. Она создает их, щедро одаряя того, кто вызывает волнение, не всегда соотносясь с тем, что соответствует действительности. Это *чувство взбудораженного волнения* и называется влюбленностью. Оно может предшествовать любви, хотя и не обязательно переходит в нее. Чаще всего *влюбленность* характеризуется концентрацией внимания на внешних данных партнера (влюбиться в глаза), его общественном положении и т. д.

###### ...

Как замечал по этому поводу В.Г. Белинский, влюбленность «обращается на первый предмет, способный поразить… фантазию истинным или мнимым сходством с ее идеалом, и также скоро погасает, как вспыхивает».

Аналогичного мнения придерживается и французский сексолог А. Вили: «Различие между влюбленностью, которую неудачно называют «маленькой» любовью, в отличие от «большой» любви заключается в том, что влюбленность никогда не направлена на личность как таковую. Можно влюбиться в волосы, глаза, руки, фигуру, даже в общественное положение человека и одновременно к человеку в целом оставаться равнодушным или даже бессознательно питать неприязнь. Такая частичная привлекательность ведет к «частичной» любви, которая полна противоречий и продолжается недолго…»



Никакая из форм влюбленности никогда не достигнет уровня подлинной любви, ибо ей не хватает свойственной этому чувству гармоничности в эмоциональной привязанности к другому человеку. Обычно влюбленность как пробуждающаяся чувственность похожа на спичку, а любовь на свечу: первая ярко вспыхивает, но быстро сгорает, тогда как вторая долго горит ясным и чистым пламенем. Недолговечность влюбленности объясняется отсутствием других источников из триады, заключенных в вышеприведенной древней формуле: именно эта незавершенность может, в конце концов, уничтожить тот единственный источник, на котором основывалась влюбленность. Для влюбленности достаточно пробуждения тела, для любви необходима зрелость и развитость души – чувств, характера, разума. Влюбленность быстро проходит. Это горение чувств. Любовь – их развитие. Она поддерживается взаимным уважением, духовной близостью, поэтому она долговечнее, ей оказывается под силу преобразовывать человека.

###### ...

Особенности проявления состояния влюбленности психологически тонко описаны А.И. Герценом в романтических мемуарах «Былое и думы»: «…первый опыт любви прошел скоро… Может, даже эта любовь должна была пройти, иначе она лишилась бы своего лучшего, самого благоуханного достоинства… своей непорочной свежести. Когда же ландыши зимуют?

С месяц продолжался этот запой любви; потом будто сердце устало, истощилось, – на меня стали находить минуты тоски, я их тщательно скрывал, стараясь им не верить, удивлялся тому, что происходило во мне, а любовь стыла себе, да стыла…

…любовь откипела во мне. Я не был равнодушен к ней, далеко нет, но это было не то… меня занимал теперь иной порядок мыслей, и этот страстный порыв словно для того обнял меня, чтобы уяснить самому иное чувство». [5]

Можно сказать, что влюбленность – это *состояние,* а любовь – *отношение.* Состояние, какой бы степени эмоциональности оно ни было, не обязательно в ладу с умом. Обычно в такой ситуации человек говорит: «Все понимаю, но ничего с собой поделать не могу». Любовь же – производная от самого человека, поэтому органичнее, глубже, стабильнее, как бы прихотлива она ни была. Импульсивность, яркость и влюбленности, и любви зависят не столько от силы чувства и даже не столько от возраста, сколько, как уверяют физиологи, от типа высшей нервной деятельности человека. Поэтому сила чувства не является показателем его глубины.

Четким критерием, определяющим глубину чувства, является его направленность. В любви центр – тот, другой, его радости и боли отодвигают на второй план собственные настроения, желания, стремления. Подобного рода переживание точно описано JI.H. Толстым при характеристике состояния Левина, который, бросив Кити обидные слова, «в ту же секунду почувствовал, что он бьет сам себя… Он понял, что она не только близка ему, но что он теперь не знает, где кончается она и начинается он».

Вместе с тем даже абсолютно искренние проявления чуткости и заботливости не всегда можно считать безошибочным признаком проявления любви, так же, как не всегда любящий умеет быть бережным и заботливым в общении с дорогим для себя человеком. В обоих случаях многое определяется характером, воспитанием, усвоенными нормами поведения. Чтобы разобраться, в чем истина, без раздумий, без размышлений все же не обойтись.

Иногда сущность человека, а значит и его чувства, раскрываются легко – в отношениях, слове, жесте. Но чаще, чтоб не ошибиться, необходимо время. Однако никто не может сказать обоснованно, что любовь – хорошо, а влюбленность – хуже. Или наоборот. Надо лишь знать, что формы поведения в обоих случаях разные: влюбленность кружит голову – и это обязывает не терять почвы под ногами; любовь захватывает человека целиком, она обычно трезвее, реальнее, и это предостерегает, обязывает не терять музыки, поэзии в отношениях, потому что без приподнятости отношения и чувств это уже не любовь.

Влюбленность может исчезнуть сама по себе (и винить тут некого) либо разрушиться самими влюбленными, обстоятельствами, окружающими (по разным причинам). При благоприятных обстоятельствах и нашем участии влюбленность способна перерасти в любовь, преобразуя постепенно всего человека. Но на это надо время. Потому трудно ожидать чего‑то хорошего, когда стремятся ускорить события, отдаются первым, пусть самым горячим порывам, не выносив любви, стремятся пройти все ступени отношений в кратчайший срок, опережают поступками чувства.

## Взаимность в любви

Отношения мужчины и женщины никогда не бывают простыми. Иногда кажется, что сама идея добиться полной гармонии в принципе утопична. Каждый человек – это неповторимая индивидуальность. Каждый ценит свою независимость, боится «раствориться» в другом. Тем не менее, для любого человека важно не только любить самому, но и знать, чувствовать, что его чувство взаимно, что он тоже любим. Если этого не происходит, то любящий человек переживает ни с чем не сравнимые страдания, которые делают его глубоко несчастным. Как замечал по этому поводу К. Маркс, «если ты любишь, не вызывая взаимности, т. е. если твоя любовь как любовь не порождает ответной любви, если ты своим жизненным проявлением в качестве любящего человека не делаешь себя человеком любимым, то твоя любовь бессильна, и она – несчастна». [6] Именно поэтому счастливой называют только такую любовь, которая порождает ответное чувство в сердце другого человека, и оба сердца начинают биться в «едином ритме». «Однако великое счастье в жизни человека – любить и быть любимым!» – утверждал А. Моруа.

О любви узнают задолго до встречи с ней. Истинной любви предшествует немало пережитого и передуманного: годы детства и юности с мечтами о прекрасном, встречи и знакомства, прочитанные книги, услышанные истории. Кроме того, всегда есть пример любви родителей, родственников, товарищей, сверстников. Пусть это чужой опыт, но как много он дает в познании жизни! Когда чувство уже взволновало вас, как определить, любовь ли это, любят ли вас, любите ли вы?

Любовь всегда основана на принципе исключительности: никто, кроме любимого, не нужен: ни тогда, когда он рядом, ни в разлуке, ни сегодня, ни через год. Пропадает интерес ко всем, кто нравился прежде. Исключительность в любви предполагает верность, взаимность и добровольность союза мужчины и женщины. Добровольный союз, основанный на взаимной любви, дружбе и уважении, определяет отношения между мужчиной и женщиной и в 20, и в 40, и в 60 лет.

Множество проблем делает жизнь современного человека, в том числе и личную, до предела сложной. Если в ней не светит солнце взаимной любви, эти сложности довлеют над человеком, стирают радость от самого его существования. Любящий обязательно принимает часть трудностей на себя, становится другом. Именно в этом проявляется взаимность – в готовности к сопереживанию, принятию позиций и обязанностей любимого, как своих. Эта взаимная любовь изменяется, растет вместе с духовным ростом человека.

«Любовь и дружба – взаимное эхо: они дают столько, сколько берут», – писал А.И. Герцен. Многое на свете человек может сделать и один, любовь же в одиночку не создается. Во взаимной любви ярче проявляется и связывается в гармоническое целое неповторимая человеческая индивидуальность мужчины и женщины. То, что для человека дороже всего в жизни, он считает самым главным и для любви. Чтобы понять, любите ли вы, надо хорошо знать себя. Если то, что вы сами считаете в себе наиболее ценным, начинает проявляться со всей силой и определяет ваше поведение по отношению к любимому, значит, к вам пришла любовь! Точно так же ответное чувство любимого открывает в нем наиболее ценные черты характера и особенности. Прав был Ж.‑Б. Мольер, когда писал: «Огонь любви горит сильней, когда взаимность озарит».

Взаимная любовь – гармоническая совместимость двух индивидуальностей, способных получать от общения друг с другом всю полноту и красоту чувств, максимальное удовлетворение жизнью. Поскольку индивидуальность – это неповторимость человека, любовь каждого мужчины и женщины обладает нестандартными характеристиками.

###### ...

«Любовь часто ошибается, видя в любимом предмете то, чего нет… но иногда только любовь же и открывает в нем прекрасное или великое, которое недоступно наблюдению и уму» (В.Г. Белинский).

«Когда любишь, то такое богатство открываешь в себе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить» (А.П. Чехов).

Любящие идут навстречу друг другу по своему, особому пути. «Начало любви – во внимании, потом – в избрании, потом – в достижении» (М.М. Пришвин).

«Взаимная любовь между людьми есть основной закон жизни человеческой» (Л.Н. Толстой).

«Любовь чахнет под принуждением; самая ее сущность – свобода; она несовместима с повиновением, с ревностью или страхом» (П. Шелли).

Отсутствие взаимности нередко переживается человеком как трагедия, и само земное существование без любимого человека становится для него бессмысленным. Особенно тяжело переживается исчезновение любви в зрелом возрасте, когда человек, будучи уверенным, что остаток жизненного пути пройдет с любимым человеком вместе, вдруг узнает о том, что его уже не любят, потому что эту любовь вытеснила из сердца другая.

###### ...

Примечательна в этом отношении история, рассказанная писателем Д. Граниным об одном из владельцев известных в России «елисеевских магазинов». Григорий Елисеев в возрасте 56 лет страстно влюбился в другую женщину, которая тоже была замужем. У супругов Елисеевых к тому времени было уже трое сыновей, дочь и внуки. Когда Елисеев обратился к жене с просьбой о разводе и предложил ей любые отступные деньги, она в ответ категорически заявила: «Ни за какие деньги любовь свою не продам!» и пригрозила покончить с собой. Влюбленного мужа это не остановило и он ушел к новой избраннице. Жена от отчаяния бросилась в Неву, но ее спасли. Она вскрыла себе вены – ее опять спасли и уже никогда не оставляли одну. Дети дружно осудили отца. Для брошенной женщины все было кончено, померк белый свет, жить не было сил, умереть не давали. Муж был безумен в своей новой любви, а жена в своем отчаянии. Однажды она исхитрилась, улучила момент и повесилась на полотенцах. Сыновья, похоронив мать, публично отказались от отца. Даже этот шаг самых близких людей не мог поколебать любовного чувства зрелого мужчины. Через две недели после похорон жены он обвенчался со своей возлюбленной и уехал с ней в Париж, где и умер в возрасте 84 лет, прожив во взаимной любви около 30 лет.

Как тут не вспомнить слова К. Маркса о том, что если ты любишь, не вызывая взаимности, т. е. твоя любовь не порождает ответной любви, если ты своим жизненным проявлением в качестве любящего человека не делаешь себя человеком любимым, то твоя любовь бессильна, и она – несчастье.

Нельзя заставить другого человека полюбить, но можно ли что‑нибудь сделать, чтобы добиться взаимности?

Прежде всего необходимо постараться стать необходимым для любимого или любимой. Это произойдет, если найдется то общее, что дорого обоим, – увлечения, интересы, потребности. На этой основе возникает духовное влечение. Дружба, совместные дела и общие интересы – первый и главный шаг к взаимной любви.

Стать необходимым – значит стать духовно интересным человеком. К сожалению, часто люди беспокоятся только о своей внешности, забывая о духовном совершенствовании. Тогда они умеют привлечь, но не могут надолго удержать внимание другого.

Взаимная любовь помогает человеку раскрыть свои достоинства. Быть привлекательным для другого – значит, быть естественным, быть самим собой, тогда тебя поймут и примут таким, какой ты есть на самом деле. Не стоит бояться раскрыть свою душу, довериться любимому. Только при условии взаимного доверия и искреннего откровения возможна взаимность в любви.

Если пришла настоящая любовь, кажется, все самое лучшее, самое доброе сосредоточено в человеке, которого любишь, и ему предназначено все, чем обладаешь сам. Любить – значит не просто жить, а жить полно и красиво, полезно для людей. Вспомним высказывание Р. Тагора: «Когда листок полюбит, он становится цветком, когда цветок полюбит, он становится плодом». Действенность любви – другой ее существенный признак. Он проявляется в конкретных реальных действиях и поступках, направленных на то, чтобы доставить удовольствие тому, кого любишь, сделать его жизнь более радостной и по‑настоящему счастливой.

Любить – значит быть необходимым любимому человеку, испытывать счастье оттого, что ты ему нужен. При взаимной любви происходит непрерывное совершенствование любящих, каждый из них стремится стать лучше, чтобы не разочаровать своего любимого и не огорчать его своими недостатками.



Истинная любовь увеличивает духовные силы человека, ложная – их ослабляет. Говорят, любовь живет рядом с бессонницей, изматывающими душу думами, грезами, во взаимной любви этого нет. Человек любящий и любимый по‑настоящему способен на подвиг, он работает вдохновенно, ему все интересно, он во всем черпает радость, не угнетение, а подъем духа – вот проявление взаимной любви. Если в минуты большой радости возникает сильное желание поделиться ею с любимым человеком, радость становится еще сильнее.

Любовь проявляется в огорчении за неудачи любимого человека, в потребности помочь ему, взять на себя часть его забот. Когда любят, очень берегут человека и жалеют его. Давно кто‑то ошибочно сказал, что любовь не терпит жалости. Когда человеку больно, он с надеждой смотрит на любимого. Если он при этом чувствует, что от его взгляда становится легче, если боль от этого слабеет и уходит, значит, это и есть любовь.

Конечно, из одной жалости, как говорит пословица, любви не выкроишь. Если же рядом с жалостью еще и заботливость, нежность, внимание…

Говорят: друг познается в беде. Это еще более справедливо для любви. Она проверяется тем, как в трудные минуты жизни переживает, говорит и действует человек. От участия и помощи любящих людей трудности уже не кажутся непреодолимыми. В нелегкую минуту любящий не будет назойлив, не будет навязывать свое мнение. Он просто будет делать то, что надо.

Важная особенность любви – гармония отношений между мужчиной и женщиной. При настоящей любви никогда не исчезает надежда на возрождение, на сохранение чувств, какими бы горькими ни были размолвки. Тот, кто любит сильнее, первым идет на примирение. Любовь настоящая не содержит в себе причин для неразрешимого конфликта. Порой, не справившись со сложностями и трудностями жизни, люди становятся сварливыми, неудовлетворенными, раздражительными, нервными. Им кажется, что все плохо и их разлюбили. Важно отделять сложности жизни от сложностей самой любви. Истинная любовь залечивает раны, наносимые жизнью, помогает набраться сил для борьбы и труда.

Любовь построена на обостренном внимании человека к любимому и к своему чувству. Это не любовь, когда внимание уделяют всему, кроме настроения мужа, переживаний жены. Чтобы этого не случилось, важно давать друг другу ежедневно ласку, заботу, нежность. Когда приходит любовь, мир любимого человека становится важнее, чем все окружающее. Через него преломляется отношение к другим людям.

Одна из особенностей любви – высокая эстетическая и эмоциональная восприимчивость красоты людей и внешнего мира. Счастье любви помогает вобрать в себя все богатство мира, увидеть такую красоту, которая ранее не была доступна восприятию. Любящие начинают лучше понимать себя и других людей. Любовь усиливает эстетическую восприимчивость человека, делает мир ярче, жизнь – интереснее и желаннее.

Любовь обладает своеобразным двойным зрением: одни критерии для оценки людей вообще и совсем другие – для оценки любимого человека. При этом даже недостатки не раздражают, не замечаются, а иногда и оправдываются, поскольку понимаются их причины. Человек становится мудрее, духовно зреет в любви гораздо быстрее, чем обычно, помогает и любимому становиться лучше. Это и есть красота любви, ее великолепное педагогическое чудо.

Когда что‑то мешает проявляться чувству любви, все становится мрачным, солнечный свет меркнет, возникает равнодушие ко всему, что еще недавно радовало, каждая клеточка пронизывается болью. Это протестует любовь. Она говорит: «Остановись, не смей думать плохо о любимом! Помни, не только ты, но и он сейчас переживает горе, помоги ему избавиться от разочарования, понять твою или его собственную ошибку, выведи из заблуждения». Иногда для этого надо просто сказать: «Я тебя люблю». Это важно для сохранения чувств.

Навстречу взаимной любви люди идут неодинаково. Зависит это не столько от пола, сколько от индивидуальных различий. Глубокие, сильные, устойчивые, уравновешенные натуры идут к любви через годы раздумий, ожиданий и разлук. Такие люди любят верно и преданно. К натурам страстным, горячим, энергичным любовь приходит через увлечения и разочарования. Причем это касается представителей обоего пола.

## Любовь и возраст

«Любви все возрасты покорны», – сказал много лет тому назад А.С. Пушкин. Это истина, не требующая доказательств: любить, глубоко и преданно, человек может в любом возрасте. Причем не однажды, как утверждалось раньше, а несколько раз в своей жизни. Эта любовь будет иметь свои особенности, свои неповторимые эмоциональные оттенки.

###### ...

«Любовь имеет свои законы развития, свои возрасты, как жизнь человеческая. У нее есть своя роскошная весна, свое жаркое лето, осень, которая для одних бывает теплою, светлою и плодотворною, для других – холодною и бесплодною», [7] – писал В.Г. Белинский.

Супружеские отношения тоже не могут оставаться одинаковыми, они постоянно развиваются и меняются. Вполне естественно, что в отношениях супругов время от времени могут возникать определенные изменения, типичные для развития брака во времени. Если мы сравним периоды ухаживания и молодоженства с последующими периодами развития супружеских отношений, то увидим типичный переход от романтической любви к реалистическому пониманию брака.

Оноре де Бальзак замечал по этому поводу, что в течение жизни человека его любовь проходит через бесконечное число превращений, прежде чем навсегда слиться с нашей жизнью и навеки окрасить ее в свой пламенный цвет. Любовь – наивный ручей, что струится по камушкам, меж трав и цветов; но вот он становится речкой, рекой, меняет свою природу и вид от каждого нового притока, затем впадает в безбрежный океан, в котором умы несовершенные видят лишь однообразие, а великие души погружаются в бесконечное созерцание.

В зрелые годы любовь обычно осознаннее, в юности – беспокойнее, с 13–15 лет ее начинают ждать, боясь, как бы она не прошла стороной.

Чаще всего молодые люди, достигнув 18 лет, думают, что наступило их время любить, что чувства сильны только в юности. С удивлением смотрят они на тех, кто, прожив вместе большую часть жизни, разводятся, потому что разлюбили друг друга, или и на склоне лет все еще говорят о любви своим избранным. Лишь с годами познается истина: любовь – не привилегия молодости, она свойственна людям в любом возрасте.

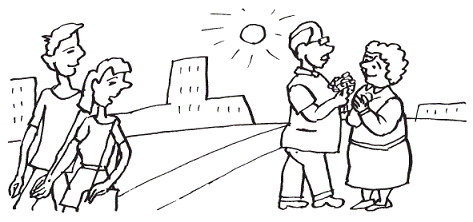
В юношеской любви мечты о будущем обычно не связываются с семейной жизнью. Влюбленные мечтают о путешествиях, о будущей профессии, о том, чтобы никогда не расставаться. В образ любимого привносятся элементы фантазии.

Первая любовь обычно бывает платонической. К предмету любви относятся с обожанием; проблема сексуальной близости как таковая перед влюбленными не возникает. В этом возрасте они стремятся как можно чаще быть вместе, испытывая огромное удовольствие от душевной близости.

Первая любовь может неожиданно исчезнуть, при том без всякого внешнего повода. В таких случаях у некоторых молодых людей может наступить разочарование, неверие в любовь. Однако это состояние быстро проходит, и остается бесценный опыт эмоционального общения, который используется в будущей, «взрослой» любви.

###### ...

О том, как сложилась первая любовь, вспоминает 19‑летняя девушка: «Познакомились мы на соревнованиях в начале 10 класса. Стали встречаться. Через три месяца после знакомства он пришел ко мне в гости с цветами. Это приятно поразило меня и моих родителей, ведь рыцарство в наше время стало таким редким! Родителям он очень понравился, мне тоже нравилось в нем все. Я даже собиралась выйти за него замуж, но потом резко передумала. Сама не знаю, почему так получилось. Он до сих пор недоумевает, мои родители тоже. Мне говорят, что я ветреная, и что с любовью так не поступают. Возможно, они правы, но я ничего не могла с собой поделать. Видимо, это только мое первое чувство, и все у меня впереди».



Вместе с тем первая любовь, которую чаще всего человек переживает в юности, оставляет неизгладимый след в душе любого человека. Юношеская любовь открыта, незащищена, хрупка. Для нее губительной может оказаться даже насмешка. Потому требуется особая бережность, осторожность в обращении с ней. И окружающих, и самих влюбленных, и особенно тех, кто не может ответить на чувства, обращенные к ним: от того, как сложатся взаимоотношения в юношеской любви, во многом зависит отношение человека к самому себе, к другим людям, к предмету своей зрелой любви. Наиболее чувствительны к переживанию первой любви юноши, которые многие годы не могут расстаться со своими воспоминаниями о том, как отнеслась к их чувству девушка – разделила его с юношей или, наоборот, отвергла.

###### ...

«Первая любовь, – пишет А. Моруа в "Письмах к незнакомке", – накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь мужчины. Если эта любовь была счастливой, если женщина или девушка, пробудившая чувства юноши, ответила на них и была верна, ощущение доверия, ясности станет спутником всей его жизни. Если в этот первый раз, когда ему захотелось отдать себя и довериться, он был отвергнут или предан, рана никогда не заживет до конца, а моральное здоровье еще долго будет подорвано…

Очень часто мужчина, оказавшись несчастливым в первой любви, всю жизнь мечтает о нежной и поэтической женщине, сочетающей в отношении к нему качества девушки и матери, дружбу и чувственное влечение, понимание и покорность. Он ищет повсюду эту сильфиду и поэтому постоянно неверен. Вместо того чтобы принять женщин такими, каковы они есть в действительности – несовершенными, сложными, но живыми, – он ищет, как говорили поэты‑романтики, ангела, а сам уподобляется животному… Это страшная ответственность… быть первой любовью…». [8]

Почти все это в равной мере относится не только к мужчине, но и к женщине.

Первая любовь – нежная и трепетная очарованность мальчишек и девчонок, чувство высочайшей духовной чистоты. Это скорее влюбленность, которая довольно быстро проходит и запоминается навсегда потому, что она первая. В первой любви молодость познает себя. Это происходит и тогда, когда человек сам влюблен, и тогда, когда снисходительно наблюдает влюбленных подруг и друзей, восхищается своей стойкостью к попыткам противоположного пола привлечь к себе внимание, даже философствует на этот счет. Это период зарождения интереса к противоположному полу и желания любить. Если чувство долго не приходит, зреет тревога: «Неужели я так никого и не встречу, никого не полюблю? Почему к другим любовь пришла, а ко мне – нет? Почему со мной неинтересно тем, с кем мне хочется быть постоянно? Как изменить себя, чтобы стать привлекательным?» Молодые люди начинают проявлять активность в завоевании симпатии. Это время пробы сил. Часто эти отношения так и остаются на уровне игры и поиска. С большим юмором в древнеиндийской «Каме» об этом периоде говорится так: «Та, о которой я постоянно думаю, равнодушна ко мне; она стремится к другому, а тот любит другую. Между тем еще одна сохнет по мне. Провались же все: и та, и тот, и Бог любви, и эта, и я сам!»

Первое чувство чаще всего недолговечно. Оно или кончается разочарованием, или перерастает в настоящую любовь. При этом от первой влюбленности до настоящего чувства расстояние не меньше, чем, к примеру, от детского лепета до гениальных стихов великих поэтов.

Юным влюбленным нередко хочется казаться лучше, интереснее, потому что очень хочется понравиться тому, кем увлечен. Но казаться не значит быть. Сколько выдержать можно на цыпочках?! Именно от неискренности в период влюбленности начинается драма любви, которая завершается традиционными упреками: «А я и не думал, что ты такая!», «А я и не знала, что ты такой!»

Настоящая любовь естественна и прекрасна, как сама жизнь. Ее узнают сразу, здесь все совершается по извечному ритуалу: сначала мир закружится, как на карусели, и в нем мелькает только он или она. Постоянно в памяти голос, улыбка, детали последней встречи. Уже невозможно ждать, хочется быстрее встретиться. Начинаются «непреднамеренные» встречи, первые неловкие разговоры. Желание видеть другого непрерывно возрастает, хочется, чтобы любимый поскорее догадался о чувстве к нему, страшно за этот пронизанный трепетностью мир.

Первые проявления взаимной любви еще робки, но они усиливают эмоциональность жизни молодых людей. Начало любви прекрасно потому, что она выявляет в человеке все лучшее. В самопознании, открытии себя человек ищет и развивает то, что важно и нравится другому.

Если чувство обоюдно, усиливается тяга друг к другу, крепнет желание как можно чаще бывать вместе. Общая радость, совместные переживания, а иногда вместе преодолеваемые трудности и испытания в состоянии поднять зарождающееся чувство до уровня большой любви.

Наконец, первое признание: чаще всего глазами, улыбкой, смущением, робким прикосновением рук, трепетным ожиданием предстоящей встречи, нежеланием расставаться при очередном свидании. В этот момент приходит духовное озарение – влюбленные понимают, что им отвечают взаимностью. Молодые люди объясняются в любви. Счастье кажется полным.

Но юношеская любовь имеет свои особенности. Она романтична, идеализирована. Молодые люди, впервые влюбившись, полагают, что ни у кого никогда такой любви не было. Нередко они наделяют друг друга достоинствами, которые хотят видеть, а не теми, которые есть на самом деле. Требования к идеалу пытаются механически перенести на человека, который нравится. Но чаще это заканчивается разочарованием. Кто‑то до женитьбы, а то и дольше живет грезами о несуществующем образе прекрасной Лауры или своего, созданного воображением, Ромео. Другой начинает трезво присматриваться к любимому и находит в нем не столько подтверждение своему идеалу, сколько противоречия с ним. Многое оказывается не таким, как представлялось. Сталкиваются романтические представления о любимом и жизненная реальность. Если противоречие не разрешается, любовь перестает набирать силу и останавливается в своем развитии. Бывает, люди проверяют свои чувства временем и разлукой. Если желание новых встреч с избранным человеком гаснет, другие волнуют больше, значит, надо смириться с тем, что в сердце вошло разочарование. Мудрые люди советуют дать сердцу пострадать, чтобы оно созрело для настоящего чувства. Страдания несостоявшейся любви готовят к любви будущей, более сильной и прекрасной.

Хотя юность дает любви силу страсти, свежесть чувств, обостренное восприятие красоты, в 14–17 лет сохранить любовь редко кому удается. Вместе с тем переживание большого и прекрасного чувства, каким является юношеская любовь, может духовно и душевно обогатить человека, нередко оставляя чудесные воспоминания на всю жизнь. Такая любовь может стать великолепной подготовкой к дальнейшей жизни, способствовать выработке у молодых чуткости, отзывчивости и умения сопереживать.

Если юноша сказал: «Я тебя люблю!», а девушка сразу ответила согласием, если это было сказано в тот период очарования, когда все кажется таким прекрасно сказочным и хочется всех любить, это еще не гарантия силы и прочности чувства. Правильно говорят в народе: «Скорый поспех – людям на смех». Чувству мало зародиться, надо дать ему окрепнуть, созреть, расцвести.

Серьезным испытанием становится для юношеской любви разлука. Казалось, любили оба, но вот расстались на время. Сначала тосковали, скучали, потом отвыкли и постепенно забыли. Стали обращать внимание на других. Значит, была влюбленность, а не любовь.

Настоящую любовь время и разлука очищают от всего наносного, остается лишь хорошее и светлое. Чувство становится устойчивым, сильным, ровным.

Но не все выдерживают испытание разлукой и временем. Ожидание тоже имеет пределы. В частности нельзя не учитывать физиологические и психологические причины стремления девушек не откладывать замужество. Она больше, чем юноша, испытывает боязнь остаться одной. При длительном ожидании нередко расходятся не только жизненные пути – изменяется и психология людей, взгляды, установки, привычки. Могут нарушиться главные узы юношеской любви – нравственная и психологическая совместимость. Единые точки зрения на жизнь и любовь, брак, семью создаются постепенно, в постоянном общении. Важно не только признание достоинств друг друга, но и терпимое отношение к недостаткам. Длительные ожидания и разлуки обостряют видение недостатков, а не достоинств. При крепкой взаимной любви каждый помогает другому преодолевать их, а при несозревшей – наступает разочарование.

Юношеская любовь очень хрупкая. Как неокрепшее дерево, она может согнуться под грузом жизненных трудностей, зачахнуть при неблагоприятных обстоятельствах, сломаться под ударами судьбы.

Разрушают еще неокрепшую любовь и возникшая по каким‑либо причинам неуверенность в любимом человеке или в себе, ощущение ненадежности в отношениях. Неуверенность порождает подозрительность или ревность, а эти пороки имеют разрушающую силу. Когда любовь перестает быть радостью, она погибает. Между тем народная мудрость всегда связывала воедино любовь, надежду и веру. Надежда в любви – это ее перспективы, убежденность, что чувство будет всегда сильным и прекрасным. Вера – это уверенность в завтрашнем дне, в любимом человеке, в его верности, это исключение всякой подозрительности, полное доверие друг другу. В любви должна господствовать оптимистическая позиция: юноша должен исходить из того, что девушка для него – самая лучшая, а девушка – что он для нее – самый достойный. Но в жизни нередко бывает наоборот: каждый считает, что он для другого лучший среди лучших, осчастливил своим вниманием, и забывает о том, что любовь – возвышение того, кто нравится, а не себя перед тем, кому нравишься. Жизнь учит молодых, что надо исходить из установки равенства достоинств: возвышая любимого или любимую, человек возвышается сам; унижая, подчеркивая свое превосходство, человек обнажает свою низкую культуру и вызывает неуважение к себе. Оптимизм помогает легче преодолевать и трудности быта. Сколько молодых семей не выдержали этого испытания на прочность, не сумев преодолеть дисгармонию между романтичностью и эмоциональной возвышенностью чувств, свойственной возрасту, и обыденностью, приземленностью быта, к которому юные, как правило, не готовы.

Для сохранения и укрепления любви молодой семье прежде всего нужна твердая экономическая почва под ногами. Не случайно устойчивее браки, заключенные после приобретения профессии. Можно, конечно, жить за счет родителей, но как долго это может продолжаться? Придется отказаться от главного в любви: самостоятельности и свободы чувств, придется терпеть неизбежное вмешательство других в семейные дела. Нельзя жить собственной жизнью, если живешь за чужой счет.

Чтобы поэзия любви юных не была разрушена прозой жизни, надо с ранней юности не терять времени попусту, вырабатывать волю, ум, характер, работоспособность, трудолюбие, умение. Тогда хватит и сил, и характера, и опыта для сбережения любви.

Первая встреча с любовью значит в нашей жизни исключительно много. Люди расчетливые и осторожные стараются входить в море любовных чувств постепенно, по шажку, не рискуя попасть под волну. Такие вступают во взрослую жизнь грамотными, но не способными на глубокие и искренние чувства. Никакие душевные потрясения им не грозят. В том числе и любовь – она же потрясение. Человек, хлебнувший глоток настоящего счастья – во что бы ему это ни обошлось, – всю жизнь будет рваться только к нему, ни на что другое не соглашаясь.

Мы боимся ранней любви, безрассудной любви, безответственной любви, мы стараемся избежать нежелательных разочарований и страданий. Бояться же надо не любви, а ее отсутствия, того, чтобы в вашей душе не образовалась эмоциональная пустыня.

Зрелая любовь – солнце в зените жизни человека. Именно в зрелые годы любовь в состоянии в высшей степени выполнять свои функции: возвышать чувства, облагораживать сердце, побуждать к творчеству. Она внушает уверенность в своих силах в жизненной борьбе и преодолении трудностей, делает острее ум, тоньше мироощущение, непримиримее совесть, усиливает стойкость духа. Любовь перестает быть самоцелью, оставаясь центром притяжения всего духовного мира человека. Любить в зрелом возрасте так же важно, как дышать. Как только уходит любовь, начинается старость, сколько бы ни было вам лет – 30 или 70. Любовь к жизни в зрелые годы держится на любви к реальному человеку, в первую очередь на любви к супругу и детям. Но главная особенность зрелой любви – ее связь со всеми другими видами страстного отношения к миру: любовью к родине, к труду по призванию, к детям, к богатствам природы и человеческой культуре. Любовь придает всем увлечениям человека нравственность и полезность и обогащается сама благодаря его любимому труду, прикосновению к искусству, природе, друзьям, интересным людям. Это лишь кажется, что серьезные деловые люди в зрелом возрасте только работают, спорят о производственных проблемах. Нет, во всем присутствует зрелая любовь, давая человеку силы для труда, борьбы и победы.

В зрелые годы любовь приходит иначе, другими являются ее признаки. Юность присоединяет к своей жизни любовь, зрелость отдает ей все, что имеет. Зрелая любовь многое прощает и даже вину любимого возьмет на себя. Она горда, не терпит жалости и унижения, пошлости и мелочности. Вместе с тем зрелая любовь нередко связана с трудностями, которые вместо радости доставляют человеку душевные страдания. И чаще всего причиной этих страданий становится семья, которую он не может оставить из чувства долга. Вот как об этом пишет женщина, к которой пришла любовь в довольно зрелом возрасте, но она не смогла позволить себе уйти к любимому человеку. Самым сложным в этой ситуации оказалось то, что женщину постоянно мучили сомнения: имеет ли она право любить и быть любимой, если у нее есть обязательства перед семьей.

###### ...

«Я полюбила в 40 лет. Не вовремя, некстати. Полюбила не весной – осенью. Кругом слякоть, а я свечусь от счастья. Потом опомнилась, как будто споткнулась на бегу: у меня муж, почти взрослые дети – что же я?… Он уехал, а у меня в душе поселилась многопудовая мука, тяжесть, которую я ощущаю физически. И вдруг усомнилась в том, нужна ли была моя жертва? И чей совет я могла бы принять?»

Зрелая любовь сильна взаимностью, она – не сумма, а произведение двух достоинств разных людей, дополняющих друг друга! Но это и деление недостатков одного на двоих.

Зрелая любовь – чувство сильное и устойчивое. У одних она длится всю жизнь, у других – годы, то затухая порой, то вспыхивая вновь. Чтобы успешно преодолевать трудности жизни, сложности своего характера, соблазны и охлаждения, нужно иметь высокую моральную и волевую воспитанность. Вот почему такое важное значение для зрелой любви имеет верность, порядочность, надежность супругов.

Новая оценка и самооценка чувства любви происходит также в первые годы совместной жизни в браке. В союзе любящих обычно нарастает с годами нежность, восхищение любимым человеком и постоянная всеохватывающая благодарность ему зато, что любит, зато, что верен, за счастье, которое получаешь постоянно от одного только ощущения, что он или она рядом.

Усиливает чувства и рождение ребенка. Гегель говорил: «Мать любит в ребенке супруга, а последний – жену; оба имеют в нем свою любовь перед собою. В то же время как в имуществе единство находится лишь во внешней вещи, в детях оно пребывает в некоторой духовной связи, в которой родители любимы, и которое любимо нами». Если же рождение ребенка охлаждает чувства, разрушает духовную связь родителей, их супружескую любовь, это свидетельствует лишь об одном: кто‑то из них просто не любил другого или потерял уважение к нему уже во время супружеской жизни. Истинная любовь от рождения малыша становится еще прочнее, ярче и поэтичнее. Несостоявшаяся любовь не выносит испытания трудностями, связанными с рождением ребенка, семья разрушается.

Любовь надо выстрадать, чтобы она стала дороже всего на свете. Выстрадать прежде всего преодолением плохого в себе, облагораживанием тех, кого мы любим. Когда приходит зрелая любовь, ее надо поддерживать постоянными словами и поступками.

Конечно, плохо, если один из супругов говорит: «Я всегда найду другую не хуже тебя» или «Я еще достаточно красива, чтобы мной любовались и другие. В меня еще не один влюбится». Еще хуже, когда тебя каждый день допрашивают: «Где ты был?», «С кем ты так ласково разговариваешь по телефону?», «Откуда у тебя этот носовой платок?» Недоверие подтачивает любовь.

Бывает в любви и период покоя. Он может длиться годами, пока что‑то не всколыхнет чувство, и супруги под впечатлением потрясения вдруг ощутят, как молода их любовь. Порой, занятые работой и воспитанием детей, супруги могут ослабить внимание друг к другу – это опасно: чувство просто может умереть без заботы о нем.

В зрелости даже короткая разлука опасна и не нужна. Общение с супругом становится такой же необходимостью, потребностью, как сон и еда: без него невозможно долго прожить. В зрелой любви боятся не за себя, а за другого: «Вдруг с ним что‑то случится?»

В зрелой любви главная сложность – совмещение супружеской и родительской любви. Чем старше дети, тем больше проблем, а силы с годами убывают. Здесь выход один: постепенно приучать взрослеющих детей к самостоятельному решению, ответственности за свои поступки, не допуская, чтобы их заботы целиком поглотили вас, ослабили внимание к жене или к мужу. Детям надо уделять такое внимание, какое может укрепить супружескую любовь, но не более того. Беды молодых возникают часто оттого, что старшие думают и решают за них, забывая о собственной жизни, которая дана именно им и в которой они обязаны быть счастливыми. Молодость сама решит свои проблемы, но проблемы родителей ей не дано решать. Иногда говорят, что любовь крепка, пока не пришла старость. Так ли это?

Практика нашей консультативной работы с пожилыми супружескими парами и одинокими пожилыми людьми свидетельствует о том, что любовь не утрачивает своей ценности для человека даже в преклонные годы, на закате жизни. Подтверждением тому могут служить строчки из произведения чешского автора Езефа Зеленки «Любовь».

###### ...

«Наблюдал за ней в магазине. Она стояла перед зеркалом, маленькая, сильная, некрасивая. Новое пальто спускалось ей до лодыжек, из рукавов торчали только кончики пальцев. Она выглядела неуверенной и очень ранимой.

– Тебе идет, – повторил уже несколько раз старичок, обходя ее кругом. Он осторожно поправил складку, снял невидимую пушинку с плеча. Немного его подшить, – советовал он, – и будет очень хорошо…

– Я так не могу, я такая маленькая, – произнесла виновато старушка и повернула раскрасневшееся личико к продавщице, потом посмотрела на мужа. Она хотела быть в его глазах немного получше. Старичок отдал завернуть старое пальто.

– Холодно, – заметил он, расплачиваясь.

Я совершенно забыл, зачем пришел в магазин. Пошел за ними, влекомый какой‑то неясной силой. Старичок, держа жену за кончики пальцев, высовывавшиеся из длинного рукава, вел ее по улице. Я шел за ними довольно долго, незаметно, но упорно, не говоря ни слова». [9]

Этот пример наглядно свидетельствует о том, что и в зрелом возрасте супруги могут сохранить глубокие чувства любви, привязанности и взаимной заботы друг о друге.

Не случайно долгожители всегда бывают счастливы в семейной жизни. Как сказал поэт, любовь жива, пока земля живет, пока не сгинет в землю человек! Да, любовь необходима людям всю жизнь, и в старости она не менее прекрасна, чем в юности.

Нередко любовь вспыхивает у людей с большой разницей в возрасте. Как странность, как чудачество или как брак по расчету рассматриваются порой такие супружеские пары: ему 50 лет, ей – вдвое меньше. И это объяснимо: молодая женщина, не встретив среди сверстников отвечающего ее духовным запросам, потянулась к тому, кто с годами не утратил чистоту сердца, но приобрел ясность ума, мудрость. Вспомните: Ч. Чаплин в 60 лет женился на 20‑летней актрисе, прожил с ней 25 лет, оставив миру прекрасные произведения киноискусства и пятерых детей. Большая разница в годах между В.Г. Короленко и его женой не помешала им создать счастливую семью. И таких примеров множество.

С огромной силой вспыхивает иногда неизрасходованная нежность и страсть в поздней, или в последней, любви. Последняя любовь в жизни встречается редко. Это как дар судьбы и как терновый венец перед вечностью небытия. Это одновременно и великое счастье и великое горе человека.

Ф. Колунцев в романе «Утро, день, вечер» пишет: «Последняя любовь всегда отравлена горечью раскаяния и чаще всего обременена ложью. Ошибки первой любви не смертельны. Ошибки последней – непоправимы».

Запоздалая и неравная любовь нередко несет в себе и великую боль. Зачастую ее сопровождают угрызения совести перед другим человеком, с которым прожито немало лет. Рвутся естественные связи поколений: слишком различен жизненный опыт любящих, юность не подготовлена к длительному и сильному чувству, а на пороге старости нет для этого возможности.

Конечно, брак людей одного возраста по взаимной любви счастливее. Но в жизни столько сложных коллизий, столько непохожих ситуаций, что нельзя все сводить к единому стандарту.

Любовь приходит в любом возрасте и может уйти как в молодости, так и в старости, если человек не научился ее беречь.

## Как рождается любовь

Любовь между юношей и девушкой, между мужчиной и женщиной имеет свою динамику, свое развитие. Это процесс, в котором можно выделить периоды интенсивных переживаний, «страстного горения» и медленного затухания, вплоть до полного охлаждения чувств у одного или у обоих партнеров. Как бы нам ни хотелось сохранить это удивительное чувство на всю жизнь, к сожалению, человек бессилен властвовать над стихией любовных переживаний. Любовь – это тот случай, когда чувства человека не подчиняются его разуму. Вечная любовь, о которой говорят преимущественно языком поэзии и искусства, в большей степени является исключением, чем правилом взаимоотношений мужчины и женщины. Когда речь заходит о вечной любви, обычно говорят, что это та любовь, которая в своей полноте так и не была никогда реализована.

Вместе с тем любовь появляется и окрашивает жизнь человека гаммой разнообразных переживаний. У нее есть свои законы, согласно которым она рождается, живет и умирает. В одних случаях эта жизнь может быть довольно продолжительной, в других – чрезмерно короткой, когда человек, не успев насладиться счастьем любви, теряет ее навсегда.

Как и сама тайна любви, так и законы ее зарождения и угасания до сих пор остаются для человечества удивительной загадкой. Специалистами в области психологии эмоций выделяются некоторые особенности процесса развития любви, которые наиболее ярко описаны в работе Стендаля «О любви». Ключевым понятием, раскрывающим сущность становления чувства любви, является «кристаллизация».

Говоря о кристаллизации любви, Стендаль проводит аналогию между тем, что происходит с веткой дерева, оказавшейся в соляных копях, и чувствами человека, усиливающимися вместе с увеличением достоинств предмета его любви.

###### ..

«В соляных копях Зальцбурга, в заброшенные глубины этих копей кидают ветку дерева, оголившуюся за зиму; два или три месяца спустя ее извлекают оттуда, покрытую блестящими кристаллами; даже самые маленькие веточки, которые не больше лапки синицы, украшены бесчисленным множеством подвижных и ослепительных алмазов; прежнюю ветку невозможно узнать…

Нам доставляет удовольствие украшать тысячью совершенств женщину, в любви которой мы уверены; мы с бесконечной радостью перебираем подробности нашего блаженства. Это сводится к тому, что мы преувеличиваем великолепное достояние, которое упало нам с неба, которого мы еще не знаем и в обладании которым мы уверены…

То, что я называю кристаллизацией, есть особая деятельность ума, который из всего, с чем он сталкивается, извлекает открытие, что любимый предмет обладает новыми совершенствами». [10]

Как рождается любовь?

*Первый этап* – восхищение предметом любви. Что‑то в другом человеке привлекает внимание, поражает, заставляет остановиться, почувствовать восхищение. Иногда – красивая внешность, походка, голос, иногда – тонкое суждение, глубокая мысль, иногда – поступок, смелость, благородство, доброта. Красота, как считает Стендаль, непременное условие рождения любви: «Красота для рождения любви необходима, как вывеска. Нужно, чтобы безобразие не представляло препятствия». Вывеска обычно останавливает наш взор, привлекает внимание, а безобразие, наоборот, может оттолкнуть. Однако сама красота – это не только внешняя привлекательность, красота тела. Это и красота ума, воли, духа человека. Таким образом, начало зарождения любви связано с выделением будущего предмета любви из окружения и наделением его эмоционально‑позитивной оценкой. Переживание восхищения наделяет партнера в наших глазах исключительностью и делает его центром нашего внимания.

*Второй этап* – изучение предмета любви, всестороннее исследование партнера, повышенная чувствительность ко всем его поведенческим проявлениям, внешнему виду, суждениям. Здесь еще нет любви, присутствует только доброжелательный интерес к личности партнера и неосознанная симпатия, обусловленная восхищением.

*Третий этап* – зарождение любви и *первая кристаллизация чувств.* Зарождение любви связано с переживанием наслаждения от вида ее предмета и общения с ним. Решающее значение для развития любви имеет первая кристаллизация чувств. Стендаль называет ее особой деятельностью ума, направленной на наделение предмета любви всеми возможными достоинствами. Личность партнера подвергается систематической положительной оценке. Информация о партнере проходит особую обработку – преувеличение достоинств, игнорирование или искажение недостатков (превращение их в достоинства), что приводит к «сгущению достоинств и добродетелей» партнера и идеализации его образа. Если нет реальной близости и общения с партнером, наступает кристаллизация воображаемого разрешения.

*Четвертый этап* – рождение сомнения. Идеализация образа партнера в определенный момент поворачивает носителя чувства любви к самому себе и рождает сомнение в том, насколько же он сам достоин любви своего избранника, столь уважаемого, совершенного и «богоподобного» существа. Это этап возникновения ориентировки на себя как возможного объекта любви, начало поиска ответа на вопрос: «Почему и за что я любим?»

*Пятый этап – вторая кристаллизация чувств.* Получение подтверждения наличия ответной любви направляет процесс самоисследования и саморазвития личности в сторону выделения и культивирования в себе лучших качеств и достоинств, которыми она уже обладает, которые хочет видеть в себе и которыми ее наделяет предмет любви. Вторая кристаллизация чувств – это личностный рост в направлении развития в себе тех достоинств, которые сделают человека неотразимым, избранным, любимым. Главной особенностью пятого этапа любви является интенсивный личностный рост носителя чувства любви в контексте построения отношений со значимым другим.

*Шестой этап* – развитие отношений любви в сторону достижения полной близости и единства с ее объектом.

Ключевое значение для понимания психологических механизмов влияния отношений любви на развитие личности имеют этапы первой и второй кристаллизации образа партнера (предмета любви) и собственного образа. Русский философ B.C. Соловьев рассматривал идеализацию в ее позитивном значении как способность видеть в партнере не только те свойства и качества, которыми он уже обладает, но и те, которые могли бы быть. Умение увидеть в партнере потенциальные, пока еще скрытые от других достоинства и совершенства и отнестись к нему так, будто они уже реальность, строить свое общение и поведение, уже учитывая эти потенциальные достоинства, составляет великую мудрость любви. «Обожествление любимого существа» необходимо для того, чтобы твои совершенства, пока еще скрытые не только от других, но и от тебя самого, существующие как бы в проекте того, каким ты мог бы стать, увидел в тебе твой партнер и объяснил при близком общении и деятельности, создавая необходимые условия для их перехода во внутреннее состояние. Идеализация образа партнера – это своеобразный «кредит доверия», выдаваемый любимому человеку. Она принесет положительные плоды при условии, что каждый из партнеров будет стараться измениться в лучшую сторону, чтобы соответствовать представлениям своего избранника о себе как «совершенстве». Если же этого не происходит, взаимная идеализация любовных (брачных) партнеров без деятельного отношения к себе рано или поздно приведет к глубоким разочарованиям.

###### ...

Об опасности, которая подстерегает супругов в подобном случае, писал А. Штейнзальц в книге «Простые слова»: «Любовь всегда сопровождается взаимной идеализацией, и семейные отношения, построенные лишь на ней, будут союзом не двух реальных людей, но двух фантомов, порожденных фантазией. При удачном стечении обстоятельств на смену романтической любви приходит более долговечное чувство к другому человеку, сопровождающееся готовностью мириться с его недостатками и выполнять свои обязательства по отношению к нему. Если отношения в семье не получат такого развития, она останется таковой только номинально, пока не распадется; эмоциональный ее фундамент не выдержит эмоциональных нагрузок. Супруги станут искать утешения вне семейного круга, меняя партнеров в поисках новой любви». [11]

Вторая кристаллизация представляет собой целенаправленную работу личности над собой, реализующую цели саморазвития и самосовершенствования. Психологический смысл первой кристаллизации заключается в том, что в образ партнера и в свой собственный образ личность включает потенциальные качества и строит свои отношения с партнером, ориентируясь на эти качества как реально существующие. Смысл второй кристаллизации заключается в целенаправленном саморазвитии, работе над тем, чтобы «приподнять себя» до партнера.

При общей позитивной оценке кристаллизации, имеющей крайностью идеализацию образа партнера, необходимо учитывать и возможные негативные последствия этого процесса. Идеализация может стать причиной серьезных нарушений межличностных отношений и общения с партнером в том случае, когда идеализированный образ вступает в противоречие с реальными качествами партнера или когда кристаллизация не сопровождается реальной работой личности по самосовершенствованию.

Любовь как сильное, глубокое и устойчивое чувство к другому человеку в своем развитии проходит через ряд этапов стадий: от простой симпатии до абсолютной эмоциональной привязанности и беззаветной преданности.

*Первая стадия* – интерес, симпатия, влечение. Мы говорим: «Он (она) мне нравится». Этого вполне достаточно для первого приближения, для появления дружбы между девочкой и мальчиком. Отношения эти могут быть длительными, недоговоренными, романтичными или житейски‑будничными, но всегда они очень приятные. Эти отношения поднимают настроение, хотя пока еще ни к чему не обязывают. Девочка (девушка, женщина) в этом случае больше следит за собой, чаще смотрится в зеркало, прихорашивается, делает прическу, мальчик чистит ботинки, каждый день гладит брюки. Очень хорошо, когда есть человек, которому ты нравишься, и который нравится тебе. Это поднимает жизненный тонус, активизирует личные действия по самоусовершенствованию.

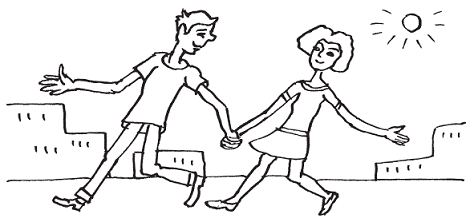
*Вторая стадия* – это восхищение, восторженность, влюбленность, страсть. Эти чувства уже создают определенную напряженность и накал, они всегда волнуют, но утомляют, выбивают из ритма, требуют своего разрешения. Жить в состоянии страстного возбуждения человеку трудно. Страсть либо должна погаснуть, либо получить удовлетворение. Если чувства одного подогреваются и поощряются другим, возможность превращения дружественных отношений симпатизирующих друг другу мужчины и женщины в любовный роман становится реальностью. Далее все зависит от воспитания, культуры, волевых компонентов, нравственных устоев и т. д., т. е. от самой личности.

*Третья стадия* – поклонение, уважение, преданность. На этой стадии любовь ведет к браку. Можно испытывать страсть как наваждение, но любить, не уважая человека, нельзя.

Любовь, прошедшая все три фазы, развитая в мощное чувство, и есть индивидуальная любовь на всю жизнь.

Неотъемлемым компонентом чувства любви является симпатия, влечение к другому человеку. В связи с этим возникает вопрос о тех факторах, которые способствуют возникновению симпатии и выступают как условие привлекательности партнера.

Обычно все начинается с *внешней привлекательности.* Идеал привлекательной внешности обусловлен как культурно‑историческими, социальными условиями, так и субъективными критериями оценки. Единственный общий физический признак красоты для всех культур – мускулатура и рост у мужчин. Кроме того, красивые чаще общаются, причем это свойство в большей степени справедливо для красивых мужчин, чем для красивых женщин. Выгода общения с красивым кроется в том, что при этом как бы повышается собственная красота. В виде распространенного типа проявляется приписывание красивым положительных личностных свойств, а некрасивым – отрицательных. Однако красивой женщине чаще приписываются положительные качества, чем красивому мужчине. Вместе с тем женщины больше ориентируются при выборе любовного или брачного партнера на красивую внешность, чем мужчины. При этом как мужчины, так и женщины, уверенные в себе, выбирают наиболее красивого партнера, а при отсутствии такой уверенности ориентируются на средний или даже низкий уровень физической привлекательности.



Внешняя привлекательность человека определяется не только оценкой его со стороны партнера, но и в значительной степени его собственной самооценкой. Если самооценка высока и адекватна или даже несколько превосходит уровень адекватности, то это находит отражение в таких особенностях поведения личности, как уверенность, доброжелательность, направленность на установление отношений и коммуникацию, способствующих большему самораскрытию партнеров. Важным фактором, способствующим зарождению любви, являются *социальные характеристики* партнеров, к которым можно отнести принадлежность к определенному социальному уровню, статусу, профессии, социальной успешности и т. п. Успешность и удачливость способствуют усилению симпатии и взаимного влечения партнеров, а неудачи – отталкивают (обычно неудачников избегают, и не только в любви).

Притягательны для других – это люди, обладающие *коммуникативными способностями.* Поэтому уровень развития коммуникативной культуры имеет немаловажное значение в возникновении привлекательности партнеров при знакомстве и зарождении любви. Здесь важны такие качества, как способность к открытой коммуникации, самораскрытию, искренности в пределах сохранения интимного личностного «пространства безопасности» партнеров, умение выражать свои чувства, проявлять эмпатичное отношение к партнеру. Отсутствие или низкий уровень коммуникативной компетентности партнера резко негативно сказывается на привлекательности его для другого.

В развитии любовных отношений, которые со временем могут привести к созданию семьи, важным фактором является *сходство установок, идей, взглядов, ценностей партнеров.* Это позволяет увидеть в другом человеке единомышленника, с которым можно безбоязненно обсуждать интересующие проблемы, получать психологическую и моральную поддержку в жизненно важных ситуациях.

В зарождении симпатии, а затем и чувства любви не следует исключать и такой фактор, как *предсказуемость, прогнозируемостъ поведения партнера.* Особенно важными эти характеристики являются в напряженных, стрессовых ситуациях, а также в повседневном общении. Непредсказуемость может и не отпугивать, но вместе с тем осложняет понимание намерений партнера и может привести к нарушению отношений. Не следует предсказуемость сводить к рутинности и стереотипности поведения. Имеется в виду «прозрачность» действий и поступков партнера, что позволяет легче находить контакт с ним и достичь взаимопонимания, соответствующе реагировать на возникающие в его жизни проблемы и затруднения.

В любовных отношениях, особенно в их зарождении, важную роль играют *ситуативные факторы.* К ним можно отнести следующие: регулярность контактов, возможность реализации совместной деятельности, оказание друг другу помощи (забота, помогающее поведение). Психологами доказано, что уровень симпатии к партнеру у помогающего выше, чем у того, кому помощь оказывается. Иными словами, мы привязываемся к тому, кому мы больше помогаем или кто нуждается в нашей помощи и не может без нее обойтись.

*Совместное переживание опасности угрозы жизни* тоже существенно влияет на зарождение симпатии между партнерами. Этим фактором объясняется известный феномен повышения уровня сплоченности людей при переживании кризисных ситуаций (вспомним пословицу о необходимости вместе съесть пуд соли, чтобы узнать друг друга и установить истинно гармоничные отношения).

*Фактор оценки со стороны партнеров* позволяет нам более пристально присмотреться друг к другу и обратить внимание на того, чья оценка наших качеств во многом совпадает с нашей собственной, т. е. отсутствует значительное расхождение самооценки и оценки со стороны партнера. Особенно это важно, когда партнером подчеркиваются наши положительные качества и достоинства, в наличии которых у себя мы не сомневаемся. Любому человеку приятно, когда кто‑то со стороны указывает на его достоинства; такой человек сразу же становится нам симпатичным.

Мы любим и восхищаемся красотой любимого человека, его личностными качествами и манерой поведения, нас зачаровывает его голос и никогда не надоедает ответное признание в его чувствах к нам. Взаимность в любви доставляет мужчине и женщине высочайшую радость и ни с чем не сравнимое счастье. Поэтому угасание этого прекрасного чувства, разочарования в любви становятся для бывших влюбленных настоящей трагедией. Человек не просто теряет любимого, он теряет возможность удовлетворять свои самые значимые потребности, лишается радости общения с близким человеком, ощущает свою ненужность, утрачивает смысл существования и теряет уважение к себе. Горе становится неутешным, жизнь теряет смысл не столько потому, что разлюбили, а из‑за того, что отвергнутого лишили возможности быть самим собой. Человек неожиданно оказывается в тупике, не знает, куда идти, что делать. Борьба за уже потерянную любовь, за восстановление уже разрушенного чувства часто обречена на провал. Она только нагнетает отрицательные переживания, усугубляет отчаяние. Если разлюбил, значит разочаровался в человеке, в своей мечте, потерял надежду на лучшее будущее. Не следует искать причину в измене, часто измена возникает потому, что человек сам оказался не в состоянии изменить себя в соответствии с желаниями любимого или любимой. Измена – не причина, а следствие разочарования в любви, поэтому нельзя объяснять ее только обостренной половой потребностью, как это происходит чаще всего у тех, чьи любовные отношения омрачаются неверностью. Любовь – многогранное чувство, в нем радуются и страдают все грани человеческого «я».

Почему любовь чаще всего исчезает в браке? Ответ на этот вопрос дал А.И. Герцен, который тонко подметил особенности тех изменений, которые происходят с чувством любви в семейной жизни. Он считал, что сожительство под одной крышей – вещь страшная, на которой рушилась половина браков. Живя тесно вместе, люди слишком близко подходят друг к другу, видят друг друга слишком подробно, слишком нараспашку и незаметно по лепестку срывают все цветы венка, окружающего поэзией и грацией личность.

## Любовь и ревность

Любовь является великим украшением человеческой жизни. Она облагораживает людей и является, по крайней мере, должна быть нравственной основой брака. К сожалению, это светлое чувство нередко омрачается проявлением недоверия к любимому, известному как *ревность.* Говорят, что нет ничего обиднее в любви, чем беспричинная ревность. Не случайно Вольтер заметил, что «бурная ревность совершает больше преступлений, чем корысть и честолюбие». «Чудище с зелеными глазами, глумящееся над своей добычей», – так охарактеризовал ревность Вильям Шекспир. Аналогичных взглядов на ревность придерживался и Д. Бруно, который считал, что «ревность иной раз есть не только смерть и разрушение любящего, но часто убивает саму любовь…»

Вряд ли можно назвать более тягостное душевное состояние, которое накладывало бы столь значительный отпечаток на образ мыслей и стиль поведения человека, чем ревность. В толковом словаре ревность определяется как страстная недоверчивость, мучительное сомнение в верности – в любви, в полной преданности. Душевные терзания, вызванные ревностью, превращают жизнь человека в сплошную муку, которая лишает его возможности жить полноценной жизнью и воспринимать людей с учетом их достоинств и недостатков, видя в них потенциальных соперников или соперниц, с которыми его любовный (брачный) партнер изменяет или готов изменить при любом удобном случае.

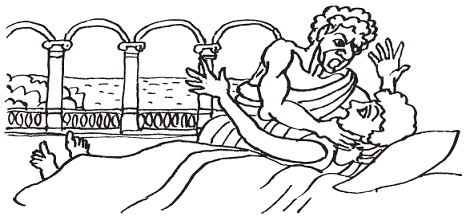
Ревность как чувство вполне естественна. Вряд ли найдется взрослый человек, который никогда не испытывал ревности. Некоторые молодые влюбленные пытаются проверять силу своих чувств, специально вызывая ревность у своих поклонников, не задумываясь о том, что это очень тяжелое чувство, не приносящее радости тому, кто его испытывает. «Отравой жизни» называется ревность в словаре русской мысли и речи М.И. Михельсона. Пока подозрение в измене только чувство, основную боль и горечь оно доставляет своему носителю. Но когда ревность переполняет человека до краев, она может стать движущей силой для поступков страшной разрушительной силы. Недаром в «Песне Песней» сказано: «Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть любовь… люта, как преисподняя, ревность… стрелы ее – стрелы огненные; она – пламень весьма сильный…»

Как компонент чувства любви ревность может сопутствовать различным состояниям в любви и обычно бывает связана с неуважением в любви, обманом в ней, потерей или опасением ее потерять. На различных фазах любовных отношений – в период их развития, расцвета и неизбежного угасания – ревность может проявляться по‑разному.

*Первая фаза* – воображение идеального любимого, платоническая любовь к человеку, похожему на идеал. У некоторых людей ревность проявляется уже на этой стадии развития любовных отношений.

Во *второй фазе* – страсти и пламенного чувства – появляются благоприятные условия для возникновения ревности. Это связано с так называемым дисбалансом в любовных отношениях: в период возникновения взаимной любви оба партнера одинаково обеспокоены тем, как относится к нему любимый человек, и оба опасаются потерять любимого. Однако в случае развития неуравновешенных отношений («парадокса страсти») у одного из партнеров (по тем или иным причинам более вовлеченного в отношения) развиваются мучительные чувства ревности и страха быть покинутым. Любовные отношения с сильным дисбалансом, когда один из партнеров находится в сильнейшей эмоциональной зависимости от другого, сопровождаемой мучительной ревностью и неуверенностью в дальнейшей судьбе этого союза, имеют очень малую вероятность сохранить не только любовь, но и семью вообще.

*Третья фаза* развития любовных отношений – период, когда чувства становятся более спокойными, родственными. Ревность, если она была присуща этому союзу, редко сохраняет свою прежнюю силу, ее интенсивность уменьшается. Только в исключительных случаях ревность остается такой же сильной. По этому поводу некоторые психологи замечают, что если один из пожилых супругов ревнив, то любовь длится дольше. С третьей фазой можно сопоставить долговременные любовные отношения. Такие отношения можно наблюдать в успешном браке со стажем 10–20 лет, когда формируется и укрепляется супружеская дружба, стабилизирующая семейный союз. Хотелось бы обратить внимание на мысль В.М. Сеченова о том, что любовь между мужчиной и женщиной уже через три года превращается в дружбу. Следовательно, с годами такая любовь‑дружба крепнет и не позволяет ревности разрушить семейные отношения супругов.



Возможно существование «установки на ревность» – внутренней готовности встретиться с изменой, обманом, предательством любимого человека, ожидание подтверждения своих подозрений в тех или иных эпизодах поведения партнера. Как правило, такая установка формируется уже в юношеские годы, еще на школьной скамье многие подростки «обогащаются» своеобразными знаниями о любви и верности. Многие люди узнают, что «все женщины – изменницы», а девушки – что «все мужчины – негодяи», по своей природе не склонные быть верными в любви. Такие взгляды на взаимоотношения мужчины и женщины легко прививаются, если ребенку в детстве приходилось быть свидетелем супружеской неверности родителей, а молодому человеку – друзей, знакомых или сослуживцев. В таких случаях может сформироваться так называемая «предусмотрительная ревность». Если же самому удалось испытать неверность любимого или супруга, ожидание неверности может быть перенесено и на нового партнера, что наполняет семейную жизнь недоверием, сомнениями в искренности чувств своего избранника и, в конце концов, разрушает брак. О ревности написано и сказано немало, но интерес к ней не ослабевает. Вряд ли удастся найти совпадение мнений по этому вопросу. «Ревность – унизительное чувство», – говорят одни. «Не ревновать – значит быть безразличным к любимому человеку», – заявляют другие.

Считается, что чувство ревности так же старо, как и сам человек. Свидетельством тому может служить почти забытая легенда о том, что прародительница рода человеческого Ева была не первой женой Адама. Якобы творец сначала создал для Адама женщину из огня – красавицу Лилит. Однако огненной Лилит супруг во плоти пришелся не по душе. Несмотря на сильную, захватывающую любовь Адама к своей жене, жизнь между ними не ладилась. Лилит тянулась к небу – к свободе и независимости, ни в чем не считалась с Адамом. Так продолжалось длительное время, пока она не встретила на своем пути существо, сотворенное также из огня. Лилит влюбилась в этого злого гения и вскоре сбежала от Адама к своему возлюбленному. В связи с этим его душу объяло безысходное отчаяние.

Наверно, подобное гнетущее состояние и стало первым в мире чувством ревности. Закономерно, что, увидев глубоко удрученного изменой жены Адама, Господь сотворил для него более подходящую (совместимую по плоти) жену из его ребра. Ева – «плоть из плоти, кость от кости» – стала верным спутником жизни Адама.

Не случайно, что даже в мифе ревность родилась на свет одновременно с любовью. Каждая эпоха оставила свой след в истории учения о ревности. Лучшие умы человечества пытались исследовать сущность и закономерности проявления этого феномена. Однако дело это не такое простое, как может показаться на первый взгляд.

Ревность – сложное, противоречивое чувство. Несмотря на то, что она давно внесена в список страстей низменных, в сознании современного человека, тем не менее, сохраняется поверье: «Ревнует – значит любит». С этим с относительной долей условности можно согласиться. В разумных пределах ревность естественна, объяснима и даже целесообразна. Она является признаком неравнодушия, свидетельством сильных чувств и живых человеческих эмоций. Подсознательно многие люди считают ее одним из доказательств любви и нередко воспринимают положительно. Однако неверно думать, что сила ревности зависит от силы любви и, чем сильнее человек ревнует, тем сильнее любит. Здесь нет и не может быть прямой зависимости хотя бы потому, что ревность – это выражение слепого необъективного недоверия, а любовь – это безграничная вера в человека, удовлетворение и растворение собственного «я» в любимом человеке. Не зная этого, некоторые молодые люди решаются ставить рискованные эксперименты, чтобы «подогреть» свою любовь. Не обязательно это реальные действия, направленные на намеренное возбуждение ревности своим поведением. Это могут быть и вымышленные любовные истории, которые молодые супруги рассказывают друг другу. Например, в одной из супружеских пар ревность началась из‑за того, что супруги сознательно подогревали свои чувства, чтобы проверить силу любви. Они рассказывали друг другу о мнимых ухаживаниях и любовных похождениях, причем старались придать своим историям правдоподобный характер, детально описывая подробности интимных встреч с воображаемым любовным партнером. Постепенно в их отношениях появились недомолвки, подозрительность и неприязнь, потому что каждому из них стало трудно поверить в то, что любовные встречи его избранника – это лишь плод фантазии, а не реальные события. Итогом необоснованной ревности, зародившейся в процессе казалось бы безобидной игры, стал полный разрыв. Распалась семья, получили глубокие душевные травмы два любящих друг друга человека, которые своими руками, шутя, разрушили свою общую судьбу. Это лишний раз подтверждает, что с ревностью шутить не стоит.

Хотя ревность стоит на страже любви, она объективно губит ее. Ни для кого не секрет, что любовь любви рознь. «Если сколько голов, столько умов, то и сколько сердец, столько и родов любви», – писал JI.H. Толстой. Психологи выяснили, что в одних случаях это бескорыстная любовь с отношениями к близкому человеку как к высшей ценности. В других случаях любимый человек тоже высоко ценится и является объектом заботы, но основное стремление здесь – желание подчинить партнера, сделать его полностью зависимым. Если же он начинает привлекать внимание другого или сам проявляет интерес к другому, у одного из супругов возникает чувство ревности. Доказано, что если ревность основывается только на мнении ревнующего, ее естественным следствием оказывается конфликтная ситуация, которая может привести к разрыву семейных отношений, ибо выбитый ревностью из нормальной колеи человек прибегает к неадекватным действиям и, как правило, проигрывает битву за любовь.

Ревность может быть обоснованной, имеющей реальные причины. Среди таковых можно выделить следующие:

• комплекс неполноценности, который сознательно или неосознанно ощущает один из любящих («Найдет лучше меня, образованнее, интереснее, красивее, своего круга»);

• предыдущие контакты, особенно в повторных браках («Вдруг снова встретится, вернется в прежнюю семью», «Первая любовь запоминается на всю жизнь»);

• слухи, наговоры завистливых людей, у которых личная жизнь не сложилась и которым доставляет своеобразное удовольствие портить ее счастливым и любящим людям.

Ревность, как правило, или результат недоверия к любящему человеку, или порождение недоверия к самому себе (состояние самоуничижения). Но она может иметь и реальные причины: легкомысленное поведение одного из супругов, постоянный флирт, измену.

Нередко ревность одного из супругов – последствие измены, совершенной им самим. Так, неверный муж часто мучает подозрениями свою жену.

Ревность представляет собой и своеобразное проявление потребности в отрицательных переживаниях, без которых эмоциональный мир человека значительно оскудел бы. Одновременно это и потребность в самосохранении, ибо потерять любимого – потерять себя, свою половину. Здесь наряду с любовью в основе ревности лежит стремление сохранить любимого человека. Ревность охраняет супружество от случайных связей, легкомысленного отношения с другими мужчинами и женщинами. Однако меры любви и ревности не всегда пропорциональны. Иногда кто‑то из супругов сам не любит, а к другим ревнует. В таких случаях сцены ревности не достигают цели, а чаще приводят к противоположным результатам: ревность превращается в очаг повышенной психологической возбудимости и становится основным источником отрицательных переживаний и губит любовь, неизбежно приводит к разводу. Любящего супруга постоянно беспокоит мучительное чувство, что любимая ему неверна, он глубоко страдает. Безусловно, его можно понять. Но здравый смысл протестует: сценами ревности нельзя вернуть любовь, они служат источником внутрисемейных противоречий. Нужен такт, доброе желание обеих сторон. Подозрительность и жажда мщения их не заменят. Ревность допустима и может служить чувству любви только в одном случае: если она подчеркивает избирательность чувств, выступает как мера предосторожности в сохранении семейного очага, обостряет любовные отношения супругов. Немотивированные вспышки ревности лишь способны оскорблять и ранить чувства другого человека и выставлять напоказ свою слабость.

Ревность, как никакое другое чувство, способна принимать как естественные формы (бытовая супружеская ревность), так и может доходить до аффекта и превращаться в душевную болезнь (бред ревности). Вредно не само чувство ревности, а крайние формы ее проявлений, выходящие за пределы нормы (подозрительность, необоснованные душевные терзания, оскорбления, жажда мести). Именно о такой ревности, которая принесла немало бед и способствовала разрыву брачных отношений, образно сказал Вольтер: «Мрачная ревность неверной поступью следует за руководящим ею подозрением; перед нею, с кинжалом в руке, идут ненависть и гнев, разливая свой яд… За ними следует раскаяние…» [12]

Специалисты выделяют две формы ревности, выходящие за естественные пределы: патологическая и бред ревности. При *патологической форме* достаточно бывает незначительного повода для подозрений. При *бреде ревности* реальный повод вообще отсутствует. Ситуации, вокруг которых строятся все бредовые высказывания, не истинны, а созданы болезненным воображением. На медицинском языке это называется «синдромом воображаемого третьего».

Если ревность близка к патологии, человеку все равно, к чему ревновать: к прошлому, настоящему или будущему. Он не может забыть, что когда‑то его жена взглянула на другого, была кем‑то увлечена. Он готов приревновать жену к дряхлому старику или даже подростку. Такой ревнивец может придумать множество несуществующих доказательств измены, и сам поверит в них. В его сознании подозрения превращаются в реальные факты, поэтому перед таким ревнивым человеком бесполезно оправдываться.

Патологическая ревность присуща людям особого склада характера: подозрительным, недоверчивым, склонным всюду видеть обман и подвох, полагать, что все их неприятности кем‑то умышленно подстроены. Вот почему такому человеку достаточен любой подозрительный, с его точки зрения, факт, чтобы построить на нем свои обвинения в неверности супруга(и). При этом поводом для разного рода подозрений и предположений является фактически все: жена (муж) была в гостях слишком весела, согласилась потанцевать с чужим человеком, перекинуться с ним словом, задержалась на работе, обновила гардероб и т. п. Ревнивец всегда сомневается, не верит в искренность слов любимого человека. В нем всегда возбуждается уязвленное самолюбие, которое перерастает в отчужденность, злобу и ненависть. «Ревнивцы, – писал Сервантес, – вечно смотрят в подзорную трубу, которая вещи малые превращает в большие, карликов – в гигантов, догадки – в истину».

Если ревность нельзя укротить верностью, любовью, следует расстаться, потому что обычно, чем больше человек терпит ревность, тем разнузданнее становится ревнивец. Со временем он даже может совершить преступление.

**Бытовая ревность многолика.** Специалисты в области психологии семьи и семейных отношений выделяют несколько ее типов.

*Собственническая ревность.* Ревнивец или ревнивица требуют: «Ты не имеешь права смотреть на других, нравиться им и отвечать на их знаки внимания. Для этого рядом есть я. Смотри только на меня, улыбайся только мне, восхищайся только мною». Обычно такая ревность связана с сильным переживанием измены партнера и угрозой разрыва отношений. Она может быть спровоцирована изменой или подозрительным поведением партнера, возможна от охлаждения чувств любимого, длительной разлуки с ним, отсутствия информации или, наоборот, компрометирующей информацией о нем. Не каждая ситуация даже реальной измены вызывает сильную ревность. Ревность может существовать и без любви. Развитию собственнической ревности способствуют определенные черты характера, такие как властолюбие, эмоциональная холодность, неспособность прощать, педантическое упрямство, любовь к «порядку во всем» и просто неумение уважать личность другого человека.

*Ревность от ущемленности (неверия в свои возможности).* Обычно такая ревность свойственна людям с тревожно‑мнительным характером, неуверенным в себе, с комплексом неполноценности, со склонностью к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая самооценка, которая может сформироваться еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от сомнения в своих возможностях, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека. При собственнической ревности больше страдает тот, кого ревнуют, а при ревности от ущемленности сомнения больше мучают самого ревнивца.

*Обращенная (отраженная) ревность.* Психологический механизм ее образования заключается в следующем: один из супругов проецирует собственную неверность, ненадежность на своего брачного партнера. Логика такой ревности проста: если я могу стать объектом любви другого, то, наверно, и мой брачный партнер на это способен. Так, неверные мужья и жены часто оказываются чрезмерно ревнивыми. Подобная ревность наиболее далека от любви, так как для ревнующего заведомо возможна измена.

Проявления ревности различаются в зависимости от *темперамента.* Например, холерики как люди вспыльчивые и более агрессивные и реагируют соответственно при предполагаемой измене партнера: оскорбляют, угрожают, выслеживают, шантажируют и т. д. Люди *флегматичные,* пассивные испытывают мучения при мысли о возможной измене, переживают свою беспомощность, при этом они могут не испытывать агрессивных чувств к партнеру или сопернику, выдвигая оправдательные объяснения. Обычно такие люди страдают молча, не афишируя своих чувств, надеясь на дальнейшее восстановление нормальных отношений. Пожалуй, наиболее болезненно переживают ревность *меланхолики,* которые склонны к ревности от ущемленности. Они могут настолько глубоко погружаться в свои страдания, что дальнейшая жизнь для них становится невыносимой. Будучи мнительными по своему характеру, такие люди не только подозревают своего партнера в измене, но и «видят» на самом деле то, что подтверждает их домыслы. В конечном итоге своей ревностью они изводят как своего партнера, так и самого себя, могут решиться на отчаянный шаг – суицид из‑за «поруганной любви».

Существуют и особенности ревности, специфические для мужчин и женщин. Так, *мужская ревность* часто проявляется как результат традиционно преимущественного права мужчин перед женщиной, мужчины чаще подают на развод по причине измены жены, хотя в целом мужчины чаще изменяют.

*Женская ревность* имеет свою социально‑биологическую основу. Вынашивание и вскармливание ребенка имеет обязательным условием защиту и помощь отца. Самой природой женщине предопределено надеяться на мужчину и рассчитывать на мужскую преданность, поэтому озабоченность ответными чувствами мужчины у женщины социально и биологически обусловлены в период ухаживания и первых лет брака. Считается, что в эти периоды женщина более ревнива: она несвободна от этих чувств в той мере, как несвободна от природного желания иметь детей. Это не ее вина, а скорее слабость.

Однако женская ревность тоже может иметь собственнический характер – для утверждения в роли семейного «диктатора». Первым признаком чрезмерной ревности жены является ревность к родителям мужа; другое проявление ревности – ребенка к отцу. Это может свидетельствовать о том, что мужчине не удалось обеспечить душевный покой женщине, и она не чувствует себя в безопасности. Известны случаи ревности свекрови к невестке: мать пытается «вернуть своего сына», искренне считая, что ни одна женщина, кроме нее, не способна позаботиться о ее «ребенке». Такая претензия на исключительность может привести к двоякому результату: либо к разладу между супругами и «хроническому» холостячеству мужчины, либо к потере любви к матери, какой бы сильной она ни была. В любом случае ревность не проходит бесследно ни для одного из любящих, будь то родители, влюбленные или прожившие много лет вместе супруги. Рано или поздно в отношениях наметится разлад, который может привести к полному разрыву отношений, если ревнивец или ревнивица вовремя не остановится и не задумается над своим поведением.

Порой люди разыгрывают ревность с какой‑либо целью: когда человеку приходится оправдываться, он невольно становится уступчивее. Нет ничего унизительнее, чем оправдываться в несуществующей неверности, каяться в грехах, которых не совершал. Ревность как соперничество, как боязнь потерять друг друга еще понятна, хотя и нежелательна. Ревность как болезнь, как эгоизм, как унижение любимого недоверием – постыдна и недопустима. От такого чувства можно и нужно избавляться.

Как же справиться с ревностью? Просто забыть или заглушить его в себе на основании того, что это нехорошо? Будучи подавленными, эти мучительные чувства не могут исчезнуть лишь потому, что от них отворачиваются, они переходят в подсознание и находят выход в другом месте (на других людях, на детях, на животных, которые никакого отношения к данным переживаниям не имеют). Когда чувства подавляются тщательно, они вообще не проявляются внешне, но подтачивают физическое и психическое здоровье личности. Хронические телесные недомогания часто являются следствием подавленных страданий, только в другом обличье; они подобны открытым ранам, спрятанным глубоко внутри. Скрытые и неудовлетворенные ожидания одного из партнеров приводят к еще большим трудностям во взаимоотношениях партнеров. В такой ситуации человек старается защититься, уберечь свои страхи от посторонних прикосновений. А надо поступать наоборот.

Чтобы «излечить» ревнивца, можно воспользоваться следующими *психологическими приемами:*

• не отрицать обвинений, а раскрыть их убогость, довести их до парадокса. Потом откровенно посмеяться над глупостью, до которой дошел взрослый, образованный, культурный и любящий человек;

• сделать вид, что виноват, признаться во всем, а потом показать повесть или роман, из которых позаимствованы факты и события;

• внушать ревнивцу, что ревность – болезнь, чтобы он, как и алкоголик, осознал это и сам осудил себя за то, что не удержался от соблазна.

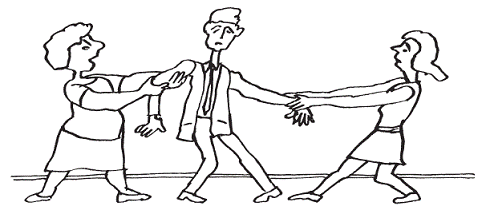
Ревнивый человек должен научиться контролировать себя, руководствоваться не своими подозрениями, а трезвым рассудком. Надо заставить себя понять, что ревность не возвышает ни мужского, ни женского достоинства, что упреками и подозрениями, а тем более ссорами и конфликтами не удержишь любимого человека, а скорее оттолкнешь его от себя.

## Когда уходит любовь

Психологически глубокое описание периода, когда происходит охлаждение былой страстной привязанности ранее любивших друг друга людей, раскрыто в романе знаменитого британского писателя XX в. Во Ивлина «Возвращение в Брайдсхед».

###### ...

«Умерла моя любовь… Ее смерть произошла самым банальным образом… Я вдруг с ужасом осознал… что привычное… успело тихо умереть в моей душе, при этом я почувствовал себя так же, как чувствует себя муж, который на четвертом году брака вдруг понял, что не испытывает больше ни страсти, ни нежности, ни уважения к еще недавно любимой жене; не радуется ее присутствию и не стремится радовать ее и совершенно не интересуется, что она подумает, сделает или скажет; и нету него надежды ничего исправить, и не в чем упрекнуть себя за то, что случилось… Унылый ход супружеского разочарования… остались только хладные узы закона, долга и привычки. Сыграны… все сцены домашней трагедии – прежние легкие размолвки постепенно участились, слезы перестали трогать, примирения утратили сладость, и родились отчужденность и холодное неодобрение и все растущая уверенность, что всему виною не я, а она, предмет моей любви. Я различил в ее голосе неискренние ноты и теперь ловил их в каждой фразе; увидел у нее пустой подозрительный взгляд непонимания и эгоистические, жесткие складки в углах ее рта. Я изучил ее, как изучают женщину, с которой живут одним домом, день за днем: в продолжение трех с половиной лет, и знал все ее неряшливые привычки, все искусственные, затверженные приемы ее очарования, ее зависть и корысть, манеру нервно потирать пальцы, говоря ложь. Лишенная обаяния, она теперь предстала передо мной, как чужой и чуждый мне человек, с которым я нерасторжимо связал себя в минуту неразумения…» [13]



Изменение глубины и силы чувства со временем – естественный процесс. Порой кажется, что метаморфозы, которые претерпевает любовь, – совершенно неизбежное явление. Едва ли не в каждом браке угасание былой страсти влечет за собой неприятные семейные сцены, но значительного их числа можно было бы избежать, если бы не было столь живучим представление о невозвратимости былых грез и фатальной невозможности «повернуть время вспять». Когда супруги сокрушенно втайне начинают вздыхать о том, что прошла любовь – ничего не поделаешь! – они с новым интересом поглядывают на других представителей противоположного пола с желанием встретить того, кто мог бы всколыхнуть остывающее чувство. Учащаются случаи недовольства всеми мероприятиями, которые предлагает выбранный спутник жизни. Совместное проживание становится безрадостным, скучным и однообразным. Одна часть людей решает развестись, видя в этом радикальный способ разрешения проблемы, другая – молчаливо соглашается продолжать отношения, опрометчиво полагая, что моральное опустошение, поджидающее на этом пути, еще не самая страшная цена за разочарование. Редко возникает попутная мысль, что бескомпромиссное действие определенных законов течения психологических процессов вовсе не есть абсолютный повод к оправданию полного безволия в иной ситуации, требующей преодоления того давления, которое оказывают на человека природные силы. Быть может, следование голосу естества и освобождает иной раз от необходимости перенапрячься и спасает от нежелательной усталости. Но так устроена жизнь, что общество требует учета не только собственных интересов. Часто возникает необходимость решения дилеммы (или‑или), и естественно, что симпатии большинства оказываются на стороне тех, кто не стремится ради себя пренебрегать счастьем и спокойствием других людей.

«Душа обязана трудиться» в любви не меньше, чем во всех остальных областях жизни. Признать необходимость новых перемен, не пытаясь возродить ушедшее чувство, – самый легкий выход из положения, в который нередко попадает по воле одного лишь человека вся семья. Продолжать создавать блага для семьи вопреки, казалось бы, неизбежным препятствиям, которые вырастают на этом пути, намного сложнее, но такое решение раскрывает истинную высоту нравственных представлений человека, его воли, самообладания.

Нет необходимости доказывать, что в большинстве случаев браки заключаются по любви. Современная жизнь практически полностью исключает необходимость вынужденного выбора, диктуемого соображениями материального расчета. Но статистика заявляет, что в стране распадается каждая третья супружеская пара. Что же это – неизбежное разочарование, угасание любви? Чувство любви подвержено непременной адаптации? Эмоциональная адаптация означает привыкание, понижение впечатлительности, равнодушие к тому, что еще недавно радовало или огорчало, вызывало восхищение или страх, удивляло, смущало. Если переживание от встречи с ним (с ней) не вносит ничего нового, то от повторного общения это переживание становится слабее. Чтобы упрочить, углубить чувство, нужно разбить устоявшийся стереотип ожиданий, отыскав неожиданную черту в характере или привычках другого человека. Не встречающее препятствий, не сопровождающееся удивлением, предвкушением необычного, даже самое яркое и искреннее чувство может терять свою первоначальную прелесть. Вспомните монотонную работу – раз в жизни каждому приходилось ею заниматься: воодушевление первых минут неизбежно сменяется желанием внести в дело хотя бы какое‑то разнообразие; открывающаяся невозможность такого пути будто съедает половину свежих сил – становится скучно, время заметно замедляет свой бег. Похожий эффект вызывают скучные лекции, которые читают люди, не заинтересованные в итогах своего дела, книги, где все проштамповано от начала до конца, нет ярких описаний, впечатляющих сцен, которые задевали бы за живое, будили бы прошлые воспоминания, настраивали на глубокие думы о будущем.

Разочарования супругов по поводу исчезновения любви в семейной жизни во многом обусловлены незнанием их о том, насколько глубоки и устойчивы их чувства до брака. Как известно, любовь всегда сопровождается взаимной идеализацией, и семейные отношения, построенные лишь на ней, не будут союзом двух реальных людей. При удачном стечении обстоятельств на смену романтической любви приходит более долговечное чувство к другому человеку, сопровождающееся готовностью мириться с его недостатками и выполнять свои обязательства по отношению к нему. Если отношения в семье не получат такого развития, она становится таковой только номинально, пока не распадется; ее эмоциональный фундамент не выдержит реальных нагрузок. Супруги станут искать утешение вне семейного круга, меняя партнеров в поисках новой любви.

Можно ли уберечь любовь от угасания?

Первейшее условие для достижения прочного чувства – его соответствие самым лучшим, самым благородным запросам личности. Без этого не имеет смысла никакая дальнейшая борьба за достижение наилучшего микроклимата в семейной жизни. Мы почти бессильны перед лицом истинной черствости, ибо эгоизм, в какую бы он ни рядился оболочку, еще никого не сделал по‑настоящему счастливым. Забота исключительно о собственном благополучии не оставляет места для испытания глубокой теплоты, которую может подарить лишь сопереживание радостных и тяжелых минут с близким человеком. Самый верный путь к счастью – не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать других счастливыми. Для этого нужно внимать нуждам других людей, заботиться о них, не бояться труда, помогая им советом и делом, словом, любить их: причем, чем чаще проявлять эту любовь, тем сильнее она будет становиться, подобно тому, как сила магнита сохраняется и увеличивается оттого, что он непрерывно находится в действии.



Счастливые люди бесконфликтны, потому так важен вопрос о том, как быть счастливым в браке. Положа руку на сердце, ответьте себе на вопрос: «Испытываете ли вы внутреннюю неловкость, чувство вины, причиняя неприятность своей "половине"?» Если да, – это хороший признак. Мы уверены, что уроки, преподанные в данной книге, сыграют созидательную роль в вашей жизни. Но если возвратить «прошедшую» любовь вам не сумеет помочь никто, так как, в сущности, ее и не было, единственной возможностью сохранить семью остается воспитание у себя более прочного чувства долга, что тоже ответственно и поощряется обществом. Труд в любви предполагает и преодоление однообразия: любовь, как и всякое другое чувство, не выдерживает его гнетущих оков, «вянет», притупляется под влиянием неизменного образа жизни. Это второй по значимости момент вслед за стойким обоюдным желанием составить счастье любимого человека, супруга. Если изначально есть душевная близость, преодоление повседневного однообразия способно упрочить и даже усилить ее. Обратное же неверно: стремясь только к переменам, настоящей привязанности не добиться, а без нее жизнь всегда тускла. Яркий, развлекающий образ жизни – не эквивалент, не замена любви, а лишь один из способов увидеть по‑новому хорошо знакомые ее стороны.

Говоря о привыкании в любви, мы имеем в виду не привыкание друг к другу. Каждый человек с самых первых дней существования испытывает прочную потребность в постоянном понимании, в дружеской поддержке, в участливом внимании к себе. Любимый человек (если он, конечно, любимый) прежде всего дарит душевное тепло, чувство полного внутреннего комфорта, гармонии. Разве можно к этому привыкнуть? Привыкнуть до такой степени, чтобы его одобрение, согласие надоели? Важно, чтобы в семейной жизни неумелая организация быта, его неурядицы, так называемые бытовые мелочи, не притупляли любовь, не отодвигали ее на задний план.

Хорошо, если семья имеет свои особые традиции, которые привносят в жизнь тепло, но плохо, если ложно принимаются за традиции семейные устои, делающие отношения скучными и однообразными.

Плохо, если муж считается «добытчиком» и не вникает в выполнение домашних дел, а жена – и работница, и домохозяйка. Плохо, если супруги не меняют место отдыха, не ходят в гости, не приглашают или приглашают очень редко гостей к себе, если от детей ждут только заранее предписанного поведения – и так изо дня в день, год за годом. Существование в таких однообразных условиях становится тягостным, и уже не только не приходится говорить о любви, но и просто привязанность друг к другу обесценивается. Нет ни взаимного духовного обогащения, ни радости нравственных открытий. Дом становится похожим на тюрьму, а супруги – на тюремщиков.

Многие ли сумеют обстоятельно и правдиво ответить на вопрос: почему маленькие подарки‑сувениры, будучи обязательным атрибутом предсвадебных свиданий, становятся достаточно редким украшением будней семейной жизни? После первых месяцев взаимной притирки частенько жизнь сворачивает на наезженную дорогу. Обилие повседневных буднично‑необходимых дел, которые нужно успеть закончить во что бы то ни стало незаметно съедает даже самое желание отвлечься от «прозы» повседневности, чтобы подарить несколько часов искреннего внимания любимому человеку. Домашнее благополучие приравнивается лишь к материальному достатку, а духовность исключается из числа ценностей семейной жизни. Расплата за это – «исчезновение» любви.

Поскольку любовь во многом определена сильным желанием нежности, ласки, уважения, понимания, надо эту потребность удовлетворять, и прежде всего – взглядом, объятием, улыбкой, памятью. Памятью о знаменательных датах, об увлечениях, слабостях, каких‑то особенных моментах жизни и отличительных чертах друг друга. Заменить это просто физическим трудом, заботой о заработке и чистоте жилища невозможно.

Если вы чувствуете, что в вашем доме поселилась скука, которая грозит перерасти в холодное равнодушие друг к другу, попробуйте сделать следующее.

Вспомните и выделите на настенном календаре дни рождения ваших домочадцев и ближайших родственников. Не забудьте эти даты отметить: подарите имениннику цветы, маленький сувенир, просто открытку с теплыми пожеланиями. Постарайтесь вести себя так, чтобы семейное торжество выгодно отличалось от всех остальных дней года: будьте веселей, нежней, заботливей, даже если по стечению обстоятельств настроение вовсе не располагает к таким усилиям. Сюрпризы, хотя и приятные своей неожиданностью, не должны быть слишком в новинку. Если желание сделать членам семьи приятное снисходит к вам раз в пять, а то и в десять лет, – это может навести супруга на мысль о заглаживании какой‑то вины, а такой оборот дела совершенно нежелателен.

Обязательно меняйте место отдыха. Можно избрать санатории, дома отдыха. Если это не обременительно для обеих сторон – другие населенные пункты, где живут родственники. Идеальным вариантом являются походы с участием детей.

Хорошо ли отдыхать отдельно друг от друга? Существует точка зрения, что иногда полезно разъезжаться, чтобы как бы заново ощутить тоску друг по другу, трепет ожидания встречи, словом, разлукой всколыхнуть замирающие чувства. Иные разлуки «проверяют» любовь. Часто при этом вспоминается мысль, выраженная писателем А. Куприным о том, что разлука для любви то же, что ветер для огня: маленькую любовь она тушит, а большую раздувает еще сильнее.

Порой стремятся вызвать в разлуке ревность, думая, что она явится поводом для рождения привязанности новой, небывалой силы: мол, угроза потерять мужа или жену заставит изобрести какой‑то новый обольстительный прием, который позволит отвратить от разлучницы или недруга. Это опасное заблуждение, чреватое губительными последствиями. Что касается ревности, то можно сказать только одно: она – показатель того, что между супругами отсутствует полная доверительность в отношениях, без которой не может быть и речи о настоящей, глубокой любви. Такую поверхностную привязанность потерять, действительно, несложно, особенно, если она выросла из интереса к каким‑нибудь броским внешним данным, а не из серьезного, честного и уважительного отношения к индивидуальности супруга.

Разлука может играть положительную роль в некоторых случаях, но механизм ее действия сложнее, чем просто «отдых» друг от друга. Одно дело, когда унижающее супругов желание отвлечься вырастает из ненависти к опостылевшему совместному существованию, совсем другое – если к разлуке вынуждают какие‑то внешние обстоятельства. В этом случае разлука становится препятствием к желаемому соединению, и, как в первые дни знакомства, действительно усиливает чувство. Мы считаем, что не «отдых друг от друга», а, напротив, совместный отдых может способствовать как нельзя лучше укреплению семьи, и вот по какой причине.

Не следует недооценивать тот результат, к которому может приводить и приводит совместное ведение хозяйства. Если работая, супруги не всегда стремятся и имеют возможность разделить домашние обязанности пополам, то отпуск представляет для этого лучшую возможность. Разумная планировка времени должна исключить хотя бы на отпускное время традиционный, привычный ход дел, когда приготовление еды и уборка жилища лежат полностью на плечах женщины. Ни один порядочный мужчина не станет предаваться приятным, расслабляющим занятиям в то время, когда его супруга продолжает «отбывать» однообразные «рабочие» смены у кухонного стола. Участие мужчины в создании домашнего уюта – это не просто физическая помощь женщине (современная техника пришла ей на помощь), а высвобождение ее времени для удовлетворения других интересов.

Когда муж и жена имеют различные профессии, бывает трудно задержать внимание друг друга на проблемах своего трудового коллектива. Дело не в безразличии. Вежливое участие в разговорах, безусловно, необходимо для сохранения всестороннего контакта с членами семьи, но отвлеченные – так их назовем – темы при всех своих достоинствах не обладают достаточным свойством накрепко связывать людей в обыденной, повседневной жизни. По этой же причине никакая дружба с родителями не может заменить детям общение со сверстниками. У одногодков психологические потребности более сходны, чем у людей различных поколений. Хорошо, если есть общие знакомые, о которых или с которыми можно поговорить и провести время. Еще лучше, если есть общие дела! Домашнее хозяйство – вот что неизбежно предоставляет тысячи поводов для общения и совместного решения насущных проблем, интересных и важных для всех членов семьи. Неразумно не использовать этот шанс для упрочения семейного коллектива.

При распределении семейных обязанностей не должно иметь решающего значения требование, кто устает больше на «основной» работе – муж или жена. Решение этого вопроса не так просто, как кажется на первый взгляд. Учитываются не только абсолютные затраты физической или умственной энергии, но и выносливость каждого, здоровье, моральные критерии – степень удовлетворенности, постоянное напряжение в каких‑то других областях жизни и т. д. Но быт касается всех. Как ни прекрасны бывают отвлеченные споры и размышления, дающие пищу уму и сердцу, роднящие по духу, общие дела в условиях длительного совместного проживания сплачивают неизмеримо сильнее. Удаление от суеты, от «прозы жизни», какими бы причинами оно ни мотивировалось, все же заводит в тупик. Мы предостерегаем супругов от этого непростительного шага.

Свободное время, отпуск надо хотя бы частично использовать для решений именно совместных бытовых проблем. Несмотря на кажущееся однообразие, они всегда новы. Эта рекомендация особенно важна тем семьям, в которых проблема разделения труда является причиной семейных недоразумений. Некоторые мужчины, следуя внушенному с детства понятию о предосудительности занятий домашним хозяйством, готовы отстаивать право на свое «превосходство» даже ценой потери взаимопонимания с женой и детьми. В этом случае советуем обдумать сказанное выше. Если дружное решение повседневных вопросов в семье считается привычным делом, и к сезону отпусков не скапливается ворох неразрешенных своевременно проблем, к которым не знаешь, с какого конца подступиться, то, безусловно, целесообразно и небольшое отвлечение от них. Во всем должна царить уравновешенность.

Обсуждение следующего вопроса, возможно, кому‑то и покажется недостойным, но все же остановимся на нем. Такая форма домашней одежды, как халат, засаленный фартук, трусы, майка, не способствует притяжению друг к другу. Нехватка времени и поиск максимального удобства для плоти примиряют супругов с этими привычными атрибутами семейного уюта. Многие резонно утверждают, что удобные тапочки, свободная одежда полностью способствуют расслаблению. Где еще позволить себе такую «роскошь», как не дома?

В семье, безусловно, должна существовать возможность для расслабления, но всегда ли и во всем ее нужно искать? Не приближаем ли мы сами дни своей моральной старости и старости наших отношений, постоянно потакая желанию избежать чуть большего физического напряжения?

Журналы мод рекомендуют женщинам тщательно продумывать вопрос о выборе верхней домашней одежды. Смена привычного халата на удобное, но нарядное платье, подчеркивает неформальное отношение хозяйки к своим супружеским обязанностям, а это предъявляет и соответствующие требования к мужчине. Бодрое настроение, которое рождается в подобных приготовлениях к встрече мужа или жены, замечательно тем, что почти не оставляет места для озлобления и мелочных претензий.

Приходилось ли вам бывать свидетелем или даже участником сцен, когда за обеденным столом жена в засаленном переднике наливает борщ в тарелку мужа, одетого в трусы и майку. Рядом, задрав ноги на подоконник, ожидает своей порции взрослый сын, небритый, читающий книгу, которая полностью отвлекает его внимание от общего проблемного разговора? И это не норма, к которой вынуждают обстоятельства современной жизни, а ставшая привычкой небрежность, которую можно преодолеть.

Одевайтесь дома опрятнее! Красивая одежда иногда отвращает от желания поваляться лишний часок на диване. Частый отдых многих мужчин, а иногда и женщин, при существовании большого числа нерешенных проблем в семье способен раздражать того, кто, превозмогая усталость, старается наполнить жизнь семьи ощутимыми благами.

Выполнение хотя бы немногих из перечисленных рекомендаций поможет сдвинуть с мертвой точки вопрос о преодолении наступающего отчуждения и холодности в семье, если оно возникает. Важно уяснить, что термин «привычка в любви» надуманный и во многом условный. Эта привычка наступает, когда человек позволяет овладеть своими тайными помыслами лени. Это не следствие какого‑то неизбежного природного закона, а результат снижения общей активности – одряхление, смягчение требований к собственной личности. Такое состояние – не зрелость, не мудрость, а непростительная лень.

Когда у людей возникает мысль об исчезновении любви, то можно смело утверждать, что они относятся к ней (любви) односторонне – как к чистой страсти. Через остывание страсти действительно проходят многие. Пыл, горение, желание обладать другим, граничащее с полубезумным состоянием не может продолжаться всю жизнь: на это не хватит ни физических, ни душевных сил. Любовь, необходимая для семейного долголетия, – это не только страстное влечение, но и понимание долга, ответственности, желание счастья другому, активность в осуществлении этого счастья. В последнее время все больший акцент делается на необходимости взаимной обязанности – именно обязанности! – понимать и поддерживать друг друга в браке.

Никто не принуждается к заключению брака, но каждый должен быть принужден подчиняться законам брака, раз он вступил в него. Когда «проходит» любовь‑страсть, нужно не идти на поводу у чувства сожаления, а стараться преодолевать возникающие перепады в настроении, вопреки им беречь и крепить семью. Крепить ответственно и добровольно, так как путь многочисленной смены половых и семейных партнеров в угоду не лучшим человеческим побуждениям гораздо более неблагодарный, чем путь осознанного преодоления временно возникающих трудностей.

## Правила длительных отношений

Сохранить любовь невероятно трудно: нужен каждодневный, ни на минуту не прерывающийся труд души, «неустанный труд любви», как называл его Ф.М. Достоевский. Это, пожалуй, самый тяжелый труд на земле, но он дает и самые сладостные на земле плоды – плоды счастья.

Сохранение любви немыслимо без действий, в которых она проявлялась бы (разумеется, чтобы это было видно другому) во всех без исключения сферах взаимодействия, в том числе и в семейной жизни. Эти действия должны вовремя замечаться тем, на кого направлены, и соответственно положительно оцениваться. Именно направленность на другого (а не эгоистическое потребление его любви) является основой счастливого брачного союза. Не случайно JI.H. Толстой определял любовь как деятельное желание добра другому, а Стендаль – как соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить друг другу как можно больше счастья.

«Любовь без уважения не может ни далеко зайти, ни высоко подняться, это – однокрылый ангел», – утверждал Дюма‑сын.

Правы те, кто считает, что без уважения нет и любви, потому что, с одной стороны, любовь – чувство, а с другой – отношение. Любовь опирается на уважение по мере близкого знакомства, хотя и возникает сама по себе. Но отождествлять любовь с уважением тоже нельзя. Может быть большое количество людей, которых мы уважаем, а любим кого‑то одного.

В супружеских отношениях на смену страстной любви со временем может прийти более спокойное чувство, которое больше напоминает преданную дружбу. Оно свидетельствует о том, что если со временем сохранить любовь в семье не удается, то сохранить уважение, безусловно, можно. Это немало для устойчивого брака и того душевного равновесия, которое так необходимо каждому человеку.

В любви проявляется все лучшее, что есть в каждом из нас. Но это лучшее – нравственная чистота и культура, чуткость и уважение – не возникают сами собой. Все это – дар воспитания самых глубоких и сокровенных человеческих чувств. Вместе с тем существуют некоторые *психологические правила,* которые помогают любящим людям сохранять свои отношения длительное время.

• Наилучшие шансы на сохранение отношений имеют партнеры, в общении между которыми приятных эпизодов больше, чем неприятных. Чтобы позитивные переживания могли компенсировать переживания негативные, соотношение между ними должно составлять приблизительно пять к одному.

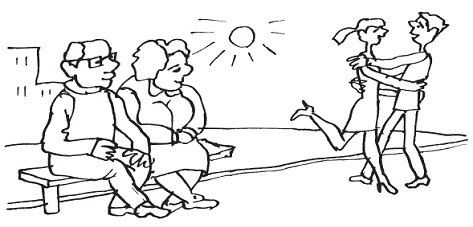
• Бурные отношения, в которых острые конфликты сменяются страстными примирениями, могут быть весьма продолжительными. Подобные отношения могут быть и не менее счастливыми, чем отношения более ровные, но до тех пор, пока проблемы действительно решаются.

• Эмоционально невыразительные отношения могут быть очень удачными, если сохраняется необходимое соотношение между позитивными и негативными переживаниями.

• Столкновение с разногласиями и расхождениями на раннем этапе отношений представляется положительным фактором. Тенденция избегать напряженных отношений и конфликтов может вызвать впоследствии серьезные осложнения. Открытое проявление раздражения и недовольства также представляется фактором, способствующим сохранению отношений.

• При счастливых отношениях между мужчиной и женщиной не существует заметных расхождений в выражении эмоций. Мужчины с большей готовностью делятся с женщинами сведениями личного характера, если отношения между партнерами складываются удачно.

• Если на начальном этапе отношений преобладали положительные переживания, то высока вероятность сохранения отношений. Если партнеров связывают теплые воспоминания о начальном этапе их отношений, можно с достаточной уверенностью прогнозировать, что отношения между этими людьми продлятся долго.



Говоря о любви, трудно отделить любовь как субъективное переживание, оценку своих отношений с другим человеком от любви как специфического процесса взаимоотношений с ним. Интимный характер любви, малодоступность ее для изучения неизбежно приводят к фрагментарности наших знаний об этом явлении. Можно сказать, что понятие «любовь» связано для большинства людей с определенной психологической реальностью, которая в их представлении не смешивается ни с какими другими понятиями. Обычно любовь в сознании людей ассоциируется с такими факторами, как уважение, положительные чувства по отношению к партнеру, эротические чувства, потребность во взаимности, чувство особой близости и привязанности, забота и доверие. Это чувство, которое требует особого, бережного отношения, потому что, несмотря на то, что любовь сильнее смерти, она хрупка, как стекло. Методика измерения уровня любви и симпатии (по З. Рубину) В настоящее время в психологии создан ряд методик для измерения уровня любви. Наибольшей популярностью пользуются так называемые шкалы любви и симпатии, созданные американским психологом Зиком Рубиным в 1970 г. Он рассматривает любовь как установку на другого человека, считая этот подход более продуктивным, чем описание любви как эмоции, свойства личности и т. д. В соответствии с традициями психометрики З. Рубин одновременно с любовью проводит и измерение родственного ей явления – симпатии.

Шкалы любви и симпатии 3. Рубина представляют собой два набора высказываний. При построении шкал 3. Рубин исходил из определения теоретических представлений о внутренней структуре измеряемых феноменов. Общепринятых научных определений любви и симпатии не существует. Поэтому при создании опросника он опирался на различные априорные представления о внутренней структуре любви и симпатии, получившие распространение в современной психологии. В частности, важными для измерения представлялись три компонента любви: привязанность, забота и степень интимности отношений. Параллельная шкала симпатии регистрирует степень уважения, восхищения и воспринимаемого сходства объекта оценки с респондентом.

Предлагаемый вариант методики включает 14 утверждений, 7 входят в шкалу любви, 7 – в шкалу симпатии. Перед заполнением испытуемому дается следующая инструкция: «Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с каждым из приведенных ниже суждений, касающихся ваших отношений с женой (мужем). Используйте при этом предлагаемые варианты ответов».

Текст опросника

1.  *Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее):*

1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

2.  *Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

3.  *Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

4.  *Он (она) очень умный человек:* 1) да, это так; 2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

5.  *Для него (нее) я готов(а) абсолютно на все:* 1) да, это так; 2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

6.  *В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

7.  *Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней):* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

8.  *Я думаю, что мы с ней (ним) внутренне похожи друг на друга:* 1) да, это так; 2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

9.  *Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

10.  *Мне хотелось бы быть похожим на него (нее):* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

11.  *Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне более других:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

12. Он *один из самых обаятельных мужчин (она одна из самых обаятельных женщин), которых я знаю:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

13.  *Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее):* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

14. Я *уверен(а), что он (она) хорошо ко мне относится:* 1) да, это так;

2) вероятно, это так;

3) вряд ли это так;

4) это совсем не так.

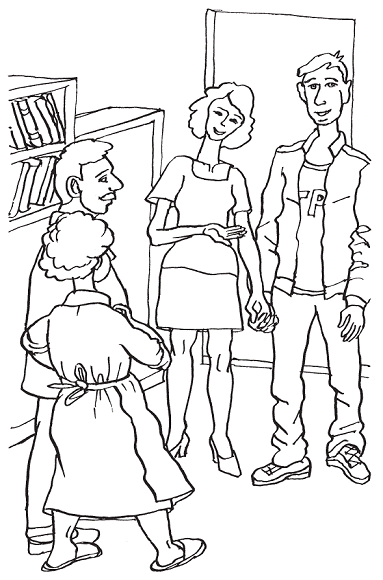
Ключ к опроснику *Шкала любви:* вопросы № 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

*Шкала симпатии:* вопросы № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результаты теста подсчитываются путем суммирования ответов по каждому утверждению и их усреднения. При этом первой альтернативе приписывается балл 4, второй – 3, третьей – 2, четвертой – 1. Значение по каждому пункту входит в суммарный балл без коэффициента, т. е. вес всех утверждений одинаков. Результаты по шкалам любви и симпатии считаются отдельно. Суммарный балл может варьировать от 1 до 4. Возможен также подсчет суммарного балла по обеим шкалам, характеризующего общий уровень эмоциональных отношений в диаде (супружеской паре). Суммарный балл может варьировать от 2 до 8. Максимальный балл (4 – по одной шкале, 8 – по двум) свидетельствуете яркой выраженности в отношении супруга либо любви, либо симпатии, а может быть и того и другого вместе. Следовательно, минимальный балл является показателем отсутствия между супругами глубокой привязанности в виде симпатии и любви.

Несмотря на то, что в современной семье любовь является одним из важнейших компонентов взаимоотношений супругов, нельзя однозначно утверждать, что отсутствие любви свидетельствует о неудачности брака. Стабильность семьи, а также успешность брака определяется целым рядом факторов, и любовь является далеко не единственным среди них.

## Психология добрачных отношений



Ни в одной области жизни и ни в один период не возникает так много самообманов и взаимных обманов, как во время добрачных отношений. Во многом это время может быть названо временем иллюзий и их развенчания. Но само это развенчание происходит отнюдь не безобидно, осадок иногда остается надолго.

Г. Дейнега



Образование полноценной семьи – довольно сложный процесс. Вряд ли встретится такой брак, который не испытал бы кризиса в первые годы своего существования. Пожалуй, самым сложным моментом в налаживании семейной жизни является *психологическая адаптация супругов* к условиям совместного проживания и индивидуально‑личностным особенностям друг друга, формирование внутрисемейных отношений, сближение привычек, представлений, ценностей молодых супругов и других членов семьи. В зависимости от того, как пройдет «притирка» двух личностей на начальном этапе брака, во многом зависит жизнеспособность семьи. Из двух, часто очень разных половинок, необходимо создать целое, не потерять при этом себя и в то же время не разрушить внутренний мир другого. Философ И. Кант утверждал, что супружеская пара должна образовать как бы единую моральную личность. Добиться подобного объединения очень трудно, так как процесс этот сопряжен с множеством не зависящих от человека трудностей. Отношения между будущими супругами начинают складываться и формироваться еще задолго до заключения брака. В период знакомства и ухаживания эти отношения воспринимаются молодыми людьми и развиваются по двум направлениям: как отношения дружбы и как отношения любви. У некоторых пар преобладают отношения дружбы, у других перевес оказывается на стороне отношений любви. В любом случае эмоциональная вовлеченность, эмоциональное тяготение друг к другу, высокая оценка, переживание глубокой значимости другого и отношений с ним являются характерными чертами как зарождающейся любви, так и дружбы.

Эмоциональные отношения между юношей и девушкой, мужчиной и женщиной, чувства, переживания, которые связывают обоих, являются одной из подлинных основ брака, семейной жизни.

Что же влияет на зарождение *симпатии* к человеку как основы дружбы и любви? Что нужно делать, чтобы понравиться? Какие люди нам нравятся больше всего? Что способствует развитию наших отношений, а что препятствует?

Первое, что сразу «бросается» в глаза – это, конечно, *внешность.* Нам нравятся красивые люди, обладающие привлекательной внешностью. И женщины в этом плане не являются исключением. Практика нашей работы с добрачными и брачными парами свидетельствует о том, что женщины, как и мужчины, а может даже больше мужчин, при первом знакомстве обращают внимание на внешность партнера. Видимо, в каждом из нас живуч миф о том, что внешне привлекательный человек должен быть и внутренне красивым, хорошим и добрым, что красота и добро неотделимы друг от друга. Хотя житейский опыт говорит, что этот стереотип очень редко себя оправдывает. Более того, в жизни связь между физической внешней привлекательностью, красотой и симпатией к человеку не так проста и прямолинейна, как нам иногда кажется на первый взгляд.

Если при знакомстве, при первом контакте внешняя привлекательность играет определенную роль в пробуждении симпатии, то в последующем, когда отношения двоих развились достаточно глубоко, внешние характеристики перестают играть ведущую роль. Известно, что привлекательность не обеспечивает успеха в супружеских отношениях. Более того, красоту другого человека, его физическую привлекательность в разном возрасте один и тот же человек оценивает по‑разному. Например, психологи пытались выяснить, меняется ли восприятие внешности одного и того же человека людьми разного возраста. Мужчины в возрасте от 17 до 47 лет должны были оценить внешность, внешнюю привлекательность одной и той же женщины. Оказалось, что в каждом возрасте люди по‑разному оценивают внешность одного и того же человека. В разном возрасте мы особенно ценим разные внешние достоинства, обращаем внимание на различные особенности внешности.

Человек – существо социальное, поэтому на зарождение симпатии к другому, помимо внешней привлекательности, оказывают влияние и такие характеристики, как *профессия, образование, наличие всевозможных свойств и качеств, которые особенно ценятся в человеке.*

Внешнюю привлекательность и внешнюю красоту мы в разном возрасте оцениваем по‑разному. В разных культурах существуют различные эталоны красоты. Разные люди, принадлежащие к разным социальным группам, будут придавать одним и тем же свойствам и качествам личности неодинаковую ценность. Для кого‑то будет существенно, чтобы избранник имел диплом о высшем образовании, а другому важно, чтобы избранница имела престижную профессию.

Данные зарубежных социологических исследований свидетельствуют о том, что молодежь выбирает партнеров среди людей примерно того же возраста, той же расы, той же религии (хотя религиозные ограничения играют несколько меньшую роль по сравнению с двумя первыми); того же брачного статуса (ранее не состоявшие в браке выбирают не бывших еще замужем, разведенные выбирают разведенных, а вдовцы – вдов). У партнеров, как правило, примерно одинаковы уровни образования и социальное происхождение. Сходство не ограничивается лишь социально‑демографическими характеристиками, оно затрагивает и более широкий спектр признаков, например, психическое и физическое здоровье, прочность родительской семьи и популярность среди сверстников.

Выбор партнера по признаку сходства может быть обусловлен действием двух факторов. *Во‑первых,* для взаимодействия со сходными по социальным характеристикам людьми общество представляет человеку больше возможностей, чем для взаимодействия с теми, кто обладает отличными от его собственных характеристиками. *Во‑вторых,* социализация, т. е. процесс усвоения человеком социального опыта проходит таким образом, что похожие люди предпочитаются. Предполагается, что к тем, кто воспринимается как похожий, человек испытывает обычно большую симпатию.

Пожалуй, только нравственные качества: доброта, честность, благородство, уважение к людям можно считать общепринятыми.

Может сложиться впечатление, что чем больше достоинств у человека, тем лучше. Именно поэтому при знакомстве люди стараются показать себя в самом лучшем свете.

Однако интересное открытие сделали психологи в этой связи. Оказалось, что, когда у человека обнаруживается слишком много всевозможных достоинств и положительных, социально высоко ценимых свойств, это не повышает, а, напротив, снижает его привлекательность для окружающих. Мы не любим «идеальных» людей, переполненных всяческими достоинствами. В каждом близком, симпатичном человеке нам хочется видеть сложный, многослойный образ. Поэтому естественное стремление нравиться, особенно тому, кто тебе дорог, кто тебе симпатичен, не должно доходить до той крайности, когда мы пытаемся представить себя в самом положительном и идеальном свете. Наше стремление быть непогрешимыми и хорошими во всех отношениях может иметь обратный эффект. Мы будем нравиться меньше, чем, если бы сохранили свою естественность и все присущие нам не только положительные качества и свойства, но и какие‑то недостатки.

Опыт повседневного общения свидетельствует о том, что *сходство взглядов, интересов, увлечений, пристрастий* способствует сближению людей, зарождению чувства симпатии. Общие интересы создают почву для общения, совместной деятельности, расширения кругозора.

Влияют ли на привлекательность человека его психологические свойства и качества? Казалось бы, ответ здесь предельно ясен: конечно, влияют. На самом деле все оказывается не так просто, как может показаться на первый взгляд. У психологов пока нет единого мнения и однозначного ответа на этот вопрос. Одни считают, что сходство некоторых фундаментальных психологических свойств и качеств предпочтительнее, другие полагают, что лучше, когда близкие люди друг друга взаимно дополняют по этим характеристикам. Если, например, одному свойственно быть лидером, он любит командовать, то другому должна быть свойственна склонность к подчинению и зависимости. Специалисты полагают, что такие личностные свойства оказывают влияние на взаимоотношения двоих не на начальной стадии развития отношений, а когда эти отношения достаточно развились и стали устойчивыми. На первых порах формирования отношений, на стадии знакомства личностные характеристики оказывают незначительное влияние на то, будет ли человек нам симпатичен или нет.

Такое психологическое свойство личности, как *самооценка,* чрезвычайно важно для формирования между партнерами отношений симпатии, привязанности и любви. То, как мы относимся к себе, во многом обусловливает наше отношение к другим. Если человек умеет принимать себя без всяких прикрас, с учетом своих как положительных, так и отрицательных сторон, то у него формируется высокий уровень самопринятия, что существенно помогает общению. Такой человек более чувствителен к достоинствам других людей и более терпим к их недостаткам. Ему доставляет больше удовольствия видеть в других положительное, а не отрицательное. В то же время он способен признать в себе те или иные недостатки или слабости. Это создает основу для самосовершенствования, что очень важно в установлении гармоничных отношений с другим человеком, особенно если это касается семейной жизни.

Если в брак вступают два любящих человека, искренне желающих создать семью, то почему иногда таких супругов подстерегают неудачи, почему их отношения не выдерживают проверку временем и бытовыми трудностями?

Объяснить это можно разными причинами. Одна из них связана с трудностями перехода от периода ухаживания к семейной жизни, которая предъявляет к обоим супругам совершенно новые требования.

Отношения любви, зарождающиеся еще до брака, имеют свои неповторимые свойства. Иногда эти отношения называют «романтической любовью». Как правило, такие отношения зарождаются и развиваются чрезвычайно быстро. Любящим за очень короткий период начинает казаться, что они прекрасно знают друг друга. Каждый из них испытывает сильные эмоциональные переживания, весь мир окрашивается в яркие радужные цвета, а центром этого мира оказывается любимый человек. Расставание вызывает чувство подлинного отчаяния или мучительного предвкушения встречи, а встреча приносит чувство восторга, безмерной радости. Так крайне обостряются переживания обоих.

Замкнутость друг на друге приводит к ощущению, что оба заботливы и внимательны друг к другу, стараются предугадать и исполнить малейшие желания другого. Характерно, что в такой период обычно резко сокращаются все привычные контакты с друзьями, близкими, родственниками, все это временно уходит как бы на второй план. Второстепенными кажутся прежние занятия, интересы и увлечения, даже учеба.

Любимый человек видится в самом лучшем свете, и особенно ярко выделяются его положительные качества и достоинства, а недостатки либо попросту не замечаются, либо к ним относятся крайне снисходительно. В то же время каждый старается произвести на своего партнера как можно лучшее впечатление. Любому человеку присуще желание нравиться, а особенно тому, кто значим и дорог. Возникновение чувства любви часто расценивается как чудо, как подарок судьбы, как особая благодать, которая не зависит ни от воли, ни от сознания человека, которая приходит неизвестно откуда, существует непонятно как и непонятно почему иногда исчезает так же загадочно, как и появилась.

У любящей пары возникают общие занятия, общие дела, выявляется сфера общих интересов и увлечений. В основном эта сфера общих дел и увлечений касается досуга, свободного времени: совместные походы в театр и на концерты, поездки за город и т. д.

Однако проходят первые дни, недели семейной жизни, и каждый из супругов с недоумением обнаруживает, что другой в повседневности семейной жизни, в быту совсем не похож на тот образ, который сложился до свадьбы. В глаза начинают бросаться неприятные особенности поведения и раздражающие черты характера. И сразу появляется сомнение: не допущена ли мною ошибка в выборе брачного партнера и этого ли человека я хотел бы видеть рядом с собой всю жизнь? Может быть, я еще не созрел для брака, и с его заключением следовало бы повременить? Ответить на этот непростой вопрос можно и «да», и «нет».

Традиционные формы добрачного общения чаще всего также связаны с проведением досуга. В этих ситуациях партнеры обычно видят «парадное», «выходное» лицо друг друга: парадная одежда, опрятность во внешнем облике, аккуратная косметика и прочее, которыми можно *скрыть внешние и характерологические недостатки.* Даже если партнеры совместно проводят не только свободное время, но и вместе учатся или работают, они не могут получить достаточной информации о качествах личности, ролевых ожиданиях, представлениях и установках друг друга, необходимых для совместной жизни, так как эти виды деятельности *не связаны с семейными ролями.*

На первых этапах знакомства людям вообще свойственно, осознанно или неосознанно, стараться казаться лучше, чем они есть на самом деле, *маскировать свои недостатки и преувеличивать достоинства.* Не позволяет в достаточной степени узнать друг друга и ситуация добрачного сожительства, поскольку в нем партнеры выступают в таких ролях, которые существенно отличаются от узаконенных семейных уз. В пробных браках ниже уровень взаимной ответственности, чаще всего отсутствуют родительские функции, домашнее хозяйство и бюджет могут быть лишь частично общими и т. д.

Представление о личностных характеристиках будущего спутника жизни у молодых людей зачастую расходится с качествами, которые традиционно ценятся у партнеров по общению. Как установил психолог В. Зацепин, девушки обычно симпатизируют юношам энергичным, веселым, красивым, высоким, умеющим танцевать. Что касается будущего супруга, то они представляют его, прежде всего, трудолюбивым, честным, справедливым, умным, заботливым, умеющим владеть собой. Популярностью у юношей пользуются красивые, веселые, любящие танцевать и обладающие чувством юмора девушки, а будущая супруга должна быть в первую очередь честной, справедливой, веселой, трудолюбивой и т. д. Таким образом, молодые люди понимают, что партнер по браку должен обладать многими качествами, не обязательными для партнера по общению. Однако, наделе критериями взаимных оценок часто становятся внешние данные и значимые на данный момент личностные качества, доставляющие удовлетворение в повседневном общении («интересный собеседник», «душа компании», «красивый, приятно вместе показаться на людях» и т. п.). При таком расхождении происходит *подмена семейных ценностей добрачными.*

Возникающие в процессе досугового общения *привязанности и чувства создают такой эмоциональный образ партнера, когда некоторые его реалии не замечаются.* В браке эмоциональная завеса постепенно снимается, в центр внимания начинают попадать отрицательные характеристики партнера, т. е. строится реалистический образ, в результате чего может возникнуть разочарование или конфликт.

Иногда на познание партнера просто не хватает времени, если *решение о вступлении в брак принимается поспешно.*

Часто неточность взаимного узнавания, идеализация друг друга может быть обусловлена *существованием в сознании людей оценочных стереотипов* (например, физиогномические заблуждения; житейские обобщения, связанные с профессией, национальностью, полом, социальным статусом и пр.). Такого рода стереотипы приводят к приписыванию друг другу отсутствующих черт или проецированию на партнера черт своего идеала или собственных положительных характеристик.

*Идеализации* нередко способствует известный в социальной психологии «эффект ореола»: общее благоприятное впечатление о человеке, например, на основе его внешних данных, приводит к положительным оценкам неизвестных пока качеств, недостатки же не замечаются или сглаживаются. В результате идеализации создается сугубо положительный образ партнера, но в браке «маски» быстро спадают, добрачные представления друг о друге опровергаются, всплывают принципиальные разногласия и либо наступает разочарование, либо бурная любовь переходит в более умеренные эмоциональные отношения.

Отсюда вытекает необходимость самоопределения при выборе оптимального соотношения конкретных достоинств и недостатков будущего партнера по браку и последующего принятия избранника таким, каков он есть. Претендент на руку и сердце – в основном уже сложившаяся личность, «переделать» его трудно, так как психологические «корни» уходят очень далеко – в природные основы, в родительскую семью, во всю добрачную жизнь. Нужно ориентироваться на то положительное, что есть в человеке и не сравнивать его со своим эталоном или другими кандидатурами в спутники жизни: у них есть свои недостатки, которые обычно не видны, так как скрыты под «масками». Не следует также сравнивать свои отношения с отношениями в других парах: в них есть свои проблемы, которые не видны посторонним, поэтому создается иллюзия полного благополучия.

Конечно, в любви, в отличие от дружбы, преобладают эмоции, а не рассудок, но с точки зрения будущих семейно‑брачных отношений и в любви необходима определенная доля рационализма, умения анализировать чувства свои и партнера. Однако молодым людям бывает не так легко разобраться в чувствах, отличить любовь от «тысячи подделок под нее». Желание тепла, жалость, потребность в друге, страх одиночества, престижные соображения, гордость, просто половое влечение, связанное с удовлетворением физиологической потребности – все это выдается или принимается за любовь. Поэтому они иногда опрометчиво вступают в брак, попав в «ловушку влюбленности», что не лучшим образом сказывается на семейных отношениях. Психологи А. Добрович и О. Ясицкая считают, что «ловушки влюбленности» затрудняют процесс взаимной адаптации молодых супругов и приводят к быстрым разочарованиям в браке, что не способствует стабилизации семьи. В качестве подобных *«ловушек влюбленности»* они выделили следующие:

•  *обоюдное актерство:* партнеры играют романтические роли в соответствии с ожиданиями друг друга, друзей и близких и, чтобы не обмануть эти ожидания, выйти из принятых ролей уже не могут;

•  *общность интересов:* одинаковость увлечений принимается за родство душ;

•  *уязвленное самолюбие:* кто‑то не замечает или отвергает, и появляется потребность победить, сломить сопротивление;

•  *неполноценность:* человек, не пользовавшийся успехом, вдруг становится объектом ухаживания и любви;

•  *интимная удача:* удовлетворенность сексуальными отношениями заслоняет все остальное;

•  *взаимная легкодоступностъ:* быстрое и легкое сближение создает иллюзию полной совместимости и безоблачной жизни на брачном горизонте;

•  *жалость:* брак из чувства долга, ощущения необходимости покровительствовать;

•  *порядочность:* длительный период знакомства, интимные отношения, обязательства перед родственниками или друг перед другом морально заставляют вступить в брак;

•  *выгода или пристанище:* в чистом виде – это «браки по расчету». Нередко заключение супружеского союза оказывается выгодным для одного или обоих партнеров. Тогда под «вывеской» любви скрываются меркантильно‑экономические интересы, согласно некоторым данным, для женщин это главным образом материальная обеспеченность будущего мужа, для мужчин – заинтересованность в жилплощади жены (по‑видимому, это связано с тем, что мужчины чаще мигрируют, а после развода оказываются в худших жилищных условиях).

«Ловушки» могут привести и к любви, и к удачному браку при условии преодоления эгоизма, осознания мотивов вступления в брак и своей возможной вины.

Нередко побудительной причиной вступления в брак является подражание и конформизм («быть как все»). Такие супружеские союзы иногда называют «браками по стереотипу».

К вступлению в брак человека может подтолкнуть и *боязнь одиночества.* Чаще всего на такой шаг решаются те, у кого нет постоянных друзей, не хватает внимания со стороны окружающих. Кроме того, человек может страдать от застенчивости, замкнутости, неловкости, неуверенности в себе, и тогда важен не реальный избранник, а брак как таковой, поэтому первое дружеское знакомство у таких людей может закончиться браком. По словам Э. Фромма, в этих случаях сила увлечения, ощущения, что каждый «сходит с ума» от другого, принимается как доказательство силы любви, в то время как это доказательство лишь их предыдущего одиночества. Брак, в основе которого лежит дефицит общения и признания, таит в себе самом опасность распада, поскольку семейная жизнь не сводится к одному лишь обмену знаками внимания, любезностями, демонстрациями положительных чувств. Человеческие отношения в браке оказываются богаче, сложнее, многограннее, чем те, что насыщают первый голод общения и стремления избавиться от одиночества.

К группе браков, заключаемых из‑за боязни одиночества, можно отнести и браки, которые заключаются в какой‑то степени *из «мести»:* брак с любимым человеком по определенным причинам невозможен, и супружеский союз создается с другим претендентом на руку и сердце, чтобы, *во‑первых,* избежать одиночества, а *во‑вторых,* доказать свою объективную привлекательность.

Довольно часто браки, которые сейчас сильно «помолодели», заключаются *по легкомыслию* и связаны с удовлетворением потребности молодых людей в самоутверждении путем повышения своего социального статуса, а также в освобождении из‑под опеки родителей, отношения с которыми нередко бывают напряженными и конфликтными. Часто такие браки оказываются недолговечными, потому что молодые супруги, «наигравшись в семью», изначально не связанные особыми духовными и эмоциональными узами, решают расстаться.

Увеличилось число и так называемых *«стимулированных», «вынужденных» браков,* спровоцированных добрачной беременностью невесты. Нежелательная беременность – это проблема не только брачная, затрагивающая психологическое благополучие супругов и семьи в целом, это еще и острая проблема физического и психического здоровья детей. Обнаружено, что нежелательная беременность косвенно, через психологический дискомфорт будущей матери, негативно влияет на нервно‑психическое здоровье ребенка. Даже если этот ребенок рождается в браке, он часто эмоционально не принимается одним или обоими родителями, что отрицательно сказывается на его развитии. Ребенок не должен быть без вины виноватым (родителей не выбирают) и страдать из‑за того, что взрослые не умеют правильно строить свои отношения.

Получается, что самые серьезные ошибки допускаются молодыми людьми еще до момента заключения брака, в период ухаживания. Период добрачного ухаживания является едва ли не самым сложным в психолого‑педагогическом плане из всех этапов супружеской жизни. Сложность эта определяется двумя причинами.

*Во‑первых,* добрачное ухаживание, всесторонне описанное в художественной литературе, в то же время является наименее изученной областью психологии семьи, которая специалистами либо вообще не рассматривается, либо это рассмотрение ограничивается формальным описанием или статистическими выкладками.

*Во‑вторых,* свойственное юношам и девушкам нетерпение любви и преувеличение роли этого чувства в браке приводят к тому, что современная молодежь часто не воспринимает добрачное ухаживание как один из важнейших моментов, определяющих последующее благополучие семейного союза. Между тем значение этого периода для успеха брака исключительно велико, что находит свое отражение в специфических функциях, присущих добрачному ухаживанию. *Первая* из этих функций, осуществляющаяся на протяжении всего периода ухаживания, – накопление совместных впечатлений и переживаний. *Вторая* – более глубокое узнавание другу друга и параллельное уточнение и проверка принятого решения. *Третья* функция, которая соответствует последнему периоду добрачного знакомства, – проектирование семейной жизни: момент, который либо вообще не рассматривается будущими супругами, либо осознается ими с неточных и нереалистичных позиций.

*Накопление совместных впечатлений и переживаний.* Значению этой функции в добрачных отношениях партнеров, к сожалению, не всегда придается должное значение. Сильная увлеченность друг другом отодвигают ее на второй план, но именно на этом этапе создается эмоциональный потенциал будущей семьи, запас чувств, из которого супруги будут черпать силы и радость в трудные периоды брака. Способность освежать свои чувства обращением к романтической поре добрачного ухаживания является одним из важнейших условий долгой семейной жизни. Чем больше совместных впечатлений и переживаний накоплено супругами в добрачный период, тем легче им понять чувства, которые каждый из них испытывает и в минуты радости, и в минуты горьких разочарований, которых, к сожалению, немало в семейной жизни.

Значение накопления совместных переживаний и впечатлений обычно сильно недооценивается современными юношами и девушками. Именно на этом этапе и создается своеобразный эмоциональный потенциал последующей семейной жизни, запас чувств, из которого супруги будут черпать силы и радость в трудные периоды брака. Весна любви необходима для того, чтобы ее неизбежная осень не оказалась роковой для супружества, чтобы плоды семейного лета – дети – были восприняты не как финал любовных отношений, а как их естественное следствие и одновременно начало нового, столь же прекрасного этапа совместной жизни. Способность освежать свои чувства обращением к романтической поре добрачного ухаживания, возвращать в любой из периодов брака юношескую увлеченность друг другом является одним из важнейших условий долгой и счастливой семейной жизни. Возможным это становится только в том случае, если первоначально накопленный багаж совместных переживаний и впечатлений оказывается достаточно велик и связан с положительными эмоциями и чувствами.

Особенно важны совместные *впечатления,* так как иначе переживающий трудные минуты жизни супруг будет обращаться не к общему, а к индивидуальному светлому прошлому, обрекая себя на мысленное одиночество вдвоем, которое никогда не проходит бесследно для семейного союза.

*Узнавание друг друга и параллельное уточнение и проверка принятого решения.* В качестве основы принятого решения важное значение имеет *узнавание.*

При выборе партнера молодые люди чаще всего ориентируются на то, чтобы добиться максимального сходства, а для совместной жизни, как установили исследователи, в большей степени важна взаимодополняемость партнеров. Психологи считают, что лучшие супружеские сочетания – люди, противоположные по темпераменту и типу характера (имеются в виду его положительные черты). Замечено, что чем больше похожи темпераменты и характеры, тем сильнее раздражают и утомляют другу друга супруги. Сами того не желая, они постоянно травмируют друг друга. Такое состояние называют *психологической несовместимостью,* речь о которой будет вестись в отдельном разделе этой книги. Возможность подобной несовместимости можно увидеть еще до заключения брака, во время ухаживания. Если влюбленные постоянно конфликтуют из‑за мелочей, не стоит думать, что в совместной жизни их характеры претерпят изменения и им легко удастся приспособиться друг к другу. В браке им предстоит решать куда более серьезные проблемы.

Любовь способна перевоплощать людей, но уповать на ее всемогущество – занятие не безопасное. Не каждому даны душевные силы, воля и умение совладать с неприятными сюрпризами. Чтобы не оказаться в положении необходимости преодолевать пока невидимые препятствия, разумнее и полезнее подумать о них заранее. Необходимо сложить образ желанной для себя семьи и вместе с ним расстаться с наивной верой в свои чудодейственные способности «переделать» избранника, а заодно распрощаться с надеждой на счастье, построенной из расчета «авось все обойдется». Без представления о качествах, приемлемых и неприемлемых в будущем супруге, счастливой семьи не построить. Нередко присутствующая у молодых вера в «перевоспитание» супруга в большинстве случаев оказывается несостоятельной. Подобное изменение возможно лишь при сознательном самовоспитании, когда происходит объединение двух взрослых людей, уже сложившихся личностей, каждая из которых обладает своим неповторимым внутренним миром, системой ценностей и взглядов на мир, в том числе и на семейную жизнь.

Что касается узнавания, то здесь главным является осуществление молодыми долговременного естественного эксперимента, активного планирования условий и обстоятельств, в которых могут проявляться необходимые для будущей семейной жизни личностные черты и качества. Хотя многие из этих качеств могут быть выявлены в большинстве повседневных ситуаций, наиболее важные из них обнаруживают себя только в близкой семейной обстановке. Желательным на этапе узнавания является знакомство домами в виде не обязывающих к браку совместных визитов в семьи друг друга. Подобные визиты позволяют увидеть своего избранника в обстановке, близкой к будущей семейной, и понять, какие привычные для него и воспринимаемые им как естественные особенности уклада семейной жизни и повседневного обихода окажутся приемлемыми и для тебя самого в вашей возможной совместной жизни. Немалую роль в создании образа человека, которого мы могли бы полюбить, играют наши близкие. Психологи считают, что характер наших представлений о том, какими должны быть наши муж и жена, заложен прежде всего отцом и матерью. В одних случаях дочь или сын копирует родителей, их представления о том (или той), кто станет мужем (женой), в других – несколько трансформирует эти представления, в третьих – действует методом от противного. Это скрытый, подспудный период брачного выбора, но он важен, именно в это время решается вопрос о границах приемлемого.

Узнавание друг друга происходит и при совместно переживаемых трудностях, которые позволяют выявить способность возможного избранника к преодолению неизбежных в браке жизненных препятствий. Также следует обратить внимание на подготовленность будущего супруга к выполнению семейных обязанностей с учетом того, какие из этих функций могут им выполняться самостоятельно, а какие требуют совместных усилий. Главным на этапе узнавания друг друга является все же проверка своих чувств и чувств другого, а также оценка совместимости – двух ведущих условий стабильности брака.

Определение возможной совместимости осуществляется проверкой функционально‑ролевого соответствия. Реальное определение этого соответствия в период добрачного ухаживания оказывается невозможным, поэтому основным для молодой пары в этот период должен быть совместный анализ взаимных семейно‑брачных представлений. Эти представления, так или иначе проявляющиеся в повседневном общении, заслуживают откровенного разговора. Для оценки возможной совместимости могут быть использованы:

• проявляющийся еще до брака преобладающий стиль взаимоотношений и общения (насколько он приемлем для будущей семейной жизни);

• взаимная способность членов будущей брачной пары к преодолению разногласий и конфликтов (разногласия неизбежны в любой семье и именно их конструктивные способы разрешения во многом определяют устойчивость семейного союза);

• складывающиеся отношения с родственниками (они тоже могут послужить одной из причин возможных семейных трудностей);

• уровень понимания друг друга (едва ли не важнейшее условие семейного счастья);

• проглядывающее в совместных действиях будущее главенство в семье (насколько оно оказывается приемлемым для обоих).

Отношения между влюбленными и даже женихом и невестой в корне отличаются от взаимоотношений мужа и жены, предполагающих обязательность выполнения семейных функций. Многие молодые люди, осознающие эту обязательность и сложность семейных ролей, в последнее время все чаще стали обращаться к «предбрачному эксперименту» – добрачному сожительству как своеобразной модели реальных семейных отношений до их официального юридического оформления. К сожалению, добрачное сожительство недостаточно информативно для узнавания друг друга в роли хозяина или хозяйки дома; с помощью его молодые люди чаще всего проверяют свои сексуальные сценарии, не задумываясь о том, что сексуальная совместимость формируется в процессе продолжительной совместной жизни. Интимную «удачу» до брака не следует рассматривать как индикатор успешной семейной жизни.

*Проектирование семейной жизни* нуждается в особом обсуждении, так как с ростом материального благосостояния и некоторого улучшения жилищных условий в нашей стране эта функция добрачного ухаживания стала как бы выпадать из поля зрения молодых людей, которые и раньше рассматривали проблему проектирования только с точки зрения решения вопроса о том, где и на что они будут жить. Однако проектирование семейной жизни представляет собой более широкое явление, нежели простое определение материально‑бытовых условий совместной жизни. Главным здесь является определение и согласование уклада будущей семейной жизни.

*Семейный уклад* – это сумма особенностей в организации быта семьи, в распределении семейных ролей, в соотношении прав и обязанностей членов семейного коллектива. От того, как распределяются семейные роли, права и обязанности, зависит тип уклада.

Разнообразие семейных укладов в настоящее время значительно возросло: наряду с традиционной патриархальной и матриархальной семьей сюда включается эгалитарная [14] семья, а также супружеская, материнская и детоцентрическая семьи. Поскольку в условиях необходимой обществу многодетности ни супружеская, ни материнская семьи не могут быть признаны эталонными, главными являются первые три типа семейного союза.

Наиболее прогрессивной и максимально соответствующей современным условиям является эгалитарная семья, предполагающая полное и подлинное равноправие мужа и жены во всех без исключения вопросах семейной жизни.

*Эгалитарная семья* предполагает тщательное и скрупулезное описание прав и обязанностей супругов, высокую культуру общения, уважения личности другого, взаимное информирование о событиях и личных проблемах, доверительность в отношениях.

Хотя патриархальный и матриархальный уклады в классическом своем варианте не являются подходящими для современных семей, предусматриваемое при них разделение семейной власти вполне может быть реализовано и в современных семейных союзах. Подобное возможно при условии, что это разделение устраивает обоих супругов. Вопрос о патриархате и матриархате – вопрос о внутрисемейном единстве.

*Супружеская семья* – это либо бездетная семья, либо семья с ребенком, который почти постоянно находится вне семьи: у бабушки, в детском саду на пятидневке, в группе продленного дня и т. п. Эгоистическая ориентация взрослых на себя в таких семьях, как правило, ведет к разладу: взаимные неудовлетворенные претензии двух родителей неминуемо накапливаются, и как следствие – возникновение новых супружеских семей.

*Детоцентрическая семья* – это семья, стержнем, центром которой является забота взрослых о детях. Сами по себе супружеские отношения не отличаются особой страстностью и теплотой, но мать и отец сплачиваются как два сотрудника по общему делу – воспитанию детей. Казалось бы, это идеальный уклад с точки зрения интересов ребенка. Однако и он таит в себе опасность скрытой дисгармонии. Если в семье ребенка опекают сверх всякой меры, появляются перекосы в воспитании.

При выборе конкретных форм семейного уклада можно ориентироваться на типологию семьи, предложенную американским социологом П. Хербстом.

Он выделяет четыре ведущих типа семьи:

•  *автономный образец:* у жены и мужа имеются разное отношение к жизни и различные ценностные ориентации; решения принимаются сообща, носят компромиссный характер и являются «триумфом разнородности»; различие характеров и мировоззрений не играют здесь негативной роли, поскольку предполагается самой системой возникающих в такой семье взаимоотношений;

•  *решающую роль играет муж:* особенности его мировоззрения и отношения к жизни являются определяющими для всех членов семьи; роль жены менее важна и в основном определена кругом «женских» обязанностей;

•  *решающую роль играет жена:* однако значение мужа больше, чем жены во втором типе, поскольку он не ограничивается выполнением сугубо «мужских» обязанностей, а выполняет и некоторые чисто «женские» функции;

•  *«синкретическая семья»:* роли в ней распределены равномерно, и решения принимаются каждым супругом самостоятельно.

Первые три типа семей не могут быть признаны идеальными. В связи с этим решение о выборе конкретного уклада является индивидуальным творческим актом и любой, даже не слишком современный и не до конца одобряемый уклад, может быть реализован семейным союзом, если он удовлетворяет обоих супругов и не препятствует выполнению семьей ее социальных функций. Мужу и жене необходимо стремиться к максимально возможному для них равенству в отношениях.

Принятый будущими супругами вариант возможного уклада должен пройти проверку в материально‑бытовых обстоятельствах их последующей совместной жизни.

Молодым необходимо прояснить для себя, будут ли они жить вместе с родителями одного из супругов или отдельно от них. Раздельное проживание предполагает возможность реализации практически любого уклада при условии, что это окажется посильным для отказавшихся от помощи родителей мужа и жены. Выбор совместного проживания с родителями одного из супругов предопределяет необходимость выявления совместимости двух укладов (прасемьи и новой семьи), максимальную определенность всех вопросов: от уплаты коммунальных услуг и приготовления пищи до стиля взаимоотношений и степени взаимной открытости и доступности членов семейного союза.

Предложение о закреплении в какой‑либо форме прав и обязанностей супругов (брачные контракты) могут вызвать недоумение. Психология семейной жизни сложна, тонка и не всегда поддается описанию, но выражается она в правах и обязанностях супругов, которые не только могут, но и должны быть определены во имя благополучия семейного союза. Не случайно союзы супругов, заключивших брачный контракт, оказываются в несколько раз устойчивее традиционных браков.

Добрачные отношения не следует рассматривать как статичное образование. Как и любые межличностные взаимоотношения, они обладают своей динамикой. Их формирование от первой встречи до возникновения устойчивой пары представляет процесс, который в своем развитии претерпевает ряд изменений, проходит различные стадии. Одна из важнейших особенностей динамики добрачных отношений состоит в том, что по мере развития взаимоотношений межгрупповые механизмы понимания партнера, дающие неточное, стереотипное представление о нем, замещаются механизмами межличностными, позволяющими понять другого во всей полноте его индивидуальности, неповторимости и уникальности. Если в процессе этой замены происходит сбой, и межличностные механизмы понимания другого в паре работают не в той мере, в какой это требуется для установления и поддержания глубоких личностных отношений, то такая пара распадается, исчезает проблема заключения брака, создания семьи.

**Добрачное знакомство** – процесс более или менее протяженный во времени. Можно выделить, по крайней мере, *три* ***стадии*** *позитивного развития этого процесса.*

На *первой* происходит встреча возможных брачных партнеров и формируются первые впечатления друг о друге.

*Вторая* стадия начинается тогда, когда отношения переходят в устойчивую фазу, когда и сами партнеры, и окружающие воспринимают их как достаточно стабильную пару. Отношения на этом этапе более или менее интенсивны и характеризуются высокой эмоциональностью.

*Третья* стадия развития отношений в добрачной паре начинается, когда партнеры принимают решение о вступлении в брак и переходят в новое качество – женихов и невест.

Выбор брачного партнера чаще всего связан с *психологическими условиями* принятия решения о заключении брака: 1) регулярность контактов и установление близких отношений между партнерами; 2) взаимное удовлетворение потребности партнеров в любви и эмоциональной поддержке; 3) комплементарность (взаимодополнение) потребностей партнеров; 4) внешняя физическая привлекательность партнеров; 5) сходство социально‑экономического статуса, мировоззрения ценностей, принадлежность к одной культуре; 6) предсказуемость поведения партнера; 7) получение от партнера подтверждения принятия собственных мнений, ценностей, идей и интересов; 8) соответствие партнера образу и моделям поведения родителя противоположного пола.



Сам процесс поиска и выбора брачного партнера представляется как последовательное «испытание» (исследование) потенциального брачного партнера в соответствии с определенными критериями отбора. Интересной представляется модель «фильтров». Выбор брачного партнера выступает как процесс последовательного «отсева» кандидатов через иерархическую систему фильтров: пристрастный и жесткий отбор. *Первым фильтром* является возможность систематических и регулярных контактов с партнером. В более выгодном положении в качестве претендентов на заключение брачного союза оказываются сотрудники, коллеги по работе, одноклассники и сокурсники, знакомые и друзья, вовлеченные в совместную деятельность. На ранней стадии «фильтрации» партнеров более или менее серьезные препятствия во встречах и общении нередко приводят к прекращению общения и «отсеиванию» партнера по принципу «с глаз долой – из сердца вон». *Второй фильтр* предполагает отбор претендентов по внешней привлекательности с учетом черт лица, телосложения, возраста и т. д. В каком‑то смысле можно говорить о том, что мы ищем в избраннике воплощение своего идеала красоты. Однако, признавая бесспорность тезиса о том, что идеал красоты и привлекательности индивидуализирован и несет на себе печать вкусов и пристрастий личности, само представление о мужской и женской красоте и привлекательности имеет социально‑историческую природу и отражает представления человека о прекрасном в соответствии с определенной исторической эпохой, социальной группой и культурой. Поскольку любовь в истории общества связывалась с функцией воспроизведения и продолжения человеческого рода, то представления о красоте мужчины и женщины во многом основывались на представлении о тех физических качествах, которыми должны обладать женщина‑мать и мужчина‑отец. Для мужчины физическая привлекательность определялась наличием качеств, необходимых для физического выживания и обеспечения заботы о семье и детях: атлетическое сложение, сила, ловкость. Привлекательность женщины также связывалась с особенностями телосложения, обеспечивающими высокую деторождаемость: молодость, пропорциональность сложения, широкие бедра, грудь (как символ способности выкормить детей). Для обоих полов важным показателем здоровья всегда была симметричность (нарушение симметрии строения лица и тела часто является симптомом заболевания), цвет губ (красные и розовые губы – свидетельство здоровья, бледные губы – болезни), состояние кожи и цвет лица (как показатель здоровья) и т. д.

Соответствие внешности избранницы принятому идеалу красоты имеет гораздо большее значение для мужчин, чем для женщин.

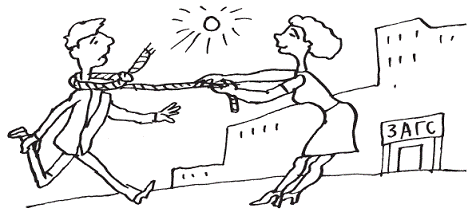
Критерием *третьего фильтра* является сходство социального базиса, обеспечивающего принадлежность партнеров к одному «социально‑психологическому миру», определяющему сходство/несходство ценностей, установок, привычек, образа жизни. Понятие «мезальянса» как неравного брака, при всей своей спорности, отражает реалии необходимости учета сходства или, как минимум, отсутствия антагонизма политико‑идеологических социальных, ценностных, морально‑этических и эстетических представлений каждого из супругов.

*Четвертый фильтр* выясняет сходство установок и ценностей в отношении семьи и брака, супружеских семейных ролей, установок в отношении рождения и воспитания детей, допустимости абортов и т. п. Значимость этого фильтра крайне велика, поскольку исходная несовместимость взглядов и установок супругов в отношении семьи не позволит им создать эффективную семейную пару и не обеспечить наиболее полную личностную самореализацию обоим супругам.

*Пятый фильтр* оценки подразумевает установление способности каждого из партнеров отвечать своим поведением, деятельностью и соучастием потребностям другого, в первую очередь потребности любить и быть любимым. Специфическая структура отношения к партнеру, возникающего в случае успешного прохождения этого фильтра, включает переживание чувства *Alter Ego* (Другой как мое второе Я), привязанность к партнеру, ощущение безопасности.

Однако даже успешное преодоление пяти указанных выше фильтров еще не означает окончательного принятия решения о вступлении в брак. Последний, *шестой фильтр* – социальная готовность к заключению брака. «Социальные часы» вступающего в брак, определены исторической эпохой, культурными и национальными традициями, принадлежностью к той или иной социальной группе.

Примерный возраст вступления в брак у мужчин – 27–28 лет, у женщин «время ИКС» наступает значительно раньше – в 22–23 года. Несовпадение «социальных часов» задает некоторую противоречивость брачным интересам и является одной из причин того, что инициатором заключения брака все чаще выступают именно женщины, связывающие свою судьбу в браке с ровесниками, а не с мужчинами старшего возраста. Примерный возраст вступления в брак в современной России составляет 20–24 года женщин и 25–29 лету мужчин. В последнее время наметилась тенденция к более позднему заключению брака как у мужчин, так и у женщин из‑за решения задач карьерной и профессиональной направленности. Эта тенденция дополняется другой – поляризацией возраста молодых людей, впервые вступающих в брак, – сдвиг либо к 20, либо к 30 годам.



Добрачное ухаживание, несмотря на длительный период отношений партнеров, часто завершается их расставанием. Обычно тот из них, кто надеялся на заключение брачного союза, встречает предложение другого о разрыве с недоумением и стремится во что бы ни стало удержать его возле себя, идя на всякие уловки и хитрости, вплоть до шантажа. Подобные попытки остаться вместе, кроме еще большего отчуждения желающего уйти партнера, ни к чему хорошему не приводят. Как узнать о том, что любовь пошла на убыль и, вероятно, у кого‑то из партнеров она уже «переключилась» на другого, началась новая увлеченность, а прежний партнер становится безразличным и даже начинает раздражать?

Редко случается, чтобы чувства угасли одновременно у обеих сторон. Обычно о разрыве думает кто‑то один, а его партнер пребывает в полном неведении. В подобных ситуациях потери достаются, прежде всего, девушкам. Девушки почти всегда думают, что их избранник станет в будущем мужем. Каждой девушке хотелось бы считать, что их связь с юношей особая, она неповторима и не укладывается в рамки статистики. В жизни чаще уходят юноши, и уходят в тот момент, когда девушка начинает серьезно задумываться о свадьбе. Чтобы не было запоздалых разочарований и лишних страданий, следует внимательно относиться к любым изменениям поведения своего любимого. Первым показателем угасания любви является «чрезмерная занятость» юноши. Например, у него не хватает времени на частые встречи. Это уже сигнал! Раньше он находил время и готов был с любимой девушкой находиться круглосуточно. Вынужденное расставание даже на короткое время вызывало столько неподдельной горечи и тоски, что никаких сомнений в искренности чувств не возникало. Сейчас приходится «выкраивать» мгновения для коротких встреч, потому что вдруг появилась масса неотложных дел. Потом начинаются опоздания. Случается, что «по очень важным причинам» он вообще не приходит на свидание, хотя потом извиняется. Подобные случаи повторяются все чаще. Да и сами встречи становятся иными: он или немногословен, или вообще молчит, все время куда‑то спешит. Такое поведение может быть и со стороны девушки, но это случается реже.

Подобная ситуация обижает и ранит партнера, который влюблен. Он или она не желает разрыва и старается оправдать поведение партнера, убеждая себя, что у любимого (любимой) какие‑то трудности и ему (ей) необходимо помочь. Тот, кто продолжает любить своего избранника, становится еще более нежным (нежной), но его старания не находят отклика. Нежность и сердечность лишь вызывают раздражение, резкость.

Для наблюдающего со стороны все ясно: связь идет на убыль. Ясно это только для посторонних, но не для влюбленного мужчины, а тем более влюбленной женщины.

Наконец, приходит расставание. Приходит оно по‑разному: иногда намеренно выискивается предлог. Например, юноша придумывает или даже организует ситуацию, из которой якобы следует, что девушка ему неверна. Делается это для того, чтобы заглушить в себе укоры совести. Иногда, когда любовь кончается, говорят: «Останемся друзьями». Но это всего лишь шаблонная фраза, призванная облегчить трудный процесс расставания. Почему так получается? Почему люди, которых раньше связывало чувство любви, так редко остаются настоящими друзьями? В большинстве случаев они сами этого не хотят. Слова о дружбе – всего лишь дежурная фраза, дымовая завеса. Сменить любовь на дружбу не так просто. Людей объединяло нечто, чего уже нет, и, пожалуй, не будет в будущем. Обычно люди не хотят воспоминаний о любви, так как повторить прошлое невозможно, а воспоминания не всегда бывают только приятными.

Разумеется, было бы превосходно, если бы любовь могла переродиться в дружбу. Это великолепнейшая метаморфоза! К сожалению, в жизни она редко встречается! Главная проблема в том, что тот из бывших влюбленных, кому предлагают дружбу вместо любви, с одной стороны, сам не может перестать любить, а с другой – испытывает невыносимые страдания оттого, что сейчас человек, любивший его, любит другого, а надежды на то, что когда‑нибудь все вернется, нет. Быть свидетелем чужой любви, которая когда‑то была твоей и ты сам еще продолжаешь считать ее своей, не каждому по силам! Подобные душевные муки чаще всего являются причиной того, что бывшие влюбленные редко расстаются добрыми друзьями. Один из них испытывает в душе чувство легкой вины, а другой – невыносимую сердечную боль, после которой, как говорят люди, пережившие расставание, «остаются рубцы на сердце». Чем сильнее была эмоциональная связь, чем больше времени проводилось вместе, чем дольше длились отношения, тем труднее расставание.

**Как пережить ситуацию расставания с партнером.** Итак, все очевидно: любимый, ненаглядный и единственный ушел и, похоже, ушел навсегда. Жить не хочется, спать «не можется», сердце разрывается от боли и встает немой вопрос: неужели это конец всему? Вы уже привыкли к мысли: именно с этим человеком проживете в любви и согласии до конца жизни. Вы ему верили, вы на него надеялись, вы мысленно строили свой будущий совместный дом. Но оказалось, что дома не будет, его рядом не будет и ничего хорошего в жизни уже не будет. Главный вопрос, который вы бросаете в равнодушное пространство: как жить дальше?

Для начала постарайтесь понять, что расставание с любимым всегда происходит в **два этапа,** один из которых – физический, а второй – душевный. *Первый* – это этап непосредственного разрыва отношений, *второй* – долгий промежуток времени, который необходимо прожить, постепенно примиряясь с мыслью, что вам никогда не быть вместе, до тех пор, пока это не перестанет вас тревожить.

Часто говорят, что путь туда равен пути обратно. То есть время, необходимое на излечение от боли расставания, приблизительно равно времени жизни вашей любви. Если вы встречались год, не ожидайте, что вы сможете забыть его через неделю. Боль будет уходить постепенно. Чтобы навсегда выкинуть этот роман из вашего сердца и с легкой усмешкой здороваться при случайной встрече, скорее всего, тоже потребуется около года.

Возможны и варианты. Один излечивается быстрее, второй медленнее, а третий – никогда. Как ни странно, это не зависит от силы любви и привязанности – только от вашего собственного желания сделать это.

Чтобы процесс «лечения» стал менее болезненным и трагичным, психологи советуют придерживаться следующих *рекомендаций:*

1) необходимо осознать, что это не ваш каприз, а серьезная психологическая травма, симптомы которой схожи с синдромами посттравматического стресса, испытываемого людьми после катастроф, войн, изнасилований, терактов и подобных страшных событий. Если вы перестаете спать, есть, не в состоянии нормально учиться или работать, вам необходимо обратиться к специалисту. Специальная психологическая литература, возможно, и займет ваше внимание на несколько минут, но потом вы опять останетесь наедине со своими мыслями, а вам нужна срочная помощь;

2) старайтесь все время находиться среди людей: встречи с друзьями, занятия спортом, кино, театры, вечеринки. Даже если вам совсем не хочется, примите это как горькую микстуру во время эпидемии гриппа. В одной из религий есть ясные правила поведения в таких случаях: в течение семи дней ты набираешься силы среди людей, и только после этого начинаешь борьбу со своей проблемой. В то же время не стоит браться за слишком сложную работу, требующую пристального внимания. Сначала надо научиться ходить, а потом уже – бегать;

3) разрешите себе плакать, жаловаться, обвинять того, кто вас оставил. Проговорите эту проблему столько раз, сколько вам нужно. Разберите свою зависимость по косточкам: почему она возникла, как развивалась, чем питалась. Вспомните, как развивались ваши отношения с другими людьми – не по такой же ли схеме? Может быть, вы подсели на наркотик «два в одном», создающий сильное и соблазнительное раздражение – любовь и боль одновременно? Подумайте о том, как в будущем избежать связей, которые вместо радости приносят горе и разочарование. Учитесь строить со своими партнерами устойчивые отношения, способные приносить удовлетворение и радость, а не страдания и боль, как непременный атрибут любви;

4) соответствуйте своему биологическому возрасту. Пора перестать быть ребенком: пассивным, зависимым, беспомощным и взять ответственность за свою жизнь на себя. Стройте жизнь сами, берегите душевное здоровье, оно вам еще пригодится. Не позволяйте другим навязывать вам свои «правила игры». Тщательно прислушивайтесь и присматривайтесь ко всем вашим будущим избранникам. Серийных «казанов – бросателей», как правило, можно распознать, если не пропускать мимо ушей характерные «звоночки» и не закрывать глаза на неприятные моменты. Заставьте пересечься и работать на вас мир чувств и мир рациональности. Если вы понимаете, что этот партнер не подходит для совместной жизни – рвите отношения без сожаления, потом будет гораздо больнее;

5) ведите разговоры с мудрым, опытным и доброжелательным человеком. Не обязательно это должен быть врач или психолог (хотя, конечно, желательно). Таким человеком может быть сестра, мама, лучшая подруга. Они помогут вам взглянуть на ситуацию со стороны и не наделать глупостей.

*Что ни в коем случае нельзя делать:*

1) не ищите в срочном порядке замену. Закончите сначала предыдущие отношения, в том числе и в душе. Негуманно использовать ни в чем не повинного человека в качестве «пластыря» для ваших болячек. Наверняка, через какое‑то время он поймет свое предназначение, и дальнейшее развитие романа станет полностью непредсказуемым. Кроме того, если он так же оставит вас – цена за это кратковременное утешения может стать катастрофически большой;

2) не меняйте в первое время привычные условия жизни, не уезжайте далеко и надолго: например, в длительную заграничную командировку или на новое место жительство. Отсутствие «под боком» друзей и почти неизбежная ностальгия только усугубят и без того нелегкое душевное состояние;

3) не бросайтесь сломя голову в случайные, недолгие связи. Они не вылечат вас, а только приведут к затягиванию душевного одиночества и очередным разочарованиям. Каждый раз после такой связи вы будете возвращаться к начальной точке, вместо того, чтобы «вылечиться» и идти дальше;

4) не вымещайте свое разочарование на детях. Когда родитель оказывается в роли «брошенного», ребенок сильно переживает это. Своеобразный детский эгоизм приводит к тому, что ребенок остро переживает нехватку любви со стороны родителя. Пощадите хрупкую детскую психику – не ищите у них утешения. Обсуждайте свои проблемы со значимыми для вас взрослыми.

Но в то же время часто именно дети помогают быстрее вернуться к нормальной жизни и снова почувствовать всю прелесть мира.

Поймите и примите главное – с уходом этого человека жизнь не прекратилась! Отпустите его с миром, не держите зла в душе, случилось то, что должно было случиться, и надо жить дальше. Ваше от вас не уйдет, а чужого вам и не надо. Главное – не пытайтесь вернуть прежнюю любовь. Ничего хорошего из этого не получится: тех отношений, которые вас так радовали когда‑то, уже не будет. Появится лишь недоверие, подозрительность, постоянно будут «оживать» прежние обиды. Вы сами не выдержите подобного «пресса», разрушающего вашу душу, и вам захочется расстаться с тем, кого вы так настойчиво стремились вернуть.

Для процесса распада добрачных отношений, как и для процесса развития, также характерна определенная динамическая структура. Разрыв добрачных отношений исследуется специалистами чаще всего по аналогии с разводами и нарушениями семейных отношений. И в разводящейся супружеской паре, и в распавшихся добрачных отношениях характер самого процесса во многом сходен, различно главным образом содержание конфликта, причин неудовлетворенности и т. п. Поэтому модели распада семейных отношений в некоторой степени применимы и к процессу разрушения добрачных пар.

Распад любых отношений – это не единичное событие, а продолжающееся во времени и умеющее множество граней. Первоначально высказывалось предположение, что этот процесс в обратном порядке повторяет стадии позитивного развития отношений, но в последующем ученым пришлось от него отказаться, так как оно не подтвердилось в исследованиях. Одним из таковых является изыскание британского психолога С. Дака, который предложил свою концепцию распада отношений в любовной (добрачной и семейной) паре. Он выделил *четыре фазы разрушения отношений между партнерами.*

На *первой,* так называемой *интрапсихической фазе,* один или оба партнера приходят к осознанию неудовлетворенности отношениями.

На *второй, диадической,* фазе начинается обсуждение с партнером вопроса о возможном прекращении отношений.

Во время *третьей, социальной,* фазы информация о распаде отношений доводится до близкого социального окружения (друзей, родственников, общих знакомых и т. д.).

*Заключительная фаза* – осознание, переживание последствий разрыва и их преодоление.

Не во всех парах разрыв проходит через каждую из указанных фаз. Продолжительность каждой стадии, а также ее значимость для партнеров может быть различна. Эмпирические данные свидетельствуют, что различаются, по крайней мере, *два вида распада отношений:* постепенное их угасание и резкий разрыв всяких контактов между партнерами.

Период добрачного ухаживания – сложный этап в построении и развитии взаимоотношений между мужчиной и женщиной и в то же время ответственный для принятия решения о вступлении в брак и построения счастливой и прочной семьи. Пожалуй, ни в одной области жизни и ни в один период не возникает так много самообманов и взаимных обманов, как во время добрачных отношений. Во многом это время может быть названо временем иллюзий и их развенчания. Но это развенчание происходит отнюдь не безобидно, осадок остается надолго.

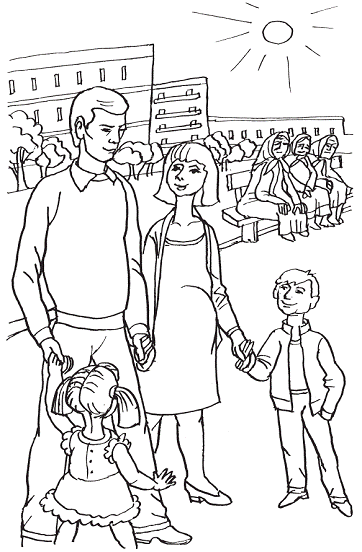
Существует определенный самогипноз, связанный со словом любовь. Существует общая закономерность – всегда находятся люди, которые с помощью красивых слов расставляют ловушки для людей неопытных и наивных. Простое желание тепла, жалость, потребность в друге, страх одиночества, престижные соображения, гордость, просто половое влечение, ищущее удовлетворения – все это часто выдается или принимается за любовь. Иногда мы обманываем других, иногда обманываемся сами. Часто и то и другое вместе. Обычно истинные мотивы нашего поведения (вплоть до усталости от внутреннего одиночества, при которой мы часто резко снижаем свои требования и притязания) осознаются нами с большим опозданием. Несмотря на расхожее мнение о том, что любую ошибку можно исправить, в данном случае допущенная до брака ошибка заставляет нас жестоко расплачиваться за нее в браке, и не только нас, но и детей, которые никакого отношения к ошибкам молодости своих родителей не имеют. Поэтому тем, кто только задумывается о создании своей семьи, и тем, кто ее создал и хотел бы сохранить, небесполезно узнать некоторые выводы, сделанные специалистами в области изучения *факторов брачного выбора.*

На стабильность брака и психологический климат в семье оказывают влияние социально‑экономические и демографические характеристики будущих супругов. Среди них исследователи чаще всего выделяют жилищные условия (размер и комфортность жилища), семейный бюджет (размер, источники, распределение), стаж добрачных отношений, возраст супругов, их образование, род занятий и т. д. На судьбе брака сказываются место и ситуация знакомства; первое впечатление друг о друге; продолжительность и содержание периода ухаживания; инициатор брачного предложения (мужчина, женщина, другие заинтересованные лица); время обдумывания брачного предложения; ситуация оформления брака.

*Положительный прогноз* брака связан со следующими факторами добрачной истории: хорошие материальные условия; примерное равенство возраста и образования супругов; взаимное положительное первое впечатление друг о друге; знакомство в ситуации учебы и работы; период ухаживания от 1 года до 1,5 лет; проявление инициативы брачного предложения со стороны мужчины; принятие брачного предложения после непродолжительного (до 2‑х недель) обдумывания; сопровождение регистрации брака свадебным торжеством.

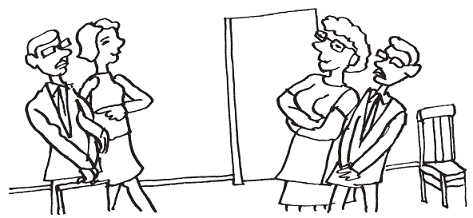
*Отрицательно* сказываются на судьбе брака такие факты добрачного периода, как негативное или невзаимное впечатление друг о друге; короткий (до 6 месяцев) или долгий (более 3‑х лет) период ухаживания; неодобрение выбора родными и близкими; проявление прямой или косвенной инициативы со стороны женщины; вынужденное решение о браке (например, незапланированная беременность); продолжительное обдумывание брачного предложения. Эти неприятные или неприемлемые факты требуют от супружеской пары компенсирующих мер, дополнительных усилий по сглаживанию негативных переживаний. Необходима активная работа над собой, над особенностями своего характера и поведения. Не справившиеся с этим будущие супруги выносят из добрачного периода хронические травмы, прямо или косвенно выявляющиеся в браке и не лучшим образом сказывающиеся на прочности семьи и характере внутрисемейных отношений.

## Мотивы брачного выбора и готовность к семейной жизни



…Брак по любви предполагает союз с человеком, который тебе близок и дорог, который тебе не безразличен, интересен, желанен, вызывает отклик в твоей душе, а брак по расчету означает, что тебя привлекает не сам человек, а то, чем он владеет: деньги, квартира, карьера, интересные знакомства и связи, а сам он, лишившись всего этого, превращается в пустое место, в ничто… В любом случае, какой бы мы выбор ни сделали, за его последствия нам придется платить самим…

Н.В. Малярова



Любимая профессия и удачный брак являются самыми важными показателями и условиями жизненного счастья человека. Работаем мы в среднем 25–35 лет (иногда и больше). В браке состоим значительно дольше. Не случайно в народе принято отмечать не только серебряную и золотую свадьбы (25 и 50 лет совместной жизни), а также изумрудную (55 лет супружества), диамантовую (60 лет), железную (65) и бриллиантовую (75 лет брака). Разумеется, не всем счастливчикам удается прожить в счастливом браке 50 и более лет. Празднование таких «почетных» годовщин супружества еще раз подчеркивает, что ценность брака и семьи в жизни человека является одной из самых значимых. Вместе с тем можно отметить парадоксальную ситуацию: к профессиональной деятельности любой человек специально готовится, затрачивает на это многие годы обучения, а затем в течение жизни неоднократно повышает свою квалификацию, потому что это залог его карьерного роста и профессионального успеха. Что касается семейной жизни, то большинство из нас «врывается» в эту сложную сферу бытия без специальной подготовки, хотя подготовка к вступлению в брак не проста (не проще, чем подготовка к профессии). Семейная жизнь требует от человека определенных знаний, умений и навыков, без которых создать и сохранить полноценную семью невозможно.

Подготовка к вступлению в брак начинается с рождения человека, а квалификация для него повышается до конца жизни. Это происходит на эмпирическом уровне, путем проб и ошибок, которые нередко дорого обходятся не только тем, кто их допускает, но и многим другим людям. Поэтому особое внимание следует уделять вопросам подготовки молодежи к семейной жизни. Она во многом связана с теми *мотивами* (побуждениями), которыми руководствуются молодые люди, принявшие решение о создании семьи. Здесь тоже много вариантов. Более легкомысленным людям нужен брак как своеобразный показатель социальной зрелости и самостоятельности (или, наоборот, все, что угодно, только не брак). Людям более серьезным нужен уже определенный тип брака: кто‑то настроен на брак, в котором основную роль играют материальные соображения, а для кого‑то – соображения престижа, карьеры и т. п. Для третьей группы характерна ориентированность на определенного человека (им нужен, необходим, интересен именно такой, а не другой человек, с определенными чертами и качествами).

В системе мотивов выбора брачного партнера необходимо различать собственно мотивировки и мотивы.

*Мотивировки* – это рациональные объяснения, которые люди дают своим действиям и поступкам. Истинные побудительные причины их поведения могут как полностью и правильно осознаваться, так и осознаваться не полностью или неправильно либо не осознаваться вообще. В решении такой сложнейшей для себя проблемы, как выбор брачного партнера, человек не всегда разграничивает истинные мотивы и мотивировки, чаще всего они выступают для него в общем, смешанном виде.

Нередко брачный выбор, совершаемый человеком сегодня, детерминируется его прошлым опытом. В частности, тем опытом, который получен в процессе жизни в родительской семье. Может случиться так, что брачный партнер выбирается «по образу и подобию» родителя противоположного пола. Иногда человек подбирает партнера, с которым мог бы *воссоздать модель родительской семьи* (например, патриархальную); сформировать отношения, подобные тем, которые существовали между его родителями. Нередко индивид стремится воссоздать не модель отношений родителей, а собственное положение среди братьев и сестер, которое он занимал в родительской семье. Например, мужчина, имевший старшую сестру, выбирает в жены женщину, с которой мог бы чувствовать себя как младший брат – ждет от нее заботы о нем и покровительственного отношения. Часто брачный выбор осуществляется на основе *проекции неудовлетворенных в детстве желаний.* Каждый из партнеров имеет скрытые потребности, которые в детстве не были удовлетворены родителями, и для брака выбирает человека, который помог бы ему воссоздать свои инфантильные ситуации и вернуться к своим не до конца разрешенным конфликтам. Партнеры взаимодействуют, экспериментируя на себе, пытаясь взаимно отреагировать и разрешить свои невротические проблемы.

В общем плане мотивация семейного союза может включать в себя четыре основных мотива: *хозяйственно‑бытовой, нравственно‑психологический, семейно‑родителъский и интимно‑личный.* Человек может вступать в брак, в основном (именно в основном, потому что в любом браке в какой‑то степени присутствуют и другие мотивы), ориентируясь:

1) на преимущественно хозяйственно‑бытовой союз, искренне считая, что главное в семье – это хорошо налаженный быт и ведение домашнего хозяйства;

2) союз нравственно‑психологический, желая найти верного друга и спутника жизни, который хорошо понимает именно его;

3) союз семейно‑родительский, педагогический, исходя из того, что главная функция семьи – рождение и воспитание детей;

4) союз интимно‑личный, стремясь найти желанного и любимого партнера для любви.

Таким образом, среди множества мотивов, которые лежат в основе брачного выбора, можно условно выделить, по крайней мере, **пять основных мотивов:** *любовь, духовную близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения.*

Конечно, ни один из этих мотивов не исключает другой. Но если один супруг считает главным один из них, а другой – совершенно иной, а домашние – вообще третий, то конфликты в семье неизбежны, особенно в острые, переломные периоды семейной жизни, когда обнаруживаются и сталкиваются друг с другом скрытые, нередко являющиеся бессознательными мотивы.

Изучение влияния брачной мотивации на удовлетворенность супружеством подтверждает особую важность первых двух мотивов – любви и духовной близости. Среди тех, кто вступил в брак по любви и общности взглядов, максимальное число удовлетворенных и минимальное – неудовлетворенных своим супружеским союзом. Разочарование семьей и браком оказалось более вероятным у тех, кто ориентировался исключительно на свои чувства без необходимой для их сохранения духовной общности супругов.

Согласно исследованиям психологов, браки по любви не лидируют в числе наиболее стабильных. Оказалось, что семейные союзы, заключенные через службу знакомств, в несколько раз устойчивее, чем браки по любви. Более того, и ожидание любви, и даже само ее существование в семье приводят к гибели супружества. Это объясняется тем, что, *во‑первых,* по мере взросления человек теряет свойственную детям безошибочность эмоциональной оценки окружающего мира; *во‑вторых,* неправомерно отождествлять любовь и брак, ибо любовь может быть без брака, а брак без любви. [15] Между браком и любовью нет ни полного совпадения, ни полного различия, в течение длительного исторического периода они существовали раздельно.

В доказательство того, что любовь может даже препятствовать сохранению семейного союза, психологами приводятся следующие аргументы.

*Во‑первых,* в нетерпении любви мы ищем не супруга, а любимого, и не задумываемся над тем, что жить нам придется не с одним этим прекрасным чувством, а с его предметом и носителем – вполне конкретным человеком, который обладает уникальным психологическим миром, образом своего «Я», темпераментом, характером и другими личностными особенностями, что приводит к затруднениям в достижении брачной совместимости.

*Во‑вторых,* под романтическим покровом любви мы часто забываем, что, сколько бы супруги ни любили друг друга, в своей семье они обязаны будут выполнять обычные для каждой супружеской пары функции. Поэтому когда любовь становится первостепенным мотивом брака, основной смысл семейной жизни с ее повседневными заботами, необходимостью материального обеспечения семьи, уходом за маленькими детьми и т. д. приводят к гибели иллюзий, разрушению волшебства, что нередко приводит к поискам любовного партнера вне брака и к супружеской неверности.

Фетишизация любви, желание быть и любимым, и любить заставляют нас нетерпеливо искать это прекрасное чувство. При этом семейные обязанности и обязательства друг перед другом уходят на второй план. Как показывает практика, часто страстная добрачная любовь не является залогом успешной семейной жизни в будущем. Сильные эмоции могут помешать ориентации партнеров на личностные характеристики или будут носить второстепенный характер, они уменьшают точность взаимопонимания, способствуют идеализации партнера. Поэтому мотив «любовь», не подкрепленный другими, важными для семейной жизни мотивами, может стать одной из психологических причин формирования дисфункциональных семей.

Выбор брачного партнера может быть обусловлен некоторыми межполовыми различиями, которые наиболее отчетливо выражаются в стратегиях поиска не просто будущего супруга, а конкретного человека, который будет соответствовать определенным требованиям. Стратегии эти обусловлены различными установками и мерой ответственности полов за реализацию функции воспроизводства рода и родительства. В соответствии с этим можно выделить **две стратегии поиска брачного партнера:**

**1)** целенаправленный тщательный подбор партнера в соответствии с критериями ответственности и заботы – «поиск отца (матери) своих детей». Здесь выбор партнера выступает как поиск надежного спутника жизни, партнера в создании родительского дома (уютного гнезда для будущего потомства). Эта стратегия более характерна для женщин, чем для мужчин;

2) выбор «настоящего мужчины (настоящей женщины)». В этом случае критерием подбора партнера становится соответствие его качеств представлениям субъекта выбора об идеале мужчины или женщины. Подобная стратегия реализуется как мужчинами, так и женщинами, но преобладает у женщин.

Немалое значение при выборе партнера имеет и возрастной фактор. Учитывая описанную выше модель фильтров, можно предположить, что оптимальное различие в возрасте между супругами не должно выходить за известные пределы, поскольку различия в мировоззрениях, установках, ценностях, отношении к семье могут составить неразрешимую проблему на этапе взаимной адаптации и выработки общего семейного уклада. Выбор партнера, значительно превосходящего по возрасту, определяется рядом факторов, важнейшими из которых являются модель родительского супружества; доминирование потребности в безопасности; опыт общения с более старшими братьями и сестрами и их сверстниками. При таком выборе партнер выгодно отличается теми качествами и свойствами, которые человек желал бы видеть у себя, но не обладает ими.

Для создания стабильной семьи и сохранения ее на протяжении многих лет важно не только то, какими мотивами руководствуются молодые люди, вступая в брак, но и то, насколько они готовы к будущей семейной жизни. Готовность к созданию семьи включает в себя социально‑нравственную, мотивационную, психологическую и педагогическую готовность.

***Социально‑нравственная готовность к семейной жизни*** предполагает гражданскую зрелость (наличие образования, профессии, определенный уровень нравственного сознания и соответствующий возраст), экономическую самостоятельность, здоровье.

Развитое нравственное сознание юношей и девушек – одно из важных условий готовности к созданию семьи. Оно проявляется в понимании молодыми людьми социальной значимости семьи (семья – ячейка общества), в серьезном отношении к браку, выбору спутника жизни, в чувстве ответственности за создаваемую семью, в глубоком уважении к будущему супругу, представителям старшего поколения и другим членам семьи, в чуткости и такте общения с ними. Развитое нравственное сознание предполагает также наличие минимума правовых знаний о семье, знакомство с основами семейного законодательства, а именно: права и обязанности супругов, родителей, детей, правовые нормы, регулирующие отношения в браке, семье и опеке.

Создать семью можно в 18 лет, но наиболее благоприятным с медицинской точки зрения возрастом вступления в брак для женщины является 20–22 года, а для мужчины – 23–28 лет, так как организм мужчины достигает полной зрелости позже женского. Этот возраст благоприятен для рождения здоровых детей. К этому времени многими молодыми людьми приобретается профессия, появляется определенная экономическая самостоятельность. С демографической точки зрения важно увеличить время для рождения нескольких детей, поскольку после 30 лет не каждая женщина отважится родить второго или третьего ребенка. Что касается психологической точки зрения, то именно в данный период у человека происходит расцвет всех психологических проявлений (памяти, мышления и др.)> наблюдается большая, чем в зрелом возрасте, пластичность процессов, происходящих в психике человека, их изменяемость. Молодые люди лучше привыкают друг к другу, чем люди старшего возраста, у которых взгляды по многим вопросам семейной жизни обладают значительной стойкостью и неподатливостью.

Медики считают важным моментом, обеспечивающим сексуальную адаптацию супругов, соотношение их возраста. Они утверждают, что браки, в которых жена старше мужа, в подавляющем большинстве непрочны. При этом, чем старше вступающие в брак, тем на большее число лет муж должен быть старше жены. Если, например, женщине в момент вступления в брак 20–22 года, то мужчине может быть 24–26 лет; если женщине 25 лет, то мужчине примерно около 30 и так далее. Максимальный разрыв в возрасте супругов, однако, не должен превышать 8 – 12 лет.

В последнее время наблюдается немало браков, когда жена старше мужа. Чем это можно объяснить? Прежде всего, индивидуальными особенностями общения: некоторым юношам и мужчинам легче общаться с девушками и женщинами, которые старше их. В наше время молодость женщин значительно удлинилась и им нечего опасаться за несоответствие в возрасте в более позднее время. Тезис о том, что брак будет непрочным, если жена старше, можно поставить под сомнение.

Готовность к созданию семьи и ее благополучие во многом зависит от состояния здоровья молодых людей, вступающих в брак. Но здоровье укрепляется не за один день, а в течение всей предшествующей жизни. Этому, как известно, способствует закаливание, занятия спортом, физическим трудом, соблюдение норм гигиены, отсутствие вредных привычек (переедание, недосыпание, малоподвижный образ жизни, курение, употребление алкоголя, отсутствие четкого режима труда и отдыха). Приобретенная в жизни стройность, легкость осанки и движений имеют важное значение в общении с противоположным полом, в будущей семейной жизни. Развивая физические качества человеку легче развивать и нравственные: благородство, сдержанность, великодушие и т. п.

Здоровый образ жизни способствует развитию духовной культуры человека, укреплению внутрисемейных, а также дружеских отношений с окружающими людьми. Человек легче преодолевает психоэмоциональные трудности, стрессовые ситуации, которые порой встречаются в семейной жизни.

Молодые люди, создавая семью, конечно, думают и о материальной стороне: решение проблемы жилья, стабильный заработок. По данным многочисленных исследований, факторы материальной и жилищной обеспеченности прямо на стабильность семьи не влияют. Однако плохие материальные условия жизни часто усиливают конфликтные ситуации, возникающие по другим причинам. Выборочные социологические исследования показывают, что 44 % молодоженов собираются жить совместно с родителями (в то же время у 37 % молодоженов были установлены нечеткие представления относительно мнения родителей об их браке, что говорит о недостаточно серьезном отношении некоторой части молодежи к характеру и содержанию будущих взаимоотношений со старшим поколением), в общежитии и на частной квартире – 12 %, в отдельной квартире – 7 %, в комнате коммунальной квартиры – 6 %, не знают – 5 %. При этом ответы жениха и невесты не совпали в 23 % случаев. В целом для современной молодежи свойственно стремление к отдельному проживанию от родителей. Это прогрессивная тенденция: уменьшится инфантильность молодежи, повысится ее самостоятельность. Проблему жилья молодежь считает одной из актуальных. Очевидно, если молодые люди и приобретают квартиру, то делается это в подавляющем большинстве при помощи родителей или за счет доплат из государственных фондов. Зависимость молодых людей от родителей еще велика: например, около 80 % всех вступающих в брак, по данным тех же исследований, предполагали получать материальную помощь от родителей, что указывает на торможение их экономической и социальной самостоятельности.

Молодым людям, собирающимся создать семью, но не имеющим прочного материального фундамента, обычно приходится выслушивать немало предостережений. Они вполне оправданы и справедливы. Однако создание семьи в данном случае имеет гораздо больше оснований, чем это представляется тем, кто выступает за хорошую материальную обеспеченность будущей семьи как обязательное условия. Длительное откладывание брака «до лучших времен» – не выход из положения, а достигшие благоприятного возраста для вступления в брак не всегда могут приобрести экономическую самостоятельность.

Наукой слабо исследованы ритмы развития отношений между мужчиной и женщиной. Можно, однако, догадываться о существовании определенных закономерностей такого развития, и что их нарушения связаны со значительным риском разрушения взаимной привязанности. Иногда говорят, что любовь – это страсть. Но страсть, по мнению физиологов, интенсивно проявляется в течение 3–4 лет. Длительный период ухаживания может привести к спаду любовных отношений. Вероятно, влюбленные нередко интуитивно ощущают возможный спад в отношениях и не всегда стремятся подчинять логику чувств логике обстоятельств. И правильно делают. Существует немало счастливых семей, начинавших семейную жизнь при весьма скромном достатке. Если молодые супруги способны вместе искать выход из сложных ситуаций, сплоченно противостоять трудностям, материальные проблемы первых совместных лет вряд ли приведут к распаду семьи.

*Мотивационная готовность к семейной жизни* включает в себя любовь как основной мотив создания семьи, готовность к самостоятельности, ответственности за созданную семью, готовность к рождению и воспитанию детей.

Считается, что большинство людей создают семью по любви. Таких семей, согласно данным статистики, 70–75 %. Без сильных чувств, сердечного влечения, а по рассудку находят друг друга 15–20 % молодоженов. Причины в этом случае указываются разные: «боятся засидеться в девках», пришло время жениться, хочется остаться в городе после окончания учебы, по примеру подруг и друзей, «назло» тому или той, кто не обратил на него (нее) внимания, желание продемонстрировать родителям свою самостоятельность. Некоторые считают, что из них выйдет хорошая семейная пара. Около 5 – 10 % создают семью по материальным соображениям (один из будущих супругов имеет хорошую машину, квартиру, высокое служебное положение родителей, хорошо оплачиваемую специальность и др.). Есть родители, которые одобряют такой мотив создания семьи.

Готовность к самостоятельности включает в себя умение вести семейный бюджет, наладить быт; ухаживать за детьми, наличие определенной материальной независимости от родителей, желание решать другие жизненно важные вопросы. Чувство ответственности за созданную семью предполагает продуманность поведения, согласованность позиций жениха и невесты по многим вопросам, в том числе материальным и жилищным. Готовность создать семью должна дополняться обоюдным желанием иметь и воспитывать детей. Семья без детей – неполноценная.

*Психологическая готовность к созданию семьи* предполагает наличие навыков общения с людьми, единство или схожесть взглядов на жизнь вообще и семейную в частности, умение создать морально‑психологический климат в семье, устойчивость характера и чувств, развитие волевых качеств личности. Культура общения складывается на протяжении всей предшествующей вступлению в брак жизни молодых людей. Многие юноши и девушки, безусловно, владеют ею и знают, что это – умение выслушать друг друга, вникнуть в содержание разговора, организовать содержательный досуг. Культура поведения исключает развязный стиль поведения, жеманство, насмешки в адрес друзей и подруг, поспешное «признание в любви». Правила общения требуют бережного, уважительного отношения к девушке, женщине. Считается, что если человек до 16 лет не научился элементарным правилам поведения в обществе, то ему придется нелегко во взаимоотношениях с любимым.

Единство или схожесть взглядов на мир и семейную жизнь является психологическим фундаментом семьи. На нем строится психологический климат семьи, формируется брачная совместимость супругов. Разобщенность этих взглядов нередко является причиной развода.

Немаловажна и устойчивость характера и чувств молодых людей. Объективная оценка своего характера, понимание особенностей характера будущего супруга, эмоциональная сдержанность во многом способствуют созданию благоприятного психологического климата. Особенно важны терпимость и справедливость в оценке поступков членов семьи. Важно также умение почувствовать состояние другого человека, предвидеть его эмоциональную реакцию.

Конечно, свойства характера на момент заключения брака являются важным, но далеко не решающим фактором стабильности семьи. В ходе семейной жизни происходит (при обоюдном желании, разумеется) приспособление, адаптация супругов друг к другу, освоение ими супружеских и родительских ролей. Возможность такой адаптации дает пластичность, гибкость нервной системы человека, его психики. Человек может компенсировать недостаточное развитие у себя одних черт характера интенсивным развитием других. Например, у нерешительного человека чаще всего интенсивно развивается привязанность к людям.

Семейная жизнь требует от человека сформированных волевых качеств: умение управлять собой, целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, самодисциплина. Развитие волевых качеств – результат самовоспитания личности. Они проявляются в жизненной стойкости, выносливости, а при необходимости – в мужестве.

*Педагогическая готовность к созданию семьи* включает в себя наличие необходимых педагогических знаний, умений и навыков, хозяйственно‑экономических умений и навыков в домашнем быту, сексуальную воспитанность.

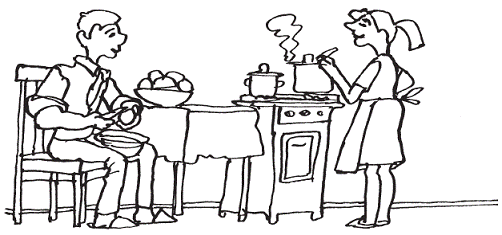
Педагогическая грамотность юношей и девушек, вступающих в семейную жизнь, предполагает знание закономерностей развития детей и их воспитания, навыки ухода за младенцем, умение передавать свой жизненный опыт детям, приучать их к хозяйственным делам.

К хозяйственно‑экономическим умениям и навыкам относится планирование и соблюдение семейного бюджета, умение организовать быт и досуг, создать уют в семье.

Юноши и девушки должны усвоить простые истины: домашнее хозяйство необходимо вести совместно, равномерно распределяя обязанности среди всех членов семьи с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей; не сидеть, сложа руки, когда другой работает, а делать то, что умеешь, что нужно для семьи. Если у мужчины нет дома своего дела, то не может быть и полной ответственности за свое положение как семьянина. Чем меньше мужчина делает по дому, тем больше он его разрушает. Мужчины должны помнить, что у хронически перегруженной женщины теряется женственность, молодость, красота, свежесть чувств, жизнерадостность, появляются неврозы, раздражительность и сварливость.

Сексуальная воспитанность предполагает наличие необходимых знаний об интимных сторонах жизни человека, серьезного взгляда на отношения полов, знаний о том, как беречь свою любовь.

Таким образом, готовность молодежи к семейной жизни определяется ее социально‑психологическими характеристиками, школой первой любви, психолого‑педагогическими и правовыми знаниями, а также многими практическими умениями и навыками. Только при этом условии можно рассчитывать на серьезное отношение молодых людей к решению вопроса о вступлении в брак, их умение не только сохранить созданную семью, но и быть в ней счастливым и сделать счастливыми других.



Во многих странах молодые должны доказать свою зрелость, готовность к самостоятельной, совместной жизни. У индейцев американских прерий жених садился с дарами у дверей дома невесты и демонстрировал выдержку и терпение. В течение нескольких суток его осыпали поручениями, понося при этом, как можно сильнее. Вероятно, такое испытание гарантировало, что он сможет выдержать любую нервозность супруги. На Самоа Он в полном боевом облачении исполнял боевой танец – демонстрировал «профессиональную подготовку», после чего знакомил со своим красноречием – пылко убеждал Ее в своей любви.

На острове Ява, например, для получения разрешения на регистрацию в доказательство своего трудолюбия жених и невеста должны представить 50 убитых крыс (таким образом было уничтожено более 2 млн крыс, от которых не было отбоя).

У нас пока не существует общественных поручений. Но если этого нет, надо хотя бы самому себе устроить устный экзамен: есть ли готовность отказаться от ряда своих привычек? Не надоест ли разъяснять поступки, мысли и чувства другого, чтобы научиться действовать согласованно? Умеешь ли считаться с чужим мнением или существует только свое? Почти невозможно за этот короткий срок обрести навыки самообслуживания, если их не было до сих пор, но есть ли хотя бы понимание, что теперь без этого не обойтись? Семья – это помимо любви и совместимости характеров еще и единство целей, а также постоянный быт, хозяйственные заботы, что потребует эмоционального, психологического, физического напряжения. В браке, по словам польского ученого М. Плзака, «как и в любом деле, можно получить столько радостей, сколько усилий будет в него вложено».

Скучно, когда молодежь расчетлива, но и беспечность – слабый фундамент для семьи. Исследования в разных странах показывают: браки, заключенные в результате страстной любви, когда все практические вопросы кажутся нелепыми, оказываются наименее крепкими. Специалисты объясняют: страстная любовь неизбежно теряет со временем свою остроту и тогда кажется, что совместная жизнь без этого чувства немыслима, а практическая сторона совместной жизни пугает настолько, что развод представляется единственным избавлением от всех проблем. Завышенные ожидания трудно удовлетворяются. Значительно прочнее семья, основанная не только на чувстве, но и на понимании тех проблем, с которыми сталкиваются в семейной жизни. Французские этнографы Теодор и Брижит Картье, решив соединить приятное с полезным, вступили в брак во Франции, после чего поехали по свету. Отмечая свою свадьбу вновь и вновь, они познакомились с обрядами и описали, как в разных странах переходят рубеж новой жизни. Как правило, в этих обрядах родственники проверяют готовность молодых к совместной жизни. Пожалуй, нет ни одной страны, ни одного народа, где бы не изобрели самые изощренные способы сохранить семью. Самые жестокие испытания до сих пор сохранились в небольших племенах, затерянных на островах, и в африканских дебрях.

В Чехословакии жениху необходимо на руках перенести невесту через препятствие (надо полагать, этим Он выражал готовность действовать так и впредь, если не в прямом, так в переносном смысле). В Индии восседающий на слоне жених, еще не видя невесты, двигался на сладостный аромат, который источало ее покрытое специальными маслами тело (да останется Она на всю жизнь притягательной для Него!)

В Афганистане молодые знали, что первые 8 дней с ними в юрте будет жить и свекровь, чтобы помочь снохе, которую она ласково привела сюда, справиться с хозяйственными делами.

На острове Бали, где привычно пользуются телевизорами, холодильниками, машинами, невесту принято похищать, как это делали отцы и деды. После чего, вернувшись с повинной, молодые отправляются в храм, где им в течение нескольких дней почти до половины спиливают зубы. Считается, что выдержав эту мучительную процедуру, они мужественно преодолеют все, что может помешать семейной жизни: эгоизм, зависть, ревность и т. д.

В Македонии от невесты требуется всесторонняя подготовка – эстетическая, физическая, хозяйственная. Она должна сшить и вышить свадебный наряд, выучить наизусть сценарий четырехдневной свадьбы и научиться так держаться на лошади, чтобы, перескочив на ней через плетень у дома жениха, соскочить на землю, не касаясь ни узды, ни стремени. Полагают, что лишь такая жена сможет должным образом управлять домом и супругом, без уздечки подчиняя его своим желаниям.

В немецком городе Бремене, например, жених на виду у праздных жителей отправляется подметать ступени старинной ратуши. Трудолюбие будущего супруга оценивает строгое «жюри» в составе невесты и ее родителей.

Юноша из Восточной Нигерии по дороге к своей невесте должен пройти через строй всех ее родственников, вооруженных палками. Причем каждый норовит ударить жениха побольнее. Считается, что только так можно проверить, готов ли молодожен переносить тяготы семейной жизни.

В Йемене в день свадьбы молодожена щипают, пинают и бьют прямо на глазах невесты. Таким образом он якобы демонстрирует свою безропотность перед «ударами судьбы».

Еще меньше повезло мужчинам Гебридских островов, где жених перед свадьбой всю ночь должен простоять на высоком скалистом берегу океана, называемом «стеной влюбленных». Одно неверное движение – и юноша может сорваться со скалы и разбиться о камни. Любителей острых ощущений, готовых после всего пережитого подняться на эту стену еще раз, находится очень мало. Поэтому раздоров и повторных браков здесь практически не бывает.

В одной из испанских провинций в день свадьбы жениха и невесту подвешивают вверх ногами. И гости не сядут за стол до тех пор, пока они, болтаясь в воздухе, не сумеют поцеловаться.

Инка Гарсиласо де ла Вега рассказывает, что в государстве инков искусству управлять своими домами учили девочек и мальчиков в школе. Потом, когда девушки в возрасте 18–20 лет, а юноши в возрасте 24 лет и старше женились, судьи посещали их дома, чтобы наблюдать, достаточно ли внимательно и заботливо относились к своим семейным обязанностям как мужчины, так и женщины. Тех, кого обличали в неряшливости, били плетьми по рукам и ногам. Считалось великим позором и бесчестием, когда кого‑нибудь публично наказывали за безделье.

В Японии подготовка к свадьбе начинается за несколько лет до нее. Порой тяжким трудом невеста копит деньги (их нужно до 50 тыс. иен) на специальный, только на свадьбу надеваемый парик, кимоно, зонтик, расшитый серебряными журавлями, и обязательное свадебное путешествие, без которого немыслима ни одна японская свадьба. В зависимости от средств оно будет более или менее долгим. Получив специальные книжечки, в которых расписано где, когда и какие их ожидают места в вагоне, номера в гостинице, столики в ресторане, экскурсоводы в музеях, фотографы у памятников, молодожены отправляются в путешествие сразу после храма (куда Она первой заходит, но выходит вслед за Ним, отдавая Ему право первенства!) С новых впечатлений, наслаждения красотой, переживаемых вдвоем, возможности побыть одним, не думая о будничных бытовых заботах, и начинается семейная жизнь.

Удивляют своей «несовременностью» некоторые особенности брачных обычаев в такой цивилизованной европейской стране, как Италия. *Во‑первых,* мужчинам там не принято жениться раньше, чем в сорок лет. Да и то, если мама разрешит. Мама в семье – не просто главная. Она решает практически все: чем питаться, когда и на ком жениться, куда ездить и т. д. Поэтому так популярна у итальянцев Мадонна с младенцем (от Мадонны произошло и слово «донна» – мама). Мужчина, желающий сочетаться браком со своей избранницей, сначала знакомит ее со своей матерью. После того, как выбор сына одобрен ею, невесте предстоит знакомство с бабушкой. После этой процедуры, если получено одобрение и от нее, начинается период ухаживания, который длится два года.

*Во‑вторых,* даже будучи женихом, итальянский мужчина не балует свою невесту знаками внимания – даже цветы дарить любимой женщине у итальянских мужчин не принято (кстати, цветы в Италии не продаются). Считается, что подарки можно дарить только законной жене, поэтому невеста может получить от жениха разве что недорогой сувенир. Колечко дарится только на помолвку.

*В‑третьих,* после заключения брака жена переходит на полное содержание мужа. В Италии работают примерно 30 % женщин, и то они являются в основном выходцами из других стран, вышедших замуж за итальянцев. Главная причина, по которой итальянские жены не могут работать, чрезмерная ревнивость их мужей. Даже свадьба у них начинается с ревности. По традиции невеста должна поцеловаться со всеми друзьями жениха, чтобы тот заревновал. Вступив в брак, жена должна сидеть дома, готовить мужу еду, стирать, следить за чистотой жилища, а вечером преданно глядеть ему в глаза и слушать его рассказы о прошедшем дне. Лишь один день в году женщина может делать то, что ей вздумается – это 8 Марта. Как правило, максимум, чем занимаются в этот день итальянки, – это общаются с подругами в кафе.

Разводиться в Италии можно только с 1975 г., но развод связан с множеством препятствий, которые нередко «отбивают охоту» у итальянцев расставаться со своей «законной половиной». На раздумье обычно дается три года. В течение этого времени супруги могут вместе и нежить. Жена вообще может завести себе любовника, но муж обязан при этом содержать и жену, и любовника до того, как бывшая супруга снова выйдет замуж. Поэтому когда итальянец говорит: «Я два раза разводился», – его спрашивают: «Такты теперь нищий?»

Но нигде в мире равенство женщины и мужчины не проявляется в столь законченном и чистом виде, какунайяров, в деревнях и среди знатных семейств. Брак у найяров не составляет священных уз, повергающих женщину к стопам мужчины с обязательством до смерти служить ему. Замужняя женщина не покидает своего дома, а мужчина – своего. Дети живут с матерями и их родственниками по женской линии, дядями и тетями, которые составляют экономическую основу семейств.

Старший мужчина является главой всей семьи, но не имеет никаких особых прав распоряжаться имуществом без согласия остальных ее членов. Для найярского мужчины неприлично приводить в свой дом жену и детей более чем на несколько дней. Уважающие себя женщины должны отказываться от подарков со стороны мужей.

По мнению найяров, подарки делают только куртизанкам. Таким образом, найяры – единственные люди на земле, у которых отношения полов не связаны с экономикой. Развод у них очень легок, и удивительно, что на деле разводы случаются очень редко, может быть, потому, что не затрагивают никаких имущественных вопросов.

Свои особенности имели и старинные русские свадебные обряды.

Свадебные обряды языческих восточно‑славянских племен разнообразны. Поляне, люди кроткого и тихого нрава, не знали пышных свадеб, стыдливость была украшением женского пола. Жених не ходил за невестой – вечером ее приводили к нему, а поутру приносили невестино приданое.

Родимичи и вятичи жили по‑иному: молодые люди сходились на игры между селениями, плясали и пели, к утру уводили с собой невест.

Древляне жили в лесах, браков не знали, девиц умыкали.

Русские языческие свадьбы имели свои традиции. В окружении дружков, подружек и родственников жених вел невесту то ли к священному дереву, то ли к озеру, то ли к деревянной фигуре Божества и три раза он водил ее вокруг – это были «водимые жены». В том и заключалось венчание, названное так по имени венков, надетых на головы новобрачных. Венки у простого люда бывали из трав и цветов, у князей – золотые или серебряные.

Невеста шла к венцу с распущенными и разбросанными по плечам волосами, а по возвращении обвенчанных в дом молодую жену уводили в отдельную комнату, где ей расчесывали волосы, заплетали две косы и обвертывали их вокруг головы, потом надевали на голову, вместо венца, кокошник или кику, покрывали всю девушку фатой и подводили к молодому.

На другой день совершался обряд обрезания косы. Невеста при этом должна была рыдать, как и все окружающие.

Помещение для первой брачной ночи устраивалось непременно пустое и холодное – горячая любовь, предполагалось, согреет новобрачных. Постель жесткая, покрытая полотном.

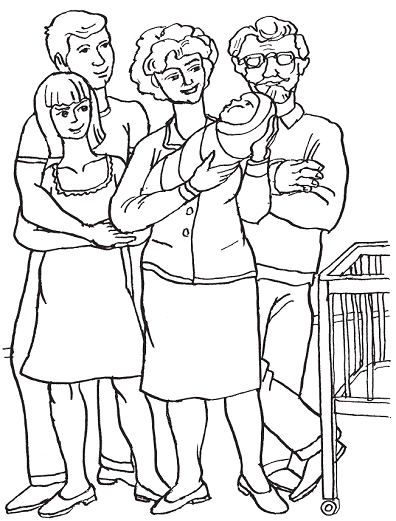
Важнейший ритуал перед наступлением ночи – разувание мужа. Молодая, в знак будущей покорности, обязана была снять с ног мужа сапоги. В одном сапоге лежали золотые или серебряные монеты, а в другом – плеть.

Если она сначала бралась за сапог с деньгами и снимала его, то получала деньги вместе с правом никогда не разувать мужа. Если же выбор сапога был неудачен, она получала первый удар плетью по спине. Это, естественно, не означало, что муж непременно должен всегда бить ее, но давало господину неограниченные права.

«Водимых жен» у язычников могло быть несколько. Не возбранялись и наложницы знатного и незнатного происхождения.

Таким образом, в обрядах, ритуалах разных стран прослеживаются одинаковые мотивы: Он, сильный, стремится к Ней, прекрасной, и оба они настраиваются на то, что совместная жизнь – это радость, добытая трудом. Найденную свою половину каждый из них получает вместе с обязанностями заботиться о ней. Окружающие же по мере сил и возможностей помогают молодым наладить совместную жизнь.

## Молодая семья и ее проблемы

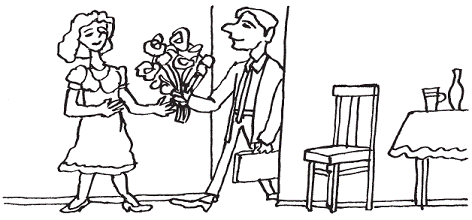


Заключение брака означает начало нового этапа жизни – супружества, в котором есть все возможности для сохранения, обогащения, приумножения взаимной любви, для открытия, постижения и развития все новых граней духовного мира друг друга.

А.И. Кочетов

Семейная жизнь не может быть и никогда не бывает сплошным праздником. В ней больше тревог, волнений, забот, чем чистой радости…

В.Л. Сухомлинский



Общество сильно крепкой семьей, а прочность семьи, в свою очередь, зависит от того, как складываются отношения между партнерами в такой ответственный период брака, который в науке и в повседневном обиходе назван «молодая семья».

На сегодняшний день российская семья переживает далеко не лучшие времена. Семья представляет собой эволюционно сформированную, саморегулирующуюся и самовоспроизводящуюся систему – образ жизни, позволяющий оптимально удовлетворять жизненно важные потребности человека. В периоды кризисов, при смене общественных систем, сопровождающихся массовыми разрушениями семей, наблюдаются явления инволюции [16] человека: дезадаптивность, деструктивность, творческие установки замещаются потребительскими, происходит дезориентация нравственно‑этических и эстетических ценностей. Эти явления сопутствуют ослаблению авторитета традиционной семьи, массовым разводам, подмене семейного воспитания общественным. Особые сложности наблюдаются у молодых супругов, которые пока еще не имеют ни достаточного жизненного опыта, ни опыта профессионального. У них не всегда сформированы необходимые навыки ведения домашнего хозяйства и межличностного взаимодействия.

То положение, в котором оказалась российская молодая семья, тревожно. К сожалению, приходится констатировать, что молодая семья оказалась без всякого внимания со стороны государственных структур, а также тех социальных институтов, которые по роду своей деятельности обязаны заниматься решением ее жизненно важных проблем. Формально ею занимаются все и одновременно никто. На неокрепший молодой союз скопом наваливаются вопросы, решение которых имеет неотложный характер: жилье, хозяйство, финансовое обеспечение, трудоустройство молодых супругов, которые не всегда до заключения брака успевают приобрести профессию, и, естественно, пока еще не умеют строить свои взаимоотношения с учетом изменившегося социально‑ролевого статуса. Чаще всего многие проблемы молодым супругам приходится решать самим путем проб и ошибок, которые, в свою очередь, не способствуют укреплению семьи, а, наоборот, ее разрушают.

В свое время А.С. Пушкин отметил, что несчастье – хорошая школа, но счастье – лучший университет. Любой брак заключает в себе элементы чувства, поэтому, учитывая ее изменчивость, он содержит в себе момент расторжения. Несмотря на существующее мнение, что совместно преодолеваемые трудности сплачивают семью, в жизни получается наоборот. Согласно статистике, большинство молодых супругов, не сумев справиться с навалившимися на них трудностями, предпочитают расстаться и «сражаться» каждый в одиночку. Самое страшное, что в результате такого «решения» семейных проблем страдают только что появившиеся на свет дети, которым отныне предначертано судьбой воспитываться в неполной семье. В результате страдают не только расставшиеся супруги и оставшиеся только с одним родителем дети, страдает общество в целом.

Проблемы молодой семьи, в первую очередь психологические, еще недостаточно освещены в научной (отечественной и зарубежной) литературе. Многие отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что одна из самых наименее изученных стадий жизненного цикла семьи – ее начало. Специалисты подчеркивают не только сложность формирования семейных отношений в этот период, но и его особую значимость для последующей совместной жизни.

В немногочисленных работах, специально посвященных начальной стадии семейного цикла, показано, что этот период характеризуется наивысшим уровнем удовлетворенности браком. Удалось установить, что удовлетворенность браком складывается из позитивного и негативного компонентов, что молодые семьи, по сравнению с семьями с большим стажем брака, характеризуются наиболее высокими уровнями и позитивного, и негативного взаимодействия. Объясняют это тем, что наряду с формированием личностно‑значимых отношений, идет сложный процесс выработки *новых ролей,* принятия *новых обязанностей.* Этот период может быть нестабильным, проявлением крайности в поведении и чувствах.

Чтобы дать развернутую характеристику психологических проблем в молодой семье, имеет смысл уточнить сущность самого понятия «молодая семья». В словаре по семейному воспитанию указывается, что молодой семьей считается «супружеская пара с детьми или без них; брак – первый; продолжительность совместной жизни – до пяти лет; возраст супругов – не старше 30 лет».

## Адаптация молодых супругов к условиям совместной жизни

У любого человека, решившего вступить в брак, возникает закономерный вопрос: какой тип добрачных отношений является оптимальным для построения прочной семьи? Однозначного ответа на этот вопрос нет и быть не может. Многие исследователи склонны считать, что, прежде всего, это избирательное влечение к представителю противоположного пола как к уникальной, неповторимой личности. Основой этого влечения является любовь. Она вызывает потребность принять ценности, желания, установки другого, стремление к постоянному всестороннему общению с ним, а это закономерно приводит к возникновению потребности в заключении брака и образовании семьи. «Притирка» характеров, согласование личностных особенностей даже любящих друг друга оказывается нелегким делом, особенно когда предстоит устройство дома и налаживание быта. С первых дней супружеской жизни начинается неизбежная корректировка отношений, которые сложились между любящими друг друга молодыми людьми еще до брака. Прежде всего, как бы уточняется образ любимого человека, происходит своеобразное развенчание некоего любовного ослепления. Именно с этим связан *первый семейный кризис,* который является серьезным испытанием для молодоженов.

Главная причина возникновения этого кризиса связана с тем, что супруги, только что заключившие брак, встают перед множеством проблем. Им необходимо установить оптимальный для них баланс *близости/отдаленности,* решить проблему семейной иерархии и областей ответственности. Вообще, в этот период им надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по разным вопросам – от ценностей до привычек. Могут возникнуть сексуальные проблемы, как следствие неопытности, разницы в воспитании, уровне желаний и т. п.

Супруги могут вдруг осознать, что они очень разные и испугаться *различий* между ними. Перед ними впервые может встать вопрос: «Если мы такие разные, тогда что мы делаем вместе?» Супруги могут бояться потерять близость, понимаемую как одинаковость, и начать бороться с различиями разными средствами. Сначала они могут стараться их просто не замечать. Часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики, потому что хотят сохранить доброжелательную атмосферу в семье и не ранить чувства другого. По прошествии некоторого времени эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и почему‑то легко и сильно раздражаются, реагируя друг на друга.

Другим способом преодоления разногласий становится силовая борьба. Супруги могут открыто попытаться подчинить себе партнера или манипулировать им с помощью слабости и болезни.

Это лишь часть проблем, которые встают перед молодоженами в начальный период брака. Однако это не всегда осознается ими с достаточной серьезностью и ответственностью. Многие полагают: самым главным является то, что они любят друг друга и это позволит им справиться с любыми трудностями. Вряд ли кто задумывается о том, что любовь является лишь предпосылкой брака, но не гарантирует его успешности.

Чувство любви удивительно, оно способствует обожествлению предмета любви, сглаживает его недостатки, выделяя на первый план лишь качества, которыми можно искренне восхищаться и гордиться. Любимый человек может не прикладывать никаких стараний, чтобы нравиться, его любят без всяких условий. Любящие непроизвольно подчеркивают лучшие качества в партнере. Необходимо помнить об этой особенности, когда начнутся будни совместной жизни. Когда молодые заключают брак, часто видимым становится то, что затенялось раньше. Например, была грубость, но ее не хотели замечать как неприятный факт. Это обусловлено тем, что вступает в действие так называемый закон психологической защиты, когда не запоминаются очевидные вещи, если это как‑то ставит под сомнение значимость личности в собственных глазах. После заключения брака у обоих супругов меняется эмоциональное отношение ко всему происходящему. В зарождающейся любви каждый стремится к полному обладанию партнером. Необходимость достичь этой цели заставляет в известной мере следовать установившимся в обществе шаблонам поведения. Чтобы завоевать расположение не известной еще хорошо подруги или друга, каждый старается казаться лучше. Недостатки скрываются, невольно надевается «маска», т. е. демонстрируются те качества, которые, по предположению, ожидает увидеть другой человек. Он, в свою очередь, оценивается также. Расплата наступает потом, когда в повседневной жизни приходится сталкиваться уже со всеми особенностями своего избранника. Молодым супругам надо быть готовыми к тому, чтобы приспособиться к особенностям характера, поведения и привычек своего брачного партнера, стараться меняться самому. Обоюдное стремление к изменению себя ради благополучия другого и семьи в целом в конечном итоге позволит быстрее пройти процесс взаимной адаптации и создать прочную семью.

Но задумываться об этом молодожены начинают спустя определенное время. В первые недели и месяцы супружества они еще живут по инерции, сохраняя привычки той поры, когда были женихом и невестой: продолжают активно общаться с друзьями, стараются не пропускать «светских тусовок», отправляются в туристические походы и т. п. Переживают радость неразлучного общения, возможность, не таясь проявлять свои чувства, сдерживаемые и с трудом скрываемые совсем недавно.

Родители стараются продлить им праздник и не торопятся нагружать бытовыми проблемами. Но постепенно хозяйственные дела начинают постепенно обступать беспечных молодоженов, заставляют их сокращать время на развлечения и заниматься непривычными и не всегда увлекательными делами. Например, хочется пойти в гости, но оказывается, что рубашки у мужа нестираны, в квартире надо бы сделать уборку, да и обеда нет. К тому же для его приготовления продукты не куплены. Молодые люди смотрят друг на друга и ждут: кто первый возьмется за выполнение неотложных дел? Кто откажется от предстоящего удовольствия пообщаться с приятелями, почитать интересную книгу ради того, чтобы навести порядок в комнате и постирать белье? На первых порах в ответе на этот вопрос никаких разногласий нет: конечно, вместе. Весело, даже с некоторым озорством берутся молодожены за выполнение домашних дел, время от времени подшучивая над неумелостью друг друга. Их увлекает игра во взрослую самостоятельную жизнь: они уже не чьи‑то дети, сын и дочь, а муж и жена, которые и должны вести себя более серьезно и солидно, как делают это «взрослые» супружеские пары.



Проходит время. Постепенно начинает утихать острота радостных ощущений от близости. Реже становятся бурные всплески озорства и игры, чаще появляется желание побыть одному, что‑то обдумать, отдохнуть от надобности быть все время в хорошем, благодушном настроении, от потребности быть внимательным и чутким к любимому человеку, а тем более к новой родне. Это верный признак того, что праздник любви кончается, начинаются ее будни. Самое тяжелое испытание для молодых супругов – будничность жизни, повторяемость отношений, отсутствие ярких событий, которые так привлекательны для молодежи. Если раньше каждый из них жил ожиданием нового дня и новой встречи с любимым, то теперь и этого нет. Не надо никого, волнуясь, ждать, потому что теперь этот человек всегда с тобой рядом. Друзья и подруги редко зовут на свои вечеринки, приходится довольствоваться общением в узком кругу – друг с другом да иногда с родственниками. Впервые закрадывается мысль: неужели такая тоска до конца жизни? Не поторопился ли я с женитьбой (замужеством)? Неужели именно этого человека я выбрал в качестве супруга до конца своей жизни? Может, я допустил ошибку? Что тогда? Разочарования, сомнения, душевные муки, которые приходится скрывать от близких, чтобы лишний раз не волновать их своим мрачным настроением. «Обесцвечивание» себя и другого – так можно назвать это душевное состояние молодоженов на начальном этапе совместной жизни. На это душевное смятение накладывается сложная проблема распределения ролей и обязанностей в своем маленьком государстве, именуемом семьей. Теперь, как было в первые дни и недели, делать все вместе не получается: не совпадает время учебы или работы, кто‑то из супругов чрезмерно загружен на службе, кто‑то не может справиться с конкретной бытовой проблемой. На этом фоне в голову каждого из них может закрадываться мысль о том, что любовь ушла, а, может быть, они попросту ошиблись, приняв за любовь обычную симпатию.

Для развенчания подобных заблуждений молодым супругам придется осознать простую и трудно воспринимаемую истину: любовь юношеская, добрачная, внебрачная лишь внешне схожи с любовью супружеской. Они на деле существенно отличаются друг от друга, и в первую очередь по форме своего проявления. У древних греков было два обозначения любви – «эрос» и «агапе». «Эросом» они называли желание обладать любимым существом, «агапе» – стремление отдавать себя, свои помыслы, силы для счастья любимого. Первое чувство более эгоистично и беспечно, второе – более самоотверженно, возвышенно и строго.

Супружеские отношения по своей сути – постепенный переход первого чувства во второе. Переход этот редко происходит без особых затруднений и усилий мужа и жены. Иногда им даже начинает казаться, что новое состояние вовсе и не любовь, поскольку в нем меньше удовольствия, а больше труда души. Но нам уже известно, как переменчив лик у этого чувства.

До супружества (и вне супружества) отношения молодых людей напряжены до крайности. Как замечает по этому поводу Т.М. Афанасьева, «идет своеобразная война, цель которой – завоевать внимание, любовь. Все силы, помыслы, способности сосредоточены на этом. Оттого в первые месяцы… – ненасытность в ласках, взаимное опьянение. Но человеческий организм не способен жить постоянно в состоянии предельного напряжения и опьянения. Тем более, что желания теперь могут быть удовлетворены без борьбы, страсти, отбушевав, покойно укладываются в берега повседневности. Тогда‑то и можно говорить, что возлюбленные становятся супругами».

На смену влюбленно‑напряженному чувству приходит спокойно‑супружеское. Каждодневное служение одной цели, одному человеку нередко оказывается куда более сложным испытанием для характера, чем кратковременный порыв чувств и желаний. В этой ситуации молодым супругам необходимо провести множество переговоров и согласований друг с другом и со своим социальным окружением, которые являются основой брачной адаптации, которая рассматривается как процесс постепенного приспособления супругов к совместной жизни на основе позитивных чувств симпатии, любви, дружбы и уважения друг к другу.

*Брачная адаптация включает:*

1) адаптацию к новым брачно‑семейным ролям и согласованной ролевой деятельности;

2) адаптацию к потребностям, жизненным ценностям, интересам и стилю жизни супруга;

3) адаптацию к индивидуально‑типологическим особенностям, характеру и личностным качествам партнера;

4) адаптацию к профессиональной деятельности партнера;

5) сексуальную адаптацию партнеров.

В чем состоит психологическая сущность взаимной адаптации? Как считают психологи, она заключается в согласовании мыслей, чувств и поведения супругов.

Адаптация касается всех без исключения сфер семейных отношений: материально‑бытовых, нравственно‑психологических и интимно‑личных. Супружеская адаптация – понятие довольно широкое, так как связана не только с бытовым, но и эмоциональным, нравственным и культурным взаимным приспособлением мужа и жены.

*Материально‑бытовая адаптация* в основном заключается в согласовании прав и обязанностей супругов в выполнении домашних дел, а также формировании удовлетворяющей их модели планирования и распределения семейного бюджета.

*Нравственно‑психологическая адаптация* основывается на совмещении мировоззрений, идеалов, интересов, ценностных ориентации, установок, а также личностных и характерологических особенностей мужа и жены (максимально возможном для конкретной пары, но во всех случаях превышающем определенный уровень, ниже которого совместное существование супругов оказывается невозможным).

*Интимно‑личностная адаптация* заключается в достижении супругами сексуального соответствия, предполагающего их взаимное не только физиологическое, но и морально‑психологическое удовлетворение интимными отношениями.

Вместе с тем адаптация к образу жизни предполагает также приспособление супругов к новому для них статусу мужа и жены и связанным с ним функциям, согласование существовавших до брака образцов внесемейного поведения, обязательное включение их в круг взаимных родственных связей.

Социальная, в данном случае брачная, адаптация – сложный процесс, в развитии которого можно выделить ряд этапов. Применительно к молодой семье психологи выделяют два полярных этапа приспособления: *первичную* и *вторичную* (негативную) *адаптацию.* Мужчины и женщины по‑разному относятся к трудностям семейной жизни. Мужчины оказываются более всего чувствительными к материально‑бытовым неудобствам и трудностям физической адаптации, а женщины проявляют большую обеспокоенность недостаточностью (с их, женской, точки зрения) чувства любви и уважения. Тем не менее, на первых порах семейной жизни любящие супруги обычно настроены на взаимное приспособление друг к другу, на поиск оптимальных, взаимоприемлемых форм совместной жизни. Немаловажное значение для них имеет информация о том, с какими сложностями им придется столкнуться на первом и втором этапах адаптации.

По своему психологическому содержанию *первичная адаптация* супругов осуществляется в двух основных видах их отношений: ролевых и межличностных. На стадии первичной ролевой адаптации важно учитывать, какой мотивацией руководствовался каждый из супругов при создании семейного союза. Возможно, это была ориентация на семью как преимущественно хозяйственно‑бытовой союз (главное в семье – это хорошо налаженный быт и домоводство), или же на союз нравственно‑психологический (желание найти в семье верного друга и спутника жизни, хорошо понимающего именно его). Некоторые рассматривают семью как союз семейно‑родительский, педагогический, исходя из того, что главное назначение человека на земле – это рождение и воспитание детей; другим же хотелось найти желанного и любимого партнера для любви. Конечно, ни одна из вышеуказанных целей не исключает другую, все они значимы в создании счастливой семьи. Супруги должны, выделив собственные главные мотивы, согласовать их с установками на брак своих партнеров. Только при этом условии возможно разумное сочетание (взаимодополнение) семейных ролей на начальном этапе совместной жизни.

Помимо достижения большего соответствия в мотивации брака первичная ролевая адаптация обязательно включает *согласование представлений о характере и распределении семейных обязанностей.* В этом плане существенное значение имеет представление супругов о компоновке, взаимодополняемости супружеских ролей. Первая особенность ролевой адаптации заключается в том, чтобы супруги выбрали (или хотя бы договорились о таком выборе) один и тот же тип роли. Вторая – чтобы каждый из крупных компонентов необходимого для этой роли внутри– и внесемейного поведения у мужа и жены соответствовал.

*Межличностная адаптация* супругов имеет три взаимосвязанных аспекта: *аффективный* (эмоциональная составляющая отношений), *когнитивный* (степень их понимания) и *поведенческий* (непосредственно реализующееся в них поведение). Успешная межличностная адаптация предполагает эмоциональную близость, высокую степень взаимопонимания и развитые умения организации поведенческих взаимодействий, взаимное приспособление супругов к особенностям личности друг друга. Межличностные отношения их должны быть максимально благожелательными, а для этого каждому из супругов следует проявлять терпимость, постепенность, последовательность, умение уступать в ссоре – без таких качеств период «притирки» характеров значительно затрудняется и усложняется. Необходимо научиться принимать человека таким, каков он есть. Учитывать все его недостатки, приспосабливаться к привычкам своей «половины» и при этом ненавязчиво говорить партнеру не только о том, каким он должен быть в семье, но и что бы хотелось видеть в его поведении, какие действия и поступки могут сделать его еще более привлекательным. Следует стремиться переориентировать отрицательные качества партнера в положительные. Важно уловить момент, когда партнер делает или говорит что‑нибудь хорошее. Постепенно оба супруга привыкают к положительному поведению, усиливая свое внимание и заботу по отношению друг к другу, а на его основе усиливается взаимная привязанность.

Специалисты, занимающиеся исследованием проблем семьи и брака, выделяют ряд личностных качеств, которые присущи как женщинам, так и мужчинам с плохой приспособляемостью к супружеской жизни.

*Женщины с плохой приспособляемостью:* любят ссориться, не способны к проявлению подлинных чувств, эгоистичны, предаются только личным интересам, не следят за собой дома, тщеславны, излишне критичны к супругу, не заботятся о детях, плохие хозяйки.

*Мужчины с плохой приспособляемостью:* не имеют никаких интересов, не заботятся о материальном содержании семьи, неверны, не проявляют чувств, не способны договориться об общих делах с супругой, грубы по отношению к детям, способны к физическому насилию над женщиной, не проявляют интереса к дому, мало требовательны к собственному развитию, обидчивы.

Естественно, каждое из указанных отрицательных качеств мешает установлению нормальных отношений в семье. Важно не только стремление лучше познать другого, но, прежде всего, желание изучить себя и постараться искоренить те негативные черты, которые дестабилизируют межличностные и семейные отношения.

Время вносит в каждую семью перемены, которые притупляют первоначальную остроту восприятия и новизну ощущений. С одной стороны, человек привыкает к новым для него условиям совместной жизни, приобретает чувство безопасности и уверенности, находит взаимопонимание в отношениях со своим брачным партнером. С другой же стороны, повседневность постепенно начинает угнетать своей монотонностью, инициатива гаснет, появляется чувство разочарования в своем избраннике, а иногда и раздражение к отдельным, свойственным партнеру привычкам, жестам, даже словам. Наступает период вторичной адаптации, сущность которого составляет чрезмерное привыкание супругов друг к другу, забвение супружеской любви и неповторимо‑личного характера семейного объединения.

*Вторичная (негативная) адаптация* проявляется в ослаблении чувств, их обесцвечивании, превращении в привычку, возникновении равнодушия, которое со временем может перерасти в неприязнь и даже ненависть. Осуществляется же она в трех основных сферах. Первая из них – *интеллектуальная.* Снижается интерес к супругу как личности (своеобразное исчерпание) вследствие повторения им в общении одних и тех же мыслей, суждений, оценок и т. п. Опасность интеллектуальной негативной адаптации заключается в том, что каждодневное и неизбежное общение мужа и жены зачастую приводит к своеобразному пресыщению друг другом.

Следующая сфера вторичной, негативной адаптации – *нравственная.* Наблюдается негативное действие известного «эффекта нижнего белья». «Рассекречивание» супругов друг перед другом проявляется в том, что они начинают демонстрировать отнюдь не лучшие свои качества, мысли и поступки, использовать во время общения неприемлемые жесты и интонации и попросту показываться друг другу в таком виде, в котором никогда не рискнули бы прийти на свидание в период добрачного ухаживания. Со временем такое безответственное отношение друг к другу приводит к стойкой антипатии.

«Сожитие под одной крышей само по себе вещь страшная, вещь, на которой рушится половина браков. Живя тесно вместе, люди слишком близко подходят друг к другу, видят друг друга слишком подробно, слишком нараспашку и незаметно срывают по лепестку все цветы венка, окружающего поэзией и грацией личность», – предостерегал А.И. Герцен.

Психолог А. Егидес пишет, что чужой муж нередко кажется лучше своего (мой неаккуратный, а тот аккуратный; мой мало зарабатывает, а тот… и т. д.). Чужая жена, которую не видишь растрепанной, в домашнем халате или уставшей, раздраженной после работы и магазинов, естественно, тоже кажется привлекательней. Так у многих возникает ощущение, что именно ему не повезло. Третья сфера вторичной негативной адаптации супругов – *интимные (сексуальные) отношения.* Низкий уровень общей культуры в сочетании с легкой доступностью и однообразием интимных отношений могут привести к снижению взаимной привлекательности и падению полового влечения, что зачастую интерпретируется супругами как присущие другому недостатки, возможность супружеских измен.

Только постоянная новизна информации и брачная совместимость способны противостоять ее испытаниям.

Существуют три главных *условия борьбы с вторичной адаптацией. Первое* из них – это постоянная работа над собой, духовный рост, стремление поддерживать в глазах любимого свой престиж и статус.

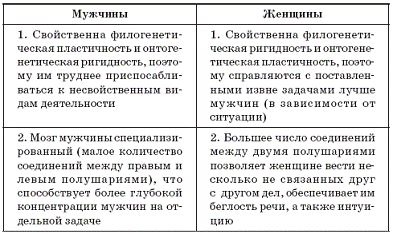
Вступление в брак ни в коей мере не должно истолковываться молодыми как конечная цель, достижение которой позволяет «расслабиться и отдохнуть», наоборот, должно рассматриваться ими как исходная точка борьбы за семейное счастье. Супруги не имеют права останавливаться в своем развитии, а равно и переходить грань, при которой их глубокая личностная интимность, открытость навстречу друг другу будут мешать существованию семьи. Идеалы романтической любви, которые все чаще начинают рассматриваться как эталоны современных браков, предполагают галантность и бережность, основанные на точном знании границ взаимной пристойности и привлекательности.

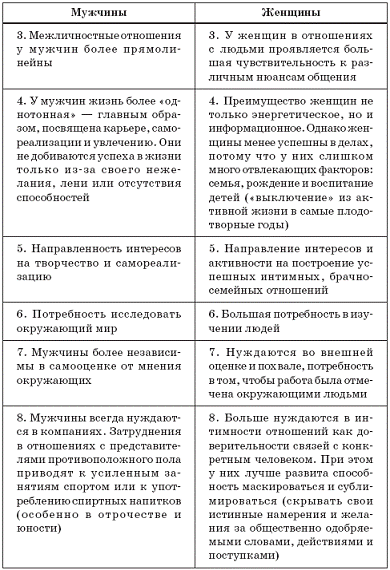
*Второе* условие преодоления негативных последствий вторичной адаптации – это дальнейшее повышение культуры взаимоотношений супругов, последовательное воспитание в себе уживчивости, доброжелательности, чуткости, сдержанности и позволяющей избежать излишнего «рассекречивания» тактичности.

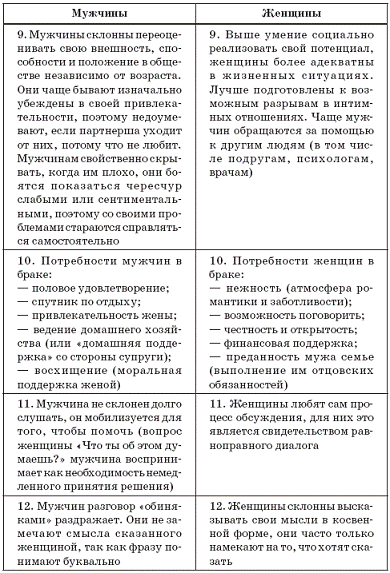
*Третьим* условием прочности семьи при угрозе негативной адаптации выступает повышение взаимной автономности супругов, их относительной свободы друг от друга. По своей сути это условие является естественным следствием все того же психофизиологического закона адаптации: временное прекращение действия раздражителя восстанавливает возбудимость нервного аппарата и увеличивает интенсивность ощущений при последующем раздражении.

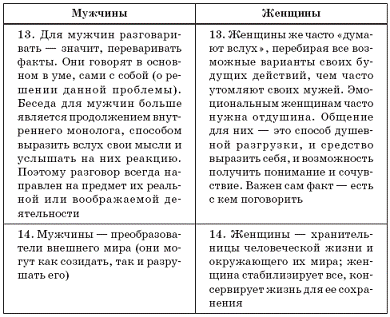
Трудности адаптации молодых супругов к условиям совместной жизни могут быть обусловлены рядом причин. Особо можно выделить неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни; сложность отношений между поколениями; гедонистическое отношение к браку (когда от него ждут одних только приятных неожиданностей); отсутствие подготовки к выполнению всего комплекса функций, необходимых в семье.

Взаимоприспособление супругов друг к другу и к условиям совместной жизни во многом зависит от половых различий их психики. Мужчина и женщина, несмотря на общность многих социальных, образовательных, ценностных и других показателей, по‑разному воспринимают окружающий их мир и по‑разному относятся к одним и тем же проблемам. Немаловажным в достижении взаимопонимания в семье является знание каждым из супругов тех психологических особенностей мужчины и женщины, которые наиболее важны в семейных отношениях (табл. 2).

Таблица 2 Психологические особенности мужчины и женщины 







Выделяются четыре типа личности по степени социальной адаптации: •  *высокоадаптированные* – люди с высокими способностями к общению и сотрудничеству, хорошо понимают как свое, так и чужое психическое состояние. Они дружелюбны, способны быть хорошими семьянинами;

•  *среднеадаптированные* – общие адаптационные способности у таких людей развиты неравномерно. Например, способности к общению и эмоциональным контактам сочетаются у них с неразвитостью самоконтроля в поведении и чувствах;

•  *низкоадаптированные* – это те, кто страдают различными нервно‑психическими расстройствами, алкоголики, наркоманы. Сюда же можно отнести и лиц со слабой и средней умственной отсталостью;

•  *дезадаптированные* люди представляют собой группу лиц с прогрессирующими формами шизофрении, с тяжелыми мозговыми травмами, с тяжелыми формами умственной отсталости и т. д. Они часто лишены юридической дееспособности, а, следовательно, в брак вступать не могут.

Различные сочетания высоко‑, средне– и низкоадаптированных людей в браке обусловливают и степень успешности супружеских взаимоотношений.

Успешность брачной адаптации супругов во многом зависит от того, какой тип семьи (модель семейных отношений) они изберут для построения своего семейного союза – традиционный (патриархальный) или современный (эгалитарный) – с учетом всех сторон совместной жизни. Это касается таких сфер, как производственная, репродуктивная, воспитательная, хозяйственная, материальная, сферы досуга и духовного общения, отношения с друзьями и родственниками, сферы распределения власти, первичного социального контроля и эмоциональных отношений.

В традиционной семье больше нормативов, чем чувств. В семье современного типа основой является душевное взаимодействие супругов, их духовное единство.

В заключение хотелось бы привести слова В. Тендрякова из рассказа «Затмение» как своеобразное предостережение молодым супругам, которые недооценивают трудности адаптационного периода брака: «Два человека со своими привычками, своими взглядами и особенностями сходятся вплотную, и почти невероятно, чтоб они во всем совпадали, не давили, не причиняли друг другу неудобств, досады, болезненных ощущений. Еще вчера он считал – она сверхидеальна, исключительна, неповторима, каждый старался показать себя с наилучшей стороны. Сегодня приходится решать мелкие житейские вопросы, поступать не исключительно, а привычно, проявляя себя не с парадной, а с будничной стороны. Удивительно ли, что восторженность уступает место разочарованию?

Медовый месяц – крушение идеалов, отрезвление. Берегитесь медового месяца – именно в нем проступают «трещины, которые могут обрушить здание семьи».

На многие вопросы, возникающие в повседневной жизни, люди хотят получить конкретные ответы. Но никакой конкретный совет нельзя использовать эффективно, если не соотносить его с определенными ситуациями и конкретными людьми. Существует множество «рецептов» семейного счастья, основанных на научно‑психологических и философских принципах, следование которым поможет молодым супругам лучше понять, что такое благополучная семья и как сохранить это благополучие на долгие годы. Хотелось бы напомнить молодым супругам, что адаптация к условиям совместной жизни и принятие друг друга в роли брачного партнера во многом зависит от искренности во взаимоотношениях. Поэтому оценку качеств личности, которые способствуют процессу взаимного приспособления или, наоборот, могут привести к отчуждению в отношениях, необходимо начинать в первую очередь с себя. Ниже приводится тест, с помощью которого вы сможете определить степень своей откровенности и искренности в семейных отношениях.

Человек, привыкший ко лжи, утрачивает одно из самых своих ценных качеств – искренность. Человек, свободный от лжи, легче решает встающие перед ним проблемы. Человек, на каждом шагу лгущий другому по поводу и без повода, часто начинает лгать самому себе. Проверить степень своей искренности вам поможет следующий тест.

**Тест «Какая я жена и какой я муж»**

*Инструкция.* На каждый из предложенных вопросов теста постарайтесь дать однозначный ответ «да» или «нет». Каждый ответ «да» оценивается в 5 баллов, ответ «нет» – 0 баллов.

*Тест для жены* 1. Можете ли вы вдохновить своего мужа на работу, не оказывая на него прямого давления?

2. Заботитесь ли вы о том, чтобы ваша внешность и поведение были такими же привлекательными для вашего мужа, как перед свадьбой?

3. Проявляете ли вы внимание к его родственникам и утаиваете ли ваши недоразумения с мужем от своих родителей и родственников?

4. Уверены ли вы в том, что никогда не докучаете мужу мелочами, которые отравляют ему жизнь?

5. Относитесь ли вы терпимо к увлечениям вашего мужа, если эти увлечения сопряжены с определенными денежными расходами?

6. Лишена ли ваша сексуальная жизнь нездорового самоконтроля с вашей стороны?

7. Умеете ли вы проявить искренний интерес к работе мужа и удержаться от советов и критики, когда вас об этом не спрашивают?

8. Уверены ли вы в том, что вы настолько интересны вашему мужу, что он с удовольствием посвящает вам свой досуг?

9. Способны ли вы быть интересной собеседницей для его друзей?

10. Не превышают ли ваши расходы по хозяйству ваших доходов?

11. Есть ли у вас долги, о которых не знает муж?

12. Считаете ли вы, что ваш дом удобен и приятен соразмерно вашим доходам?

13. Можете ли вы утверждать, что не ревнуете мужа и не даете повода для его ревности?

14. Способны ли вы говорить с мужем о ваших интимных потребностях без растерянности?

15. Стремитесь ли вы быть милой по отношению к его родителям и родственникам?

16. Можете ли вы честно сказать, что никогда не требовали от вашего мужа ничего, что могло бы испортить ему настроение, а ваше настроение при этом поднять?

17. Правда ли, что особенности вашей работы мешают вам поддерживать домашнее хозяйство на должном уровне?

18. Готовы ли вы предоставить мужу столько свободы, сколько требуете для себя?

19. Не возражаете ли вы, чтобы ваш муж имел карманные деньги и не отчитывался за них перед вами?

20. Заботитесь ли вы о внешнем виде вашего мужа, если ему безразлично, во что он одет?

*Тест для мужа* 1. Придерживаетесь ли вы принципа, что ваша жена – индивидуальная личность со своими взглядами, которые не обязательно должны совпадать с вашими?

2. Не вызывает ли у вас раздражения стремление вашей жены нравиться не только вам, но и другим мужчинам?

3. Уверены ли вы, что ни ваша жена, ни дети не преодолевают психологический барьер, когда хотят приблизиться к вам?

4. Откладываете ли вы деньги на карманные расходы без ущерба для финансового положения семьи?

5. Обладаете ли вы чувством меры в вопросах секса, курения и употребления спиртных напитков?

6. Следуете ли вы правилу, что «одна голова хорошо, а две лучше» в обсуждении с женой принципиальных проблем?

7. Убеждены ли вы в том, что не относитесь к жене свысока?

8. Предоставляете ли вы своей жене полную самостоятельность в ведении хозяйства и не контролируете ли при этом ее расходы?

9. Позволяете ли вы своей жене свободно тратить деньги на мелкие личные нужды?

10. Похвалили ли вы хоть раз за последние десять дней вашу жену за ее старания сделать ваш быт лучше?

11. Всегда ли вы помните о дне рождения вашей жены, годовщине вашей свадьбы и других семейных торжествах? Отмечаете ли эти события подарком?

12. Заботитесь ли вы в ваших интимных отношениях об удовлетворении сексуальных потребностей вашей жены точно так же, как об удовлетворении своих собственных?

13. Воспринимаете ли вы как само собой разумеющееся долю вашего участия в ведении домашнего хозяйства и воспитании детей?

14. Сдерживаетесь ли вы в критике своей жены в присутствии посторонних лиц, родителей и собственных детей?

15. Способны ли вы признаться самому себе, что ваш брак во всех отношениях удачный, и вы не променяете свою жену ни на какую другую женщину?

16. Предпочитаете ли вы проводить свое свободное время с женой, а не с приятелями?

17. Если вы оба чувствуете, что вам необходимо поговорить на щекотливую тему, берете ли вы инициативу на себя или перекладываете ее на жену?

18. Убеждены ли вы, что ваша жена по‑прежнему высокого мнения о вас?

19. Можете ли вы без колебаний сказать, что вы не ревнивы?

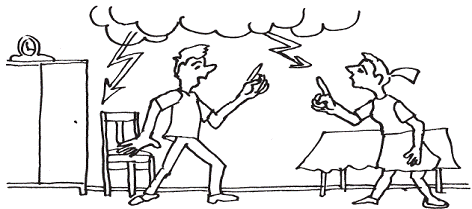
20. Предоставляете ли вы вашей жене ту же свободу, какую требуете для себя?

*Подсчет тестовых баллов и интерпретация результатов.* Подсчитайте общую сумму баллов. Если сумма, полученная вами, в итоге достигнет 100 баллов, это будет слишком хорошо, а потому будет означать, что вы неискренни не только с другими, но и с собой. Вернитесь к тесту еще раз и постарайтесь быть более правдивыми. Записав на отдельном листке полученный результат, попросите оценить вас по этому тесту вашего мужа (жену). Не огорчайтесь, если результат мужа (жены) окажется слишком низким. Сложите результат, полученный вашим мужем (женой), с вашим собственным результатом и полученную сумму разделите на два. Если вы оба окажетесь искренними перед собой и друг перед другом, вы узнаете то, что будет похоже на правду о вас. (Подобным образом поступите с тестом мужа (жены): ему (ей) будет полезно узнать правду о себе.)

## Совместимость в браке

Как известно, семейное благополучие во многом зависит от того, какой психологический климат складывается в семье.

*Психологический климат семьи* – это более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям (показатель качества межличностных отношений членов семьи).



На благоприятный климат семьи влияет внутрисемейное общение. Оно весьма специфично. Это обусловливает, прежде всего, многоаспектность семейных отношений (экономических, идеологических, психологических, сексуальных, нравственно‑родственных), их естественность, постоянство, сердечность, глубокую интимность, взаимную заинтересованность, направленность на обеспечение всех сторон жизнедеятельности членов семьи; многообразие связей семьи с окружающей средой; характер воздействия на семью окружающей среды; своеобразие восприятия этих воздействий семьей. Поэтому общение оказывает всестороннее влияние на жизнь семьи. Неблагоприятный психологический климат семьи ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Если требования по отношению к другим намного превышают те требования, которые человек предъявляет к себе, то возникает напряженность, конфликтность отношений, взаимные упреки, все то, что вызывает нарушение здорового психологического климата.

На психологический климат в семье как малой группе влияют следующие моменты: отношение к делу, отношение к себе и отношение к другим. Секреты семейного счастья в разных семьях разные. На психологический климат семьи влияют также отношения супругов как к людям вообще, так и к членам семьи и друг к другу.

Исходной основой благоприятного психологического климата семьи является супружеская совместимость, в первую очередь общность нравственных взглядов мужа и жены. Желание и умение понимать другого человека составляет основу психологического климата любой – самой малой (он и она) и самой большой – группы, любого коллектива.

Так, при опросе 266 американских семейных консультантов выяснилось, что 9 из 10 обращающихся за помощью супружеских пар имели затруднения в общении. Проблемы расположились следующим образом: трудности коммуникации – 86,6 %; проблемы, связанные с детьми и их воспитанием – 45,7 %; сексуальные проблемы – 43,7 %; финансовые проблемы – 37 %; досуг – 37,6 %; отношения с родственниками – 28,4 %; супружеская неверность – 26,6 %; домашнее хозяйство – 16,7 %; физическое оскорбление – 15,6 %; другие проблемы – 8,0 %.

Следующий из результатов этого опроса вывод о важной (если не исключительной) роли супружеских коммуникаций, навыков и культуры общения подтверждается данными американских исследователей В. Мэтьюза и К. Михановича. В результате изучения широкого спектра реальностей семейной жизни они обнаружили десять наиболее важных отличий между счастливыми и несчастливыми семейными союзами. Оказалось, что в *несчастных семьях супруги:*

• не думают одинаково по многим вопросам и проблемам;

• плохо понимают чувства другого;

• говорят слова, которые раздражают другого;

• часто чувствуют себя нелюбимыми;

• не обращают внимания на другого;

• чувствуют неудовлетворенную потребность в доверии;

• ощущают потребность в человеке, которому можно довериться;

• редко делают комплименты друг другу;

• вынуждены часто уступать мнению другого;

• желают большей любви.

Можно добавить, что, по мнению многих психологов, для счастья семьи необходим достаточно ограниченный *комплекс психологических условий:*

• нормальное бесконфликтное общение;

• доверительность и эмпатия (напомним, что под этим термином психологи понимают действенное сочувствие другому, эмоциональный отклик на его неблагополучие, побуждающий к действиям в его пользу);

• понимание друг друга;

• нормальная интимная жизнь;

• наличие Дома (именно с большой буквы: не жилплощади, а места, где можно отдохнуть от сложностей жизни и семье в целом, и каждому в отдельности).

Специалисты, занимающиеся проблемой семейных разногласий, выделяют три типа неблагополучных семей: конфликтные, кризисные и проблемные.

*Конфликтный* супружеский союз, в котором между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особенно сильные и продолжительные отрицательные эмоции.

*Кризисный,* где противостояние потребностей и интересов супругов носит особенно резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи.

*Проблемный* супружеский союз, перед которыми возникают особо трудные жизненные ситуации, способные нанести ощутимый удар стабильности брака: отсутствие жилья и средств, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, осуждение на длительный срок и т. п.

Наличие совместимости супругов – это новая особенность сегодняшнего брака. Об этом сейчас много говорят, пишут, ссылаются на несовместимость при разводах. Нынешний психологически развитый человек требует не только взаимной любви, но и родства душ, похожести основных интересов, совпадения ценностных установок. Это и есть совместимость. Она проявляется не сразу, примерно через год – три после заключения брака. Полная совместимость, так же как и полная несовместимость, – явление довольно редкое, можно сказать невозможное. Нет на свете двух совершенно одинаковых личностей, к тому же есть еще существенные различия между мужской и женской психологией. Совместимость проявляется в том, что у членов семьи происходит сближение мнений, оценочных суждений. Брачная совместимость – это способность супругов согласовывать свои действия и оптимизировать взаимоотношения в различных областях и видах совместной деятельности.

Совместимость является одним из наиболее сложных феноменов социально‑психологической науки в целом и психологии семьи в частности. Когда говорят о совместимости людей друг с другом, то прежде всего имеют в виду определенную созвучность ценностей, интересов, эмоциональных установок, общего стиля жизни. Внешним, объективным показателем совместимости будет служить сам факт сохранения семьи, сохранения истинного, а не вынужденного. Внутренним показателем совместимости является ощущение у членов семьи психологического комфорта, надежности, защищенности, переживание удовлетворенности от общения друг с другом.

Совместимость не дается извне, совместимость вырабатывается обоюдными усилиями супругов. Семейное счастье – не подарок судьбы, не результат слепого везения, это дело собственных рук супругов, их ума, доброты, человечности и, конечно, любви.

О несовместимости близких людей можно говорить в том случае, когда потребность в общении, во взаимодействии членов семьи друг с другом ограничена. Происходит обособление, отчуждение людей друг от друга. Оно может быть *явным* – все стремятся как можно меньше времени проводить вместе, используя для этого любые, как будто бы и уважительные причины (работа, учеба, повышение квалификации, несовпадающий по времени отпуск и т. п.), но может быть и *скрытым* – общение носит вынужденный характер, члены семьи «рядом, но не вместе». Несовместимость может быть неодинаковой и по характеру, и по степени ее проявления: от конфликтов, ссор, постоянных раздоров до внешне благопристойного поведения, лишь изредка нарушаемого отдельными вспышками.

Длительное пребывание людей вместе, даже при условии имеющейся совместимости, может привести к своеобразному «психическому насыщению» потребности в общении. Если после временного отчуждения супруги (или другие близкие люди) снова стремятся к взаимному общению, – значит, они действительно близки друг другу и признают право на «одиночество», т. е. на своеобразный отдых от постоянных контактов, житейских, умственных, эмоциональных. У каждого человека периодически проявляется потребность в уединении, которая является вполне естественной. По этому поводу Андре Моруа писал, что человек устает от всего, даже от любви.

Что же собой представляет супружеская совместимость? Какие виды (формы) совместимости важны в семейно‑брачных отношениях?

В современной социальной психологии выделяют несколько *уровней совместимости:*

•  *психофизиологический* – совместимость темпераментов, согласованность сенсомоторных действий;

•  *психологический* – совместимость характеров, стереотипов поведения;

•  *социально‑психологический* – согласованность функционально‑ролевых ожиданий;

•  *социологический* – включает ценностно‑ориентационное единство, сходство структуры и содержания ценностей и смыслов.

Применительно к семье и семейным отношениям специалистами выделяются следующие *формы совместимости.*

*1. Конституционально‑биологическая:*

а) конституциональная (внешность);

б) физиологическая; в)сексуальная.

*2. Психологическая:*

а) характерологическая;

б) интеллектуальная.

*3. Социальная:*

а) по кругу интересов;

б) по направленности личности;

в) по индивидуальному сознанию.

В зависимости от того, насколько супруги адаптировались друг к другу и способны осознавать необходимость самоизменения, выделяется **два вида супружеской совместимости.**

1.  *Конструктивная совместимость* – совместимость тех стабильных характеристик, которыми супруги уже обладают.

2.  *Динамическая совместимость* – постоянный поиск и создание точек соприкосновения, единения, согласия, взаимопонимания.

Большинство исследователей, занимающихся изучением психологических проблем семьи, выделяют **четыре основных вида брачной совместимости,** которые так или иначе определяют психологический климат семьи:

•  *Идейно‑нравственная* (или духовная) *совместимость* проявляется при совпадении, подобии жизненной позиции, основных ценностных ориентации (например, на трудовую и общественную деятельность, проведение досуга), взглядов на окружающий мир и свое место в нем. Наиболее распространено расхождение мнений при оценке таких важных ценностей, как «работа» и «семья». Например, муж больше всего ценит свою работу, а жена – семейное благополучие. Отсюда – явная несовместимость на этом уровне. Несогласие супругов часто наблюдается и по незначительным поводам – по просмотренному кинофильму, прочитанной книге, оценке поведения знакомых, но в совокупности такие расхождения могут выявить серьезные разногласия в оценке жизненных позиций.

Другим случаем проявления идейно‑нравственной совместимости (или несовместимости) является различная степень совпадения взглядов на особые достижения тех или иных целей: какие способы считать приемлемыми, достойными, а какие – нет.

•  *Социально‑психологическая совместимость* определяется уровнем общей культуры, уровнем развития личности. Здесь несовместимость может быть связана в различиями в образовании, в возрасте, с особенностями воспитания в родительской семье. Социально‑психологическая совместимость предполагает также согласованность взглядов на рождение и воспитание детей, организацию быта и включает моральную, экономическую и физическую поддержку супругов.

•  *Психологическая совместимость,* когда складывается удовлетворенность браком. Свойства личности проявляются в поведении и поступках людей и в большой степени актуализируются на всех этапах партнерского поведения. Каждый из партнеров наблюдает и оценивает поведение другого, согласуя его со смыслом существующих отношений. Партнерская совместимость предполагает оптимальное сочетание свойств и качеств личности. Функция совместимости заключается во взаимном дополнении и усилении качеств в одних случаях и ослаблении в других.

Согласованность структуры и понимания ролей супругами является одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих стабильность и благополучие семьи. Люди, вступающие в брак, обладают похожими общечеловеческими ценностями. Но это не означает, что их представления и взгляды совпадают, так как индивидуальные особенности, жизненный опыт дают вариации весьма далекие друг от друга.

Система ценностей дает возможность личности решить, что для нее значимо и важно в брачной и семейной жизни. Такими ценностями могут быть: дети, их здоровье и благополучие; любовь, ласка, нежность, забота со стороны партнера; материальное благосостояние семьи и удовлетворительные жилищные условия; удовлетворенность сексуальной жизнью; здоровье собственное и партнера; возможность всецело отдаваться любимому творчеству, профессиональный успех и др.

Ценности личности организованы в определенную иерархическую структуру по степени их важности, актуальности в данный период жизни человека. Эта иерархическая структура не является застывшей. Она достаточна гибка и динамична. Одна и та же ценность может иметь разную значимость в различные периоды жизни человека. Значительное расхождение в индивидуальных системах ценностей может привести к конфликтам различной разрушительной силы для брачного союза.

Психологическая совместимость предполагает взаимодействие характеров, личностных особенностей членов семьи. Психологически совместимые партнеры имеют подобие положительных качеств, которые преимущественно зависят от воспитания. Психологически несовместимые партнеры имеют сходство, главным образом, в отрицательных чертах характера: эгоизм, безответственность, лень и т. п.

•  *Психофизиологическая совместимость* основывается на взаимодействии особенностей темперамента по принципу контраста. Давно замечено, что симпатии друг к другу могут проявляться за счет несхожести темпераментов. Неторопливые флегматики, сами того не осознавая, обычно предпочитают подвижных холериков. В то же время люди, принадлежащие к одному темпераменту, инстинктивно как бы отталкиваются. Наиболее благоприятными сочетаниями людей по темпераменту являются следующие: холерический и флегматический, холерический и меланхолический, сангвинический и меланхолический, сангвинический и флегматический.

Психологи в течение уже многих лет занимаются проблемой *структурной совместимости,* скрупулезно исследуя психологические характеристики сложившихся пар. Основанием для подобных исследований послужила гипотеза зарубежного психолога Р. Винча о так называемой *комплементарности* (взаимодополнении), по которой потребности партнеров в совместимой малой группе должны дополнять друг друга по качеству их личностных свойств.

Исследуя соотношение темпераментов партнеров в различных парах, психологи Т. Галкина и Д. Ольшанский обнаружили, что в абсолютном большинстве несемейных пар с отношениями, определяемыми как «любовь», партнеры обладали противоположными чертами темпераментов. В дружеских парах преобладали люди с одинаковыми темпераментами. Благополучные семейные пары с устойчивыми отношениями также отличались противоположными темпераментами. Выяснилось также, что наиболее «универсальными» партнерами являются флегматики, так как их устраивает любой тип темперамента, кроме собственного (пары флегматиков оказались весьма неблагополучными по совместимости в исследованиях многих авторов).

К психофизиологической совместимости можно отнести так называемую *сексуальную совместимость.* Как гармония сексуальных отношений она может быть обусловлена по преимуществу анатомо‑физиологическими, техническими (техника половой жизни) и социально‑психологическими причинами.

Конечно, темперамент не может не влиять и на сексуальные чувства, и на сексуальное поведение личности.

Если у *сангвиника* основное стремление – это стремление к наслаждению, соединенное с легкой возбудимостью чувствований, сих малой продолжительностью, то у *меланхолика* господствующей является склонность к печали, чувствует он глубже. Если *холерик* обнаруживает энергию и настойчивость, честолюбие и гордость, когда находится под влиянием страсти, то *флегматику* куда легче сохранить хладнокровие, чтобы обдумать свои действия и удержаться от поспешного решения.

Свойства темперамента определяют динамику психической жизни человека. Характеризуя темпераменты, психолог B.C. Мерлин приводит следующее образное сравнение: «Представьте себе две реки: одну – спокойную, равнинную, другую – стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепительных брызг. Течение второй – полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит, клокочет и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены».

Однако следует отметить, что, *во‑первых,* чистых типов темперамента не бывает, а *во‑вторых,* такая характеристика реакций не означает, что тот, кто тяготеет к меланхолии, будет в интимной жизни менее счастлив, чем, скажем, сангвиник или холерик. Кстати, меланхолики более расположены к семейной жизни, чем первые два типа.

В сексуальной жизни главным является не различие свойств личности (активность, возбудимость, быстрота реакций и т. д.), а *гармония* отношений двоих. Гармония, основанная не обязательно на сходстве, а нередко и на различиях, и, прежде всего, в системе установок, вкусов, пристрастий, т. е. в системе межличностных отношений.

Психологом Ф.С. Маховым составлена типология супругов, которая затрагивает, помимо других характеристик, и сексуальность. В ней выделяется **три типа мужчин** и **три типа женщин.**

***Муж‑домосед.*** Главное для него – семья: жена и дети. Все свои производственные или служебные успехи он связывает с ростом семейного благополучия. Отличается достаточно высоким уровнем нравственности: верен, чистоплотен, заботлив. От рюмочки не откажется, но любит делать это дома и меру свою, как правило, знает. В общении с женой чаще всего ровен и демократичен, но считает себя главой семьи, хотя на самом деле всем в доме управляет жена. Любит похвастаться женой, квартирой, машиной, дачей (если это все, конечно, есть). Круг друзей довольно узок. Чаще всего это друзья детства, родственники. Много времени отдает чтению газет и телевизору. Интимная жизнь уравновешенна и размеренна. Из‑за малой информированности и осведомленности в вопросах секса сам себе кажется большим новатором, хотя на самом деле весьма консервативен и застенчив. Тем не менее, объектами грез и фантазий могут быть подруги жены или жены приятелей, но дальше этого дело, как правило, не идет. В меру ревнив.

***Муж‑любовник****.* Главное для него, особенно в первые годы брака, любовные отношения с женой. Дети в какой‑то мере ему даже мешают. Восхищается женой: ее внешностью, манерами и вкусом. Свои производственные или служебные успехи кладет на алтарь любви к жене. Честолюбив (больше, чем муж‑домосед). Любит делать подарки. Щедрый и расточительный, когда дело касается жены, впрочем, и себя тоже. Часто испытывает недостаток в средствах, так как расходы его превышают доходы. Многое из мелочей жене прощает, но очень ревнив, иногда до крайности, что не мешает ему проявлять горячий интерес к другим женщинам. Имеет широкий круг друзей обоего пола, интенсивное общение. Любит принимать гостей у себя дома. И «выезжать» тоже любит. В интимной жизни – активен, нетерпелив и горяч. Сексуальные фантазии богаты и стимулируют стремление к разнообразию и наслаждению. В вопросах секса, как правило, достаточно информирован. Чаще бывает ведущим, но от жены ждет такой же высокой активности, хотя главное для него – ее послушность.

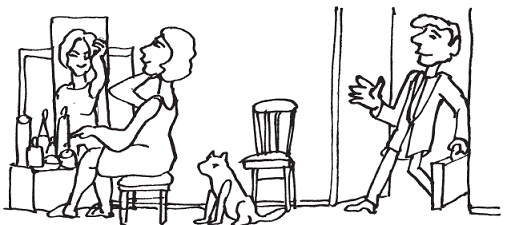
При всей любви к жене, сексуальная активность не всегда ограничивается супружескими рамками.

***Муж – глава семьи.*** Безоговорочный глава семьи и непререкаемый авторитет для всех домочадцев. Как правило, преуспевает на службе или в какой‑то деятельности. Чрезмерно увлечен своей работой, отдает ей большую часть личного времени, нередко принося в жертву общение с детьми и женой. Имеет узкий круг подобных себе друзей, контакты с которыми интенсивны и привлекательны. Как воспитатель – авторитарен: строг и требователен. Дом для него приятен прежде всего тем, что здесь он отдыхает. На домашние дела времени остается мало. Жена для такого мужа как вторая визитная карточка: когда нужно – предъявить; когда нет необходимости – не показывать. Интимная жизнь в рамках семьи уравновешенна, занимая минимум времени и предоставляя максимум возможного удовольствия. Презирает тех, кто «сексуально озабочен», что не мешает ему, однако, иметь любовницу.

Познакомимся с типологией жен.

***Жена‑хозяйка.*** Для нее важнее всего дом. Трудолюбива. Заботлива. Экономна. Любит чистоту, уют. Успехи мужа и детей – важнее ее собственных. Слово мужа в доме – закон, и во всем, кроме хозяйственных дел, его авторитет признается неукоснительно. Умеет ограничивать свои желания в случае, если этого требует семейный бюджет. Для нее типична высокая степень самопожертвования ради мужа и детей. Терпима. Умеет прощать, как бы ни было ей трудно. Дом и дети отнимают все силы. Не всегда успевает читать и быть в курсе событий. Будет часами стоять в очередях, но мужа и детей накормит. В общении не очень активна. В интимной жизни послушна, но потенциально готова к взрыву, подобно уснувшему вулкану. К литературе по сексуальным проблемам относится скептически, считая свой опыт вполне достаточным для нормальной половой жизни.

***Жена‑возлюбленная.*** Главным в ее жизни, особенно в первые годы брака, является чувство к мужу. Делает все возможное для того, чтобы нравиться ему, его друзьям, родителям. Очень следит за собой. Диета, аэробика, шейпинг – это все может входить в ее арсенал. Для нее очень важно, чтобы муж считал ее привлекательной женщиной и интересным собеседником. Для этого старается быть в курсе событий в стране и за рубежом, не вникая в них особенно глубоко. Она тоже (как и первый тип жены) живет интересами мужа, но большей частью – духовными. Для хозяйства нет времени, да нет и желания. В доме всегда много гостей. Тратит немалые деньги, которые зарабатывает в основном муж. Жена‑возлюбленная, отдавая все чувства и силы мужу, ждет от него рыцарского поклонения, цветов, подарков, комплиментов, постоянного внимания к ее желаниям. Для нее характерна повышенная сексуальность. В интимной жизни любит неожиданности и разнообразие. Часто обуревают сексуальные фантазии и грезы, объектом которых являются нередко известные артисты, певцы, спортсмены. В сексуальных вопросах достаточно информирована.



***Жена‑товарищ.*** Как правило, очень увлечена своей работой, предана ей. Интересы такой женщины гораздо шире интересов семьи. У нее есть свои друзья, свои увлечения. По всем вопросам имеет собственное мнение. Нередко может дать мужу дельный совет. Им интересно общаться друг с другом, так как оба живут полной жизнью. Им всегда есть что рассказать друг другу. Такая жена не хочет и не может брать на себя львиную долю домашних забот и хлопот, а будет настаивать на паритете. Не будет ахать и охать в случае неудач мужа, а поможет ему преодолеть их. Делая все необходимое для мужа и детей, она старается экономить время для других занятий. Слишком многое ей надо успеть. Интимная жизнь у нее не на первом месте, хотя знает и умеет все, что должна знать и уметь современная женщина. Но на сексе не «зацикливается». Считает, что в жизни есть вещи более важные и интересные.

Конечно, эта классификация, впрочем, как и любая другая, весьма условна и приблизительна, но она важна своей доминантой, которая видна в каждом из шести типов. Это дает возможность поставить вопрос о наиболее благоприятном «совмещении» супругов, т. е. какие типы наиболее совместимы. Оказывается, что в сексуальном отношении наиболее совместимы одинаковые типы, а наиболее стабильными браками являются те, которые объединяют супругов различных типов, когда муж и жена взаимно дополняют и обогащают друг друга.

…В делах любви,

В игре огней и стуж,

Взывают часто к родственности душ.

Неправда это, здесь нужна полярность.

Здесь нужен тот особенный магнит,

Который тем вернее породнит,

Чем нежность больше и сильнее ярость.

Но гаснет страсть, когда за общим плугом

Жена и муж становятся друг другом.

*В. Федоров* Социально‑психологические проблемы гармонии и дисгармонии в сексуальной жизни связаны с общением любовных партнеров на уровне личности. Половая жизнь – один из малоизученных и наиболее сложных социально‑психологических и личностных феноменов. Супруги часто отличаются плохой наблюдательностью, они не чувствуют потребности, ожидания, степени готовности друг друга. Подготовительный период сексуального общения («период ласк») часто бывает недостаточным. Исследования показали (по методу раздельных бесед), что только 10–15 % ласк, ожидаемых женщинами, были осуществлены их мужьями. При этом многие ласки были выполнены небрежно и не в той последовательности, в которой было желательно для жены. Многие мужья плохо знают сравнительную выраженность (значимость) эрогенных зон у жены. Например, просьба написать список из десяти эрогенных зон в порядке их силы и значимости (губы, шея, грудь и т. д.) для жены привела к тому, что в большинстве случаев список жены и список мужа отличались друг от друга более чем на 60 %.

Ролевое поведение сексуальных партнеров часто не совпадает полностью или частично с ролевыми ожиданиями. Это часто выражается жалобой на то, что муж «делает все не так». С.С. Либих приводит в связи с этим **схематическую классификацию психологических типов мужчин и женщин,** которая поясняет возникновение гармоничных и дисгармоничных сексуальных отношений.

***«Женщина‑мать»*** стремится к опеке своего партнера, увлекается слабыми, больными, неудачниками. Стремится их защитить, «поднять», ободрить, воодушевить. Слабость и несчастья мужчин могут быть для нее сильными сексуальными раздражителями. Даже тревожность, эмоциональная неустойчивость, капризность мужчин могут входить в структуру ожидаемых от них ласк.

***«Женщина‑женщина»*** может проявляться в двух разновидностях: агрессивного и пассивно‑подчиненного типа. Женщина *агрессивного типа* стремится бороться с партнером, сначала в обычном, а потом и в сексуальном общении. Чаще всего она насмешлива, язвительна, склонна к иронии, любит одерживать верх над мужчиной. В его ласках ожидает покорность, даже приниженность, некоторую растерянность. Женщина *пассивно‑подчиненного типа* имеет идеалом «сильного мужчину», хочет подчиниться, «раствориться» в нем. В мечтах фантазирует о мужчине, который «овладевает» ею. В ласках мужчины она предпочитает агрессивность, напор, силу вплоть до причинения боли.

***«Женщина‑дочь».*** Для такой женщины идеальным мужчиной является партнер, который значительно старше ее по возрасту, сильный и опытный, но не столько в сексуальном, сколько в житейском отношении. Он знает, как завоевать женщину и доставить ей удовольствие. В его присутствии женщина любит чувствовать себя слабой, «маленькой», в ласках предпочитает «искусство», склонна к психологическим возбуждающим влияниям (речевым, музыкальным).

***«Мужчина‑отец».*** Пожилой, элегантный, с большим сексуальным опытом. Он является обладателем хорошо поставленного голоса, увлекательно говорит. В ласках женщины ценит элемент ее «отдачи», слабости, подчинения, восхищения, «угадывания» его желаний, потребностей. Своими искусными ласками такой мужчина компенсирует, возможно, уже невысокий сексуальный потенциал (после 30 лет сексуальный потенциал мужчины начинает снижаться, а женщины, наоборот, повышаться).

***«Мужчина‑мужчина»*** , как и женщина, может быть двух типов: агрессивного и пассивно‑подчиненного. Мужчина *агрессивного типа* склонен к элементам «насилия», «овладения» в ласках, демонстрирует борьбу, ласки грубые, чувственные, суждения безапелляционные, иногда причиняет боль своей партнерше. Мужчина *пассивно‑подчиненного типа* склонен идеализировать «сильную женщину». В ее вещах, одежде любит символ этой силы, авторитарности, некоторой мужеподобности (спортивная одежда, высокие сапоги, большие очки, мужская прическа и т. д.). Подчеркивает свою приниженность, зависимость, ищет приказов, наказаний, выговоров от женщины.

***«Мужчина‑сын».*** Несамостоятельный, подчиняемый, иногда неудачливый, психически и физически инфантильный, зависимый. Такой мужчина склонен к подражанию, может быть капризным, манерным. В своих неудачах обвиняет других и любит, чтобы ему сочувствовали и жалели его.

Рассмотрение этих типов показывает, что ласки и поведение мужчины‑отца и женщины‑дочери во многом гармоничны (т. е. ожидаемое соответствует предлагаемому по форме и содержанию). То же самое можно сказать о женщине‑матери и мужчине‑сыне, о женщине агрессивного типа и мужчине пассивно‑подчиненного типа и т. д. Также отчетливо видно, что мужчина‑отец и женщина‑мать не будут гармоничными в ласках, а взаимоотношения мужчины и женщины, которые оба принадлежат к пассивно‑подчиненному типу, представляют собой один из крайних вариантов дисгармонии в сексуальных ласках.

Почти все виды совместимости, особенно духовную и психологическую, супруги могут со временем выработать или ослабить несовместимость, но при условии, если у каждого из них есть к тому желание, терпение и уступчивость. Не следует придавать совместимости фатальное значение. Люди меняются в течение жизни. Психика человека обладает удивительной пластичностью, свойством компенсации (например, у несмелого человека может усиленно развиваться находчивость). Главное – помогать друг другу в преодолении трудностей совместной жизни, но при этом учитывать все виды совместимости. Только «неустанный труд любви» (Ф.М. Достоевский) позволяет людям уберечь душевную теплоту и нежность в их отношениях. Терпимость к неизбежным недостаткам партнера (без недостатков людей нет!), уважение к его самостоятельности тоже входит в число главных основ супружеской совместимости.

Как уже отмечалось выше, важной составляющей совместимости в браке является *психологическая совместимость,* которая наряду с другими видами совместимости обеспечивает благоприятную (или неблагоприятную) атмосферу в семье.

Психологическая совместимость (гармоничность, согласованность) – оптимальное сочетание свойств контактирующих людей, обеспечивающее эффективное их сосуществование. Эффективным можно назвать такое сосуществование, которое удовлетворяет его участников и сохраняет их отношения.

Как справедливо заметил по этому поводу писатель В. Тендряков, «переплетены люди между собой. Проросли люди друг в друга многими, многими связями. А самая простейшая, самая короткая человеческая связь – Он и Она! – начало всему. В ней прочность нашего бытия. Тут чаще всего у нас рвется. Тут каждый проходит экзамен на проникновенность – он в нее, она в него! Пойми и признай человека, единственного из всех, назначенного делить с тобой путь. Пойми! Нет, трудно. Воистину: за понимание друг друга люди платят кровью и кусками жизни».

Чтобы не пришлось жестоко расплачиваться за разного рода недоразумения и непонимание друг друга, каждый из партнеров, независимо от того, состоит он в браке или только собирается создать семью, должен помнить одно: психологическая совместимость – один из тех видов совместимости, которая может быть достигнута только при обоюдном желании брачных партнеров. Нет никаких препятствий, связанных с природными особенностями человека, все определяется чертами характера, которые, как известно, хотя и связаны с типом нервной системы, все‑таки формируются прижизненно. Главное – не стремиться «переделать» характер своего избранника, а попробовать начать с себя. Если каждый из супругов будет внимателен по отношению к другому, постарается понять его, будет стремиться оправдать его ожидания, то такой паре рассогласованность взаимодействия и психологическая несовместимость не грозит. К сожалению, многие супруги, особенно в первые годы семейной жизни, не понимают многих психологических особенностей своего партнера и поэтому ошибочно считают, что им легко добиться взаимопонимания. Более того, необходимость идти на уступки рассматривают как проявление слабости и унижение перед другим. Поэтому приходят к выводу: нам нельзя быть вместе, потому что мы несовместимы по своим характерам.

В качестве примера хотелось бы привести мнение одного из таких «несовместимых» супругов. «…Теперь уже совсем стало ясно, что наши характеры несовместимы. То, что волнует меня, не волнует ее. Мы постоянно ругаемся, ссоримся из‑за пустяков, которые не стоят выеденного яйца. Но уступать… Уступать – значит, признать свою слабость, значит, унизиться. А соглашаться "для вида" не хочу и не умею – это означает "кривить душой и подлаживаться". Видимо, она все‑таки существует, "несовместимость характеров"?»

Да, действительно существует, если ничего не знать о характере вообще и особенностях его проявления у себя и у других. Считаем необходимым остановиться на описании тех черт характера, которые способствуют или, наоборот, препятствуют достижению психологической совместимости супругов, рассмотреть вопросы, касающиеся того, как «бороться с несовместимостью». Одна из наиболее «работающих» классификаций характеров предложена немецким психологом и психотерапевтом К. Леонгардом. [17] Леонгард исходил из убеждения, что существуют характеры гармоничные и сбалансированные, в которых все взаимосвязано и уравновешено. Но людей с такими характерами немного. Большинство людей с характерами, в которых явно выделяются одна – две ярких черты. Исходя из этого, Леонгард предложил называть такие характеры акцентуациями характера (или личности). Все эти типы характера нам необходимо знать и вот почему. Если мы общаемся с человеком с гармоничным характером – проблем не будет. Но сложности возникают тогда, когда мы ведем себя с представителем каждого типа характера одинаково. Здесь так же как в медицине существует принцип: «То, что яд для одного – лекарство для другого». Одна и та же фраза, сказанная человеку с одним типом характера, может его обрадовать, другого – опечалить, третьего – разозлить, а четвертого – оставить равнодушным. Кроме того, важно понимать, что у человека – в зависимости от того или иного типа характера – будет получаться или не получаться та или иная работа, контакты с другими людьми, включая представителей противоположного пола. Профессия, выбранная в противоречии с основными чертами характера, может ввергнуть человека в серьезный внутренний конфликт, и от этого будет плохо как ему самому, так и всем окружающим. По этой причине может возникнуть много проблем и в супружеских отношениях. Вот почему стоит усвоить некоторые **основные положения характерологии.**

*1. Гипертимный тип* (тимус – настроение) – это тип характера с постоянно повышенным фоном настроения. Человек с таким типом характера обычно является душой компании: он общителен, подвижен, энергичен, хороший рассказчик.

Гипертимические натуры всегда смотрят на жизнь оптимистически, без особого труда преодолевают грусть, вообще им нетрудно живется на свете. Благодаря усиленной жажде деятельности, они достигают производственных и творческих успехов. Жажда деятельности стимулирует у них инициативу, постоянно толкает их на поиск нового. Отклонение от главной мысли порождает множество неожиданных ассоциаций, идей, что также благоприятствует активному творческому мышлению. В обществе гипертимические личности являются блестящими собеседниками, постоянно находятся в центре внимания, всех развлекают. Они способны говорить и рассказывать без конца, только бы их слушали. Такие люди не могут наскучить, с ними интересно, они пересыпают свою речь прибаутками, остротами и никогда долго не задерживаются на одной теме. Чрезмерная веселость иногда может переходить в раздражительность.

Некоторые представители этого типа рано женятся, часто меняют место работы, среди них нередки разводы.

*2. Дистимический тип.* Если гипертимность – это повышенное настроение, то дистимность – пониженное. Это тихие, пессимистично настроенные люди. Среди таких людей слишком много молчальников и «педантов». Они легко впадают в апатию, им хорошо знакомы унылые мысли и настроения. Личности этого типа по натуре серьезны. Они обычно сосредоточены на мрачных, печальных сторонах жизни в гораздо большей степени, чем на радостных. События, потрясшие их глубоко, могут довести эту серьезную пессимистическую настроенность до состояния *реактивной депрессии,* особенно в тех случаях, когда налицо резко выраженные субдепрессивные черты. Стимулирование жизнедеятельности при дистимическом характере ослаблено, мысль работает замедленно. В обществе дистимические люди почти не участвуют в беседе, лишь изредка вставляют замечания после длительных пауз.

Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие, возвышенные чувства, несовместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию серьезной этической позиции.

*3. Возбудимый тип* – это люди, поведение которых трудно предсказать. Они совершают часто импульсивные поступки, о которых потом жалеют. Для них характерна безудержность эмоций и аффектов, иногда они готовы «стереть в порошок» человека, который им противоречит, возражает. У части таких людей большую роль в их жизни играет половое влечение. Решающим для образа жизни и поведения человека часто является не благоразумие, не логическое взвешивание своих поступков, а влечения, инстинкты, неконтролируемые побуждения. То, что подсказывается разумом, не всегда принимается во внимание.

Весьма существенны черты характера, вырабатывающиеся в связи с недостаточностью управляемости. Они выражаются в том, что решающими для образа жизни и поведения человека часто являются неблагоразумие, не логическое взвешивание своих поступков, а влечения, инстинкты, неконтролируемые побуждения. То, что подсказывается разумом, не принимается во внимание.

Реакции возбудимых личностей импульсивны. Если что‑либо им не нравится, они не ищут возможности примириться, им чужда терпимость. Напротив, и в мимике, и в словах они дают волю раздраженности, открыто заявляют о своих требованиях или же со злостью удаляются. В результате такие личности по самому пустячному поводу вступают в ссору с начальством и с сотрудниками, грубят, агрессивно швыряют прочь работу, подают заявления об увольнении, не отдавая себе отчета в возможных последствиях. Причины недовольства могут оказаться самыми разными: то им не нравится, как на данном предприятии с ними обращаются, то зарплата мала, то рабочий процесс их не устраивает. Раздражает их чаще не столько напряженность труда, сколько моменты организационные. В результате систематических трений наблюдается *частая перемена места работы.*

Импульсивность возбудимого характера относится также и к *влечениям* в узком смысле слова. Возбудимые личности едят и пьют все подряд, без разбору, многие из них становятся *хроническими алкоголиками.* Когда хочется выпить, они не думают об опасности внезапного острого опьянения и о пагубных последствиях для служебного престижа, для семейной жизни, здоровья. Среди хронических алкоголиков можно найти немало возбудимых личностей. Импульсивны их проявления и в сексуальной сфере, однако у мужчин это не очень бросается в глаза, так как они, будучи неумеренными в половых потребностях, часто длительное время не меняют партнершу, более того – довольно прочно к ней привязываются. У возбудимых личностей обоих полов в юности нередки *импульсивные побеги* из дому.

*4. Застревающий тип* – это люди, которые невероятно долго помнят обиды. Им хотелось бы и через ряд лет все равно отомстить обидчику. Часто это борцы за какую‑то идею: техническую, политическую и т. д. Для них характерны погруженность в прошлое и «боевое» настроение, желание «наказать обидчика», «добиться правды». Вообще это люди с «тугоподвижными эмоциями», очень честолюбивые.

Основой застревающего типа характера является *патологическая стойкость аффекта.* Чувства, способные вызывать сильные реакции, обычно идут на убыль после того, как реакциям «дать волю»: гнев у разгневанного человека гаснет, если можно наказать того, кто рассердил или обидел его; страх у боязливого проходит, если устранить источник страха. В тех случаях, когда адекватная реакция почему‑либо не состоялась, аффект прекращается значительно медленнее, но все же, если индивидуум мысленно обращается к другим темам, то в норме аффект через некоторое время проходит. Даже если разгневанный человек не смог отреагировать на неприятную ситуацию ни словом, ни делом, то, тем не менее, не исключено, что уже на следующий день он не ощутит сильного раздражения против обидчика. Боязливый человек, которому не удалось уйти от внушающей страх ситуации, все же чувствует себя через некоторое время освобожденным от страха. У застревающей личности картина иная: действие аффекта прекращается гораздо медленнее, стоит лишь вернуться мыслью к случившемуся, как немедленно оживают и сопровождавшие стресс эмоции. Аффект у такой личности держится долгое время, хотя никакие новые переживания его не активизируют.

Патологическим последействием чреваты в первую очередь *эгоистические аффекты,* так как именно им присуща особая сила. Поэтому застревание аффекта наиболее ярко проявляется тогда, когда затронуты личные интересы такого человека. Аффект в этих случаях оказывается ответом на уязвленную гордость, на задетое самолюбие, а также на различные формы подавления, хотя объективно моральный ущерб может быть ничтожным. Оскорбление личных интересов, как правило, никогда не забывается застревающими личностями, поэтому их часто характеризуют как *злопамятных или мстительныхлюдей.* Кроме того, их называют *чувствительными, болезненно обидчивыми, легкоуязвимыми людьми.* Обиды в таких случаях в первую очередь касаются самолюбия, сферы задетой гордости, чести.

Черты застревания сказываются не только при нанесении ущерба такому человеку, но и в случае *его успеха.* Часто наблюдаются проявления *заносчивости, самонадеянности.* Честолюбие – особенно характерная, четкая черта у лиц с чрезмерной стойкостью аффекта; честолюбие сопровождается самоуверенностью, а поощрений таким людям всегда бывает мало.

Застревающий тип личности интересен тем, что он в равной мере таит в себе возможности как *положительного,* так и *отрицательного* развития характера. Как известно, человек лишь в том случае может добиться уважения и авторитета, если он в чем‑то достигает положительных результатов, выделяясь на фоне других. Поэтому всякий честолюбивей; стремится достичь высоких показателей в любом виде деятельности. Застревающие личности, не обладая склонностью к самовнушению, должны завоевать реальное признание других людей, чтобы иметь основания гордиться собой. Таким образом, честолюбие может стать важной движущей силой на пути к отличным трудовым или творческим показателям.

*5. Педантичный тип* – это люди с гипертрофированным отношением к порядку, к пунктуальности. Считается, что именно таким человеком был известный философ Иммануил Кант. Это очень аккуратные и добросовестные люди. Такой человек иногда может даже «манкировать» своими обязанностями только потому, что сделать хорошо он не успевает (а иначе не может), а сделать плохо – не может себе позволить.

Поведение педантичной личности не выходит за пределы разумного, часто сказываются преимущества, связанные с тенденцией к основательности, четкости, законченности.

*6. Тревожный (боязливый) тип* – такой тип акцентуации чаще встречается у детей и женщин. Каждый день такой человек по поводу любых мелких событий испытывает страх и тревогу. Он склонен недооценивать себя и переоценивать других. Когда поводов для тревоги нет, они «высасываются из пальца».

В детском возрасте чувство страха нередко бывает очень велико: бояться темноты, собак, грозы.

У взрослых картина иная, страх не столь полно поглощает взрослого, как ребенка. Окружающие люди не представляются угрожающими, как в детстве, а поэтому тревожность взрослого не так бросается в глаза, но неспособность отстоять свою позицию в споре остается. Достаточно противнику выступить более энергично, как люди с тревожно‑боязливым темпераментом стушевываются. Такие люди отличаются *робостью,* в которой чувствуется элемент *покорности,* униженности. Различают еще *аданкастическую робость,* спецификой которой является внутренняя неуверенность в себе. В первом случае человек постоянно настороже перед внешними раздражителями, во втором – источником робости служит собственное поведение человека, именно оно все время находится в центре его внимания. Эти два типа робости можно дифференцировать при простом наблюдении. В обоих случаях возможна сверхкомпенсация в виде самоуверенного или даже дерзкого поведения, однако неестественность его сразу бросается в глаза. Боязливая радость может иногда перейти в доверчивость, в которой сквозит просьба: «Будьте со мной дружелюбны».

Временами к робости присоединяется *пугливость,* которая может иметь чисто рефлекторный характер, но может быть и проявлением внезапного страха. Чем ярче выражена пугливость, тем более вероятна сопровождающая ее повышенная возбудимость автономной нервной системы, усиливающая соматическую [18] реакцию страха, которая через систему иннервации [19] сердца может сделать страх еще более интенсивным.

*7. Эмотивный тип* – это люди, которые необычайно глубоко и длительно переживают любое событие своей жизни – глубже и дольше, чем другие. Они склонны к состраданию и сочувствию, мягки и участливы, способны к помощи и действительно ее оказывают.

Эмотивность характеризуется чувствительностью и глубокими реакциями в области тонких эмоций. Не грубые чувства волнуют этих людей, а те, что мы связываем с душой, с гуманностью и отзывчивостью. Эмотивным детям нередко нельзя читать сказки, так как при печальных поворотах сюжета они начинают плакать. Даже мужчины часто не могут удержаться от слез, в чем признаются с немалым смущением.

Особая чувствительность натуры ведет к тому, что душевные потрясения оказывают на таких людей болезненно глубокое воздействие и вызывают *реактивную депрессию.* Иногда, когда душевный разлад достигает патологической степени, возможны попытки самоубийства. При этом патология развивается несколько иным путем, чем при реактивных депрессиях. Данное состояние может произойти и без особо тяжелых ударов судьбы, а вызывается лишь случайным поводом, приводящим в действие некий механизм. У эмотивных личностей тяжесть депрессии всегда соответствует тяжести события, переживания. У них отсутствует предрасположение к депрессивным реакциям. Они легко поддаются и радости, причем радость также захватывает их глубже, чем других людей.

*8. Демонстративный тип.* Считается, что такой человек всегда носит «маску», никогда не говорит о себе всей правды. Как правило, это люди с живым темпераментом, способные приноровиться к любому так, чтобы произвести именно на него наилучшее впечатление. Для них характерна ярко выраженная потребность находиться в центре внимания, необдуманность поступков, способность приспосабливаться к другим, артистичность.

Со священником они набожны и скромны, а с человеком вульгарным распущенны и циничны. Из них получаются хорошие актеры. Иногда для этого они даже идут на самооговоры (участие в преступлениях, в убийстве и т. д.), хвастаются несуществующими знакомствами со знаменитостями.

*9. Экзальтированный тип* – это люди, не знающие полутонов, с очень живой и яркой эмоциональной сферой. Они быстро переходят от «мировой скорби» к безудержному веселью, радости и счастью. В отличие от представителей демонстративного типа их чувства настоящие, а не «картонные». Они не «работают на публику», а переживают происходящее искренне и глубоко. Многие из представителей этого типа имеют склонность к искусству, религиозны.

Экзальтированные люди реагируют на жизнь более бурно, чем остальные. Темп нарастания реакций, их внешние проявления отличаются большой интенсивностью. Аффективно‑экзальтированные личности одинаково легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных.

*10. Тип экстраверта.* Общительность – основная черта этого типа. У такого человека множество связей в разных сферах жизни. Он больше обращен в сторону *восприятий, чемпредставлений.* Такой человек легко поддается влиянию окружения, стимулам извне, постоянно ищет новых переживаний, любит ходить в кино, смотреть телевизионные передачи. Он отлично чувствует себя в оживленном обществе, где получает сразу множество впечатлений и богатую информацию, и с удовольствием проводит время с приятелем, болтая о том, о сем. Среди любимых занятий таких людей следует отметить спорт, в котором они либо активно участвуют сами, либо с увлечением отдаются спортивному зрелищу. Попадаются и экстравертированные коллекционеры, однако в собирании ими тех или иных предметов не чувствуется внутренней заинтересованности. Коллекционирование не служит для них определенным интеллектуальным толчком. Во время путешествий экстравертированная личность нацелена, прежде всего, на занимательные переживания, а вовсе не на то, чтобы обогатить свои знания и свой внутренний мир впечатлениями нового.

При некоторой поверхности мышления всё, поступающее извне, не подвергается особому анализу. Это обусловливает *подверженность чужому влиянию и легковерие.* Любое сообщение, последовавшее в категорическом тоне, для экстравертированного лица – бесспорный факт, даже в том случае, когда достаточно хотя бы немного задуматься и сопоставить факты, чтобы возникли сомнения в достоверности информации. Часто описываемый тип людей становится рупором своего окружения. Все, что они слышат от других, читают, слышат по радио (а для женщин – очень часто высказывания мужа), является неопровержимой истиной. Однако их мнения не отличаются стойкостью, поскольку внутренне не перерабатываются. Новое сообщение, заключающее иное освещение фактов, легко может все изменить в их сознании.

Явной обращенностью к тому, что приходит извне, обусловлена непосредственность реакций на внешние раздражители. События, привлекающие внимание в данный момент, легко становятся для таких людей господствующими и приводят к таким поступкам, которые подсказываются внешней ситуацией. Мысли, которые могли бы притормозить подобную необдуманность реакций, отсутствуют. Экстравертированность характера влечет за собой импульсивность поступков.

*11. Тип интраверта.* Если экстраверт обращен на внешний мир, то интраверт – на внутренний. Это люди замкнутые и нелюдимые, предпочитающие одиночество и книги общению с другими. Социальные знакомства им даются с большим трудом, особенно это касается контактов с противоположным полом.

Интравертированная личность *живет не столько своими восприятиями и ощущениями, сколько своими представлениями.* Внешние события влияют на жизнь такого человека относительно мало, гораздо важнее то, что он о них думает. В большинстве случаев интравертированный человек приходит к объективно правильным умозаключениям: он не связан впечатлениями момента, он учитывает то, что ему подсказывают его прежние представления, его жизненный опыт. Известная степень интравертированности вырабатывает способность к правильным суждениям. Но если данный тип характера сильно выражен, то личность все более отдаляется от действительности и в конечном итоге настолько погружается в мир своих представлений, что объективно принимает в расчет воспринимаемое все меньше. Идеи не подвергаются достаточной коррекции, в результате они могут формироваться, расширяться и приобретать субъективную значимость, у которой отсутствует всякая объективная подоплека. В то время как разумная степень интравертированности способствует выработке самостоятельного суждения, сильно интравертированная личность живет большей частью в мире нереальных идей. Ярко выраженная интравертированность ведет *к изоляции личности от других людей,* которые не в состоянии понять ее подчас чудаковатых идей.

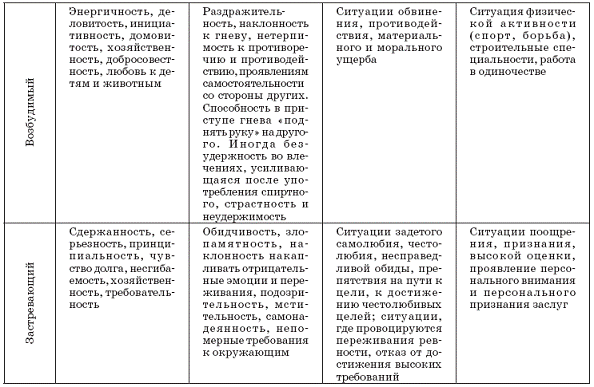


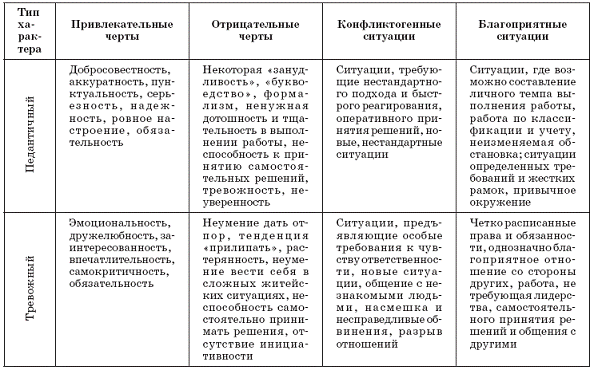
*12. Аффективно‑лабильный тип* – это тип характера с постоянной неустойчивостью настроения, привязанностей, эмоций. Сегодня такой человек окатит вас холодом, завтра будет приветливым, послезавтра равнодушным и т. д. Это люди, для которых характерна смена гипертимических и дистимических состояний. На передний план выступает то один, то другой из этих полюсов, иногда без видимых внешних мотивов, а иногда в связи с конкретными событиями. Радостные события вызывают у таких людей не только радостные эмоции, но сопровождаются и общей картиной гипертимии, жаждой деятельности, повышенной говорливостью, множеством идей. Печальные события вызывают подавленность, замедленность реакций и мышления. Этот тип характера имеет параллель среди психических заболеваний – *маниакально‑депрессивный психоз,* который проходит как бы между двумя полюсами: при благоприятных жизненных обстоятельствах такой человек ничем не отличается от психически здоровых людей. Если жизнь складывается не совсем удачно, то возможны проявления симптомов, присущих нарушениям психического здоровья. Общаться с таким человеком, особенно в условиях совместной жизни, очень сложно: партнеру бывает непросто определить, почему вдруг у него испортилось настроение и чем вызвана его раздражительная реакция в ответ на обычное обращение. Почему мы приводим эту совсем не простую классификацию?

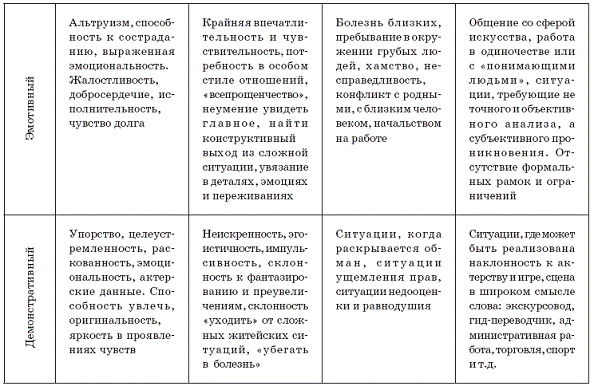
Потому, что одна и та же житейская ситуация: переезд на новую квартиру, поездка в отпуск, необходимость сделать покупки и т. д. – по‑разному будет восприниматься представителями иных типов акцентуаций характера и влиять на них. Что при каждом типе характера привлекает и что отталкивает, какие черты проявляются на следующих этапах знакомства и, наконец, какие ситуации являются трудными для представителя того или иного типа, какие выводят из себя, где нужна помощь, и что, наоборот, влияет положительно. Это важно знать супругам, чтобы не только уметь определить тип характера собственный и своего брачного партнера, но и учитывать его особенности в межличностном общении друг с другом, идти на уступки там, где это необходимо, оказывать психологическую поддержку другому и вместе, согласованно решать возникающие проблемы и справляться с семейными трудностями. Только при этом условии можно добиться взаимопонимания и психологической совместимости.

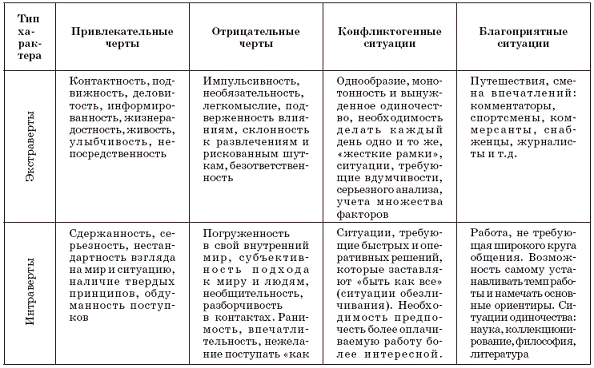
Для более обстоятельного освещения этого вопроса приводим развернутые характеристики каждого из указанных типов, учитывая, какие черты привлекают партнера на первых этапах знакомства, а какие со временем могут приводить к семейным конфликтам, в каких ситуациях эти положительные или отрицательные качества характера проявляются наиболее отчетливо (табл. 3).

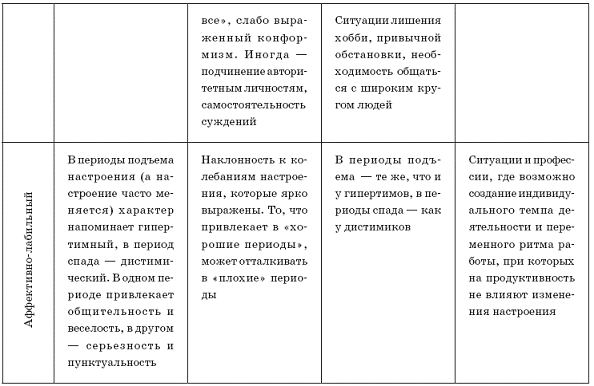
Таблица 3 Типы характера людей (акцентуации характера) 











Нельзя судить о человеке, пока знаешь его недостаточно, потому что тогда в глаза бросаются лишь одна – две положительные или отрицательные черты. Как известно, «недостатки – это оборотная сторона достоинств», яркие достоинства почти всегда уравновешиваются не менее яркими чертами, которые к достоинствам не отнесешь. Ситуации, которые будут будоражить и радовать одного, другого могут печалить и обижать, оставлять равнодушным. Это нормально, потому что люди по‑разному реагируют на одно и то же. Супругам надо быть готовыми с самого начала к тому, что кое‑что в другом – в минуты любовного ослепления – мы не различаем, но вполне вероятно, что какие‑то, не особенно нам приятные черты, проявятся позже. Но это – тоже нормально, как нормально и то, что другой некие «недостатки» позже обнаружит у своего партнера. Исходя из классификации характеров, необходимо учитывать, что в определенных ситуациях, которые могут быть «вычислены» и предсказаны заранее, одному человеку будет наиболее комфортно, а другому – наименее. Например, становится понятным, что отношения с новыми родственниками сначала будут лучше налаживать экстраверты и гипертимы, а позже дистимики и интраверты. Некоторые ситуации душевного дискомфорта связаны с тем, что человек неправильно выбрал профессию (она не по его характеру), или стиль жизни, который ему стараются навязать. Например, постоянное пребывание на людях, путешествия, знакомства, может действительно быть ему «поперек горла», из‑за чего он чувствует себя дискомфортно. Однако это не означает, что «он разлюбил» или «плохо стал относиться». В этих случаях нужно учитывать и ценить его уступки, компромиссы, понимая, как много он в себе преодолевает, выступая в ситуации для его типа характера непригодной, опасной, чреватой конфликтами, внутренней напряженностью. Реально встречаются типы, которых называют «амальгамными»: в их характере присутствуют одновременно 2–3 радикала. Хорошо сочетаются демонстративный и экзальтированный типы характера. Это приводит к смягчению демонстративных черт и большему добросердечию во взаимоотношениях партнеров. Возможны сочетания тревожного и аффективно‑неустойчивого и других типов характера. Оказывается, у каждого из нас свои чувства и представления о хорошем и плохом в зависимости от типа характера. С годами крайности в характерах сглаживаются. Уменьшаются и демонстративность, и тревожность, и безответственность гипертимиков. Однако «ядро» часто сохраняется. Основная наша ошибка в супружестве – принятие за точку отсчета свой характер и игнорирование особенностей характера избранника.

События всегда многоплановы, многосторонни, мы можем обращать внимание на одни их стороны, а наша супруга (супруг) – на другие, и это естественно. Переделывать характер другого бессмысленно, нужно все принять так, как оно есть. Если каждый из супругов будет стремиться изменить себя в соответствии с ожиданиями партнера, проблема психологической несовместимости им не грозит.

У каждого из нас есть две взаимосвязанные потребности:

1) потребность в слиянии и принадлежности, в эмоциональном контакте и резонансе;

2) потребность в самостоятельности и автономии, потребность развивать собственные внутренние потенции и установки.

В сложном мире душевной жизни человека они постоянно чередуются. Мы часто неправильно понимаем происходящее: когда другой хочет побыть один – это необязательно, что он стал хуже относиться или разлюбил, – просто пришел период, когда надо побыть одному (одной). Именно в одиночестве мы можем понять о себе и жизни что‑то новое, разобраться в тех вещах, которые были непонятны.

Человек, у которого потребность в резонансе и слиянии слишком велика, в эти минуты начинает суетиться и страдать: «Как? Мне плохо, поговори со мной, посиди со мной, что случилось?» Ничего не случилось – нужно на время перестать волноваться и переждать, пока снова не «возьмет верх» потребность в резонансе у партнера. Оказывается, у людей с одним типом характера потребность в автономии выражена очень сильно – чаще всего у интравертов. В то же время есть и «чемпионы» по степени выраженности потребности в «слиянии» – это экстраверты, в меньшей степени – люди с экзальтированным и демонстративным типом характера. Когда мы видим, что партнеру «не до нас», лучше заняться чем‑то своим. Переждать. Если же в это время искусственно пытаться сокращать этот промежуток, другой, пожалуй, может пойти нам навстречу, но сделает над собой усилие, возможно, будет в своем внимании к нам не совсем искренен. Зачем нам такая игра вместо настоящего? Более того, нужно учитывать, что реализовать свою потребность в автономии другой может, занимаясь теми делами и с теми людьми, которые ему интересны. Это детское представление, что нас должно волновать и радовать все то, что волнует и радует другого. В чем‑то сходство обязательно и желательно, но не во всем…

Если мы слишком увлеклись собственной автономией и забываем возвращаться к близости и резонансу, все идет под откос потому, что наш супруг начинает чувствовать себя заброшенным и одиноким. Глупое представление «куда он (она) денется» – неоправданно. Именно в таких случаях возникают «взгляды по сторонам», потребность выплакаться в жилетку, поиски человека, который бы выслушал и понял. Бывает, что сексуальная жизнь складывается формально успешно, но полного удовлетворения все же не дает именно потому, что потребность в слиянии и резонансе не удовлетворена. Каждый, вступая в эти отношения, остается автономным. Особенно важно это учитывать, когда потребности, о которых идет речь, выражены у супругов в разной степени. Тогда один будет постоянно считать себя «недопонятым и не доглаженным», а второй, что ему никак не дадут заняться своими делами. Без разумного компромисса здесь не обойтись.

Мы недостаточно много думаем о том, что каждый из нас нуждается в собеседнике. Наличием этой потребности объясняются многочасовые разговоры по телефону с подружками. Если мы готовы обеспечить свою семью жилищем и хлебом, готовы ли мы к тому, чтобы стать эмоциональным донором для другого? От того, каков будет в реальности ответ на этот вопрос, зависит многое. Женщины иначе устроены, чем мужчины. Им часто необходимо делиться перечувствованным и пережитым. Хотя последние исследования показывают, что и мужчинам делиться важно, но многие этого не умеют делать. Важно, встречает ли ваш рассказ сочувственное понимание или вызовет лишь равнодушный взгляд. Такие разговоры – часто лучше цветов и комплиментов – помогают сохранять и культивировать чувство «мы».

В решении проблемы совместимости в браке важное значение имеют вопросы отношения супругов к сексуальной стороне семейной жизни. Как же различается отношение к сексуальной жизни у представителей разных типов характера? (Полученные закономерности ориентировочны.)

Представители *гипертимного типа* и развиваются быстро в физическом отношении, и половое влечение проявляется у них рано, но отличается нестойкостью. Влюбленности бывают недлительными и, если не следует перехода к интимным отношениям, быстро угасают. Супружеская верность дается представителям этого типа часто с трудом, для этого требуется особо заинтересованное отношение к брачному партнеру. Некоторые представители этого типа склонны к неразборчивым связям, легкой смене партнеров.

Для представителей *дистимического типа* характерно не сильно выраженное влечение. Привязанности и влюбленности бывают глубокими, длительными, но часто скрытыми в глубине души, о них мало кто знает. Может быть и другой вариант – влечение сильное, но долгое время тормозится, скрывается, проявляется только в фантазиях. Иногда сексуальные отношения являются сферой просто «лекарственной», весьма желанной, потому что улучшают тонус, повышают настроение, но часто люди этого склада запрещают себе подобные контакты, считая это «развратом», «распущенностью» и т. д.

Для представителей *возбудимого типа* влечение отличается достаточной выраженностью. Половая жизнь обычно начинается рано (под половой жизнью понимаются любые проявления сексуальности, включая и онанизм, и эротическое фантазирование). В жизни для представителей этого типа влечение и психосексуальные отношения имеют очень большое значение. Любовь отличается выраженным чувственным оттенком, характерна ревность. Когда гетеросексуальные контакты по каким‑либо причинам невозможны, представители второго типа могут пойти на гомосексуальные контакты, хотя это зависит от сформированных моральных ценностей.

Представители *демонстративного типа* характера говорят о своих любовных победах и психосексуальных отношениях гораздо больше, чем что‑то реально делают, они любят выдавать себя за очень «опытных». На всем лежит печать театральности. Иногда половая жизнь начинается рано, но не из‑за потребности, а больше из престижных соображений, нежелания «отстать». За ярким, многообещающим и кокетливым поведением иногда скрывается полная холодность, эмоциональная или сексуальная.

Для представителей *тревожного типа* любовные и сексуальные отношения часто играют большую роль в душевной жизни. Но почти невозможны сексуальные отношения с человеком ради получения чувственного удовлетворения, необходимо чувство психологической, эмоциональной близости, только на этом фоне у них возможна реализация влечения. Трудности в устанавливании контактов обусловливают импульсивный выбор партнера. Разлад в личных отношениях, конфликты дома или на работе могут полностью блокировать половое влечение. О влюбленностях такого человека часто никто не знает, они становятся «тайной души». Часто наблюдаются эротические фантазии.

Проблема регулирования ритма половых отношений не проста, и для многих пар становится «камнем преткновения». Между супругами могут возникнуть конфликты по причине несовпадения ритмов появления сексуального желания и проявления полового влечения. Вопрос об интимной близости должен решаться заранее, когда дело еще не дошло до постели. И если у кого‑то из них нет желания сексуальной близости, отказ должен быть мягким, аргументированным, не унижающим достоинство и не оскорбляющим чувства другого.

Психологический климат семьи и совместимость брачных партнеров во многом зависит от того, как женщина выстраивает свои взаимоотношения с мужем и мужчинами вообще. Для понимания и объяснения ее поведения можно воспользоваться типологией женщин, которая предлагается психологами И.А. Волковой и В.П. Музыченко в книге «Лоскутное одеяло для одинокой женщины»:

**1. «Женщина‑мать».** Какая бы разница ни была в возрасте между партнерами, «женщина‑мать» всегда будет вести себя одинаково. Она будет жалеть, холить, ставить его интересы выше своих, порой вообще забывая, что у нее могут быть свои интересы. «Женщина‑мать» никогда не обращает внимания на возраст партнера, он может быть и старше ее, и ровесником, и намного моложе ее. Такая женщина является замечательным спутником жизни, с ней легко, тепло, уютно, она не создает проблем, она сама их решает. Она не устраивает сцен, во взаимоотношениях со своим партнером всегда снисходительна, добра, терпелива, трогательно, ненавязчиво ухаживает за своим большим ребенком – мужем. Она является и его духовным наставником, и его секретарем. Женщины такого типа помогают сделать блестящую карьеру своему партнеру. Мужчина всегда тянется к такой женщине. Часто можно видеть пару, в которой женщина старше мужчины. Обычно предельная разница составляет 15 лет. Мужчина только в начале задумывается над этой разницей в возрасте, позже о ней и не вспоминает.

Женщина такого типа почти всегда выходит замуж. Уровень ее образования для мужчины не играет никакой роли. Такая женщина быстро дорастает до уровня развития своего обожаемого партнера, если он сам этого хочет.

Она является и хорошей любовницей, потому что позволяет и даже поощряет свободу в сексуальных отношениях, если видит, что это доставляет партнеру удовольствие, даже если она всегда считала себя женщиной строгого поведения. Для самого близкого человека она готова отступить от своего «я». Высочайший альтруизм! Мужчина в такой паре если и допускает флирт на стороне, то только очень легкий. Из такой семьи мужчина обычно не уходит, даже если увлечется на стороне. (Если такая женщина оказывается для мужчины проходной фигурой, то она чаще всего не делает из этого трагедии, а переносит разрыв отношений более спокойно, чем он ожидал.) Мужчина в такой паре лишь иногда бывает ведомым, обычно это лидер. Женщина сама подталкивает его к лидерству. Она уважительно относится к любому проявлению его личности. Мужчина незаметно растет и в собственных глазах, и в глазах своих коллег. Это ее заслуга. Это она своим поведением поощряла его к такой роли. Незаметно для всех он вырос как лидер. Он сделает карьеру без лишних кровопусканий, спокойно и планомерно. Это она своим ровным и хорошим к нему отношением создала такой климат, оазис, в котором он набрался сил перед восхождением на вершину. Это замечательный тип женщины.

**2. «Женщина‑дитя».** Такой тип женщины никогда не станет искать партнера моложе себя. Это и невозможно: такая женщина требует к себе постоянного внимания, как к ребенку. «Женщина‑дитя» избалована, она не станет ухаживать ни за мужем, ни за ребенком, ни за родителями. Она не может переиначивать свое представление о человеческих взаимоотношениях. Обычно это эгоистично, часто даже эгоцентрично настроенная женщина. Все вокруг нее движется по одной орбите, в центре которой она сама и ее мир. Это сложный тип характера, хотя не лишенный своей прелести. Такая женщина мила в своих капризах. Мужчина легко попадается именно на ее причуды, которые он поначалу считает верхом женского обаяния. Потом он будет часто и раздосадован, и издерган. Но произойдет это не сразу, скорее всего он так и не поймет, что же его так привлекает в этой взбалмошной и холодной женщине.

С такой женщиной карьера мужчины сложится только в том случае, если он уже состоялся как лидер, у него все уже отлажено, расписано и катится по наезженной колее, которая неизбежно приведет его к вершине, им обозначенной. Но если мужчина еще не состоялся как лидер, то рядом с такой женщиной он никогда не сделает карьеры. Она ему не поможет. В силу своего характера она не в состоянии ему помочь. Ее не будет интересовать процесс становления его как личности, как лидера. Ее интересует только одна личность – она сама. К такому типу женщины тянутся сильные мужчины. Им недостает в жизни женщины‑игрушки, женщины‑забавы.

«Женщина‑дитя» почти всегда находит себе партнера‑покровителя. Хотя эта женщина никогда не является идеалом для семейной жизни, тем не менее она всегда в семье. Часто она плохая хозяйка, у нее неухоженный муж, предоставленные сами себе дети, но она всегда прекрасно ухаживает за собой, никогда от этого не уставая.

Женщина такого типа вряд ли будет хорошей любовницей. Она холодна, пассивна в постели, хотя весь ее вид, внешность, поведение вводят в заблуждение относительно ее сексапильности. Но мужчин все равно тянет к обладанию такой женщиной, и они находят с ней удовлетворение. Для них она – секс‑бомба. На самом деле женщина такого типа часто фригидна. Секс не занимает ее как таковой, ее привлекает только повышенное внимание к ее особе, к ее телу. Она охотно позволяет себя любить, хотя это ее абсолютно не возбуждает и не удовлетворяет физически. Моральное удовлетворение в данном случае выше физического. Женщинам такого типа нередко изменяют, но неизменно к ним возвращаются. Здесь присутствует сила созданного в сознании мужчины женского образа, осязаемого идеала, который притягивает его. Такие женщины обычно являются украшением мужчины, но только внешне. Мужчину, обладающего такой женщиной, вряд ли назовешь счастливым. Эта женщина для него часто обременительна. Сама женщина такого типа – счастлива (эгоисты – счастливые люди).

**3. «Женщина‑друг».** Это самый удачный тип, сочетающий в себе силу «женщины‑матери» и обаяние «женщины‑ребенка». Это женщина самая умная, мыслящая тонко и реалистично, своего рода заземленный тип женщины. С такой надежно. Она даст почувствовать мужчине необходимость его лидерства в жизни, даст ему властвовать в семье, но под своим скрытым контролем.

Она будет опекать своего мужа, как разумная мать, вести себя как лучший друг, разбирающийся во всех тонкостях их общих проблем, и вместе с тем станет для него легкомысленной любовницей. Такая женщина – друг, друг честный, открытый, готовый выслушать, помочь, пожалеть, поругать. В такой паре, где партнер – «женщина‑друг», всегда прекрасные отношения. Их создает женщина. Она чутко реагирует на все просьбы, замечания, всегда в курсе дел своего мужчины, его настроений, планов. Такая женщина поможет мужу сделать карьеру, возьмет на себя быт, воспитание детей и присмотр за родителями. Она умная, добрая, обладает сильным характером. У нее страстное сердце. Мудрая королева из благородного, но обедневшего рода. Но такой сильный тип женщины не часто встречается. Такая женщина не всегда выходит замуж. Если она все же создает семью, то в раннем возрасте. Более поздний возраст обычно отодвигает возможность выйти замуж по одной причине – она не только предъявляет высокие требования к себе и старается им полностью соответствовать, но такие же требования предъявляет и к своему партнеру.

Такая женщина – настоящая находка для мужчины. Он старается удержать эту женщину в своей жизни. Не всегда, правда, он женится на ней, но неизменно дорожит этой связью.

**4. «Женщина‑хищница».** Таких женщин много. Она никогда не обращает внимания на возраст партнера, ей совершенно безразлично, молод ли он и наивен или стар и опытен. Она рассматривает партнера только с одной стороны – удобен ли он ей в жизни с материальной точки зрения. Эту женщину не интересует внешность, физические данные, умственные способности, сексуальность партнера. Она рассматривает его только меркантильно: выгоден ли? Кто он? (Сын влиятельного человека?)… Образование (институт, аспирантура?)… Место в жизни (главный инженер? коммерческий директор? кооператор?)… Какие имеет социальные блага (квартира?) и т. д. Все остальное ее не интересует. Здесь нет ни намека на симпатию, обожание, любовь. Здесь все меряется одной меркой – материальной. Такой несимпатичный, казалось бы, тип женщины очень распространен. Такая женщина вызывает порой даже зависть умением устраивать свою жизнь. Эта женщина – таран. Она тащит своего мужа вверх по служебной лестнице, подталкивает, координирует его действия, оказывает ему активную помощь, вмешивается в его дела и пытается полностью их вести.

Она тщательно следит за внешним видом мужа, этим помогая ему, а значит, в первую очередь себе, найти достойное, по ее мнению, место на социальной лестнице. К такой женщине мужчина попадает как муха в сети к пауку. Она целеустремленна, обладает сильной волей, решительным характером. Она не отступает от своих намерений никогда. Мужчине трудно вырваться из ее сетей, он всегда оказывается в роли ведомого в такой паре. Такая женщина всегда довольна и своими внешними данными, и своим уровнем развития, а мужа она заставляет расти.

Обычно сексуально такая женщина не очень активна. Измену мужа она не воспринимает как трагедию, а старается весьма активными действиями пресечь его поползновения уйти на сторону. Характерно, что неверного мужа она не пытается обвинить и наказать, а борется только с соперницей, почти всегда выходя победительницей из этого единоборства.

У такой женщины всегда хорошо налажен быт, она прекрасная хозяйка, имеющая материальный достаток. Она довольна собой, так как знает, чего хочет от жизни. Для семьи такой тип не так уж и плох. Особенно для мужчины, который по характеру не способен быть лидером.

Наш опыт психологической работы с семьями и различными категориями женщин показывает, что значительная часть женщин склонна полностью подчинять свою собственную жизнь интересам мужчины, отказывается от реализации своих планов, готова пожертвовать всем (материальными благами, социальными связями, чувством собственного достоинства), лишь бы угодить мужчине и удержать его.

Это не любовь. Это пристрастившаяся к слишком сильной любви женщина – жертва собственных искаженных представлений о себе как о женщине, о мужчинах и их роли в ее жизни, о жизни в целом. Таких алкоголизированная часть мужского населения называет «женщина в белом», а психологи – «мечтой алкоголика». Женщины этого типа измеряют свою любовь не гордостью за достигнутое отдельными членами семьи и семьей в целом, а глубиной собственных мучений: «Если я жить без него не могу и страдаю по нему – значит, я его люблю». Это болезнь, схожая по причинам, течению и лечению с пристрастием к алкоголю, наркотикам, компьютеру… Тем не менее, такие женщины не осознают своей «жертвенности» и, посвящая свою жизнь мужу и детям, не только сохраняют семью, но и умудряются сделать счастливыми всех ее членов, кроме себя. Но, как ни парадоксально это звучит, к счастью, несчастливыми себя такие женщины не считают.

Мы отдаем себе отчет в том, что вопрос о проблемах совместимости в браке раскрыт нами лишь частично. Нельзя исчерпать многогранный мир человеческих чувств и отношений только рассмотрением отдельных аспектов. Надеемся, что представленный нами материал поможет одним разобраться в себе, а другим лучше понять своего партнера, возможно, кто‑то отложит вопрос о разрыве и попытается наладить супружеские отношения с учетом тех психологических нюансов, которые раньше ему были попросту неизвестны. Важно, чтобы каждый стремился идти навстречу другому с искренним желанием понять и простить, если была допущена ошибка. Не бойтесь признаться себе в том, что не все в этом мире вам досконально известно, даже близкий вам человек. Его внутренний мир так же богат и неповторим, как и ваш. Попытайтесь «проникнуть» в миры друг друга, и тогда ваша совместная жизнь будет вам не в тягость, а в радость.

В заключение хотелось бы предложить молодым супругам провести небольшое исследование, с помощью которого можно установить, способны ли они к взаимопониманию и правильно ли общаются друг с другом.

Ситуация очень простая. Ваш супруг (супруга) читает. Вы хотите что‑то рассказать. Каким образом вы будете добиваться своего? Нужно выбрать два наилучших, по вашему мнению, варианта и записать их номера.

1. Тоже возьму книгу, газету и начну читать.

2. Начну с ним (с ней) разговаривать, пока он (она) не догадается отложить книгу.

3. Скажу, что невежливо не обращать на меня внимания.

4. Спрошу, о чем он (она) читает с таким увлечением. Не ответит, повторю вопрос.

5. Выйду из комнаты, но первым не начну разговора. Когда супруг (а) сам (а) заговорит, выскажу все, что о нем (о ней) думаю.

6. Решу – пусть читает, и займусь делом.

7. Попрошу почитать вслух или рассказать, о чем прочитал (а).

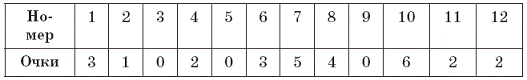
8. Скажу, что нам необходимо поговорить, когда закончит читать.

9. Поставлю вопрос ребром, что нужно делать, чтобы он(а) мне больше уделял(а) внимания.

10. Спокойно объясню: я не против чтения, но мне нужно внимание.

11. Очень вежливо и аккуратно закрою книгу и скажу: «Послушай меня, моя милая (мой милый)…»

12. Начну с ним (с ней) говорить на тему, которая его (ее) заинтересует, и постепенно завладею его (ее) вниманием…

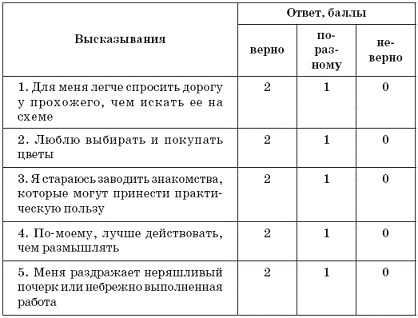
Ключ для расшифровки 

*Интерпретация:* *9 очков* – наиболее оптимальный вариант.

*4–8* – вы не скрываете обиды, делаете это в резкой форме. Наверно, стоило бы объяснить, почему он (а) столь невнимателен. Что за этим – равнодушие, обида? Может быть, то, что вы собираетесь рассказывать ему (ей) не интересно? Может быть, он думает, что это просто желание «пощебетать», как с подружкой?

*3 очка и менее* – вы требуете, чтобы при первом же слове муж (жена) был (а) весь внимание. И вряд ли добиваетесь желаемого. Скорее всего ваш разговор обычно переходит в перечисление обид, в скандал. Это говорит о расхождении взглядов (возможно, временном), и вам нужно срочно искать пути к улучшению ситуации. Возможно, у вас есть элементы «звездного» комплекса (завышенной самооценки) или комплекса неполноценности (заниженной самооценки).

Характерологический аспект совместимости в добрачной или супружеской паре позволит определить тест А.Б. Добровича. ***Инструкция***  . Внимательно познакомьтесь с содержанием высказываний и выразите свое отношение к каждому из них через выбор одного из трех вариантов ответа. Каждый из партнеров заполняет тест отдельно.

Тест методики 



Обработка данных *Что делать порознь*

**A.** На отдельном листке выпишите в столбик номера высказываний от 1 до 16. Проставьте против каждого номера набранный вами балл.

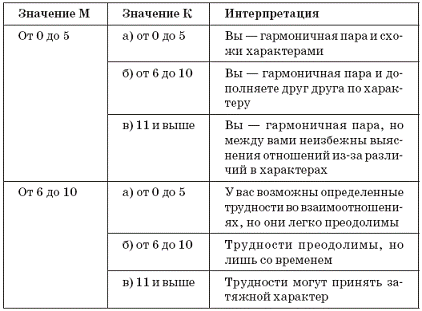
**Б.** Подчеркните четные номера на вашем листке и отдельно подсчитайте сумму баллов по *четным* высказываниям.

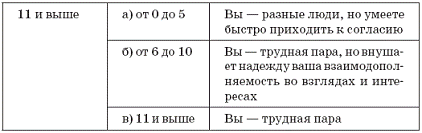
**B.** Отдельно подсчитайте свою сумму баллов по *нечетным* высказываниям.

*Что делать вместе* **A.** Сопоставьте свою сумму по четным баллам с аналогичной суммой невесты или супруги (жениха или супруга). Запишите разность между этими числами в виде значения М.

**Б.** Точно так же сопоставьте нечетные суммы обоих. Запишите разницу между ними в виде значения К.

**B.** Загляните в таблицу ответов и обсудите полученные результаты.

Таблица интерпретаций 



## Взаимоотношения с родственниками

Важной проблемой, которую предстоит решать супругам на начальном этапе совместной жизни, является установление *границ семьи.* Она включает в себя решение вопросов о том, кто из знакомых мужа или жены будет допущен в семью, и как часто; насколько разрешено пребывание супругов вне семьи без партнера; насколько допустимо вмешательство в брак со стороны родителей супругов.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали свою собственную семью.

В случае конфликта с родительскими семьями у супругов может развиться симптоматичное поведение. Например, у жены, чей муж не может предотвратить вмешательство своей матери в дела молодой семьи, могут появиться симптомы как способ приспособления к данной ситуации. Некоторые пары пытаются защитить свою независимость, полностью отрезая себя от взаимодействия с родителями. Обычно такие попытки не заканчиваются успехом и работают на разрушение брака, поскольку искусство жить в браке предполагает достижение независимости в сочетании с сохранением эмоциональных связей с родственниками.

Психологический климат молодой семьи во многом зависит от того, как складываются отношения между представителями различных поколений взрослых людей в семье, между молодоженами и их родителями (между зятем и тещей, невесткой и свекровью и т. п.).

Правильно построенные отношения с родителями могут стать источником взаимной поддержки, дать возможность перераспределять семейные ресурсы – материальные, физические, эмоциональные в соответствии с требованиями семьи. Связь поколений, взаимная помощь, оказываемая родителями детям и детьми родителям, является одной из важнейших сторон семейной жизни. Неоценимую роль играет родительская помощь и поддержка в период становления молодой семьи. В свою очередь и старшее поколение испытывает острую потребность в заботе, чуткости, внимании, физической и эмоциональной опоре своих детей. Взаимосвязь поколений проявляется во взаимопомощи семейной группы, организованной по типу «семья детей – семья родителей». На каждой стадии наряду с проявлением эмоциональной и психологической близости поколений большое значение имеет потребность в хозяйственно‑бытовой помощи, степень которой может быть различной.

*Первая (начальная) стадия* длится с момента создания новой семьи до рождения ребенка. На этой стадии естественно стремление молодой семьи к автономии, к самостоятельности в решениях, в хозяйственных делах. Такое стремление говорит о социальной и психологической зрелости супругов, об их готовности к браку и семейной жизни. Экономическая помощь, советы родителей относительно совместной жизни молодых также значимы для них, позволяют осмыслить и преодолеть первые трудности взаимной адаптации.

*Вторая стадия* связана с рождением ребенка в молодой семье, появлением новых ролей у молодых супругов и их родителей – первые становятся отцом и матерью, вторые бабушкой и дедушкой. На этой стадии возникает реальная потребность в помощи по уходу и воспитанию ребенка со стороны старшего поколения.

*Третья стадия* характеризуется тем, что представители старшего поколения вступают в пенсионный возраст, а их помощь по воспитанию внуков становится особенно интенсивной. Однако многие молодые семьи на этой стадии взаимодействия с родительской семьей сталкиваются с серьезной проблемой, за которой может быть скрыт потенциальный источник конфликтов. В наше время большинство родителей становятся бабушками и дедушками в далеко не пенсионном возрасте. Их вступившие в брак взрослые дети часто всерьез рассчитывают на то, что родители будут активно помогать им в воспитании внуков. Сами родители не спешат бросать свою работу только для того, чтобы сидеть дома с внуками. Получается серьезный разрыв между желаниями, намерениями молодых супружеских пар активно задействовать в воспитании внуков дедушек и бабушек и фактическим намерением последних. Это приводит к взаимным обидам, необоснованным претензиям, конфликтам. Каждая семейная группа ищет и находит приемлемый выход из этой ситуации и со временем опять налаживает отношения. Эмоциональная и психологическая близость поколений восстанавливается.

Затем наступает *период относительной независимости семей друг от друга:* внуки стали достаточно взрослыми, а представители старшего поколения еще легко справляются с домашним хозяйством, физически способны себя обслужить.

Наконец, *последняя стадия* развития отношений семейной группы – это тот период в жизни родительской семьи, когда уже престарелые родители реально нуждаются в помощи молодого поколения, им нужен физический уход, забота, эмоциональная поддержка. Именно на этой стадии нередко происходит воссоединение двух семей, и относительно небольшая семейная группа превращается в расширенное объединение. Так проявляется динамика построения взаимоотношений между молодой семьей и родительской.

Молодые люди при создании семьи нередко убеждены в том, что роль родителей в их жизни заметно уменьшается, что они по‑настоящему становятся самостоятельными. При этом они не планируют для себя никаких кардинальных изменений в семейной жизни. Однако свою семью чаще всего собираются создавать по образцу родительскому и прародительскому, но без их участия и отдельно от них. Почему мало кто из молодых людей предполагает войти в семью будущей супруги или ввести ее в дом своих родителей? Почему для большинства современных юношей и девушек представляется важным отделиться от родителей после вступления в брак? Что это – несовместимость отцов и детей или предвидение будущих столкновений свекрови и невестки? Первый шаг к разрыву или независимости для дальнейшего сотрудничества на равноправной основе?

Однозначного ответа на эти вопросы нет. Желание молодой семьи иметь собственное жилье и строить свой дом естественно. Однако, согласно статистике, только две из десяти молодых семей сразу после регистрации брака могут жить отдельно от родителей, у остальных такая возможность появляется значительно позже. Новая проблема: с кем лучше жить после создания семьи – со своими родителями или родителями супруга, если нет возможности поселиться отдельно? При решении этой проблемы возможны такие варианты: жить там, где условия лучше; оставаться с родителями молодой жены, которые, прежде всего мать, в начале семейной жизни научат и подскажут, как наладить быт, вести хозяйство, помогут советом в трудные минуты; жена, как в старые времена, должна войти в семью мужа и др. Ни один из указанных вариантов не может быть оптимальным, потому что каждому из молодых супругов нелегко расстаться с родительской семьей и поменять их опеку на надзор других. Труднее уйти в чужую семью юноше. Объяснить это можно несколькими причинами. *Во‑первых,* юноши часто больше, чем девушки, привязаны к матери, и намерены взять на себя заботу о ней, не хотят оставлять ее в одиночестве (особенно если отец в семье не живет). Они считают своим долгом делать для нее то, что она всю жизнь делала для них, т. е. занять место главы семьи. Прежде всего это касается неполных или неблагополучных семей с вынужденным женским главенством. *Во‑вторых,* для современной семьи юноша мало отличается от ребенка, и родители видят в нем юнца, а не взрослого, самостоятельного мужчину, так как его невысокие заработки не позволяют молодой семье быть экономически независимой от родителей. Молодому супругу проще принять финансовую или материальную помощь от своих родителей, чем от родителей жены, и при этом не будут ущемлены интересы ни одной из сторон. Такая помощь, осуществляемая, как правило, совершенно бескорыстно, является логическим проявлением любви родителей к своему сыну и его избраннице и их заботой о благосостоянии только что образовавшейся семьи. Но в материально‑финансовой помощи родителей кроется немало серьезных опасностей для молодой семьи. Такая «помощь» родителей часто заводит молодых в тупик при столкновении с первыми трудностями совместной жизни, которые неизбежны в любой семье. Таким образом, родители могут прямо или косвенно разбить только что созданный семейный союз.

Но самая главная трудность, с которой сталкиваются все без исключения молодые супруги, – это *налаживание отношений с родителями своего избранника (избранницы).* Переселившийся в дом жены муж, как и переехавшая в дом мужа жена становятся или новыми членами основной семьи, или, не ужившись, навсегда остаются «чуждым элементом», «человеком в оппозиции» и рано или поздно бывают вынуждены уйти. Поэтому каждому из молодых супругов так важно осознать, что они не просто создали семью, а являются своеобразным связующим звеном между брачным партнером и семьями своих родителей. Как справедливо заметил известный американский семейный терапевт К. Витакер, «он думает, что женился на этой женщине. На самом деле он вступил в брак с другой семьей. Он должен завоевать и отнять у них эту женщину, поскольку ее биологическая связь со своей семьей гораздо сильнее, чем психосоциальная связь с ним. То же самое можно сказать и про другую сторону. Она думает, что завладела им, а на самом деле она просто стала дочерью второго сорта для его родителей, которые хотят воспользоваться ею для продолжения своей семьи».

Родителям нелегко примириться с мыслью о большем значении в жизни их ребенка другого человека, чем они, поэтому трудно согласиться с выбором сына или дочери. Не только для молодоженов переход от жизни в родительской семье к созданию своего домашнего очага бывает весьма сложным, но и для их родителей он связан с рядом трудностей психологического характера.

Родители, в первую очередь матери, тяжело переживают уход «ребенка» из дома, которому они посвятили лучшие годы своей жизни. С одной стороны, родители пытаются сохранить влияние на своих детей и страдают от того, что лишились возможности осуществлять полный надзор за поведением взрослеющих сына или дочери, утрачивают «право взрослого» по отношению к ним. С другой, в то время, когда молодые люди создают свою, отдельную от родителей, семью, строят планы на будущее, их родители остаются одни, наедине друг с другом. Большая и чаще всего лучшая часть жизни прожита, молодость ушла, и они оказываются перед лицом необходимости менять частично уклад своей жизни, какие‑то привычные дела и обязанности, с чем‑то смириться. С уходом из дома одного из членов семьи – сына или дочери – изменяются и взаимоотношения родителей. Родительская семья оказывается на завершающем этапе своего жизненного пути. Как в жизни природы не бывает вакуума, так и с уходом ребенка из родительского дома образовавшееся свободное пространство семейных психологических связей и отношений должно быть вновь чем‑то заполнено. Труднее всего перестраивать свои взаимоотношения бывает тем родителям, у которых отношения складывались не очень гладко и не отличались особой теплотой и взаимностью, когда ребенок выступал в роли цементирующего начала, был своеобразным посредником между отцом и матерью, в нем супруги видели смысл жизни вдвоем. Чтобы заполнить образовавшийся психологический вакуум, мать иногда решает посвятить вторую половину своей жизни семье сына или дочери. Свою родительскую миссию она видит в том, чтобы «учить» молодых тому, что имеется в ее жизненном опыте.

Считая своего ребенка личной собственностью, такая мать начинает сетовать, что он достоин большего, что его избранник ему совершенно не подходит, он достоин лучшей судьбы. Как замечал по этому поводу Мартин Андерсен Нексе, «каждая мать надеется, что ее дочь получит лучшего мужа, чем она, и убеждена, что ее сын никогда не получит такую хорошую жену, как его отец».

Подтверждением тому, что проблема взаимоотношений матери с неродным ребенком, который появился в ее семье в роли зятя или невестки, характерна не только для нашей культуры, а в некотором смысле является «интернациональной», может служить следующая восточная притча.

###### ...

Летней ночью в саду на крыше дома спали все члены семьи. Мать увидела, что невестка, которую она вынуждена была терпеть против своей воли, и сын спали, тесно прильнув друг к другу. Смотреть на это было свыше ее сил. Она разбудила спящих и закричала: «Как это можно в такую жару так тесно прижиматься друг к другу. Это вредно для здоровья».

В другом углу сада спала ее дочь с любимым зятем. Они лежали на расстоянии, по крайней мере, одного шага друг от друга. Мать заботливо разбудила обоих и прошептала: «Мои дорогие, почему в такой холод вы лежите врозь, вместо того чтобы согревать друг друга?» Эти слова услышала невестка. Она встала и громко, как молитву, произнесла: «Сколь всемогущ Бог. На крыше один сад, а какой разный в нем климат».

Видимо, если не у всех, то у большинства матерей возникает неоправданное ревностное чувство к своим невесткам. Мать полагает, что та, конечно же, не сможет так одеть и накормить ее сына, как это всегда делала она. Она забывает при этом, что молодая женщина и не призвана заменить мать, стать на ее место. У нее есть своя роль – жены, которая существенно отличается от материнской роли, и ее отношения с мужем будут строиться совсем по другим законам, чем отношения матери и сына. В этом межличностном треугольнике каждая из сторон должна четко осознать, что их роли совершенно разные и не могут быть взаимозаменимыми. Молодой жене важно понять, что любовь между родителями и детьми дана природой, а ей эту любовь надо завоевать уважением, желанием понять, внимательностью. Родителей супруга мы не выбираем, как друзей или спутника жизни. Помимо нашей воли они входят в нашу жизнь вместе с любимым человеком. Поэтому их надо принимать такими, каковы они есть, и считаться с ними, как с самыми близкими людьми. Для спокойной семейной обстановки необходимо относиться к свекрови хотя бы с таким уважением, как к другим старшим или взрослым людям. Нужно помнить, что предубеждение, так же как и любовь, искажает в наших глазах другого человека.



Не меньше психологических проблем возникает и во взаимоотношениях матери молодой жены с избранником своей дочери. В системе отношений «теща – зять» нередко решающую роль играет профессионально‑должностной статус зятя. И в гораздо большей степени, чем его личные качества. Чаще других членов семьи теща меряет супружеское счастье своей дочери материальной меркой. Кто бы и что бы ни говорил о супружеском равенстве, многие тещи знают одно: только тот муж достоин уважения, кто способен обеспечить жену всем необходимым в жизни. Даже если при этом ее собственный семейный опыт выстроен иначе: большую долю в семейный бюджет вносит именно она, но как теща смириться с таким положением ей трудно.

###### ...

Известный русский юрист С.Н. Андриевский писал по этому поводу: «Когда незамужние дочери сидят на шее у матери, то она мечтает их выдать замуж, и нетребовательна к женихам. Когда, наоборот, мать питается от дочери, она смотрит на зятя враждебно. Она, уступая дочери, сама норовит сесть ему на шею, а так как охотников до такой ноши мало, то в подобных случаях мать является природной союзницей дочери во всех распрях с мужем, она в них прямо заинтересована. И если зять дорожит женой, прямой расчет тещи состоит в том, чтобы постоянно вырывать у него дочь из рук…»

Однако во многих семьях возможны и другие варианты построения взаимоотношений между этими двумя членами семьи. Современная теща поставлена в очень сложное положение. Молодой муж не всегда ответственно относится к своим семейным обязанностям и нередко считает, что теща вместе с женой должны заботиться о нем, как о ребенке, который испытывает дискомфорт в «чужой» семье. Хотя тещу подобное положение вещей и не устраивает, она боится откровенно выражать свое недовольство зятем из опасения, что он вдруг оставит дочь с маленьким ребенком. Как ей тогда быть? Ради благополучия дочери она нередко избирает совсем иную тактику: молодому мужу создаются вполне комфортные условия. Но при этом ему постоянно дают понять, какие жертвы ради него приносятся двумя женщинами, как многим он им обязан, как должен быть вечно благодарен за то, что ему, такому несамостоятельному и «никудышнему», оказывается такая честь. У мужа от этого может появиться своеобразный «комплекс неполноценности», который вроде бы должен держать его в состоянии вечной и неизбывной благодарности по отношению к жене и ее матери. Зять начинает тяготиться атмосферой «оскорбительного ухаживания» и ищет способы восстановления самоуважения. К сожалению, это не всегда связано с тем, чтобы найти приемлемый для поддержания и сохранения собственной семьи вариант: решить вопрос с устройством на более оплачиваемую работу, найти отдельное жилье для своей семьи и т. д. В подобных ситуациях молодой муж начинает искать психологическую поддержку за пределами семьи: это могут быть компании случайных приятелей или другие женщины, которые не унижают его достоинство, а, наоборот, стараются во все им угодить и восхищаются разного рода «достоинствами», что возвышает такого мужчину в своих собственных глазах. Если его «внедомашние увлечения» со временем обнаруживаются, старшая женщина (теща) вместо того, чтобы разобраться в причинах перемены в чувствах и поведении зятя и изменить тактику в отношении к нему, нередко снова советует дочери «не давать спуску мужу». Такого рода «советы» не только нарушают и без того хрупкое равновесие в отношениях молодой пары, но и приводят к тому, что зять со временем начинает открыто выражать свою неприязнь к теще. Рано или поздно такие отношения тещи и зятя могут привести к разрушению молодой семьи.

При вступлении в брак эмоциональная близость между матерью и ее взрослым ребенком ослабевает, отношения приобретают несколько иной характер, что может восприниматься матерью как утрата любви. Отсюда – невысказанные обиды матери, которые, скапливаясь, вызывают раздражение, срывы по пустякам, кажущиеся на первый взгляд непонятными и мелочными, упреки, адресуемые к сыну или дочери. Бывает, что срыв направлен не на невестку (которая, может, и нравится), а провоцирует ссору между молодыми, чтобы появилась возможность успокаивать, мирить, уговаривать молодых – быть для них необходимой.

Бывает, что и между мужчинами – старшим и младшим – назревает сходный конфликт. Борьба за лидерство в семье в данном случае лишь повод для недовольства и ссор, а на самом деле причина, скорее всего, коренится в ревности.

Во взаимоотношениях в семье в мужской диаде «тесть – зять», возможно отсутствие взаимопонимания. Выражая недовольство тем, как зять относится к его дочери, тесть на самом деле пытается скрыть обиду по поводу того, что дочь стала относиться к отцу не так, как до замужества, значительно отдалилась от него. Соперничество чаще всего только маскируется борьбой за главенство в быту, а на самом деле это борьба за главенство в сердце другого человека, что чрезвычайно усложняет ситуацию.

Исследовательские данные специалистов, указывают на то, что напряжение чаще возникает между старшей из женщин (свекровью, тещей) и новым членом семьи – невесткой, зятем. Отцы в большинстве случаев спокойнее и доброжелательнее. Вероятно, потому, что более сдержанны в проявлении эмоций, не так обидчивы. Мужчины не настолько тесно связаны с бытовыми мелочами семейной жизни. Если же мать воспитала ребенка одна, то ей еще труднее бывает «отрывать» его от себя, особенно, если мысли о будущем связаны с одиночеством.

Более доброжелательные отношения отца к избраннику дочери или избраннице сына чаще всего обусловлены особенностями мужской психологии. У мужчин всегда множество дел и увлечений, семья для него не является тем главным объектом жизни, каким она выступает для женщины. Тесть обычно спокойно воспринимает зятя, быстро находит с ним общий язык на основе общих увлечений. Иногда он даже питает родственные чувства к зятю, особенно если в семье росла единственная дочь, и чувство отцовства было неполным. Свекор тоже рад невестке и охотно принимает ее в дом. Отец вообще легче переносит тот факт, что его ребенок стал взрослым и уходит из дому в новую жизнь. Отцы более объективно оценивают своих детей, поэтому и не предъявляют к их избранникам завышенных требований.

Часто молодая семья сталкивается с проблемой, когда вошедшие в семью зять или невестка рассматриваются как добавление к старой семье. Никто из родителей не пытается изменить прежний стиль жизни и привычную систему внутрисемейных отношений. Эта проблема приобретает особенно острый характер в ситуации, когда молодым супругам приходится жить вместе с родителями одного из них. Может оказаться, что ни родители, ни их взрослеющий ребенок не хотят смириться, принять необходимость перестраивать свои взаимоотношения, правила совместной жизни, привычки, чтобы «потесниться» и дать место новому члену семьи. Они невольно ожидают, что «новичок» «втиснется» в старые, прежние отношения, приспособится к правилам, которые были заведены в доме. Никого не интересует, устраивает ли привычный для них стиль жизни того, кого «взяли в семью». Об этом просто не задумываются. И молодая жена вынуждена решать внутрисемейные проблемы не с мужем, а со своими родителями, точно так же молодой муж может советоваться по какому‑то вопросу не с женой, а обращаться к своей матери, хотя этот вопрос касается, прежде всего их, молодоженов.

К сожалению, нередко бывает, что родители – люди властные, привыкшие к тому, что их дети всегда поступали так, как скажут старшие. Они продолжают требовать от них беспрекословного повиновения, не учитывая того, что их ребенок приобрел новый статус семейного человека. Такая позиция редко приводит к хорошим результатам. Постепенно собственный «ребенок» будет отдаляться от них, а его избранник не перестанет чувствовать себя в такой семье посторонним. В результате когда‑то близкие люди станут чужими друг другу. Каждая сторона будет считать виновником «чужака», который внес разлад в их «дружную» семью. Через некоторое время может возникнуть напряженность и во взаимоотношениях молодых супругов. Причины этого часто исходят из привычки полагаться во всем не на себя, а на родителей, принимать их позицию, точку зрения, с убежденностью в том, что мать всегда права, что она всегда желает своему ребенку только хорошего и т. д. В конфликтной ситуации трудно сделать выбор либо в сторону родителей, либо занять позицию своего супруга, отказаться от негативных оценочных суждений о нем. Ситуация может усложняться из‑за стремления старших делать замечания только зятю или только невестке, которые не желают «вписаться» в новую семью и все делают по‑своему, особенно если замечания эти направляются через своего ребенка.

Как следует реагировать самим молодым супругам на многочисленные замечания родителей в адрес кого‑то из них? Важно, чтобы в этот период каждый чувствовал постоянную поддержку самого близкого своего друга – мужа или жены. Часто именно молодые мужья предпочитают стоять в стороне: «Женщины сами разберутся…» При такой позиции мужа у молодой жены не возникает чувства надежности, уверенности в том, что в трудную минуту она может рассчитывать на поддержку мужа. Если муж не ограждает жену от необоснованных нападок, то она будет относиться ко всему, что говорят старшие, только отрицательно, даже если это будет и справедливое замечание. Лучше, когда молодожены в конфликте с родителями оказываются «на одной стороне баррикады». А если родители, делая замечание, правы? В сущности, это не меняет дела: вместе в спокойном состоянии молодые супруги лучше разберутся, в чем родители были правы. Это даст им возможность найти общий язык со старшими, научиться уступать им и друг другу в критической ситуации.

Как родителям порой бывает трудно принять избранника своего сына или дочери, отказаться от опеки и заботы о нем, так и новоиспеченным супругам сложно оторваться от родителей и вести себя соответственно новой роли мужа или жены. Многие из них не сразу осознают, что теперь все проблемы, трудности, спорные вопросы они должны решать друг с другом, а не со своими родителями, что интересы их новой семьи стоят теперь на первом месте, а родительской семьи на втором, все радости, планы, мечты супруги обсуждают друг с другом. Такова жизнь, от этого никуда не денешься. Неумение понять это и оторваться от родительской семьи эмоционально, перенести акцент на свою собственную семью и своего супруга, часто означает недостаточную социальную и психологическую зрелость, самостоятельность и готовность к семейной жизни.

Наглядным проявлением излишней привязанности к родительской семье, трудности перестройки отношений может служить часто встречающаяся ситуация в жизни молодой семьи, когда в разгар ссоры или размолвки один из супругов, считающий себя несправедливо обиженным, «уходит к маме». Такой уход как единичный эпизод в жизни семьи не страшен. Но если он превращается в систему, то возникает реальная угроза супружеским отношениям, образуется своеобразный психологический треугольник: он, она и ее (или его) родители, появляется отчужденность, склонность к критике любых шагов, действий и слов другого супруга, подозрение в неискренности, двуличии и т. д.

Подобный вариант разрешения внутрисемейных разногласий приводит к тому, что «старики» начинают активно вмешиваться в споры молодых, жалеть сына, сочувствовать дочке. Не просто сочувствовать, а подталкивать их к новым конфликтам. Поэтому молодоженам необходимо стараться избавлять родителей от присутствия при своих размолвках, свои проблемы решать без вмешательства родителей, которым трудно оставаться беспристрастными в подобных ситуациях.

Возможен и другой вариант развития отношений между супружеской парой и родительской семьей. Чаще всего это связано с поведением молодой жены. Рассматривая брак как своего рода «социальное убежище» от повседневных трудностей, молодая женщина иногда наивно полагает, что муж должен относиться к ней так же, как относились к ней родители, все свое внимание и заботу уделять только ей. Она ревниво относится к тому, что муж продолжает любить, ценить и уважать своих родителей, разделяя свое внимание между ними и ею. Ей хочется владеть им безраздельно. С первых шагов совместной жизни такая жена пытается изо всех сил оторвать мужа от его родителей, используя для этого все имеющиеся в ее распоряжении средства. В ход идут и жалобы, и уговоры, и ласки, и упреки, и наговоры, и многое другое. Некоторые не очень стойкие мужья, хотя и временно, но сдаются. Подобная «победа» эгоистичной жены чаще всего не только ухудшает эмоциональный фон семейной жизни, но оказывается губительной для самой победительницы. При первой жизненной серьезной размолвке супруг спохватывается, что он не только муж, но и сын своих родителей, брат своих братьев и сестер. В результате «оторванной» от семьи оказывается молодая жена, которая своим неразумным поведением дестабилизировала внутрисемейные отношения.

Иногда молодые супруги, чрезмерно увлеченные только друг другом, занятые своими повседневными хлопотами, забывают о своих родителях, которые остаются одни и поэтому нуждаются в их участии и внимании.

Родителям следует осознать, что контакты с детьми, после того как те создадут свою семью, неизбежно станут слабее. Молодая семья только начинает строить свои супружеские отношения, молодоженам важно как можно больше быть друг с другом, самим обсуждать все, что их волнует, самим решать вопросы, которые касаются только их двоих. Некоторые родители воспринимают это «уединение» болезненно, особенно матери, у которых с дочерью или сыном прежде были более теплые отношения. Как это ни обидно родителям, но им придется смириться с тем, что дочь теперь в первую очередь жена, а сын – муж. Важно не мешать осуществлению детей в их новом качестве. Молодым тоже непросто осваивать новые для них роли супругов. Задача старших – помочь им строить отношения на взаимном уважении, не утратить привлекательности друг для друга и сохранить привязанность к родителям. Родителям следует понять, что их сын или дочь любят теперь и своего избранника. Одно совсем не перечеркивает другое, хотя форма отношений с родителями обычно изменяется.

Во взаимоотношениях молодых семей с родительскими семьями немало вопросов, которые могут осложнить и без того непростой процесс адаптации молодых супругов к условиям совместной жизни. В семье любые мелочи, если к ним относиться неправильно, могут перерасти в серьезный конфликт. Одной из таких «мелочей» является вопрос о том, как называть новых родителей. Для молодых это не имеет такого существенного значения, как для старших. Будет правильно, если молодые спросят об этом или старшие сами предложат называть их так, как им легче.

Сложность построения взаимоотношений супругов с представителями старшего поколения состоит в том, чтобы сложившееся «я и мои родители, ты и твои родители» превратить в «мы и наши родители». Это довольно длительный процесс. Перестройка отношений между родителями и их взрослыми детьми, ставшими теперь супругами и создающими свою собственную семью, требует много времени и доброты, проявления взаимной терпимости, уважения друг к другу, умения прощать ошибки.

## Семейный быт

«Два человеческих существа, подошедшие друг другу, подобны двум кораблям, которые качаются на волнах; борта их сталкиваются и скрипят», – так образно оценил сложности межличностных отношений супругов Андре Моруа. Действительно, сложно добиться согласия и взаимопонимания в семейной жизни, и особенно трудно это сделать в один из самых ответственных периодов супружества – начальный, когда молодожены сталкиваются с первыми *семейно‑бытовыми проблемами.*

Человек не только мечтает, объясняется в любви, думает и учится, работает и общается. Он еще и вынужден готовить пищу, есть, спать, следить за чистотой тела и жилища, обслуживать свои насущные потребности. Бытовому труду отводится в среднем от двух до шести часов в сутки, что и свидетельствует о необходимости уделять значительное внимание этой стороне семейной жизни. К сожалению, «бытовая» сфера брака не всегда присутствует в представлениях молодых людей о будущей совместной жизни. Многие из них полагают, что семейное счастье зависит, главным образом, от их отношения друг к другу, от взаимной любви, а все остальное – мелочи жизни. К сожалению, «бытовые мелочи» часто становятся непреодолимой преградой в налаживании счастливой семейной жизни и нередко приводят сначала к разобщенности супругов, а затем и к распаду брака. Поэтому молодым семьям не следует недооценивать хозяйственно‑бытовую сторону семейного союза.

На важность решения именно этих проблем в качестве первоочередных указывали многие исследователи семьи. В частности, американский ученый Е.М. Дувелл считает, что перед каждой вновь образованной супружеской парой стоит определенная последовательность задач, успешное решение которых ведет к счастливой семейной жизни. Это – собственное жилье; удовлетворяющий обоих супругов способ получения и траты денег; устраивающее обоих супругов распределение домашнего труда; удовлетворительные отношения с родственниками; рождение ребенка и наличие у супругов необходимых навыков и знаний по его воспитанию и др. Автор подчеркивает, что решение этих задач может достигаться не сразу после заключения брака, но они обязательно должны быть решены в процессе развития брачных отношений. Многочисленные социологические исследования, проведенные в нашей стране, касающиеся успешности и стабильности брака, во многом подтверждают эту концепцию. Хотя следует признать, что набор таких задач для каждой отдельно взятой пары может быть значительно шире, а их значимость различной.

У большинства молодых семей в настоящее время нет собственного жилья. Первой предпосылкой успешного развития семейных отношений является наличие отдельного пространства для совместного проживания супругов. Смысл и назначение собственного жилья заключаются в том, что именно здесь на практике реализуется вновь возникшее сообщество двух людей противоположного пола. Квартира или хотя бы отдельная комната является необходимым условием нормального развития супружеской жизни.

Иногда молодые супруги при отсутствии собственного жилья либо продолжают жить каждый со своими родителями, либо начинают семейную жизнь на жилплощади одной из родительских семей, ведя совместное хозяйство вместе с ними. Подобные варианты приемлемы лишь в том случае, если предвидится разрешение жилищной проблемы молодоженов в ближайшем будущем (имеется в виду лишь несколько месяцев). Но и в этом случае подобный выход из ситуации имеет больше отрицательных последствий, чем положительных. В чем же состоит негативное влияние отсутствия собственного жилья на прочность брака?

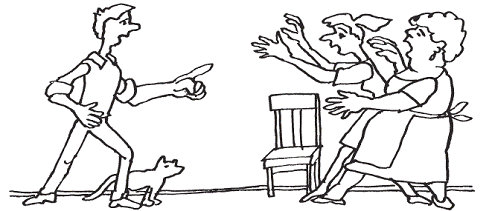
Рассмотрим вариант *раздельного проживания супругов.* Если молодожены не имеют общего жилья, хотя и живут в одной местности, то заключенный брак является формальным. Супруги лишены возможности привыкания друг к другу, их встречи, как и до вступления в брак, носят эпизодический характер. Среда, в которой каждый из них продолжает находиться в отдельности, оказывает на них различное, часто неблагоприятное воздействие, что может привести к утрате ответственности перед партнером. Появляются соблазны внебрачных отношений, осуществляются они намного легче, чем когда молодые живут под одной крышей. Если такое положение сохраняется и год, и два, супруги упускают драгоценное время для создания новых форм общения и развития общего «мы». Безвозвратно уходит время, необходимое для эмоциональной идентификации, супруги не переживают общие радости и общие трудности, связанные с решением бытовых проблем, рождением и воспитанием ребенка, укрепляются в своем эгоизме, который характерен для неженатых людей.

Негативные моменты можно выделить и в варианте *совместного проживания молодоженов с родителями.* На первый взгляд, такой подход к решению жилищной проблемы имеет определенные преимущества: оплата жилья, питания, помощь по дому, поддержка в трудных жизненных ситуациях, помощь в уходе за ребенком. Но «плата» за эту помощь бывает нередко слишком высокой. *Во‑первых,* жилищные условия часто непригодны для проживания в одной квартире двух семей (бывает трудно выделить молодой семье изолированную комнату). *Во‑вторых,* могут возникнуть сложности совмещения жизненного уклада разных поколений. *В‑третьих,* молодой супруг, в родительской семье которого находит «приют» новая семья, не приучается к самостоятельности, перекладывает свои семейные проблемы на плечи родителей. *В‑четвертых,* возможно вмешательство родителей во взаимоотношения молодоженов, что может привести к конфликтам и распаду молодой семьи.

Проблема в том, что родители даже после заключения брака их детьми продолжают воспринимать своего сына или дочь ребенком, пытаются руководить молодоженами, навязывать им свою точку зрения. А молодая жена хочет видеть в своем супруге мужчину, который был бы способен обеспечивать ее семью материально. При совместном проживании с родителями молодой муж редко может проявить такие качества. Кроме того, молодой женщине не доставляет большого удовольствия смотреть, как ее мужа, отца ее ребенка отчитывают, словно провинившегося школьника. Другая ситуация – когда свекровь считает своим долгом научить свою невестку «как надо жить».

Сходные проблемы возникают и в тех случаях, когда молодые супруги проживают с родителями жены. Молодой муж не чувствует себя хозяином в доме, мать и дочь также не всегда могут разделить «сферы влияния».

Если супруги живут одной семьей с родителями (мужа или жены), соперничество вспыхивает между женщинами: старшей и младшей. Старшая не без оснований держится за свое лидирующее положение в доме: она намного опытнее, ответственнее и поэтому считает, что главенство в семье по праву должно принадлежать ей. Однако и младшая не желает оставаться «вечным ребенком» и быть подручной, полагая, что статус замужней женщины позволяет ей быть самостоятельной и независимой от родителей, а значит, она вполне может справляться с функциями семейного лидера («хозяйки в доме»).



По наблюдениям социологов каждый десятый развод происходит из‑за вмешательства в жизнь молодой семьи родителей супругов. К этому добавляется многолетняя бытовая неустроенность, обнаженность личных отношений перед посторонними людьми, материальная зависимость от родителей и другие проблемы, которые ведут к дестабилизации семейных отношений. Решить эти и другие не менее важные вопросы молодой семье удается не сразу. Молодые супруги должны помнить: семья как целое живет не только настоящим и прошлым, она обязательно должна жить будущим. У супругов непременно должны быть резервы для дальнейшего развития своих взаимоотношений. Иначе будничность, обыденность будут восприниматься как атрибут семейного существования. В этом смысле большое значение имеет наличие совместных планов, которые супруги предполагают осуществить в будущем. Имеются в виду не только «материальные достижения»: приобрести квартиру, купить мебель и т. д., но и семейные путешествия, профессиональные успехи членов семьи, достижения детей. Не менее значимая проблема, с которой сталкиваются молодые супруги, это *устройство своего Дома и распределение домашних обязанностей.* Если молодые совместно решают, что им следует приобрести в первую очередь, а с чем следует пока повременить, то подобное бытовое сотрудничество сближает их.

Некоторые мужчины передоверяют устройство Дома жене, полагая, что она лучше справится с этим. Тем самым они лишают себя удовольствия прожить с любимым человеком чудесные минуты, организуя совместное жилище и внося в свой Дом свои увлечения, свой вкус и фантазию. Квартира – это в известной степени «зеркало супружества», поэтому важно, чтобы усилиями обоих супругов в ней поддерживался порядок, создавался уют, царили покой и взаимопонимание.

Понятие «быт» включает четкий режим питания, общий порядок в доме (уют) и межличностные отношения между членами семьи (последнее принято называть психологическим климатом). Психологическому климату принадлежит ведущая роль во всей сфере быта. Если в семье все благополучно, то порядок как бы дополняет и подчеркивает хорошую семейную атмосферу. Наоборот, даже идеальный порядок начинает раздражать, если между супругами нет согласия и взаимопонимания. Часто семейные неурядицы начинаются с решения вопроса о том, кто в молодой семье будет ее главой. Вопрос главенства при этом упирается в элементарное распределение домашних обязанностей. Распределения «по интересам» в домашнем труде нет и быть не может, так как бесконечные домашние дела никогда не кончаются. Важно рационально распределить бытовой труд в зависимости от возможностей каждого из супругов, учитывая тип семьи, уровень сформированных потребностей, обеспеченность коммунальными услугами, типом жилья и т. п. Как свидетельствует практика, формы распределения бытовых обязанностей между членами семьи различны.

*Бытовое творчество:* при духовном комфорте по взаимной инициативе все семейные дела выполняются совместно, каждый берется за ту часть работы, которая не сделана, так как другой занят. Готовность выполнять любую работу по дому с удовольствием возникает там, где семейная жизнь супругам в радость.

*Сотрудничество:* основные дела в семье супруги выполняют вместе, но часть домашней работы строго дифференцирована: один всегда покупает продукты, другой моет посуду и т. п. Нелюбимые дела выполняют по очереди.

*Хозяйственная деловитость:* каждый выполняет свои домашние обязанности по строго заведенному распорядку. Если один из супругов берется помочь другому вне всякого регламента, это считается услугой, которая как‑то вознаграждается: взаимной услугой, благодарностью, лаской, подарком.

*Бытовая неустроенность:* идет перекладывание друг на друга семейных бытовых дел, которое приводит к тому, что молодые супруги под разными предлогами избегают выполнять ту или иную необходимую работу по дому. В результате грязная посуда накапливается в раковине, бульон так и остается неприготовленным, вечно забывают купить хлеб или молоко и т. п. Такой неустроенный быт вносит нервозность, вызывает недовольство друг другом.

*Бытовая эксплуатация мужчины или женщины:* один из супругов примиряется с ролью домашней хозяйки (чаще всего это бывает женщина), выполняет все работы по дому и даже не сетует на свою долю.

Именно такая форма «бытового сосуществования» часто приводит к разногласиям и конфликтам в семье. Первоначально женщина вроде бы сама справляется и ей доставляет удовольствие порадовать мужа чистотой в квартире, вкусным обедом, выглаженной рубашкой. Но не следует забывать о том, что современная женщина, как и мужчина, занята на производстве (службе), а домашние заботы – это добавление к ее трудовому графику. К тому же женщина физически слабее мужчины, а домашние хлопоты, по свидетельству социологов, требуют колоссальных физических усилий. В среднем, по подсчетам социологов, на домашнюю работу женщина тратит около 40 часов в неделю – время, приблизительно равное труду на производстве, что дает основание специалистам говорить о ее «совокупном» рабочем дне. Естественно, что при таком «разделении» хозяйственных забот женщина устает физически и морально. Соответственно изменяется и отношение к супругу. Не понимая причин охлаждения к себе, он, в свою очередь, выражает удивление и неудовольствие, что порождает конфликты и может привести к разводу. Поэтому применительно к современной семье не всегда уместным является распределение бытовых обязанностей на «мужские» и «женские», так как в городских условиях большинство хозяйственных забот целиком и полностью лежат на плечах женщины. Чисто мужской труд сведен до минимума, поэтому следует говорить о перераспределении хозяйственно‑бытового труда в сторону увеличения его доли для мужчин. Это важно еще и потому, что в современной семье мужчина не всегда является единственным ее кормильцем, иногда большую часть семейного дохода составляет заработная плата жены.

В новой эгалитарной семье, где существует равенство между мужем и женой, к одинаковым правам уже привыкли, а к одинаковым обязанностям – еще нет.

Молодым супругам, только начинающим совместную жизнь, следует помнить, что большинство семейных конфликтов происходит из‑за разногласий по поводу участия в домашнем хозяйстве. Это подтверждается исследованиями белорусского ученого Н.Г. Юркевича. Он отмечает, что там, где домашние обязанности целиком или почти целиком выполняет жена, неудачных браков почти в 2 раза больше, чем счастливых. Там же, где оба супруга несут одинаковую нагрузку, счастливых браков в 11 раз больше, чем неудачных. Но не следует оставлять без внимания и особенности мужской психологии. Мужчины больше, чем женщины, подвержены следованию определенным стереотипам, сложившимся в обществе. Их отношение к хозяйственно‑бытовой сфере семейной жизни может быть обусловлено этим фактором, а также теми традициями, которые существовали в семье его родителей.

Иногда уклонение мужа от домашних дел носит временный характер по причине природных особенностей мужского организма. В частности, для мужчины свойственно чередовать активную деятельность с пассивным ничегонеделанием. Это свойство мужского организма сложилось в течение долгой человеческой истории. Мужчинам часто приходилось жить на пределе своих человеческих возможностей: бой, охота, путешествие – все это требовало предельного напряжения сил, полной самоотдачи. Восстановить силы можно было только полным расслаблением. Пусть теперь наши мужчины не бойцы, не охотники, и не все из них путешественники, иногда необходимо быть к ним более снисходительными и терпимыми.

В распределении обязанностей многое зависит от индивидуальных установок, позиций членов семьи. Есть женщины, которые не терпят, когда муж появляется на кухне, считая, что его дело – обеспечить семью материально, и есть мужчины, которые любят готовить еду. Есть мужчины, которые с удовольствием шьют, вяжут, но их жены стесняются признаваться в этом знакомым. Есть женщины, которые любят заниматься домашним хозяйством и предпочли бы не работать, а посвятить себя семье всецело. Встречаются и такие оригинальные варианты семейного быта, в которых добросовестное отношение мужчины к домашней работе и его исполнительность приводят к тому, что женщина быстро привыкает к своему господствующему положению и поэтому мало ценит «рабочую силу». Тогда уже мужу приходится доказывать ей необходимость «равенства».

Идеальным вариантом для обоих супругов является такая форма распределения бытовых обязанностей, которая устраивает молодых супругов. Здесь нет и быть не может конкретных рецептов. Тем не менее, начинающим совместную жизнь молодоженам небесполезно будет усвоить некоторые **правила организации домашнего труда в семье.**

1. Решение о разумном распределении обязанностей должно приниматься на семейном совете. Разумное распределение домашних обязанностей – понятие не столько экономическое, сколько психологическое. Следует начать создание семейного хозяйства с согласования, рациональности и целесообразности. И прежде всего – с себя, с определения своих умений, возможностей, занятости: каждому следует стараться делать то, что лучше получается именно у него.

2. Необходимо выделить из домашних дел те, которые по «исторически сложившимся традициям» уже выполняют другие члены семьи. Теперь оставшиеся обязанности надо разделить на постоянные (ежедневный или регулярно повторяющийся труд – приготовление пищи, стирка и т. п.) и временные поручения. Чтобы не упустить генеральную линию развития семьи, желательно разделить обязанности на стратегические и тактические, при этом надо отметить, какие из них являются специфически женскими, какие – мужскими, а какие – общими.

В этом случае можно опираться на примерный перечень домашних дел, предложенный специалистами в изучении вопросов, касающихся хозяйственно‑бытовых проблем семьи:

• покупка продуктов питания, их заготовка впрок;

• приготовление пищи;

• уборка квартиры (ежедневная);

• ремонт квартиры;

• стирка («большая» и «малая»);

• ремонт бытовых приборов;

• сопровождение детей в ясли, детский сад или школу и обратно домой;

• посещение родительских собраний в школе;

• помощь детям при подготовке уроков и игры с ними;

• контроль за соблюдением детьми режима дня.

Данные о распределении домашних обязанностей можно занести в специальную таблицу, которая будет служить своеобразным напоминанием о том, что и когда должен делать каждый из супругов или других членов семьи.

3. Критерием разделения домашних дел должна быть справедливость. Если муж на работе отдает больше сил, он дома может расходовать их меньше, и наоборот.

4. Очень упорядочивает семейный быт не только рациональное распределение обязанностей, но и – хотя бы нежесткое – планирование работ. Целесообразно отметить, сколько времени уходит на то или иное дело и учитывать его при планировании, чтобы не спешить, не нервничать и успеть сделать все необходимое.

5. Рекомендуется совмещать дела, а не хвататься за все сразу, чтобы не возникало нервозности. Главное: нельзя забывать, что все в доме делается для себя и тех, близких сердцу людей, которые находятся рядом.

6. Мужу, который хочет завоевать авторитет и уважение в семье, приходится быть самостоятельным в выполнении каких‑то обязанностей. Психологическое напряжение, вызванное необходимостью без конца что‑то «организовывать, толкать и разъяснять», утомляет и раздражает не меньше, чем физические нагрузки. Именно поэтому многие женщины предпочитают делать все сами, чтобы не тратить энергию на преодоление его активного или внутреннего сопротивления, что, естественно, не улучшает ее отношения к мужу.

7. Нельзя упрекать жену в неумении вести хозяйство; ей надо помочь не только советами, но и практически. Жене, которая хочет справедливого распределения нагрузок, а помимо этого – мужественного мужа и авторитетного отца, нужно поначалу проявить терпение. Пока не каждый мужчина умеет исполнять домашние обязанности. Даже если жена все делает быстрее и лучше, это не повод делать все ей. Ко времени появления ребенка, нужно, чтобы его отец уже чувствовал себя самостоятельным. Предусмотрительнее отдать ему часть дел, терпеливо ожидая, когда он научится с ними управляться. Если же он добровольно не берется за них, надо постараться постепенно убедить его, что отношения в семье улучшатся от его участия в домашних хлопотах. Не следует выражать неудовольствие, пренебрежение, если что‑либо у него не получается. Нельзя принуждать его делать то, от чего он категорически отказывается. Если стесняется выносить мусор, пусть моет посуду или пылесосит ковры.

8. Главное в домашних хлопотах – воспринимать любую работу с удовольствием, как игру интеллектуальных и физических сил. Если это не удается, то надо совместно организовать ее так, чтобы она не давила на сознание, оставляя время, силы и хорошее настроение для главного – общения, отдыха и интересных дел.

Если же домашние заботы берут на себя родители, за это надо быть им благодарными. Следует обязательно им помогать по собственной инициативе, не дожидаясь от них просьбы о помощи.

Перечень правил и условий рациональной организации семейного быта можно было бы продолжать до бесконечности. Главное – внутрисемейный труд следует рассматривать как совместное творчество обоих супругов по созданию семейного очага, обустройство которого требует не только моральных и физических, но и финансовых затрат.

*Семейный быт тесно связан с семейной экономикой.* Для сохранения и укрепления супружеской любви молодой семье нужна твердая экономическая почва под ногами.

Само слово «экономика» в переводе с греческого означает искусство ведения домашнего хозяйства, искусство, являющееся важной составной частью семейного благополучия. Особенно важно постижение его в период становления семьи, когда молодым супругам приходится самостоятельно решать вопросы удовлетворения личных и семейных потребностей. Из всех хозяйственно‑бытовых проблем, с которыми сталкиваются молодожены, особо заявляет о себе бюджет. Именно он диктует стиль жизни семьи. В семье, как и в масштабах страны, важны планирование, учет, контроль, бережливость. Необходимо стремиться рационально использовать денежные средства, правильно и экономно питаться, разумно приобретать предметы домашнего обихода, одежду, обувь и т. д. Молодым людям важно еще до вступления в брак овладеть элементарными умениями планировать и контролировать семейный бюджет, соблюдая *баланс доходов и расходов.*

Необходимо учитывать **основные статьи расходов.**

*Во‑первых,* это деньги на питание и другие ежедневные расходы. На первых порах полезен учет расхода продуктов, например, на месяц («от зарплаты до зарплаты»). Знание приблизительных норм позволит с зарплаты покупать продукты, которые могут лежать до следующего получения денег, иметь некоторый их запас, что избавит от затруднений в случае непредвиденных расходов. Обычно после двух‑трех месяцев строгого учета этой статьи домашних расходов становится понятным, сколько денег уходит на питание и каковы в этом плане возможности семьи.

*Во‑вторых,* оплата различных коммунальных услуг. Рассчитать это несложно, но траты по этой статье серьезны и требуют строгого отношения к деньгам. Сюда можно отнести и транспортные расходы.

*В‑третьих,* следует предусмотреть расходы на ведение домашнего хозяйства (покупка моющих и чистящих средств) и предметы ухода за внешностью (шампуни, лосьоны, кремы, дезодоранты и др., а также услуги парикмахерской).

*В‑четвертых,* расходы на культурные мероприятия и отдых.

*В‑пятых,* крупные по денежным затратам приобретения: одежда, обувь, мебель, бытовая техника и другие предметы быта. Что приобретать молодой семье, в какой последовательности и для кого из двоих, если речь идет об одежде или обуви, должно обязательно решаться самими молодыми супругами. Вмешательство посторонних людей, тем более родителей, недопустимо. Следует предостеречь от стремления сделать свой дом «не хуже, чем у других», что приводит к долгам, поиску дополнительных заработков, а это, как правило, лишает супругов возможности совместного отдыха, приводит к усталости, раздражению – типичным причинам семейных конфликтов.

Без предварительных накоплений, родительской помощи или кредита молодой семье трудно начинать совместную жизнь, тем более, если молодожены еще не получили профессию или испытывают трудности с трудоустройством (распространенное явление в наши дни).

Существует несколько **точек зрения** о помощи родителей, пополняющих бюджет молодой семьи.

*Первая точка зрения* заключается в том, что всякое вмешательство в вопросы семейной жизни считается безнравственным, а экономическая помощь – одна из форм такого вмешательства.

*Вторая точка зрения:* молодым надо добиваться всего собственным трудом. Если не приобрел профессию, не стоит торопиться с созданием семьи. Иначе молодые привыкнут видеть в своих родителях главный источник доходов.

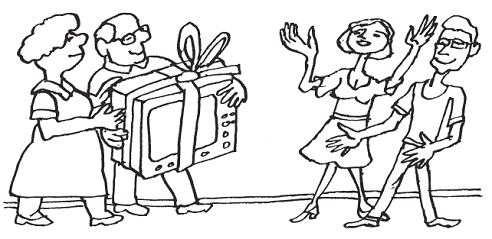
*Третья точка зрения:* детям надо помогать, если есть возможность. Подобная постановка вопроса может привести к двоякому результату. Помощь, оказываемую родителями в виде приданого или подарков, в целом можно приветствовать. Такая помощь, осуществляемая бескорыстно, является логическим проявлением любви родителей к своим детям и их заботой о благосостоянии только что родившейся семьи. Но в помощи, оказываемой родителями, кроется немало опасностей, о которых молодым следует знать. Родители, внесшие большой финансовый вклад в семью молодых, невольно начинают вмешиваться в их дела и не только в вопросы ведения домашнего хозяйства. В результате такой «помощи» у молодоженов не возникает желания жить самостоятельно, нет чувства ответственности за свою семью. Родители могут прямо или косвенно породить у них иждивенческие установки и разрушить неокрепшую семью. Это одна из крайностей, о нездоровом влиянии которой на становление семьи следует помнить молодым супругам. Другая крайность состоит в том, что родители часто не ограничиваются разовой помощью молодым, а продолжают это делать изо дня в день на протяжении многих лет. Молодые быстро утрачивают чувство меры и привыкают жить не по средствам. Родителям молодых супругов следует оказывать молодой семье такую помощь, которая не ущемляла бы интересы ни одной из сторон. Это может быть финансовая поддержка (разовая или периодическая), погашение кредитов, вещественные подарки (мебель, холодильник, телевизор и т. д.), помощь в ведении хозяйства, присмотр за детьми.

Главное – постичь **азбуку семейной экономики.**

***Первый закон***  гласит, что *доходы и расходы должны быть сбалансированными и по возможности содержать элементы прибыли, экономии.* Если нарушается баланс, значит, не просто расстраивается семейная экономика – разлаживается вся семейная жизнь, неизбежны ссоры, неудовлетворенность, затяжные конфликты.

***Второй закон***  – *планирование, учет, контроль и организованность – взаимосвязанные составные семейного бюджета.* Общая сумма планируемых расходов не должна превышать 80 % семейного бюджета, иначе возможен перерасход и неизбежность «урезать» средства, предназначенные на культурную программу и отдых.

***Третий закон:***  *бюджет создается всеми членами семьи, всеми планируется и реализуется.* Единоличное ведение семейного бюджета может породить у других членов семьи подозрение в «финансовых злоупотреблениях».



Чтобы финансовые сложности первых лет семейной жизни не вносили разлад в отношения между молодыми супругами, чтобы они преодолевались ими по возможности безболезненно, необходимо каждому из них усвоить важные **психологические аспекты семейной экономики.** 1. Неважно, на что вы тратите свои деньги. Главное, чтобы расходы удовлетворяли потребности всех членов семьи. Хорошо, если молодые сразу начнут сами вести свое хозяйство. Пусть поначалу недостаточно умело, неэкономно. Родителям можно лишь давать советы, а ведение хозяйства предоставить молодой семьи. Молодые, ведущие свое хозяйство самостоятельно, быстро приучаются к экономии.

2. Для грамотного ведения хозяйства не имеет значения, ведает семейной кассой муж или деньгами распоряжается жена. Главное, чтобы молодые чувствовали себя свободными, не считали, что партнер использует общие деньги в своих личных интересах. Научитесь доверять друг другу, а опыт придет к вам через преодоление ошибок.

3. В первую очередь нужно научиться осознавать свои возможности и подчинять им свои потребности, распределять средства, выделив главное и второстепенное.

4. Нельзя экономить на питании, полноценном отдыхе. Неразумно отравлять себе жизнь из‑за того, что у кого‑то материальные возможности больше: счастье семьи не всегда находится в прямой зависимости от ее средств.

5. Тот, кто с детства не научился регулировать свои расходы, должен постараться обрести это умение в кратчайшие сроки, поскольку молодая семья остро в этом нуждается.

6. Хотя муж и жена зарабатывают чаще всего одинаково, на мужчине лежит первичная ответственность за благосостояние семьи. Женщина более привязана к заботам о детях, а нередко – и о доме, а сил у нее меньше.

7. Никакие притязания молодых на материальную опеку непозволительны. Даже если живущие в материальном достатке родители не желают помогать детям в нелегкий период становления семьи, упреки детей в этой ситуации бессмысленны: юридически родители свободны от подобных обязанностей.

8. Непозволительно жене укорять мужа малыми заработками: денег это почти никогда не прибавляет, а отношения портит. Зарабатывая больше мужа, жена не должна терять чувства такта: эта ситуация мало приятна ему, а если еще и подчеркивать ее, вместо уважения можно добиться неприязни.

9. Нелегко научиться главному умению: расходовать деньги при крайней необходимости. Надо не увеличивать всеми мерами доходы, а соизмерять с ними свои потребности.

Как известно, бытовые мелочи могут приводить к дестабилизации семейных отношений. Особенно это касается распределения *домашних обязанностей.* Многие женщины убеждены, что общество требует от них больше, чем от мужчин. Некоторые мужчины считают, что нет ничего легче домашних забот, а для детей созданы детские ясли и сады. Кое‑кто считает, что жены не интересуются работой своих супругов и не могут понять, почему вечером они возвращаются домой такими усталыми. Во многих семьях спорят, кто больше заботится о семье. Чтобы разрешить этот спор, ниже приводится тест, который поможет разобраться в сложностях распределения семейных ролей, связанных с хозяйственно‑бытовой стороной жизни.

**Тест «Чья очередь мыть посуду»**

***Инструкция.***  За каждый ответ, на который вы искренне сможете ответить «я», получите 1 балл.

1. У вас или у вашего супруга более напряженная жизнь?

2. Кто из вас больше всего заботится о детях?

3. К кому из вас дети чаще обращаются со своими проблемами?

4. Кто из вас чаще ходит за ребенком в детский сад или на родительские собрания в школу?

5. Кто организует детские торжества в саду, школе или дома по большим праздникам?

6. Кто из вас больше читает книг по воспитанию детей?

7. Кто из вас позднее возвращается с работы?

8. Кто в вашей семье выполняет тяжелую физическую работу?

9. Кто больше подвержен стрессам, хандре, апатии?

10. Чья работа более тяжелая?

11. Кому из вас дольше ехать до работы?

12. Кто из вас больше заботится о семье?

13. Кто более раздражителен?

14. Кто выполняет домашнюю работу, которая требует большей сосредоточенности?

15. Кто из вас обычно готовит?

16. Кто чаще ходит за продуктами?

17. Кто в семье шьет, вяжет?

18. Кто стирает?

19. Кто убирает?

20. Кто из вас выполняет мелкий ремонт по дому?

21. Кто в основном поддерживает контакты с соседями, друзьями?

22. Кто поддерживает отношения с родственниками?

23. Кто пишет письма от имени семьи?

24. Кто оплачивает коммунальные услуги, выписывает газеты?

25. Кто кормит домашних животных и ухаживает за ними?

26. Кто возится в огороде, на даче, занимается с комнатными растениями?

27. У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?

28. Кто больше внимания уделяет учебе детей?

29. Кто планирует семейный бюджет?

30. Кто планирует свободное время семьи и за ним остается свободное слово?

Подсчет тестовых баллов и интерпретация результатов. Подсчитайте общее количество полученных очков. Сверьте свой суммарный показатель со следующей шкалой оценок.

*22 и более очков.* В вашей семье не может пока быть и речи об идеальном распределении домашних хлопот. Мужу советуем выяснить у жены, чем он мог бы помочь ей по дому; может быть, он слишком часто говорит ей, что не в состоянии справиться с ее заданием. Искренен ли он?

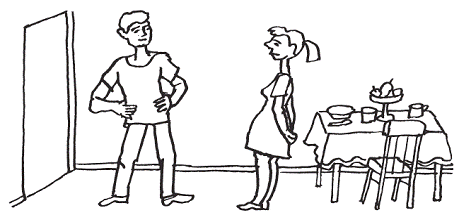
Супруге советуем попытаться пробудить в своем муже интерес к каким‑то домашним делам. Старайтесь поощрять его за самые скромные успехи.

*От 13 до 21 очка.* В вашей семье нет причин для тревоги. Если жена и берет на себя большую часть домашних дел, то не слишком часто. И как только у мужа появляется первая возможность, он помогает ей.

*12 и менее очков.* Быть может, супругу кажется, что в семье домашние заботы распределены справедливо. Пожалуй, он обманывает себя, его жена несет на себе куда большую ношу.

## Семейные роли и их распределение

Любая семья – это всегда сложная система взаимоотношений, которые складываются между ее членами. Эти отношения могут быть формальными, связанными лишь с семейными обязанностями и обязательствами, или же, наоборот, личностно‑эмоциональными, обусловленными чувством любви и привязанности друг к другу. Психологи различают *ролевое* и *межличностное* взаимодействие. Например, роль «отца», «мужа», «хозяина / хозяйки дома» и др. Межличностное взаимодействие отличается от ролевого и заданного. Предполагается, что именно в таком взаимодействии «открывается душа», предоставляется возможность быть самим собой. В любом взаимодействии, а тем более в супружеском (семейном), есть и те, и другие моменты. Семейная жизнь предполагает наличие множества ролей, освоение которых супругами является залогом их семейного счастья.



***Роль***  – это нормативно одобряемая модель поведения, ожидаемая от человека, занимающего определенную социальную позицию и позицию в межличностных отношениях. Содержание роли и ее выполнение регулируются нормами, определенными выработанными и принятыми группой правилами, которым необходимо следовать для реализации совместной деятельности. Существуют правила, предписания, касающиеся как принятия ролей, так и их исполнения. Важны также контроль за выполнением роли и санкции, как внешние, так и внутренние, направленные на восстановление баланса семейной деятельности за счет определенного воздействия на члена семьи, не выполняющего свою роль. Степень принятия членом семьи своей семейной роли определяет эффективность ее выполнения и, как следствие, успешность функционирования семейной структуры в целом. В ролевой структуре семьи выделяют:

•  *Конвенциональные роли* предписаны социокультурным окружением, стандартизованы, определяют постоянные права и обязанности членов семьи, представляя собой перечень форм поведения и способов их реализации, регулируемых правом, моралью, традициями.

•  *Межличностные роли* индивидуализированы, определяются конкретным характером межличностных отношений в семье, кристаллизуя в себе уникальный опыт семейного межличностного общения.

•  *Ролевая структура семьи* обеспечивает эффективное ее функционирование и удовлетворение потребностей всех ее членов с учетом следующих требований:

• ролевая согласованность – требование непротиворечивости ролей, образующих целостную систему, как в отношении ролей, выполняемых одним человеком, так и семьей в целом;

• выполнение роли должно обеспечивать удовлетворение потребностей личности в рамках семьи;

• принятые роли должны соответствовать возможностям личности, нельзя допускать «ролевой перегрузки»;

• выполнение ролей должно обеспечивать удовлетворение потребностей всех членов семьи.

•  *Конвенциональные роли* могут быть классифицированы по различным основаниям:

а) в соответствии со статусом родственных отношений: роли мужа, жены, родителей (матери и отца), детей (сына и дочери), сиблингов (брата и сестры), прародителей (бабушки и дедушки) и пр.;

б) по функциональному принципу: «кормилец» семьи, хозяин (хозяйка) дома, ответственный за уход и воспитание младенца, воспитатель детей, сексуальный партнер, «семейный психотерапевт», ответственный за поддержание родственных связей, организатор семейного досуга и др.

•  *Межличностные роли* определяют характер межличностного взаимодействия, включая роли покровителя, опекуна, опекаемого, друга и пр.

Ролевое поведение характеризуется степенью идентификации исполнителя с ролью, т. е. степенью принятия ответственности за выполнение роли, ролевой компетентностью, сформированностью мотивационного и операционно‑технического компонентов ролевого поведения, конфликтностью роли, т. е. противоречивостью в сознании человека поведенческих моделей, необходимых для реализации роли.

Семейная жизнь изначально строится на распределении обязанностей, потому важно решить вопрос об оптимальном разделении их между супругами. Распределять домашние обязанности следует в соответствии с желаниями и возможностями каждого супруга, чтобы выполнение их не превратилось в тяжелое бремя.

Современная семья не всегда следует традиционным правилам и нормам, и практика в каждой семейной паре индивидуальна. Важно, какие образцы семейного уклада, распределения обязанностей вынесли супруги из родительского дома, что они наблюдают в знакомых семьях. Нередко выработка собственного семейного уклада и распределения семейных обязанностей становится долгим и сложным процессом. Только от самих супругов зависит согласованность представлений о функционально‑ролевом назначении и обязанностях каждого из них. Не лишним для них будет знание того, что предписывается каждой семейной ролью, потому что от этого во многом зависит стабильность и благополучие брачного союза.

В соответствии с важнейшими *функциями семьи* выделяется система семейных ролей.

*Роль «кормильца»* соответствует выполнению функции обеспечения материального благополучия семьи. В традиционной семье эта роль принадлежит мужу. В современной эгалитарной семье, как правило, работают оба супруга. Выполнение роли «кормильца» фактически предопределяет решение вопроса о власти и главенстве в семье.

*Роль хозяина (хозяйки) дома* реализует функцию организации и поддержания быта. В традиционной семье эта роль отводится жене. В эгалитарных семьях эти ролевые функции распределяются поровну с учетом культурных стереотипов и представлений о роли мужчины и женщины в «поддержании семейного очага». Как правило, они совмещаются с ролью «министрафинансов» семьи, ответственного за проектирование семейного бюджета и держателя кошелька. Традиционно такую роль играет жена, однако все чаще наблюдается тенденция совместного ее выполнения.

*Роль ответственного за воспитание младенца* выделяется из воспитательной функции семьи и выступает обособленно по причине теснейшего взаимодействия ребенка в младенческом возрасте с близким взрослым. Возможности выполнения родителем, принимающим на себя функцию воспитателя младенца, других функций крайне ограниченны. Традиционные нормы предписывают выполнение этой роли матери. В современной эгалитарной семье ее достаточно успешно выполняют отцы, однако нет, пожалуй, ни одной другой роли, где тенденция традиционализации распределения семейных ролей проявляла бы себя настолько сильно. Так, кормление грудью – биологически обусловленная функция матери; предпосылки синхронности взаимодействия матери и ребенка закладываются еще в период внутриутробного развития; наконец, именно мать наиболее соответствует формированию первой социальной потребности ребенка в контакте со взрослым и в привязанности.

*Роль воспитателя детей* (более старшего возраста) предполагает управление моральным развитием, компетентностью детей и осуществляется обоими родителями. Степень участия отца в процессе воспитания определяется следующими факторами:

•  *уровнем образования.* Общая тенденция состоит в том, что чем выше уровень образования отца, тем более активен он в воспитании ребенка;

•  *полом ребенка.* Считается, что отец уделяет больше внимания сыну, а мать – дочери, но если межличностные отношения родителей характеризуются любовью и нежностью, то уровень эмпатии и активность участия отца в воспитании дочери могут быть выше;

•  *возрастом ребенка.* Чем старше ребенок, тем больше включен отец в процесс его воспитания, однако налицо преимущества более раннего включения отца в воспитание ребенка: возрастает вероятность формирования безопасной привязанности в отношениях ребенка с отцом; осуществляется безусловное принятие ребенка; возникает необходимая основа для выработки у родителей единой позиции, помогающей избежать непоследовательности и противоречивости в семейном воспитании.

*Роль сексуального партнера* включает проявление активности и инициативности в сексуальном поведении. Традиционно роль лидера в сексуальных отношениях отводится мужу, однако в последнее время ситуация выглядит не так однозначно в связи с ростом активности женщин.

*Роль «психотерапевта»* обеспечивает удовлетворение потребностей членов семьи в эмоциональном взаимопонимании, поддержке, безопасности и является ключевой в современной семье. Традиционно она отводится женщине в силу признания ее большей эмоциональной чувствительности, однако в действительности дело обстоит так не всегда. Муж в роли семейного «психотерапевта», как правило, укрепляет свою лидерскую позицию и реальное главенство в семье.

Перечисленные роли носят скорее «внутренний» характер и не предполагают выхода за пределы семьи. Наряду с ними можно говорить и о семейных ролях, осуществляющих «посредническую» функцию между семьей и социальной средой. К ним относятся:

•  *Роль ответственного за поддержание родственных связей* предполагает лидерство в организации общения с родными и близкими, участие в семейных ритуалах, церемониях, праздниках, осуществление необходимой материальной и психологической поддержки членам расширенной семьи, социального контроля. Традиционно эту роль исполняла жена. Сейчас нет четкого приоритета, принятие этой роли определяется характером родственных отношений и личностными особенностями членов семьи.

•  *Роль организатора семейного досуга* направлена на планирование и проведение выходных дней и отпусков. Важность этой роли возрастает в связи с дефицитом межличностного общения в семье. Организация досуга способствует либо сплочению, либо разрушению семьи. Принятие и исполнение этой роли определяется личностными качествами супруга (активностью, компетентностью, организационными способностями).

•  *Роль организатора, своеобразного духовного лидера семьи,* определяющего ее интересы, культурные запросы, увлечения, возникла недавно и обеспечивает культурный рост членов семьи. Как правило, эту роль принимает на себя наиболее компетентный и заинтересованный член семьи. Исполнение роли организатора семейного досуга часто выполняет один член семьи. Семейная культура включает ритуалы и обряды, сопровождающие основные семейные события (помолвка, свадьба, рождение детей, похороны и пр.). Семейная праздничная культура – празднование нового года, дней рождения, юбилеев, других знаменательных дат семейного календаря – носит ритуально‑игровой характер, определяет историю семьи, укрепляет и сплачивает ее. Семейный этикет регламентирует поведение членов семьи.

Среди *межличностных ролей* можно выделить четыре основные супружеские роли: *Сексуальный партнер, Друг, Опекун, Покровитель.* Они связаны с удовлетворением наиболее значимых потребностей брачных партнеров и определяют характер супружеских отношений. Например, если у жены очень сильна потребность в эмоциональной связи и теплоте в отношениях, то муж должен выступать для нее в роли друга. У мужа, в соответствии с особенностями возраста и психологии пола, может в первые годы брака превалировать сексуальная потребность. Поэтому жене желательно как можно чаще выступать в роли интимного партнера. Для нормальной супружеской жизни необходимо наличие всех этих ролей (какая‑то из них может главенствовать), иначе супружество становится ущербным. Но из взаимоотношений супругов должны быть исключены дополнительные роли (если их наличие вызывает протест). Например, супруг, вместо того чтобы в сложной ситуации исполнять роль друга или опекуна, начинает играть роль неопытного беззащитного ребенка или поучающего родителя. В этом случае его ролевое поведение не будет соответствовать ролевому ожиданию брачного партнера, что может привести к конфликту и дестабилизации семейных отношений.

В области семьи и супружеских отношений выделяются еще три вида семейных ролей:

•  *Традиционные роли* предполагают со стороны жены рождение и воспитание детей, создание и поддержание домашнего очага, бытовое обслуживание семьи, преданное подчинение собственных интересов интересам мужа как главы семьи, приспособленность к зависимости и терпимость к ограничению сферы деятельности. Со стороны мужа для сохранения гармонии семейных отношений в этом случае необходимы (строго последовательно): преданность матери своих детей, экономическая безопасность и защита семьи, поддержание семейной власти и контроля, принятие основных решений.

•  *Товарищеская роль* требует от жены сохранения внешней привлекательности, обеспечения моральной поддержки и сексуального удовлетворения, поддержания полезных для мужа социальных контактов, обеспечения интересного общения, разнообразия жизни и устранения скуки. Роль мужа предполагает восхищение женой и рыцарское отношение к ней, ответную романтическую любовь и нежность, обеспечение ее материальными средствами.

•  *Роли партнеров* требуют как от мужа, так и от жены определенного экономического вклада в семейный бюджет, общей ответственности за детей, участия в домашней работе и распределения правовой ответственности. От мужа необходимо еще и принятие равного статуса (положения) жены и согласия с ее равным участием в принятии любых решений. От жены – готовность к отказу мужа от рыцарства (супруги равны), равной ответственности за поддержание статуса семьи, а в случае развода и отсутствия детей – отказ от материальной помощи.

*Для стабильности брака важна согласованность не только социальных (функционально‑конвенциональных), но и межличностных ролей.* Если супруги начинают строить свои взаимоотношения только на социально‑ролевой основе, забывая о том, что для супружества важны и межличностные, то это может привести к распаду брака. Подобные «жесткие» взаимодействия («Я муж, ты жена, и этим все сказано!») приводят к обезличиванию отношений и вызывают внутреннее «освобождение» супругов друг от.

Психотерапевт А.Б. Добрович полагает, что супружеские отношения строятся на основе модели, усвоенной человеком в детстве, в его собственной семье. Отношения между мужем и женой могут соответствовать одной из следующих четырех моделей: *отец – дочь, мать – сын, брат – сестра, приятель – приятельница.* Какая модель обеспечивает высокую прочность брака?

Для некоторых мужчин удобна модель *мать – сын:* жена должна играть роль матери по отношению к мужу. Не так много женщин, с радостью соглашающихся на эту роль. Модель *отец – дочь* им нравится больше: мужу предписывается роль отца‑покровителя. Не все мужчины любят и не все могут выступать в этой роли. Возникает ролевой конфликт – основная причина распада супружеской пары. Модель *приятель – приятельница* заведомо непригодна для создания семьи: она с самого начала предполагает отсутствие четких взаимных обязательств. Поэтому модель *брат – сестра* наиболее приемлема в гармоничных супружеских отношениях: с сестрой (или братом), поссорившись, не разойдешься. Привязанность сильней любой обиды, она помогает искать пути к примирению, приучает терпеть недостатки другого человека, позволяет объективно разобраться в сложных семейных проблемах, найти точки соприкосновения.

Когда в семье есть настоящая любовь, люди становятся друг для друга всем, поскольку в мужском и женском складе души всегда сохраняются различия, притягивающие один пол к другому и обеспечивающие взаимное дополнение характеров. Когда в отношениях двоих принята естественная и непринужденная смена ролей, это делает их общение подлинно духовным. Муж в такой семье выступает не только в традиционной роли покровителя (отца, старшего брата, наставника), но подчас делится с женой своими невзгодами и неудачами, не стыдясь выглядеть слабым, ища и находя сочувствие и одобрение. Жене в такой семье позволен весь спектр традиционно женских ролей – от «капризной девочки» до «мудрой матери». Оба понимают, как важно любимому человеку быть в полной мере самим собой, проявлять все грани своего Я. Семья в этом случае становится высочайшей ценностью, ничем не заменимым очагом искренности и человеческой теплоты.

Психолог Г.Ф. Дейнега считает, что в счастливых, удачных семьях между супругами значительно больше сходства в понимании своих семейных ролей, если им удалось продуктивно решить проблему *ролевых психосексуальных предпочтений.* Именно из сферы сексуальных отношений супруги в последующем переносят те или иные модели ролевого поведения в другие области семейной жизни. Каждой молодой семье в качестве значимых приходится решать деликатные проблемы, связанные с психосексуальным или психологическим взаимодействием. Эти проблемы не так легко распознать, потому что проявляются они всегда одинаково – это смутное недовольство происходящим, раздражение, ощущение душевного дискомфорта. У каждого из супругов появляется смутное чувство: что‑то в их отношениях не правильно, что‑то «нетак».

Специальные исследования показывают, что многим людям свойственны бессознательные предпочтения определенных ролевых позиций в общении с другими. Один постоянно претендует на роль *хозяина,* другой – на роль *князя* (разница между хозяином и князем существенна: князь претендует на особый почет, почтение). Существует ориентация на роль *слуги* или раба (полностью зависимого, нуждающегося в опеке и руководстве). Существуют люди, которые чувствуют себя комфортно в роли *экспериментатора* или *созерцателя.* Кто‑то претендует на роль *пажа,* кто‑то на роль *любовника.* Есть ориентации на роли *обманщика* (плута) и *друга.* У другого есть потребность быть в роли *ребенка* или *отца.* Каждому из этих мужских вариантов существуют соответствия в женских ролевых предпочтениях: есть женщины, предпочитающие быть *хозяйками, княжнами, служанками, экспериментаторами, любовницами, мошенницами, матерями* или *дочками.*

Многим хочется вести себя в соответствии с одной из перечисленных ролей. Если человеку хочется, чтобы его воспринимали или принимали в той или иной роли, он соответствующим образом строит свое поведение с окружающими его людьми. Претендуя на роль *князя,* он не только ожидает, но и требует от других почтения, на роль *хозяина* – послушания, на роль *экспериментатора* – беспрекословного подчинения и т. д. Понятно, что огромное количество конфликтов будет возникать тогда, когда оба супруга претендуют не на взаимодополняющие, а на взаимоисключающие роли.

Так, постоянно ссорятся князь и княгиня (княгиня и слуга находят общий язык), с трудом понимают друг друга и постоянно ссорятся два человека, один из которых хотел бы быть другом, а второй – ребенком, отцом, матерью, любовницей и т. д. Это реальность, которая плохо поддается анализу, потому что человек не всегда может точно определить и сформулировать для себя свои ролевые предпочтения. Когда он их осознает и поймет, он начинает улавливать, чего ему недостает в поведении супруга. Не хватает ему именно дополнения – того, чтобы признавали его превосходство, если он на него претендует, чтобы признавали право на капризы, если он считает себя внутренне ребенком, признавали право на то, чтобы он делал выговоры, замечания и упреки (если он претендует на роль родителя, отца, матери).

Любая из социальных или межличностных ролей усваивается человеком еще в детстве в среде сверстников и в родной семье. Эта роль становится привычкой, основной манерой поведения. К сожалению, привыкнув к определенной роли и манере поведения, молодой супруг часто не учитывает особенности семейной ситуации и личностно‑ролевой позиции своего брачного партнера. Важно правильно осознавать уместность роли, которую избирает каждый из супругов, ее соответствие ситуации и согласованность с предпочтениями друг друга.

Чешский психотерапевт С. Кратохвил на основании многочисленных данных своего практического опыта пришел к выводу, что *ролевое поведение супругов* в семье, особенно в начальный период ее становления, *связано с неосознанной тенденцией к повторению модели семьи своих родителей.* Это может оказывать значительное влияние на отношения между молодыми супругами независимо от того, одинаковы ли обе модели или различны. Каждый из брачных партнеров обучается своей супружеской роли на основе идентификации себя с родителем того же пола, дополняя эту роль своими представлениями о роли родителя другого пола. Формы родительских отношений выступают для молодых супругов в качестве своеобразного эталона, с которым они сверяют свои роли в собственной семье. На начальных этапах брака нередко проявляется уступчивость со стороны одного из супругов ради своего брачного партнера из желания приспособиться к нему (первичная адаптация). Однако со временем возможен возврат к прежней программе поведения, которая не соответствует ролевым ожиданиям второго супруга, повторение ошибок и проблем своих родителей, что может отрицательно сказаться на стабильности супружества, привести к созданию условий для конфликта.

Обосновывая свою гипотезу о том, что модель родительской семьи оказывает влияние на модель семьи, которую создают впоследствии их дети, С. Кратохвил отмечает, что в браке партнеров из семей, представляющих явно противоположные модели, постоянно происходит борьба за власть (или отмечается ее ошибочное поведение). Вероятность гармонического союза тем выше, чем ближе модели семей, из которых происходят супруги. Для стабильного супружества немаловажное значение имеет то, в какой мере в нем повторяется *положение,* которое каждый из супругов занимал *среди своих братьев и сестер.* От этого зависит способность к идентификации и комплементарности (взаимного дополнения) в супружеских отношениях, легче осуществляется перенос связей, существовавших в родительской семье между братьями и сестрами, на своего партнера в супружестве. Такая связь тем прочнее и продолжительнее, чем больше отношения обоих партнеров напоминают их положение в семье родителей (это правило было названо «теорией дубликатов»).

Роль, которую играл каждый из супругов в родительской семье, может охарактеризоваться его положением (порядок, пол) среди братьев и сестер. Например, старший брат из одной семьи может идентифицировать себя с аналогичной ролью человека из другой семьи. Однако взаимодействие и сотрудничество легче всего достигаются в общении с партнером, занимавшим комплементирующее положение. Старший брат, у которого была младшая сестра, может создать исключительно устойчивый союз с женой, также имевшей старшего брата. При комплементарных ролях партнеры могут создать стабильную модель на основе сотрудничества. Каждый из них в родительской семье уже находился в подобном положении, что облегчает им задачу. Аналогично этому младший брат, у которого была старшая сестра, ожидает, что жена будет заботиться о нем, оберегать его, ухаживать за ним. Жена, имевшая в родительской семье младшего брата, будет и к мужу проявлять подобное отношение, сохраняя прежнее поведение; союз будет стабильным и гармоничным.

Таким образом, комплементарный брак можно рассматривать как союз, в котором каждый из молодых супругов занимает то же положение, какое он имел по отношению к братьям или сестрам в родительской семье. Например, муж в детстве хорошо усвоил роль старшего брата двух сестер; следовательно, он научился обращаться с девочками, чувствует себя ответственным за них, оберегает их и помогает им. Если его жена имела старшего брата (или братьев), то она легко приспосабливается к мужу, принимает его защиту, ответственность за нее, поддается его влиянию. Роли обоих супругов дополняют друг друга. Таким является брак мужчины, который в родительской семье имел старшую сестру (или сестер), с женой, имевшей младшего брата (или братьев). В этом случае следует ожидать, что жена возьмет на себя все заботы и руководство семьей.

Между супругами могут возникнуть разногласия на почве главенства и пола, если их семейные роли по модели брата и сестры окажутся некомплементарными. Примером таких разногласий может служить супружеский союз, в котором муж был старшим среди братьев в родительской семье, а жена имела только младших сестер. Оба супруга будут претендовать на главенствующую роль; у каждого из них были только братья или только сестры, и они не привыкли жить со сверстником противоположного пола.

Аналогичная ситуация складывается, когда мужчина, имевший только старших братьев, женится на девушке, которая была самой младшей среди сестер. Оба супруга предпочитают быть зависимыми, не стремятся к главенству, не хотят брать на себя ответственность за другого. Они не умеют обращаться со сверстником противоположного пола.

Лица, не привыкшие в родительской семье к контактам со сверстниками, скорее будут искать в партнере черты отца (или матери). Наилучший прогноз для таких лиц имеет брак с партнером, имевшим младшего брата или сестру (например, муж, бывший единственным ребенком, и жена, имевшая младшего брата). Наихудший прогноз имеют браки, в которых каждый из супругов был единственным ребенком в семье.

Ролевое поведение в браке во многом будет зависеть также от того, будут ли партнерские комбинации совпадать, соответствовать представлениям и ожиданиям друг друга. В этом случае партнеры легче узнают друг друга и быстрее достигают взаимопонимания. *Совпадение семейных ролей может сочетаться с их комплементарностъю.* В соответствии с этим положением была предложена следующая классификация ролевого поведения и ролевых ожиданий супругов.

1.  *Партнер, ориентированный на равноправие:* ожидает равных прав и равных обязанностей.

2.  *Романтический партнер:* ожидает душевного согласия, любви, существенное значение для него имеют сентиментальные символы: он чувствует себя обманутым, когда партнер отказывается играть с ним в эти романтические игры.

3.  *«Родительский» партнер:* с удовольствием заботится о другом, воспитывает его, когда этот другой занимает «детскую» позицию.

4.  *«Детский» партнер:* привносит в супружество некоторую спонтанность, непосредственность и радость, но одновременно приобретает власть своим «детским» способом – проявления слабости и беспомощности.

5.  *Рациональный партнер:* следит за проявлением эмоций, соблюдает права и обязанности; он ответствен и трезв в оценках. Хорошо приспосабливается к жизни, несмотря на то, что партнер не ведет себя таким же образом. Может ошибаться в отношении переживаний своего партнера.

6.  *Товарищеский партнер:* хочет быть сотоварищем и ищет для себя такого же спутника, с которым мог бы разделить повседневные заботы, прожить жизнь. Не претендует на романтическую любовь и принимает обычные тяготы семейной жизни как неизбежные обязанности.

7.  *Независимый партнер:* сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к своему партнеру. Стремится избежать излишней интимности в отношениях и хочет, чтобы партнер относился с уважением к этим его требованиям.

Некоторые из партнерских комбинаций вполне совместимы. Например, независимый партнер вступает в брак с таким же независимым или с рациональным партнером. Другие супруги могут строить свои отношения по принципу комплементарности, как, в частности, «родительский» партнер с «детским». У третьих – в брачном союзе изначально заложена конфликтность (например, у романтического партнера с претендующим на независимость супругом).

Наряду со стремлением согласовывать свое поведение с ролевыми ожиданиями брачного партнера в семейной жизни важно не забывать и о собственных желаниях и установках. Часто один из супругов (в большинстве случаев жена) приносит себя в жертву другому, целиком и полностью отказываясь даже от попытки заявить о своей самостоятельности. Даже жизненную цель за себя позволяет ставить другому: «Я стараюсь выполнить то, чего хочет мой муж». Главным в семейной жизни становится стремление угадать и исполнить желания и намерения своего брачного партнера. При этом не проявляется никакой инициативы ради себя и, очевидно, без всяких на то оснований отодвигаются на задний план собственные желания и потребности. Эта предупредительность, замалчивание своих потребностей иногда приводит не только к недоразумениям, но и к одностороннему распределению ролей, которое с течением времени будет восприниматься как обуза и порабощение. Тогда возникают отношения господства и подчинения, что, возможно, в определенных жизненных обстоятельствах выльется в острый супружеский конфликт.

Итак, *функционально‑ролевые позиции* (поведение) молодых супругов в значительной степени зависят от того, какую модель брачного союза они предполагают создать с учетом личных установок, своих представлений о роли каждого из них в семейном союзе. Прочность и стабильность семьи в последующем будет зависеть от совпадения их ролевых ожиданий и соответствующих им особенностей ролевого поведения брачного партнера. Важно знать, какие разновидности семейных ролей существуют в современной семье, чтобы разумно подходить к их согласованному выбору в рамках внутрисемейного и внесемейного поведения. Именно этот аспект семейно‑брачных отношений может оказать существенное влияние не только на особенности адаптации молодых супругов к условиям совместной жизни, но и на решение многих семейных проблем, семейную атмосферу в целом.

Не следует забывать и о том, что во все времена и эпохи *роль хранительницы семейного очага* принадлежала женщине. Эта роль перешла и в современную семью, даже если она строится по эгалитарному принципу. Как бы не распределялись семейные роли между мужем и женой, приоритет всегда был и остается за женщиной. Тепло и уют, психологический комфорт всех членов семьи целиком и полностью зависят от женщины, хозяйки дома, что требует от нее многих умений, особой гибкости в обращении с домочадцами, способности управлять своей «империей», название которой «семья». Как замечает по этому поводу известный специалист в области семейных отношений Т. Афанасьева, чтобы быть большой хозяйкой маленького государства, которым является семья, надо быть одной во многих лицах: педагогом, психологом, экономистом, дипломатом, лекарем, пекарем, художником, поэтом, актрисой, драматургом и режиссером (семейных сцен, без которых редкая из женщин обходится), руководителем и подчиненным одновременно, и всегда импровизатором, потому что не заготовишь заранее сценария. В одном доме ситуация дважды не повторяется, как бы ни был однообразен и заучен быт: смена погоды, глядишь, и настроения, значит, и реакции на стандартную обстановку.

Семейная работа, которая в основном лежит на женских плечах, – это непрекращающийся эксперимент, творчество, труд, не имеющий конца, не позволяющий остановиться, застыть в самодовольном покое: я сделал все, что мог, пусть другие сделают лучше. Семейная работа, наконец, сложнейшее из производств – *производство человека.*

Распределение ролей в семье

(опросник Ю. Алешиной, Л. Гозмана, Е. Дубовской)

Опроснику предшествует следующая инструкция. «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Все ваши ответы сохранятся в тайне.

Для каждого вопроса предлагается набор вариантов ответов. Выберите, пожалуйста, тот ответ, который в большей мере соответствует вашей точке зрения, и на ответном листе отметьте его крестиком против соответствующего вопроса».

1. От кого из вас зависят интересы и увлечения семьи? 1) в основном это зависит от мужа;

2) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже;

3) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже;

4) в основном это зависит от жены.

2. От кого из вас в большей степени зависит настроение в семье? 1) в основном настроение зависит от жены;

2) в большей степени настроение зависит от жены, но и от мужа тоже;

3) в большей степени настроение зависит от мужа, но и от жены тоже;

4) в основном настроение зависит от мужа.

3. Если возникнет необходимость, кто из вас в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег? 1) это сделает жена;

2) в первую очередь это сделает жена, но и муж тоже;

3) в первую очередь это сделает муж, но и жена тоже;

4) это сделает муж.

4. Кто в вашей семье чаще приглашает в дом гостей? 1) чаще приглашает муж;

2) обычно приглашает муж, но и жена тоже;

3) обычно приглашает жена, но и муж тоже;

4) чаще приглашает жена.

5. Кого в семье больше заботит уют и удобство вашей квартиры? 1) в основном мужа;

2) в большей степени мужа, но и жену тоже;

3) в большей степени жену, но и мужа тоже;

4) в основном жену.

6. Кто из вас чаще первым целует и обнимает другого?

1) обычно это делает муж;

2) обычно это делает муж, но и жена тоже;

3) обычно это делает жена, но и муж тоже;

4) обычно это делает жена.

7. Кто в вашей семье решает, какие газеты и журналы выписывать? 1) обычно решает жена;

2) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже;

3) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже;

4) обычно решает муж.

8. По чьей инициативе вы чаще ходите в кино, театр? 1) по инициативе мужа;

2) в основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены;

3) в основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа;

4) по инициативе жены.

9. Кто в вашей семье играет с маленькими детьми? 1) в основном жена;

2) чаще жена, но и муж тоже;

3) чаще муж, но и жена тоже;

4) в основном муж.

10. От кого в вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями? 1) в основном это зависит от мужа;

2) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже;

3) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже;

4) в основном это зависит от жены.

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях; как вы считаете, от кого это может зависеть в вашей семье (вольно или невольно) в большей степени? 1) чаще от мужа;

2) обычно от мужа, но и от жены тоже;

3) обычно от жены, но и от мужа тоже;

4) чаще от жены.

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в вашей семье? 1) жизненные принципы жены;

2) как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа;

3) как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены;

4) жизненные принципы мужа.

13. Кто в вашей семье следит за поведением маленьких детей? 1) в основном это делает жена;

2) чаще это делает жена, а иногда и муж;

3) чаще это делает муж, а иногда и жена;

4) в основном это делает муж.

14. Кто в вашей семье ходит с ребенком в кино, театр, цирк, на прогулки и др.? 1) в основном это делает муж;

2) чаще это делает муж, но и жена тоже;

3) чаще это делает жена, но и муж тоже;

4) в основном это делает жена.

15. Кто в вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого? 1) муж;

2) в большей степени муж, но и жена тоже;

3) в большей степени жена, но и муж тоже;

4) жена.

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из вас появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?

1) это сделает жена; 2) скорее жена, чем муж;

3) скорее муж, чем жена;

4) это сделает муж.

17. Кто в вашей семье занимается повседневными покупками? 1) в основном муж;

2) в большей степени муж, но и жена тоже;

3) в большей степени жена, но и муж тоже;

4) в основном жена.

18. Кто в вашей семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого? 1) муж;

2) в большей степени муж, чем жена;

3) в большей степени жена, чем муж;

4) жена.

19. Если в вашей семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка? 1) это сделает муж;

2) в первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие;

3) в первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие;

4) это сделает жена.

20. Кто в вашей семье планирует, где и как провести отпуск? 1) в основном жена;

2) чаще жена, но и муж принимает участие;

3) чаще муж, но и жена принимает участие;

4) в основном муж.

21. Кто в вашей семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры? 1) обычно это делает жена;

2) чаще это делает жена, но иногда и муж;

3) чаще это делает муж, но иногда и жена;

4) обычно это делает муж.

***Обработка результатов***  сводится к подсчету, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (или женой). Ниже приводится «ключ» методики (распределение вопросов по конкретным семейным ролям):

1. Воспитание детей – вопросы 9, 13, 14.

2. Эмоциональный климат в семье («психотерапевтическая» функция) – вопросы 2, 15, 18.

3. Материальное обеспечение семьи – вопросы 3, 16, 19.

4. Организация развлечений – вопросы 4, 8, 20.

5. Роль «хозяина», «хозяйки» – вопросы 5, 17, 21.

6. Сексуальный партнер – вопросы 6, 10, 11.

7. Организация семейной субкультуры – вопросы 1,7,12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов. В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первой альтернативе приписывается значение «1», второй – «2», третьей – «3», четвертой – «4». В остальных случаях значения приписываются в обратном порядке, т. е. в вопросах 2, 3, 7, 9, 12, 13,16,20, 21 первой альтернативе приписывается значение «4», второй – «3», третьей – «2», четвертой – «1».

Подсчет по сферам ведется следующим образом: 1. (9 + 13 + 14): 3;

2.(2 + 15 + 18): 3;

3.(3 + 16 + 19): 3;

4. (4 + 8 + 20): 3;

5.(5 + 17 + 21): 3;

6. (6 + 10 + 11): 3;

7.(1 +7 + 12): 3.

Чем *выше балл,* тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой, тем ниже – реализуется мужем. Если величина близка к срединному значению, то, следовательно, данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени. Наиболее полная информация может быть получена, если в опросе принимают участие оба супруга, тогда представляется возможным не только выяснить мнение каждого из них о распределении ролей в семье, но и сопоставить их ответы на предлагаемые вопросы. *Рассогласование* позиций супругов при оценке распределения ролей в семье может стать показателем конфликтных моментов (явных или скрытых) в отношениях между ними.

## Ребенок в молодой семье

Молодым супругам важно знать, что зарождение новой жизни всегда связано с колоссальной нагрузкой на женский организм: беременность не только переводит работу всех жизненно важных функций на режим предельной физиологической нагрузки, но и может привести к эмоционально‑психическому перенапряжению. Некоторые женщины во время беременности становятся мнительными, капризными, плаксивыми, легко расстраиваются, раздражаются по пустякам. Мелкие семейные ссоры трудно забываются, угнетают психику. Если отрицательные эмоции сильны и под их воздействием будущая мать находится продолжительное время, страдает внутриутробное развитие плода. Это происходит потому, что нарушение функции центральной нервной системы женщины влечет за собой расстройство деятельности различных органов, желез внутренней секреции, сердечно‑сосудистой системы, мускулатуры и т. д. Ухудшается питание и дыхание плода, расстраивается выведение конечных продуктов обмена веществ. Рост и развитие его задерживаются, искажаются, особенно страдает нервная система. Иногда эти изменения заходят так далеко, что беременность самопроизвольно прерывается или заканчивается преждевременными родами.

Для маленького существа, отзывающегося на каждое материнское физическое и душевное движение, мать – это не просто залог настоящего и будущего развития, это прообраз мира, в который ему предстоит прийти. Если спокойна и жизнерадостна мать, спокоен тот, кого она вынашивает. И наоборот: если нервничает женщина, то дискомфортное состояние испытывает и плод.

Об этой связи матери и не рожденного еще ребенка люди знали с незапамятных времен и поэтому старались их оберегать, способствовали созданию у женщины хорошего настроения, спокойствия, приятных впечатлений и переживаний. Например, в Древней Греции считали, что перед родами надо любоваться прекрасными картинами и статуями, так как мысли и чувства об эстетически привлекательном способствуют рождению полноценного и красивого ребенка; спартанцы закрепили этот обычай законом.

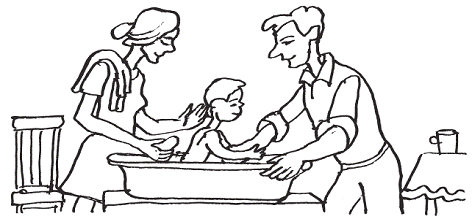
Создание условий, исключающих действие отрицательных эмоций и нервных перегрузок, – обязательный фон, на котором должно протекать внутриутробное развитие ребенка. От желания и умения близких создать в доме спокойную и доброжелательную атмосферу зависят здоровье и счастье будущей человеческой жизни. Особая роль в этом отводится молодому мужу, будущему отцу, святая обязанность которого окружить жену вниманием, лаской, обеспечить всем необходимым, оберегать ее здоровье и душевный покой.

Согласно статистике, в большинстве семей первенец появляется в первые полтора – два года супружества. Это значит, что начальный период брака обычно бывает сведен до минимума, семья стремительно переходит на следующую возрастную ступень, с новыми особенностями, радостями и сложностями. Порой еще не сложился определенный стиль совместной жизни, супруги еще только учатся вести хозяйство, распоряжаться финансами и разумно делить обязанности по дому, чувство «мы» только зарождается, а тут новые заботы, новые проблемы, снова появляется необходимость изменить весь стиль жизни. Не все молодые супруги готовы к этим изменениям психологически. Не случайно психологи второй после заключения брака семейный кризис связывают с появлением ребенка.

Приход в семью нового члена – малыша влечет за собой множество проблем, которые могут привести к серьезным нарушениям казалось бы установившейся гармонии отношений. С рождением ребенка значительно ухудшается материальное положение семьи, так как супруги вынуждены жить на одну зарплату мужа из‑за необходимости матери оставить работу в первые годы жизни малыша. Кроме того, ребенок требует существенных материальных затрат, которые возрастают с каждым годом.

Не меньшую проблему представляет необходимость женщине‑матери как‑то разрешать противоречие между профессиональными и семейными ролями. Особенно это касается женщин со специальным образованием и высокой квалификацией. Они сталкиваются с дилеммой: бросить работу и посвятить себя уходу и воспитанию ребенка или прибегать к помощи бабушек и дедушек, нянь, дошкольных учреждений? Каждая семья решает эту проблему сама, но часто именно женщина жертвует своей карьерой, чтобы самой воспитывать детей в домашних условиях. Однако это не означает, что современная молодая мать смирилась с ролью домохозяйки. В последнее время многие женщины после рождения ребенка предпочитают работать либо с неполным рабочим днем, либо с менее жестким режимом труда, совмещая материнские функции с профессиональными обязанностями. Естественно, что при таком совмещении нагрузки на женщину значительно возрастают: маленький ребенок требует ежесуточно многих часов работы и непрерывного внимания, становится больше обязательных домашних дел. Без помощи мужа в такой ситуации не обойтись, что, к сожалению, не всегда понимают молодые отцы, эгоистично не желающие изменять привычный образ жизни, предоставляя жене все домашние хлопоты и заботу о ребенке. В этот период конфликты между молодыми супругами возникают особенно часто из‑за физического переутомления жены.

Трудности обычно усугубляются еще и тем, что молодые родители не обучены элементарным навыкам ухода за новорожденным, не знают, как должен развиваться и вести себя малыш в разные периоды своей жизни. Любые изменения в поведении ребенка вызывают тревогу и беспокойство молодой матери. У отца в этот период нет столь тесной связи с ребенком, а постоянное беспокойство жены не всегда ему понятно и может вызывать раздражение.



Нередко муж, не принимая должного участия в домашних делах, начинает упрекать жену в неумении правильно распределять время, рационально организовать свой труд. В этих упреках, вероятно, есть доля истины: часто начинающая мать действительно не умеет хозяйничать. Упреки всегда обидны жене. В этой ситуации появившееся напряжение в отношениях могло бы снять участие мужа в рационализации домашней работы и планировании домашних дел. Нужно не обвинять жену, а спокойно во всем разобраться. Совместные обсуждения общих трудностей и радостей, общие заботы о ребенке укрепляют супружеские отношения. С рождением ребенка дом наполняется не только новыми вещами, но и новыми психологическими отношениями членов семьи. Психологическая перестройка не всегда проходит гладко, потому что связана с перераспределением супружеских и родительских ролей. Иногда супругам бывает трудно разобраться, почему в их отношениях вдруг исчезло былое взаимопонимание, хотя они оба искренне рады появлению долгожданного ребенка.

Проблема заключается в том, что мужу – молодому отцу – не хватает многого, к чему он успел привыкнуть до рождения ребенка. Раньше забота, ласка и нежность жены были обращены только на него, а теперь она целиком сосредоточена на малыше. Мужчина болезненно воспринимает эту перемену: ему кажется, что ребенок полностью вытеснил его из сердца жены, и он страдает от непривычного невнимания с ее стороны. Поглощенная своими новыми ролевыми функциями жена даже мысли не допускает о том, что второй ее «ребенок» – муж – тяжело переживает свое отстранение от родительских хлопот, чувствует свою ненужность в семье. Важно подключать молодого отца к заботам о малыше с первых дней его жизни, совместно пеленать его, купать, играть с ним. Это позволит мужчине не только психологически еще больше сблизиться с семьей, но и будет способствовать пробуждению у него отцовского чувства, которое развивается и воспитывается в мужчине не сразу, а постепенно.

Дестабилизация отношений в молодой семье после рождения ребенка может быть обусловлена также тем, что социальные роли мужа и жены не совпадают с сущностью межличностных связей, которые образуют *семейную систему.*

Система эта определяется структурой *социально‑ролевых и межличностных отношений. Между мужем и женой складываются ролевые* отношения, которые как бы заданы извне семьи, принятыми в обществе традициями, требованиями. Например, в обществе есть юридическое определение требований к супружеской паре, есть и общепринятые моральные воззрения относительно того, какими должны быть муж и жена.

*Межличностные* отношения значительно сложнее. В них муж, например, в своих отношениях с женой может играть роль «ребенка», отличающегося ранимостью, беспомощностью, непрактичностью, нуждающегося в постоянной опеке, «материнской» заботе, ласке и руководстве.

Нередко встречается и ситуация, когда жена с удовольствием (в психологическом плане) играет «роль» маленькой девочки, нежной, капризной, требующей постоянной поддержки и защиты со стороны мужа‑«отца». Такие отношения в психологии иногда называют *симбиотическими.* На определенном этапе жизни они могут доставлять супругам большое удовольствие. Культивируемая в таких парах взаимозависимость дает обоим партнерам чувство своей значимости, незаменимости друг для друга.

И вот в эту диаду вторгается третий, который нарушает установившееся в ней равновесие. Многие исследователи в нашей стране и за рубежом отмечают дестабилизирующее влияние рождения ребенка на супружеские отношения.

Если до появления на свет младенца семейные отношения были симбиотическими, то новому члену семьи трудно (а иногда и невозможно) найти в этой семье свободную нишу. Например, в семье, где муж уже «играл» роль ребенка, а жена психологически исполняла роль «матери» по отношению к нему, появление настоящего ребенка требует серьезной перестройки всей системы семейных отношений.

Для сохранения семейного благополучия либо муж должен «вырасти» и превратиться во взрослого мужчину, берущего на себя ответственность за благополучие семьи, либо жена должна взять на себя двойную нагрузку, внезапно оказавшись матерью сразу двух детей, между которыми необходимо делить свою любовь и заботу. В такой ситуации она может предпочесть настоящего младенца условному «ребенку» (мужу), или при сохранении прежних отношений между супругами ребенок будет восприниматься как помеха супружеской любви.

Понятно, что перечисленные варианты порождают определенный психологический дискомфорт. В *первом* случае резкое повышение требований к мужу, необходимость перехода от безответственности к серьезности и самостоятельности может вызвать у него сопротивление, повысить тревогу утраты любви. Если этот переход ему удастся, жена может испытывать двойственные чувства: с одной стороны, большей надежности и защищенности, а с другой – возможно, неосознанное опасение, что она становится уже не настолько нужной мужу, как прежде. Растущая самостоятельность супруга так же пугает некоторых женщин, как и растущая самостоятельность ребенка некоторых родителей.

Наиболее распространенным является *второй* вариант, который связан с серьезными перегрузками женщины в семье. Она не всегда может выдержать груз ответственности за благополучие всей семьи, если груз ложится только на ее плечи. Хотя многие женщины поначалу охотно берутся за эту роль, дающую им ощущение незаменимости, именно они в последующем образуют группу несчастных, замученных, невротичных и раздраженных женщин, состояние которых известный американский психотерапевт Э. Берн назвал «синдромом загнанной домохозяйки».

В *третьем* случае мать делает выбор в пользу маленького ребенка и происходит то, что случается в семьях, где при рождении второго ребенка говорят: ты уже взрослый, маме теперь не до тебя.

Вместо симбиотических связей «муж – жена» возникает более тесная симбиотическая связь «мать – дитя». Муж чувствует себя обделенным и даже оскорбленным. Он может начать ревновать и настаивать «на своих правах», требуя вернуть ему привычные порции «материнской» любви. Это еще более отталкивает от него жену и еще больше привязывает ее к младенцу. Отношения в семье могут стать невыносимыми, переструктурирование семейных связей может привести к распаду системы.

В *последнем* случае появление ребенка в семье изначально воспринимается как угроза сложившимся супружеским отношениям. Если люди осознают это заранее, то такие пары в течение длительного времени остаются бездетными. Если ребенок все‑таки появляется, то это может иметь для него печальные последствия. С раннего детства, чувствуя себя ненужным, «выключенным» из семейной системы, такой ребенок имеет немало шансов стать невротиком, у него могут возникнуть серьезные отклонения в поведении («я никому не нужен»). Психологически ситуация отвержения для ребенка более трагична, чем «негативное принятие». В этом случае ребенка наказывают, но хотя бы «замечают», что он «существует» для родителей. Отвергнутый ребенок чувствует себя никому не нужным и рано начинает осознавать, что для родителей он словно не «существует». Это самая крайняя, самая худшая для ребенка ситуация.

Как в этой ситуации, так и во многих других (например, с инфантильными супругами, которые и сами находятся под крылом у своих родителей, когда «дети рождают детей») многие сложности связаны с перестройкой семейной системы. Многие проблемы можно предсказать еще до рождения ребенка.

Если бы будущие родители лучше осознавали характер своих супружеских отношений и мотивы, по которым они решили завести детей, возможно, некоторые, даже весьма отдаленные негативные последствия можно было бы предотвратить.

Не меньше проблем возникает в молодой семье в связи с тем, что новыми ролями (ролями родителей) обзаводятся не только молодые супруги, но и представители старшего поколения. Они становятся бабушками и дедушками (часто в молодом еще возрасте). При распределении усилий по уходу и воспитанию малыша между родителями и представителями старшего поколения возможны две крайности. Первая связана с тем, что молодые родители отказываются принимать помощь от бабушек и дедушек, вторая крайность – они полностью перекладывают всю ответственность за воспитание своего ребенка на своих родителей.

Главной причиной отлучения бабушки от внука или внучки может быть взаимное неприятие молодой мамы и свекрови. Это могут быть и неизжитые обиды на тещу или свекровь за то, что они не очень приветливо отнеслись к появлению зятя или невестки в своей семье. В свою очередь теща или свекровь может обижаться на отсутствие должного такта и внимания, уважительного отношения, на чрезмерную самоуверенность молодой невестки или зятя. Можно назвать и еще одну причину – неуверенность молодых родителей в себе, недостаточно высокую самооценку себя в новой роли, и от этого некоторый внутренний дискомфорт и беспокойство, особенно в присутствии «третьего лица», наблюдающего и оценивающего, готового в любой момент сделать замечание или наставление. В результате страдают все – молодые родители, представители старшего поколения и сам ребенок.

Другая крайность, когда молодые родители целиком перекладывают ответственность за воспитание своего ребенка на бабушек, связана с личностной незрелостью молодых супругов, их неготовностью принять родительские роли. Молодая пара может представлять собой союз двух «детей», эмоционально и морально находящихся в глубокой зависимости от своих более опытных, более компетентных во многих жизненных вопросах родителей, которые с удовольствием выполняют родительскую роль по отношению к своим взрослым детям и внукам. Видя социальную и личностную незрелость младшей супружеской пары, старшая может вообще лишить ее возможности хотя бы иногда проводить время со своим ребенком. Все заботы о нем берут на себя. Молодые супруги не могут даже попробовать себя в родительской роли, так и не научатся заботиться о нем.

Нельзя обойти вниманием и такую проблему молодой семьи, как взаимоотношения супругов в повторном браке, особенно, если у одного из них уже есть дети от первого брака. Одним из существенных камней преткновения молодой семьи, образовавшейся в повторном браке, являются трудности построения взаимоотношений с неродным ребенком и с супругом по поводу его воспитания. В подобном случае возможно несколько вариантов развития супружеских и детско‑родительских отношений. Рассмотрим их более подробно.

В семье, образовавшейся в результате заключения брака женщиной с ребенком и молодым мужчиной, не имеющим опыта семейной жизни, могут возникнуть разногласия по поводу отношения мужчины к ребенку. Сложности здесь обусловлены тем, что мужчина сразу стал и мужем, и отцом. Ни к одной из этих ролей он пока не готов, ему только предстоит их освоить в процессе совместной жизни. Однако молодая женщина этого не понимает и проявляет нетерпение. С первых дней семейной жизни она ожидает, а иногда и просто требует, чтобы новый муж относился к ребенку как к своему собственному, как к родному, чтобы он сразу взял на себя всю ответственность за его воспитание. И очень обижается, если муж медлит, не спешит разделить отцовскую роль или делает это неумело. Обиженная мама бросает своему мужу обвинения в неискренности, в отсутствии любви, эгоизме, хотя на самом деле проблема может состоять только в том, что новоиспеченному отцу, как, впрочем, и ребенку, нужно время для того, чтобы построить новые отношения, принять новую роль. Ожидание этого бывает мучительным для тех женщин, которые отличаются повышенной тревожностью и мнительностью, неуверенностью в себе. Своим поведением они вредят и себе, и своему ребенку, и семейным отношениям.

Возможна другая реакция молодой матери на то, как строятся отношения между ее ребенком и новым мужем. К воспитательным действиям своего мужа она относится чрезвычайно ревниво. С одной стороны, ждет, что он будет любить ее ребенка как своего собственного, но в то же время придирчиво следит за каждым его действием, каждым шагом, особенно когда речь идет о наказании за какую‑либо провинность или в период размолвки, ссоры. Она постоянно не соглашается с решениями мужа, касающимися ребенка, ей все время кажется, что ее малыша незаслуженно обижают, несправедливо бранят. Как правило, такую позицию занимают женщины, не слишком доверяющие своим мужьям, стремящиеся остаться полноправными лидерами (хозяйками) в своих и семейных, и супружеских, детско‑родительских отношениях. Занимая такую позицию, женщина не дает возможности новому мужу сблизиться с ее ребенком, отбивает у него всякую охоту заниматься его воспитанием, что в конечном итоге может привести их брак к распаду.

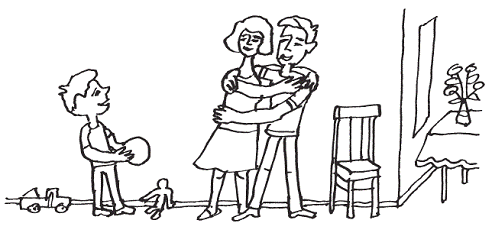
Иногда молодые мамы, стремясь избежать трудности приспособления, адаптации к новым ролям, наивно полагают, что при создании новой семьи не следует сразу включать ребенка в семейные отношения. Под разными предлогами они отдают своего ребенка на воспитание бабушке. Молодая мать уверяет и себя, и бабушку, и нового мужа, и друзей, что она сразу же возьмет ребенка к себе, как только все образуется и наладится быт. Однако момент «воссоединения» семьи затягивается на неопределенный срок, и ребенок продолжает оставаться у бабушки, которая становится ему настоящей матерью. Последствия такого решения проблемы будут отрицательными как для ребенка, так и для мамы: он никогда так и не узнает тепла семейного очага, а мать со временем станет для своего родного ребенка чужим человеком.

Свои особенности могут быть в развитии внутрисемейных отношений, если женщина выходит замуж за человека, у которого есть ребенок от первого брака. Часто новые жены препятствуют встречам отца с ребенком от первого брака, отчего могут возникнуть печальные последствия: со временем мужчина может стать безразличным к своему новому семейному окружению. Чтобы этого не случилось, следует тщательно продумать, как строить отношения с детьми от разных браков.

Кризис, связанный с появлением ребенка в молодой семье, может быть связан с психологическим состоянием матери. Это относится, прежде всего, к тем молодым женщинам, которые не настроили и психологически не подготовили себя к роли матери. Рождение ребенка может отнять у такой женщины ощущение свободы и не даст ей возможности по‑настоящему испытать счастье материнства. Неожиданная для нее чрезмерная бытовая загруженность постоянно ставит ее в такие условия, при которых она не имеет возможности уделить внимание себе, а не только мужу и ребенку. Она первоначально переоценила свои силы и возможности в новой обстановке и не смогла рационально распределить их между мужем, ребенком и собой. Отсюда – неудовлетворенность, раздражение, нервозность по малейшему поводу, что не ведет к созданию благоприятного психологического климата в семье. Требуется перестройка акцентов значимости на линиях отношений «муж – жена», «муж – ребенок», «жена – ребенок».

В подобной ситуации кризис переживает не только молодая мать, оказавшаяся неготовой к родительской роли, но и ее муж. При столкновении с этим кризисом у него может развиться чувство душевного одиночества, появиться мысли о своей ненужности для полного счастья жены и в связи с этим возникает комплекс вины из‑за того, что он создал для нее массу трудностей в связи с рождением ребенка.

Разумеется, рассмотренные проблемы, ведущие к дестабилизации супружеских отношений при рождении ребенка, возникают не в каждой молодой семье, но они являются наиболее распространенными и типичными. Знание о том, что они могут возникнуть, поможет молодым супругам если не избежать, то конструктивно разрешить их, по возможности меньше травмировать друг друга и неокрепшую психику своего ребенка. В семейные взаимоотношения ребенок вовлекается с раннего детства. Известно, что психика ребенка, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и себе самому формируется с раннего детства в родительской семье под влиянием атмосферы, которая царит в родном доме. Немаловажное значение в этом имеет эмоциональный настрой во взаимоотношениях супругов. Маленький ребенок впитывает в себя все происходящее вокруг него, и хорошее, и плохое, и полезное для себя, и вредное. Эмоциональная нестабильность семейных, супружеских и родительских отношений, отсутствие единства мнения и солидарности родителей в их педагогическом воздействии на ребенка часто приводят к формированию у ребенка чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости, уходу в себя. Для полноценного нравственного и психологического развития каждый ребенок нуждается в приятии, проявлении эмоциональной поддержки со стороны матери и отца.



Социальные роли матери и отца молодым супругам приходится осваивать, несмотря на то, что они формально и юридически становятся родителями при рождении первенца. Существует мнение о том, что материнское чувство дано женщине от природы, а отцовское – развивается и воспитывается в мужчине постепенно, в процессе деятельного включения его в заботу о малыше.

Первые собственно материнские чувства возникают у женщины из внутреннего единства матери и ребенка еще в период беременности, когда он на протяжении многих месяцев являлся частью ее тела. Как полагают ученые, это чувство не осознанное, а скорее инстинктивное, присущее всему живому на земле. В последующем единство, возникшее между матерью и ребенком, изменяется, приобретает новые формы, становится просто привязанностью, но сохраняется навсегда. Нарушение этого эмоционального единства может пагубно сказаться не только на ребенке, но и на матери, у которой впервые возникшие материнские чувства быстро заглушаются другими. Общение матери с ребенком в период его младенчества на уровне чувств не только делает ребенка человеком, но и женщину превращает в мать.

К сожалению, не все молодые матери понимают, насколько важен эмоциональный контакт с ребенком, и допускают серьезные ошибки в своей *материнской функции.* Некоторые из них стремятся воспитывать своих детей в спартанском духе. Они полагают, что своим вниманием балуют ребенка, поэтому строго регламентируют его жизнь: они и сами не подойдут лишний раз к ребенку, и другим не позволяют это сделать; все их заботы о маленьком человечке расписаны по часам и минутам, и ничто их не заставит нарушить установленный график. Со временем такие дети превращаются в «интеллектуалов», чувства которых запрятаны глубоко внутри и никак не проявляются в отношениях даже с самыми близкими людьми.

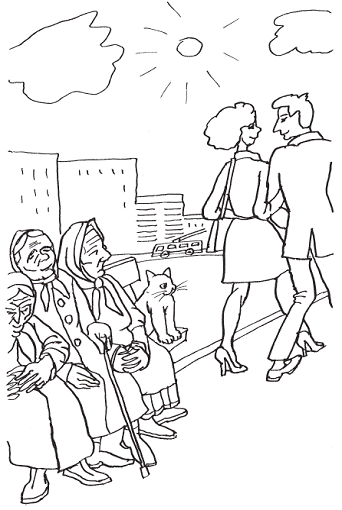
Другая разновидность нарушения материнской функции противоположна первой и наблюдается у матерей, которые сами в детстве испытывали недостаток родительского внимания, или у тех из них, кто имеет единственного ребенка, родившегося в довольно зрелом возрасте. Такие матери чрезмерно опекают своих детей, лишают их возможности ступить хоть один шаг самостоятельно, по малейшему поводу ударяются в панику. Подобное отношение также неблагоприятно отражается на ребенке, который, подрастая, уподобляется тепличному растению, лишенному способности к выживанию в нормальной среде.

Что касается чувства отцовства, то оно приходит к мужчине позже и не в такой форме, как у женщины. Еще Аристотель считал, что по‑настоящему отцами мужчины становятся годам к тридцати семи. Потому что в отличие от материнства, состояния скорее бессознательного и во многом инстинктивного, отцовство – явление скорее мировоззренческого характера, нежели чувственного, оно свидетельствует не столько о физической, сколько о духовной и социальной зрелости. Клод Адриан Гельвеций полагал, что отцовский дар в ярком выражении встречается крайне редко. Мужчина часто женится потому, что стремится единолично обладать любимой женщиной, а не для того, чтобы иметь детей. Это уже следствие их отношений, и не всегда желаемое. Нередко мужчины не хотят делить внимание и любовь жены ни с кем, даже с собственным потомством. Нередки случаи, когда у мужа ослабевает влечение к жене и соответственно ослабевает интерес к дому, к детям, в то время как женщина в аналогичной ситуации продолжает «нести свой крест».

Чтобы в мужчине «проснулось» чувство отцовства, необходимо как можно раньше привлекать его к уходу за младенцем. Психологи считают, что положение мужчины в период становления его отцовства – такой же кризисный момент, как и подростковые годы. У молодых отцов нередко отмечается проявление эмоций страха, тревоги и депрессии, чувство неуверенности в себе. Особенно часто это возникает при рождении «трудных» детей – беспокойных малышей, которые мало спят, много кричат, им невозможно навязать ритмичный режим сна и кормления. Часто изменения, происходящие в настроении, характере и личности мужчины в связи с рождением ребенка и особенностями его темперамента, значительнее, чем у молодой матери. Это противоречит общепринятому мнению, согласно которому появление ребенка для мужчины – менее важное событие, чем для женщины. Психолог Б.И. Кочубей отмечает, что по имеющимся данным в период от начала беременности жены и до достижения ребенком годовалого возраста у мужчин увеличивается частота простудных и аллергических заболеваний, наблюдаются обострения хронического гастрита, язвенной болезни, пояснично‑крестцового радикулита. В этот период мужчины совершают больше уголовных преступлений, больше супружеских измен, среди которых встречаются и гомосексуальные связи. На этот переломный момент нередко приходится начало алкогольных «увлечений», чреватых серьезной болезнью.

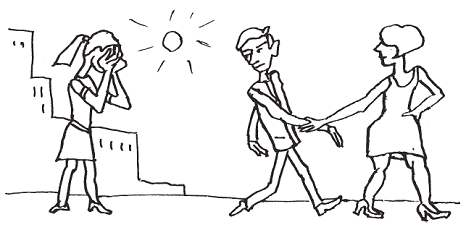
Таким образом, появление ребенка в молодой семье коренным образом меняет стиль семейных и супружеских отношений, часто ведет к кризису в браке, преодоление которого зависит от желания и усилий обоих супругов. Брачным партнерам приходится осваивать новые для них социальные роли матери и отца, что тоже связано с серьезными трудностями во взаимоотношениях «мужа – жены», «матери – ребенка», «отца – ребенка». В зависимости от того, как будут складываться все разновидности внутрисемейных взаимоотношений, прочность брака будет или укрепляться или, наоборот, окажется под угрозой. Семейная атмосфера, как в зеркале, отражается на психике, характере и будущей жизни ребенка.

## Любовь без брака и брак без любви: гражданский и гостевой брак



…Кто может молчать при виде безбрачия, созданного распущенностью, – безбрачия, в котором оба пола… избегают союза, который должен сделать их лучшими, чтобы пребывать в ином союзе, который делает их все более худшими.

Ш. Монтескье



Психологические, финансовые, бытовые и другие трудности испытывает не только молодая семья, но и партнеры в более зрелых браках, вместе прожившие не один десяток лет. Не всем удается сохранить свои отношения. Нередко казалось бы довольно прочные брачные союзы распадаются, отчего страдают как взрослые, так и дети. Нельзя винить в этом только супругов, которые не сумели сохранить свой семейный очаг. Причины здесь самые разные. Иногда совместное сосуществование становится для когда‑то счастливых супругов невыносимым. Тогда единственный выход из создавшейся ситуации – развод. Об этом написано много, что свидетельствует о «типичности» ситуации в функционировании современной семьи. Но в каждом отдельно взятом случае это становится трагедией для конкретного человека. Даже спустя много лет после развода не все решаются создать новую семью, опасаясь того, что в новом браке все может повториться. Свидетелями подобного отношения к семейной жизни в первую очередь становятся молодые люди, которым предстоит сделать свой выбор либо в пользу брачных уз, либо как можно дольше сохранять свою свободу и независимость. Поэтому популярными в последнее время становятся неофициальные (незарегистрированные) отношения юношей и девушек, которые предпочитают «проверить свои чувства» прежде, чем связывать себя законными брачными узами. Подобная проверка иногда затягивается на годы. На свет могут появиться дети, но и это не всегда побуждает супругов подумать о том, чтобы узаконить свои отношения. Нередко один из них (чаще всего мужчина) не желает связывать себя обязательствами и оставляет себе возможность вернуться к прежнему, холостяцкому образу жизни, если в семье что‑то не заладится. Именно это является одной из основных причин распространенности так называемых *гражданских браков.* В житейских представлениях бытует мнение, что в такой брак вступают обычно молодые и более образованные люди. Но это не совсем верно. Исследования показывают, что в развитых странах до 25 % пар, состоящих в незарегистрированном сожительстве, имеют детей в возрасте до 14 лет.

Неженатые пары – достаточно распространенное явление в современном мире. Обычно статистические данные о парах, ведущих «несупружескую семейную жизнь», касаются в основном зарубежных стран. Достоверной информации о том, как обстоят дела в этой области в России, к сожалению, нет. Однако практика нашего общения с клиентами в семейной консультации свидетельствует о том, что подобная форма семейных отношений не только присутствует в современном российском обществе, но и наблюдается тенденция к ее увеличению. В отличие от западных стран, где совместная жизнь без свидетельства о браке чаще всего связана с психологическими причинами, в России это во многом связано со своеобразием социально‑экономических факторов, порождающих вариант незарегистрированного сожительства: жилищные проблемы, вопрос, связанный с пропиской, возможность получения детского пособия матери‑одиночке и пр.

Отношения в незарегистрированном сожительстве подразделяются на *формальные, кратковременные и глубокие, длительные.* В первом случае совместная жизнь в «пробном браке» длится недолго: брак или заключается, или отношения прерываются. Увеличивается число случаев совместного сожительства, которое отличается от брака только отсутствием правового оформления, рождение детей в длительных отношениях часто приветствуется.

В случае длительного незарегистрированного сожительства установка на брак не исчезает. 90 % женщин и мужчин, состоящих в таких отношениях, собирались вступить в брак, но не обязательно с этим партнером. Вероятно, за этим кроется неуверенность человека, обусловленная перенесенной психологической травмой (факт измены, потери любимого человека, смерть, вероломство, интимная неудача, обман и др.) или страхом, связанным с возможностью ее неотвратимого наступления и, соответственно, ее ожиданием.

Термин «гражданский брак» не совсем точно отражает суть формы семейной организации, которая приобретает все большую популярность в последнее время как в нашей стране, так и за рубежом. Когда‑то под термином «гражданский брак» подразумевали семейные отношения, не освященные таинством венчания, но зарегистрированные в ЗАГСе. Семейные союзы, в которых мужчину и женщину связывали исключительно любовь и устный договор, называли некрасивым словом «сожительство», которое и сейчас является юридическим термином для определения такого рода отношений. Иногда подобным супружеским союзам приверженцами традиционной морали в области семейных отношений давалось оскорбительное название «собачья свадьба». Детям, рожденным в таких союзах, навешивались унизительные ярлыки «незаконнорожденных».

Чтобы сократить количество незаконных рождений, в нашей стране в 1944 г. было принято постановление о фактическом запрещении гражданских (свободных) браков и ограничении юридических прав детей, родители которых не состояли в официальном (законном) супружестве. Таким детям в метрике в графе «отец» ставился прочерк, что добавляло к их социальной еще и юридическую дискриминацию и доставляло «незаконнорожденным» много неприятных переживаний не только в детские годы, но и в течение всей жизни. С 1944–1968 гг., когда постановление о прочерке в документе о рождении было отменено, свыше 15 млн детей вошли в жизнь с «клеймом» незаконнорожденного.

Сейчас ситуация, связанная с рождением детей, складывается по‑иному: отцы признают своих детей, и даже живут вместе с ними и их матерью одной семьей, но юридически оформлять свой брак не спешат. Как свидетельствует практика оказания психологической помощи подобного рода семьям, женщины в своем большинстве надеются и ждут официального предложения и даже «подталкивают» к этому своих мужей, но ситуация, к сожалению, не всегда складывается в их пользу. Из‑за страха потерять мужа они вынуждены идти на уступки, оставаясь долгие годы в статусе «гражданской жены». Многие женщины не тяготятся подобным статусом, считая, что главное в брачных отношениях – любовь и взаимопонимание. В то же время они болезненно реагируют на негативное отношение других к их свободному союзу. Мужчину в подобных отношениях не винят.

Для примера приведем письмо жены, которой некому излить свою обиду, поэтому она решилась написать о ней в газету в надежде получить психологическую поддержку и дельный совет.

###### ...

«Я состою в гражданском браке с одним очень хорошим человеком, от которого родила девочек‑близняшек. Мы с Мишей любим друг друга и живем вместе, но отношения мы не узаконили, потому что оба считаем штамп в паспорте пустой формальностью. Да и кому какое дело, есть он у нас или нет.

Полгода назад Мишина сестра Наташа вышла замуж за человека из бывшей советской номенклатурной семьи, в которой такое сожительство, как наше, считается чуть ли не развратом. Наташа, которая живет… вместе с мужем и его родителями, сказала мне, что мое появление у них нежелательно…

Возникла неприятная ситуация. Наташа со своим супругом с удовольствием бывает у нас дома, а к себе они приглашают только Мишу. Вот уже несколько месяцев мой муж ходит в гости к сестре, а я, как отверженная, сижу дома с детьми. Ведь так унизительно, когда приглашают мужа без жены!..

Я не раз говорила Мише, что такое положение вещей меня не устраивает, но он не хочет обижать сестру и продолжает ходить в «номенклатурный дом» без меня. «Ты же умная, – сказал он, – и не будешь обижаться на такую ерунду». Однако терпеть такое унижение я больше не хочу. Может, стоит нашим родственникам отплатить той же монетой и перестать приглашать их в гости?» [20]

Самое удивительное, что женщина в сложившихся отношениях с родственниками мужа винит не его, а пожилых людей с «допотопными принципами», которые не хотят принимать ее в своем доме из‑за статуса неофициальной жены. Она даже не замечает, что муж, которого она считает любящим супругом, не предпринимает никаких шагов для того, чтобы оградить ее и детей от подобного рода отношения родственников и своих, связанных с этим, болезненных переживаний. Если он по какой‑то причине не может (или не хочет) узаконивать их отношения, то мог бы отказаться от визитов к родственникам без жены и не считал бы ее переживания по этому поводу «ерундой». Хотя женщина открыто и не говорит о том, что ей хотелось бы «иметь штамп в паспорте», но на самом деле она уверена, что именно это помогло бы решить ее нынешние проблемы.

Описанная выше ситуация показала, что женщина, в отличие от ее социального окружения, считает себя женой любимого мужчины. Мужчины же в незарегистрированных семейных союзах часто продолжают считать себя холостяками. Об этом свидетельствуют результаты последней переписи населения в нашей стране, по данным которой число замужних женщин превышает количество женатых мужчин. Видимо, женщины, находящиеся в гражданском браке, считают себя замужними, а мужчины – наоборот. Но несомненно одно: в наше время больше свободных семейных союзов, чем официально зарегистрированных браков. В некоторых странах Европы (например, в Швеции) понятие официального брака стало историей. Люди открыто говорят о том, что со своим партнером они находятся в гражданских отношениях. Хотя современное общество относится к гражданскому браку более лояльно, и сам термин приобрел новое значение, проблемы, характерные для таких союзов, как юридические, так и психологические остались.

В современном понимании *гражданским называется брак, в котором отношения между мужчиной и женщиной юридически не узаконены, но пара живет на одной территории и ведет общее хозяйство.*

С юридической точки зрения, чтобы считаться брачной парой, партнерам достаточно прожить вместе не менее месяца. Но в отличие от узаконенных отношений ни один из супругов, ни их дети не обладают имущественными правами на все то, что нажито ими в процессе совместного проживания. Если с гражданским мужем (женой) что‑либо случится, в права наследства могут вступить только официальные родственники. Решение вопроса о том, оставить ли что‑то бывшей семье, включая малолетних детей, зависит только от их доброй воли. Рассчитывать на их милосердие – бессмысленный риск. Тем, кто сознательно идет на свободный брак, следует задуматься о том, уверен ли он в себе и в своем избраннике. Если вы действительно любите человека, вам неизбежно захочется защитить его от возможных невзгод и в том числе обеспечить ему материальную защищенность. Подходить к созданию семьи, даже в такой форме, следует серьезно и не забывать о том, что от вашего решения или желания зависит судьба близкого вам человека, а возможно и не одного, потому что нередки случаи, когда жизнь брачного партнера трагически обрывается в тот момент, когда на свет должен появиться его ребенок. Он, как и его мать, лишен всяких юридических прав, касающихся имущественного наследования.

Помимо юридических существует масса психологических проблем, с которыми сталкиваются гражданские супруги и их дети. Хотя мужчины и женщины во внебрачном союзе отмечают, что форма их совместной жизни обеспечивает каждому партнеру индивидуальную свободу, на самом деле это может послужить основанием для освобождения себя от всяких обязательств перед своим избранником. В гражданском браке, согласно исследованиям зарубежных специалистов, гораздо чаще, чем в официальном, допускаются супружеские измены как со стороны мужа, так и жены. Многие партнеры не дорожат своими отношениями, их не страшит возможность расставания, потому что здесь не придется проходить через унизительную процедуру юридического развода – можно просто разъехаться и не вспоминать о том, кто еще недавно был для тебя близким человеком, особенно если ему появилась замена. Часто новое увлечение гражданских супругов приводит к быстрому распаду брака, в то время как официальное супружество в подобной ситуации способно выстоять. Возможны ситуации, когда официальные супруги «держатся» друг за друга из‑за имущественных проблем, но это приносит больше пользы, чем вреда. Семью удается сохранить, и кто знает, возможно, начнется новый этап развития отношений, который сделает супругов эмоционально ближе другу, чем это было раньше.

Как уже отмечалось, женщина в гражданском браке не чувствует себя защищенной. Она живет, с одной стороны, в постоянном ожидании официального предложения, а с другой – нередко вынуждена скрывать от окружающих свой неустойчивый статус гражданской жены, потому что отношение к подобного рода семейным союзам до сих пор неоднозначное. Женщине, больше чем мужчине, нужны гарантии: штамп в паспорте для нее является своеобразной гарантией семейного счастья, потому что с бытовой стороны ее семейная жизнь в гражданском союзе и в официальном браке ничем не отличаются. Только уверенности в завтрашнем дне у нее гораздо меньше, чем у законной жены, потому что так называемой свободой и независимостью чаще всего склонны воспользоваться мужчины. Может случиться так, что муж, на которого она надеялась и которому доверила свою судьбу, разочаровался в своих чувствах и посчитал необходимым прекратить отношения, а она по‑прежнему продолжает его любить, но удержать рядом с собой не может. Как известно, чем дольше мужчина находится рядом с женщиной, тем больше к ней привыкает, иона, утратив чувство новизны, перестает быть для него эмоционально привлекательной. Женщина же, наоборот, чем дольше находится в близких отношениях с мужчиной, тем больше привязывается к нему. Ей уже неважно, испытывает ли она к нему материнскую любовь сродни жалости или по‑прежнему продолжает любить его половой любовью. Ей трудно отпустить от себя мужчину, которому она посвятила значительную часть своей жизни.

Если официальный брак не застрахован от подобного рода противоречий, то гражданский тем более. Все это связано с целой гаммой двойственных переживаний женщин, которые, с одной стороны, любят своих гражданских мужей, ас другой – знают, что могут их легко потерять, и боятся этой потери. Подобного рода страх во многом обусловлен тем, что одиноких женщин больше, чем неженатых мужчин. Каждой женщине хочется семейного счастья. Если она не всегда отважится разбить семью женатого мужчины из моральных соображений, зная, что нельзя построить свое счастье на чужой беде, то в завоевании неженатого мужчины, каковым она считает находящегося в гражданском браке, ни перед чем не остановится. Гражданские жены об этом знают и опасаются таких «хищниц».

###### ...

Вот как рассказывает о своих душевных муках одна из женщин, оказавшаяся бессильной перед напористостью появившейся соперницы из числа ее сослуживиц. «Не знаю, знакомо ли вам это ощущение: приходит новый человек, и ты нутром чувствуешь, что спокойная жизнь осталась в прошлом. Ты еще не общалась с новенькой, не видела ее в работе, не знаешь, где она может перейти тебе дорогу, но сердце уже ноет в тягостном предчувствии…

Я хотела предупредить Сережу, но вижу – она уже возле него вертится. Какие‑то бумаги ему показывает, все будто бы по делу, а фактически охмуряет. У меня подкосились ноги. Я уже не девочка, знаю, что со мной бывает, когда очередного мужика уводят. Сижу за столом с аритмией, проклинаю себя за куриную мягкотелость и с ужасом жду развития событий…»

Обычно, почувствовав опасность со стороны появившейся на горизонте соперницы и из‑за страха потерять свое зыбкое счастье, женщина против своей воли подчиняется желаниям партнера, он же, используя ее эмоциональную, сексуальную и, возможно, материальную зависимость, оставляет себе поле для маневра. Он категорически отказывается жениться, а она либо подыгрывает ему, утверждая, что главное – чувства, а не формальности, либо устраивает скандалы, либо страдает тайно. Такое зыбкое положение может длиться годами. Психологически оно травматично для женщины и нередко толкает ее на отчаянный шаг.

###### ...

«Рыдать мне хотелось. Пошла в свою комнату и распахнула окно. Внизу дворник вешал гирлянду на украшенную игрушками огромную ель. Я поймала себя на мысли, что в этот Новый год подарков мне не видать. "Пойду, помогу дяде Володе, что ли", – произнесла я и взобралась на подоконник…

В отделении спецтравмы, где я пролежала семь с половиной месяцев, Сергей ни разу не появился. А вот на похороны он точно пришел бы, я же его знаю».

Даже если причины душевных терзаний людей, украдкой переживающих свою любовь, не связаны с преследованием со стороны других, такая любовь недолговечна, непрочна, обречена на гибель.

###### ...

«…Любовь пришла к Виктору в 25 лет. Ксения работала в соседнем отделе. После нескольких месяцев встреч поняли, как нужны друг другу. Как‑то само собой вышло, что, придя однажды к нему домой, она осталась. О формальностях не думали, ошеломленные счастьем близости. Потом она приходила сама, открывала дверь своим ключом, встречала после работы или командировки. Встречала, как встречала бы жена, приготовив ужин и прибрав квартиру. И так – несколько лет.

О браке не заговаривали. Как‑то само собой разумелось: главное – их любовь, их счастье. Тем не менее, на работе свои отношения приходилось скрывать, а когда что‑то просочилось, и начались пересуды, ей пришлось уйти в другую организацию.

Однажды, возвратившись из командировки, Виктор увидел записку: "Больше не могу. Я ушла от тебя".

Первым побуждением было: найти! Но позже пришло: а что он скажет ей? Чем воскресит ушедшую куда‑то любовь? Как вернуть уважение, которого тоже нет? И вместе с чувством вины пришло облегчение, что все кончилось, что не надо отводить взгляд в ответ на молчаливый упрек и вечный вопрос в глазах: "А что дальше?"»

Закономерное завершение подобных семейных отношений совершенно по‑иному восприняла и переживала молодая женщина, пройдя через испытание незарегистрированного сожительства. «Меня, честно говоря, беспокоила моя роль. Смогу ли быть хорошей хозяйкой, удержать интерес к себе как женщине? Вдруг я что‑то сделаю не так. Вдруг покажусь неинтересной его друзьям. От них ведь тоже многое зависит. Вдруг мы почему‑то поссоримся. Вдруг замкнется в себе, и я не узнаю, чем недоволен, что не нравится. Но мои волнения оказались напрасными. Мне не было задано никаких вопросов обо мне, о моей судьбе, о том, почему пошла на такой шаг, чего я хочу от жизни и от любимого человека. Мной как личностью никто не интересовался. Что же получается? Что же во мне искали? Такой ошибки я больше не повторю».

Отдельно хотелось бы остановиться на психологических проблемах детей гражданских супругов. Дети болезненно реагируют на зыбкий статус своих родителей, особенно, если кто‑то в школе или во дворе по этому поводу над ними подшутит. Такую ситуацию родители ни в коем случае не должны оставлять без внимания. Если оба или один из них ни в коем случае не намерены становиться законными супругами, следует научить ребенка гордиться тем, что его семья не похожа на другие. Необходимо внушить ему, что это не последняя ситуация в его жизни, когда важно ценить свое отличие, а не сходство. Не забыть сказать ему о том, что от того, зарегистрирован или не зарегистрирован брак его родителей, они не перестают быть семьей, и любят его не меньше, а может быть и больше, чем другие родители своих детей.

Как любое социальное явление гражданские браки наряду с отрицательными имеют ряд *положительных моментов,* которые выделяются не только сторонниками подобных семейных отношений, но и многими исследователями. Согласно социологическим опросам, проведенным в нашей стране и за рубежом, многие молодые люди, не состоящие в браке, или имеющие неофициального брачного партнера, считают предбрачное сожительство не только желательным, но и обязательным. «Люди лучше узнают привычки, особенности характера друг друга; брак, заключенный после того, как партнеры проверят себя на совместимость, в том числе сексуальную, обычно крепче», – типичный ответ на вопрос об отношении к браку без официальной регистрации. Такая форма отношений представляет собой «тренинг» определенного типа («пробный брак»). Особенно широко распространены подобные взгляды среди студенческой молодежи. Большинство (95 %) из участвовавших в опросе студентов считают невозможным вступать в брак без предварительного сожительства – своего рода прелюдии к будущей супружеской жизни. Продолжительное сожительство респонденты мужского пола поставили на второе место, а женского – на третье. Даже те, кто состоит в браке, нередко признают, что если бы они начинали семейную жизнь заново, то не стали бы торопиться со свадьбой.

Важным положительным моментом незарегистрированного сожительства можно считать наличие более свободных отношений, отсутствие принуждения. В случае ссор у партнеров исчезает аргументация типа: «Ты зачем на мне женился?» или «Ты мне жена, наконец?», исчезает «эффект собственника», который порождается в многочисленных аспектах после штампа в паспорте.

Большинство современных молодых людей, *во‑первых,* считают, что незарегистрированный брак должен строиться на основе любви, уважения или взаимной симпатии. *Во‑вторых,* когда ожидается рождение ребенка, отношения следует «узаконить». Первое обстоятельство следует расценивать, как еще одно доказательство того, что, когда речь идет не о случайных связях, а о более или менее продолжительном союзе, его следует рассматривать в качестве особой, реально существующей формы семейной жизни, представления о которой совпадают с представлениями о законном браке. Что же касается единодушного мнения о необходимости официально оформить брак, когда ожидается ребенок, то здесь, прежде всего, находит отражение факт известной юридической дискриминации внебрачных детей.

По данным тех же опросов, представители старших поколений, неоднозначно относятся к добрачному сожительству своих детей. Одна часть, хотя и без особого одобрения, но допускает возможность незарегистрированных брачных союзов. «Сейчас этим никого не удивишь, – говорит одна из таких сторонниц. – Время такое. Моя дочь живет со своим другом, и я не возражаю. Тут есть даже преимущества для женщины. Она с большей легкостью, чем в условиях законного брака, может уйти от мужчины, если тот ее почему‑либо не устраивает».

Другая категория, наоборот, относится к добрачным связям крайне отрицательно, особенно в тех случаях, когда дело касается их собственных детей. Родительское осуждение в первую очередь касается женщин. Если связь раскрывается, то родители, как правило, предъявляют дочери ультиматум, настаивая либо на прекращении отношений, либо на их регистрации.

Что касается самих «виновников» родительского недовольства, то как мужчины, так и женщины в пробном браке считают, что форма их совместной жизни обеспечивает каждому партнеру индивидуальную свободу. Это не развязывает руки и не ведет к распущенности, а напротив, укрепляет взаимное доверие, не дает развиться немотивированной ревности и подозрительности. Свыше 90 % опрошенных намерены, тем не менее, проверив чувства друг друга, со временем юридически оформить свои отношения.

Многие считают, что пробный брак необходим для того, чтобы удостовериться, что партнеры подходят друг другу в сексуальном плане. Самым удивительным является то, что на необходимость подобной проверки указывают не только «сожительствующие» пары, но и те, кто состоит в законном браке. Это свидетельствует о том, что эта сторона супружеской жизни, наряду с психологической совместимостью, начинает приобретать для брачных партнеров все большее значение.

В гражданских браках имеются и свои психологические преимущества. Союзы, не отягощенные штампом в паспорте, обычно не связаны и социальными стереотипами по поводу семейной жизни, такими, например, как «женщина‑домохозяйка, мужчина‑добытчик», «бюджет должен быть общим», «нужно понравиться всем родственникам супруга и поддерживать с ними обязательные в такой ситуации отношения» и др. Гражданский брак максимально открыт экспериментам и творчеству, муж и жена легко соглашаются на иные, чем в традиционной семье, роли: она – добытчик, он – домохозяйка. Они «не привязаны» друг к другу взаимными обязательствами и могут позволить себе проводить свободное время, включая отпуск, по своему усмотрению.

Еще одна особенность, на которую обращают внимание исследователи, заключается в том, что пары, живущие без официальной регистрации, более самостоятельны, в меньшей степени рассчитывают на помощь родителей. Возможно, что дело здесь, скорее, в том, что независимо от того, как родители смотрят на «незаконную» связь своих детей, контакты с ними в таких случаях реже, чем когда сын или дочь состоят в законном браке. Нередко приходится сталкиваться с тем, что называется «не выносить сор из избы». Сами родители знают о внебрачной связи своего сына (или дочери), смирились или даже довольны этим обстоятельством, но от ближайшего социального окружения – сослуживцев, соседей, родственников – предпочитают скрывать факт, который не вписывается в нормы и правила добропорядочного поведения.

Говоря о будущем пробных браков, о том, есть ли у них перспективы, исследователи приходят к единодушному мнению: подобная форма совместной жизни получит дальнейшее распространение. Этому способствуют как объективные условия, связанные с современным общественным разделением труда (более поздняя, чем прежде, экономическая самостоятельность большинства молодых людей), более раннее физическое, в том числе сексуальное, развитие, так и продолжающийся процесс ломки строгих общепринятых рамок в области морали, доминирования свободы в установлении внебрачных половых связей. Важную роль в увеличении пробных семейных союзов играют психологические факторы. Все большее число молодых людей (и даже их родителей) считают необходимым пройти перед «настоящим» супружеством испытательный срок в сожительстве – лучше узнать характер и привычки друг друга, проверить свои чувства, сексуальную совместимость. Убеждение, что брак, заключенный после такой проверки, обычно крепче, выражают большинство опрошенных.

В современной науке описаны особенности людей, склонных к незарегистрированному сожительству. Они отличаются более либеральными установками, меньшей религиозностью, низкими школьными успехами в детстве и отрочестве. Как правило, эти люди из успешных семей.

Несмотря на положительные моменты, подобный семейный союз всегда, а не только в настоящее время, неоднозначно воспринимался и оценивался в обществе. Еще в XVIII в. французский философ и правовед Шарль Монтескье отмечал: «…Кто может молчать при виде безбрачия, созданного распущенностью, – безбрачия, в котором оба пола… избегают союза, который должен сделать их лучшими, чтобы пребывать в ином союзе, который делает их все более худшими». Конечно, ссылка на авторитеты не всегда может повлиять на выбор человека, однако заставит его еще и еще раз подумать о том, стоит ли пренебрегать общественным мнением, принимая решение жить в незарегистрированных отношениях со своим партнером. Мы живем среди людей и должны считаться с их взглядами на семейную жизнь. Как в свое время отмечал JI.H. Толстой, «… цель обеда есть питание и цель супружества – семья». Полноценная семья, в которой уверенно и комфортно чувствовали бы себя и муж, и жена, и дети.

Наряду с неофициальными семейными союзами существуют и другие формы супружеских отношений, которые, с одной стороны, можно назвать новым веянием нашего времени, а с другой – их можно расценивать как отклоняющееся явление, противоречащее традиционным правилам и нормам семейной жизни. Одной из таких разновидностей семейно‑брачной организации является брак «выходного дня», известный еще и как «гостевой брак», в котором супруги, находясь в юридически узаконенных отношениях, предпочитают раздельное проживание. *Гостевой брак.* Сейчас в семейных отношениях допустимо гораздо больше, чем полагалось бы для их прочности. Раньше люди женились, чтобы жить вместе. Потом жили вместе, но официально свои отношения не оформляли. Сегодня многие законные супруги предпочитают ходить друг к другу в гости. Появилась даже новая категория мужей – приходящий муж: живут с женой в разных концах города, ходят друг к другу в гости и не хотят съезжаться. Такой супружеский союз получил название «гостевого брака».

Причины для «гостевых отношений» могут быть разными. Иногда жить по отдельности супругов вынуждают обстоятельства. Любовь и общение, конечно, важны, но сложившаяся ситуация не позволяет вести совместное хозяйство. Например, когда женятся молодые люди, живущие в разных городах и обучающиеся на дневных отделениях вузов. Перевод из одного вуза в другой не всегда возможен по объективным причинам: нет подобной специальности, до окончания учебы осталось немного времени, надо заканчивать диссертацию, чтобы быстрее защитить ее (на этом настаивает научный руководитель).

В таком случае гостевой брак – своего рода испытание, если рассматривать его как промежуточное звено между понятиями «встречаемся» и «живем». Часто после официальной женитьбы молодые люди оказываются не готовыми к бытовой стороне семейных отношений. Сексуальные страсти неизбежно утихают, но обстановка на «бытовом фронте» обостряется. В браке «выходного дня» быт и страсть сочетаются в идеальной пропорции. Молодые люди успевают соскучиться друг по другу, ей хочется приготовить ему что‑то, а он к ее приезду по своему почину вытирает пыль и моет полы. Любая встреча для них, несмотря на законное супружество, – настоящий праздник, к которому каждый из них готовится заранее, чтобы порадовать своего любимого (любимую). Когда спустя год‑два таких «супружеских свиданий» совместная жизнь, наконец, наладится, проблемы, с которыми обычно сталкивается любая молодая семья, для такой брачной пары уже не страшны, они научились ценить друг друга и испытывают неподдельную радость оттого, что у них появилась возможность никуда не уходить и не уезжать от любимого человека.

Возможны варианты, когда один из супругов живет с несовершеннолетними детьми от первого брака или с престарелыми родителями, которым нужен постоянный уход, а другому с ними ужиться трудно. Казалось бы, у близких людей и проблемы становятся общими. Но дети, особенно достигшие подросткового возраста, нередко противятся новому замужеству или женитьбе своего родителя. Пасынок не всегда смирится с маминым новым мужем, как и падчерица может возражать против того, чтобы в их с мамой мире появился «чужой» человек. Тяжело больная теща с трудным характером будет постоянно вносить разлад в семью своей дочери. В таких случаях гостевой брак – наилучшее решение проблемы.

Своеобразным выходом из создавшегося положения становится такой брак и для пожилых людей. Привычка, как известно, вторая натура. «Притираться» друг к другу в пожилом возрасте не так уж легко. С возрастом характер портится, многое кажется в другом человеке непривычным, даже раздражает. Поэтому очень часто пожилые люди, чтобы не чувствовать себя одинокими, выходят замуж или женятся, но каждый из них продолжает жить в своей квартире, но при этом ежедневно встречаются, вместе обедают, гуляют. Жена может забирать одежду мужа для того, чтобы постирать у себя дома, а потом приносит ему в его квартиру. Чаще всего и уборкой занимается в обеих квартирах, а совместное проживание не получается, потому что каждому их них трудно и даже невозможно отказаться от своих привычек. Например, муж привык рано ложиться спать и вставать с рассветом. Жена, наоборот, «сова»: вечером допоздна смотрит фильмы по телевизору, как это делала до замужества, коротая в одиночестве длинные вечера, а утром не торопится вставать, потому что отвыкла от того, что надо готовить завтрак для мужа. Вот и могут возникнуть разногласия у «молодоженов» на бытовой почве, хотя и любят друг друга. «Гостевой брак» в такой ситуации – один из оптимальных вариантов решения возникшей проблемы. Даже живя по отдельности такие супруги не чувствуют себя одинокими.

Важным мотивом такого брака может быть официальный статус. Пенсионерке, у которой сложились определенные отношения с мужчиной, часто стыдно признаться в том, что у нее на старости лет появился «любовник». К свободным отношениям в зрелом, а тем более в пожилом возрасте, отношение общества крайне негативное: здесь и неодобрение взрослых детей, и осуждение соседей, и пересуды приятельниц. Женщина пенсионного возраста «ради соблюдения приличий» официально выходит замуж, но при этом не хочет терять своей свободы. Здесь могут быть и материальные соображения с обеих сторон: дети каждого из супругов надеются получить в наследство их жилплощадь, по этой причине муж и жена не хотят съезжаться, а могут поочередно жить то в одной квартире, то в другой, не объединяя свое имущество. Получается, что вроде бы официально семья и есть, но общего дома нет.

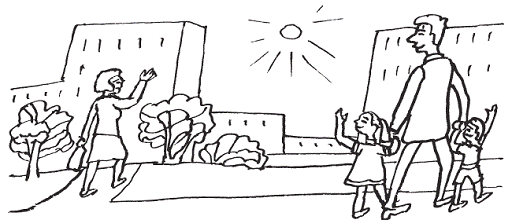
Гостевой брак как вынужденная форма супружества может сложиться у людей, которые из‑за отсутствия работы уезжают надолго из дома в поисках заработка, чтобы прокормить семью. Например, житель ближнего зарубежья приезжает на стройку в Москву, оставив дома жену и детей. Домой он приезжает только в отпуск – отдать семье заработанное, чтобы в его отсутствие у жены и детей были средства для жизни. Потом снова возвращается на прежнее место работы. В этом случае тоже можно говорить о гостевом браке с финансовой составляющей, хотя подобная форма супружеских отношений носит вынужденно‑временный характер.

Для некоторых категорий граждан – чиновников, политиков, бизнесменов – важно состоять в официальном браке. Это придает им вес в обществе и помогает делать карьеру. Вот как об этом рассуждает один из сторонников «брака выходного дня», 42‑летний бизнесмен: «Я женился рано, в 23 года – на этом настоял мой отец. И причина была не в интересном положении невесты и даже не в ее солидном приданом. Марина была перспективной 18‑летней певицей, а я – совладельцем папиного бизнеса. И хоть мы были поначалу влюблены друг в друга, вместе не ужились. Но и не расстались – просто разъехались по разным квартирам.

Теперь мы гостим друг у друга раз‑два в месяц, ездим отдыхать, на тусовки всегда вместе ходим, а в остальное время пользуемся всеми прелестями свободной жизни. Но меня это устраивает, потому что среди тех людей, с кем я работаю, принципиально важно, что "певица Марина – моя законная жена", а не "Серега‑то с певицей Мариной шуры‑муры крутит"».

В этом случае муж и жена социально удобны друг другу. Муж – серьезный человек, занимается бизнесом, и супруга у него «на уровне» – известная певица, красавица, у всех на виду. Все у них, как положено в их среде, и при этом – оба свободны. Но в этих отношениях присутствует элемент расчета – если бы не общественное мнение, они бы, может быть, уже давно разбежались бы навсегда. Такие люди относятся друг к другу с симпатией, сексуально привлекают друг друга, но настоящей любви между ними уже нет.

Часто «гостевой брак» имеет материальную основу, когда мужчине и женщине выгодно быть вместе: у них общий бизнес, общее состояние, которое закономерно приводят к общему ребенку и общему дому. Нередко женщина зарабатывает больше мужчины: у нее интересная и престижная работа, на которой она пропадает с утра до ночи. В такой ситуации ей не до мужа. Пусть, конечно, он будет, но на расстоянии. Если в таком браке есть дети, то они нередко живут поочередно то у одного родителя, то у другого. Их воспитанием чаще всего никто из родителей серьезно не занимается, эта миссия поручается либо дедушкам и бабушкам, либо гувернанткам и домашним учителям, что становится довольно распространенным явлением в семьях состоятельных россиян.



Казалось бы, серьезных семейных проблем в гостевых браках не существует. Супруги могут по взаимному желанию вечером сходить куда‑нибудь вместе, а не ссориться из‑за того, чья очередь пылесосить или мыть посуду (бытовые проблемы общего дома для каждого из них отодвигаются на второй план). Сексуальные отношения долгое время остаются привлекательными для обеих сторон, доставляют больше удовольствия, чем при совместной жизни, когда превращаются в своего рода обязанность, именуемую супружеским долгом. При желании можно родить ребенка, у которого будут законные отец и мать. Общаясь с незнакомыми или малознакомыми людьми, можно гордо произнести «мой муж» (или «моя жена»), а не подбирать подходящие для ситуации слова, типа «моя подруга», «мой партнер» или «гражданский супруг», подчеркивая тем самым, что находящийся рядом со мной человек особой роли в моей жизни не играет, и я могу позволить себе… Однако, как бы не восхваляли гостевой брак женатые партнеры, в нем, на мой взгляд, больше минусов, чем плюсов. Та же бытовая сторона жизни намного упрощается, если обязанности можно разделить. Не любой мужчина сможет приготовить себе завтрак, обед или ужин, а тем более выстирать и выгладить белье и привести в порядок свой выходной (деловой) костюм. Что касается уборки, то она становится для многих мужчин невыполнимой задачей. Приглашать приходящую уборщицу не каждый хочет из‑за нежелания впускать в свой дом постороннего человека. Жена, приходя в гости к собственному мужу, не торопится наводить уют, она ждет праздника, к которому мужчина оказывается не совсем подготовленным.

Не легче приходится и женщине. В любой момент в доме могут возникнуть проблемы, требующие мужских рук. Даже перегоревшую лампочку не каждая может сменить самостоятельно, не говоря уже о более сложных технических проблемах. Иногда таких проблем накапливается огромное множество до прихода в гости мужа, и тогда радость свидания омрачается необходимостью устранять массу неполадок. Подобного рода неполадки могут возникать и при совместном проживании, но тогда они устраняются не «скопом», а постепенно и не являются для мужчины столь обременительными. Приглашать специалиста из службы домашнего сервиса женщина не торопится, зная, что у нее есть муж, который придет в гости и все исправит.

Пожалуй, одну из самых сложных проблем в таком браке представляет наличие поводов для ревности. Как бы ни складывались отношения между супругами, живя раздельно, все равно они будут думать о том, где и с кем может находиться муж (жена) «выходного дня».

Для воспитания детей – это тоже не совсем удачный вариант. Для полноценного развития ребенка лучше жить нормальной семьей, быть вместе постоянно, а не встречаться только от случая к случаю, даже для этого будет установлен строгий график таких встреч.

Часто происходит так, что супруги по‑разному смотрят на свои отношения. Мужчину, например, такая форма брака может полностью устраивать, а женщина втайне надеется, что скоро все изменится, и они будут жить вместе, как и подобает настоящим супругам.

Таким образом, за исключением вынужденных ситуаций, когда совместное проживание супругов становится невозможным в силу объективных причин, гостевой брак в своей основе имеет больше негативных моментов, чем положительных сторон. Вряд ли здесь можно говорить о полноценной семейной жизни, когда супруги друг для друга выступают в неопределенных ролях полумужа, полудруга, полулюбовника. У них нет никаких общих обязанностей, ни обязательств друг перед другом и перед родившимся ребенком, есть только социальное реноме: я замужем (женат) и у меня все в порядке. Любят ли они друг друга? Трудно сказать. Сами они считают, что любят, и семья к этой любви никакого отношения не имеет. Обычно они ссылаются на работу: диссертация, служебная карьера, а семья только уводит от дел больших и мешает решать более сложные задачи. На самом деле это лишь отговорка, с помощью которой супруги «выходного дня» пытаются замаскировать свой эгоизм. Себя и свой покой они любят больше всего на свете и боятся, что семья отнимет у них возможность жить в свое удовольствие и заниматься только собой. На самом деле это глубокое заблуждение. Семья не мешает, а помогает человеку в жизни. Тем людям, кто работает много и целеустремленно, семья‑то и нужна в первую очередь. Иначе они внутренне иссякают – никто не ждет их дома, никто не радуется их победам, не поддерживает в трудную минуту и не утешает в горе. Нет у них психологического комфорта, а без этого разве может быть жизнь счастливой?!

В подобного рода ситуациях трудно считать кого‑то правым, а кого‑то заблуждающимся. Каждый человек создает семейный очаг по своему представлению и пониманию. Для одних идеал – семья патриархальная, а другим по душе эгалитарный брак. Эту проблему за человека решить никто не может, кроме его самого. Но вряд ли можно считать семью полноценной, если нельзя надеяться, что супруг не подведет, не откажет в помощи, не разлюбит, не осквернит супружескую любовь внебрачными связями, не оставит в самую трудную минуту, обретя новую любовь. Неужели и в самом деле «не все способны век любить»? Нет, все способны. Любовь – великий дар природы, и дается она каждому, только не каждый способен ее распознать в суматохе поисков «страсти неземной». Главное, встретив свою любовь, не растерять это чувство, не заглушить его в себе, а ценить и беречь его. Никогда не забывать о том, что «любовь является великим украшением жизни. Она заставляет природу цвести, играть красками, петь чудесные песни, танцевать великолепные танцы…» Если вдруг случится так, что, не устояв перед искушением, вы разлюбили, задумайтесь о том, сколько бед вы принесете и себе, и близким. Не торопитесь рвать хрупкие нити, которые еще связывают вас с человеком, когда‑то выбравшим вас среди многих и полюбившим вас безоглядно.

Несмотря на множество негативных моментов, которые присущи неофициальным отношениям брачных партнеров, их стремлению освободить себя от бытовых семейных проблем и обязанностей, многие молодые люди все же отдают предпочтение длительному роману, «пробному браку» или иным подобным формам свободных отношений, не желая лишаться личной свободы и обременять себя узами законного брака. Для сторонников *незарегистрированных сожительств* предлагается тест, который поможет им лучше понять свои жизненные установки и их возможные последствия.

**Тест для сторонников незарегистрированных сожительств**

***Инструкция.***  Вам необходимо внимательно прочесть предложенные вопросы и ответить на них, выбрав один из вариантов указанных ответов.

1. У своих родителей вы были…

а) старшим ребенком;

б) единственным ребенком;

в) средним ребенком в многодетной семье;

г) младшим.

2. Хотели бы вы, чтобы ваши отношения с партнером в принципе складывались так, как у ваших родителей? а) лучше всего жить по‑своему;

б) ни в коем случае, только не это;

в) вряд ли такое возможно, мы живем в другое время;

г) да, мои родители – достойный пример для подражания.

3. Какие качества вы особенно цените в партнере? (Выберите один, самый предпочтительный вариант ответа.) а) уверенность в себе, независимость суждений, самодостаточность;

б) незаурядные сексуальные достоинства;

в) хороший характер, порядочность, преданность;

г) способность к пониманию, сопереживанию, умение слушать и находить общий язык.

4. Считаете ли вы, что партнеров должны связывать общие интересы, вкусы и пристрастия? а) лучше наоборот – когда сходятся совсем непохожие люди;

б) не обязательно;

в) главное – общие жизненные ценности, а вкусы могут и различаться;

г) да, это очень желательно.

5. Какие ваши достоинства, как вам кажется, больше всего ценит ваш партнер? а) самостоятельность;

б) особые достоинства и умения, которые проявляются в интимной сфере;

в) яркий ум, умение решать деловые и житейские проблемы;

г) хороший характер.

6. Каким, по‑вашему, должно быть справедливое распределение домашних обязанностей? а) быт – нудная рутина, чем меньше оба партнера уделяют ему внимания, тем лучше для их отношений;

б) каждый делает то, что может и что хочет;

в) это зависит от конкретных людей, надо прийти к взаимно приемлемому соглашению;

г) готов(а) взять на себя большую часть бытовых забот, чтобы дать партнеру возможность творческой, профессиональной самореализации.

7. Как вы относитесь к перспективе рождения общего ребенка? а) пока нет времени об этом думать;

б) это исключено, лишняя обуза ни к чему;

в) в принципе, почему бы и нет;

г) порою подумываю, что это было бы здорово.

8. Случались ли в вашем роду (у родителей, близких родственников) разводы? а) да, и это научило меня держаться настороже;

б) родители так и не решились развестись, а похоже – зря, только отравили жизнь себе и мне;

в) да, как и у многих – это обычное явление;

г) нет, родители прожили жизнь в единственном браке, да и у родственников разводов не припомню.

9. Как скажется на ваших отношениях резкое ухудшение здоровья или финансового положения партнера? а) боюсь, что это может испортить отношения и заставит расстаться с ним;

б) не собираюсь нянчиться с инвалидом или неудачником;

в) проблемы близких людей – общие и решать их постараемся сообща;

г) считаю своим долгом нести этот крест, как бы ни было тяжело.

10. Как вы относитесь к романтической формуле «Они жили долго и счастливо и умерли в один день»? а) боюсь, что на такое я не способна;

б) не верю, что так бывает;

в) прекрасный конец для сказки, но жизнь мало похожа на сказку;

г) втайне мечтаю, чтобы такое когда‑нибудь сказали и про нас.

*Подсчитайте,* какого типа ответы – а, б, в или г – встречаются у вас чаще всего. Преобладание того или иного типа ответов характеризует ваши партнерские установки. *А – автономный тип.* Вы относитесь к тем людям, которых принято называть самодостаточными. Превыше всего вы цените самостоятельность, независимость, право самому(ой) распоряжаться своей жизнью. Надо признать, имеете для этого достаточно оснований. Вы целеустремленны, энергичны, умеете добиваться поставленных целей, полагаясь главным образом на свои силы. В связи с этим ваша самооценка немного завышена, а притязания не всегда бывают реалистичны, но это не так уж плохо. Гораздо хуже, когда человек себя недооценивает и ставит перед собой мелкие цели. Вам это не грозит.

К вашим достоинствам надо также отнести умение брать на себя ответственность. А вот подчиняться вы, наоборот, не любите. Не выносите, когда вами пытаются манипулировать, оказывать на вас давление. Из‑за такой обостренной чувствительности иногда усматриваете посягательства на вашу независимость даже там, где об этом и речи не идет.

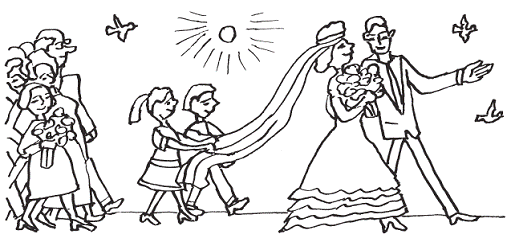
Эти качества, по‑своему ценные, могут осложнить взаимоотношения с окружающими, в том числе и с противоположным полом. Наладить близкие, доверительные, по‑настоящему интимные отношения для вас непросто. Того, кого вы назовете близким человеком, будет вам близок лишь до определенной степени. Миф о поисках своей «второй половинки» вызывает у вас иронию, потому что и без посторонней половинки вы ощущаете себя целостной личностью. Гражданский брак с его свободой и минимумом взаимных обязательств кажется вам оптимальным вариантом партнерства. Возможно, так оно и есть на сегодняшний день. Но однажды вы можете ощутить, что недостает близости, привязанности, даже зависимости, которой вы сегодня так избегаете. Приучив своего партнера к дистанции, нелегко будет ее сократить. Задумайтесь об этом. Легко жить сегодняшним днем, если этот день вас устраивает, но не забывайте поговорку: «Кто не думает о будущем, у того будущего нет».

*Б – потребительский тип.* Вы – практичный человек, умеющий брать от жизни все. Окружающие люди служат для этого средством. Это не значит, что вы относитесь к ним плохо, жестоко, недоброжелательно. Напротив, вы умеете ладить с людьми, если они могут быть вам чем‑то полезны. Многие считают вас милым и симпатичным человеком, да так оно, пожалуй, и есть на самом деле. Плохо то, что и в отношениях с близким человеком вы невольно придерживаетесь той же стратегии. Вы можете быть милы, добры, готовы даже пойти на какие‑то жертвы, но признайтесь, небескорыстно, рассчитывая, что это окупится сторицей. Пока окупается, вы довольны партнером и совместной жизнью. Если же от вас требуется бескорыстная жертва, это начинает вас тяготить. Вы не готовы идти навстречу, не предвкушая щедрой отдачи. Партнерство для вас – своего рода совместное предприятие, в котором вы рассчитываете получить крупные дивиденды на свой вклад. Фактически, это даже не брак, а союз по взаимопользованию. В таком союзе, когда партнер утрачивает «потребительские качества» или перестает «платить взносы», он подлежит замене. Задумайтесь: такое отношение вы можете рано или поздно испытать на себе.

*В – компромиссный тип.* Вы человек покладистый, уживчивый, умеющий почти со всеми находить общий язык. Вероятно, ваши отношения с партнером сложатся или уже складываются доброжелательно и спокойно. Вы умете твердо, но деликатно настоять на своем в принципиальных вопросах, но не склонны спорить по мелочам. Можно, однако, предположить, что ваши отношения не окрашены сильными чувствами. Если вам случится расстаться, это произойдет без надрыва, «интеллигентно», и вас не затруднит найти вскоре партнеру полноценную, по вашему мнению, замену. Не потому ли, что вам еще не удалось найти единственного, незаменимого? Признайтесь себе: вам бы этого очень хотелось. Но все зависит не от счастливого случая, а только от вас. Может быть, этот человек уже рядом с вами, но вы еще не отдаете себе в этом отчета, увлекшись соображениями здравого смысла и разумной целесообразности. Прислушайтесь к своим чувствам. Если партнер для вас просто лучше пустого места, то на самом деле – ничуть не лучше, это и есть пустое место. Если вы поймете, что это место может быть занято только им, то скоро признаете: оформление отношений послужит вам не оковами, а опорой.

*Г – зависимый тип.* По своей натуре вы человек консервативный, приверженный веками устоявшимся ценностям. Гражданский брак для вас – суррогат брака «настоящего», это либо испытание себя, либо репетиция. В глубине души вы настроены на долговременные прочные отношения, однако что‑то удерживает от того, чтобы их законно оформить. Фактически вы в духе времени следуете старой формуле «надо проверить чувства». Какой же срок, по‑вашему, для этого требуется? Растягивая это испытание, вы рискуете не столько разобраться в своих чувствах, сколько окончательно запутаться. Тем более, что вам, возможно, достался партнер типаб, которого устраивает ваша покладистость и нерешительность. В таком случае вы рискуете со временем превратиться в предмет его обихода, не имея законных оснований возразить против этого. Если же вы всерьез считаете, что на данном этапе вашей жизни гражданский брак предпочтительнее, постарайтесь определиться: какова хотя бы продолжительность этого этапа. Иначе со временем, чем дальше, тем сильнее, вы станете ощущать неудовлетворенность, недовольство собой и партнером. Если ваши ответы разбросаны беспорядочно и ни один тип среди них не преобладает, то вы, вероятно, просто не отдаете себе отчета, чего же вы хотите от жизни, и просто плывете по течению. Невозможно сказать, увлечет ли вас течение к прекрасным далям или в затхлое болото – в жизни может случиться все. Перечитайте лишний раз вопросы теста. Это если и не поможет окончательно разобраться в себе, то, по крайней мере, заставит всерьез задуматься, а для вас это нелишне.

## Вместо заключения



В любом социально справедливом обществе брак венчает любовь. Заключение брака означает начало нового этапа в жизни – супружества, в котором есть все возможности для сохранения, обогащения, приумножения взаимной любви, для открытия, постижения и развития все новых граней духовного мира друг друга.

Никто не может любящим помешать быть счастливыми в браке, кроме… их самих. Конечно, есть множество факторов объективного порядка, которые могут «вторгнуться» в мир супружеских отношений и нарушить установившееся в нем психологическое равновесие. Но в большинстве случаев плохое в семью входит вместе с недостатками самих супругов. Вот почему, когда принимается решение о вступлении в брак, надо психологически серьезно готовить себя к этому моменту. Важно разобраться в себе, попытаться честно ответить на некоторые вопросы.

1. Готов ли к присяге на верность, преданность любимому, на честное служение дому своему?

2. Смогу ли принимать любимого таким, какой он есть, не требуя от него отказаться от чего‑то привычного, важного для него, пусть и непонятного для других?

3. Смогу ли забыть о себе ради счастья и блага любимого, любить не только в солнечные дни супружества, но и в пасмурные?

4. Станут ли интересы любимого моими или хотя бы будут сочетаться с ними?

5. Смогу ли смирить свое самолюбие и признать в чем‑то лидерство другого?

6. Смогу ли отказать себе в своем желании, чтобы доставить радость любимому? Готов ли стать скромнее в своих желаниях и щедрее, чтобы удовлетворить желания другого?

7. Умею ли прощать ошибки людям и, конечно, прежде всего любимому человеку, хотя бы так, как прощаю себе?

8. Готов ли установить оптимистический стиль отношений в семье при любых обстоятельствах?

9. Смогу ли свой дом сделать таким, чтобы люди уходили из него просветленными, даже если пришли сюда с печалью?

Полагаю, что вы, читатель, будете счастливы, если ответите на эти вопросы положительно. Если нет, то не стоит торопиться. Древнегреческий мудрец Гесиод говорил: «Все обгляди хорошо, чтоб не на смех соседям жениться». Чтобы легче преодолеть определенные сложности в понимании самого себя и друг друга, жениху и невесте полезно познакомиться с некоторыми психологическими рекомендациями.

1. Понимание начинается с согласия, взаимопомощи, поддержки, а непонимание – с раздражения. Пробный камень взаимопонимания – отношение к ошибкам. Если любимый часто повторяет одни и те же ошибки, упорствует в своих заблуждениях и не стремится исправиться, не уповайте на то, что супружество само по себе изменит его к лучшему. Нельзя овладеть основами супружества, не умея извлекать уроки из ошибок.

2. Беспредельная вера друг в друга и верность, разум и сила духа – вот на чем надо строить здание прочной любви. Только при этом условии возможны в браке взаимопомощь, взаимопонимание, сопереживание, сочувствие, сострадание, содружество.

3. Имейте свое мнение о любимом, но знайте и чужое. Оно поможет вам утвердиться или усомниться в своем. В том и другом случае нужна активная оценка избранника при вступлении в брак. Критически относитесь к суждениям людей, за чужим мнением умейте видеть его мотив. Принятие на веру чужого мнения может испортить жизнь в самом начале!

4. Любящие пристрастны, а потому нередко несправедливы друг к другу. Не давайте обиде взять верх над разумом. Нельзя оправдать неблаговидные поступки любовью, от этого они не станут благороднее.

5. Духовное взаимообогащение – один из критериев правильного выбора будущего супруга. В добрачный период еще раз ответьте на вопрос: становитесь ли вы лучше, умнее, духовно интереснее от общения с вашим избранником. Высокая способность к взаимообогащению – главный признак психологической совместимости.

6. То, что мы будем постоянно испытывать только чувство любви к человеку, с которым будем жить или живем вместе, увы, иллюзия. «Отношения в браке подобны несущему потоку, и этот поток несет любовь, страх, разочарование, нежность, симпатию, негодование, уважение, но ни одно из этих переживаний не является конечным», – говорил известный американский психотерапевт К. Роджер. Зрелость начинается там, где мы начинаем контролировать все обстоятельства, которые мешают нам жить вместе. Главное – увидеть все так, как оно есть, ощутить, насколько те отношения, которые мы строим, нам созвучны.

7. Знаете, как художник создает произведение? Обязательно выделяет главное, и ему уже подчиняет все остальное, отказываясь даже от самого привлекательного, если оно нарушает гармонию целого. Ищет наиболее выразительные слова, краски, мелодии; отбирает самое необходимое, трудится, ищет, обдумывает…

Создание семьи – это постоянный поиск, находки, самоограничение и самораскрытие. Постоянный труд души и тела. Это творчество. Во имя собственного счастья, во имя новой жизни.

## Приложение 1

## Тест «Можно ли избежать развода»

Развод – это испытание. Испытание на здравый смысл, от которого во многом зависит ваше будущее. Это еще и проверка на гибкость жизненной позиции, которая поможет пережить свалившееся несчастье. Постарайтесь сохранить чувство собственного достоинства и сделать выбор: остаться в одиночестве и жить вне брака или предпринять новую попытку найти свое семейное счастье.

Каждый человек ради себя, ради счастья своих детей и душевного спокойствия близких должен стремиться улучшить свою семейную жизнь. Иногда слишком поспешные решения и импульсивные поведенческие тезисы подталкивают к разводу и осложняют жизнь. Предлагаемый тест поможет определить прочность ваших супружеских отношений.

***Инструкция.***  Перед вами три группы вопросов. Не копайтесь в себе глубоко, отвечайте на вопрос в целом. Не стремитесь при ответах «обелить» себя или «очернить» партнера. Вам необходима объективная картина супружеских взаимоотношений. На вопросы могут отвечать мужчины и женщины. Отвечайте «да» или «нет».

***Вопросы «Н»***

1. Вы думаете, что партнер не разочарует вас в браке.

2. Супруг помогает вам в домашних делах.

3. Вы цените успехи мужа на работе.

4. Иногда ссоритесь с партнером, но быстро налаживаете теплые отношения.

5. Вы не уверены в верности мужа, но стараетесь не думать об этом.

6. Стремитесь проявлять заботу о партнере.

7. Снисходительны к недостаткам мужа.

8. Не было случая, чтобы муж избил вас или унизил при посторонних.

9. Вы можете без боязни рассказать супругу о своих проблемах.

10. Секс с мужем доставляет вам удовольствие, хотя иногда возникают проблемы и хочется большего.

11. Вы хотите, чтобы муж достиг чего‑то значительного в жизни.

12. В вашем доме бывают общие друзья, и вы ходите к ним в гости.

13. Дети любят мужа.

14. Как у каждой семьи, у вас есть проблемы, которые вас не разъединяют.

15. Когда муж входит после работы в квартиру, вы стараетесь встретить его. При этом видите, что ему это не безразлично.

16. С вниманием относитесь к замечаниям супруга в свой адрес.

17. У вас была однажды внебрачная связь или короткие связи, которые, однако, не изменили отношения к семейному партнеру.

18. Уверены, что муж не прячет от вас заработную плату.

19. Муж продолжает ласкать вас после половой близости.

20. Не потеряли привлекательности, хотя иногда получаете замечания от мужа за свою внешность.

21. Знакомые считают вас счастливой супружеской парой.

22. Иногда приходит желание устроить жизнь еще лучше.

23. Плохое настроение мужа вас огорчает.

24. Вы распределили семейные обязанности, и каждый добросовестно выполняет свою роль.

25. Не представляете себе жизнь с другим человеком.

***Вопросы «П»***  1. Видите недостатки мужа, однако стараетесь в такие минуты вспомнить молодость и все хорошее, что он для вас сделал.

2. Недовольны заработками мужа, но понимаете, что все так живут.

3. Вместе воспитываете детей и беспокоитесь за их будущее.

4. Уверены в неверности мужа, но доказательств не получили.

5. Сохраняете привлекательность, хотя ощущаете безразличное отношение мужа.

6. Иногда склоняетесь к мысли, что была возможность устроить жизнь иначе, которую вы упустили.

7. Вынуждены часто сносить оскорбления мужа, но тут же стараетесь ответить тем же.

8. Почти не имеете общих друзей и редко ходите в гости.

9. Иногда получаете побои от мужа, но на следующий день он стремится загладить вину.

10. Никогда серьезно не думали о разводе, потому что видели любовь детей к мужу.

11. Был случай, когда вы поймали мужа с другой женщиной, или имеете серьезные основания считать, что он вам изменяет.

12. Надеетесь, что муж с изменением условий жизни (получением новой квартиры, сменой места работы) может измениться в лучшую сторону.

13. Последние два года ни разу не сходили с мужем в театр, в музей, на концерт.

14. Муж мало помогает в домашнем хозяйстве.

15. По характеру вы нерешительны, испытываете необходимость в сильной семейной опоре.

16. В вашей интимной жизни много секретов, к которым вы не допускаете супруга, но которые можете раскрыть лучшей подруге или другому человеку.

17. Хотите поменять место работы, но муж отговаривает или не разрешает.

18. Не советуетесь с супругом по семейным вопросам.

19. Часто остаетесь не удовлетворены сексуальными отношениями с мужем.

20. Свободное время, как правило, проводите без супруга.

21. Считаете возможным в таких условиях завести (или уже имеете) внебрачного сексуального партнера.

22. С большим удовольствием бросили бы все и уехали в отпуск одна.

23. Никогда не интересовались профессиональными успехами мужа.

24. Иногда говорите партнеру о своих и его недостатках.

25. Боитесь начать новую жизнь без мужа.

***Вопросы «О»***  1. Не можете смириться с низкими заработками мужа.

2. Не видите в супруге человека, который приносит в дом тепло и уют.

3. Знаете о внебрачных связях мужа и не можете успокоиться.

4. Имеете взрослых детей.

5. Зарабатываете не меньше, чем муж.

6. Не следите за своей внешностью, хотя и не потеряли привлекательности.

7. Вынуждены часто терпеть оскорбления и омерзительные выходки мужа.

8. Чувствуете себя в семье одинокой.

9. Часто думаете о том, что жизнь можно устроить иначе.

10. Знаете, что муж припрятывает деньги.

11. Видите холодное отношение мужа к детям.

12. Супруг не помогает вам в домашних делах.

13. Муж пьянствует и иногда избивает вас.

14. Можете позволить себе по жилищным условиям жить независимо.

15. По характеру вы страстны, импульсивны.

16. Окружающие считают ваш брак неудачным.

17. Имели хотя бы одну внебрачную сексуальную связь, которая принесла вам большую радость.

18. Слышали советы родных или знакомых развестись с мужем.

19. У вас есть мужчина, который предлагает развестись и выйти за него замуж.

20. Считаете, что детям без мужа не будет хуже.

21. Не хотите сексуальной близости с мужем, если и занимаетесь сексом, то считаете это исполнением неприятной обязанности.

22. Вам безразлично, встречает ли муж вас на пороге квартиры после работы.

23. Не помните, когда вместе с супругом последний раз ходили в театр или кино.

24. Не имеете желания душевно поговорить с мужем.

25. Вас часто посещает мысль, что в жизни все кончено.

***Обработка результатов***  *Вопросы группы «Н»* характеризует супружеские отношения как нормальные. Вам можно позавидовать. Если супруг изменил или есть подозрения, то не следует драматизировать ситуацию. Ему так же, как и вам, хорошо в семье. Не надо разрушать свой дом. Вам легче, чем другим, изменить свою жизнь и сделать ее еще лучше. Поговорите с супругом. Внебрачные связи в такой семье не могут возникать из‑за любви к новой партнерше. Как правило, это случайная связь, причиной которой может быть сексуальное любопытство, желание почувствовать к себе больше внимания другой партнерши или ощутить налет влюбленности.

*Серьезные проблемы в браке есть у женщин, ответивших «да» на большинство вопросов под знаком «П».* Вы многим не удовлетворены, хотя серьезно не думали о разводе и боитесь потерять мужа. Муж способен причинить боль, но стремится загладить вину. Вы ему не безразличны. Ваш случай типичный, ибо усталость от брака, тяжелого быта характерна для многих. Успокойтесь, проанализируйте свою жизнь и скажите всем неудачам «У меня еще не все потеряно». Конечно, есть разница в том, чтобы начать новую жизнь в 30 или 40 лет. Необходимы душевные силы. Однако жизнь продолжается, поэтому надо стремиться жить хорошо.

*Тяжело женщинам, которые увидели свою жизнь в группе вопросов под знаком «О».* Вашему браку грозит опасность. Вам надо сделать серьезный и решительный выбор: или развестись, или попробовать изменить жизнь с мужем в этом браке. Многое значит экономическая независимость женщины. Если есть большая зависимость от мужа, маленькие дети, боязнь расторгнуть брак, то вам просто жизненно необходимо перестроить стиль супружеской жизни. На это вы обязаны найти в себе силы точно также, как смогли все эти годы терпеть тяжелый брак.

## Приложение 2

## Опросник «Сознательное родительство» [21]

Этот опросник можно использовать при индивидуальной диагностике родителя для определения осознанности роли родителя, при работе с супружеской парой для оценки согласованности позиций обоих родителей или их различий в оценке роли родителя. Сравнительный анализ ответов супругов может обнаружить конфликтные позиции, а также супружеское несоответствие в ней. Опросник имеет две формы – для отцов и матерей.

Вариант для мужчин

***Инструкция.***  Отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который вам подходит более всего.

1. Стремитесь ли вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи?

• Крайне редко.

• Редко.

• Иногда.

• Не всегда.

• Часто.

2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного беспокойства. • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Скорее согласен.

• Согласен.

3. Я смогу все простить своему ребенку. • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

4. Понимаете ли вы свою роль в укреплении семьи? • Не задумывался.

• Неуверен, что могу что‑то изменить.

• От меня зависит не больше, чем от моей жены.

• Понимаю.

• Очень многое в моих силах.

5. Какая роль вам лучше всего удается в семье (подчеркните 5 позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера?

6. Как вы считаете, какая роль лучше всего удается вашей супруге (подчеркните 5 позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, советчика?

7. Сможете ли вы поступиться своими планами ради семьи? • Мне это сложно.

• Скорее не смогу.

• В определенных ситуациях это возможно.

• Скорее смогу.

• Смогу, для меня семья важнее всего.

8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить причину и избежать конфликтов в дальнейшем? • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам? • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

10. Считаете ли вы, что на ваше слово можно всегда положиться? •Да.

• Нет.

11. Принимая какое‑либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка? • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

12. Всегда ли контакты с женой и ребенком/детьми оставляют у вас приятные переживания? • Редко.

• Чаще нет.

• Иногда.

• Чаще да.

• Почти всегда.

13. Я уверен в себе как родитель, в своих силах и возможностях. • Нет, это неверно для меня.

• Скорее не согласен.

• 50/50.

• Почти согласен.

• Да, это верно.

14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей? • Крайне редко.

• Нечасто.

• Иногда.

• Часто.

• Практически всегда.

15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы. • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

16. Я чересчур снисходителен к домашним. • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным. • Нет, это неверно.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Скорее да.

• Да, это так.

18. Умеете ли вы понимать чувства членов своей семьи? • Мне это очень сложно.

• Далеко не всегда.

• Иногда.

• Довольно часто.

• Умею.

19. Вы опаздывали когда‑нибудь на занятия или свидание? •Да.

• Нет.

20. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка. • Почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка.

• Скорее это справедливо.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен: воспитывать ребенка должны оба родителя.

21. Вы хотели бы иметь: ни одного, 1, 2, 3, 4 и более детей (подчеркните).

22. Я готов отдать свое счастье ради счастья своего ребенка. • Готов.

• Скорее да.

• Неуверен.

• Скорее нет.

• Не готов.

23. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка. • Согласен.

• Скорее согласен.

• Неуверен.

• Скорее не согласен.

• Несогласен.

24. Я искренен с супругой и ребенком/детьми. • Редко.

• Иногда.

• Не всегда.

• Довольно часто.

• Часто.

25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества. • Нет.

• Скорее нет.

• Не знаю.

• Скорее да.

•Да.

26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства? • Нет.

• Скорее нет.

• Неуверен.

• Скорее да.

• Может.

27. Считаю себя отзывчивым к призывам о помощи в своей семье. • Несогласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

28. У вас возникает иногда желание побыть в одиночестве? •Да.

• Нет.

29. Вам нравится проводить время в кругу семьи? • Очень редко.

• Чаще нет.

• Иногда.

• Чаще да.

• Нравится.

30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

31. Считаю себя компетентным родителем. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

32. Я способен признать свою неправоту в отношениях в семье. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

33. Я, как родитель, умею настоять на своем. • Почти всегда.

• Часто.

• Иногда.

• Редко.

• Нет, это мне несвойственно.

34. Я терпим к недостаткам членов моей семьи. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать. • Согласен.

• Скорее согласен.

• Неуверен.

• Скорее не согласен.

• Не согласен.

36. Согласны ли вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться? • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

37. Любите ли вы иногда прихвастнуть? • Да.

• Нет.

38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

39. Моя жена и я обычно обговариваем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

40. Можете ли вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя? •Да.

• Нет.

41. По своей натуре я доброжелателен. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

42. Родитель должен пользоваться уважением в семье. • Не обязательно.

• Редко.

• Иногда.

• Часто.

• Всегда.

43. Люблю опекать. • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

44. Иногда вы ведете себя несдержанно? • Да.

• Нет.

45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме. • Согласен.

• Скорее согласен.

• Неуверен.

• Скорее не согласен.

• Не согласен.

46. Согласны ли вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье? • Не согласен.

• Скорее не согласен.

• Неуверен.

• Почти согласен.

• Согласен.

47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе. • Нет, работа не менее важна, чем семья.

• Неуверен.

• 50/50.

• Скорее да.

• Полностью согласен.

48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей. • Согласен.

• Скорее согласен.

• Неуверен.

• Скорее не согласен.

• Не согласен.

Вариант для женщин ***Инструкция.***  Отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который вам подходит более всего.

1. Стремитесь ли вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи?

• Крайне редко.

• Редко.

• Иногда.

• Не всегда.

• Часто. 2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного беспокойства.

• Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Скорее согласна.

• Согласна.

3. Я смогу все простить своему ребенку. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

4. Понимаете ли вы свою роль в укреплении семьи? • Не задумывалась.

• Не уверена, что могу что‑то изменить.

• От меня зависит не больше, чем от моего мужа.

• Понимаю.

• Очень многое в моих силах.

5. Какая роль вам лучше удается в семье (подчеркните 5 позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советчика?

6. Как вы считаете, какая роль лучше всего удается вашему супругу (подчеркните 5 позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера?

7. Сможете ли вы поступиться своими планами ради семьи? • Мне это сложно.

• Скорее не смогу.

• В определенных ситуациях это возможно.

• Скорее смогу.

• Смогу, для меня семья важнее всего.

8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить их причину и избежать конфликтов в дальнейшем? • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам? • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

10. Считаете ли вы, что на ваше слово можно всегда положиться? •Да.

• Нет.

11. Принимая какое‑либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка?

• Не согласна. • Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

12. Всегда ли контакты с мужем и ребенком/детьми оставляют у вас приятные переживания? • Редко.

• Чаще нет.

• Иногда.

• Чаще да.

• Почти всегда.

13. Я уверена в себе как родителя, в своих силах и возможностях. • Нет, это неверно для меня.

• Скорее не согласна.

• 50/50.

• Почти согласна.

• Да, это верно.

14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей? • Крайне редко.

• Нечасто.

• Иногда.

• Часто.

• Практически всегда.

15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы? • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

16. Я чересчур снисходительна к домашним. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным. • Нет, это неверно.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Скорее да.

• Да, это так.

18. Умеете ли вы понимать чувства членов своей семьи? • Мне это очень сложно.

• Далеко не всегда.

• Иногда.

• Довольно часто.

• Умею.

19. Вы опаздывали когда‑нибудь на занятия или свидание? •Да.

• Нет.

20. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка. • Почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка.

• Скорее это справедливо.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна: воспитывать ребенка должны оба родителя.

21. Вы хотели бы иметь: ни одного, 1, 2, 3,4 и более детей (подчеркните).

22. Я готова отдать свое счастье ради счастья своего ребенка. • Готова.

• Скорее да.

• Не уверена.

• Скорее нет.

• Не готова.

23. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка. • Согласна.

• Скорее согласна.

• Не уверена.

• Скорее не согласна.

• Не согласна.

24. Я искренна с супругом и ребенком/детьми. • Редко.

• Иногда.

• Не всегда.

• Довольно часто.

• Часто.

25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества. • Нет.

• Скорее нет.

• Не знаю.

• Скорее да.

•Да.

26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства? • Нет.

• Скорее нет.

• Не уверена.

• Скорее да.

• Может.

27. Считаю себя отзывчивой к призывам о помощи в своей семье. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

28. У вас возникает иногда желание побыть в одиночестве? •Да.

• Нет.

29. Вам нравится проводить время в кругу семьи? • Очень редко.

• Чаще нет.

• Иногда.

• Чаще да.

• Нравится.

30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

31. Считаю себя компетентным родителем. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

32. Я способна признать свою неправоту в отношениях в семье. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

33. Я, как родитель, умею настоять на своем. • Почти всегда.

• Часто.

• Иногда.

• Редко.

• Нет, это мне несвойственно.

34. Я терпима к недостаткам членов моей семьи. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать. • Согласна.

• Скорее согласна.

• Не уверена.

• Скорее не согласна.

• Не согласна.

36. Согласны ли вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться? • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

37. Любите ли вы иногда прихвастнуть? •Да.

• Нет.

38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

39. Мой муж и я обычно обговариваем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

40. Можете ли вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя? •Да.

• Нет.

41. По своей натуре я доброжелательна. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

42. Родитель должен пользоваться уважением в семье. • Не обязательно.

• Редко.

• Иногда.

• Часто.

• Всегда.

43. Люблю опекать. • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

44. Иногда вы ведете себя несдержанно? •Да.

• Нет.

45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме. • Согласна.

• Скорее согласна.

• Не уверена.

• Скорее не согласна.

• Не согласна.

46. Согласны ли вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье? • Не согласна.

• Скорее не согласна.

• Не уверена.

• Почти согласна.

• Согласна.

47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе. • Нет, работа не менее важна, чем семья.

• Не уверена.

• 50/50.

• Скорее да.

• Полностью согласна.

48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей. • Согласна.

• Скорее согласна.

• He уверена.

• Скорее не согласна.

• Не согласна.

Обработка результатов 1. Начать обработку лучше с подсчета баллов по шкале в соответствии с ключом:

а)  *ответы «нет»* на вопросы: 19, 28, 37, 40, 44;

б)  *ответ «да»* на вопрос 10.

При сумме *более 5* баллов ответы опросника имеет смысл считать *недостоверными.*

2. Каждому перечню ответов соответствует прямая шкала перевода вербальных оценок в балльные, т. е. выбору первой позиции среди вариантов ответов присуждается 1 балл, второй – 2 балла, третьей – 3 балла, четвертой – 4 балла, пятой – 5 баллов. Исключение составляют вопросы 5, 6, 21.

3. Сумма баллов подсчитывается отдельно по каждой шкале соответственно ключу:

родительские позиции – 2, 11, 17, 25, 33, 42;

родительские чувства – 3, 12, 18, 26, 34, 43;

родительская ответственность – 4, 13, 20, 27, 35, 45;

родительские установки и ожидания – 5, 6, 21, 29, 36, 46;

семейные ценности – 7, 14, 22, 30, 38, 47;

стиль семейного воспитания – 8, 15, 23, 31, 39, 48;

родительское отношение – 1, 9, 16, 24, 32, 41.

4. Вопросы 5, 6: оценивается *совпадение* выбранных позиций обоих партнеров, где каждое оценивается 1 баллом. Соответственно сумма баллов по этим вопросам будет совпадать в семейной паре как у мужчины, так и у женщины.

5. В вопросе 21 совпадение выбранной позиции с партнером оценивается *5 баллами,* любое другое несовпадение – / *баллом.*

Чем больше количество баллов, тем выше уровень осознанности роли родителя. Соответственно чем выше оценка по конкретной шкале, тем выше осознанность супругами роли родителя.

## Литература

*Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. – М., 1997.

*Волкова И.А., Музыченко В.П.* Лоскутное одеяло для одинокой женщины. – М., 1993.

*Герцен А.И.* Былое и думы. – М., 1975.

*Гозман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений. – М., 1986.

*Добрович А., Ясицкая О.* Милые бранятся… – М., 1986.

*Достоевский Ф.М., Достоевская А.Г.* Переписка. – М., 1979.

*Зацепин В.О.* О жизни супружеской. – М., 1984.

*Кратохвил С.* Психотерапия семейно‑сексуальных дисгармоний. – М., 1991.

*Куприн А.И.* Поединок// Повести. Колесо времени. – М., 1976.

*Леонгард К.* Акцентуированные личности. – Ростов‑н/Д, 1997.

*ЛибихС.С.* К проблеме гармонизации сексуальных отношений в супружеской жизни. – Л., 1982.

*Махов Ф.С.* Стремясь к любви неуловимой… – М., 1983.

*Моруа А.* Письма к незнакомке // Иностранная литература. 1974. № 1.

Повести о любви. Сб. в 2 т. – Минск, 1975.

*Рюриков Ю.* Три влечения: Любовь, ее вчера, сегодня и завтра. – Минск, 1986.

*Соловьев B.C.* Смысл любви//Соч. в 2 т. – М., 1988. Т. 2.

*Стендаль.* О любви //Собр. соч. в 15 т. – М., 1959. Т. 4.

*Толстой Л.Н.* Крейцерова соната//Собр. соч. в 12 т. – М., 1987. Т. 11.

*Фромм Э.* Искусство любви. – Минск, 1990.

*Чехов А.П.* О любви//Собр. соч. в 12 т. – М., 1962. Т. 8.

Примечания

1 *Чехов А. П.* Собр. соч. в 12 т. – М., 1962. Т. 8. С. 305–306.

2*Толстой Л.Н.* Крейцерова соната//Собр. соч. в 12 т. – М., 1987. Т. U.C. 123–124.

3*Валидизация* – достоверность.

4Цит. по кн.: *Рюриков Ю.* Три влечения: Любовь, ее вчера, сегодня и завтра. – Минск, 1986. С. 2.

5*Герцен А.И.* Былое и думы. – М., 1975. С. 298.

6*Маркс К.* Экономическо‑философские рукописи 1844 года // К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. 2‑е изд. Т. 1. С. 162.

7*Белинский В.Г.* Соч. в 3 т. – М., 1956. Т. 1. С. 640.

8*Моруа А.* Письма к незнакомке // Иностранная литература. 1974. № 1.С. 156.

9Цит. по кн.: *Кратохвил С.* Психотерапия семейно‑сексуальных дисгармоний. – М., 1991. С. 235.

10*Стендаль.* О любви // Философия любви. – Ч. 2. – М., 1990. С.292.

11*Штейнзалъц А.* Простые слова //Конкурс эссе «Простые слова». – М., 2002. С. 44.

12Цит. по кн.: Мудрое слово: мысли, советы, изречения, крылатые выражения / Сост. М.С. Стрельченя. – Минск, 1985. С. 57–58.

13Цит. по кн.: *Авсиевич М.Т., Мельник Л.И.* Навстречу друг другу. – Минск, 1992. С. 40–41.

14*Эгалитаризм* – представления о необходимости равенства в распределении богатства и доходов.

15Изложению рассматриваемой проблемы посвящен один из разделов данной книги.

16*Инволюция* – обратное развитие, утрата функций.

17Для тех, кто хотел бы разобраться в своем характере и характере своего избранника, рекомендуем обратиться к монографии этого автора *(Леонгард К.* Акцентуированные личности. – Ростов‑н/Д., 1997).

18*Соматический* – явления в организме, связанные с телом.

19*Иннервация* – снабжение органа или ткани нервами, связанными с центральной нервной системой.

20Мужу рады, но не мне // Труд. 2006. № 179 от 28 сентября.

21Разработан М.С. Ермихиной под руководством Р.В. Овчаровой (2003).