

ШКОЛА МОЛОДОЖЕНОВ:



ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание является плодом сотрудничества православного священника и семейного психолога в грантовом проекте «Школа молодоженов», который реализовывался на базе Хабаровской духовной семинарии в рамках международного грантового конкурса «Православная инициатива» с февраля по сентябрь 2013 года.

Идея создания лектория для молодых людей, готовящихся к вступлению в брак, родилась естественно: ведь семейная жизнь сложна и многогранна, а человек, решившийся начать этот путь, должен быть готов к разнообразным испытаниям, к постоянному труду для счастья своей семьи. К сожалению, множество семей в наше время распадается просто потому, что люди не представляют себе, что такое брак, супружеская жизнь. Не у кого спросить совета, да порой это кажется и ненужным... до поры до времени. А ведь часто многих ошибок и трагедий можно было избежать.

В ходе работы лектория «Школа молодоженов» будущие супруги имели возможность пообщаться с разными специалистами: семейным психологом, педагогами, юристом, специалистом по социальным выплатам, экономистом, дизайнером и конечно, священником. На этих встречах обсуждались разные аспекты

семейной жизни, мы старались всесторонне подготовить к ней молодых людей. К сожалению, формат настоящего пособия позволяет нам остановиться лишь на том, что составляет основу брака. На наш взгляд, этот материал представлен в беседах, которые проводились семейным психологом и священником.

Интересным представляется то обстоятельство, что когда мы стали впервые обсуждать содержание наших бесед, открылось, что церковный взгляд и взгляд современной семейной психологии во многом совпадают, иногда – дословно. Предоставляя будущим супругам этот плод нашего труда, надеемся, что он будет полезен для их создающихся молодых семей. Совет Вам да любовь!

**Руководитель проекта
«Школа молодоженов»,
руководитель отдела катехизации
и духовного просвещения
Хабаровской епархии
Русской Православной Церкви
священник Стефан Нохрин
Семейный психолог Лариса Шурыгина.**



ТЕМА 1

**ОСНОВНЫЕ
МОТИВЫ
СОЗДАНИЯ
СЕМЬИ**

РАССМОТРИМ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ МОТИВЫ ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК.

МОТИВ 1

Эмоциональное и половое притяжение, принимаемое за любовь, либо сходство интересов, принимаемое за родство душ.

Доказано, что при состоянии влюбленности в организме человека активно вырабатываются гормоны удовольствия – эндорфины. Находясь под их действием, молодые люди склонны идеализировать объект своей симпатии: не замечать недостатков, приписывать не существующие в действительности достоинства. Излишне будет говорить, какая опасность здесь скрыта: когда гормоны перестанут играть определяющую роль (а это, по мнению ученых, происходит через два года), наши герои сталкиваются не с вымышленным идеалом, а с реальным человеком, имеющим, как и все, свои недостатки.

МОТИВ 2

Брак как достижение чего-либо.

К сожалению, в наше время бывает и такое. Набор благ, которых можно достичь посредством брака, весьма разнообразен: материальные средства, связи, положение в обществе, рост по карьерной лестнице... Однако вряд ли такой союз сможет перерасти в крепкую дружную семью: тот, кто женится ради достижения каких-то целей, не будет ценить в супруге личность, и это будет чувствоваться в отношениях. Напротив, «пострадавший» будет чувствовать себя используемым, униженным. В большинстве случаев такие браки быстро исчерпывают себя, хотя порой официально длятся довольно долго.

МОТИВ 3

Стремление соответствовать социальным стереотипам.

Этот мотив отчасти является разновидностью предыдущего. Однако здесь нет прямой корысти, человек просто понимает, что «так надо», все женятся, и он должен. Брак заключается ради самого факта его заключения, а что будет дальше, как строить отношения – это остается за границами внимания. Здесь вспоминается русская пословица: «Замуж выйти – на напасть, замужем бы не пропасть».



Чаще всего мы видим, что люди не знают, зачем они решили создать семью. Более 90% людей глубоко не задумываются, зачем создаётся семья! Мало того, большинство и не ставили так вопрос: «Зачем?». Шли под венец как все. Согласитесь, не зная, куда идти, трудно прийти в нужное место. В данной теме мы хотим разделить два понятия. Первое – вступление в брак (регистрация отношений), а второе – создание семьи. При этом вступление в брак вовсе не рассматривается как пустая формальность, «штамп в паспорте», оно является необходимой стадией в жизни любой пары. Но важно понимать, что регистрацией брака деятельность по созданию семьи не заканчивается. Это – лишь начало большого пути, и к нему молодожены должны быть готовы. К сожалению, так бывает не всегда, и порой молодые люди отправляются в ЗАГС, движимые вовсе не желанием создать крепкую семью.

МОТИВ 4

Вынужденный брак.

Примером здесь может служить брак из-за беременности. Один, а может быть, и оба супруга не видели друг друга в этом качестве. Не был сделан осознанный выбор, и часто после того, как дети вырастают, такие браки распадаются: долг свой отдал, теперь и для себя можно пожить. Да и в самой семейной жизни не сладко: постоянные скандалы на тему «кто кому больше нужен» вряд ли станут желанным содержанием бесед с супругом на пару десятков лет жизни.

МОТИВ 5

Брак по инерции.

Так бывает, что мальчик и девочка растут вместе со школьной скамьи. Потом институт, практика... Все вокруг уже не представляют их отдельно друг от друга. Вопрос лишь в том, осознают ли будущие супруги, что семья — это совершенно новый этап жизни, совершенно непохожий на все, что было раньше, имеющий свои особенности и сложности.

МОТИВ 6

Брак как способ отделения от родительской семьи.

Не всегда дома все хорошо: порой родители не могут понять, что их ребенок вырос, и чрезмерная опека мешает нормально жить и развиваться. И молодой человек или девушка думает: вот сейчас! Вступить в брак, жить отдельно, делать то, что хочется. Но важно помнить, что брак также предполагает множество обязанностей, для выполнения которых нужно уметь отказываться от собственных интересов и желаний.

МОТИВ 7

Бегство от одиночества.

«Ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало», — писал еще Омар Хайям. Одиночество — ужасное состояние, которое всегда угнетает человека. Но даже оно — не

повод для того, чтобы безответственно подходить к выбору супруга. Бывает, что возраст подгоняет, хочется детей, а на горизонте — никого. И тогда синица в руках оказывается лучше, чем журавль в небе. В этом случае надо понимать, что эволюция от синицы к журавлю — явление нечастое.

МОТИВ 8

Брак как способ преодоления какого-либо кризиса, неудачи личного или профессионального характера и компенсация чувства неполноценности. Пожалуй, комментарии здесь излишни.

Нужно отметить, что чаще всего перечисленные мотивы — неосознанные: у пылких влюбленных не хватает опыта, чтобы определить свое состояние, в остальных случаях люди просто плывут по течению: так проще, зачем еще задумываться о таких неприятных вещах, признаваться в них даже самому себе?

Но именно поэтому эти мотивы деструктивны: далеко не каждый брак заключается по большой и чистой любви, но решение должно быть обдуманным и взвешенным с обеих сторон. Все вышеперечисленные мотивы имеют один и тот же дефект: ЭГОИЗМ. Так или иначе, один из супругов хочет использовать другого: бежит ли он от одиночества или из родительской семьи, доказывает ли себе или другим что-либо, хочет ли что-то получить — он так или иначе использует своего будущего супруга. А это неизбежно вызовет скандалы, эмоциональную напряженность, подозрения, отчуждение... Впрочем, и эти мотивы со всех их изъянами могут послужить созданию семьи, которая просуществует очень долго и станет для ее членов лучшим вариантом. Однако для этого важно, чтобы оба будущих супруга осознавали, на что они идут: чтобы потом не было разочарований и требования того, чего вторая сторона дать не в силах. Важно с самого начала не лгать себе, а трезво обдумать и осознать, ради чего я вступаю в брак, а потом не обманывать своего будущего супруга.

« ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗРЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАЕТ, ЧТО СЕМЬЯ – ЭТО ЕГО ТРУД, ТО, ЧТО ОН СОЗДАЕТ, МЕНЯЯ СЕБЯ, ВОЗРАСТАЯ НАД САМИМ СОБОЙ »



Однако, не так все печально. Если человек трезво оценивает себя и свою пару, подходит ответственно и честно, то он не просто вступает в брак, он создает семью.

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ.

1. Семья создаётся для развития человека, как новый этап раскрытия его лучших качеств.

Человек, достигший определённого возраста, а главное – определённого состояния, понимает (а скорее чувствует), что пора СОЗДАВАТЬ СЕМЬЮ. И не по тому, что «так надо» или «все женятся – и мне пора», а по внутреннему ощущению, что ему это необходимо. Это значит, что человек созрел, вышел на следующий этап своего развития – он готов к созданию семьи. Этот этап определяется несколькими характеристиками, которые человек сумел в себе воспитать:

- психологическая зрелость личности – способность нести ответственность за свою жизнь, успехи и поражения, за качество своей жизни; постоянная работа над личностным ростом; умение ставить цели, планировать и достигать их, умение строить доброжелательные отношения с людьми, управлять своими чувствами и эмоциями.
- экономическую самостоятельность: право на женитьбу имеет мужчина, который может прокормить себя, жену и детей, которые появятся от этого брака; право на замужество

имеет женщина, которая способна прокормить себя, детей, которые родятся от этого брака, и мужа, если с ним что-нибудь случится (М. Литвак). Экономическую самостоятельность не надо путать с состоятельностью: хорошо, если молодой паре есть где и на что жить, но для семьи более ценно, когда молодые супруги, идя рука об руку, всего добиваются вместе – это укрепляет их союз, дает возможность проявить верность, уважение, увидеть друг в друге самые лучшие качества. Самостоятельность предполагает не наличие определенного количества денег, жилья или транспорта (которые могут быть подарены родителями, а потом бездарно растрочены), а способность зарабатывать средства для содержания и экономического развития семьи.

- физическое здоровье. Совершенно здоровых, как известно, нет. Однако есть определенные границы: например, серьезные болезни, которые при тесном контакте могут передаваться другому супругу или потом – детям. Или диагнозы, жестко регламентирующие распорядок жизни больного и тех, кто находится рядом с ним и/или с большой вероятностью значительно ограничивающие продолжительность жизни. Здесь мы намеренно не даем четких критериев, потому что их не существует. Только два человека могут сами определить для себя эти границы. Но нужно четко осознавать возможные последствия и быть действительно готовыми полностью отвечать за принятые решения.

Таким образом, психологически зрелый человек осознает, что семья — это его труд, то, что он создает, меняя себя, возрастая над самим собой. Тогда он для своей семьи развивает свои лучшие качества, и этот труд не остается без награды — семейного счастья. И всё, что происходит, видится под другим углом: конфликт уже так не расстраивает — ведь это просто один из уроков развития; болезнь воспринимается как сигнал к раскрытию своих новых резервов; проблемы с детьми — это уже задача, имеющая решение, и это решение в Ваших возможностях (уроки-то даются всегда по силам!).

2. Второй мотив создания семьи: ОТДАВАТЬ больше, чем получать.

На первый взгляд, парадоксальная ситуация — люди выходят замуж, женятся для того, чтобы что-то получить, а здесь говорится: «отдавать»! Она, как правило, хочет получить «твёрдое плечо», защиту, материальную обеспеченность, ребёнка, наконец. Он — уют и тепло домашнего очага, чистое бельё и вкусную пищу... В основном, все объединяются в супружестве для того, чтобы что-то приобрести.

Но, как мы сказали, психологически и духовно зрелый человек трудится над устройством своей семьи, а значит — постоянно отдаёт самого себя. Часто проблема заключается в том, что оба супруга потребительски относятся к жизни: «Дайте мне мужчину (женщину, денег, здоровье...), и я тогда построю счастье. Девушка, желающая выйти замуж, пусть думает не так: «Мне нужен такой-то и такой-то», а принципиально по-другому: «Я умею уважать и любить мужчину, создавать уют, строить интересные и глубокие отношения, и это я подарю тому, кто всё это сможет оценить!» И к ней придёт тот, кто тоже многое имеет, умеет и желает поделиться. В этом случае возникают уже другие отношения и другая семья.

Здесь можно вывести такую формулу: «Когда пытаешься что-то найти в другом человеке —

будешь искать вечно, пока не догадаешься поискать в себе».

Одинокий всю жизнь ищет свою половинку, чтобы быть счастливым. А подойди он к этому вопросу принципиально по другому — начни отдавать: сотвори счастливую жизнь: научись радоваться тому, что у тебя есть, начни развивать себя и пригласи в своё пространство того, с кем можно поделиться своим счастьем и радостью — и всё! В таком случае одиночество исчезнет очень быстро.

А что означает «отдавать больше»? Как можно отдать больше, чем получил? Человек это может, ведь он сотворен по образу Божьему, и поэтому источник любви в нем бесконечен, и чем больше он её отдаёт, тем больше и получает. Думая о том, что вы можете дать тому, кто рядом, вы никогда не ошибетесь. Спросите себя:

«Что я смогу сделать для моего ближнего?». Только такое отношение способно помочь создать гармонию в семье.

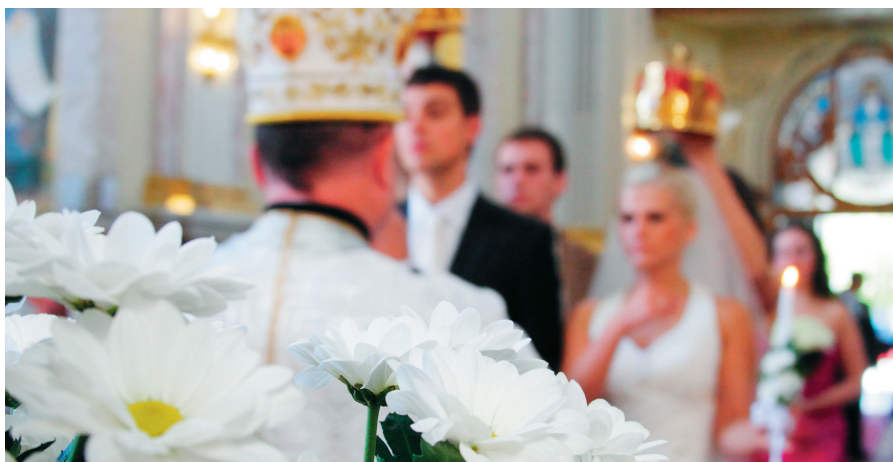
«КОГДА ПЫТАЕШЬСЯ
ЧТО-ТО НАЙТИ В
ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ — БУДЕШЬ
ИСКАТЬ ВЕЧНО,
ПОКА НЕ ДОГАДАЕШЬСЯ ПОИСКАТЬ В СЕБЕ»

3. Третий мотив создания семьи: раскрывать безусловную ЛЮБОВЬ во всем людям.

Многие люди ошибаются, считая, что в их жизни может быть любовь, только если они найдут ее в ком-то другом. Они считают, что любовь придет, как только в их жизни появится тот единственный человек. Но на самом деле мы никогда не найдем любви в окружающих людях, пока не найдем ее сначала в себе.

Мы получаем от жизни то, что отдаем ей сами. Не отношения приносят нам любовь, а мы вносим любовь в отношения. Когда мы научимся любить, неизбежно рождаются отношения, наполненные любовью. Вот почему каждый может любить и быть любимым, и каждый — какими бы ни были его жизненные обстоятельства — может создать истинно любовные отношения.

Но для того, чтобы научиться любить другого человека в качестве супруга, надо сначала научиться просто любить другого человека. При чем любить вне зависимости от того, что это за человек, без всяких условий. К примеру, если в



нас есть такая любовь, то мы научимся не замечать случайных оплошностей наших близких, и если даже посторонний человек полагает в неловкую ситуацию, мы будем сочувствовать ему так, как если бы мы сами были на его месте.

Безусловная любовь — это чувство любви без права обладания и без поклонения. Она не строит зависимых отношений между тем, кто любит, и предметом его любви. Безусловная любовь — это истинная любовь, или просто любовь, в собственном смысле этого слова. Построив уважительные и любовные отношения со всеми окружающими людьми, человек гораздо легче решает все вопросы, в том числе и самые сложные. Чем больше вокруг людей, которых Вы уважаете и любите, тем более Вы свободны.

4. Четвёртый мотив создания семьи: развивать СВОБОДУ, а не удерживать.

Мерилом любых отношений между мужчиной и женщиной являются любовь и свобода. Невозможно заставить любить. Нам нужно научиться отпускать на свободу людей, которых мы любим. Если любишь кого-то, нужно позволить ему быть свободным. Потому что каждому из нас нужно личное пространство. Не всегда легко отпустить на свободу того, кого любишь,

но другого пути нет. В противном случае окажешься ожесточенным, злым и подавленным. Притом важно научиться отпускать на свободу не тогда, когда отношения окончены, а тогда, когда они есть и развиваются.

«ЕСЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИШЬ КОГО-ТО, НУЖНО УВАЖАТЬ ЕГО ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ»

Если действительно любишь кого-то, нужно уважать его желания и потребности. Когда мы цепляемся за кого-то, мы можем эмоционально душировать его, и это обычно делается из ревности, неуверенности или страха, а не из любви. Чем больше стремления удерживать, тем больше проблем в отношениях. Чего только ни делают люди, чтобы удерживать около себя любимого: подстраиваются, терпят, унижаются, теряют своё лицо и,

как правило, это не спасает ситуацию, а ещё больше усложняет её.

Восточная мудрость гласит: «Если вы любите кого-то, отпустите его на свободу. Если он возвращается к вам, он ваш; если нет — он никогда не был вашим».

Свободу часто путают с независимостью. Часто от женщин можно услышать: «Я хочу быть независимой!» Но независимость и свобода — это разные категории. Вступая в брак, надо быть готовым как раз к зависимости друг от друга: когда женщина беременна и сразу после родов, она зависит от мужа. Когда она находится в от-



пуске с новорожденным, супруг обеспечивает ее жизнь в материальном плане, и это — тоже своего рода зависимость. Но отношения надо строить так, чтобы эта зависимость не была унижительной, а наоборот, основанная на любви и доверии, была добровольной и еще больше раскрывала внутреннюю свободу человеческой личности. Именно в этом удивительном сочетании абсолютной внутренней свободы и ее добровольного ограничения ради семьи и развиваются гармоничные супружеские отношения.

5. Пятый мотив создания семьи: про- вить честность.

Многие даже не задумываются о том, что семья создаётся для раскрытия честности. Оказывается, это очень важная и сложная задача — быть честным. А в семейной жизни особенно! Именно в семье, видя и ощущая самую малую ложь между родителями, дети впитывают её и дальше реализуют в жизни. Развитие честности, и в первую очередь с самим собой, ведёт к развитию мудрости. Честный взгляд на себя, на события, на других людей позволяет увидеть истинные причины проблем, а значит — и найти верные решения.

Как же развить столь необходимое качество?

1 Говорить правду себе о себе самом. Важно называть вещи своими именами. Например, если любовь доставляет боль, то нужно прямо и сказать — это не любовь. А если есть болезни, то честно себе признаться, что в сознании присутствуют не лучшие помыслы или заблуждения.

Часто к психологам обращаются с вопросом: «Почему мне не везет в личной жизни? Почему все подруги замужем, а я все одна?» Когда начинаешь разбирать ситуацию, выясняется, что выйти замуж — это желание не конкретно этой девушки, а желание социума: «Потому что так принято», либо желание родителей: «Когда же я внуков нянчить буду?». Желания исполняются тогда, когда мы начинаем понимать, что это действительно наши желания, а чтоб в этом разобраться, прежде всего, нужно быть честным самим с собой.

Помните: когда честно смотришь на проблему, на любую задачу, тогда находится и верное решение.

2 Говорить правду себе о другом человеке. Очень часто мы идеализируем другого человека. Это в сказках бывает — женился на лягушке, а она оказалась царевной, в жизни чаще наоборот. Когда мы идеализируем другого — мы не замечаем тех недостатков, которые на самом деле в нем есть. А когда они начинают проявляться, это становится неожиданностью: мы кардинально меняем отношение к человеку, мы чувствуем себя обманутыми. Но надо понимать — не человек нас обманул, а мы обманули себя сами.

3 Говорить свою правду о человеке — ему самому. Обратите внимание на слово «свою». Это очень важно! Наше мнение о человеке всегда субъективно: мы не знаем его души на последней глубине, а видим лишь внешние ее проявления, которые могут быть случайными. Поэтому так важно не утверждать свою правду, не заявлять её как истину в последней инстан-

ции. Например, жена в эмоциональном порыве говорит мужу, что он такой-растакой, и делает это категорично. Но это её мнение! Другая женщина этого же мужчину видит другим и скажет ему другие слова, и в какой-то момент он может сделать выбор. Если уж нужно высказать замечания, то надо сделать оговорку – «это моё мнение». В этом случае отсутствует категоричность, и он уже не будет обижаться и жёстко реагировать на сказанные слова.

4 Говорить правду всем и обо всём. Это очень высокое состояние честности. Для того, чтобы говорить правду всем обо всём, в первую очередь нужно быть честным с самим собой и иметь ту самую безусловную любовь ко всем людям. Есть правдолюбцы, которые всю жизнь стремятся говорить правду всем обо всём. И они гордятся этим, но, как правило, имеют много проблем. Они спрашивают: «Почему? Ведь я говорю правду!» А всё дело в том, что человек не прошёл достаточно глубоко предыдущие ступени честности и, в первую очередь, не решил вопрос честности с самим собой, и поэтому не видит своих проблем. Как говорится, в чужом глазу видит соринку, а в своём – не может увидеть бревно.

Да и правду можно сказать по-разному: один, увидев недостаток жены, будет его всегда подчёркивать, внося в отношения раздражение своим обвинительным тоном, а другой своей любовью поможет этот недостаток преодолеть.

Столь непростую и важную школу честности можно пройти именно в семье! В семье самые лучшие условия для воспитания честности. Честность и умение договариваться – это лучшие инструменты в построении семейных отношений.

6. Шестой мотив создания семьи: родить мужчину и сотворить женщину.

Данный мотив сейчас особенно важен ввиду большого процента психологически незрелых молодых людей, выходящих из негармоничных семей. Если объективно посмотреть на сложившуюся ситуацию, то можно увидеть, что в жизнь

выходят, в основном, «полуфабрикаты», то есть молодые люди, ещё не готовые к созданию семьи, а тем более к рождению ребёнка.

Но и без этого необходимо понимать: человек развивается всю жизнь. Каждый этап, каждый возраст имеет свою красоту. И важно, чтобы мы умели эту красоту видеть и ценить, чтобы каждый прожитый день не был потрачен бесцельно. Именно это даёт нашей жизни полноценность, наполняет её смыслом. Но так жить способен лишь человек, состоявшийся как мужчина или как женщина. А для того, чтобы стать настоящим мужчиной, нужно долго и упорно трудиться. И истинная женственность просто так не дается.

Важно понимать, что вступая в брак, мы начинаем большую путь к этой цели: нам предстоит стать мужем и женой (что по-славянски означает – мужчиной и женщиной). Мужчина должен научиться быть защитником, кормильцем, хорошим отцом, главой семьи, настоящим другом, гражданином. Женщина – помощницей, любящей мамой, доброй подругой, надеждой и опорой...

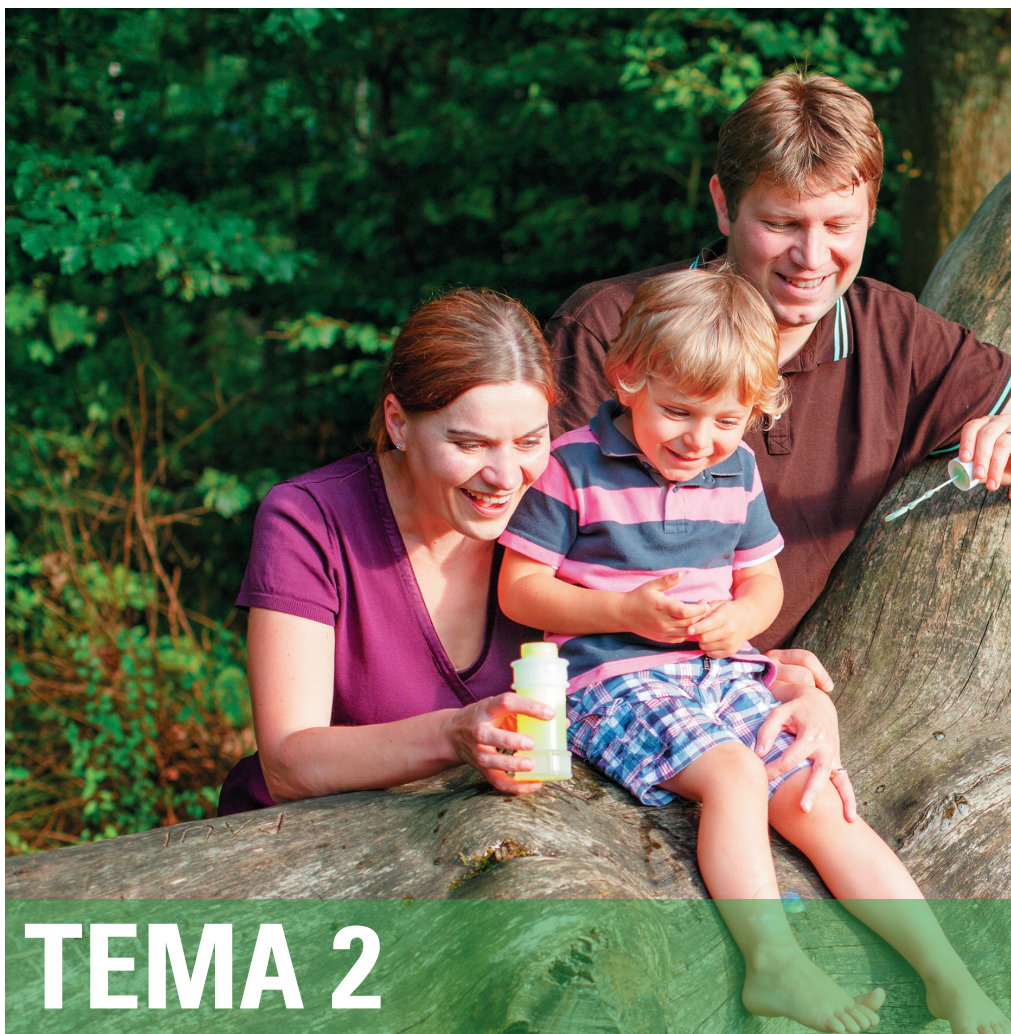
Для этого надо каждый день и каждый час замечать и закреплять в мужчине его лучшие качества. Использовать для этого все возможности, каждый момент жизни! И каждый день и час замечать и закреплять в женщине лучшее в ней. Это становится возможным, когда мужчина раскрывает себя как мужчину, работает над собой, развивается во всех направлениях. Тогда он становится интересен женщине, и она творит пространство любви.

Вывод:

Как видим, создание семьи – серьёзный вопрос, который требует многих знаний и постоянной работы над собой. Готовы к Вы к этой работе?

В основном люди умеют успешно трудиться во всех сферах жизни, но трудиться над развитием собственной семьи как-то не принято – она должна появиться «сама». Проанализируйте свои намерения в свете того, что узнали из этой темы. Обсудите это вдвоем.

«ЧЕСТНОСТЬ И УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ – ЭТО ЛУЧШИЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПОСТРОЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ»



ТЕМА 2

СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ



Семья, как и любая другая система, развивается по определенным законам. В этом процессе есть свои сложности и конфликтные зоны. Знание закономерностей развития семейных отношений позволяет другими глазами посмотреть на происходящее в семье. Ведь то, что казалось патологичным, зачастую оказывается признаком нормального и естественного развития.

«В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ ГРАНИЦ ПАРЫ ОБЫЧНО КАЖДОМУ ИЗ СУПРУГОВ ПРИХОДИТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЧЕГО-ТО СОБСТВЕННОГО И ПРИВЫЧНОГО»

1. СТАДИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПАРЫ

То, с чего начинается семья. Результаты этой стадии похожи на фундамент дома: если он крепкий, то все, что на него будет надстраиваться, будет устойчивым.

Основная задача этой стадии – это признание собственного выбора обоими участниками семьи. Ответственное и обоюдное «я выбираю тебя». И при этом совсем не важна логика выбора – «я тебя выбираю потому, что люблю тебя», или «я тебя выбираю потому, что так решил мой род, а я его часть», или «я тебя выбираю потому, что мне с тобой удобно». Важно именно признание авторства выбора – Я ВЫБИРАЮ.

Бывает так, что у кого-то из партнеров выбор остается непризнанным, например, если в процессе принятия решения о создании семьи активно участвовали родители, или один из будущих супругов был более инициативным. Тогда семья обречена на конфликты «кто кому больше нужен». На этой основе молодожены начинают манипулировать друг другом, постоянно находясь в неосознаваемой тревоге из-за возможности предательства и распада отношений. В такой семье много борьбы за признание, конкуренции и соперничества между ее членами.

2. СТАДИЯ СОЗДАНИЯ ГРАНИЦ ПАРЫ

На этой стадии мужчина и женщина постепенно определяются с тем, что же входит для них в понятие «мы», создавая внешние психологические границы семьи. Иногда это выглядит как явные и конкретные совместные



решения, например, «мы не будем позволять родителям вмешиваться в наши отношения». Иногда это не озвученные, как бы сами собой появляющиеся, но принимаемые обоими партнерами и соблюдаемые правила, например, «мы ездим в отпуск только вдвоем».

В процессе создания границ пары обычно каждому из супругов приходится отказаться от чего-то собственного и привычного. Например, от сильной привязанности к маме, или от привычных встреч с друзьями по пятницам. На этой стадии бывает много конфликтов с внешней средой – родителями, стремящимися по-прежнему контролировать жизнь своих детей, или друзьями, которые честно не понимают, как так вдруг оказалось, что вечер с женой стал важнее старой дружбы.

Если на этой стадии границы пары не построены или размыты, то в будущей жизни существует угроза распада пары под воздействием внешнего давления.

«МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА ОПРЕДЕЛЯЮТ СОВМЕСТНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И СОЗДАЮТ СОБСТВЕННЫЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»

3. СТАДИЯ НАХОЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИЗНИ

Если семья развивается здоровым образом, то к этому моменту мужчина и женщина признали для себя и друг для друга, что они будут вместе, и как будто обнесли совместное психологическое пространство заборчиком. Теперь они готовы наполнять это пространство подходящим для обоих содержанием. Именно на этой стадии происходит формирование общих жизненных целей и планов на будущее. Мужчина и женщина определяют

совместные интересы и создают собственные нормы и правила внутрисемейной жизни.

«ЕСЛИ ПРЕДЫДУЩИЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПАРЫ БЫЛИ ПРОЙДЕНЫ УСПЕШНО, И ИХ ЗАДАЧИ БЫЛИ РЕШЕНЫ, ТО ОПЫТ ИХ РЕШЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГКО ПРОЙТИ СТАНОВЛЕНИЕ В РОДИТЕЛЬСКОЙ РОЛИ»

Основные конфликты на этой стадии вызваны тем, что партнеры росли в разных семьях, отличающихся внутренней культурой и традициями. Например, в семье мужчины мама была гостеприимной и хлебосольной хозяйкой, а в семье женщины – и гости, и воскресные мамы пироги были редкостью. Молодоженам нужно понять и договориться, как будет у них, в их собственной семье, как им обоим будет комфортно.

4. СТАДИЯ ПРИНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ РОЛЕЙ И РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

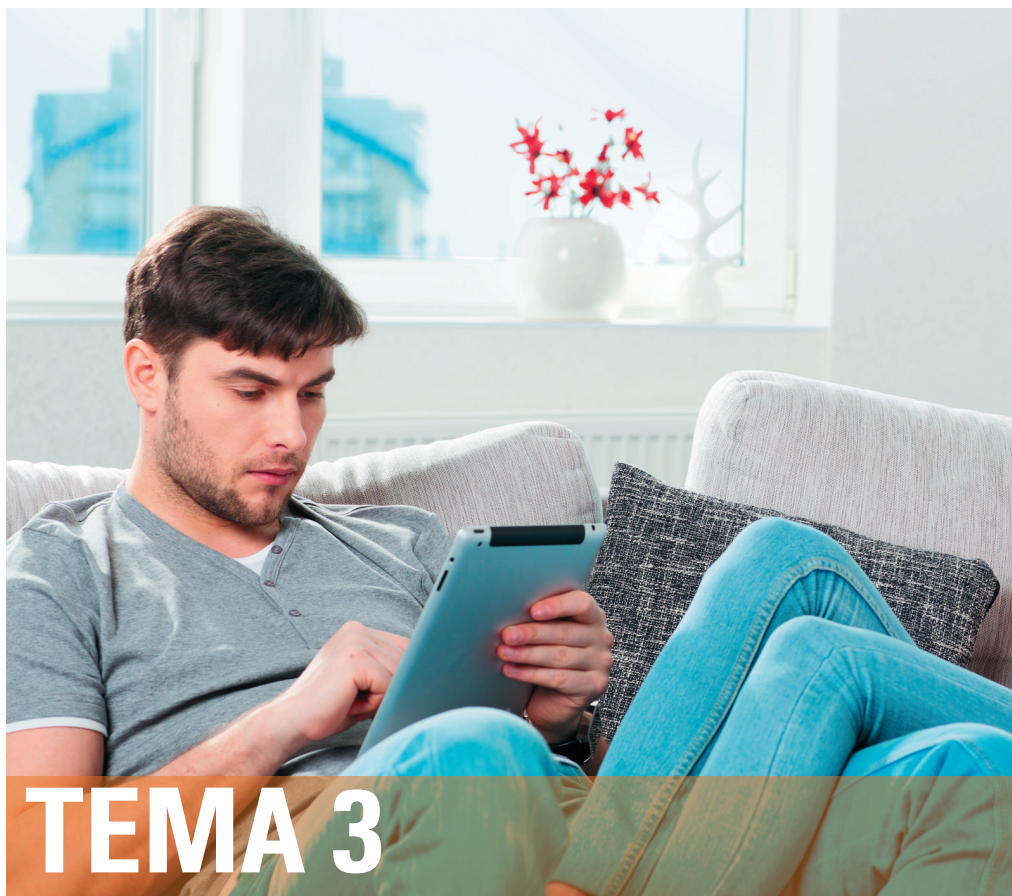
Когда появляются дети, паре приходится пересматривать уже устоявшиеся правила совместной жизни и создавать новые. Потому что уход за ребенком, особенно пока он маленький, требует множества новых действий и занимает много времени. Кроме того, на этой стадии пара вынуждена изменять внешние границы семьи, ведь родственники тоже принимают новые роли – бабушек и дедушек.

Если предыдущие стадии развития пары были пройдены успешно, и их задачи были решены, то опыт их решения позволяет легко пройти становление в родительской роли. Если же нет, то рождение ребенка вызывает серьезный кризис в супружеских отношениях, который обычно затрагивает все области жизни семьи.

5. СТАДИЯ ОТПУСКАНИЯ ДЕТЕЙ

Когда дети становятся взрослыми и начинают жить самостоятельной жизнью, паре опять приходится пересматривать сложившуюся систему отношений как внутри семьи, так и семьи с окружающим миром. Сложность этой стадии в том, что супругам необходимо признать ребенка взрослым и отпустить, а потом – заново обратиться друг к другу. Бывает так, что пары не выдерживают этого напряжения, и отношения рушатся после долгих и, вроде бы, вполне успешных лет совместной жизни.





ТЕМА 3

ОСНОВНЫЕ КРИЗИСЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



В своем развитии семья переживает разные этапы, о которых речь шла в предыдущей теме. Каждый этап жизни предполагает определенный уклад, определенное психологическое восприятие супругами действительности. Но в определенный момент это сознание меняется, и прежний образ жизни оказывается неактуальным, многие вещи приходится переосмысливать. Иногда супругам кажется, что семейная жизнь не удалась, что дальше нет никаких перспектив. Однако часто это совсем не так.

Кризис – это не самый радостный момент совместной жизни, но не всегда за ним следует развод. И если пара преодолевает кризис, открывается новая страница отношений, полная открытий и радости. Чтобы предотвратить нежелательные последствия, надо знать причины кризиса и правила поведения в каждой ситуации.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА

Это первый кризис, один из самых очевидных и предсказуемых. В первый год семейной жизни идет «притирка друг к другу», пара учится жить под одной крышей, вести быт, совместно решать финансовые вопросы, и попросту использовать один шкаф, ванну перед выходом на работу, проводить досуг и т.п.

ПРИЧИНЫ КРИЗИСА могут крыться и в различной организации времени и пространства. Все мы по-разному чувствуем время и распоряжаемся им. Одни пунктуальны, рассчитывают время, используют его вдумчиво, а другие любят посидеть в контакте часов 6-7. Для кого-

« ГЛАВНОЕ – НЕ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ДРУГ К ДРУГУ КАТЕГОРИЧНЫХ ТРЕБОВАНИЙ »

то важен порядок. У такого человека каждая вещь на своем месте. От ненужных вещей избавляется легко, быстро и решительно. А другой захламляет квартиру ненужными вещами. Например, жена просыпается рано, а муж любит до 3 ночи смотреть телевизор; она занимает ванну на два часа, а он из-за нее опаздывает на работу; в выходные ей нравится встречаться с друзьями, а ему нужен компьютер или телевизор; им едва хватает денег на оплату квартиры, а она покупает новые туфли; и еще масса причин, связанных исключительно с разными привычками и взглядами.

Для молодых семей особенно остро стоят жилищный, а также финансовый вопросы. Снимать квартиру дорого, и практически весь доход уходит на оплату, а хочется еще развлекаться и вообще строить самостоятельную жизнь. И если они начинают принимать по-



мощь от родителей, то молодой человек не чувствует себя в полной мере кормильцем, «мужчиной» в его понимании, и это также зачастую становится поводом для семейных ссор.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИ-

ЗИСА: если молодые любят друг друга и настроены на жизнь «вместе, пока смерть не разлучит», то этот кризис преодолевается путем нахождения компромиссов. Главное — не предъявлять друг к другу категоричных требований. Самая популярная фраза, она же самая опасная в семейном конфликте: «Если тебе не нравится — давай разведемся!» Вдумайтесь, ведь в семьях, входящих в статистику разводов первого года брака, вероятно, кто-то ответил «Давай!». Если не хотите услышать такой ответ, не предлагайте! Ведь даже если кто-то из вас скажет это сгоряча, и вы потом помиритесь, этот след может остаться в памяти, и будет всплывать при каждом следующем конфликте.

Затаивать обиду ни в коем случае нельзя. Если вам что-то не нравится, необходимо решить

эту проблему или пересмотреть отношение к ней. Т.е. если вы не можете заставить мужа складывать вещи в одно место, а не разбрасывать по квартире, то у вас есть три варианта решения этого вопроса: первый путь — убирать самой (но только если вас действительно не раздражает собирание его вещей); второй путь — ласково и доступно объяснить любимому человеку, что вы были бы ему очень признательны, если бы он, такой замечательный, самый любимый, складывал бы их каждый вечер в шкаф; третий путь — самый короткий путь к разводу, пилить его ежедневно.

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

Этот период семейной жизни является определяющим для вашего будущего. Можно сказать, что именно сейчас во многом решается, будете вы дальше вместе или нет. Большой процент разводов приходит-

«НЕОБХОДИМО ПОСТАРАТЬСЯ ОЦЕНИТЬ ЧЕЛОВЕКА ПО ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕЗВО И ПОСТАРАТЬСЯ ПОНЯТЬ, НЕТ ЛИ В НЕМ НЕДОСТАТКОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОТОМ НЕ В СИЛАХ БУДЕТЕ ТЕРПЕТЬ»

ся именно на этот период. Обусловлено это тем, что взаимная адаптация уже состоялась, воспоминания о свадьбе и медовом месяце далеко, родители к этому моменту помогать уже перестают, а значит, только вы вдвоем теперь решаете все вопросы и проблемы, в том числе финансовые.

ПРИЧИНЫ КРИЗИСА: психологи отмечают, что к этому периоду рассеиваются иллюзии в отношении друг друга. Физиологически это обусловлено тем, что проходит состояние влюбленности – перестают активно вырабатываться эндорфины – гормоны радости. Исследования показывают, что это происходит через два года. И вот, мы видим человека таким, какой он в действительности есть, а не таким, каким он был в наших мечтах и планах. Мы как будто спускаемся с облаков на землю, открываем глаза и видим, что рядом – вовсе не тот человек из юношеских грез. Оказывается, мы ошибались, считая влюбленность вечной.

ПРОФИЛАКТИКА И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА. Для того, чтобы этот кризис не разрушил семью, важно с самого начала постараться не строить иллюзий. При том, что в начале отношений каждый старается показать свои лучшие качества (иногда, мягко скажем, сильно их преувеличивая), при этом не замечая недостатков возлюбленного. Все же, необходимо постараться оценить человека по

возможности трезво и постараться понять, нет ли в нем недостатков, которые вы потом не в силах будете терпеть (именно терпеть, а не исправить, потому что исправить другого человека – задача не из легких, если ее вообще можно причислить к разряду выполнимых).

Кроме того, важную роль здесь имеет то, как пара прожила эти три года семейной жизни. Если за этот период супруги приобрели уважение и доверие друг к другу, это станет материалом для построения совершенно новых отношений, значительно более трезвых и серьезных. Теперь им предстоит тяжелая работа – учиться любить друг друга.

КРИЗИС ПЕРВЕНЦА

Часто бывает: живет пара, все у них, вроде бы, хорошо. Не хватает одного – ребенка. И вот он, долгожданный, наконец, рождается. Но не проходит и года – и вдруг – всем на удивление – развод! Как же так? Ответ – семья не пережила очередного кризиса.

ПРИЧИНЫ КРИЗИСА: до рождения малыша женщина полностью поглощена беременностью, после родов – ребенком. Как во время беременности, так и после, муж может чувствовать себя брошенным, ему уже не уделяется столько внимания, как прежде, теперь его жена уделяет внимание другому, пусть даже этот другой – их малыш. Появля-





«ВОЗДЕРЖАНИЕ ОКАЗЫВАЕТ И БЛАГОПРИЯТНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЖЕЛАНИЙ, О КОТОРОМ МЫ ГОВОРИЛИ ВЫШЕ, А ВО-ВТОРЫХ, ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ И СТИМУЛИРУЕТСЯ ВЛЕЧЕНИЕ СУПРУГОВ ДРУГ К ДРУГУ»

ется некоторая ревность, мужу не хватает женской ласки, а жена, как правило, в этот момент не замечает его переживаний. Он, в свою очередь, ищет чего-то или кого-то, что даст ему возможность быть нужным, важным, быть на первом месте. Некоторые мужчины в этот период начинают особенно

яро добиваться карьерных целей, стремятся выбиться в лидеры, быть незаменимыми на работе. Естественно, это требует больше времени и некоторых перемен. Жена же чувствует себя в этот период несколько неуверенно, она временно не работает, и внешний вид ее изменился, возникают сомнения, подозрения, расспросы мужа, зачастую ложные обвинения, обыски его вещей и частые ссоры. И в этот период зачастую случаются измены со стороны мужа.

Недобрую службу здесь может сослужить и прошлое. Церковь не зря принципиально настаивает на том, что плотские отношения допустимы лишь в браке. В период беременности и в течение месяца-двух после родов наиболее часто по медицинским показателям необходим «половой покой» — отсутствие сексуальных отношений. Если мужчина имеет опыт воздержания ради своей супруги (что и предполагается целомудрием до брака), он успешно выдержит этот «пост». Если же такое понятие, как половое воздержание, ему незнакомо, риск измены возрастает как гиперболой: ведь он привык, что его половая потребность всегда удовлетворена. Причем, возможно, что до супруги в жизни этого мужчины были и другие женщины. В этом случае выдержать 8-9 месяцев ему крайне трудно. Но измена и в этом случае не перестает быть изменой.

Кстати, не зря здесь мы упомянули пост: по традиции Православной Церкви, в периоды постов супруги воздерживаются от плотских

отношений. Основное значение этого – жертва Богу, отказ ради Него от чего-то важного. Но такое воздержание оказывает и благоприятное действие на семейные отношения: во-первых, это тот самый опыт преодоления собственных желаний, о котором мы говорили выше, а во-вторых, таким образом поддерживается и стимулируется влечение супругов друг к другу.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА: еще в период беременности стоит привлекать мужа к процессу, показывая, что он – не пассивный наблюдатель, а активный участник происходящего. Просите его разговаривать с малышом, при возвращении мужа радуйтесь и говорите, как вы оба по нему скучали, как малыш рад видеть папу. После родов почаще оставляйте их вдвоем, пусть папа почувствует, как этот кроха его любит. Займитесь каким-нибудь делом, пока не работаете. Например, можно выучить какой-нибудь иностранный язык, научиться водить автомобиль. И важно не забывать, что вы – женщина, следите за собой, вы должны быть по-прежнему желанны для мужа. Тогда вы будете потом вспоминать этот период как очередную счастливый этап своей семейной жизни.

КРИЗИС ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЛИ КРИЗИС ВЫХОДА ИЗ ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

Этот кризис может произойти в связи с окончанием отпуска по уходу за ребенком и возвращением женщины к активной социальной жизни. Если в кризисе первенца велика вероятность измены мужчины, то кризис возвращения чреват изменами жены. Повод – желание

новых ощущений, быть не просто женой и матерью, а красивой и желанной женщиной, и если она не находит желаемое с мужем, то начинает искать на стороне. Помимо этого, трудности связаны с необходимостью совмещать работу, уход за ребенком, ведение домашнего хозяйства. Сил и времени для мужа может быть мало, а если он не принимает участие во всех этих делах и не помогает жене, то это неизбежно приводит к конфликтам.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА: если муж не принимает участия и не помогает, необходимо попытаться без ссор объяснить, что теперь у вас также мало времени, как и у него, и что было бы замечательно разделить некоторые обязанности. Мужчине же стоит в этот период больше внимания уделять своей жене как женщине. Нужно хвалить ее достижения не только по воспитанию ребенка и ведению хозяйства, но на профессиональном поприще. И пусть в доме не будет полного порядка по хозяйству, не стоит искать в этом повод для ссор, главное – чтобы все хорошо было в отношениях любящих людей.

Но, как всегда, лучшее лечение – это профилактика. Еще во время декретного отпуска мужчине необходимо обращать внимание на свою жену, стимулировать ее развитие, делать комплименты – в этом случае описываемый кризис будет протекать значительно мягче.

КРИЗИС МОНОТОННОСТИ

Данный кризис может наступить в период 7-9 лет семейной жизни. Все устроилось и находится в стабильном положении: дом, ребен-





нок, работа, быт, круг общения. Это период, когда уже сегодня вы можете сказать, что будете делать в ближайшие месяцы. Никаких неожиданных порывов, романтики, все стабильно и привычно. К сожалению, данный кризис может сопровождаться связями на стороне, как со стороны мужа, так и стороны жены, просто с целью внести разнообразие. Притом мужчины реже женщин в этот период задумываются о разводе. И их связи на стороне могут закончиться так же быстро, как и начаться, а в отношении женских измен положение противоположное.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА: безусловно, все, что достигнуто — это плюс, но нужно развиваться, совершенствоваться и дальше. Необходимо устраивать друг другу приятные сюрпризы, романтические поездки, завести собаку, начать строить загородный дом. Что угодно из того, чего вы никогда раньше не делали, но очень хотели, и обязательно вместе. Старайтесь открывать и стимулировать друг в друге лучшие качества: совместное развитие — лучшая прививка от скуки.

КРИЗИС СОРОКАЛЕТНИХ

Этот кризис считается одним из самых сложных.

Преодолевается он достаточно трудно, и на этот период, как и на кризис трех лет, приходится большой процент разводов. Обусловлено это тем, что 40 лет — это некая черта, мужчины и женщины подводят итоги своей жизни, половина которой уже прошла. У мужчин это проходит в более острой форме. Если женщины могут отметить в качестве достижения рождение ребенка, то мужчин мучает вопрос, что же они за 40 лет создали, какой след в мире оставят, какой след в

бизнесе. Ко всему вышеперечисленному идет гормональная перестройка организма. Многих мужчин посещает мысль еще об одном ребенке, ведь именно сейчас они в состоянии обеспечить его всем, что не могли дать в молодости. Часто в этот период мужчины могут жениться повторно, на женщине значительно моложе себя.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА: преодолеть этот кризис трудно, здесь ваши слова не убедят супруга, он должен сам почувствовать, что 40 — это только середина, что впереди у вас много десятков лет семейной жизни, что за это время можно построить еще один бизнес

«40 — ЭТО
ТОЛЬКО
СЕРЕДИНА, ЧТО
ВПЕРЕДИ У ВАС
МНОГО ДЕСЯТ-
КОВ ЛЕТ СЕМЕЙ-
НОЙ ЖИЗНИ»

и много чего еще. Создать ощущение полноты жизни помогут новые неожиданные действия, новый бизнес, новый дом.

КРИЗИС ОДИНОЧЕСТВА ВДВОЕМ

Этот кризис может наступить, когда дети вырастают и уезжают от родителей. Если любовь давно прошла, а семейная дружба у супругов так и не сложилась, то может разразиться кризис. Если же вас держат не только дети, а есть совместные интересы, то этот период не только не окажется кризисом, но и может стать новым подъемом в ваших семейных отношениях. Вы снова можете уделять внимание только друг другу, можете много путешествовать, реализовать то, что по каким-то причинам еще не реализовали.

Пути преодоления кризиса: если кризис все-таки наступил, то стоит попытаться найти точки пересечения, ведь лучше поздно найти, чем на этом этапе разрушить семью. Зачастую в этот период могут объединять внуки. Ведь – внукам дают даже больше, чем детям, внуки – это вторая молодость. Наилучшим с духовной точки зрения путем преодоления этого семейного кризиса является совместное участие супругов в благотворительной, социальной деятельности или (если это верующие люди) совместном церковном служении. Именно сейчас, имея опыт и возможности, вы можете создать что-то удивительно ценное и действительно важное и полезное.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС?

1. Важно понимать, кризис – это очередной виток развития ваших отношений.
2. Объедините усилия для преодоления внешних трудностей.
3. Учитесь прощать.
4. Стройте конструктивный диалог.
5. Ищите компромиссы, договаривайтесь.

Как не стоит вести себя в кризисе.

1. Обвинять супруга в том, что это все из-за него, что он во всем виноват.
2. Делать из себя героя-мученика, который один тащит на себе все.
3. Вопрошать: «За что же нам такое?», – и жаловаться, считать, что не заслужили.
4. Делать вид, что ничего не происходит, копя в себе обиду и недовольство.
5. Сравнить себя с другими семьями.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.

1. Не оскорбляйте друг друга.
2. Избегайте обобщений: «Ты всегда...». Лучше говорите о своих чувствах в отношении конкретного случая.
3. Не критикуйте друг друга на людях.
4. Ставьте себя на место супруга.
5. Научитесь держать паузу – для того, чтобы понять другого человека, нужно его выслушать. Да и об ответе, данным сгоряча, часто приходится жалеть.
6. Никогда не сравнивайте супруга – это оставляет глубокие душевные раны. Пройдет много времени, но такое не забывается.
7. Старайтесь избегать заведомо конфликтных тем, особенно если у вас разные точки зрения.

ВЫВОДЫ:

Несмотря на все внешние различия, кризисы семейной жизни имеют одну внутреннюю схожесть. Их преодоление возможно тогда, когда супруги готовы к работе над собой, когда они осознают необходимость развития как личности и себя самого, и своей половины. И взаимная помощь в этом развитии – духовном, интеллектуальном, моральном и т.п. – должно осознаваться именно как цель семейного союза.





ТЕМА 4

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ



Почему же любовь исчезает после свадьбы? Может, поэтому столько разводов? А те, кто не разводится, просто живут с пустотой в сердце или действительно как-то сохраняют любовь? Почему лишь немногие открыли секрет счастливой семейной жизни?

Эти вопросы сегодня мучают многих: и женатых, и разведенных.

В любви важно научиться объясняться на языке того, кого любишь. Люди на разных языках не только выражают свои мысли, строят свою речь, но и по-разному выражают свою любовь, свои чувства.

Лингвистика различает множество языков: японский, китайский, английский, немецкий, французский и т.д. Большинство из нас с детства говорит на языке родителей, мы выучили его, он стал для нас родным языком. Потом мы можем овладеть и другими языками, но все-таки лучше мы понимаем родной язык и свободней говорим на нем. Если мы чужих языков не знаем и встречаем иностранца, нам приходится нелегко. Чтобы выразить простейшую мысль, мы жестикулируем, рисуем картинки, разыгрываем целые пантомимы. Общаться мы можем, но как неуклюже! Если мы хотим понимать друг друга, мы должны учить иностранные языки. И чем дольше мы учим иностранный, тем легче он нам кажется.

«ЯЗЫК, НА КОТОРОМ ВЫРАЖАЕТЕ ЛЮБОВЬ ВЫ, МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ЯЗЫКА ВАШЕГО СУ- ПРУГА, КАК АНГЛИЙСКИЙ – ОТ КИТАЙСКОГО»

С эмоциями – то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как английский – от китайского. Бесплезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Вы никогда не научитесь любить друг друга.

Известно, что дети по-разному развиваются эмоционально. У некоторых, например, складывается заниженная самооценка, у других – вполне адекватная. Некоторые не уверены в себе, другие всегда чувствуют себя в безопасности. Некоторые с детства ощущают, что их любят и ценят, другие растут нелюбимыми, нежеланными, недооцененными. Тот, кто с детства был окружен заботой, усваивает тот язык



любви, на котором любовь выражали его родители и друзья. Он станет для него родным. Позднее он может овладеть и другими языками, но на родном говорить ему всегда легче. У тех, кто родительской любви не знал, язык любви формируется тоже. Но он не совсем правильный. Они – словно неграмотные дети со скудным запасом слов. В них мало вкладывали, но ведь они могут преодолеть это. Просто им придется работать усердней, чем другим. Ребенок эмоционально слабозрелый может почувствовать любовь и научиться выражать ее, но ему сложнее, чем тем, кто рос в здоровой счастливой семье.

Очень редко муж и жена говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. А не понимают они друг друга, потому что говорят на разных языках. Умение говорить на родном языке вашего супруга и есть ключ к долгой счастливой семейной жизни. Не всегда любовь исчезает после свадьбы, но чтобы сохранить ее, почти всем нам придется поработать и выучить еще один язык любви – язык нашего супруга. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке.

Пустые сосуды любви

В нашем языке слово «любовь», пожалуй, самое важное. И самое многозначное. Мы слышим: «Любовь – прекраснейшее чувство», «Любовь правит миром». Мы встречаем это

слово в книгах, песнях, журналах, фильмах. Многие философские и религиозные учения ставят любовь на первое место.

Потребность в любви – основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплываем моря, пересекаем пустыни, боремся с немислимыми трудностями. Любовь важна для человека: так было в прошлом, так и сейчас. Но согласитесь, мы слишком часто пользуемся этим словом и каждый раз вкладываем в него иной смысл. Мы говорим: «Люблю сосиски», и тут же: «Люблю маму». У нас есть любимые занятия: плавание, лыжи, охота. Мы любим вещи: еду, дом, машины. Мы любим зверей: собак, кошек, даже улиток. Мы любим природу: деревья, цветы, хорошую погоду. Мы любим людей: мать, отца, детей, родственников, жену, мужа, друзей. Мы любим саму любовь.

И словно желая запутать все еще больше, любовью мы объясняем даже поступки. «Я делаю это ради любви». Так можно сказать о чем угодно. Муж уходит к другой и называет это любовью. Священник зовет это грехом. Алкоголик закатил жене очередной скандал, и после она убирает битую посуду. Она называет это любовью. Психолог назовет зависимость. Отец во всем потакает ребенку и называет это любовью. Педагог скажет: безответственное воспитание. Так как же поступает тот, кто любит?

Чтобы разобраться в этой путанице, сделаем акцент на том виде любви, который

так важен для нашего душевного здоровья. Детские психологи заявляют: чтобы ребенок вырос эмоционально стабильным, нужно удовлетворять его основные эмоциональные потребности. Среди них самая главная – потребность в любви и привязанности. Дети должны чувствовать, что они нужны и желанны. Если так, то со временем они станут полноценными людьми. Есть такая метафора: «Каждый ребенок – это «сосуд», который нужно наполнить любовью. Ребенок жаждет любви. И

когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки, когда их «сосуд любви» пуст. Родители, заботясь о детях, не всегда замечают эмоциональное напряжение ребенка.

Любовь нужна не только детям. Эта потребность живет в нас и тогда, когда мы выросли, и когда вступили в брак. Влюбившись, мы удовлетворяем ее. Но лишь на время: наваждение проходит, и потребность в любви просыпается вновь. Это свойство нашей природы. Мы влюбляемся, потому что нам нужна любовь, она будет нужна нам всю жизнь. В браке нам необходимо чувствовать любовь супруга. Как бы состоятельны не были супруги, но если не хватает им душевного человеческого тепла, вряд ли они счастливы в своей семье.

Любовь важна, но сохранить ее непросто. Внутри взрослого, как и внутри ребенка, есть невидимый «сосуд любви». Если бы мы могли его измерить специальным прибором, то увидели бы, что в неблагополучных семьях стрелка индикатора стоит на нуле. А ведь уровень любви так же важен для брака, как уровень масла для автомобиля. Вести семейную жизнь, когда «сосуд любви» пуст, даже опасней, чем вести машину, не залив масла.

А что, если попытаться самим наполнить «сосуд любви?» Для этого нам следует научиться рассказывать о своей любви на языке любви своей половинки.

ЯЗЫК ЛЮБВИ 1: СЛОВА ПООЩРЕНИЯ

Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Многие люди и не подозревают, какая мощь кроется в словах. Похвала и благодарность всегда помогут вам

выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова. Например:

«Как тебе идет этот костюм»
«Ты такая красивая в этом платье!»

«Какая вкусная картошка! Ты замечательно готовишь»

«Какой молодец, помыл посуду!»

«Спасибо, что отвел детей в садик»

«Спасибо, что вынес мусор».

Хвалите вашего супруга, чтобы доставить ему радость. Когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу. Но не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Это манипуляция.

Похвала – это лишь один из способов выразить любовь словами. Другой диалект этого языка – ободряющие слова. «Ободрять» – значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает

смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели, и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш супруг ждет, чтобы вы поддержали и ободрили его. Мы должны научиться видеть мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддерживать. Не следует давить на вашего супруга, чтобы он сделал что-то, что ему неинтересно. Многие мужья, к примеру, без конца твердят

«ПOTPEБ- HOCTЬ B ЛЮБВИ – OС- HOВHАЯ ЭMO- ЦИОНАЛHАЯ ПOTPEБHOCTЬ ЧЕЛОВЕКА. РАДИ ЛЮБВИ МЫ ПО- КОРЯЕМ ГОРЫ, ПЕРЕПЛЫВАЕМ МОРЯ, ПЕРЕСЕ- КАЕМ ПУСТЫНИ, БОРЕМСЯ С НЕ- МЫСЛИМЫМИ ТРУДНОСТЯМИ»



жене о диете. Такой муж объясняет: «Да я просто хочу подбодрить ее», а женщине кажется, что ей делают замечания. Подбодрить ее вы можете, только если она сама решила сбросить лишние килограммы. А пока она не хочет, ваши слова звучат как нотация. Нотации редко вдохновляют. Так выражают не любовь, а осуждение.

Если мы хотим рассказать о своей любви, нужно выбирать хорошие слова. И то, как мы говорим, очень важно. Одна и та же фраза может прозвучать по-разному. Иногда слова говорят одно, а интонация – другое. Обычно люди обращают внимание на интонацию, а не на слова. Один мудрец сказал: «Мягкое слово умирляет гнев». Ваш супруг раздражен, он горячится, он резок. Если вы выбираете любовь, вы не ответите ему тем же. Вы примите эти слова просто как информацию о его чувствах. Вы выслушаете, вы попытаетесь встать на его место и взглянуть на все его глазами. Вы попробуете понять его и помириться, вы не будете отстаивать свое мнение как единственно верное. Это и есть зрелая любовь – любовь,

к которой мы стремимся, если хотим расти в браке. Если вас обидели, но раскаявшись, попросили прощения, то у вас есть выбор: судить или простить. Если вы хотите судить, если хотите отплатить обидчику тем же, то возникает вектор – судья – преступник. Близость между ними невозможна. Если же вы прощаете, близкие отношения можно восстановить, потому что прощение – путь любви. Прощением мы выражаем любовь. «Я люблю тебя, и хочу простить. Даже если мне все еще неприятно, я не позволю происшедшему встать между нами. Надеюсь, это послужит нам уроком. Ты ошибся, но я не считаю ошибкой наш брак. Ты мой супруг, нам и дальше жить вместе». Это поощрение, сказанное на диалекте «добрых слов».

Просьбы. Любовь просит, а не требует. Когда муж отдает жене приказы, он – отец, она ребенок. Ведь именно отец говорит трехлетнему малышу, что нужно и должно делать. Но в браке мы равные в своем человеческом достоинстве. Конечно, мы не совершенны, но мы взрослые, и мы супруги. Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой. Однако очень важно, как мы эти желания выражаем. Если мы требуем, ставим ультиматумы, мы уничтожаем всякую возможность близости, отталкиваем супруга.

Если же, сообщая о своих желаниях, мы просим, это руководство к действию. Муж, который говорит: «Я так люблю твои пироги. Может, испечешь на этой неделе яблочный? У тебя он получается очень вкусным», помогает жене выразить любовь и создать близость. А вот муж, который говорит: «Уж и не припомню, когда последний раз ел пироги. Вряд ли еще раз попробую их в этой жизни», ведет себя не как взрослый, а как подросток. На требованиях близости не построишь.

Обращаясь к супругу с просьбой, вы подтверждаете его ценность, его достоинства. В сущности, вы показываете, что он способен сделать для вас что-то важное и полезное. Когда вы требуете, вы – тиран, а не

**«МНОГИМ
ЛЮДЯМ
НЕОБХОДИМО
ПООЩРЕНИЕ, НО
ОСОБЕННО ТЕМ,
КТО С ДЕТСТВА
НУЖДЛАСЯ
В ПОДДЕРЖКЕ
ОКРУЖАЮЩИХ»**

любящий супруг. Вы не поощряете супруга, а принижаете его. Приказами любви не добиться. Супруг, возможно, подчинится вам, но не из любви. Это будет страх, вина, какие угодно чувства, но не любовь. Помните, что просьба позволяет выразить любовь, а приказ любовью убивает.

Слова поощрения – один из пяти основных языков. Общая черта этих диалектов – с помощью слов вы показываете супругу, что цените его. Психологи знают, что глубочайшая человеческая потребность – потребность, чтобы тебя оценили. Поэтому многим людям необходимо поощрение, но особенно тем, кто с детства нуждался в поддержке окружающих.

ЯЗЫК ЛЮБВИ 2: ВРЕМЯ

Вместе проводить время – значит, целиком отдавать кому-то внимание. Когда вы сидите рядом на диване, уставившись в телевизор, вы не вместе: ваше внимание поглощено новостями, а не друг другом. Проводить время вместе – значит выключить телевизор, смотреть друг на друга и разговаривать, целиком сосредоточившись на собеседнике. Это значит пойти вдвоем на прогулку, вместе пообедать, при этом смотреть друг на друга и разговаривать. Когда супруги сидят рядом и разговаривают двадцать минут, они дарят друг другу двадцать минут жизни. Этого времени не вернуть, значит, они подарили друг другу частичку себя. В этом проявляется любовь.

Главное для того, кто говорит на языке времени – быть вместе с супругом. Не путайте – быть рядом. Два человека, которые сидят рядом в одной комнате, не обязательно вместе. Быть вместе – значит уделять внимание друг другу. Когда отец, сидя на полу, играет в мяч с двухлетним сыном, его внимание приковано к ребенку, и они вместе. Если же, катая мячик, отец говорит по телефону, его внимание рассеяно. Некоторые считают, что вместе проводят время, хотя на самом деле просто живут под одной крышей. Они рядом: в одном и том же доме, в одно и то же время, но они не вместе. Муж, который разговаривает с женой и одновременно слушает новости, не уделяет ей времени, потому что не ей принадлежит его внимание.

Проводить время вместе – не значит сидеть, уставившись друг на друга. Нужно чем-то заниматься. Чем – не так уж важно. Главное – ощутить, что вы вместе, что вы уделяете друг другу внимание. А общее дело помогает почувствовать это. Если вы вместе проводите время, сообщая, чем занимаетесь, значит, вы важны друг для друга и вам приятно быть вместе.

Беседа – доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями. Если мы хотим поддержать человека, нужно говорить, если – беседовать, нужно слушать. Когда вы говорите с супругом на этом языке, вы вызываете его на откровенность, сочувственно, терпеливо выслушиваете, задаете уточняющие вопросы, искренне стараетесь понять его мысли, желания, чувства. Мало кто из нас умеет слушать. У нас гораздо лучше получается говорить. Научиться слушать иногда так же сложно, как выучить иностранный язык. Но это сделать придется. Особенно если родной язык вашего супруга время, а диалект, на котором он говорит – беседа.

«БЫТЬ ВМЕСТЕ – ЗНАЧИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ДРУГ ДРУГУ»





Приемы активного слушания.

1. Смотрите в глаза собеседнику. Это помогает не отвлекаться и показывает, что вы действительно внимательны.

2. Не отвлекайтесь на посторонние дела. Помните: супругу нужно уделить все внимание целиком. Если вы заняты чем-то серьезным и не можете оторваться, скажите об этом: «Я с удовольствием тебя выслушаю. Но давай я сначала закончу свои дела, и минут через десять буду полностью в твоем распоряжении». Такая просьба вряд ли обидит кого-то.

3. Старайтесь уловить его чувства. Попытайтесь понять, что ваш собеседник испытывает в эту минуту. Проверьте, правильно ли вы поняли: «Мне кажется, ты расстроилась, потому что я забыл...» Такие замечания вносят ясность, а кроме того, показывают, что вы слушаете внимательно.

4. Следите за мимикой и жестами. Пальцы, сжатые в кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови, движения глаз помогут вам лучше понять чувства собеседника. Иногда слова говорят одно, а мимика другое.

5. Не перебивайте. Недавние исследования показывают, что обычно человек внимательно слушает собеседника не дольше семнадцати секунд, а потом прерывает, чтобы высказаться самому. Не перебивайте собеседника, не нужно поправлять его, оправдываться, отстаивать свои взгляды. Ваша цель – выслушать его, понять его чувства и мысли.

Беседа требует не только умения слушать, но и умения открываться другому. Говорить о своих чувствах не всякому легко. Во многих семьях это не поощряют и даже осуждают. Ребенок просит новую игрушку и выслушивает лекцию о бедственном положении семейного бюджета. Он понимает, что провинился, и быстро приучается не озвучивать желания. Ребенок рассердился – родители бранят его. Ребенок понимает, что выражать недовольство не принято. Ребенок расстроился: отец не взял его с собой в магазин – родители упрекают его, и он приучается держать огорчения при себе. И вот, повзрослев, он не просто привыкает скрывать чувства, он их не замечает.

Чтобы научиться беседовать, записывайте свои эмоции, чувства, ощущения, которые испытываете в течение дня. Напротив каждой эмоции – укажите то событие, которое их вызвало. Например, вы вышли из дома и вспомнили, что забыли закрыть окно, вы явно будете испытывать тревогу (записываем тревогу – окно). Вы расплачиваетесь в магазине за продукты, и вам не хватило двух рублей, вы озабочены, но продавец с приятной улыбкой предложила занести завтра деньги, вы ей благодарны. Запишите свои чувства (расстроены – 2 рубля, радостны – продавец).

Выполняйте это упражнение трижды в день, и вы начнете разбираться в своих чувствах. Как можно чаще делитесь ими с супругом. Через какое-то время вы привыкнете и, в конце концов, вы сможете обсуждать и семейные происшествия, и ваши чувства к домашним.

Совместные занятия

Язык времени включает еще один диалект – совместные занятия. Вместе вы можете делать все, что интересно хотя бы одному из вас. Неважно, что вы делаете, важно, что вы это делаете вместе. Тогда вы почувствуете: «Он разделяет мои интересы. Ему приятно проводить со мной время». Для кого-то – это голос любви. Вместе вы можете убирать дом, ходить на рынок, слушать музыку, ездить на природу, гулять и даже мыть машину. Чем вы займетесь, зависит только от ваших интересов и желаний. Главное: во-первых, хотя бы один из вас хочет этим заняться, во-вторых, другой не против, и в-третьих, вы оба знаете, для чего вы это делаете – чтобы быть вместе. Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости. Счастливы муж и жена, которым есть что вспомнить. Они помнят свой первый отпуск: как рано утром гуляли по морскому берегу, как кормили голубей, как покупали сувениры друзьям, как однажды, собирав грибы, заблудились. Все это воспоминания о любви. Но кто-то возразит, а где же взять время, если оба мы работаем? Найдите его. Ведь вы находите время позавтракать и пообедать. А совместные занятия так же важны для вашего брака, как еда – для здоровья. Не забываем, что строить, создавать семью – это труд.

ЯЗЫК ЛЮБВИ 3: ПОДАРКИ

Что если подарки – универсальное выражение любви? Подарок можно взять в руки и сказать: «Он подумал обо мне» или «Она меня вспомнила». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны думать о нем. Подарок – символ этой мысли. Неважно, сколько денег вы потратили. Главное – вы подумали о человеке. Подарки – зримые символы любви. Обычно новобрачные обмениваются кольцами, и тот, кто осуществляет церемонию, говорит: «Эти кольца соединили ваши сердца

в вечной любви». Это не пустые слова. Это символ, имеющий эмоциональную ценность. И более наглядный пример: когда неудачный брак близится к концу, муж и жена перестают носить кольца. Это признак того, что отношения под угрозой.

Зримые символы любви для одних важнее, чем для других. Поэтому люди по-разному относятся к обручальным кольцам. Кто-то не расстается с ними. Кто-то никогда не надевает. Это еще раз подтверждает, что мы говорим на разных языках любви. Если ваш родной язык – подарки, вы будете с гордостью носить кольцо, которое подарил ваш супруг. Вам дорог каждый его подарок. Вы видите в

«БЫТЬ РЯДОМ С СУПРУГОМ В КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ – ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАРИТЬ ЕМУ, ЕСЛИ ЕГО РОД- НОЙ ЯЗЫК – ПО- ДАРКИ»

них любовь. А если подарков вы не получаете, то вы сомневаетесь, любит ли вас ваша половинка.

Итак, если подарки важны для вашего супруга, вы должны научиться дарить их. С чего начать? Вспомните, какие подарки из тех, что дарили вы, родственники, друзья, особенно понравились вашему супругу. Составьте список. Он покажет, что ему по вкусу. Бывает, что ваши подарки не нравятся или вашей половине трудно угодить, можете не сомневаться – это не родной язык вашего супруга. Потому что если действительно родной язык, то что бы вы ни пода-

рили, подарок для него – всегда символ вашей любви.

Бывают подарки, которые нельзя подержать в руках. Но иногда они гораздо дороже обычных. Вы можете подарить себя, свое присутствие. Если вы рядом, когда нужны супругу, это скажет ему о многом. Быть рядом с супругом в критические моменты – лучшее, что вы можете подарить ему, если его родной язык – подарки. Если вам нужно, чтоб супруг был рядом, попросите его об этом. Не ждите, что он прочтет ваши мысли. А когда вас просят: «Пожалуйста, побудь сегодня со мной», отнеситесь к этой просьбе всерьез, даже если вам это кажется капризом.

Помните: любить – значит отдавать.



ЯЗЫК ЛЮБВИ 4: ПОМОЩЬ

Помогать – значит делать что-то для другого. Помогая супругу, вы стараетесь угодить ему, выражаете любовь. В чем может выразиться ваша помощь? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в шкафу, протереть зеркало в ванной, помыть машину, вынести мусор, сменить ребенку подгузники, погулять с собакой, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки. Это – помощь. Она требует времени, сил. И если вы с радостью помогаете супругу, вы выражаете любовь. Возможно, чтобы выучить язык помощи, вам придется изменить привычные представления о том, что в семье делает муж, что жена. Для многих родительская семья – модель супружеских отношений. Муж и представить себе не может, чтобы убрать квартиру или сменить подгузник ребенку. Ведь его отец никогда этого не делал, его отец ремонтировал сантехнику, копал огород. Но любящий муж сможет преодолеть стереотипы – ведь он понимает, как важен этот язык любви для его жены. Очень сложно сломать стереотипы, однако и награда за это велика.

ЯЗЫК ЛЮБВИ 5: ПРИКОСНОВЕНИЯ

Ни для кого не секрет, что прикосновения – один из способов выразить любовь. Исследования подтверждают: младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остается один. Мудрые родители знают, как нужна детям ласка.

Прикосновениями можно выразить и супружескую любовь. Для некоторых это единственный способ почувствовать ее. Им необходимо держаться за руки. Им нужно, чтобы их целовали, обнимали. Тогда они знают, что любимы. Иначе они не уверены в любви супруга.

Прикосновения могут выражать любовь, а могут – и ненависть. Если ваш супруг говорит на этом языке, прикосновениям он поверит скорее, чем словам «Я тебя люблю». Выразить любовь супругу на языке прикосновений можно по-разному. Это непосредственно интимные отношения, массаж и мимолетные прикосновения, не требующие времени. Когда вы сидите рядом и смотрите телевизор, обнимите супруга, это не требует особых сил, но ему скажет о любви. Когда он уходит на работу или возвращается домой, поцелуйте его, много времени это не отнимет, но для него очень важно.

Для того, кто говорит на языке прикосновений, супружеская измена – это настоящая травма, и оправиться от нее очень сложно. Ведь для него это значит, что супруг отдал свою любовь другому.

Когда нам трудно, нам хочется, чтобы кто-то протянул нам руку. В буквальном смысле. Почему? Прикосновения выражают любовь. А если человеку тяжело, любовь ему необходима. Так легче справиться с бедой. В трудные минуты необходимо выражать любовь, это запоминается навсегда.

Итак, если ваш супруг говорит на языке прикосновений, вы должны держать его за руки, делать ему массаж, обнимать его, целовать. Для него важна любая ласка, только так он почувствует вашу любовь.

Рекомендации.

Определить, на каком языке говорит ваш супруг, необходимо. Иначе вам не наполнить его «сосуд любви». Но также важно определить свой родной язык любви. На каком языке говорите вы? Когда вы чувствуете, что вас любят? Чего вам хочется? Если вы не можете ответить, попробуем идти от противного.

Что ранит вас больше всего?

Если, к примеру, критика и осуждение супруга мучительны для вас, тогда, возможно, ваш родной язык – слова поощрения.

Если вас задевает, что муж вам не помогает – вероятно, ваш родной язык – помощь.

Если вас огорчает, что супруг редко дарит вам подарки, тогда, возможно, «подарки» – ваш язык.

Если вас обижает, что он проводит с вами мало времени, ваш родной язык – время.

Можно подойти к этому вопросу и по-другому. Вспомните, о чем вы чаще всего просили супруга. Ваши просьбы, скорее всего, имеют отношение к родному для вас языку. Супруг мог воспринимать их как нытье. Вы же просили о любви.

Есть и третий способ определить ваш родной язык. Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от супруга.

Если вы стараетесь помогать, возможно, ваш язык – помощь.

Если слова поощрения значат для вас много, скорее всего вы часто хвалите супруга.

Итак, определить свой язык любви можно тремя способами:

1. Что причиняет вам боль? Обратное, возможно, ваш родной язык.
2. О чем вы чаще всего просите супруга? Возможно, в этом для вас выражается любовь.
3. Как вы сами выражаете любовь? Возможно, это ваш язык любви.

Если вам кажется, что вы одинаково свободно говорите на двух языках, возможно, они оба для вас родные. Тем легче вашему супругу. Он может выбрать тот язык, который для него проще. А теперь составьте список – перечислите пять языков любви в порядке их важности для вас. На первом месте естественно будет ваш род-

ной язык. Такой же список составьте для супруга. Пусть и он проделает то же.

Обсудите друг с другом ваши списки. Чтобы научиться наполнять «сосуд любви» своего супруга, попробуйте в течение месяца делать упражнение. Вернувшись вечером домой, спросите у супруга, насколько полон его сосуд любви. Используйте десятибалльную шкалу: ноль – значит пусто, десять – полон до краев. Когда вам назовут цифру, спросите, как его можно наполнить? Ваш супруг говорит, чего бы ему больше всего хотелось. И вы делаете это. Потом меняетесь ролями. Таким образом, вы оба проверяете «свой сосуд» любви и помогаете другому наполнить его. Вскоре вы привыкнете выражать друг другу любовь.

Узнав родной язык супруга, вы решаете говорить на нем, как бы трудно вам ни было. Вы говорите на языке супруга, чтобы удовлетворить его эмоциональную потребность в любви. А когда его «сосуд любви» наполнится, ему, скорее всего, захочется отблагодарить вас. Он отвечает вам на вашем родном языке, и оба вы счастливы. Если вы не уверены в любви супруга, вы постоянно будете видеть в нем угрозу своему счастью. Вы будете отстаивать собственное достоинство

и интересы. Дом превратится в поле битвы.

Конечно, любовь – не ответ на все вопросы, которые мучают нас, но она помогает искать ответы. С ее помощью муж и жена обсуждают разногласия, улаживают конфликты. Два даже очень непохожих человека могут жить в согласии. Они учатся находить друг в друге лучшее. Это – награда за любовь.

У каждого человека свой характер, своя история. С этим багажом вы входите в семейную жизнь. Вы по-разному смотрите на мир, у вас разные ценности. Здоровому браку это многообразие не вредит. От вас не требуется думать одинаково. Вы разные, но это не должно стоять между вами. Когда муж и жена живут с пустыми «сосудами любви», они ссорятся, отдаляются друг от друга и могут даже стать врагами. Если наполнить их «сосуды любви», они будут друзьями. Они разные, но стремятся прийти к согласию, они научились удовлетворять эмоциональную потребность в любви.

«**ЛЮБОВЬ – НЕ ОТВЕТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МУЧАЮТ НАС, НО ОНА ПОМОГАЕТ ИСКАТЬ ОТВЕТЫ**»



ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ СЕМЬИ И ИЕРАРХИЯ В НЕЙ



Эти две темы тесно переплетены между собой: нормальная духовная жизнь семьи возможна лишь при правильно выстроенной иерархии. Этот вопрос особо актуален в связи с распространенным сейчас на Западе и распространяющимся у нас феминизмом – течением, утверждающим «освобождение» женщин. Причем это освобождение мыслится не только и не столько в категориях уважения к человеческому достоинству, сколько в разрушении традиционной модели семьи и перемене социальных ролей мужчины и женщины.

Под влиянием этого мировоззрения на Западе сформировалась новая модель семьи: здесь супруги – не «одно тело», не два любящих сердца. Они – «партнеры», строящие свой бизнес-проект под названием «семья», до тех пор, пока это кажется им выгодным или удобным. В тот же момент, когда целесообразность данного проекта с точки зрения одного из них или обоих начинает вызывать сомнения, партнеры расторгают контракт. Как это далеко от того, что мы привыкли видеть в семье!

Начальным кирпичиком этой цитадели является утверждение о том, что женщина абсолютно независима от мужчины, она может выполнять все его функции, и даже может самостоятельно воспитать ребенка, без участия мужа.

В нашей стране на ухудшение ситуации с благополучием семьи повлияли и другие факторы: попытка построения коммунизма после переворота 1917 г., когда женщины стали выполнять функции, которые до того не были им чужды: работа на заводах, на руководящих должностях. Это привело к потере женщинами роли жены и матери, так как личные интересы (к которым были отнесены и интересы семьи), оказались второстепенными по отношению к интересам государства. А значит – сначала работа, а уж потом – семья. А когда потом – непонятно. Кроме того, сокращение мужского населения после Великой Отечественной Войны привело к тому, что на одного мужчину приходилось по нескольку женщин, готовых делать за него все, лишь бы только иметь семью. Все эти факторы привели к тому, что женщина приняла на себя многие социальные роли мужчины, и соответственно, мужчины, потеряв эти роли, стали по своему поведению и мироощущению ближе к тем позициям, которые должны быть присущи именно женщинам. Но проблема заключается в том, что мужчина – лидер по своей природе. Даже если он мягок, даже если у него не хватает силы воли, он все равно хочет чувствовать себя мужчиной. И если женщина позволяет себе разговаривать с мужем в директивном тоне, повышать на него голос, оскорблять его, да еще делать все это, скажем, прилюдно – все это уничтожает его самооценку. Начинаются постоянные скандалы, выяснение отношений, или просто тихая ненависть. Все это вряд ли можно назвать нормой семейной жизни. Эта ситуация развивается чаще всего по двум сценариям:

мужчина, желая компенсации для своего самолюбия, находит другую женщину, которая дает ему возможность почувствовать себя мужчиной рядом с ней; либо решением всех проблем становится алкоголь, притупляющий чувства и сознание. К тому же, в кругу подвыпивших друзей легко стать героем: достаточно рассказать, какая у тебя плохая жена, и как ты с ней воюешь. К сожалению, такую картину мы слишком часто можем наблюдать вокруг себя. Как же сохранить свою семью от такого краха? Важно помнить о тех различиях, которые заложил в природу мужчины и женщины Сам Творец, и стараться строить свою жизнь с учетом этих особенностей.

Начнем с женщины. Мы уже описали главную черту мужской природы – стремление к лидерству. Даже если женщина умнее, инициативнее, сильнее своего мужа, она ни в коем случае не должна это подчеркивать. Для иллюстрации представим себе ситуацию: в какой-то организации есть начальник, деловые качества которого оставляют желать лучшего: не во всех вопросах, касающихся работы его фирмы, он компетентен, он нерешителен в действиях, не умеет выстраивать отношения с людьми. И вдруг в этой компании появляется его новый заместитель: активный, молодой, умный, энергичный – во всех отношениях превосходящий своего начальника. У этого заместителя есть два варианта действий: он может начать повышать свой статус за счет некомпетентности начальника: подчеркивать его неправоту при подчиненных, нарушать субординацию, принимать решения, которые он не может принимать по должности. Пройдет некоторое время, и начальник не потерпит такого «помощника». Каким бы он ни был замечательным и умным специалистом, ему придется уйти. И наоборот, если наш заместитель, увидев недостатки начальника, станет помогать ему, тактично подсказывая верные решения, изы-

скивая ресурсы для обеспечения нормального хода работы, но при этом не акцентируя внимания на своих заслугах и минусах руководителя, вскоре он станет незаменимым человеком на предприятии: начальник сам будет спрашивать его совета, привлекать к решению трудных ситуаций, оценив его деловые качества по достоинству.

То же самое происходит и в семье. Если более сильная или умная женщина будет вести себя правильно, помогая мужу развиваться в его мужской ипостаси, она станет любимой подругой, помощницей, без которой ее супруг не мыслит своей жизни. И наоборот, при неправильной модели поведения, если жена постарается занять место главы семьи, принимая мужа, она превратится во врага всей жизни, виноватого во всех бедах.

И наоборот, в том случае, когда жена помогает своему супругу развиваться в качестве мужчины, осваивать роли мужа, отца – ее старания будут оценены по достоинству. Муж будет ценить и уважать ее, а именно из доверия и уважения вырастает любовь.

Теперь о роли мужчины. Безусловно, муж – глава семьи. Только это главенство надо правильно воспринимать. Любое главенство подразумевает ответственность. Значит, и глава семьи – не просто хозяин, а тот, кто несет ответственность за ее благополучие.

Часто мужчины неверно понимают свое главенство в семье как право на деспотию. А это совсем не так! Любой человек желает уважения к себе: и на работе, и в общественных местах, и тем более – в своей собственной семье! И женщина – такой же человек, и это желание уважения и понимания столь же присуще ей, как и мужчине. Поэтому, если мужчина начинает злоупотреблять своим положением, спекулировать им, ни к чему хорошему это привести не может. Например, если муж позволяет себе сгружать всю домашнюю работу на жену, а сам в это время развлекается, пьет с друзьями пиво и смотрит футбол, мотивируя это своим якобы существующим «правом». В таком случае жена чувствует себя униженной и обманутой: она видит со стороны своего супруга не заботу, на которую рассчитывала, а спекуляции и предательство. Безусловно, такое поведение мужа вызовет у нее желание защититься, и в семье начнется противостояние. Семейная лодочка посреди бурного моря оказывается в ситуации, в которой двое людей в ней не гребут в одну

«**ДАЖЕ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА УМНЕЕ, ИНИЦИАТИВНЕЕ, СИЛЬНЕЕ СВОЕГО МУЖА, ОНА НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОЛЖНА ЭТО ПОДЧЕРКИВАТЬ»**»

сторону, а бьют друг друга веслами. Такая лодка никуда не приплывет.

Как же должен муж понимать свое главенство и как им пользоваться? Ответ дает нам святой апостол Павел: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь — Церковь» (Еф. 5, 28-29). Главенство мужа в семье проистекает из любви. Человек управляет своим телом, «эксплуатирует» его, но не воспринимает его как что-то постороннее по отношению к себе. Мое тело — это я сам. А значит, главенствуя над телом, я всегда пекусь о нем: что бы я ни делал, я всегда забочусь, чтобы ему не было больно или холодно, или чтобы оно не осталось голодным. Так же следует относиться к жене, ведь она — моя половинка, часть меня самого!

Только при таком отношении муж будет достойным главой семьи, которому будет доверять его жена, а отношения будут выстраиваться не по принципу «ты должна мне подчиняться, нравится тебе это или нет!», — а в любви, уважении и гармонии. Если женщина может доверять своему мужу, чувствовать себя за ним как за каменной стеной, она будет рада относиться к нему как к главе семьи со всеми вытекающими отсюда выводами.

Взаимоотношения между родителями и детьми. Сложная и важная тема. Хотя бы потому, что родить ребенка значительно легче, чем его воспитать. И многие современные родители думают о том, как вырастить чадо, дать ему все в материальном плане. А ведь ребенка надо не выращивать, а воспитывать.

При неправильно выстроенной семейной иерархии ребенок растет с духовными деформациями, которые проявляются и в психологических вещах. Мы привыкли к советскому лозунгу «все лучше — детям», и даже не задумываемся о том, что он противоречит традиционной иерархии семьи и элементарным нормам педагогики. Если ребенок привык с детства получать все лучшее, он не научится трудиться ради достижения цели. Если после возвращения мамы с малышом из роддома в семье появляется Его Величество, перед которым все ходят на цыпочках, выполнявая все капризы, вырастет избалованный эгоист.

Это вовсе не значит, что мы не должны любить своих детей. Но любовь вовсе не тождественна потаканию прихотям. Ребенок должен чувствовать нашу любовь, абсолютно необходимо обеспечить ему все необходимое для жизни. Но при

«ТАК ДОЛЖНЫ МУЖЬЯ ЛЮБИТЬ СВОИХ ЖЕН, КАК СВОИ ТЕЛА: ЛЮБЯЩИЙ СВОЮ ЖЕНУ ЛЮБИТ САМОГО СЕБЯ. ИБО НИКТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛ НАНАВИСТИ К СВОЕЙ ПЛОТИ, НО ПИТАЕТ И ГРЕЕТ ЕЕ, КАК И ГОСПОДЬ — ЦЕРКОВЬ» (ЕФ. 5, 28-29)»

этом он должен чувствовать, что есть определенные правила, с которыми ему придется считаться. Для кого-то это будет открытием, но ребенок очень хочет слушаться родителей. Однако он так устроен, что сначала он будет проверять, а достойны ли этого его папа и мама. Уважительное отношение ребенка к родителям и послушание напрямую зависят от взаимоотношений между самими родителями. Обычно мама находится в отпуске, все время проводит с детьми. Для малыша она — центр вселенной, она обеспечивает все, что необходимо для его жизни. И когда ребенок видит, что мама подчиняется папе, который приходит с работы, авторитет этого человека возрастает гиперболически: кто же тогда он такой, если САМА МАМА его слушается?!

Если же мама позволяет себе критиковать мужа при ребенке, спорить с ним, или, не дай Бог, оскорблять его, то малыш быстро понимает, что из этого противостояния можно извлечь выгоду: не разрешил папа — пойду к маме, и наоборот. Он начинает играть на конфликтах родителей, управлять ими, что приводит к потере уважения к старшим. Следовательно, воспитание такого ребенка находится под угрозой. Если у родителей возникают разногласия по поводу воспитания ребенка, то лучше обсуждать их, когда он спит (как, впрочем, и все остальные проблемы, неизбежно возникающие в семейной жизни).

Важно помнить, что правильная иерархия в семье определяет ее гармоничное развитие.

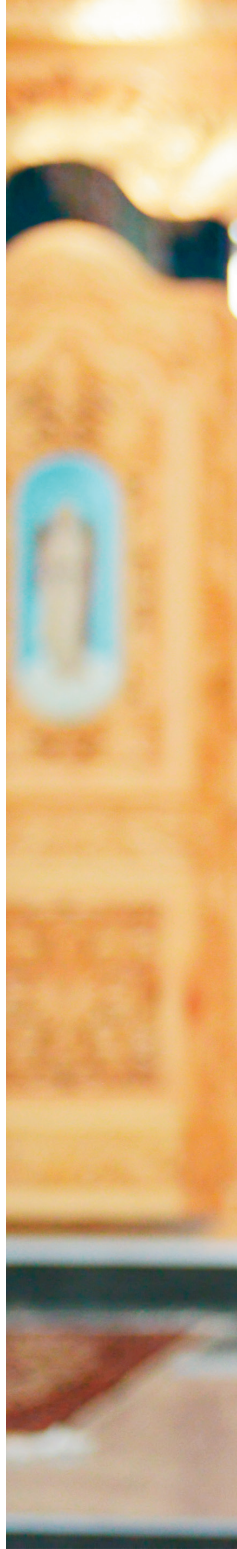
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Действительно, семейная жизнь – вещь непростая. Но это не значит, что нужно пасовать перед трудностями. Семья – сложный организм, который развивается по своим законам. И для молодых людей, вступающих в брак, важно быть готовыми к тому, что безоблачного счастья не бывает. На пути пары будут встречаться испытания, которые необходимо будет преодолевать вместе. Если два человека симпатичны друг другу, если они богаты взаимным уважением и доверием, это значит, что у них есть все шансы построить замечательную семью, в которой будут царить любовь и мир. Они смогут

не только воспитать своих детей, но и сделать много добра всем людям, которые находятся рядом.

Брак – союз, установленный Богом. И конечно, если в жизни семьи есть молитва и желание жить по заповедям Божиим, это определяет ее развитие и раскрытие новых и новых горизонтов, каждый из которых приносит с собой новую грань красоты человеческих отношений. Именно на этом фундаменте многие века строились семьи наших предков.

Хочется пожелать всем, кто держит в руках эту брошюру, помощи Божией в построении здания семьи. Любви Вам и радости! Совет да любовь!







Стефан Нохрин,
руководитель Отдела катехизации
и духовного просвещения Хабаровской
епархии Русской Православной Церкви.



Лариса Шурыгина,
семейный психолог