

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

Алина и
Александр
Лазаревы

«Мы разные –
и очень
похожи!»

3
ТЕСТА
О ВАШЕЙ
ПАРЕ

ЧУВСТВА

- Дарить и принимать любовь
- Преодолеть ревность
- Сохранить желание

ОТНОШЕНИЯ

- Понимать друг друга
- Пережить кризис
- Оставаться собой

ГЛАВНАЯ ТЕМА:

МЫ ВМЕСТЕ!

КАК СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВЫЙ
И ПРОЧНЫЙ СОЮЗ

D: 5,5€; A/B/F/GR/I/NL/P/CY/E: 6,5€; CH: 11CHF;
DK: 59 DKK; CZ: 190 CZK; TR: 15,5.

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

10007



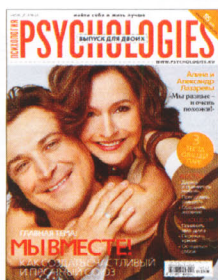


Фото на обложке:
Борис Захаров.
Стиль:
Михаил Барышников.
Визаж и прически:
Екатерина Максимова/
The Agent.ru.

Все материалы под рубрикой «Рекламно-информационный проект» являются рекламой. Материалы рубрики «Psychologies promotion» созданы отделом специальных проектов совместно с редакцией для марок рекламодателей.

12 От редактора Юна Козырева



ДИВАН

14 Алина и Александр Лазаревы:
«Мы разные. И очень похожи!»



1 ВСТРЕЧА

- 26 Мы выбираем друг друга не случайно
- 34 Что заставляет нас влюбляться
- 40 Сценарий наших влечений
- 42 Как понять, что это любовь?
- 46 Первое утро
- 48 Отпуск вдвоем
- 52 Тест: как вы любите... и чего ждете в ответ?

ПОДПИШИТЕСЬ
НА **PSYCHOLOGIES**



Первые 50 читателей,
оформивших
годовую подписку,
получат в подарок
солнцезащитный
гель для лица и тела
**LANCASTER SUN
SPORT SPF 20.**



**ВАШ
ПОДАРОК**

Подробнее об акции
на с. 125

содержание



2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

- 62 5 способов выстроить отношения
- 68 Кто у кого живет?
- 74 Общение: тонкости перевода
- 80 Говорить о сексе
- 86 Сохранить желание
- 88 Счастливы... по расчету
- 94 Любовники становятся родителями
- 100 Тест: готовы ли вы к совместной жизни?



3 СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ

- 112 Найти модель своей пары
- 118 Не избегайте острых вопросов!
- 126 Инфернальный круг ревности
- 130 Для чего нам нужна верность
- 136 7 ошибок, опасных для двоих
- 142 Чем поможет терапия?
- 148 Позвольте себе дышать свободнее!
- 156 Тест: долговечен ли ваш союз?
- 162 Работа любви

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 316,
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: info@psychologies.ru

Главный редактор **Юна Козырева**
Арт-директор **Борис Захаров**
Зам. главного редактора **Ирина Умнова**
Ответственный редактор **Ксения Киселева**
Редакторы **Алла Ануфриева, Наталья Балынина,**
Надежда Василевская, Наталья Гриднева,
Галина Северская, Ольга Сульчинская,
Елена Шевченко
Фоторедактор **Александра Ознобищева**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

Интернет-редактор **Светлана Кирьенина**
Администратор **Ирина Самонова**

Благодарим за помощь
в работе над номером:

Юлию Варшавскую, Анну Демину,
Анну Князеву, Светлану Соустину,
Ольгу Сорокину, Светлану Федорову,
Ирину Шубину

Рекламный отдел:

т. (495) 633 5634, факс (495) 981 3911;
e-mail: adv@psychologies.ru

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим
обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера
по т. (495) 633 5732 или e-mail: replacement@hfm.ru

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS Finev.
Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить,
полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES.
Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые
к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии
PSYCHOLOGIES, 149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, France. Copyright
© 2010. ООО «Издательский Дом «АФС»
(Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия.



**HACHETTE
FILIPACCHI
SHKULEV**

ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**
Вице-президент, корпоративный финансовый директор
Людмила Смирнова
Издатель **Анна Клопова**
Бренд-менеджер **Мария Иванова**
Корпоративный директор по маркетинговым
исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**
Корпоративный HR-директор **Тамара Шкулева**
Директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**
Корпоративный директор по производству и IT **Эрзам Коношков**
Координатор претресс **Николай Березников**
Исполнительный редактор **Анастасия Ткачева**
PR-директор **Марина Головченко**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакатош, Татьяна Першина**
Менеджеры по рекламе **Анжелика Симкина, Дарья Добрянская,**
Ирина Василенко
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**
Заместитель руководителя группы спецпроектов **Валентина Зеленская**
Менеджеры по спецпроектам **Мария Корнеева, Дарья Федорова**
Дизайнеры по спецпроектам **Варвара Слугина, Маргарита Бобровская**
Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова**
Дизайнер по рекламе **Наталья Дашевская**

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Вице-президент, генеральный директор ИМГ **Игорь Суханов**
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: distribution@hfm.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)»
Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 316,
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: hfs@hfm.ru

PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director: **Arnaud de Saint-Simon**
International Associate Publisher **Claire Landrau**
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**
149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, tel.: (33) 1 44 95 89 19

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

Chairman and CEO **Didier Quillot**
CEO International **Jean de Boisdeffre**

LAGARDERE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Paris, **Yann Flahault**, tel.: (33) 1 41 34 83 18, yann.flahault@lagardere-active.com;
Milan, **Alessandra Bandini**, tel.: (39) 02 62 69 44 41, abandini@l-g-a.it;
London, **Amandine Dufour**, tel.: (44) 207 150 74 34,
amandine.dufour@lglondon.co.uk;
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnider@hachette.es;
Munich, **Tanja Schrader**, tel.: (49) 89 92 50 35 32, tanja.schrader@burda.com;
Stockholm, **Karin Sodersten**, tel.: (46) 8 45 78 07, karin.sodersten@lagardere.se;
New York, **Howard Moore**, tel.: (1) 21 23 30 07 34, hmoore@publicitas.com;
Geneve, **Philippe Girardot**, tel.: (41) 227 96 46 26, philippe.girardot@adnactive.net;
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 31 97 10, joris.devoort@publicitas.com.

ПЕЧАТЬ

Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company,
Poland, 64-920 Pila, ul. Okrzei 5, tel. (48) 22 35 17 481

PSYCHOLOGIES «Психологии»

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 31.05.2010.
Тираж: 350 000 экземпляров.



от редактора Юна Козырева

Двойная награда

В разговоре с моим коллегой, тоже редактором Psychologies, один тибетский лама признался: «Иногда я думаю, что, возможно, и предпочел бы прожить всю свою жизнь с кем-нибудь вдвоем. **Но я знаю, что создать хорошую пару – это, пожалуй, одно из самых трудных предприятий в человеческой жизни.**» В этой связи мне на память приходит и другое признание. Один руководитель крупной компании, которым многие из наших общих знакомых восхищаются (а некоторые и завидуют), в приватной беседе недавно вздохнул: «Я никогда и не мог себе представить, до какой степени моя личная жизнь может оказаться сложнее, чем все бесконечные проблемы моего бизнеса вместе взятые». А ведь обычно в союзе двоих все начинается очень хорошо: на волне желания, в восторге ежедневных открытий, узнавания друг друга, в упоении радужными планами на будущее... С другой стороны, нам известно, что в среднем каждая вторая пара (по крайней мере в России) расстанется*. И до того, как вступить в брак, большинство из нас уже пережили опыт союзов, у которых никакого будущего не оказалось... Но все же мы вновь и вновь отважно вступаем в эту рискованную игру – именно потому, что наше вознаграждение в ней может оказаться ни с чем другим не сравнимым. Никто не пожелает себе любовных неудач, а тем более их повторения. А потому, прежде чем начинать новую партию, нам стоит лучше усвоить кое-какие из основных правил игры, а также понять, в каких местах в ней чаще всего встречаются ловушки. Ведь наша пара – необычайно сильный феномен с точки зрения любых человеческих проявлений, от всемогущей любви до разрушительных конфликтов. В ее жизни есть свои предсказуемые циклы, свои ритуалы и убеждения, свои привычки и распределение ролей. **В этом специальном выпуске Psychologies мы решили напомнить вам некоторые из самых важных тем.** Что, впрочем, ничуть не мешает вам в дальнейшем дополнить их своими открытиями, изобретениями и приемами, которые возникнут у вас из личного опыта. И пусть ничто нас не смутит. В конце концов, любая игра становится лишь увлекательнее оттого, что в ней присутствует доля риска. Приятного вам чтения – и удачной работы!

* По данным Федеральной службы государственной статистики (www.gks.ru).

Эта игра, как и любая другая, лишь увлекательнее оттого, что в ней есть доля риска.

АЛИНА И АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕВЫ:

«Мы разные. И очень похожи!»

У ЭТОЙ ПАРЫ ЕДИНОЕ ОБАЯНИЕ, СОЛИДНЫЙ СТАЖ И ОСОБОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РАВНОВЕСИЯ, ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ.
ВСТРЕЧА С АЛИНОЙ И АЛЕКСАНДРОМ ЛАЗАРЕВЫМИ, КОТОРЫМ
УДАЕТСЯ ТО, ЧЕГО СЕГОДНЯ ТАК НЕ ХВАТАЕТ МНОГИМ СОЮЗАМ.

Подробности их жизни не в шорт-листе газетных хроникеров. Ведь им прекрасно известно: у Александра Лазарева-младшего, ведущего артиста театра Ленком, на личном фронте без перемен – по крайней мере последние двадцать с лишним лет. Подруга юности, жена и мать его детей – дочери Полины и сына Сергея – хрупкая и темноглазая Алина ростом едва ли по плечо своему во всех смыслах выдающемуся мужу. И этой разницей

в комплекции (как, впрочем, и постоянством их союза) они неуловимо напоминают Сашиних родителей – Светлану Немоляеву и Александра Лазарева.

Их взаимное притяжение очевидно любому, и при этом вряд ли их характеры назовешь противоположными. Хотя различий действительно хватает: он по профессии актер, она – переводчик детской литературы; он домосед, она – невероятно общительна; он серьезен и ответственен, она – смеллива и легка на подъем; он «жаворонок»,

она – «сова»... «Просто мы очень похожи, и потому нам так легко», – уверена Алина. «Просто когда есть любовь, остальное значения не имеет», – убежден Александр. Очень может быть. Хотя их история начиналась с дружбы.

Psychologies: Вы были знакомы еще в школьные годы. Как между вами все началось?

■ **Алина Лазарева:** Мы учились в соседних школах и иногда встречались в общей компании. Саппа был хороший симпатичный мальчик. >>



>> Помню, у него были такие красивые синие кроссовки с желтой эмблемой известной фирмы, что было тогда большой редкостью...

Александр Лазарев: С Алиной всегда можно было о чем-то поболтать, и мне нравилось, что эти разговоры ни к чему не обязывали. Не было такого, что вот она сейчас губки подожмет и уйдет. Никаких девчачьих подвохов с ее стороны! Она была очень общительная и обаятельная. Но чувства у нас появились гораздо позже.

Вы помните этот момент?

Она: Несколько лет спустя мы встретились у Саши дома... Хотя для меня, наверное, и до этого были какие-то знаки. Не то чтобы серьезные... Ну во-первых, я давно завидовала своей подружке, у которой была фамилия Лазарева, — мне почему-то тоже хотелось такую фамилию. Во-вторых, мне очень нравился дом, в котором жил Сашка, я еще в пятом классе заявила маме, что буду в нем жить. В-третьих, когда я позвонила в его квартиру и Саша открыл дверь, первое, что я увидела, — надпись на его майке: «15 мая», а это мой день рождения. Разве это не судьба? Такие совпадения, конечно, озадачивают.

Он: Я не думаю, что мы вообще способны четко осознать в какой-то конкретный момент, судьба он или нет. Просто между нами проскочила искра. Я помню, в тот же вечер сказал другу: «На этой девочке я женюсь». Думал я тогда о судьбе? Вряд ли. Понимаете, в молодые годы все решается на раз — быстро, легко. Потом уже выяснилось, что это было самое

мое правильное, самое главное решение. Мне даже кажется, если бы я начал усиленно размышлять в тот момент — с кем, зачем, почему, — еще неизвестно, что бы было дальше. Так же и с собственно женитьбой получилось: мы планировали окончить институты, найти работу, заработать денег и сыграть свадьбу года через четыре. А оказалось так, что уже через полгода я пришел к Алине домой и сказал: «Давай поженимся». Я просто не видел смысла больше ждать.

Что же сыграло главную роль?

Она: Лично для меня определяющим стало то, что Саше было можно довериться целиком — никогда не ждать от него ничего плохого. Он очень надежный, порядочный, как ни банально это может звучать.

Не предатель. В принципе для меня это все, что нужно.

Он: Я могу сказать то же самое. Только если Алина поняла это про меня спустя какое-то время, я про нее ощутил это сразу, в первую же секунду. Она очень надежный и сильный человек. (Смеется.) Что при Алинином росте может показаться странным.

То есть в паре вы друг для друга прежде всего защита и опора?

Он: Я думаю, она меня защищает больше. Просто у меня с внешним миром более сложные отношения.

Она: А он меня скорее удивляет. Помню, как я узнала, что жду ребенка. В тот момент это казалось крахом всех моих планов: у меня была свободная жизнь, деньги,



интересная работа... Все складывалось как нельзя лучше, и я совсем не была готова рожать в 23 года! Но меня поразила Сашина невероятная радость по поводу будущего ребенка. Это, наверное, проявилась его наследственная тяга к семейной жизни. У меня такого нет – мои родители много лет в разводе, а у Саши очень патриархальная семья. Видимо, это тоже меня в нем бессознательно притягивало. И еще... он симпатичный очень! *(Смеется.)* Кстати, он оказался действительно гениальным отцом.

Многим влюбленным приходится открывать друг друга заново, когда они начинают жить вместе. У вас были сюрпризы?

■ Он: Конечно! Я – «жаворонок», Алина – «сова», я аккуратист и педант, для Алины порядок... не так важен. Поначалу я пытался ее воспитывать. Пару лет, наверное. Мы ругались, конфликтовали. А потом я понял, что давить на нее бессмысленно. Я ведь тоже понимаю, что мое стремление разложить все по полочкам – это некий «пунктик». Который Алинина любовь к беспорядку отчасти уравнивает. Ну иногда, может быть, она закрутит колпачок на тюбике зубной пасты, чтобы меня не расстраивать... *(Смеется.)*

■ Она: Меня, конечно, жутко смешат все эти крышечки, которые должны быть закручены, и рубашки, которые должны лежать строго по цвету! А вот Сашка злится, он не может смеяться над моим бестолковым отношением ко всему. Я вообще человек очень легкий. На многое оптимистически не обращаю внимания: пронесет – ну и хорошо. Саша ко всему очень серьезно относится.

Что помогло наладить взаимопонимание?

■ Она: Для меня стало абсолютно ясно, что перевоспитывать других бесполезно, когда у нас появилась Полина. Потому что она сразу родилась со своим характером, жизненным ритмом, привычками. Меня это просто поразило: если уж у младенца характер так сформирован, чего можно от взрослого требовать? Мне кажется, надо просто расслабиться и перестать тянуть одеяло на себя. Потому что, если тебе комфортно с человеком, ну чего тогда его исправлять-то? Вот у Саши есть такая черта, которая меня раздражает: он часто нервничает, если что-то не получается, заводится с пол-оборота. Но с другой стороны, он не успокоится, пока не добьется своего, и меня это просто восхищает – вот эта его

Личное дело

Он: Александр Лазарев-младший родился 27 апреля 1967 года в Москве в семье известных актеров Александра Лазарева и Светланы Немоляевой. Окончил Школу-студию МХАТ. С 1990 года артист театра Ленком. Снялся в более чем 50 кинокартинах. Лауреат Государственной премии РФ и нескольких театральных премий, народный артист РФ (2007).

Она: Алина Айвазян (Лазарева) родилась 15 мая 1967 года в Москве. Ее отец, Юрий Айвазян, – известный спортсмен; мама, Наталья Голубева, – журналистка. В 1989 году окончила филологический факультет МГИКА; ее специальность – переводчик детской литературы. В последние годы занимается домашним хозяйством.

Встреча: знакомы с 14 лет; начало близких отношений – 8 августа 1987 года; свадьба состоялась 7 мая 1988 года;

Дети: старшая дочь Полина родилась 18 мая 1990 года.



Окончила актерский факультет ГИТИСа в 2010 году. Младший сын Сергей родился 7 августа 2000 года.

«ТАК В ПАРЕ, ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, ВСЕГДА: ТО, ЧТО ТЕБЯ В ДРУГОМ ЗЛИТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫВАЕТ СВЯЗАНО И С ЧЕМ-ТО ХОРОШИМ».

>> привычка доводить все до конца, добиваться результата. Так, если вдуматься, всегда: то, что злит, бывает связано с чем-то хорошим. И нужно об этом помнить. А еще важно обо всем разговаривать. Не сидеть по углам надувшись, не культивировать в себе обиду. К счастью, мы оба открытые люди. Если бы Саша был интровертом, вряд ли мы смогли бы прожить так долго. Если другой все таит в себе, молчит, откуда мне узнать, что у него там на душе?

Сегодня у вас бывают конфликты?

■ Он: Конечно! Остановить назревающий конфликт – на это способен только здоровый организм. Вот у Алины иногда получается

■ Он: Ну почему же... Это работа, чтобы сберечь самое для тебя дорогое. Над собой работать приходится – ведь каждому иногда хочется проявить эгоизм.

■ Она: Нет, мы оба все-таки не эгоисты. Мне не стоит никакого труда отодвинуть свое «я» подальше и делать то, что нужно для других. Для меня это не работа. Мне кажется, мы просто живем.

Вы сразу стали жить отдельно?

■ Он: Нет, в первые годы мы жили по очереди то у моих родителей, то у мамы Алины. Такой совместный быт стал настоящей проверкой на прочность. Мы часто ссорились: то Алина защищала свою мать передо мной, то я своих родителей –

гой стороны, они очень хотели, чтобы мы жили вместе с ними. В общем, нам не хватало свободы. Хотя я невероятно благодарна Сашиней маме за то, что она меня сразу и безоговорочно приняла. За ее женскую мудрость – ведь и мне, и ему был всего 21 год!

Тот момент стал главным испытанием на прочность?

■ Он: Да не было никаких особых испытаний!

■ Она: Был еще момент, когда Саша стал известным артистом и у него появилось множество поклонниц. Иногда я думаю: будь я мужчиной, вокруг которого столько красивых девушек, я бы обязательно завела какой-нибудь роман – просто из любопытства. И даже удивлялась: ну почему же Саше это совсем не интересно?

■ Он: Знаете, на каком-то фестивале папу моего встретил его давний приятель. Он спрашивает: «Ты что, все на Светке женат?» – «Да», – «Какой же ты нелюбопытный!» Вот и я какой-то нелюбопытный!

«БУДЬ Я МУЖЧИНОЙ, ВОКРУГ КОТОРОГО СТОЛЬКО ДЕВУШЕК, Я БЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВЕЛА РОМАН. ПРОСТО ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА!»

сдержаться. А я пока пар не выпущу, пока дверь не хлопну – не остановлюсь.

■ Она: Да нет, я тоже могу завестись и высказать ему все, что накопилось. Но у Саши мощнейшая энергетика, он же актер! Он задавит сразу – просто как Зевс! Поэтому силы неравны, мне переписывать его невозможно, и приходится брать хитростью. Но в принципе сил на ссоры у нас просто нет.

■ Он: Никаких!

Только ли в этом дело? И никакой работы над отношениями?

перед ней. Но в какой-то момент мы набрались мужества и признались, что хотим жить отдельно. Конечно, они сильно расстроились. Но мама мудрый человек, она смогла нас понять, и мы разъехались.

■ Она: Особенно стало трудно, когда появилась Полина. Оказалось, что наши воспитательные методы совершенно не устраивали старшее поколение! Мы старались закалывать Полю, обливали холодной водой, а Сашины родители переживали. Александр Сергеевич в ужасе кричал, что нас надо лишить родительских прав! А с дру-

Сегодня многим парам бывает непросто выстроить отношения в связи с доходами: у одного есть работа, у другой – нет; она зарабатывает больше, он – меньше...

■ Он: В первое время Алина на своей работе действительно получала вдвое больше: я, в Ленкоме, зарабатывал 180 рублей, а она – 300. И я, конечно, страшно комплексовал, что живу за ее счет. Но она меня всегда только успокаивала.

■ Она: Если у одного в паре получается зарабатывать деньги, а у другого нет – что здесь такого? Саша ведь не сидел без дела, >>

«ГЛАВНОЕ
В ОТНОШЕНИЯХ —
НИЧЕГО
НЕ ФОРСИРОВАТЬ.
И НЕ ВРЕДНИЧАТЬ!
НЕ СТАРАТЬСЯ
ПОДДЕТЬ,
СДЕЛАТЬ НАЗЛО,
ПОСЧИТАТЬСЯ».

>> а старался, работал. К тому же я знала, что выхожу замуж за театрального артиста и что 110 рублей в месяц — это навсегда. Мне повезло, что в тот момент хорошее знание английского было редкостью и я была востребованна. Я говорила себе: сегодня я зарабатываю, а завтра — он. Так и получилось. Мне вообще кажется, главное в отношениях...

■ Он: ...ничего не форсировать.

■ Она: Не форсировать и не вредничать! Не делать назло, не стараться поддеть и не считать: «А я столько тарелок помыл, а ты столько». Что в Сашке хорошо — он совсем не вредный. И не жадный. Конечно, ворчливый и занудный бывает, но я-то пофигист редкостный, и это меня спасает! (Смеется.)

Сегодня, Алина, вы не работаете — не ревнуете мужа к активной жизни?

■ Она: Нет, это он мне завидует! (Оба смеются.) Я не чувствую, что при своей жизни что-то теряю. Когда я работала, думала, что все домохозяйки примитивнейшие создания, и очень их жалела: бедные, целый день только плита и уборка, чокнуться можно в четырех стенах с двумя детьми. Но работа у меня отнимала так много сил и времени, что на семью ничего не оставалось. И однажды я поняла, что заниматься домом для меня важнее. Я не амбициозный человек, вот в чем дело! И потом, он меня не отодвигает в сторону. Если он куда-то хочет идти, мы идем вместе. Но обычно он не ходит никуда, любит на даче, в тишине посидеть. А я город люблю!

И как вы находите компромисс?

■ Она: Чаще я просто делаю, как хочет он. Если я не поеду на дачу, ты ведь будешь ворчать все выходные! И я уступаю. Потому что, во-первых, я женщина. А во-вторых, я ко всему отношусь спокойнее — в отличие от него! (Хохочет.)

■ Он: Все-таки должно быть наоборот — чтобы мужчина чаще уступал. Но я тоже стараюсь не настаивать, если вижу, что ей чего-то очень не хочется.

Что для вас значит быть парой сегодня, 23 года спустя?

■ Он: Мы с Алиной до сих пор друзья, это важнее всего. Самый лучший друг по большому счету для меня — именно она. Не в обиду другим будет сказано. У нас никогда не было желания разбежаться или как-то отстаивать свою территорию. Мы всегда вместе, даже отдыхать порознь не ездим. Может быть, мы просто не дожили еще до того момента, когда нам захочется делать все порознь, и у нас еще все впереди?

Вы задумываетесь о будущем?

■ Он: Я не задумывался об этом и не хочу. Даже не спрашивайте!

■ Она: Знаете, мы недавно другу другу признались, что в будущем

очень хотели бы внуков. Удивительно, я раньше и подумать об этом не могла! Но мне кажется, я буду хорошей бабушкой, а Саша — хорошим дедом. Мы будем смешной парой, каждый со своими странностями. Но в целом, конечно, наше счастливое будущее зависит от счастья детей. Их дела сейчас беспокоят больше, чем собственные.

Несколько лет назад в интервью нашему журналу Александр говорил, что ощущает вас, Алина, как свое второе «я», несмотря на все различия*. У вас те же чувства?

■ Она: Конечно, ведь я вместе с Сашей живу уже больше, чем жила без него. За это время он стал частью меня, а я — его. Хотя я бы не стала загадывать на завтра. Мы живые люди, и никто не знает, что в жизни произойдет. Может, я крамолу сейчас скажу, но, по-моему, институт брака к нашему XXI веку во многом себя изжил. Это счастье, если ты нашел кого-то, с кем тебе долгое время хорошо. А ему — с тобой. Вот сложился где-то наверху этот пазл — и между нами до сих пор существует одно целое. И мы счастливы. Сегодня это так.

АЛЛА АНУФРИЕВА

* Psychologies, 2006, № 2, февраль.

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Чулпан Хаматова, Евгений Миронов, Ингеборга Дапкунайте... в рубрике «Диван» на нашем сайте

www.psychologies.ru

1

ВСТРЕЧА

Мы выбираем друг друга не случайно • Что заставляет нас влюбляться
• Сценарий наших влечений • Как понять, что это любовь? • Первое утро
• Первый (удачный) отпуск вдвоем • Тест: как вы любите... и чего ждете в ответ?

Ту встречу, из которой рождается любовь, мы привыкли считать чудесным подарком судьбы. Но так ли это?

Ведь каждый из нас приходит к ней со своей историей – от раннего детства до взрослого опыта, со своими вкусами, симпатиями и страхами, осознанными или нет. И даже если в этой встрече действительно есть некая доля чуда, она скорее не случай, но взаимное узнавание двух душ, слияние двух тел, нашедших друг друга. С нее и начинается соавторство двоих в создании новой, отныне общей истории.

ФОТО: CORBIS/ФОТО S.A



Мы выбираем друг друга не случайно

ПОЧЕМУ ИМЕННО ОН ИЛИ ОНА? КАЖДАЯ ВСТРЕЧА, ИЗ КОТОРОЙ РОЖДАЕТСЯ ЛЮБОВЬ, КАЖЕТСЯ НАМ РЕЗУЛЬТАТОМ ЧУДЕСНЫХ СОВПАДЕНИЙ. НА ДЕЛЕ ВЫБОР ПРЕДОПРЕДЕЛЕН ПРЕДШЕСТВУЮЩИМ ХОДОМ НАШЕЙ ЖИЗНИ.

Почему мы встречаем тысячи людей, а любим лишь одного? Почему Марина и Илья, проработав вместе три года, взглянули друг на друга новыми глазами только сейчас? Что толкает Елену в объятия Михаила, когда, казалось бы, так много факторов их разделяют: и возраст, и образование, и социальное положение... Случайность ли это? Конечно нет, даже если каждое знакомство кажется результатом цепочки совпадений. «В душе каждого из нас существует набор критериев, – поясняет психоаналитик Татьяна Алавидзе –

– Мы не всегда можем ясно их сформулировать, но они тем не менее определяют наш выбор». Зигмунд Фрейд первым высказал мысль о том, что мы встречаем только тех, чей образ уже существует в нашем бессознательном*. «Найти объект любви – в конечном итоге значит обрести его снова» – именно так можно сформулировать закон взаимного притяжения людей. Марсель Пруст имеет в виду то же самое, говоря, что сначала мы рисуем человека в своем воображении и только потом встречаем его в реальной жизни**. «Партнер притягивает нас потому, что с детства словно

живет внутри нас, – уточняет Татьяна Алавидзе. – Следовательно, прекрасный принц или принцесса – это человек, которого мы ждали и «знали» уже давно».

Уйти от одиночества

Не обязательно быть социологом, чтобы констатировать: наши шансы встретиться значительно возрастают, если мы учимся на одном факультете, работаем в одной компании, живем в одном районе, ходим в один фитнес-клуб... Но все же любовь – более тонкая материя. «Встречу двух людей обуславливает их прошлое, – подтверждает психотерапевт Жан-Жорж Лемер (Jean-Georges Lemaire). – Партнер притягивает нас прежде всего потому, что он или она резонирует с ребенком, которым мы были раньше и который продолжает жить внутри нас». Именно поэтому нам кажется, будто мы давно знакомы с тем, кого полюбили лишь недавно.

>>



>> «В основе этой любовной связи – ностальгия по самой первой, материнской любви», – говорит Татьяна Алавидзе. Мужчины и женщины, все мы во взрослой жизни бессознательно стремимся вновь пережить эмоциональную связь с матерью, которая оставляет в нас неизгладимый след. «Для маленького ребенка отношения с матерью эквивалентны жизни», – комментирует психоаналитик Лола Комарова. – Никакие другие никогда не будут такими же значимыми. Детский иррациональный страх остаться в одиночестве влечет за собой потребность в тесной связи с другим человеком, которая сопровождает нас всю жизнь. Может возникнуть и такая фантазия: если я останусь маленьким, беспомощным, другой меня не покинет». Именно поэтому 23-летняя Юлия выбрала Бориса: «Я обожаю пробовать блюда, которые он с любовью готовит для меня. Я вижу, что он обо мне по-настоящему заботится, и только рядом с ним я чувствую себя действительно защищенной».

«В нас живет желание быть понятыми, и это тоже связано с отношениями ребенка и матери», – поясняет Лола Комарова. – Жизнь младенца зависит от того, хорошо ли мать чувствует его желания, понимает ли она его без слов. И если у нас не было таких отношений в детстве, мы будем стремиться найти человека, который нас поймет. И можем даже попасть в эмоциональную зависимость от своего партнера». «Я не могу расстаться с Игорем: мне страшно остаться одной», – при-



знается 30-летняя Нина. «Дефицит любви в этом случае становится «крючком», от которого трудно освободиться», – говорит экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – Очень часто отношения таких людей практически «слепы», их можно определить словами: «Мне так нужна твоя любовь, что я не хочу задумываться, нужна ли тебе моя».

Тот, кто меня дополнит

Мы вкладываем в отношения слишком много надежд, мы мечтаем о том, чтобы они были безупречными, идеальными. И, не осознавая этого, ищем партнера, похожего на человека, которым мы

хотели бы быть или который имеет все то, чего бы мы пожелали себе. Иными словами, мы ищем зеркало, которое отражает позитивный образ нас самих. Именно это чувствовала 28-летняя Ника, когда встретила Александра: «Он был прекрасен: богатый, веселый, уверенный в себе. У него было все, чего так не доставало мне, а главное – у него была семья, отец и мать, о которых я в своем детдомовском детстве могла только мечтать. Я подумала: раз меня любит такой замечательный человек, значит, я и в самом деле чего-то стою». «Любовь невозможна без идеализации другого», – уверен Жан-Жорж Лемер. – Если объект любви прекрасен во всем, то и любящий чувствует себя счастливым и всемогущим».

Поиск Эдипа

С точки зрения классического психоанализа в зрелых отношениях партнер всегда соотносится с образами наших родителей. Иногда одно лишь созвучие име-

«Всегда в основе любовной связи есть ностальгия по самой первой, материнской любви».

ни, взгляд или улыбка, которые напоминают взгляд, улыбку матери или отца, способны вызвать в нас бессознательное влечение к человеку. «В этом проявляется так называемый поиск Эдипа, безотчетное стремление вновь ощутить силу той первой и самой сильной любви к матери или отцу, — объясняет Татьяна Алавидзе. — Когда же мы сознательно пытаемся выбрать «неродителя» — женщину, непохожую на мать, мужчину, непохожего на отца, — это лишь подчеркивает актуальность внутреннего конфликта и демонстрирует стремление разрешить его от противного». Так, 34-летняя Анна, дочь благополучного университетского профессора, влюбилась в бешабашного рок-музыканта. «Выбрав партнера, который радикально отличается от образа отца, она бессознательно защищает себя от эдиповой модели отношений (при которой возникает угроза инцеста)», — говорит Лола Комарова.

Было бы наивно полагать, что образ партнера накладывается на образы наших реальных матери или отца. На самом деле он совпадает с тем бессознательным представлением о них, которое у нас сложилось.

Дать то, чего у нас нет

В любви мы желаем получить то, чего получить не можем, а именно чувства, связывавшие нас с объектами наших прежних привязанностей. Мы хотим вновь насладиться той радостью, которую они нам дарили, или залечить те раны, которые нам нанесли. Но,

Миф о двоих

«Мы созданы друг для друга», «браки совершаются на небесах»... Эта иллюзия необходима, считает семейный психотерапевт Роберт Нойбургер (Robert Neuburger). Она придает отношениям значительность и глубину.

Psychologies: Значит, все начинается с мифа о том, что встреча была неслучайной...

■ **Роберт Нойбургер:** Да. Человек на удивление романтичен — он с легкостью создает то, что я называю «мифом о предназначении». Мы все ищем символические совпадения, доказывающие, что наша встреча была предопределена. Постфактум мы видим в этом руку судьбы... Это необходимый вымысел, который придает глубинный смысл существованию пары. Тут мы находимся во власти магического мышления, в сфере иррационального и поэтического. Мы верим в этот миф, который не осознаем как миф, иначе бы мы перестали в него верить!

Можете привести примеры?

■ «Удивительно — мы все детство гуляли в одном парке и не знали друг друга! Или: «Мы оба любим джаз, фильмы про Джеймса Бонда и военные мемуары». Самое необычное, что я слышал: «Мы поняли, что созданы друг для друга, когда выяснилось, что между нами нет ничего общего». Символический смысл можно увидеть даже в этом...

Но тут вообще-то нет никакой магии.

■ Вот именно, миф часто возникает из мелких деталей. Образец, по которому строится такой миф, — это история Тристана и Изольды, которые выпили напиток любви, предназначенный не им. В нашей жизни этот прототип может воплотиться, к примеру, так: «Странно, я не должен был приходить в тот вечер и тем не менее пришел. Что-то меня подтолкнуло. Я знал, что мы встретимся, это судьба». Если бы один из двоих пришел на пять минут раньше или позже, они бы никогда не познакомились. На самом-то деле они нашли бы себе других партнеров, просто они не знают об этом!

Без этого мифа пары быть не может?

■ Миф возвеличивает встречу, делает ее чудом. Это первый столп общей веры партнеров, когда отношения еще только складываются. Если с самого начала этого основополагающего мифа не возникло — например, если двое стали парой только потому, что женщина забеременела, или когда один из двоих никак не может выбрать между несколькими «pretендентами», — пара становится функциональной общностью двоих людей, не более того.

Со временем миф о судьбе тускнеет, делается менее важным?

■ Вовсе нет. Миф остается краеугольным камнем отношений. Обычно со временем партнеры догадываются, что в их интересах и дальше верить в этот ключевой момент их жизни, когда они выбрали друг друга — или были избраны судьбой. Если здесь вдруг обнаруживается обман (например, он уверял вас, что обожает Гомера, чтобы вас очаровать, а на самом деле едва осилил полстраницы), то это серьезный удар. Покушение на миф опасно тем, что подрывает основы общей веры пары.

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

>>

Танец вдвоем

Мы жаждем внимания, нежности, страсти... Но вот вопрос: готовы ли мы на самом деле все это богатство принять?

«Близость страшит многих из нас, – объясняет клиент-центрированный психотерапевт Марина Хазанова. – Подлинные отношения действительно рискованны: мы открываемся другому человеку, но совпадения с ним может не произойти и это причинит боль». Именно поэтому так часто мы избегаем глубоких отношений. Но возможно ли любить, отдавать, если не разрешаешь себе получать удовольствие, принимая? «По-настоящему взрослые, зрелые любовные отношения напоминают танец вдвоем, – говорит психотерапевт. – Партнеры движутся вместе, в такт общей музыке, но в то же время имеют возможность меняться местами, отступить в сторону или сделать шаг вперед. Любовь, которую отдаешь и получаешь, лишь расширяет границы в результате такого чередования». Многие умудренные жизнью люди на склоне лет спрашивают себя: «Удалось ли мне полюбить? Смог ли я передать силу своих чувств моему спутнику жизни? Смог ли сам радоваться его чувству?» Всю жизнь мы учимся отдавать и принимать, для того чтобы в результате иметь возможность сказать себе: «Как прекрасно чувствовать любовь!» В обоих смыслах этой фразы.

ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА

>> ожидая, что кто-то другой сможет восполнить то, что мы некогда недополучили, мы питаем ложную надежду. 19-летний Александр полюбил Ирину, которая старше его на 16 лет. Его друзья не понимают этой связи, из-за которой Саша перестал встречаться с ними по вечерам. Но в отношениях с Ириной молодой человек ищет не только нежности и понимания – ему необходимы строгость и чувство защищенности, которые Александр недополучил в детстве и которые (он надеется) она подарит ему.

Быть готовым к главной встрече

В нашем знакомстве задействованы не два человека, а как мини-

мум шесть: с одной стороны, я, мама и папа, с другой – ты, твоя мать и твой отец. Плюс еще несколько наших предков, первая любовь в детском саду, любимый дядя или двоюродная сестра, игравшие с нами в детстве... В силу этих не осознаваемых нами влияний притяжение, ощущение близости не всегда преобразуется в долгую любовную связь. А иногда даже и притяжения не возникает, потому что мы встретились просто не вовремя – не были в это мгновение готовы к любви, внутренне не освободились от предыдущего романа. «Каждый вступает в любовные отношения, неся в себе собственную жизненную ситуацию, – говорит Светлана Кривцова. – И для одних искра

Не стоит ожидать, что кто-то другой сможет восполнить то, чего мы в детстве недополучили. Это пустая надежда.

новой любви – это благо, а для других – грустный отзвук упущенных возможностей: жаль, что мы с вами не встретились несколько лет назад... Впрочем, бывает и так, что позже этим людям все же выпадает шанс встретиться вновь». Марине и Илье, с которых мы начали эту историю, повезло: им даже не пришлось расставаться. Просто через три года работы бок о бок они вдруг увидели друг друга по-настоящему. Наверное, пришло их время!

ЕВГЕНИЯ ГОЛУБКОВА

* З. Фрейд «Очерки по теории сексуальности». Азбука-классика, 2010; «Энциклопедия глубинной психологии». Интерна, Менеджмент, 1998, т. 1.
** М. Пруст «В поисках утраченного времени». Альфа-книга, 2009.

ОБ ЭТОМ

Эрих Фромм
«Мужчина и женщина»
АСТ, 1998.

Исаак Розетт
«Психология фантазии»
Прогресс, 1984.

Иска Зальцбергер-Виттенберг
«Психоаналитический инсайт и человеческие отношения»
Класс, 2006.



Интервью с Татьяной Ребеко

Татьяна Ребеко — аналитический психотерапевт,
член Международной ассоциации аналитической психологии.

Законы взаимного притяжения

**ПОЧЕМУ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ
ПРИТЯГИВАЮТ НАС НАСТОЛЬКО
СИЛЬНО, ЧТО СПОСОБНЫ НАДОЛГО
СТАТЬ НАШИМИ ПАРТНЕРАМИ?
ОБЪЯСНЯЕТ ЮНГИАНСКИЙ АНАЛИТИК
ТАТЬЯНА РЕБЕКО.**

Psychologies: Как объяснить наше сильное, непреодолимое влечение к некоторым людям?

Татьяна Ребеко: Первый импульс в любых отношениях всегда идет от нашего бессознательного. Оно как бы сканирует бессознательное другого, и, если входит с ним в резонанс, возникает реакция узнавания: это мой человек! Только потом мы пытаемся объяснить себе, чем же он нас привлек. Особая ситуация — страстная влюбленность. В этот период мы полностью захвачены влечениями, переживаем состояние «абсолютной бессознательности», как называл его великий аналитик Карл Густав Юнг. Так что наше взаимодействие с людьми подчиняется определенным психологическим законам, и, когда решение принимает бессознательное, мы не вольны в самих себе.

Только ли бессознательное влияет на наш выбор?

■ Мы также выбираем партнера и рационально, но бессознательное и в этом случае рано или поздно даст о себе знать. Например, женщина, взвесив все «за» и «против», решает, что этот мужчина будет для нее идеальным мужем, что с ним она реализует свои представления о семейной жизни. Однако накануне свадьбы она может внезапно передумать, подавшись некоему (необъяснимому) импульсу. Значит, в последний момент ее бессознательное, протестующее против этого брака, берет верх. В других случаях нами движет нарциссизм: нас привлекают главным образом вниманием и чувства другого, направленные на нас.

Чаще всего мы связываем жизнь с людьми одного с нами круга. Почему?

■ Есть несколько причин. С одной стороны, у нас похожие воспитание, отношения в семье, уровень образования, и поэтому эти люди нам понятны. Такое узнавание дает ощущение безопасности: мы можем прогнозировать, как будут развиваться

отношения, как этот человек будет вести себя в тех или иных обстоятельствах. Но кроме того, это можно объяснить влиянием «Сверх-Я» — внутреннего судьи, контролера, благодаря которому мы ведем себя в соответствии с правилами, нормами и идеалами, принятыми в нашей среде.

Почему нас иногда притягивают люди, которые причиняют нам зло, и нам трудно порвать с ними отношения?

■ У каждого есть качества, которые трудно признать в себе, — Юнг назвал эту бессознательную часть личности «тенью». И это необязательно такие отрицательные черты, как зависть, злоба... Так, для покладистой девочки «теневой» чертой может стать умение настоять на своем, а для мужчины, гордящегося своей брутальностью, — нежность и ранимость. Не принимая какую-то часть себя, мы проецируем эти качества на партнера, а затем воспринимаем их как источник своих проблем. Например, тот, кто не может признать себе в своей скупости, будет обвинять в ней своего партнера. Мы не прерываем отношений с таким партнером, потому что благодаря ему мы избавлены от необходимости видеть свои собственные недостатки. Часто для того, чтобы понять, что же заставляет нас вступать в такие отношения и сохранять их, нам необходимо пройти психотерапию. Но бывает и так, что партнеры сами начинают диалог — он помогает каждому признать свои «теневые» качества.

Сильное притяжение не обязательно фатально?

■ Конечно нет. Юнг был уверен, что «проблемные» стороны личности — это потенциал для изменения, самораскрытия. Как только мы посмеем мужественно взглянуть на себя, мы сделаем первый шаг к построению своей самости. Мы развиваемся в столкновении или в соприкосновении с другими людьми, лучше понимаем себя, распознаем те свои черты, которые раньше находились в бессознательном и «вынуждали» нас выбирать именно этого партнера. И чем лучше мы себя осознаем, тем свободнее становимся в выборе друзей или возлюбленных. Ведь когда мы перестаем бежать от самих себя, то обнаруживаем, что мы сами себе не равны: у нас есть достоинства, но есть и недостатки. Признав их, мы можем принимать изменения и в партнерах, начинаем видеть их более объемно, все их сильные и слабые стороны. И это помогает нам испытывать к ним истинный интерес и подлинную близость с ними.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

Что заставляет нас влюбляться

ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ СЕГОДНЯ СТАЛО ПРЕДМЕТОМ САМОГО ПРИСТАЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ И САМЫХ ГОРЯЧИХ ДИСКУССИЙ. НАШЕ ЧУВСТВО – ВСЕГО ЛИШЬ РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИЯ ГОРМОНОВ ИЛИ ОСОЗНАННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ? НЕЙРОБИОЛОГИ И ПСИХОТЕРАПЕВТЫ ИЩУТ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС.

Трудно поверить в то, что наши чувства и логика отношений в паре генетически запрограммированы и определяются врожденной потребностью в продолжении рода. Хотя чувством любви действительно движет инстинктивное стремление сохранить свой род, утверждают наши эксперты. «Эта потребность вырабатывалась в течение миллионов лет эволюции, – рассказывает доктор биологических наук Сергей Савельев. – На романтику у наших далеких предков просто не оставалось времени – их главной целью было выжить и продолжить свой род. Именно эта цель заставляла людей объединяться в пары: в одиночку трудно оберегать ребенка, добывать пищу и одновременно защищать себя и его от хищников». Но было что-то еще, что заставляло мужчину и женщину оставаться вместе после того, как ребенок вырастал и мог заботиться о себе сам. «Можно сказать, что именно так и возникла любовь, – говорит антрополог, профессор университета Рутгерс (США) Хелен Фишер (Helen Fisher). – Чувство, благодаря ко-

торому два взрослых человека способны восхищаться друг другом, желать друг друга, причем настолько, чтобы хотеть жить вместе и страдать, когда расстаются, пусть совсем ненадолго». «Но, как и в далекие времена, любовным чувством современного человека управляет мозг, – уточняет Сергей Савельев. – Мы, как и наши предки, должны обеспечить перенос генома в новые поколения, и наш мозг заставляет нас вести себя так, чтобы добиться этой цели наилучшим образом».

«Сегодня, как и в далекие времена, нашим любовным чувством управляет мозг».

Власть гормонов

Почти сорок лет Хелен Фишер исследует природу любви (см. на с. 38). Она выяснила, что различные ее стадии (влечение, романтическая любовь и привязанность) возникают благодаря химическим процессам, которые происходят в мозге партнеров. По нейробиологическим и химическим признакам эти этапы отличаются друг от друга, но каждый сопровождается повышением гормонального фона. Вожделение связано с тестостероном и эстрогеном (они вызывают стремление к немедленному физическому удовлетворению); влюбленность – с допамином, норадреналином (с ними связывают чувство наслаждения, позитивный настрой, гиперактивность) и серотонином (чувство покоя), а ощущение привязанности – с окситоцином и вазопрессином. Эти гормоны играют особую роль в тот момент, когда страсть сменяется >>



>> обыденностью. «Наступает момент, и мозг возвращается к своему привычному ритму, гормоны прекращают стимулировать влечение и партнеры чувствуют, что отдаляются друг от друга, — поясняет психофизиолог Александр Черноризов. — Окситоцин и вазопрессин помогают паре преодолеть возникающий кризис». Их уровень повышается, когда двое ласкают друг друга, занимаются любовью и даже когда мирно беседуют за ужином. И оба ощущают глубинное чувство единения и привязанности».

Итак, любовь возникает благодаря комбинации химических веществ, а накал чувств и, как следствие, успех любовного романа определяются прежде всего индивидуальными различиями в нашем гормональном статусе. Значит, изменив уровень гормонов в крови, можно искусственно вызвать любовь? «Нет, это не так, — отвечает Хелен Фишер. — Мы можем



лишь вызвать, усилить возбуждение, но ощутить увлеченность другим человеком, нежность, интерес к нему, желание быть постоянно рядом у нас не получится».

Тайны влюбленного мозга

Почему, влюбляясь, мы способны думать только о дорогом человеке? Почему простое упоминание о нем так волнует нас? Кажется, нейробиологам удалось приблизиться к ответу на этот вопрос. «В нашем мозге существует единая лимбическая система, управляющая эмоциями, — рассказывает Александр Черноризов. — Несколько зон, локализованных здесь, отвечают за любовные переживания». В экспериментах нейробиологов Андреаса Бартельса и Семира Зеки (Andreas Bartels, Semir Zeki) участвовали «безумно влюбленные» молодые люди*. Во время сканирования их головного мозга с помощью магнитно-резонансной томографии они рассмат-

ривали разные изображения. Фото старых приятелей не вызывали никакой особой реакции. Но при виде снимка любимого человека каждый раз активизировались четыре зоны мозга... никак не связанные с сексуальным возбуждением. Кроме того, было сделано удивительное открытие: оказалось, что любовь приводит в действие нервные механизмы, аналогичные тем, что порождают состояние эйфории, вызванное употреблением... наркотиков. «Любовная привязанность» формируется по тому же алгоритму, что и наркотическая зависимость, — комментирует Александр Черноризов, — мы вновь и вновь стремимся воспроизводить формы поведения, благодаря которым мы уже чувствовали удовольствие, а в широком смысле — успех (а это биологически оправданный алгоритм)». Так что, заводя новые романы, некоторые из нас всего лишь стремятся вернуться в это опьяняющее состояние. Но у них

ОБ ЭТОМ

Николай Бердяев
«Эрос и личность»
Азбука-классика, 2000.

Роберт Джонсон
«Мы»
Когито-Центр, 2009.

Пьер Бюрне, Элен Пара, Жак Корразе
«Психология любви и сексуальности»
Искусство XXI век, 2005.

Аллан Пиз, Барбара Пиз
«Почему мужчины хотят секса, а женщины любви»
Эксмо, 2009.

быстро вырабатывается толерантность к «наркотикам любви», поэтому их романы столь кратко-срочны. Физическое влечение, не подкрепленное чувствами, тоже приводит к выработке «эйфорических» веществ, но на протяжении гораздо более короткого срока и в меньших количествах.

Слепое желание

Ученые все ближе подходят к разгадке известной сентенции «любовь слепа». В новых экспериментах Андреас Бартельс и Семир Зеки доказали: когда мы влюблены, усиливается активность определенных зон мозга и подавляется активность других, отвечающих, в частности, за критическое мышление. При виде фотографии человека, к которому испытуемые питали эмоциональную привязанность, они утрачивали способность критически мыслить. Нейробиологи считают такую реакцию биологически оправданной: она позволяет нам не замечать недостатки любимого человека, что в эволюционном контексте крайне важно для выживания вида.

Сколько длится любовь

Влюбленным трудно представить, что возбуждение, сильная эмоциональная зависимость друг от друга пройдут – примерно через полтора-три года. «У меня словно глаза открылись, – рассказывает 26-летняя Лилия. – Я поняла, что мой муж совершенно мне не подходит, мы разные люди. И вести себя со мной он начал по-другому: стал поучать, предъявлять претензии. Я поняла, что больше не нрав-

Механизмы желания

Что означают его слова «Я хочу тебя»? И что нужно ей, чтобы почувствовать желание? Зная, что сексуальное желание мужчин и женщин неодинаково, партнеры смогут скорее достичь взаимопонимания.

Мужчина хочет завоевывать, женщина – быть избранной.

Женщина чувствует желание, когда ощущает себя избранной, любит и чувствует эмоциональную близость с партнером. Мужчине важно самому делать выбор. Для него секс необходим, чтобы хорошо себя чувствовать, а женщине нужно хорошо себя чувствовать, чтобы заняться любовью.

Мужчина «раздроблен», женщина отдается целиком.

Мужчине достаточно иметь эрекцию, у женщин готовность к половому акту не такая явная. Чтобы полностью отдаться своим ощущениям, она должна быть готовой не только физиологически, но и психологически. Ей сложнее абстрагироваться от забот или изобразить примирение в постели.

Мужчина хочет видеть, женщина – слышать. Взгляд мужчин притягивают глубокое декольте, длинные ноги на каблуках, облегающая юбка. Именно мужчины являются основными зрителями порнографических фильмов, причем одни предпочитают в качестве «визуальной мишени» грудь, другие – белье, третьи – ступни... При этом мужское желание возбуждает не сама «мишень», а возникающий у мужчины образ того наслаждения, которое получает такая женщина в сексе. Для женщины важнее слова и ласки, исходящие от другого, они ободряют ее, заставляют чувствовать себя желанной.

Мужчина живет в пространстве, женщина – во времени.

Описывая сексуальный акт, мужчина упоминает все детали, как будто речь идет о фильме. Женщина же скорее расскажет об атмосфере желания и нежности, о том времени, которое она провела с партнером.

Мужское желание зависит от тестостерона, женское – от эстрогенов. Поэтому женщины испытывают большее желание в период овуляции, когда эстрогены усиливают чувствительность женского тела. Из-за этого женское желание более изменчиво и недолговечно.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

лось ему». «Страсть, романтическая влюбленность непременно заканчиваются, так как наш организм просто не приспособлен к тому, чтобы долго жить накалом страстей – это очень энергетически затратно», – поясняет Хелен Фишер. Когда же заканчивается безумная любовь, когда мы перестаем получать «поддерживаю-

щие» это чувство сигналы мозга, наступает момент пробуждения. Наш спутник больше не кажется неотразимым – наоборот, «неожиданно» мы обнаруживаем у него множество недостатков. Возникает ощущение, что нас обманули, и мы задумываемся о том, что, возможно, просто ошиблись в выборе. А поскольку >>

>> партнер в этот момент переживает примерно то же самое, появляется опасность разрыва отношений. Те из нас, кто реагирует на охлаждение чувств слишком бурно и быстро, считая расставание единственно возможной реакцией на происходящее, рискуют попасть в замкнутый круг. Начиная новые отношения и переживая новые влюбленности, они могут так никогда и не испытать настоящей любви. Отношения развиваются лишь у партнеров, которые отдают себе отчет в том, что происходит между ними.

Больше, чем химия

«Мозг и происходящие в нем химические процессы, безусловно, влияют на наше поведение, но любовь никогда не бывает полностью запрограммированной», — утверждают все наши эксперты. Конечно, мы зависим и от «гормональной компоненты» любовного влечения — этой древней движущей силы нашего выживания, но одной лишь химии гормонов недостаточно для объяснения успеха или неудачи в отношениях. Власть гормонов велика, но велика и власть личного, социального опыта, особенностей нашего характера и стиля поведения. И все эти факторы действуют одновременно.

Когда Хелен Фишер спросили о том, как она относится к любви после того, как получила результаты своих исследований, она ответила: «Я изучила механизм любви, но это нисколько не снизило ее очарования в моих глазах. Вы ведь продолжаете получать удовольствие от десерта, даже если



Фредерик Бегбедер
«Любовь живет три года».
Иностранка, 2008.

Миф о трех годах

Французский писатель Фредерик Бегбедер немало способствовал популяризации мифа об изначальной обреченности любой привязанности. Герой его известного романа «Любовь живет три года» Марк Маронье после трех лет брака страстно влюбляется в другую женщину. Но стереотип, согласно которому «вечной любви» не существует, заставляет Маронье относиться к этим отношениям скептически: едва в них вступив, он уже предвидит скорый разрыв. Бегбедер, по его словам, берущийся за перо исключительно с целью «с чем-нибудь покончить», убежден, что идея устойчивых отношений в паре изжила себя. Не ощущая границы между влюбленностью и долговременной привязанностью, герои Бегбедера призывают предать забвению саму концепцию «вечной любви», демонстрируя при этом инфантильную неготовность воспринимать отношения в паре как результат постоянной и содержательной внутренней работы.

ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ

вам подробно опишут его состав?» Знание того, что информация, записанная в генах современного человека, влияет на наши чувства и поведение, что в какой-то момент гормоны оказывают на нас влияние, не умаляет счастья, которое мы испытываем, находясь рядом с любимым человеком, и нашего желания сохранить и продолжить отношения с ним. Наоборот, теперь мы имеем возможность рассуждать иначе: зависимость закончилась — есть время подумать о развитии наших отношений.

ЕЛЕНА РАТНЕР

* NeuroReport, 2000, vol. 11.

ЕСТЬ ВОПРОС?

На сайте американского антрополога Хелен Фишер www.helenfisher.com можно познакомиться с результатами исследований романтической любви. Факторы выбора партнера, природа и эволюция привязанности, прагматика и смысл ухаживания — эти и другие темы Хелен Фишер рассматривает с позиций биохимии, физиологии, нейробиологии и эволюционной теории. Все материалы на английском языке.

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ПЕРВЫЙ ВЗДОХ... СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ, ЛИЦО ПЫЛАЕТ ОГНЕМ: ЛЮБОВНЫЙ «МЕХАНИЗМ» ПРИШЕЛ В ДЕЙСТВИЕ. ЧЕТЫРЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ ФОРМУЛЫ ЭТОГО ПРОЦЕССА.

Сценарий НАШИХ



Первый контакт

Бессознательный диалог устанавливается между будущими партнерами на расстоянии благодаря феромонам и работе зрительной системы. Половые феромоны – это пахучие химические вещества, которые передают биологическую информацию. Ее улавливает особый обонятельный орган (хотя запаха мы при этом не ощущаем) и передает сигнал в мозг. В ответ активизируются определенные его зоны, и у нас возникает влечение. У человека в отличие от животных феромонная обонятельная система не является главным двигателем любви. Решение о том, насколько нас привлекает человек, мы принимаем за доли секунды прежде всего благодаря зрительной системе. Не исключено, что однажды мы узнаем о «зрительных феромонах».

Феромоны незримо ориентируют нас в нашем выборе.

Влюбленность

Как только мы усвоили «послание» феромонов и зрительной системы, в процесс включаются эмоции. Взгляд, улыбка – и мы уже чувствуем потребность постоянно видеть этого человека, разглядывать его фотографии, слышать его голос по телефону... Мы скучаем, волнуемся, получаем удовольствие от общения и нуждаемся в нем. Эти ощущения связаны с влиянием на нас нескольких гормонов: эндорфина, дофамина, адреналина, норадреналина и других. Под их влиянием учащается наше сердцебиение, становятся влажными ладони, пересыхает горло, мы становимся активными, работоспособными... Мы не знаем ни страха, ни усталости, когда влюблены.

Эндорфин, допамин, адреналин... Гормоны запускают состояние влюбленности.

Влечений

ОБ ЭТОМ

Тимо Ярвилехто
«Мозг и психика»
Прогресс, 1992.

Бриджит Мартель
«Сексуальность, любовь
и гештальт»
Речь, 2006.



Развитие отношений

Мы постоянно находимся вместе, гормон удовольствия вырабатывается в изобилии... и рецепторы в конце концов перестают на него реагировать. В этот момент мы ощущаем потребность в новых источниках удовольствия. Когда мы вместе путешествуем, обсуждаем прошедший день или же, обнявшись, смотрим телевизор, начинают вырабатываться гормоны окситоцин и вазопрессин: именно под их влиянием у нас растет чувство доверия и привязанности к другому человеку.

Гормональный коктейль обогащается: не только секс, но и общие жизненные планы делают нас счастливыми.

Истинная любовь

Со временем допамин, адреналин и норадреналин начинают вырабатываться в меньших количествах: мы привыкаем друг к другу. Но тут в действие вступает серотонин, регулирующий наше настроение, дающий ощущение полноты и радости жизни. Серотонин «успокаивает» и смягчает любовные отношения, позволяя им существовать долго и благополучно. На место восторга и острой потребности быть все время вместе, которые сопровождали наши отношения в их начале, приходят другие, более глубокие чувства. Взаимопонимание, теплота говорят о том, что мы обрели настоящую любовь.

Серотонин наполняет покоем и мягкостью любовные отношения, позволяя им длиться долго.



Как понять, что это любовь?

ПОПАВ ВО ВЛАСТЬ ЭТОГО ЧУВСТВА, МЫ УЖЕ НЕ ИСПЫТЫВАЕМ СОМНЕНИЙ В ЕГО СУЩЕСТВОВАНИИ. НО СТОИТ ЛИШЬ ПОПЫТАТЬСЯ ДАТЬ ЕМУ ОПРЕДЕЛЕНИЕ – ОНО УСКОЛЬЗАЕТ ОТ НАС. ЛЮБОВЬ НЕПОДВЛАСТНА ЛОГИКЕ, НЕУЛОВИМА. ТАК КАК ЖЕ МЫ ЕЕ УЗНАЕМ?

«**Л**юбви нет, есть только доказательства любви», – утверждал французский драматург Жан Кокто. Если так, то что же может служить доказательством? Верность? Но она зависит от темперамента, личной морали и господствующих нравов, а не только от глубины чувств. Влечение? Но оно со временем угасает, а любовь остается. Память на значимые для двоих даты, подарки, желание никогда не разлучаться – все это тоже вопрос характеров, вкусов, воспитания. Так как же мы понимаем, что наше чувство – настоящая любовь?

Потрясение

«Я люблю!!! И живу теперь с какой-то особой легкостью, словно на волне счастья», – говорит 28-летняя Наталья. – Когда мы вместе, я не могу отвести глаз от него, мне все время хочется к нему прикоснуться. Для меня мы – одно целое. Если же его нет рядом, то, что бы я ни делала, все мысли возвращаются к нему. Я постоянно жду его звонка, и, если он не звонит или задерживается, у меня внутри все обрывается: я боюсь, что мы больше не увидимся».

«Мы нередко путаем влюбленность и любовь – их признаки очень похожи, – говорит психоте-

рапевт Мария Федорова. – Мы переживаем восторг и беспокоимся, радуемся и чувствуем боль – наш внутренний мир потрясен до самого основания. Влюбленность обычно длится несколько месяцев, но не больше трех лет. И только по прошествии этого времени можно судить о том, было ли чувство подлинным или это лишь мимолетное увлечение». На смену страсти и романтической влюбленности приходит глубокая привязанность (или же отношения заканчиваются). Получается, что сила переживаний не является знаком настоящей любви. Есть ли другие доказательства?

>>

>> **Ответственность**

«С Ольгой я стал внимательнее относиться к своим обещаниям и поступкам, хотя обычно с другими женщинами вел себя более чем легкомысленно, – рассказывает 40-летний Георгий. – Теперь, прежде чем что-то сделать, я думаю о том, как к этому отнесется она. Мне важно сохранить ее доверие. Я люблю ее и боюсь потерять». Если наши чувства становятся более ровными и глубокими, если к нам приходит осознание ответственности за близкого человека, можно сказать, что влюбленность переросла в настоящую любовь. «Влюбляясь, мы не видим личность, а пленяемся его, ибо она отражает идеальный образ, который мы носим в душе. И поэтому влюбленность не что иное, как любовь к самому себе, – утверждает юнгианский аналитик Роберт Джонсон (Robert Johnson). – Подлинная любовь начинается, когда мы стремимся узнать другого, понять, что он собой представляет как обыкновенный человек, начинаем любить его именно в этом качестве и заботиться о нем. Мы по-настоящему любим его, а не свою проекцию»*. «Когда увлеченность перерастает в глубокое чувство, мы осознаем, что важно не только то удовольствие, которое мы получаем от общения с партнером. Теперь нам важен наш любимый сам по себе, – соглашается психотерапевт Александр Орлов. – Он становится для нас уникальным и незаменимым, как если бы в нем заключалась важная частица нас самих. И теперь мы готовы жертвовать многим ради этого чувства».

Ловушки любви с первого взгляда

Обжигающее чувство, чудесная боль... Нежданная встреча – и вот уже мощная волна мгновенно перенесла влюбленных на другую планету, где ощущения и желание обострены до предела... Но может ли любовь с первого взгляда перерасти в длительные отношения?

«Она случается внезапно, полностью захватывая все существо влюбленного, – рассказывает психотерапевт Глеб Лозинский. – Его сознание фокусируется только на мыслях об одном человеке, на его образе, влечении к нему». Это энергичное, мощное чувство вспыхивает, казалось бы, совершенно необъяснимо. И множество ловушек мешают ему перейти в длительные отношения. Любовь с первого взгляда чаще всего обрушивается на тех, кто меньше всего ее ждет. Охваченные любовной лихорадкой, они начинают верить в то, что это самое большое чувство в их жизни. И эта ошибка дорого обходится: некоторые из нас бросают все на произвол судьбы, оставляют жену или мужа, детей, работу. «Ожидание же любви заставляет вести себя осторожнее, – говорит аналитический психотерапевт Татьяна Ребеко. – Лучше понимать, что речь идет о временной вспышке, и сгоряча не принимать радикальных решений». Другая ловушка – (мнимая) взаимность. Мы уверены, что встретили человека, с которым будем счастливы. Он посылает нам этот сигнал не только помимо нашей воли, но и помимо своей. И взаимность при этом, конечно, не гарантирована. Но влюбленный может зацелиться и продолжать любить, страдая. «Единственное решение – принять как данность, что этот мираж видим мы одни, и попытаться перенаправить свое внимание», – продолжает Татьяна Ребеко. Кроме того, на фоне такой неземной любви все прошлые отношения кажутся мелкими и пресными. И когда чары рассеиваются, влюбленные чувствуют настоящее опустошение... И все же множество прекрасных семейных историй начинаются именно с любви с первого взгляда. Их длительность зависит от того, насколько партнерам удастся отстраниться и увидеть свои чувства со стороны. Могут ли они строить отношения с реальным человеком? Находят ли честный ответ на вопрос: почему он занял такое место в моей жизни? Чтобы у пары было будущее, нужно, чтобы за первым, затуманенным взглядом друг на друга последовал второй, более трезвый и земной...

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

Так значит, забота и ответственность – это и есть признаки настоящей любви? Тоже нет. Ведь часто подобные отношения мы выстраиваем в силу привычки или мягкости характера.

Влечение

Для 27-летней Екатерины главное доказательство любви – ее теле-

сные ощущения: «Когда я люблю, я физически нуждаюсь в этом человеке. Где бы я ни была – на работе, в кино, с подругой, – я ощущаю его отсутствие. Это напряжение спадает, только когда он находится рядом». «Наше тело быстрее, чем разум, дает нам понять, что пришла любовь, – говорит сексолог Наталья Стеняева. –





«Нам уже важно не только наше удовольствие, но любимый сам по себе – как если бы в нем заключалась часть нас самих».

Когда нам нравится подолгу быть рядом, касаться друг друга, когда мы становимся восприимчивы к жестам, поведению, словам, запаху партнера, мы знаем, что любим». Однако приходит время, и супруги, даже страстно друг друга любящие, замечают, что сексуальное влечение снижается, секс перестает быть в их жизни столь

значимым. Французский психоаналитик Франсуаза Дольто (Françoise Dolto) говорила о том, что на самом деле партнеры занимаются любовью чаще, чем сами думают: «Это происходит незаметно для них, даже когда они просто спят в одной постели. Таким образом, мы общаемся друг с другом на самом глубоком уровне, на уровне бессознательного, которое больше проявляет себя именно в ночное время суток». Значит, и притяжение тел – не безусловное доказательство любви?

Тайна

Может быть, не стоит и пытаться определить, что такое любовь? Пожелав постичь это чувство разумом, мы рискуем потерять его навсегда – как это случилось с Психеей. Героиня греческих мифов проводила жаркие ночи с богом любви Эросом. Но чтобы сохранить любовь, она не должна была видеть его лица. «Если он не хочет открыться тебе, значит, он чудовище», – шепчут Психее сестры. Ночью, когда Эрос уснул, она взяла лампу и осветила его лицо. Бог любви оказался таким красивым! Девушка задрожала от волнения, и капля раскаленного масла упала на тело возлюбленного. Он проснулся... и навсегда ушел от нее. За обретенное знание Психее поплатилась любовью. Об этом пишет Карл Густав Юнг: «Я многократно сталкивался с таинством любви и никогда не мог объяснить, что же оно собой представляет. В нем сосредоточены величайшее и малейшее, отдаленнейшее и ближайшее, высочайшее и глубочайшее, и мы не можем

говорить об одной из сторон, умалчивая о противоположной. Человек может придумывать для любви какие угодно названия, но это будет только бесконечный самообман. Если же у него есть хотя бы капелька мудрости, он отбросит бесплодные попытки»**.

Мы не знаем, как зарождается это чувство, не можем дать ему единственное, исчерпывающее определение – и все же именно любовь способна перевернуть всю нашу жизнь. И каждый из нас по каким-то лишь ему одному понятным признакам может сказать, что пришла любовь.

ИГОРЬ БЕЛОВ, ЮЛИАНА ПУЧКОВА

* Р. Джонсон «Мы». Когито-Центр, 2005.
 ** К. Г. Юнг «Воспоминания, сновидения, размышления». Харвест, 2003.

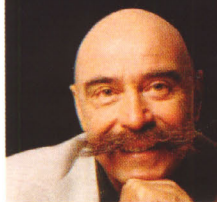
ОБ ЭТОМ

Далай-лама XIV
 «Как дарить любовь»
 Открытый мир, 2007.

Дитрих фон Гильдебранд
 «Метафизика любви»
 Алетейя, 1999.

Кэррол Изард
 «Психология эмоций»
 Питер, 2007.





Интервью с Жаном-Клодом Кауфманом

Социолог Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann) больше интересуется внутренним миром человека и пары, нежели абстрактными социальными группами. Он автор многих книг, в частности «Одинокая женщина и Прекрасный принц» (У-Фактория, 2005).

Первое утро не всегда лучезарно

ПРОБУЖДАТЬСЯ ВДВОЕМ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ НОЧИ ЛЮБВИ НЕ ВСЕГДА ПРОСТО. В ДУШЕ СМУЩЕНИЕ И ЛЮБОпытСТВО, МЕЧТЫ, ТРЕВОГИ И СОМНЕНИЯ ТЕСНЯТ ДРУГ ДРУГА... ПО МНЕНИЮ СОЦИОЛОГА ЖАНА-КЛОДА КАУФМАНА, ИМЕННО В ЭТО УТРО ЯСНЕЕ ПРОРИСОВЫВАЕТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕ ТОЛЬКО ЧТО НАЧАВШЕЙСЯ ИСТОРИИ ДВОИХ.

Psychologies: В чем заключается «момент истины» первого утра?

■ Жан-Клод Кауфман: Когда эмоциональные порывы поутихли и возбуждение улеглось, мы начинаем открывать для себя другого человека, узнавать его без прикрас и притворства. Это крайне благоприятный момент для того, чтобы осмотреться и точнее оценить обстановку. В это время одна часть человека переживает случившееся событие, не особо задаваясь вопросами, зато другая замечает и откладывает в памяти все детали, которые окажутся решающими для продолжения истории. Кто встанет первым? Решимся ли мы выйти из постели обнаженными?

Неловкие паузы заполняются банальными словами или поцелуями... Все наши пять чувств на чеку. Сознание сканирует и взвешивает приятные и не очень сюрпризы: «Это мне нравится, а это – нет», «Я привыкла к полноценному завтраку, а он на ходу глотает кофе», «Я люблю простоту и естественность, а ее ванная комната битком набита всяческой косметикой...»

Но разве не больше, чем утро, говорит нам друг о друге первый вечер, проведенный вдвоем? Ведь если он пройдет плохо, первого утра не будет вовсе!

■ Разумеется! Но вечер, как правило, проходит словно во сне:

в предвкушении предстоящего мы стараемся соответствовать своему партнеру, хотим оказаться на высоте, быть открытыми, готовыми к восприятию его особенностей... Момент пробуждения, наоборот, возвращает нас к самим себе. Происходит новая идентификация, когда мы соотносим себя с другим человеком, его привычками, ритмом, с подробностями его повседневной жизни... Совместимо ли все это с нашим «Я»?

Вы говорите, что одним из самых деликатных испытаний оказывается поход в туалет. Почему же мы этого так стесняемся?

■ При пробуждении верх берет стыдливость. Только что партнеры были бесконечно близки и скрывать друг от друга было нечего, и вдруг в одно мгновение взгляд на себя не выдерживает критики, возникает желание уединиться. Мы возвращаемся в реальность, к своему телу с его



«Любовь не определяется целиком некоей судьбоносной встречей; она творится в настоящем и направлена в будущее».

потребностями. В этот момент наше «Я» резко отдаляется от партнера, мы четко ощущаем границы своего интимного пространства. Нам гораздо легче отправиться в туалет, если партнер еще спит. Но если оба уже проснулись, приходится избирать свою тактику, прибегать к хитростям и уловкам, чтобы выйти из затруднительного положения. Иногда это превращается в настоящее испытание.

Решение о продолжении отношений мы принимаем именно в первое утро после близости?

■ Это действительно очень важный момент, но решаем мы в это утро лишь одно: позвоним ли мы этому человеку снова или нет. Как именно сложатся наши отношения в дальнейшем, предсказать по-прежнему сложно. Если первое утро оказалось для нас неприятным, означает ли это, что новым отношениям вынесен неутешительный приговор? Восхитительное первое утро – скорее исключение из правил. Обычно мы охвачены тревогой, боимся не понравиться нашему партнеру, опасаемся его оценок и даже разоблачений. Нередко возникает желание просто сбегать! Однако бывает и так, что история, начало которой нас совсем не вдохновляло (партнер проявил эгоизм, оказался вяловатым в постели или слегка неряшливым), перерождается в головокружительный роман. Любовь не оп-

ределяется целиком некоей судьбоносной встречей; она творится в настоящем и направлена в будущее. Каждый день приносит нам новые открытия и сюрпризы. Маленькая любовь сегодня может завтра перерасти в большую. С другой стороны, если уже в первое утро вы чувствуете, что в воздухе повисло раздражение, это должно стать сигналом к немедленному отступлению! Если дать захватить этому чувству все пространство, преодолеть его будет невозможно.

ПОДГОТОВИЛА НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

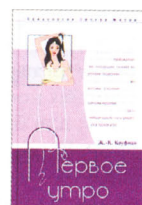
ОБ ЭТОМ

Жан-Клод Кауфман

«Первое утро».

Как рождается история любви»

У-Фактория, 2005.



Первый (удачный) отпуск вдвоем

МОРЕ, СОЛНЦЕ, ОН И ОНА – И КАЖЕТСЯ, БОЛЬШЕ НИЧТО В МИРЕ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ... НО ПЕРВЫЙ ОПЫТ СОВМЕСТНОГО ОТДЫХА «НАЧИНАЮЩЕЙ» ПАРЫ МНОГОЕ РЕШАЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ. ВДАЛИ ОТ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ ДВОИМ ПРЕДСТОИТ УВИДЕТЬ ДРУГ ДРУГА БЕЗ ПРИКРАС.

Два билета на самолет, два чемодана, готовых в дорогу... Желание сбежать от всех подальше знакомо всем влюбленным. Хотя перед самым отъездом в душе внезапно могут возникнуть непонятные сомнения: «А что если мы ошиблись? Уживемся ли мы друг с другом? О чем мы будем говорить?..»

Бытие под микроскопом

Выберет ли пара в качестве «рая для двоих» комфортные пляжи Испании или бревенчатый домик на берегу Волги, первое совместное путешествие становится для нее всегда испытанием. Ведь теперь речь не только о том, чтобы провести наедине несколько часов

(когда у двоих есть время и желание), – в течение нескольких дней, а то и недель, партнеры постоянно будут вместе. И потому нет шансов скрыть то, что в своих вещах кто-то предпочитает «творческий» беспорядок, а кто-то не любит бриться каждый день или не видит смысла вылезать из-под одеяла, пока не подадут обед. Отправляясь путешествовать вдвоем, оба добровольно соглашаются на близость двадцать четыре часа в сутки.

«Это решение – серьезный шаг навстречу друг другу, – говорит психотерапевт Виктор Макаров. – Оба партнера сознательно идут на риск: ведь такое сближение может как укрепить, так и пошатнуть уже сложившиеся отношения». «Напрасно считается, что главное испытание для любви – это разлу-

ка, – уточняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. – Однокомнатный номер в гостинице может стать куда более серьезным экзаменом». Постоянно находиться в тесном контакте непросто даже очень близким людям. Представьте самое простое: один «сова», а другой – «жаворонок», и в отпуске это неизбежно отражается на их совместных планах. «Тут и проявится определенный стиль отношений, – продолжает Инна Хамитова, – пойдут ли оба на компромисс либо же один будет убеждать другого подстраиваться под себя». Как делить ванную, поехать ли на экскурсию или позагорать у бассейна, перекусить дома или ужинать в ресторане – пара постоянно в поисках путей к соглашению. И только прожив вместе хотя бы несколько дней подряд, партнеры могут утверждать, что созданы друг для друга.

Сверить взгляды

«Ритм нашей жизни во многом зависит от ежедневных потребностей, давних привычек, семейных традиций, – говорит Виктор Макаров. – В отпуске все наоборот – не мы организуем мир вокруг нас,



а он нас реорганизует». Это время максимальной близости, которое дает нам уникальную возможность увидеть подлинные желания, характер и стиль поведения другого. «С будущим мужем мы встречались больше двух лет, прежде чем у нас получилось совместить наши отпуска, — рассказывает 31-летняя Светлана. — Мы отправились в поход по несложному горному маршруту. Я боялась, что быстро устану, что мне будет скучно вдали от цивилизации. Но не пожалела: там я словно увидела его другими глазами и... влюбилась по-настоящему. Он оказался удивительным — заботливым, умелым, сильным!» «Проводя круглые сутки вместе, партнеры (иногда впервые) также получают возможность «сверить» свои взгляды на жизнь, — замечает

Мы можем с большей уверенностью утверждать, что созданы друг для друга, лишь после того, как проживем вместе хотя бы несколько дней подряд.

социолог Ирина Палилова. — Ведь в ежедневном цейтноте не часто случаются ситуации, которые позволяют увидеть поведение партнера в разных обстоятельствах, его поступки. Обстановка свиданий всегда немного искусственная».

Время желаний

В атмосфере отдыха главными становятся желания и чувства — наши и нашего партнера. У нас появляется время для объятий в полуденную сиесту, время для исследования наших тел, желаний, сексуальных ритмов. Поэтому первое путешествие вдвоем — этап, от которого во многом зависит будущая сексуальная жизнь пары. «Отпуск — это время наибольшей сексуальной близости, — уточняет Инна Хамитова. — Это возможность побыть сексуальным гурманом, прислушаться к желаниям другого и своим собственным. Так возникает основа, на которой впоследствии будут держаться отношения». Когда пара вернется в рабочий ритм, при котором времени друг на друга вновь не будет хватать, а секс может >>

>> показаться чем-то привычным, ощущение глубокого сексуального взаимодействия, которое они испытывали во время отпуска вдвоем, может вернуть чувствам дыхание.

Не «подыгрывать»

«Мы с Ниной решили вместе поехать в Турцию спустя полгода после знакомства, — вспоминает 27-летний Евгений. — Я был уверен, что мы прекрасно проведем время, — ведь мы были влюблены, нам хотелось быть рядом, но не доставало времени, несмотря на то что я часто оставался у нее ночевать. Но поездка оказалась полным кошмаром! В Москве Нина была деловой и активной девушкой, а там валялась в постели до полудня, ее не-

возможно было вытащить дальше пляжа, а стоило нам пройти пешком десять минут, как она начинала ныть, что устала... Хорошо, что все это обнаружилось сейчас, пока отношения не зашли слишком далеко!» «К совместному путешествию нужно готовиться, — уверен Виктор Макаров. — Все знают, как важно выбрать одежду по погоде, подобрать путеводитель и лекарства в дорогу. Не менее важно определиться с мерой автономии в отношении друг друга». «Двое мечтали побыть вместе, и они как в море кидаются в эту близость, а потом обнаруживают... что подустали друг от друга, — соглашается Инна Хамитова. — Возникает ощущение (у одного или у обоих), что в этом



бесконечном слиянии ты теряешь себя». Поэтому так важно уловить момент, когда партнер хочет остаться в одиночестве, и, возможно, дать ему «передышку».

В то же время в расслабленной атмосфере отдыха легко начать идеализировать отношения. Мы стараемся замечать в другом только положительные стороны и одновременно сами стремимся соответствовать тому, чего от нас ожидают. «Стремясь казаться совершенным партнером, можно попасть в ловушку, — предостерегает Инна Хамитова. — Не имея

Как относиться к досадным мелочам?

Он замечательный... но никогда не завинчивает колпачок зубной пасты. Она очаровательна, но может бросить мокрый купальник на крышку его ноутбука. Об этом стоит поговорить — доброжелательно и без претензий, советует семейный психотерапевт Инна Хамитова.

Psychologies: У кого чаще возникают подобные претензии — у женщин или у мужчин?

■ **Инна Хамитова:** Те и другие раздражаются одинаково. Привычки отражают наш очень индивидуальный жизненный склад, и то, как живет другой человек — пусть даже любимый, — в каких-то деталях может казаться нам неразумным, нерациональным, непривычным.

Увлеченные новыми эмоциями, влюбленные нередко предпочитают не замечать досадных бытовых мелочей, надеясь, что со временем все исправится. Стоит ли откладывать разговор на эту тему?

■ С одной стороны, влюбленному не хочется создать у партнера представление о себе как о придире и зануде. Но, подавляя негативные чувства, он накапливает раздражение и рискует взорваться в совершенно неожиданный

(для другого и для самого себя) момент. Лучше всего доброжелательно, без претензий поговорить с партнером не только о каких-то конкретных привычках, но по возможности и шире: расспросить про то, «как все было устроено» в его семье, и рассказать, как было принято в вашей.

Что бы вы посоветовали тем, кто впервые собирается провести вместе длительное время?

■ Не думайте, что любовь делает человека телепатом. Огромное количество семейных лодок разбилось об опасную идею о том, что «если любит, то слова не нужны, он(а) должен(на) и так понять и почувствовать...». Попробуйте принять человека таким, какой он есть, относиться к его стилю жизни как к чему-то необычному, новому и — почему бы и нет — найти в нем нечто полезное для себя. ПОДГОТОВИЛА НАТАЛИЯ КИМ

Поездка – это не только отрыв от повседневной жизни. Это и есть та нормальная наша жизнь, на которую порой просто не хватает времени.

возможности оставаться собой, мы в какой-то момент ощущаем раздражение в обществе того, ради кого и затевалась эта игра».

Уезжая впервые вдвоем, важно разрешить себе быть максимально открытыми в отношениях. Конечно, никто не даст гарантии, что нас примут такими, какие мы есть. Но риск, безусловно, того стоит.

Новое измерение

Двое создают начало общей истории: в дни первого совместного отпуска складывается бесценный фонд общих шуток и забавных случаев, «кодовых» словечек, интимных привычек и ритуалов. Эти сокровища станут основой, на которой будут строиться взаимоотношения, и страховкой на случай, если те вдруг дадут трещину. Так что путешествие – это не только отрыв от повседневной жизни – это и есть сама жизнь. Парадоксально, но то, что стало для пары одним из первых испытаний, впоследствии может оказаться средством укрепления отношений... если те будут продолжаться.

Порой требуется лишь несколько дней, чтобы партнеры насытились идиллическим образом райского отдыха и ощутили новую реальность: у них есть возможность стать одним целым – парой. Путешествие нередко становится путешествием в будущее: именно вдали от дома к двоим приходит решение жить вместе. И их возвращение в реальную жизнь происходит уже в новом качестве.

ЕЛЕНА ОРЛОВА

Свежий ОТДЫХ

Австралийские ученые доказали, что пребывание на свежем воздухе избавляет от стресса, улучшает настроение и укрепляет иммунитет. Поэтому рекомендуем вам организовать пикник на природе, а вместе с ним устроить себе и подругам сеанс восстановления жизненных сил. Для этого вам понадобятся:

- розовый минивен – пусть праздник начнется уже в городе
- несколько легких пледов из кашемира
- спелые экзотические фрукты
- слабоалкогольный искристый напиток Eve для женщин с соком маракуйи или грейпфрута
- бокалы для шампанского – они придадут утонченности напитку и всей атмосфере встречи
- модный гаджет с легкой музыкой
- разнообразные игры – от бадминтона до Scrabble



Пикник с подругами – отличная возможность расслабиться, хорошо провести время в любимой компании и добавить в жизнь искристых моментов.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА



Тест Кристофа Андре

Кристоф Андре (Christophe André) – психотерапевт, работает в Медицинском центре St. Anne в Париже. Он автор многих книг, в том числе «Как общаться с трудными людьми» (Поколение, 2007).

Как вы любите... и чего ждете в ответ?

**ВЫ ЛЮБИТЕ ТРЕПЕТНО, СВОБОДНО
ИЛИ ОСТОРОЖНО? ОТВЕЬТЕ НА
ВОПРОСЫ НАШЕГО ТЕСТА, КОТОРЫЙ
ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИРОДУ
ВЛАДЕЮЩИХ ВАМИ ЧУВСТВ.
ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ УЗНАЛИ
О СЕБЕ, – ВОЗМОЖНО, ВАМ
ЗАХОЧЕТСЯ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ.**

Мы предлагаем вам ответить на 22 вопроса, которые позволят поразмышлять над тем, как вы любите сами и о какой любви к себе мечтаете. На каждый вопрос выберите один ответ из четырех предложенных вариантов. Если ни один ответ вас не устраивает до конца, выберите тот, который наиболее близок к вашей нынешней (или обычной) точке зрения. И наоборот, если все четыре ответа кажутся вам правильными (в любви все всегда так непросто...), выберите тот, который для вас важнее. Разумеется, ни «плохих», ни «хороших» ответов нет. Так что не тратьте слишком много времени, раздумывая над вопросом, доверьтесь вашему первому порыву и помните: чем искреннее вы ответите, тем надежнее и интереснее будут результаты теста.

ВОПРОСЫ

1) Что, на ваш взгляд, страшнее всего?

- Если я не люблю и меня не любят (отсутствие любви).
- Я люблю, а меня не любят (одиночество в любви).
- ▲ Меня любят, но я не люблю (любовная тюрьма).
- ◆ Я люблю, и меня любят так сильно, что я буквально задыхаюсь (пресыщенность любовью).

2) Когда вы влюблены...

- вы больше не испытываете ни малейшего беспокойства.
- ▲ вас переполняют энергия и желание действовать.
- ◆ вы чувствуете напряжение.
- у вас прекрасное самочувствие.

3) Брак, по-вашему...

- это очевидное проявление любви и ее высшее выражение.
- нужен, чтобы ощутить любовь более широкой

группы людей – семьи и друзей.

- ◆ это необязательно.
- ▲ повод устроить пышную свадьбу.

4) Ваш(а) любимый(ая) делает вам подарок.

- Назавтра вы дарите что-то в ответ.
- ◆ Вы смущены и не знаете, что сказать.
- Вы спите в обнимку с этим подарком три ночи подряд.
- ▲ Вы откладываете подарок и заключаете вашего партнера в объятия.

5) Какая цитата вам больше нравится?

- ▲ «Любовь – это возбуждение, бодрое, живое и радостное». (Мишель Монтень)
- ◆ «Я был настолько влюблен, что в такси забыл посмотреть на счетчик». (Вуди Аллен)
- «Какое мне дело до проблем, ведь ты меня любишь, любовь моя». (Эдит Piaф)



■ «Между нами существовало нечто лучшее, нежели любовь, — сообщничество». (Маргерит Юрсенар)

6) Какой образ любви трогает вас больше всего?

- Пара, вместе встретившая смерть: Тристан и Изольда.
- Пара, которая вместе творит: Жорж Санд и Фредерик Шопен.

▲ Пара, в которой любящие обрели друг друга: Одиссей, воссоединившийся с Пенелопой.

◆ Пара, разрушающая себя: Кортни Лав и Курт Кобейн.

7) В любви проблема в том, чтобы...

- ◆ выдерживать напряжение и конфликты.
- ▲ все время обновляться.
- иметь равные отношения.

● не попасть в слишком большую зависимость.

8) Без любви...

- мы — ничто.
- мы умираем.
- ▲ мы тоскуем.
- ◆ спокойно.

9) Ваш(а) любимый(ая) плачет.

- Вы утешаете: он(а) страдает.
- ▲ Вы идете вместе гулять: ему (ей) надо развеяться.

■ Вы разговариваете: у него (нее) какая-то проблема.

◆ Вы даете ему (ей) побыть наедине с собой и идете в соседнюю комнату: человеку нужен покой.

10) Вы почувствовали, что действительно влюблены, в тот день, когда впервые...

- приготовили ему (ей) поесть.
- ▲ вместе уехали отдохнуть на выходные.
- ухаживали за ним (за ней), когда он(а) заболел(а).
- ◆ почувствовали, что полностью расслабились в его (ее) обществе.

11) Вспомните, во время вашей первой встречи...

- вам казалось, что мир вращается вокруг вас двоих.
- ◆ вы вели себя откровенно неприятно.
- ▲ вы предложили отправиться вместе на море.
- вы проговорили всю ночь.

>> 12) Любовь уносит вас...

- ввысь.
- вглубь.
- ◆ не туда.
- ▲ вдаль.

13) Ваш главный недостаток в любовных отношениях?

- Вы стремитесь обладать.
- Вы требовательны.
- ▲ Вы очень независимы.
- ◆ Вы молчаливы.

14) Вы и ваши подарки любимому(ой).

- Вы тратите много времени, чтобы выбрать подходящий подарок.
- ▲ Вы предпочитаете дарить возможность побыть вместе (путешествия, развлечения), а не вещи.
- ◆ Честно говоря, это усложняет вам жизнь: думать про них, выбирать... Все это так приземленно!
- Вам все время хочется делать ему (ей) какие-то подарки.

15) Ваш(а) любимый(ая) вас бросает. Ваше первое желание?

- Покончить с собой.
- ▲ Уехать очень далеко.
- ◆ Обратиться к друзьям.
- Уйти в монастырь.

16) Любовь одним словом:

- восстановление.
- созидание.
- ◆ предосторожность.
- ▲ эмоция.

17) От безумной любви вы могли бы...

- ◆ сильно поглупеть.
- драться и кусаться.
- красть и лгать.
- ▲ унижаться и подчиняться.

18) Название для любовного романа.

- ▲ «Путешествие в любовь».
- «Жажду любви нельзя утолить».
- ◆ «Осторожно: любовь!»
- «Любовное меню».

19) Вы в разлуке, ваш партнер уехал на другой конец света.

- Вы перестаете спать.
- ▲ Вы постоянно и неустанно о нем (о ней) думаете.
- Вы пишете ему (ей) письма каждый день.
- ◆ У вас каникулы!

20) Наступает годовщина вашей встречи (или свадьбы). Вы...

- ▲ готовитесь отправиться куда-нибудь на выходные, ничего не планируя заранее (чтобы пообщаться вне ежедневной рутины).
- подводите итоги совместной жизни (и продлеваете ваш «контракт»).
- ◆ не особенно любите памятные даты (так что ничего не устраиваете).
- вспоминаете приятные эпизоды вашей общей истории (и понимаете, что созданы друг для друга...).

21) Слово «любовь» ассоциируется у вас с другим словом. Каким?

- ◆ «Горести» (любви).
- ▲ «Радости» (любви).
- «Мечты» (о любви).
- «Ночи» (любви).

22) Какие стихи вам ближе?

- «Опустела без тебя земля... Как мне несколько часов прожить? Так же падает в садах листва, И куда-то все спешат такси... Только пусто на земле одной без тебя...»

(Николай Добронравов)

- «Мне бесконечная любовь наполнит грудь. Но буду я молчать и все слова забуду. Я, как цыган, уйду – все дальше, дальше в путь! И, словно с женщиной, с Природой счастлив буду».

(Артур Рембо)

- ▲ «Ночь пройдет, и спозаранок В степь далеко, милый мой, Я уйду с толпой цыганок За кибиткой кочевой».

(Яков Полонский)

- ◆ «Моя любовь – больной, чьи муки утоляет Тот самый яд, что жжет и разрушает плоть».

Да, страсть меня томит, безумье оскорбляет, Но тщетной яростью обид не побороть». (Гийом Аполлинер)

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте количество ●, ■, ▲ и ◆ в ваших ответах и узнайте, какой из четырех предложенных типов любви для вас характерен.

-
-
- ▲
- ◆

7 или меньше одинаковых символов:

этот тип вам подходит мало или не подходит совсем.

8–14 символов:

этот тип частично вам соответствует.

15 символов и более:

этот тип вам соответствует в значительной степени.

- **Любовь-лекарство** (чувство, которое лечит).

- **Любовь-пища** (чувство, которое насыщает).

- ▲ **Любовь-приключение** (чувство, которое возвышает).

- ◆ **Любовь-осложнение** (чувство, которое мешает).

БОЛЬШИНСТВО ●

Любовь как лекарство

Для вас быть любимым(ой) – настоящая потребность. А когда вы любите сами, то проявляете большую пылкость. Для вас почти невозможно выжить в одиночестве и без любви. Любовь для вас – сила, исцеляющая от страданий и затягивающая раны, она приносит облегчение и умиротворяет, придает смысл вашей жизни. Она лекарство, но может превратиться в наркотик и вызывать симптомы «ломки» при малейшем охлаждении чувства. Тогда в вас просыпаются ревность и стремление обладать, вы гневаетесь и страдаете.

Ваши потребности в любви огромны. И когда вы замечаете, что вы любимы, то щедро вкладываете себя в ответное чувство. Вы становитесь другим человеком – более сильным, открытым, деятельным. Но зато если вас не любят, вы делаетесь уязвимы, враждебны, замкнуты.

Стоит попробовать достичь большей независимости от любимого (и любви): боязнь того, что вас бросят, может омрачать многие любовные радости. Любите не больше, а лучше, требуя меньше и, быть может, отдавая меньше, чтобы ваша любовь не стала душающей или вызывающей чувство вины («Посмотри, как я люблю тебя...»).



БОЛЬШИНСТВО ■

Любовь как пища

Для вас любовь – источник равновесия. Ее присутствие определяет ваше внутреннее благополучие. Жить без любви? Наверное, это возможно, но какой смысл тогда останется в нашем существовании? Любовь для вас одновременно необходима и приятна, она – ваша опора и то, что украшает вашу жизнь.

Вы нуждаетесь в том, чтобы регулярно получать знаки любви – повседневный рацион любовной пищи со всеми необходимыми калориями и витаминами. При этом вы знаете, что в любви нужен обмен, поэтому следите за тем, чтобы отдавать столько же, сколько вы получаете.

С вашей точки зрения, понятие равновесия – основополагающее для любовной связи: она не может длиться долго, если нет гармонии между тем, в чем мы нуждаемся, и тем, что нам дают. Когда ваш партнер соблюдает этот баланс, вы чувствуете покой и умиротворение. Тогда отношения с вами приятны, просты и естественны. В противном случае в вас может иногда проявляться склонность все «подсчитывать»: вы можете начать все замечать, запоминать и в конечном итоге приметесь попрекать другого малейшей его слабостью, реальной или мнимой.

Возможно, вы могли бы поработать над устранением этого недостатка. Например, развивая в себе иные способы любить и отдавать свою любовь – неожиданные, непривычные, не такие, как раньше. И одновременно учась принимать любовный почерк вашего партнера, уважать его манеру любви, его ритм, не обязательно совпадающий с вашим...

>>



>> БОЛЬШИНСТВО ▲

Любовь как приключение

Для вас в любви очень важно сохранение свободы:

любовь невозможна без автономии каждого из любящих. Вы воспринимаете любовь как приключение, которое словно дает вам вырасти, вдохновляет, наполняет энергией. Вы можете без нее обойтись, но тогда в вашей жизни будет чего-то не хватать. В то же время вы не переносите, когда любовь превращается в клетку: она должна освободить, а не сковывать, поощрять и стимулировать, а не успокаивать и усыплять. Вы втайне мечтаете о такой ситуации, когда вы были бы одновременно свободны и влюблены.

Поэтому вы не слишком требовательны в доказательствах и проявлениях любви. Вы довольствуетесь главными моментами приобщения к любви: сексом, приключением, общением. Вам достаточно просто знать, что вас любят, пусть даже и на расстоянии. Сами вы, хотя в принципе готовы многое дать партнеру, можете забывать это делать. И это причиняет ему страдания, поскольку может восприниматься как эгоизм с вашей стороны.

Попробуйте давать другому больше «доказательств любви». Можно поразмышлять о той дистанции – психологической или географической, – которую вы периодически восстанавливаете в отношениях с партнером. Чего вы боитесь? Потерять себя, свою личность в паре? Научитесь получать удовольствие от любви в состоянии покоя, вместо того чтобы ощущать ее только в движении, и наслаждаться близостью, вместо того чтобы ее избегать...



БОЛЬШИНСТВО ◆

Любовь как осложнение

Для вас любить – это сложно. Вы чувствуете, что за привлекательным фасадом любви всегда кроются риск и возможные страдания. К тому же вам и без нее совсем не плохо. Любовь вам интересна, но она не является для вас чем-то абсолютно необходимым. Во всяком случае, она нужна вам не настолько, чтобы жертвовать ради нее внутренним равновесием и душевным благополучием. В любви есть нечто напряженное и неконтролируемое, что вызывает у вас осторожность и даже подозрительность.

Так что когда вы дарите свою любовь, то делаете это с предосторожностями, иногда даже отступая назад. Но зато, отдавая, вы делаете это всегда искренне и от всей души. Точно так же вы не требуете пышной демонстрации любви от другого. Вы предпочитаете более умеренный, сдержанный стиль отношений – конечно, отдавая и принимая, но не слишком много, не слишком быстро, не слишком сильно – все не слишком...

Возможно, вы могли бы позволить себе немного расслабиться. И спросить себя: чем уж вы так рискуете в любовных отношениях? Какие раны смогли вас сделать столь осторожным(ой)? Умение не путать желание с любовью – свидетельство ясности ума, но было бы заблуждением полагать, что желание никогда не перерастает в любовь. В конце пути нас может ждать приключение, а приключение иногда заканчивается любовью...

ТЕСТЫ В СЕТИ

Этот и другие тесты вы найдете на нашем сайте

www.psychologies.ru

2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

5 способов выстроить отношения • Кто у кого живет? • Общение: тонкости перевода • Говорить о сексе • Сохранить желание • Счастливы по расчету • Любовники становятся родителями • Тест: готовы ли вы к совместной жизни?

Можно взять что угодно – от того, как мы слышим и общаемся друг с другом, до того, как строится наша сексуальность, – с любой точки зрения, мужчина и женщина словно явились на Землю с разных планет. Но эти различия не только создают нам сложности, но и обогащают нашу жизнь – стремлением к гармонии, возможностью внутренне расти и совершенствоваться вместе. Потому что жизнь пары необходимо строить обоим, вдвоем. Каждый день и по возможности на протяжении самого длительного времени.





5 способов выстроить отношения в паре

ВЫ ЖИВЕТЕ ВМЕСТЕ, ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА И ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ТАК ПРОДОЛЖАЛОСЬ ВСЕГДА. НО МОЖНО ЛИ СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ ТАКИМИ ЖЕ ЯРКИМИ, КАК В ПЕРВЫЕ ДНИ ЗНАКОМСТВА? СОВЕТЫ И РАЗМЫШЛЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНЫ КРИВЦОВОЙ.



Светлана Кривцова – директор Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, автор нескольких книг; одна из последних – «Как найти согласие с собой и миром» (Генезис, 2004).

Пусть это происходит со всеми, но у нас такого не случится! Однако проходит месяц, год или три, и на смену бурным переживаниям, нежности и страсти приходят вялые ссоры и постоянное раздражение. Мысли о том, что любовь прошла, не дают покоя, и кажется, если не прервать отношений сейчас, впереди пару ждет лишь череда мрачных, тоскливых лет... Увы, никто не может гарантировать вечную любовь. Чувство, что ты встретил бесконечно ценного для тебя человека, рядом с которым обрел себя настоящего, исходит из самой глубины нашей личности. Это чувство неподвластно воле. Но величайшее заблуждение – считать, что партнерские отношения прерываются, когда уходит влюбленность. На

самом деле пары расстаются потому, что теряют другое – чувство уважения друг к другу.

Переход от всепоглощающей близости к взаимному уважению – сложный период в жизни пары. Чувство уважения подразумевает дистанцию и воспринимается как нечто противоположное любви. Поэтому так непросто, иногда болезненно строятся отношения двоих. Поэтому так часты разочарования и сомнения: а стоит ли нам и дальше быть вместе? Есть несколько способов, которые помогут пережить этот период и начать новую жизнь – с тем же человеком.

1 Расскажите друг другу о том, что вам нравится и не нравится в ваших отношениях

Лучшее для Ольги – те мгновения, когда они с Андреем дома, вдвоем, и он рассказывает ей о том, как прошел день. А ненавидит она, когда муж «зависает» за компьютером. Андрей же больше всего любит путешествовать вместе с женой, бывать в гостях и на выставках – >>



2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

>> он вообще лобит быть с ней вместе. Но вопрос «А где ты сегодня был?» его раздражает – рассказ о своих делах он предпочитает начинать сам.

За шесть лет совместной жизни Ольга и Андрей ни разу не говорили ни о самом приятном, ни о раздражающем в своих отношениях. Они, как и многие семейные пары, не обсуждают такие сюжеты: каждый уверяет себя, что он (она) сам(а) догадается о том, что другому нравится, а что нет. Но этого, конечно же, не происходит. В результате один из партнеров молча страдает, а второй, думая, что все в порядке, продолжает вести себя как обычно.

Начните разговор, пока «мне не нравится» не превратилось в «я ненавижу». В «не нравится» меньше гнева и боли – всего лишь немного раздражения и недоумения, а их легче контролировать. В этом случае разговор получится спокойным и слова будут услышаны.

О том, что волнует, иногда проще написать: возьмите лист бумаги и перечислите лучшее и худшее в ваших отношениях, обменяйтесь с партнером листками и обсудите написанное. Такой простой прием позволит лучше понять друг друга, установить свою долю ответственности за «худшее» и понять, что сделать, чтобы «лучшего» стало больше. Стоит проверить на точность и общий для супругов лексикон: бывает, что одни и те же слова для партнеров означают разное. Разговаривая друг с другом, можно узнать много неожиданного. К примеру, то, что обоим казалось таким замечательным в начале отношений, теперь одного из двоих



Каждый уверен: другой должен сам догадаться, что мне нравится, а что нет. Но это, конечно, ошибка: так почти никогда не происходит.

совсем не вдохновляет. «Рита не отходит от меня ни на минуту, – жалуется Петр. – Раньше мне это даже нравилось, а теперь я чувствую, что мне не хватает свободного пространства, и чуть ли не прячусь от нее, отсиживаясь на работе».

2 Определите правила, найдите общие цели

Многие пары живут вместе словно по инерции, не задумываясь, зачем они это делают и чего ждут от совместной жизни. Но отсутствие общих целей способно разрушить отношения гораздо быстрее, чем постоянные конфликты. Вера начала жить с Олегом, мечтая о большой семье, уютном доме, и была поражена, когда он признался ей, что его в совместной жизни больше всего привлекал регулярный

секс. Впрочем, разные цели не повод для отчаяния: если чувства действительно сильны и вы хотите быть вместе, вы сможете договориться и найти золотую середину. Это будет ваше совместное стратегическое планирование, основа которого – уважение друг к другу. Важную роль в жизни пары играют правила и ритуалы. Их не нужно специально выдумывать. Они уже существуют в вашей жизни: кто-то первым занимает ванную, кто-то всегда покупает хлеб или платит за квартиру. Но часто получается так, что одному из партнеров сложившееся распределение ролей неудобно, а у другого вызывает дискомфорт. Вывод: о правилах и ритуалах тоже нужно договариваться.

Партнерам необходимо также ответить на несколько важных вопросов. Будем ли мы всегда верны друг другу или возможны варианты? Что произойдет, если установленные правила будут одним из нас нарушены? Ответы должны быть ясны обоим. Иначе в молчании начнет накапливаться эмоциональный осадок и, если в отношениях произойдет сбой, каждый продолжит ждать, что другой что-то предпримет, но о своих мыслях и чувствах говорить не станет по-прежнему. Александр и Анна ссорятся: в гостях муж весь вечер общался с приятной девушкой, которую хозяйка посадила рядом с ним. «Я видела, как ты улыбался ей, и злилась!» – говорит она. «Так что же мне теперь, никому не улыбаться?» – раздражается он. Но на этот раз семейный скандал не состоится: Анна объясняет, чего бы она хотела: «Если бы время от времени

ты брал меня за руку, ясно показывая, что ты здесь со мной, мне было бы легче...» В результате пара договаривается о том, что муж может свободно общаться с кем хочет, но при этом давать понять, что в жизни он не один.

3 Сохраняйте свою индивидуальность

Выполним небольшой тест. Какими вы видите ваши отношения

сегодня? Попробуйте изобразить себя и своего партнера в виде двух пересекающихся окружностей. Велика ли площадь пересечения? Другим рисунком проиллюстрируйте ответ на вопрос «Каких бы отношений вы хотели?». «Эталонный» рисунок – это два круга, пересекающихся лишь на четверть: схема долгих отношений выглядит именно так.

Прожив некоторое время вместе, влюбленные могут обнаружить,

что они настолько «подстроились» друг под друга, что сильно изменились личностно. Желание приспособиться к любимому человеку, сделать ему приятное, угодить нередко приводит мужчину или женщину к потере собственной индивидуальности. Часто так называемый кризис третьего года отношений – это попытка вернуться к себе самому, своим привычкам и ценностям. В это время нередко возникает желание поменять работу или начать учиться. Что может встретить непонимание партнера, вызвать охлаждение чувств. И это еще один повод для спокойного, обстоятельного разговора: ведь именно своей индивидуальностью вы когда-то привлекли друг друга; нет никакой необходимости терять себя, чтобы сохранить отношения.

4 Не копите гнев

Мы часто сдерживаем гнев, раздражение, ярость, боясь, что они разрушат наши отношения. Но сильные эмоции не означают, что двое больше не любят друг друга, – они лишь сообщают о возникшей в отношениях проблеме (см. также об этом на с. 136).

Каждый из нас чувствует то, что он чувствует. Гнев хорош тем, что называет вещи своими именами. Этим он похож на грозу, после которой воздух становится чище. Отпуская на волю свой гнев, разберитесь, что именно его вызвало. И попробуйте сказать об этом, не переходя на личность партнера. Если вы сами стали причиной гнева, наберитесь терпения и выслушайте обвинения >>

Метаморфозы любви

По мнению семейных психотерапевтов Эллин Бэйдер и Питера Пирсона (Ellyn Bader, Peter Pearson), отношения в любой паре проходят шесть последовательных стадий.

Слияние. Двое чувствуют себя единым целым, если они идут, например, в ресторан, и кто-нибудь непременно скажет: «Я возьму то же, что и ты».

Дифференциация. Партнеры подчеркивают свои интересы, словно проверяя отношения на прочность. Именно в этот момент обнаруживается разница убеждений и интересов: «Как тебе может нравиться такая гадость?»

Исследование. Они исследуют свою способность «быть не вместе»: чаще встречаются со своими друзьями и даже могут изменить партнеру.

Сближение. Двое уже знают, почему именно они вместе, вырабатывают совместный уклад жизни, ставят перед собой определенные цели.

Сотрудничество. Они полностью поглощены устройством семейной жизни, внимательны к интересам и карьере друг друга.

Синергия. Получается настоящая команда. Совместное дело, дети, друзья... Хорошо двоим – хорошо и тем, кто с ними рядом! Психотерапевты утверждают, что конфликты в паре возникают, когда партнеры находятся на разных стадиях или не могут (одновременно) перейти к следующей, более сложной.

ЕЛЕНА РУБЛЕВА



Эллин Бэйдер, Питер Пирсон
«В поисках мифической пары», МПСИ, 2008.

В книге описаны истории реальных пар и показано, каким образом супруги преодолевают конфликты, сохраняют или налаживают отношения.

>> так, как слушаете конструктивную критику: с чем-то согласитесь, а с чем-то – нет.

5 Учитесь друг друга благодарить

Многие живут в ожидании чего-то большего и не ценят то, что происходит каждый день. Казалось бы, чего проще – поблагодарить в ответ на проявленное участие, помощь или подарок. Однако этот незатейливый навык, да и сама готовность благодарить, куда-то исчезают, когда пара начинает жить вместе. Либо просто не получается сказать спасибо, либо слова превращаются в некое формальное бурчание или многословные тексты, в которых чем больше слов, тем меньше нас самих.

Небудничная этимология слова «спасибо» (от «спаси Бог!») намекает, что речь идет не о простом правиле вежливости, но о чем-то гораздо более важном, основополагающем. Это чувство называют

Даже если уходит любовь, партнерство может с успехом продолжаться. Мужчина и женщина расстаются, когда теряют чувство уважения друг к другу.

Созидательная сила

В близких отношениях мы невольно «ваяем» друг друга, подобно великому Микеланджело, который отсекал от куска мрамора все лишнее, чтобы создать идеальный образ.

Это подтвердило исследование Стивена Дриготаса (Stephen Drigotas), психолога из университета в Далласе (США). Его выводы можно сформулировать так: если партнер видит во мне того идеального человека, каким я сам стремлюсь быть (а в этом многие мыслители усматривали главную сущность любви), и своим поведением поддерживает мое стремление, то я действительно начинаю приближаться к своему идеалу. Естественно, моя удовлетворенность жизнью и отношениями с партнером возрастает. И наоборот: если взгляды партнера на то, каким я должен быть, не совпадают с моими и его действия не способствуют моему движению к желаемому, то удовлетворенность жизнью и взаимоотношениями падает.

ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ

чувством благодарности к жизни. Если партнер угадал наше желание, сделал что-то приятное, нужно просто сказать: «Это так хорошо!» Благодарите друг друга за конкретные вещи – подарок, прогулку, заботливый жест, а не вообще: «Какой ты милый!» Опасайтесь типичных ошибок, которые сводят на нет самую искреннюю благодарность. Так бывает, когда к простому «Спасибо за цветы» добавляются фразы типа: «Вот так бы и всегда!» или «Что же ты раньше-то не додумался!»

По-настоящему зрелые и самые глубокие отношения – это любовь между людьми, которые друг от друга не зависят ни материально, ни эмоционально. Они могли бы счастливо жить и по отдельности, но эти двое так интересны друг другу! Жизнь подарила им шанс – встречу с человеком, от которого по большому счету ничего и не надо, но вместе с которым жизнь становится полнее. Пусть он просто живет рядом, остается таким, какой есть... и пусть ему будет так же хорошо, как и мне!

с. к.

ОБ ЭТОМ

Александр и Екатерина Кроник

«Психология человеческих отношений»

Феникс, Когито-Центр, 1998.

Некоторые люди становятся для нас важнее остальных. Как отношения с этими значимыми людьми влияют на нашу жизнь?

Роберт Скиннер, Джон Клиз
«Семья и как в ней уцелеть»

АСТ: Астрель, 2004.

Американские психотерапевты исследуют различные жизненные случаи, стараясь понять, почему даже счастливые семьи испытывают трудности, как возникают семейные проблемы и почему дети, вырастая, переносят их в собственные семьи.

ФОРУМ

Обсудить вопросы взаимоотношений в паре вы можете в разделе «Двое» на нашем сайте

www.psychologies.ru



Кто у КОГО живет?

КОГДА ДВОЕ ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЕ НАЧАТЬ СОВМЕСТНУЮ ЖИЗНЬ, ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ, ЧТО ОНИ СОГЛАСНЫ ДЕЛИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ ВСЕ – РАДОСТИ И ПРОБЛЕМЫ, СТОЛ И КРОВ. КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО НЕ СТАЛО ПРИЧИНОЙ КОНФЛИКТОВ И НЕДОРАЗУМИЙ?

Мечтая о собственной паре, спокойной близости совместной жизни, мы с удовольствием предвкушаем момент, когда сможем говорить не «у меня», а «у нас дома». И нередко разочаровываемся, когда это

«у нас» становится реальностью. «Партнеры – не Адам и Ева, у которых в прошлом не было никого и ничего, – говорит психолог Люси Микаэлян. – Каждый из нас привносит в общую жизнь свою историю, свой багаж – в прямом и переносном смысле. И когда один

въезжает на территорию другого, неожиданно может возникнуть непонимание и даже раздражение». Можно ли этого избежать?

Мое или наше

«Пространство, в котором живет пара, отражает бессознательную сторону ее отношений, – продолжает Люси Микаэлян. – Скрытые противоречия между партнерами часто проявляются в том большом значении, которое один из них (или оба) придает территориальному вопросу». Сами не осознавая того, они приравнивают владе-



ФОТО: TAXI/GETTYIMAGES/ФОТОBANK.COM

ние физическим пространством к власти над психологическим пространством другого. И порой им трудно разобраться в этом. Как 28-летней Дарье, которая делится своими переживаниями: «Мой бывший друг – спортсмен. Мы встречались около года, затем он переехал ко мне, в квартиру, которую я снимала несколько лет. Вскоре я стала с ума сходить от множества тренажеров, которыми он заполнил эту небольшую площадь! Я все время спотыкалась о них, набивая синяки. Мое терпение лопнуло, когда я обна-

ружила, что он убрал с балкона горшки с цветами, чтобы поставить там очередную железку. В итоге спустя четыре месяца мы расстались».

Трудно поверить, насколько точно территориальный вопрос проявляет наши потребности. Отношения двоих могут зависеть от того, что возьмет верх – стремление доминировать над другим или интересы пары. «Несколько лет назад мы с другом купили квартиру, – рассказывает 38-летняя Лариса. – Я вложила больше денег, и мне казалось, что из-за этого

Квартирный вопрос проявляет многие из наших потребностей. Что возьмет верх – стремление доминировать над другим или общие интересы пары?

Сергей не чувствует дом «своим». Поэтому, обустрояясь, я предложила развесить по стенам фото, которые он делал прошлым летом, и весь интерьер подбирала в соответствии с ними. Он это оценил, и никакого напряжения у нас не возникло». Возможно, Ларисе >>

>> не очень нравились сами фотоработы, но она сделала шаг к тому, чтобы ее избраннику было комфортно в их общем доме.

Порядок вещей

«Он переехал ко мне всего месяц назад, а наши отношения уже трещат по всем швам, – жалуется 25-летняя Виктория. – Каждый вечер, придя с работы, я первым делом хватаюсь за веник! Муж работает дома и сеет вокруг себя хаос: одежда, журналы, его письма – все не на своих местах. Мне трудно существовать в бардаке, поэтому остается только злиться и убирать!» «Разбрасывать вещи – это способ напомнить о своем присутствии, заставить с собой считаться, – объясняет транзактный аналитик Марина Бороденко. – Человек, склонный к беспорядку, нередко испытывает бессознательный страх быть покинутым, ему кажется, что на самом деле ему нет здесь места. И он непроизвольно заполняет собой общую территорию». Не менее символично и пристрастие к порядку: оно говорит о желании властвовать над другим, об отказе признать, что не все поддается контролю.

«Когда в доме появляется чужой (и одновременно очень близкий) человек, важно знать, что в первые недели «притирки» некоторым необходимо сохранять какие-то свои «домашние» привычки, – продолжает Марина Бороденко. – Партнер не застилает кровать, оставляет повсюду свои бумаги, слушает громкую музыку или не моет (сразу после еды) посуду? Благодаря этому он может ощущать себя в безопасности,

Просто жить вместе? Нет, жениться!

Что заставляет нас сегодня вступать в брак по всем правилам, когда, казалось бы, вполне можно жить вместе и без этого?

Общественное признание

Уже на стадии гражданского брака пара получает признание близких людей. А в официальном браке она ищет признания общества, хочет на глазах у всех связать себя обещанием любить друг друга «в горе и в радости». Церемония бракосочетания – удобный случай взять в свидетели этого намерения широкий круг людей. Часто потребность узаконить отношения, приобрести статус супругов возникает вместе с намерением завести детей – совместное воспитание детей в семье считают целью брака треть принявших участие в опросе на нашем сайте*.

Способ укрепить союз

Молодые люди прекрасно осознают, что сегодня пара очень уязвима, поэтому брак становится способом подтвердить серьезность своих намерений. 22% опрошенных считают, что в наши дни брак заключают, чтобы укрепить отношения, столько же видят его цель в том, чтобы женщина чувствовала себя увереннее. Растущее число разводов, похоже, не мешает современным парам мечтать о вечной любви. Более того, именно угроза развода, актуальная как никогда, вызывает желание обезопасить отношения, вступив в официальный брак.

Обряд «перехода»

Многие ищут в свадьбе не только красоту и трогательность, цветы и подарки, белую фату и романтическую музыку, но и возможность прочувствовать переход в новое состояние, начало нового жизненного этапа. Наряду с торжественной церемонией в церкви или в ЗАГСе популярностью пользуются мальчишники и даже девичники, во время которых жених и невеста в последний раз наслаждаются преимуществами холостой жизни. Значительность перехода в новое состояние лучше всего подчеркивается в церемонии венчания в церкви, так как во время этого обряда молодожены берут «небо и землю» в свидетели своего символического разрыва с родительскими семьями...

Возможно, брак пользуется сегодня таким успехом именно потому, что перестал быть обязательным: мы осознаем, что в худшем случае всегда сможем расстаться. Но сегодня мы хотим быть вместе, чувствовать себя защищенными и при этом оставаться свободными. Регистрация брака накладывает лишь символическое обязательство – иными словами, эта церемония по большому счету ни к чему нас не обязывает.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* Опрос проводился на сайте www.psychologies.ru в мае 2010 года. В нем приняли участие 746 человек.

>> чувствовать, что его готовы принять со всеми особенностями и пристрастиями». Любая попытка надавить, исправить, заставить отказаться от того, что привычно и любимо («Это ты у себя дома мог(ла) так себя вести, а здесь будь добр(а)!..»), кажется насилием, произвольно вызывает протест и агрессию.

Сундук с приданым

Нередко причиной конфликтов служат вещи, связанные с прошлым партнеров. «Давай выкинем этот кошмарный коврик твоей бабушки» или «У меня аллергия на пыль, а ты приволок полтонны старых журналов» – иногда один из партнеров цепляется к вещам, которые бережно хранит его избранник. И тот обижается. «Старый комод» – это образ семейной истории, он напоминает о родительской семье, о жизни и отношениях, которые были раньше, – объясняет Люси Микаэлян. – И когда партнер предлагает выбросить комод, возникает чувство, что для него не имеет ценности жизнь, которую другой вел до их встречи».

Но почему некоторые бывают так нетерпимы к вещам другого? «Ощущение дискомфорта, раздражение и запреты нередко вызваны ревностью к прошлому партнера, к тем, кто был значим для него раньше, – поясняет семейный психотерапевт Александр Черников. – Отвергая родословную другого, второй партнер защищает свое внутреннее пространство, и тем настойчивее, чем сильнее боится ощутить себя уязвимым». (Не)принятие вещей другого го-

Наилучшим будет решение, когда под одной крышей у каждого есть свое место, где он может хранить то, что принадлежит только ему.

говорит о том, стала или не стала родословная моего возлюбленного частью моей.

Переход от состояния «у себя дома» к состоянию «у нас» проходит легче, если прошлое мужчины и женщины не бросается в глаза. Вещи могут находиться в общем пространстве и не подавлять его, если они утратили значительную долю своей личной принадлежности. Идеальным решением будет такое, когда под одной крышей у каждого есть свое место, где он может хранить то, что принадлежит только ему.

От родителей мы наследуем не только комод или ковер, но и представления о том, как должно распределяться пространство между членами семьи. «Супруги, как правило, воспитаны в семьях с разным отношением к устройству жизни вдвоем, – продолжает Александр Черников. – И получается, например, что жена стремится обособиться в отдельной комнате, а когда муж негодует, она думает, что тот не уважает ее независимость. А дело в том, что в доме жены у каждого была своя комната (для нее это естественно), а в семье мужа уединение воспринималось как nepозволительная роскошь». Очевидно, что непо-

нимание в этой паре связано не с неприятием партнеров и не с тем, что они поторопились с решением жить вместе, а с различными семейными традициями.

Найти равновесие

Изменить ситуацию можно, если перестать скрывать свои страхи и вместе учиться жить вдвоем. «Разница между ценностными установками вынуждает партнеров к переговорам, – комментирует Александр Черников. – И это хорошо, поскольку те, кому есть что обсуждать, – жизнеспособная пара». «Дом не создается раз и навсегда, – добавляет Люси Микаэлян. – Отношения развиваются, меняемся мы, меняется и наше общее пространство, и все это – результат деятельности не одного, но обоих».

«У нас» – не всегда означает безмятежность и абсолютную гармонию. Это место для жизни, ссор и примирений, место для сближения. Принимая другого таким, как есть, неся ответственность за него, себя и наше совместное будущее, мы создаем пространство, которое строится не на неподвижном фундаменте, но на взаимных уступках, диалоге, эволюции отношений – одним словом, на реальной жизни.

НАТАЛИЯ КИМ

ОБ ЭТОМ

Вирджиния Сатир
«Как строить себя и свою семью»
Педагогика-Пресс, 1992.

Джон Грэй
«Мужчины, женщины и отношения»
София, 2009.

Общение: ТОНКОСТИ перевода

ОН И ОНА ГОВОРЯТ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ, ПОЭТОМУ ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ ДРУГОГО НЕ РЕДКО ЗАХОДЯТ В ТУПИК. ОДНАКО РАЗГОВАРИВАТЬ И ПРИ ЭТОМ НЕ ЗЛИТЬСЯ ДРУГ НА ДРУГА МОЖНО – ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА. НЕБОЛЬШОЙ ФРАГМЕНТ ЛЮБОВНОЙ ГРАММАТИКИ.

Наши эксперты

Андрей Россохин,

психоаналитик;

Анна Варга, семейный

психотерапевт;

Нифонт Долгополов,

гештальттерапевт;

Маргарита Жамкочьян,

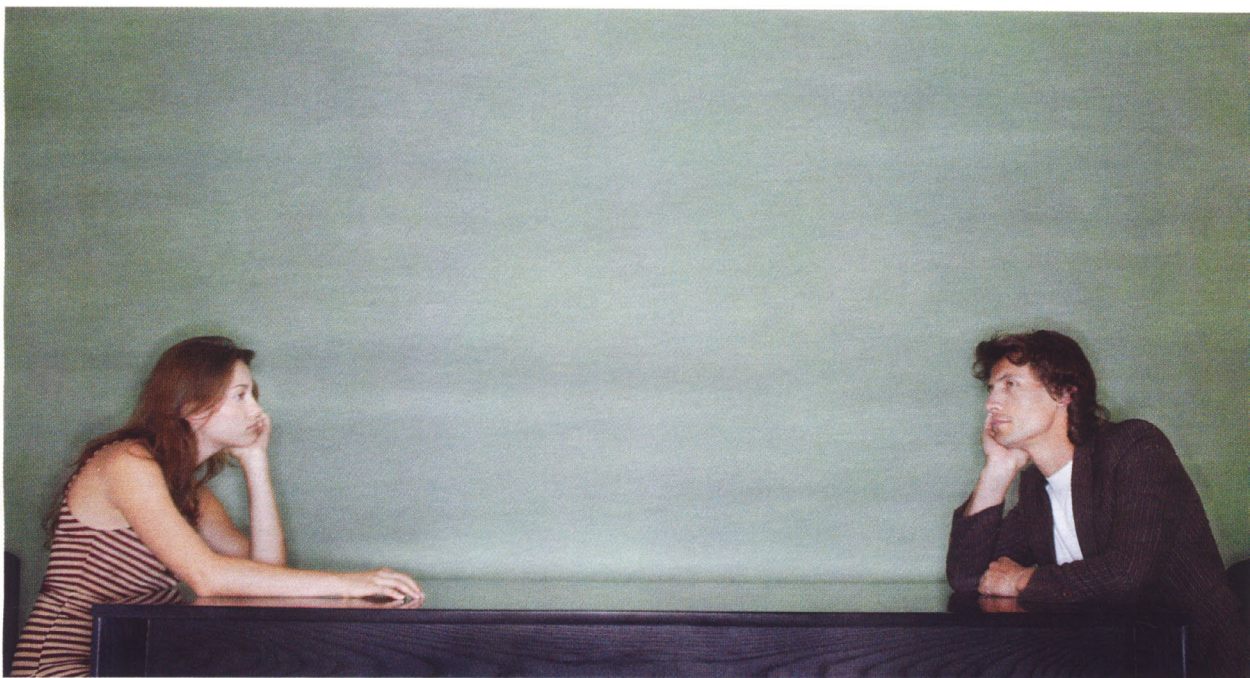
психотерапевт.



У нас, мужчин и женщин, разные представления о любви и разные знаковые системы – поведенческая и словесная – для ее выражения. Различия настолько сильны, что американский психотерапевт Джон Грэй (John Gray) сравнивает нас с существами, прибывшими с разных планет: мужчины, привносящие в чувственную сферу ценности действия, власти, компетентности, – выходцы с Марса, а женщины, для которых важнее проявление эмоций, гармония общения, творчество, – родом с Венеры*. В результате между нами может возникнуть досадное недопонимание. Чтобы избежать его, нужно представлять себе зоны риска и научиться действовать в них с наименьшими потерями.

Она все время говорит / Он молчит

Мужчина за день произносит 2000 слов, а женщина – 8000. Она часто думает вслух, подыскивая форму выражения для своих сиюминутных мыслей и настроений, поэтому ее речь течет как поток. В то же время этот поток часто меняет направление, а то, что говорится, – лишь предварительный набросок. Это может вызывать недоумение у партнера («Почему она так часто меняет свое мнение?»). Он подолгу молчит, и она воспринимает его молчание как отсутствие интереса к ней. Чтобы избежать напряженности в диалоге, мужчине стоит учитывать, что женская речь – не болтовня, а путь рождения мысли. А женщине важно иметь в виду, что мужское молчание – не выражение презрения, а потребность в размышлениях, для которых требуется время. Так что она может с уважением относиться к такой паузе (вместо того чтобы наседавать на него с вопросами «ну?», «и?», «что ты об этом думаешь?»).



Каких ошибок лучше избегать в общении с молчальником? Набрасываться на него с упреками в предполагаемом безразличии, изводить своими расспросами, похожими на допрос, самой занимать слишком много места в пространстве коммуникации, чтобы заполнить тишину. Вместо этого лучше регулярно выражать свои чувства, не ожидая ничего в ответ, расширить круг своих собеседников или принять тот факт, что молчун никогда не станет экстравертом. Это поможет избежать давления в отношениях и смягчит женскую фрустрацию.

Он сообщает факты / Она выражает чувства

Женщина охотно говорит о том, какие чувства у нее вызывают разные события жизни; мужчина

предпочитает сообщать объективную информацию о фактах. Она охотно (даже слишком) употребляет в речи превосходные степени, прибегает к метафорам и обобщениям, позволяя себе даже поэтические вольности. Он подыскивает точные слова и воспринимает речь другого буквально. Вот типичный пример высказывания, которое может привести к спору: «Никому нет до меня дела». На женском языке это означает: «Мне одиноко», но мужчина отвечает на это: «Неправда, вокруг тебя столько людей». Так что большинство столкновений между партнерами возникают из-за непонимания смысла слов.

Чтобы быть понятой, ей лучше привыкнуть употреблять более адекватные и точные выражения. А ему не следует воспринимать все >>

**Ей стоит
выбирать
более точные
выражения.
А ему лучше
постараться
не воспринимать
все буквально.**



>> буквально – лучше исходить из того, что суть можно прочесть между строк.

Ей нужно, чтобы ее выслушали / Он дает советы

Чтобы сбросить напряжение и освободиться от стресса, женщина ищет внимательного слушателя, который признал бы законность ее ощущений и переживаний. Но мужчине важно быть в глазах своей подруги героем, спасающим ее от любых неприятностей! Поэтому он перебивает ее, вставляя собственные замечания, которые показывают необоснованность ее тревог («Это не так страшно»), или предлагает быстрое решение проблемы, подтверждающее его способность сделать ее счастливой. Так что женщине имеет смысл принять меры предосторожности, прежде чем изливать душу («Ты можешь выслушать меня не перебивая?»), и ясно объяснить, что

она не ждет от мужчины решения своих проблем: он поможет ей уже тем, что просто выслушает. А мужчина, в свою очередь, должен научиться слушать до конца, не позволяя себе объяснять ей суть ее тревог и пытаясь действительно понять мысль, которую она стремится выразить.

Она хотела бы, чтобы он предугадывал ее желания / Он реагирует только на конкретные просьбы

Для женщины одно из определений любви состоит в том, что «ни о чем не надо просить». Поскольку сама она интуитивно чувствует потребности других людей и дает им все, на что способна, женщина ошибочно полагает, что мужчина тоже может так поступать. Он же, наоборот, считает, что предлагать помощь, если о ней не просят, оскорбительно: это означало бы, что он сомневается в силах своей спут-

ницы. К тому же женщина часто думает, что высказала просьбу, когда на самом деле она просто изложила проблему («У меня очень много работы») или констатировала факт («Покупки в машине»). Чтобы мужчина мог оправдать ее ожидания, ей нужно научиться четко их формулировать. Избегать, например, таких вопросов: «Ты сможешь отвести детей?», что буквально означает: «Можешь ли ты физически это сделать?». Лучше сказать «Отведи, пожалуйста, завтра детей», что более эффективно. Ей стоит удержаться от изложения причин, по которым он должен ей помочь, иначе у него возникнет ощущение, что она сомневается в его согласии...

Ей нужно уйти в себя / Он хочет немедленно ее растормозить

Женщина подобна волне: ее настроение периодически поднимается и падает. Когда она на подь-

еме, женщина хочет отдавать любовь; когда на спаде – она чувствует, что способна только ее принимать. В нижней точке этого цикла она разбирается в своих эмоциях. Это естественный процесс, который не имеет никакого отношения к тому, что она чувствует к своему партнеру. Однако тот воспринимает происходящее как своего рода аварию в любовных отношениях и пытается всеми силами их починить, то есть как можно быстрее поднять настроение своей партнерше. Но дело в том, что ее настроение изменится не раньше, чем достигнет дна.

Значит, мужчине стоит, наоборот, помочь женщине поскорее погрузиться в себя... просто внимательно ее выслушав.

Он желает, чтобы его принимали таким, как есть / Она хочет, чтобы он двигался вперед

Женщина всегда стремится к тому, чтобы ее спутник и их пара развивались, двигались вперед. Мужчине же чувствует себя любимым, только если его принимают таким, какой он есть, а про парю думает, что тут либо все хорошо, либо все плохо. Когда женщина говорит: «Надо бы почаще куда-нибудь выбираться», это означает: «Мне хотелось бы делать что-нибудь вместе с тобой» (проявление внимания). А мужчина переводит это на свой язык как «Ты такой домосед!» (то есть она ставит под сомнение его качества).

Где выход? Женщине стоит постараться выражать свое возможное

Запрещенные приемы

Уважительный диалог позволяет свободно затрагивать вызывающие раздражение сюжеты. Социопсихолог Жак Саломе (Jacques Salomé) рекомендует следовать нескольким правилам «гигиены отношений». И избегать высказываний, формирующих «систему подкопов». Несколько примеров.

Приказания, которые говорят партнеру, что он должен делать, и подменяют его собственную свободную волю («Ты должна избавиться от этой привычки», «Ты должен постричься и хоть немного похудеть»).

Обесценивающие высказывания, которые наносят удар по самоуважению («Ты недостаточно женственна», «Ты никогда ничего не понимаешь»).

Эмоциональный шантаж, который перекладывает на другого ответственность за наши огорчения («Раз ты не хочешь доставить мне удовольствие, пойду один»).

«Слово «ты» убивает диалог», – объясняет Жак Саломе. Вместо «Ты никогда на меня не смотришь» скажите лучше: «Я не чувствую, что ты видишь меня». Исследования показывают, что партнеры, которые в споре часто произносят «мы», имеют большие шансы решить проблему полюбовно: они не воспринимают друг друга как противников и вместе несут ответственность за решение конфликтной ситуации. Высказывания с «ты», как правило, заводят переговоры в тупик. Те же, кто часто использует местоимение «я», наиболее довольны состоянием своих отношений*. Остается только научиться пользоваться «я», не боясь за «мы». Живые отношения – те, в которых нас всегда трое: я, другой и связь, существующая между нами. К. К.

* R. Simmons, P. Gordon, D. Chambless «Pronouns in marital interaction: what do "you" and "I" say about marital health?» Psychological Science, vol. 16, № 12, 2005.

несогласие с поведением партнера, не осуждая его как личность и строя фразу от первого лица единственного числа («Я хотела бы, чтобы ты...», а не: «Ты должен бы...»), рассматривая при этом партнера как источник решений, а не как корень проблемы. Мужчине же, со своей стороны, должен понять: когда партнерша недовольна его действиями, это необязательно означает, что она его не любит.

Если мы хотим, чтобы нас услышали, лучше строить фразу от первого лица. «Я хочу» звучит убедительнее, чем «Ты должен».

>>

>> На слова «Я тебя люблю» он отвечает: «Я тебя тоже», она – «Почему любишь?»

Мужчина очарован объектом желания; женщина же больше интересуется самим желанием. Это объясняется тем, что она больше, чем мужчина, нуждается в этом желании для ощущения собственного существования. По мнению Фрейда, маленькой девочке труднее обрести собственную идентичность, поскольку у нее нет таких явных отличительных признаков, как у мальчиков (пенис) и у ее мамы (женские формы). Именно это в дальнейшем делает ее зависимой от мужского желания. Но это желание часто бывает неустойчивым (считается, что мужчина полигамен от природы), и женщине никак не удастся добиться определенности. Поэтому она беспрестанно спрашивает: «Ты меня любишь?» – и хочет знать почему. Вместо того чтобы раздражаться, слыша эти сомнения и бесконечные расспросы, любящий мужчина может попытаться успокоить женщину, объяснив ей, что любит ее за ее непохожесть на других.

Она и она: примириться с тем, что полное понимание невозможно

Теперь, когда у нас есть ключи к взаимопониманию, может показаться, что достаточно воспользоваться ими – и двери общения с противоположным полом распахнутся настежь. Такое было бы возможно, если бы в дело не вмешивалась сложность человеческой

Понять другого до конца означало бы в каком-то смысле присвоить его своеобразие и тем самым свести его на нет.

души – иными словами, наше бессознательное. Ведь для мужчины быть открытым, покладистым, готовым работать на благо своей пары – не значит ли это «феминизироваться»? А женщина, решившая раскрыться и перестать быть таинственной, не рискует ли потерять часть своего очарования, своей женственности?

Создается впечатление, что, пока мужчина не примирится со своей женской составляющей, а женщина – с мужской, оба они останутся под властью тех своих «теневых сторон», которые, среди прочего, призваны сохранить инаковость другого. Ведь понять другого до конца означало бы в каком-то смысле присвоить себе его своеобразие и тем самым свести его на нет. Будем же реалистами: станем исходить из того, что согласие не все понимать в партнере, в его интимных мыслях – это уже, как ни странно, первый шаг ему навстречу. Эта неустраимаемая неполнота понимания имеет ту положительную сторону, что требует восполнения и тем самым подпитывает сексуальное желание. А также желание продолжать отношения в надежде разгадать однажды тайну. Тайну другого человека.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* Дж. Грэй «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». София, 2009.

ОБ ЭТОМ



«Мужчина и женщина» BBC, СОЮЗ Видео, 2004.

Увлекательное описание биологических различий между полами и связанных с полом обрядов, рассказ о разнице в поведении и в интеллектуальных способностях мужчин и женщин. Три диска, шесть фильмов.



«Он и она – секреты отношений» BBC, СОЮЗ Видео, 2007.

Попытка разобраться в тонкостях взаимоотношений и характеров, экспериментально исследовать психологию пола с участием пяти мужчин и пяти женщин.



Говорить О сексе

БЛАГОПОЛУЧИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПАРЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ ДВОИХ. НЕ СТОИТ СТЕСНЯТЬСЯ ГОВОРИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ ОБ ЭТОМ. ОБСУЖДЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ ПОТРЕБУЕТ ОТ НАС ТАКТА И ГОТОВНОСТИ УСЛЫШАТЬ ДРУГОГО.

Вечером они встречаются дома, и Антон любит Настей: в этом новом платье она так притягательна! Позже в постели он тихонько начинает ее ласкать. Не встретив отклика, он шепчет: «Ты хочешь?» А у Насти был трудный день, ей хочется расслабиться, и она только-только погрузилась в чтение детектива... Классический эпизод из жизни пары. Что это – различие сексуальных ритмов? Рутинная, ведущая к утрате желания? Или неумение говорить на интимные темы? Семейные психотерапевты склоняются к последнему варианту. «Можно любить друг друга годами и переживать в сексе моменты невысшего наслаждения, постоянно открывая новое в себе и в другом... в том случае, если партнерам удалось наладить сексуальную комму-

никацию, – утверждает семейный психотерапевт Инна Хамитова. – И наоборот, скрывая свою неудовлетворенность, не проявляя желаний, партнеры усложняют себе жизнь и могут начать избегать близости».

Рецепт благополучия состоит в том, чтобы научиться свободно говорить о сексе. Например, >>

«Зачастую у двоих просто нет навыка говорить об интимной стороне жизни. А лексика, к ней относящаяся, очень бедна».

Наслаждение от различий

Биологические и физиологические различия полов созданы для того, чтобы мы могли слиться в единое целое: мужчина – тот, кто входит в женщину, женщина – та, кто принимает его в себя. Но не будем забывать о том, что любовь требует от нас большего: выйти за пределы этого природного механизма, который необходим для размножения, но недостаточен для эротической гармонии.

У мужчины и женщины не только различные тела и неодинаковая психика, но и разные биоритмы и сексуальное желание, несовпадающие фантазии и ожидания. Большинство наших экспертов подчеркивают, что мужчине и женщине требуется разное время для достижения оргазма: женщине обычно нужно много минут, у мужчины счет идет на секунды. При этом мужчине необходимы паузы после каждой эякуляции, а женщина может испытывать подряд несколько оргазмов. Эта ее способность завораживает мужчину, вызывая у него страх не удовлетворить партнершу: мужчины гораздо больше женщин озабочены тем, сумели ли они доставить наслаждение. Мужчины воспринимают секс более механически, а мужское желание ощущается как пульсация, начинающаяся внизу живота и вызванная визуальными стимулами. Что касается женского желания, оно в большей степени связано с эмоциональным климатом, с чувствами, с ощущением близости. Другая особенность мужского желания – фантазии о полигамии. Женщина же в своих сексуальных фантазиях рисует себе сцены соблазнения, самозабвения, воображает себя завоеванной и покоренной, мечтает о том, чтобы отдаться мужчине полностью, до самой глубины своего существа.

Если мы хотим, чтобы наши различия стали пространством общения и обмена, у нас есть только один путь – как можно лучше узнать себя и другого. Конечно, это непросто. Но кто сказал, что любить – легко?

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

>> начинать разговор со слова «я», а не «ты». В наших словах нет претензий – и в итоге партнеру легче нас услышать. Так, если бы Антон задал вопрос иначе («Я хочу, а ты?»), Настя не чувствовала бы давления и могла бы искренне ответить: «Да, хочу, но не сейчас». Или: «Нет, я устала. Давай позже или завтра утром...»

Почему мы молчим

«Говорить на интимные темы»... Легко советовать, но не так легко исполнить. «Когда мы затрагиваем в разговоре какие-то детали нашей сексуальной жизни, мы оба испытываем неловкость и стараемся придать таким фразам шутовскую форму», – отмечает Федор. «Мне так и не удалось найти под-

ходящих слов, чтобы объяснить Андрею, какие ласки мне нравятся», – досадует Вика. «Я не решаюсь сказать нет, если мне не хочется секса, и злюсь на мужа, что он сам этого не чувствует», – признается Мария. Откуда такая «несмота» у пары, которая соединена телесной близостью?

«В России есть своя мифология любви, – полагает семейный психотерапевт Анна Варга. – Многим кажется, что любящие должны понимать друг друга без слов. И если приходится разговаривать, значит, мы друг друга не любим. О различиях вообще разговаривать страшно, потому что миф предполагает их отсутствие». Кроме того, в нашей культурной традиции говорить о сексе вообще не принято. «Родители большинства из нас никогда не говорили с нами о сексе, – поясняет клинический психолог Яков Кочетков. – А мы не задавали им вопросов, предполагая, что за этой темой скрывается что-то постыдное. В результате у нас просто нет навыка говорить об этом, а лексика, относящаяся к этой стороне нашей жизни, очень бедна».

«Как только молодые люди начинают жить вместе, возникают вопросы – например, кто первый должен говорить «Давай займемся любовью» или как соблазнять партнера, – продолжает Инна Хамитова. – Они пытаются расшифровать жесты, мимику, интонации друг друга, додумывая то, что другой не подразумевал, вкладывая свои страхи в его голову». С другой стороны, начав обсуждать технические подробности, мы боимся лишиться отношения романти-

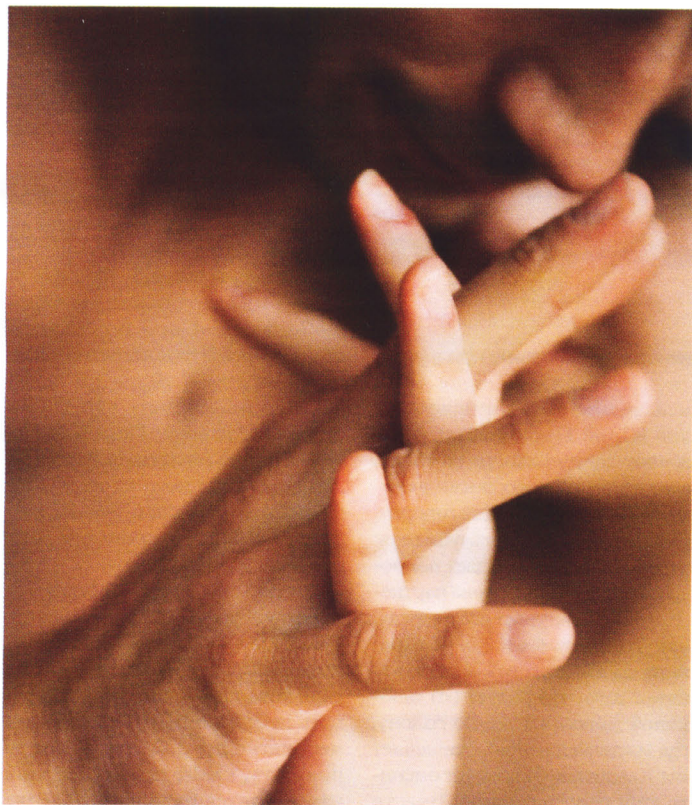
ческого ореола. Ведь, сообщая партнеру о том, что нам нравится, а что нет, мы разрушаем миф о волшебной встрече с прекрасным принцем (принцессой), умеющим угадывать наши фантазии и желания. Кроме того, мы как будто признаем, что наш партнер вовсе не такой уж искушенный мастер в этой области... «Особенно трудно решиться на разговор тем, кто чувствителен к нарциссическим уколам, — добавляет Яков Кочетков. — Так, для некоторых

мужчин сказать о своих желаниях — значит попросить, проявить слабость, унизиться». Женщинам проще говорить и потому, что они меньше обижаются. «Так сложилось, — объясняет Анна Варга, — что многие мужчины слышат за женскими словами не предмет разговора, а претензии, обвинения. Возникает второй пласт переживаний, связанный с самооценкой: он, оказывается, всегда был нехорош, а она столько лет молчала об этом».

Еще мы молчим, потому что боимся шокировать партнера, боимся его осуждения. «Эти страхи беспочвенны, — уверяет Инна Хамитова, — ведь наши желания, фантазии часто совпадают. Когда я предлагаю пришедшей ко мне на прием паре записать свои сексуальные фантазии, а потом обменяться записями, выясняется, что на две трети их желания одинаковы».

Когда и как начать

«Неожиданный откровенный разговор о деталях секса может destabilизировать отношения в тех парах, которые долго живут вместе, но не обсуждают свою сексуальную жизнь, — считает Инна Хамитова. — Для таких отношений дистанцирование — парадоксальный способ сохранить их. При этом они продолжают ценить и любить друг друга. В этом случае спонтанное желание поговорить может привести к скандалу и даже разрыву отношений». Поэтому так важно выбрать правильный момент. Ни в коем случае не нужно начинать такой разговор за столом, между десертом и кофе. «Не стоит этого делать и в моменты интимной >>



Если двое говорят друг с другом о том, что приятно, им будет легче найти слова и объяснить, что каждому не нравится.

лучше сообщать о том, что мы испытываем сейчас физический дискомфорт («Твоя рука давит, мне больно»), – замечает Инна Хамитова. – Или уточнять, что нам хочется («Я бы сменил позу, ты как?»), пусть даже это и прозвучит не слишком раскованно».

Решиться быть активным

«Решиться» – вот ключевое слово для сексуальной коммуникации. Решиться на активные действия, на познание неведомого, на пересмотр своих позиций. А при появлении трудностей делиться ими друг с другом. Тогда мы станем участниками живых, динамичных отношений, сочетающих в себе чувства и чувственность.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА



Оргазм: порознь или вместе

Миф об одновременном оргазме очень устойчив: многие женщины и мужчины мечтают научиться достигать вершины наслаждения вместе, в один и тот же миг. Однако одновременный оргазм скорее исключение из правил, чем реальное переживание.

«Лучше проститься с идеей о синхронном достижении пика наслаждения, – говорит Инна Хамитова. – Это заблуждение, способное навредить сексуальной жизни пары. Желание достичь вместе кульминационной точки приводит к тому, что каждый пытается подстроиться под ритм другого и главным в сексе становится контроль над собственным состоянием, теряется связь с эмоциями и ощущениями своего тела. А ведь для того, чтобы достичь оргазма, нужно следовать своему уникальному ритму». Но по большому счету, какая разница, одновременно партнеры испытывают оргазм или нет? «Важнее, чтобы они думали друг о друге и шли на уступки, – продолжает терапевт, – чтобы половой акт завершился оргазмом и партнеры получили удовольствие от физической близости». Одновременный оргазм – это подарок, и не следует превращать его в эталон успешности сексуальных отношений.

Н. Г.

ОБ ЭТОМ

Эрих Берн

«Секс в человеческой любви»
РИПОЛ Классик, 2002.

Игорь Кон

«Сексология»
Академия, 2004.





Интервью с Филиппом Брено

Филипп Брено (Philippe Brenot) – антрополог, психотерапевт, руководитель Международного исследовательского центра по проблемам пары, автор многочисленных исследований и книг, посвященных любовным и сексуальным взаимоотношениям полов.

«Чтобы сохранить желание, не надо жалеть времени»

МОЖНО ЛИ СОХРАНЯТЬ СЕКСУАЛЬНЫЙ АППЕТИТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ? ДА, ЕСЛИ НЕ ЗАМЫКАТЬ СЕБЯ И ПАРТНЕРА В ОТНОШЕНИЯХ СЛИЯНИЯ. И НАСТОЙЧИВО ИЗЖИВАТЬ РУТИНУ, НЕ ДАВАЯ ЕЙ ЗАХВАТЫВАТЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ.

Psychologies: У всех ли сексуальное желание со временем идет на спад?

■ **Филипп Брено:** Особенно оно слабеет в тех парах, где отношения построены по принципу слияния. Как только «любовный гипноз» спадает – в среднем года через два, – сексуальное желание идет на убыль. С того момента, когда мы начинаем разделять друг с другом все занятия и говорить обо всем, влечение постепенно истощается и в конце концов может исчезнуть. Сексуальность не терпит собственничества, утраты свободы, требования исключительности. И напротив, пара, которую составляют две зрелые личности, по-настоящему автономные, может с успехом наслаждаться полноценной сексуальностью на протяжении многих лет.

Имеет ли смысл как-то пересмотреть свои взгляды, чтобы поддерживать

сексуальность в тонусе?

Связано ли это с нашей волей?

■ Наша воля мало что может изменить в том, как развиваются интимные отношения. Имеет значение другое – насколько вы вкладываетесь в сексуальную жизнь. Очень важно уловить ту область, где ваше желание сопрягается с желанием другого. Как правило, желание мужчины стимулируется визуально, а желание женщины – через слух. Женщины более чувствительны к тону голоса, к любовным речам.

Может быть, чтобы успешно бороться с рутинной, нужно разнообразить удовольствия?

■ Существенно то, насколько вы внимательны к партнеру, насколько вы присутствуете здесь и сейчас. Чтобы занятия любовью приносили радость, важно не спешить. К тому же женщине требуется больше времени, чтобы возбудиться и подогреть это возбуждение.

Правда ли, что полноценная сексуальность и устойчивое желание несовместимы с повседневным стрессом?

■ Мужчины и женщины реагируют по-разному. Когда мужчина вечером возвращается домой, ему хочется стряхнуть с себя груз забот, а потому его рефлексорное желание – это заняться любовью, чтобы расслабиться и забыть о делах и работе. Его желание, его либидо не соревнуется с повседневными занятиями. Мужчина может сконцентрироваться на своем желании и забыть о постороннем, поскольку его сексуальность носит импульсивный характер. У женщин все наоборот. Размышления о насущных заботах, конфликты, огорчения, гнев – все это в немалой степени поглощает ее и соперничает с ее либидо.

Может ли сексуальная свобода вновь разжечь угасающее желание?



«Качество сексуальных отношений всегда зависит от качества наших чувств».

■ И это верно не для всех. Каждая пара подбирает свои эротические игры – те, что партнерам подсказывает их воображение. Если, к примеру, двое отправляются на вечеринку свингеров, то в девяти из десяти случаев это происходит по инициативе мужчины. Женщина нередко соглашается на это из любви к партнеру, подчиняясь его желанию.

А что может убить желание?

■ Например, эгоизм. Сегодня женщины прекрасно осведомлены о своих сексуальных потребностях и об особенностях своего тела, они хотят видеть внимательных партнеров. Отсутствие диалога также может свести желание на нет. Разрушать либидо может и пассивность. Вряд ли познают расцвет сексуальности люди с комплексами, стесняющиеся себя, не заботящиеся о своем теле и занимающиеся любовью только для того, чтобы не потерять партнера. Чувство, что мы не достойны любви, становится препятствием к совместному наслаждению. Чтобы отношения в паре были полноценными, необходимо проявлять взаимное любопытство, поддерживать желание от-

крывать новые интимные территории другого, предлагать встречные инициативы.

Но есть ведь какие-то проверенные способы, чтобы сохранить качество сексуальной жизни на высоте?

■ Есть азбучная истина, которую никогда не лишне бывает повторить: качество наших сексуальных отношений зависит от качества наших чувств! Чтобы возродить прежнюю сексуальность в парах, у которых возникли затруднения, терапевты не используют какие-то технические приемы, подстегивающие либидо. Они лишь намечают стратегию, благодаря которой пара может вернуться к состоянию влюбленности. Партнеры должны трудиться над тем, чтобы вернуть волнующее ощущение близости, соблазн и чувственность, которые присутствовали в начале отношений. Годится все – уезжать куда-нибудь на выходные, устраивать сюрпризы, делать подарки... Главное – вернуть в отношения чувство волнения.

ПОДГОТОВИЛА НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

ОБ ЭТОМ

Зигмунд Фрейд
«Очерки по психологии сексуальности»
Азбука-классика, 2010.

Энтони Гидденс
«Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах»
Питер, 2004.



Счастливы... по расчету

СОЮЗЫ БЕЗ ЛЮБОВНЫХ ВОЛНЕНИЙ И БУРНЫХ СТРАСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ «БРАКАМИ ПО РАСЧЕТУ», ИМЕЮТ НЕМАЛО ШАНСОВ СТАТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРОЧНЫМИ, НО И СЧАСТЛИВЫМИ. ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ НЕКОТОРЫЕ ВЫБИРАЮТ ТАКОЙ ТИП ОТНОШЕНИЙ?

«МЫ поженились понарошку, — рассказывает 57-летний Юрий. — В моих планах не было «ничего такого»: пережив тяжелейший развод с первой женой, я просто решил помочь хорошей девушке, которой была необходима московская прописка — иначе ее не принимали на работу в наш институт. Разница в возрасте у нас 16 лет, и многие тогда, мягко говоря, осуждали наши «корыстные отношения». Но мы женаты уже почти два десятилетия, и сегодня я даже не могу себе представить, что бы я делал в этой жизни без Марины...» Официальной статистики на этот счет, конечно, не существует, но психологи подтверждают: союз «по большой любви» сегодня становится не только далеко не единственной, но даже и не самой успешной формой брачных отношений. Каковы же альтернативы?

Наперекор обстоятельствам

Словосочетание «брак по расчету» у многих вызывает в памяти прежде всего (негативные) литературные и кинообразы: девушка-бесприданница выходит замуж без любви; авантюрист женится на дурнушке в надежде использовать ее связи и деньги... Но так ли важна экономическая составляющая в отношениях наших современников?

«Некоторые пары вступают в брак наперекор сложившимся жизненным обстоятельствам, — констатирует психотерапевт Виктор Макаров, — вопреки отсутствию влюбленности и вопреки тому, как складывается личная жизнь». История не так уж редка: годы идут, сердечные разочарования множатся, а принц на белом коне или прекрасная дама словно зареклись встречаться нам на жизненном пути. «Тогда в своих поисках дру-

гого человека мы нередко предпочитаем минимальную общность иллюзорным попыткам найти идеального супруга», — продолжает Виктор Макаров. Мы соглашаемся на союз с тем, с кем рядом будет как минимум комфортно и спокойно, как максимум — интересно. Осознания того, что другой может дать ощущение эмоционального или материального комфорта, для некоторых из нас достаточно, чтобы компенсировать отсутствие в паре романтической любви, и получается такой «брак по-товарищески». «Когда моей младшей — третьей — дочке исполнилось полтора месяца, муж сообщил мне, что уходит, — с болью вспоминает 45-летняя Людмила. — То, чего я боялась больше всего на свете, произошло со мной. Свое состояние я не могу даже описать. Моя подруга, видя, что со мной происходит, однажды вытащила меня на свой день рождения. >>

>> На другом конце стола сидел Саша. Для него это была любовь с первого взгляда, а я его даже не заметила. Спустя некоторое время, зная обо всех моих обстоятельствах, он попросил моей руки. Я словно во сне слышала, как говорю ему «да», хотя сердце ощущало лишь полную опустошенность. В голове была одна мысль: «Он мне поможет».

Брак успокаивает

Основания для брака по расчету могут быть очень разными. «Неуверенный в себе человек может стремиться к браку для того, чтобы с помощью своего партнера решать проблемы общения в социуме, — поясняет психотерапевт Ольга Долгополова. — Другому необходим веский повод, чтобы начать жить отдельно от родителей...» И все же чаще к рассудочным бракам тяготеют те, кто пережил развод собственных родителей (а таких людей в наши дни становится все больше) или вырос в семье, где

«Неуверенный в себе может надеяться с помощью партнера решить свои проблемы с общением. А кому-то другому нужно основание, чтобы уйти от родителей».

были холодные, отстраненные отношения с матерью. «Дети очень страдают от такой атмосферы, — объясняет Ольга Долгополова, — и в какой-то момент просто «выключают» свои чувства... Они приспособливаются, учатся выживать, просчитывать ситуацию и отношения с другими людьми».

Но зачем же заключать официальный брак, непременно фиксировать отношения на бумаге? «Зарегистрированный брак дает ощущение стабильности, спокойной и устойчивой домашней жизни, — говорит антрополог Марина Бутовская. — Мы нуждаемся в этом потому, что нестабильность, неясность будущего (в экономике и политике) действительно страшит многих из нас. Но регистрация брака — это и чисто экономический фактор, связанный с желанием защитить, обезопасить себя и, возможно, собственных детей: в случае расставания или смерти партнера есть надежда

получить материальную компенсацию, наследство».

В нашем сознании брак подразумевает респектабельность и надежность. «Немало работодателей охотнее берут на статусную позицию человека семейного, — уточняет Виктор Макаров, — так как предполагается, что он(а) будет больше сосредоточен(а) на работе и не станет тратить свое время на обустройство личной жизни».

И все же прежде всего для нас важна изначальная установка, часто сформированная еще в детстве: если мы уверены, что только в семье можно ощутить себя счастливым, мы будем стремиться к поиску своей половины, зачастую отодвигая в сторону эмоции и руководствуясь здравым смыслом.

Рождение чувств

Какое будущее ожидает тех, кто решается вступить в брак без любви? «Риск в отношениях, не оживленных искрой чувств, состоит



в том, что со временем хотя бы один из партнеров может разочароваться в подобном союзе, – говорит Виктор Макаров. – Чувство скуки способно вновь толкнуть его на поиски своего идеала». «У меня был долгий служебный роман, который совершенно меня измотал, – рассказывает 34-летняя Оксана, – поэтому, когда я встретила Михаила, я очень быстро согласилась выйти за него замуж. Я рассуждала так: хорошая квартира, цветы, подарки... Уже год мы живем вместе. Он внимателен ко мне, у нас нет финансовых проблем, мы не спорим друг с другом, но при этом я... отчаянно скучаю».

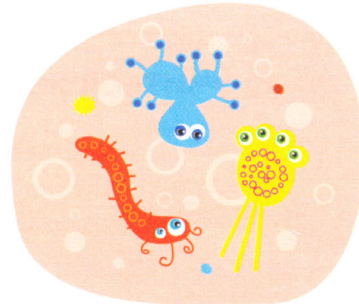
Впрочем, не все рассудочные браки оканчиваются разочарованием. После девяти лет совместной жизни с Александром Людмила уверена в прочности их союза: «Чувства вошли в мою жизнь где-то на третий год, когда по всем классическим законам в браке должен наступить первый кризис. Со мной все произошло ровно наоборот, и сегодня мы оба очень дорожим нашими отношениями».

«Бывает, что после нескольких лет совместной жизни в браках по соглашению возникают настоящие чувственные отношения, – комментирует Виктор Макаров. – Подобно тому как романтический брак с годами нередко становится формальным, рассудочным. Дело в том, что «рассудительные» партнеры следуют навстречу друг другу. У них не было пылкой страсти, но им знакома привязанность, возникающая из целенаправленных шагов к одной цели. Это опыт, которому порой есть основания позавидовать».

«Шансы на счастливое будущее у союзов по любви и по рассудку по сути равны, – считает Ольга Долгополова. – И в том и в другом случае партнеры могут остаться друг с другом вместе на многие годы, а могут и очень быстро расстаться. Ведь главное в любых семейных отношениях – принимать своего партнера таким, каков он есть: с чем-то мириться, где-то уступать, стараться быть честными и открытыми друг другу». И тогда отношения в паре, как в случае Александра и Людмилы, становятся зрелыми, рождается «мы», но при этом оно состоит из двух равноценных «я» – со своими взглядами, привычками и отчетливым голосом.

Равные шансы на сексуальный успех

В отношениях, построенных на доводах разума, могут возникнуть чувства. Но стоит ли ожидать, что то же произойдет и с сексуальным влечением? Многие склонны думать, что если браку предшествовали страстные интимные отношения, то сексуальная жизнь у такой пары будет насыщенной. Но многие специалисты считают подобное представление идеализированным. «Не важно, каков изначальный посыл для заключения брака, – на гармонии сексуальной жизни существенно он не отражается, – уверена гинеколог Елена Егорова. – Ведь эти два типа пар отличаются лишь историей встречи, но не историей совместной жизни. Любые сексуальные отношения можно совершенствовать, если двое хотят доставить друг другу удовольствие >>>



Как защитить себя от микробов?

Нас всегда окружают миллиарды микроорганизмов, невидимых невооруженным глазом. Чтобы обезопасить себя от опасных микробов используйте современные антисептики, например, такие как Гексикон® гель и Гексикон® раствор.

- Для обработки ран, порезов, ожогов, ссадин
- Подходит для использования в дорожных условиях
- Не вызывает жжения, не окрашивает кожу и одежду



Хлоргексидин
Гексикон®
универсальный антисептик
для вашей домашней аптечки

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

>> и позволяют себе обсуждать, как это лучше сделать».

Выходит, «договорные» союзы оказываются даже более прочными, чем те, что выстраиваются на единственной (и, как оказывается, хрупкой) основе – любовном чувстве. Так является ли любовь достаточным и, главное, надежным основанием для семейной жизни? «Страсть с первого взгляда располагает нас к душевной лени, – убежден семейный психотерапевт Жак-Антуан Маларевич (Jacques-Antoine Malarewicz). – Увлеченные бессознательным порывом своих чувств, партнеры полагают, что, раз уж они полюбили друг друга так сильно, их союз просто обречен на успех. Но когда страсть естественным образом стихает, отношения входят в новую стадию развития... и начинают расшатываться без той единственной опоры, на которой до сих пор держались».

Душевные связи

«Не стоит противопоставлять эти два типа брака, – уверен Виктор Макаров, – ведь только баланс эмоциональной и интеллектуальной составляющих делает любой брачный союз счастливым или несчастным». Не бывает удачных союзов по расчету без чувства, как нет и прочных союзов по любви без здравого смысла. Это продиктовано прежде всего самой природой брака: будучи формой общественного договора (с определенными взаимными обязательствами), он неизбежно вносит в отношения партнеров рациональный компонент. Даже те из нас, кто твердо убежден, что выбор был сделан по любви, неосоз-

нанно воспроизводят схему рационального брака. У каждого из нас есть свое представление об идеальной семье. Если представления партнеров совместимы, их брак, скорее всего, будет успешным. Если же эти модели конфликтуют, то супружеские отношения могут остаться формальными. «Любой состоявшийся союз – по любви или по рассудку – завершается глубокой привязанностью, – заключает Виктор Макаров. – И это итоговое чувство на самом деле значительно плодотворнее и богаче, чем самая сильная страсть или романтическая влюбленность».

НАТАЛИЯ КИМ

Позаботиться о детях

Отказавшись от иллюзии идеальной любви, некоторые из нас способны создать прочный союз. О том, как появился «брак по соглашению», рассказывает антрополог Марина Бутовская.

Psychologies: Как возникло понятие «брак по расчету»?

■ **Марина Бутовская:** Исторически под этим подразумевалось соглашение между двумя семьями, которые хотели таким образом слить свои капиталы и обеспечить своих потомков. Желания или чувства партнеров во внимание не принимались. Другой мотив – желание разумно устроить жизнь своего ребенка. Например, девушка из обедневшей семьи выходила замуж за обеспеченного пожилого господина. Расчет был взаимным: мужчину привлекали молодость и красота девушки, а для нее была привлекательна перспектива обеспечить себя и своих детей. Все было четко завязано на экономических критериях, никто никого не обманывал.

Какие отношения первичны – по расчету или по любви?

■ Брак по любви существовал еще в первобытные времена: у охотников и собирателей не было запасов, все, что они имели, делили поровну с соплеменниками. Поэтому ничего, что они могли бы передавать по наследству, накапливая в семье, у них не было. Получается, что брак по расчету был просто не нужен.

И когда же возник расчет?

■ Когда возникли земледельческие и скотоводческие общества, где появились излишки чего-то, что можно было запасать, накапливать, сохранять и передавать по наследству. Очевидно, что и в нашу эпоху нам есть что передать нашим детям.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

ОБ ЭТОМ

Отто Кернберг
«Отношения любви.
Норма и патология»
Класс, 2004.

Адольф Гуггенбуль-Крейг
«Брак умер –
да здравствует брак!»
Когито-Центр, 2007.

Карл Роджерс
«Брак и его альтернативы.
Позитивная психология
семейных отношений»
Этерна, 2006.

Любовники становятся родителями

КОГДА ТРЕТИЙ, ДАЖЕ ОЧЕНЬ ЖЕЛАННЫЙ, ВХОДИТ В ЖИЗНЬ ДВОИХ, ЭТО ОТДАЛЯЕТ ИХ ДРУГ ОТ ДРУГА. ПАРА СТАНЕТ ЛИШЬ БОЛЕЕ ПРОЧНОЙ, ЕСЛИ ДВОЕ НЕ ПРОСТО ХОТЯТ РЕБЕНКА, НО ГОТОВЫ К ИЗМЕНЕНИЯМ.

«С этого дня кончился мой роман с мужем; старое чувство стало дорогим, невозвратимым воспоминанием, а новое чувство любви к детям и к отцу моих детей положило начало другой, но уже совершенно иначе счастливой жизни, которую я еще не прожила в настоящую минуту». Так выглядит семейное счастье в представлении Льва Толстого*. Кажется бы, супруги обычно радуются рождению ребенка, мечтая о новых счастливых отношениях, о другой жизни, которую так пронзительно описал классик. Почему же у некоторых радость не длится долго?

«Мы очень ждали появления сына, — вспоминает 32-летний Никита, — и в первые месяцы все было

хорошо. Мы занимались малышом по очереди, мне тоже нравилось его кормить и купать. Но потом я начал ощущать, что меня «задвигают». Жена занималась только ребенком, ее раздражало, когда я пытался как-то вмешаться, и постепенно она от меня совсем отвернулась. Наши отношения стали быстро портиться, и еще до того, как сыну исполнилось два года, я впервые изменил жене, а потом и вовсе ушел из семьи».

Дети скрепляют брак?

Как узнать, упрочит ли появление ребенка отношения в паре или, наоборот, расшатает их? «Все зависит от того, какие причины, осознанные и бессознательные, соединили когда-то двоих, — считает психоаналитик Ив Прижан (Yves

Prigent). — В любви есть две составляющие: нарциссическая — когда мы, как в зеркале, видим в другом себя (и это нас приводит в восторг), и более объективная, благодаря которой мы испытываем неподдельный интерес к реальному человеку, который живет рядом с нами. Будущее пары и место, которое в ней займет ребенок, зависят от того, насколько эти два аспекта уравновешены».

Почему брак Никиты не выдержал испытания? Вероятно, дело в том, что это была нарциссическая пара, в которой каждый искал в другом поддержки, стремился восполнить что-то, чего ему не доставало. «А потом мать начинает вести себя с ребенком так, словно и он должен помочь ей обрести желанное чувство полноты, — >>



>> продолжает Ив Прижан. – Ребенок становится для женщины «фаллосом», символом власти, и тогда мужчине очень трудно стать отцом, оставаясь при этом любовником». Семейный психотерапевт Инна Хамитова добавляет: «Мы никогда не знаем точно, что думает или чувствует другой человек: мы интерпретируем его поведение и обижаясь на собственные мысли по этому поводу. Никита обижается, потому что воспринимает поведение жены как отвержение. Но жена не отвергает его, она просто занята. Он мог бы спросить, раздражает ли он ее, обсудить, почему они отделились друг от друга... но он этого не сделал. Все это говорит о том, что в паре существовала проблема еще до рождения ребенка. Партнеры не создали доверительных отношений, не научились общаться. Дальше есть один путь – учиться разговаривать, иначе брак развалится».

Понимать потребности партнера

Появление ребенка подвергает опасности те пары, в которых один любит партнера (а потом и ребенка) не как самостоятельную личность, а как свое отражение и поэтому не умеет учитывать потребности, отличные от его собственных. «Партнерам необходимо укреплять дружеские, человеческие отношения: нередко как раз этого не хватает начинающей семье», – говорит психотерапевт Михаил Папуш. – Пару объединяет любовь (сексуальная и эмоциональная), потом быт и складывающиеся взаимные обязательства. Но все это – переносные: эмоциональные и сексу-

альные отношения подвержены колебаниям, бытовая ситуация с рождением ребенка кардинально меняется. А вот взаимный человеческий интерес, поддержка, дружба – вещи более стабильные».

«У нас трое детей, младшему два месяца», – рассказывает 34-летняя Анна. – За целый день я очень устаю. Вечером муж хочет близости со мной, а я бы лучше поспала лишний час». «Попросите мужа о помощи», – советует Инна Хамитова, – возможно, он просто не знает о ваших желаниях и продолжает делать то, что вы ценили раньше. Мы проявляем любовь по-разному. Так, для мужчин привычно выражать любовь, зарабатывая деньги для семьи или занявшись сексом с женой. Но не всегда женщина, которая только что родила, кормит грудью и встает к ребенку по ночам, способна увидеть в предложении заняться сексом послание «Я тебя люблю». Возможно, она сочтет это обязанностью, подумает, что муж не считается с ее интересами, не видит, что она устала. В этой ситуации соглашаться, тем самым насилуя себя, или имитиро-

вать оргазм, внося в отношения оттенок лжи, – это путь в никуда. А мужчине важно осознавать, что сейчас его жена не только переживает непростой период и восстанавливает силы после родов, но и становится другой. Ему еще предстоит испытать радость открытия этой новой женственности».

Быть готовыми к переменам

«У нас была привычка», – рассказывает 20-летняя Владлена, – вместе ходить на фитнес, за покупками и т. д. После рождения дочери я поняла, что теперь мы не сможем проводить друг с другом так много времени, и испугалась, что это сыграет с нами злую шутку. В какой-то момент я даже начала злиться на дочь за то, что она вмешивается в нашу жизнь. В конце концов я поняла, что любовь – это не количество проведенных вместе часов и минут, а вопрос силы чувств. И внимательно слежу за тем, чтобы они не ослабели!» Появление ребенка обязательно создаст дистанцию между партнерами, поскольку малыш требует заботы и внимания. Важно, чтобы супруги были готовы к этому и помнили, что это не угасание взаимных чувств, а начало нового этапа в жизни.

«Вообще, готовясь к рождению ребенка, супруги должны понимать, что его появление создаст в семье совершенно новую ситуацию (особенно если это первый ребенок), – предупреждает Михаил Папуш. – По-старому уже не будет никогда, нужно быть гибкими и думать о том, как строить жизнь по-новому. Появление ребенка укрепляет семью, если муж и жена

Ребенок, как индикатор, проявляет те отношения, которые уже существуют в этом союзе: привязанность и доверие либо противоречия.



Один, двое или трое?

Влияет ли количество детей на прочность отношений в паре?

«Один из классических способов укрепить пару – родить двоих, – считает детский психолог Татьяна Бедник. – Это позволяет равномерно распределить союзы: каждый из супругов в большей степени занимается одним из детей, уделяя внимание и второму. Такое равновесие может просуществовать долго». А вот третий ребенок часто рождается, когда другие дети выросли и у пары не осталось совместных проектов. И это может создать проблему. «Он появляется как символ окончательно установившейся ситуации, как точка невозврата: принято считать, что, имея троих детей, не разводятся, – считает семейный психотерапевт Жак-Антуан Маларевиц (Jacques-Antoine Malarewicz). – В экономических терминах третий ребенок означает окончательный переход к Семье с большой буквы, женщина еще больше закрепляется в роли матери. Но в результате отношения могут «задохнуться»: увы, пары с тремя детьми расстанутся не так уж редко».

к. к.

не только хотят этого ребенка, но готовы к изменениям. Мой опыт консультирования показывает, что для многих измениться – значит стать более взрослыми: до ребенка отношения все-таки более свободны, позволяют больше подросткового эгоцентризма, а статус родителя требует более ответственного

отношения к семье, что далеко не всем дается. То, что казалось любовью, могло быть игрой взаимных уступок, а после рождения ребенка мужчине придется смириться с тем, что ему достанется гораздо меньше внимания жены. Ему предстоит быть терпеливым, выжидать. К сожалению, молодые люди (осо-

бенно мужчины), произнося фразу «Мы хотим ребенка», плохо представляют себе, что это такое».

Открытие новой эротики

«Рождение ребенка – лакмусовая бумажка: оно проявляет либо привязанность и доверие, существующие в семье, либо те противоречия, которые уже были до этого, – считает Инна Хамитова. – Ребенок укрепляет семью, если до этого люди научились прислушиваться друг к другу, внимательно относиться к потребностям другого. В заботе о ребенке партнеры открываются друг другу с совершенно новой стороны, он становится их общим делом, и это может очень сильно сблизить супругов. Теперь они не просто любят друг друга, у них есть третий (четвертый и т. д.), к кому обращены их чувства».

«У нас четверо детей, – рассказывает 38-летняя Ольга, – и каждый раз после рождения ребенка в отношениях с мужем происходил кризис, потому что я просто влюблялась в малыша и ни о чем больше не думала. И каждый раз муж ласково, но твердо давал мне понять, что наша вселенная не сводится к детям. С третьим ребенком кризис был серьезным. У мужа даже случился роман на стороне, когда сыну было всего несколько месяцев. Несмотря ни на что, рождение каждого ребенка отмечало новый этап в наших отношениях, особенно в сексуальной жизни. Мы видели – и я, и муж, – как другой становится родителем, но при этом остается любовником, и это вызывало более сильное >>>

>> физическое влечение. Очень эротично заниматься любовью, зная, что в результате слияния наших тел и душ может появиться новый человек. Я уверена, не будь у нас детей, переживания в этом плане не были бы такими глубокими». Хотя появление ребенка почти всегда становится для пары испытанием, оно же дает возможность раскрыть глубину чувств, которые иначе остались бы неизведанными. Благодаря этому событию партнеры лучше осознают трудности в отношениях и учатся их преодолевать. Можно сказать, родители растут вместе с ребенком. «Не надо забывать, что пара постоянно развивается, меняется, — напоминает Инна Хамитова. — Аргументы вроде «Ну мы же и так женаты, значит, все хорошо» несостоятельны. Нужно проводить время друг с другом, общаться. Важно сделать что-то, что доставляет удовольствие обоим (включая и секс, конечно), чтобы помнить о том, что они не только заботливые родители, но мужчина и женщина, которые любят друг друга».

олимпиада сульчинская,
ксения киселева

* Л. Толстой «Семейное счастье».
Олма Медиа Групп, 2010.

ОБ ЭТОМ

Филипп Арьес

«Ребенок и семейная жизнь
при старом порядке»
Уральский университет, 1999.

Аллан Фромм

«Азбука для родителей»
Литур, 2004.

Он не хочет ребенка. Что делать?

Почему мужчины боятся отцовства? Главная причина — им не хочется окончательно взрослеть. Кстати, нередко именно за эту детскость их любят женщины. Ситуация парадоксальная, но с ней можно справиться.

Он боится потерять свободу. Убедите его, что жизнь не превратится в кошмар, если все разумно организовать, заранее позаботиться о няне, детском саде, детских вещах и распределении времени.

Его пугает ответственность. Многие мужчины боятся не справиться с воспитанием ребенка, думая, что не смогут быть идеальными отцами. Дайте им понять, что идеальных отцов не бывает, объясните, что умение приходит с опытом.

Он боится перестать быть молодым. То есть, возможно, отказаться от спортивного стиля вождения, утратить часть привлекательности в глазах женщин, превратиться в «папашу в халате». Приведите примеры ваших друзей, у которых уже есть дети и которые остались молодыми, энергичными и интересными людьми.

Он не хочет быть на вторых ролях. «Спросите у любой матери: кого она спасет сначала из горящего дома — мужа или ребенка? Она всегда выберет ребенка! Меня это бесит». Часто мысль о том, что придется делить внимание жены с кем-то еще, хотя бы и с собственным ребенком, неприятна для мужчины. В этом случае он занимает в паре символическое место ребенка и партнерам лучше обратиться за помощью к семейному психотерапевту.

У него уже есть дети. После развода мужчины иногда чувствуют вину за то, что хотят создать новую семью: им кажется, что, решившись на развод, они бросили своих детей. Дайте мужчине возможность пережить «траур» по прежней семье: через некоторое время он осознает, что оставил жену, а не детей.

Он путает свою мать и мать своих детей. Запрет на инцест не дает ему заниматься любовью с той, которая стала матерью. Другой вариант эдиповых проявлений: страх перед всемогущей матерью, у которой есть ребенок — символический аналог фаллоса и, следовательно, неограниченной власти. Отказ «сделать ребенка» тогда равносителен кастрации! Психоанализ может помочь осознать и преодолеть эти глубинные причины.

В детстве у него не было любящего отца. Возможно, отец плохо обращался с детьми и матерью, рано ушел из семьи или вообще неизвестен. В этом случае мысль об отцовстве отсылает к собственным (негативным) отношениям с отцом, и только сам мужчина может решиться на внутреннюю работу, чтобы разорвать эту связь.

Действительно ли дело в нем? В этом стоит разобраться. Нередко отказ становится отцом — лишь отражение сомнений женщины, которая бессознательно не готова стать матерью. Если же она по-настоящему хочет иметь ребенка, а ее спутник к этому не готов, не следует решать за него — например, перестать предохраняться, не предупредив его об этом. Это проявление неуважения к желаниям другого, и велик риск того, что после рождения ребенка, которого ему навязали, мужчина уйдет из семьи.

К. К.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К СОВМЕСТИМОЙ ЖИЗНИ?

СОВМЕСТИМОЕ ЖИЗНЬ – ЭТО ПЛАНЫ, ЗАБОТЫ, ОБЪЯТИЯ, ПОЦЕЛУИ, КОНФЛИКТЫ И ПРИМИРЕНИЯ 24 ЧАСА В СУТКИ. ГОТОВЫ ЛИ ВЫ НЕ ТОЛЬКО РАЗДЕЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С ДРУГИМ, НО И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ОН ОСТАВАЛСЯ С ВАМИ? ОДИН СЛОВОМ – ЖИТЬ ВДВОЕМ?

Наш тест состоит из 26 вопросов, связанных с определенными ключевыми словами (понятиями). Выберите один из четырех вариантов ответа и отметьте его. Не тратьте слишком много времени на обдумывание каждого вопроса, доверьтесь ассоциациям, которые возникнут у вас первыми.

ВОПРОСЫ

1) ЛЮБОВЬ

Для вас мужчина и женщина – это...

- ▲ дерево и ветер.
- горшок об горшок – глиняный об чугунный.
- небо и земля.
- ◆ спирт и огонь.

2) МЕЧТЫ

Вы погружаетесь в них, когда видите...

- ▲ автомобиль класса люкс.
- нежно обнявшуюся пару.

- узника, вырвавшегося на волю.
- ◆ розовощеких спящих младенцев.

3) ДВОЕ

Какая из этих легендарных пар ближе вам по духу?

- ▲ Жан-Поль Сартр и Симона де Бовуар: холодное содружество гениев.
- Ретт Батлер и Скарлетт О'Хара: битва страстей.
- Ромео и Джульетта: всепоглощающее чувство.

- ◆ Джон и Джеки Кеннеди: легендарная семья.

4) ФИЛЬМ

Как бы назывался фильм про вашу жизнь после того, как вы узнали друг друга?

- ▲ «Невероятные приключения».
- «Неистовство жизни».
- «Любовник».
- ◆ «Опасные связи».

5) ПОБЕДИТЬ

Какое средство вы выберете, чтобы «надавить» на партнера?

- ▲ Нежность.
- Авторитет.
- Убеждение.
- ◆ Деньги.

6) ПОДАРОК

Что бы вы хотели подарить лично себе?

- ▲ Годовой отпуск, чтобы написать мемуары.
- Кругосветное путешествие с друзьями.

- Три месяца с любимым человеком на необитаемом острове.

- ◆ Собственную фирму или предприятие.

7) ЦИВИЛИЗАЦИЯ

К какому народу вы бы хотели принадлежать?

- ▲ Мудрые египтяне.
- Воинственные монголы.
- Таинственные инки.
- ◆ Миролюбивые таитяне.

8) ВРЕМЯ

С чем у вас скорее ассоциируется слово «время»?

- ▲ Всемирная паутина.
- Пять континентов, по которым можно путешествовать.
- Древности, которыми можно любоваться.
- ◆ Глыба мрамора, из которой можно высечь скульптуру.

9) ЗИМА

В каком месте вы могли бы представить



вашу пару в холодное время года?

▲ В заснеженном парке вы весело играете в снежки.

■ На трассе горнолыжного курорта.

● Вы беседуете в баре за кружкой чего-нибудь согревающего.

◆ Вы оба нежитесь в горячей пенной ванне.

10) ДРАМА

Вы собрались на вечеринку, но он (она) не в духе и отказывается идти. Как вы реагируете?

▲ Кричите, что, раз так, вы больше никогда никуда не пойдете!

■ Поцелуй на прощанье, и, насмываясь, вы отправляетесь на вечеринку сами.

● Вы надеваете тапочки и включаете телевизор.

◆ Начинаете с партнером сеанс психотерапии.

11) РЕВНОСТЬ

Для вас это чувство означает...

▲ доказательство любви.

■ необходимость выразить себя.

● недостаток зрелости.

◆ бессознательное желание расстаться.

12) ЖИВОТНОЕ

Какое из них вам больше нравится?

▲ Сиа́мская ко́шка.

■ Розовый слон.

● Дикий конь.

◆ Единорог.

13) ГИПОПОТАМ

Представляя его, вы видите:

▲ иллюстрацию из детской книжки.

■ джунгли.

● зоопарк и животных в клетках.

◆ персонажей африканской мифологии.

14) СВОБОДА

Что, по-вашему, ее символизирует?

▲ Отмычка.

■ Театр.

● Букет цветов.

◆ Маска.

>>

2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

>> 15) КТО ЕСТЬ КТО

Двое, сидя у камина, что-то очень эмоционально говорят друг другу. На ваш взгляд, что именно?

- ▲ «Ты воспользовалась(ся) моим отсутствием, чтобы с ним (с ней) флиртовать!»
- «Да, это так! Я люблю его (ее)!»
- «Послушай, папа... Да нет же, папа! Хорошо, папа...»
- ◆ «У тебя проблема? Вот и разбирайся с ней без меня!»

16) БУРЯ

Ссора для вас – это...

- ▲ война.
- одиночество.
- уступки.
- ◆ мир.

17) ПУТЕШЕСТВИЕ

Вы взяли бы в путешествие вашей мечты...

- ▲ всех ваших родственников.
- любимые книги, домашний халат и кошку.
- ваших возлюбленных, ящик шампанского,

подушку и узорчатый плед.

- ◆ ваши документы и наряды.

18) ОТКАЗ

Она (он) отвечает вам «нет» без видимых причин. Для вас это...

- ▲ злоупотребление властью.
- каприз.
- ссора, которой нужно избежать.
- ◆ проблема, которую нужно решить.

19) ВЛАСТЬ

Что бы вам понравилось больше?

- ▲ Быть божеством неизвестного народа.
- Быть рок-звездой.
- Стать мэром города.
- ◆ Внушать великую страсть.

20) ЧЕМОДАНЫ

Для вас они символизируют...

- ▲ вашу свободу.
- ваш запасной выход.
- гарантию независимости.
- ◆ время отпуска.

21) НЕИЗВЕСТНОСТЬ

Как она действует на вас?

- ▲ Побуждает к действию.
- Подавляет.
- Вызывает тревогу.
- ◆ Позволяет ощутить свою ценность.

22) ЗАДАЧКА

Какое слово скорее привлечет ваше внимание?

- ▲ «Богема».
- «Тандем».
- «Дилемма».
- ◆ «Самоограничение».

23) СОЮЗ

Какой глагол соответствует вашему представлению о семье?

- ▲ «Объединять».
- «Делиться».
- «Просчитывать».
- ◆ «Сражаться».

24) ДОМ

Вы нашли по объявлению дом, чтобы провести в нем отпуск, и заранее перечислили залог. Но вместо виллы с бассейном вы обнаружили руины с заросшим прудом. Что вы скажете?

- ▲ «Ну и ну... Попробуем все же получить удовольствие от отпуска».
- «Черт знает что! Я здесь не останусь, чао!»
- «Так, все ясно: мы подаем в суд!»
- ◆ «Не волнуйся, мы найдем что-нибудь другое...»

25) ЖЕНЩИНА (МУЖЧИНА)

ВАШЕЙ ЖИЗНИ
Вы бы хотели знать абсолютно все о его (ее)...

- ▲ детстве.
- настоящим.
- прошлым.
- ◆ будущем.

26) СЕКС

Название какого из этих зданий могло бы вызвать у вас ассоциацию с любовными ласками?

- ▲ Летний императорский дворец в Пекине.
- Здание ООН в Женеве.
- Букингемский дворец в Лондоне.
- ◆ Большой Кремлевский дворец в Москве.

>>>

РЕЗУЛЬТАТЫ

ВОПРОС	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
▲	2	1	1	3	2	2	3	2	3	1	4	4	4	1	3	4	3	2	1	1	2	1	4	3	4	1
■	1	4	3	4	1	3	1	1	2	3	1	1	1	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	4
●	4	2	4	2	4	4	2	3	1	4	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2
◆	3	3	2	1	3	1	4	4	4	2	3	2	2	2	1	1	4	4	4	4	1	2	1	4	1	3

Найдите в таблице баллы, соответствующие каждому из ваших ответов.

Сложите их, чтобы получить результат. Итак, готовы ли вы к совместной жизни?

2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ



>> ОТ 26 ДО 45 БАЛЛОВ

Вы пока не готовы

Вы совсем не готовы к совместной жизни. Образ идеальных возлюбленных – красивых и верных – вызывает у вас депрессию. Свобода для вас важнее, чем любовь другого человека к вам; вы предпочтете свидание в выходные путешествию длиной в жизнь. Вы можете принять на себя некоторую ответственность, заботиться о партнере, обеспечивать пару материально, но при условии, что все это не нанесет ущерба вашим желаниям и удовольствиям, которые остаются для вас на первом месте.

Вы независимы. Эгоизм – это ваш инстинкт самосохранения. Вы скорее ведущий(ая), чем ведомый(ая), и вы небезобидны! Вы «сломаете» того, кто будет вам перечить. Ничуть не выходя из себя, вы дадите почувствовать партнеру, что ваша история – лишь на время. Вы способны испытывать любовь и ненависть одновременно. Двойственность ваших чувств сбивает с толку партнера, вызывает у него чувство вины, а вас заставляет быть очень осмотрительным(ой). Вам необходима независимость, поэтому вы не допускаете, чтобы ваша жизнь управлялась кем-то другим. Вам необходимо жить в одиночестве, чтобы чувствовать себя уважаемым(ой) и обладать властью над людьми.

Ваши страсти увлекают вас, а клятвы верности наводят на вас ужас, но какое же место вы отводите любви? Вы не уверены в том, что искренни со своим партнером. На самом деле вы очень боитесь любви и потому прячете свой страх за маской иронии, стараясь обратить любую привязанность в шутку. Просто чтобы в совместной жизни не чувствовать себя как дикий зверь, запертый в клетке.

ОТ 46 ДО 64 БАЛЛОВ

Вы не совсем готовы

В любви вы готовы разделить все, но начинаете колебаться, когда речь заходит о совместной жизни. Особая сеть непрерывных отношений, соединяющая двоих, кажется вам утопией. Вы предпочитаете эпизодические связи, которые сохраняют вашу индивидуальность. Вам не хочется связывать себя обязательствами. Вас ужасает то, что любить означает ежедневно принимать эго другого человека, отказываясь от минут одиночества или некоторых своих привычек.

И все-таки вы готовы разделить вашу жизнь с другим человеком, но словно качаетесь на «качелях» эмоций, переходя от полной эйфории к необъяснимой грусти, не решаясь сделать выбор. Поэтому вы часто откладываете решение на потом.

Вам решать, нужно ли жить в паре. Такая схема жизни не является обязательной. Возможно, заставив себя играть роль, противоречащую вашим стремлениям, вы закроете для себя другие возможности самореализации, соответствующие вашей индивидуальности и вашему личному развитию.

Как только у вас появится соблазн поселиться вдвоем с другим человеком, предложите ему «испытательный срок». Попросите его, чтобы он недели за две предупредил вас о возможном прекращении отношений, и неустанно надейтесь, что вас будут любить очень долго и без всяких условий.



>>

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИНГА АКСЕНОВА

2 УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ



>> ОТ 65 ДО 84 БАЛЛОВ

Вы ПОЧТИ ГОТОВЫ

Жизнь для вас – это театр, и кажется, что вы – участник непрерывной вереницы спектаклей. Вы уже сыграли в нескольких комедиях и многочисленных драмах, но все еще ждете хорошей роли и подходящего партнера, чтобы решиться начать настоящую совместную жизнь. Вы влюблены в любовь, она захватывает вас. Вы – экстраверт и действуете, подчиняясь своим инстинктам, а потому с одинаковым неистовством то любите, то прекращаете любить.

Вы готовы к совместной жизни, но предпочли бы не делать уступок. Вы опасаетесь конфликтов с вашим партнером. Необходимость ежедневно завоевывать его одновременно вдохновляет и тревожит вас. Вы хотите, чтобы вас любили без всяких оговорок, особенно если вы подходите друг другу физически. С другой стороны, вам нравится оказывать влияние на любимого человека, но вы не хотите нести за него ответственность, разделять его планы и заботы. Когда речь идет о ваших личных нуждах, вы идеалист и прагматик одновременно, но вам не хватает воображения, когда речь заходит о нуждах того, кто хочет жить с вами вместе.

Общие интересы, настоящая гармония вкусов и чувств, доверие и сходство характеров являются для вас условиями семейной жизни. Обычно вы знаете, от чего отказываетесь, но не вполне осознаете, на что бы согласились. Итак, жить вдвоем или нет? Размышлять, принимать решения, сделать выбор и отвечать за него – может быть, это и означает жить вдвоем?

ОТ 85 ДО 104 БАЛЛОВ

Вы ВПОЛНЕ ГОТОВЫ

Чувствовать себя хорошо с другим, любить его таким, какой он есть, ощущать, что существование без него теряет смысл, – вы полностью готовы к совместной жизни, даже если убеждены в том, что «любовь – это эгоизм вдвоем», как выразилась мадам де Сталь. Вы уравновешенный зрелый человек и умеете брать на себя ответственность.

Желание никогда больше не расставаться точно передает вашу концепцию семейной жизни. Счастье вам никогда не наскучит. У вас развито чувство долга, во всех ситуациях вы ведете себя адекватно. Вам нравится устраивать свою жизнь до мелочей, и иногда вас посещает желание все изменить. Вы часто достигаете своих целей, ощущая себя сильным и успешным человеком.

С любой проблемой – реальной или надуманной – вы справляетесь быстро. И даже стрессы не имеют для вас последствий, поскольку вы живете любовью. Вы даже желаете большего: принимать вызовы времени вместе с вашим партнером. Вы внимательны, нежны, вам нравится испытывать страсть и ощущать свободу одновременно. В семейной жизни вы доверяете амбициям – своим и вашего партнера. И это дает вам силы, чтобы сдвигать горы и рождать идеи, которые можно осуществить только вдвоем, поскольку вы и ваш партнер мечтаете об одном и том же.



ТЕСТЫ В СЕТИ

Этот и другие тесты вы найдете на нашем сайте

www.psychologies.ru

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИНГА АКСЕНОВА

3 СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ

Найти модель своей пары • Не избегайте острых вопросов! • Инфернальный круг ревности • Для чего нам нужна верность • 7 ошибок, опасных для двоих • Чем поможет терапия? • Позвольте себе дышать свободнее! • Тест: долговечен ли ваш союз? • Работа любви

В один прекрасный день мы встретились и полюбили друг друга... Значит ли это, что однажды все кончится и нам придется разойтись? Это проверенный факт: периоды кризиса неизбежны, они причиняют боль, и порой для пары события необратимы. Но трудности заставляют нас иначе взглянуть на наши отношения, пересмотреть их – и тем самым нередко их спасти. Чтобы и дальше жить вдвоем, не притесняя друг друга и не становясь чужими. Одним словом – быть счастливыми вместе, оставаясь при этом собой.





Найти модель своей пары

ОТНОШЕНИЯ ДВОИХ ВСЕГДА УНИКАЛЬНЫ, НО КАЖДЫЙ СОЮЗ МОЖНО ОТНЕСТИ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ТИПУ. ПОПРОБУЙТЕ УЗНАТЬ СВОЮ ПАРУ В ОДНОМ ИЗ НИХ, ЧТОБЫ УВЕРЕННЕЕ СТРОИТЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ.

Пять основных типов современных брачных союзов были выделены группой социологов из университета Женевы (Швейцария), которые наблюдали за 1500 парами людей разных возрастов, не меньше года живущих в законном или гражданском браке. Любопытно первое впечатление от исследования: никогда раньше внешние «декорации» любви не были столь разнообразными, а пары – столь свободными в выборе отношений. «Можно утверждать, что стандартной модели брака пришел конец, – говорит Жан Келлерхальс (Jean

Kellerhals), один из авторов работы. – Сегодня на первый план в паре выходят креативность и индивидуальность». И все же эта классификация может помочь разобраться, чем на самом деле является наше совместное существование. На чем оно основывается, как распределены роли внутри семьи, есть ли у каждого личная территория, как мы улаживаем конфликты... Ведь совместная жизнь не держится на одном лишь ощущении бесконечной любви. «Над отношениями необходимо работать, – уверен Жан Келлерхальс. – Эта конструкция состоит из множества этажей

и больше напоминает хорошо продуманный проект, чем дар судьбы». Может быть, именно осознание многогранности отношений позволит нам в случае трудностей пересмотреть и проработать некоторые детали совместной жизни, а не бросить все и уйти.

Какой из пяти союзов ближе всего к «формуле счастья»? «Каждый имеет свои плюсы и минусы, – отмечает социолог. – И хотя ни один из них не гарантирует полного благополучия в семье, некоторые модели отношений, по мнению опрошенных, приносят больше удовлетворения, чем другие». Сегодня становится понятно, что успех супружеского «предприятия» зависит не столько от его формы, сколько от содержания. Иными словами, каким бы ни был стиль нашей пары, все испытания нужно хотеть – и быть способными – преодолевать вместе.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА >>



>> Союз-крепость: «И в радости, и в горе»

Приоритеты

Эти партнеры крепко связаны друг с другом, вместе переживают лишения и радости, у них общие вкусы, они всегда стараются прийти к единому мнению. Их индивидуальность берет начало в слове «мы»: вместе они трудятся над тем, чтобы муж добился успеха в профессиональном плане (жена нередко не работает), а также занимаются образованием детей. Партнерам дорог консенсус, единство мнений. Хороша та пара, считают они, внутри которой почти не возникает разногласий.

Распределение ролей

Партнерам важно уменьшить число поводов для недовольства. Их жизнь состоит из многих ритуалов: для всего свое место и время, роли каждого четко обозначены. Здесь чаще, чем в других союзах, обязанности распределяются в зависимости от пола: предполагается, что жена занимается домом, а муж зарабатывает деньги. Тем не менее решения они принимают вместе. Жена редко выходит в свет. Она склонна рассматривать влияния внешнего мира – новые идеи и тенденции – скорее как угрозу. Муж проявляет

большой интерес к новшествам. Он – своего рода «полномочный представитель», на котором лежит ответственность за «внешние отношения» и социальную интеграцию семьи. Жена скорее сосредоточена на внутренних вопросах: безопасности, заботе, нежности. Эта взаимодополняемость усиливает зависимость членов семьи друг от друга.

Плюсы и минусы

Главный козырь семьи-крепости – стабильность. Когда партнеры принимают на себя определенные обязанности, жизнь более гармонична. Они стараются

Союз-КОКОН: «Одни против всех»

Приоритеты

В семье-коконе царят очень нежные супружеские отношения. Главная цель – заботиться друг о друге, развлекать и противостоять превратностям судьбы, которые возникают, например, из-за нестабильности в обществе или вдали от родины. Партнеры создают интимное гнездышко и изо всех сил охраняют его от влияний внешней среды. Как и в семье-крепости, между партнерами складываются отношения слияния друг с другом. Совместная деятельность и схожие вкусы дают им необходимое чувство безопасности.

Распределение ролей

В семье-коконе у партнеров равные обязанности. Они по очереди готовят еду, занимаются уборкой, возятся с детьми. В зависимости от ситуации любой из супругов может отправиться на заработки. Мужчины особенно стремятся найти убежище от ежедневных фрустраций внешнего мира в кругу семьи, ценят уют домашнего очага и все связанные с этим ритуалы. Обычно семья-кокон замыкается на себе, поскольку не ощущает себя частью того общества, в котором существует. Супруги

нередко чувствуют себя одинокими в большом городе, порой теряясь перед силой «других». Впрочем, они не слишком заинтересованы во внешнем мире. Социальная интеграция или профессиональные достижения являются для них вторичными ценностями.

Плюсы и минусы

Семья-кокон довольно беспомощна перед материальными трудностями. Супруги скорее склонны утешать друг друга, нежели действовать, часто они не в состоянии предложить дру-

избегать столкновений, уступая часть своих позиций. Решая проблемы, они отдают предпочтение традиционным, проверенным способам. Но мирная жизнь в «крепости» граничит с рутинной. Такие отношения способны «одеревенеть», если время от времени партнеры не затевают новые проекты.

Союз-ассоциация:

«Соблюдаем автономию»

Приоритеты

Парадокс, но партнеров сближает изначально оговоренное стремление к автономии. Они полагают, что совместная жизнь лишь выиграет, если каждый останется хозяином своей судьбы, будет отстаивать личные убеждения и вести собственные дела. Пожертвовать своими интересами на благо семьи – это воспринимается как поражение – и для самого супруга-«жертвенника», и для отношений в целом.

Распределение ролей

Партнеры стремятся быть самодостаточными и реализовать себя во всех областях одновременно: профессиональной, супружеской, родительской, культурной, гражданской. Между ними царит принцип «все равны». Контакты с внешним миром ценятся ими так же высоко, как и индивидуальные особенности обоих. Выходить в свет (вместе или порознь), путешествовать, приглашать в гости родителей или друзей – все это подпитывает и обогащает диалог, позволяет создавать совместные проекты. Семья-ассоциация плохо переносит рутину. Такие союзы чаще встречаются в развитом обществе, где есть экономические и культурные предпосылки для удовлетворения желаний обоих. Обычно они живут в городах, где партнеры могут найти дело, которое будет и развиваться, и позволять зарабатывать достаточно средств.

Плюсы и минусы

Если супруги умеют управлять ситуацией, они смогут получить от жизни все: и радость от совместной жизни, и возможность реализовывать себя как личность. Гибкость в отношениях позволяет им адаптироваться к желаниям и способностям каждого. Проблемы обычно возникают, если личные интересы супругов расходятся, а семейная жизнь становится препятствием для персонального развития. Чтобы достичь компромисса, членам семей-ассоциаций часто приходится вступать в переговоры. Если поддержание союза начинает требовать слишком много жертв, супруги обычно принимают решение разойтись.

гому адекватную помощь. Они склонны замалчивать конфликты, поскольку любые разногласия воспринимаются ими как дополнительная угроза их безопасности. Сила семьи-кокона в солидарности супругов. Если окружающая действительность не слишком сурова к ним, партнеры способны жить вполне счастливо.



>> Союз параллельных миров: «Вместе за неимением лучшего»

Приоритеты

Этот стиль отношений меньше всего похож на общепринятый образ счастливой пары. Здесь, как и в семье-ассоциации, у каждого супруга свои интересы, а их отношения базируются на некоем безразличии друг к другу. Каждый занимается собой и не склонен делиться душевными переживаниями с супругом. В сущности, они живут вместе только потому, что по-другому нельзя.

Распределение ролей

В такой семье обязанности партнеров крайне дифференцированы. Домом занимается жена, помимо этого муж ждет от нее организационной поддержки его собственных начинаний. Его работа нередко тяжела; он не может взять на себя ни одну из функций своей партнерши – и наоборот. В их отношениях нет ни тени сентиментальности. Обычно супруги живут в настоящей изо-

ляции от внешнего мира, в полном неведении о том, что происходит вокруг, и не слишком расположены приглашать к себе в гости родителей или соседей. Разумеется, причина совсем не в том, чтобы чаще оставаться наедине... Впрочем, если партнеры не слишком придираются друг к другу, они сосуществуют довольно спокойно.

Плюсы и минусы

В таком союзе трудно найти плюсы. Супруги ничего не ждут друг от друга, а потому вряд ли разочаруются в партнере. Каждый ясно представляет, что он должен делать, правила здесь устанавливаются раз и навсегда, что помогает устранить любые разногласия. В таких семьях царит полный порядок, а все действия партнеров абсолютно предсказуемы. И хотя их отношения совсем не похожи на праздник души, такой союз может длиться всю жизнь.

Союз соратников: «Общее прежде всего»

Приоритеты

Эта модель рассчитана на долгий срок. Супруги хотя бы разделить одну судьбу, поэтому жизнь каждого из них согласуется с теми ценностями, на которых базируется их семья. Между партнерами устанавливаются очень тесные взаимоотношения, они подчеркивают свое сходство и не держат друг от друга секретов. Но, в отличие от семьи-крепости или семьи-кокона, супругам очень важно участвовать вместе и в общественной жизни.

Распределение ролей

Принимая на себя обязанности, устанавливая правила и ритуалы, партнеры остаются гибкими. Распорядок дня и задачи каждого меняются в зависимости от текущих задач. Оба способны вести хозяйство, один может заменить другого, что является залогом развития пары. Но, в отличие от семьи-ассоциации, где ценятся личные проекты

каждого, здесь на первый план выходят общие интересы. На благо семьи и общества каждый из супругов готов на некоторые жертвы: переехать в другой город, на время оставить работу ради карьеры другого или воспитания детей. Но, несмотря на открытость миру, их нельзя назвать «светскими львами» (как часто бывает в семье-ассоциации). Скорее это пример гражданской пары, которая хочет внести вклад в общественное благополучие.

Плюсы и минусы

Превосходство совместных интересов над личными, гибкость в распределении ролей, открытость внешнему миру – отличные предпосылки для долгого и счастливого существования. Именно в таких союзах, по словам их членов, меньше разочарований, здесь чаще смеются, больше радуются совместным достижениям и реже расстаются. Информативность к размышлению!



Не избегайте ОСТРЫХ вопросов!

ДОЛГИЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ БЫВАЮТ
БЕЗОБЛАЧНЫМИ, И КРИЗИСЫ
ВЗАИМОПОНИМАНИЯ НЕИЗБЕЖНЫ.

ВАЖНО УЧИТЬСЯ ОБСУЖДАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ
ЭТИ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ, НАСТАИВАЕТ
СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ АННА ВАРГА.

Psychologies: Некоторые пары сетуют: «Нам больше не о чем разговаривать». Что происходит между такими партнерами?

■ **Анна Варга:** Скорее всего, в их общении возникло много опасных тем, обсуждение которых приводит к конфликтам. Бессознательно стараясь их избегать, партнеры все меньше разговаривают друг с другом. Они все время подвергают себя внутренней цензуре: если я начну говорить об этом, то позже испытаю разочарование, досаду, так что лучше уж промолчу. Такая ситуация увеличивает дистанцию между ними. А сплотить могут общее дело, увлечение или проблема, которую они станут решать совместно. Если каждый из двоих

сможет оценить участие другого, в отношениях повысится доверие и, возможно, супруги смогут заговорить о том, о чем раньше не решались.

Что заставляет нас закрывать глаза на трудности, вместо того чтобы сразу их обсудить?

■ Нередко мы выбираем такую тактику поведения из страха столкнуться с непониманием или отрицанием. Дело в том, что в любом акте общения очень много слоев: за любым сообщением скрывается подтекст, а за ним – еще один. Так, жена может сказать мужу: «Ты мало занимаешься ребенком». Подтекст: «Ты плохой отец». Подтекст подтекста: «А я – хорошая мать». >>



Анна Варга – председатель правления Российского общества семейных консультантов и психотерапевтов, член Международной ассоциации семейных психотерапевтов.

«Особенно важно наше умение слушать друг друга. Без него общения просто не получится: вместо диалога будут звучать два монолога».

>> На это муж может ответить: «Ты же все равно не даешь мне им заниматься». Подтекст: «Ты не знаешь, какой я отец, потому что у тебя не было шанса это проверить». Подтекст подтекста: «Ты – плохая мать». Таким образом, произнося свою фразу, жена на самом деле говорит: «В данный момент я вижу себя хорошей матерью» – и получает от мужа отрицание: «А я тебя вижу плохой!» Это удар по самооценке. Поэтому, начиная разговор, каждый бессознательно ждет болезненного укола и, пытаясь защититься, молчит.

Как сделать, чтобы проблемная ситуация не «застыла» и не разрушила отношения?

■ Контролировать свои переживания и учиться видеть себя со стороны. Некоторые из нас предпочитают не задумываться над своим поведением, отрицают трудности в общении, не обсуждают их, опасаясь, что слова сделают их уязвимыми. Такая привилегия оборачивается против самих партнеров, потому что все, что мы отрицаем, в какой-то момент всплывает на поверхность. Лучше сказать партнеру: «Когда мы разговариваем друг с другом, то все время приходим

к одному и тому же финалу – давай подумаем, почему так происходит». Важно понимать, что партнер может и не принять такой открытый стиль общения и в ответ, возможно, вы услышите: «Если бы не ты, у нас бы все получилось». Когда наладить общение действительно сложно, стоит обратиться к помощи специалиста.

Но не каждому легко принять эту идею... Как убедить своего партнера прийти на консультацию?

■ Покажите собственную беспомощность, скажите честно: «Мне

трудно», «Помоги мне». В этом случае ваш партнер оказывается в безопасной для себя ситуации: он идет помогать именно вам, имея гарантию, что его критиковать не будут. Работа с психологом меняет того, кто к нему обратился, а вслед за этим меняется и стиль общения в паре. Но не всегда близкие легко принимают эти изменения, часто они продолжают реагировать по-прежнему. И все же, как правило, перемены, происходящие с одним, влекут перемену в другом, заставляя его развиваться.

>>

Любить другого... и себя

Напрасно требовать от партнера доказательств его чувства, если нам недостает любви к себе, объясняет социопсихолог Жак Саломе (Jacques Salomé).

«Когда человек не любит себя, он жаждет абсолютной, безоговорочной любви от партнера и требует, чтобы тот все время предъявлял ее доказательства. Он живет с постоянным страхом и неуверенностью: ценят ли его на самом деле? Не любя себя, трудно любить и другого, потому что стремишься только к одному – самому быть любимым. Такой человек думает, что не может дать другому ничего стоящего и интересного, а если все же и дает, то чувствует, будто отнимает у себя что-то важное. С другой стороны, он бессознательно ставит под сомнение чувства другого: «Зачем ему такое ничтожество, как я? Значит, он еще хуже меня!» «Поставщику любви» становится неловко, он начинает сомневаться и в конце концов устает непрерывно доказывать свои чувства. Навязанная ему миссия невыполнима: нельзя дать другому то, что тот может дать себе только сам, – любовь к самому себе. В сексуальном общении недостаток любви к себе может вызвать повышенную требовательность, даже насилие. Не любящий себя одновременно может и принимать от партнера что угодно, превращаясь лишь в объект его желания, и, наоборот, относиться к другому лишь как к объекту собственного удовольствия. Любовь к себе – это источник доброжелательности и уважения. Именно поэтому я не устаю повторять: лучший подарок, который мы можем сделать своему ребенку, – это не столько любить его, сколько научить его любить самого себя». ж. с.



>> Насколько мужчина и женщина отличаются друг от друга в построении разговора?

■ Женщины часто упрекают мужчин в том, что те, мягко говоря, немногословны. Но дело скорее не в гендерных различиях, а в характере конкретных партнеров. Для некоторых из нас важно проявление собственных чувств (кажется, что взаимопонимания не получится, если партнер не обратит внимания на твое эмоциональное состояние), для других — ощущение, что от тебя зависит итог разговора. Предположим, муж и жена, совместно управляющие фирмой, обсуждают, увольнять или не увольнять какого-нибудь сотрудника. Жена рассказывает, что она чувствует по этому поводу, как она раздражена и вместе с тем сочувствует этому человеку... А муж, желающий в конце концов прийти к консенсусу, интересуется: «Так мы его увольняем или нет?» И оба будут разочарованы: они друг друга не услышали.

«Разговор должен быть коротким и для обоих ясным. О своих просьбах лучше говорить прямо, не заходя издалека».

Какие вопросы труднее всего обсуждать в паре?

■ Самая деликатная тема, как мне кажется, традиционно касается вопросов, связанных с интимной жизнью. Но говорить следует не обо всем. Не стоит рассказывать партнеру о своем сексуальном опыте, если только речь не идет о каких-то серьезных эпизодах, способных повлиять на ваши с ним сексуальные отношения: например, о жестокости вашего бывшего партнера или об изнасиловании. Чтобы не разрушить доверие

в паре, не стоит делать предметом разговора и случайные любовные похождения. А вот о важных для вас отношениях, оставшихся в прошлом, лучше рассказать: это позволит понять, что имеет серьезное значение для вас и партнера.

Есть ли какая-то особая тактика, которая может облегчить диалог?

■ Разговор должен быть коротким и ясным для обоих. О своих просьбах надо говорить прямо и честно, не заходя издалека. Если вы, например, хотите, чтобы муж сходил с ребенком в зоопарк, не начинайте рассуждать о том, хороший ли он отец, а просто скажите ему о своем желании. В ответ раздается «да» или «нет» — и это будет понятный обоим результат, а не сложное эмоциональное наслоение.

Есть ли темы, на которые не стоит говорить вообще?

■ Некоторые из нас любят жаловаться на то, как с ними плохо обращались в детстве: обижал отец, отвергала мама... В начале отношений такие рассказы вызывают сочувствие и нежность, но, если они повторяются постоянно, у партнера могут возникнуть тоска и раздражение: все эти ситуации были в прошлом, и он (она) не может ничем помочь. Лучше спросить себя: если желание говорить о прошлом возникает постоянно, то что же я на самом деле хочу своими рассказами сообщить?

Немало пар общаются в основном на бытовые темы...

■ Я не вижу ничего плохого в таких разговорах и совсем не уверена, что хорошие, стабильные >>

>> отношения непременно связаны с активным диалогом. Если партнеры уютно чувствуют себя друг с другом – вместе гуляют, обнимаются, смотрят телевизор, – им вообще не обязательно при этом разговаривать. Есть люди, для которых совместность заключается не в разговорах, а в действиях. Они, к примеру, вместе пришли в ресторан – и это уже действие, совместный опыт, который сближает их больше разговоров.

А если одному партнеру достаточно такого совместного опыта, а другому разговор все же необходим?

■ Такое случается нередко: жена, например, не может ни минуты прожить без общения, а мужа оно тяготит. У одной супружеской пары, приходившей ко мне на консультацию, это различие проявлялось очень ярко: он мог весь вечер просидеть в компании друзей и не сказать ни слова, а она, если ей надо было что-то сообщить мужу, не могла дождаться, когда тот выйдет из ванной, и начинала кричать ему через дверь. Такие браки не драма, они лишь похожи на союз птички и рыбки, которым просто надо научиться понимать друг друга. Той паре это удалось: жена научилась получать совместный невербальный опыт, а муж – слушать ее не раздражаясь и даже иногда... говорить сам!

Насколько важно для совместной жизни умение слушать друг друга?

■ Без него общения не получится: вместо диалога будут звучать два

монолог. Выяснить, насколько вы умеете слушать друг друга, просто: если свои слова вы помните лучше, чем слова партнера, это признак того, что вы обмениваетесь монологами. Своим клиентам я предлагаю различные упражнения: например, прошу одного из двоих говорить о важных для него вещах в течение двух минут, а второго – повторить информацию и поинтересоваться, правильно ли он ее понял. Потом супруги меняются местами. Это упражнение очень полезно для налаживания семейных отношений – его можно повторить и дома,

чтобы лучше понять своего партнера и стать друг другу ближе.

подготовили НАТАЛИЯ КИМ,
ЖАННА СЕРГЕЕВА

Развитие или стагнация?

Жизнь вдвоем открывает для нас другой мир и позволяет изменить-ся самим. Каждый приносит в новую, взрослую жизнь свое детство: привычные роли, которые разыгрывались в родительской семье, жизненный уклад. Длительные близкие отношения дают шанс осознать эти свои особенности и научиться новым отношениям. Благодаря любимому человеку мы становимся более гибкими и более свободными. Законы, привычки и странности своей (родительской) семьи продолжают влиять и на нашего партнера. Когда двое начинают строить совместную жизнь, у каждого в распоряжении оказывается и собственный опыт, и опыт партнера.

Как понять, помогает ли жизнь в паре личностному росту или, наоборот, тормозит развитие каждого? Одним из основных критериев является подвижность, изменчивость отношений, которые могут содержать в себе и противоречия, и конфликты, которые дают шанс выстроить и научиться ценить собственную личность, ответить себе на вопрос «Кто я?». «Проливаемые в браке слезы еще не говорят о плохом, – утверждает юнгианский аналитик Станислав Раевский. – В мире немало вещей, над которыми нам нужно поплакать. Внутренняя трагедия скорее проявляется в том, что человек плакать не может – у него нет эмоций, он не чувствует ни себя, ни другого, как будто между ними стекло. Настоящий признак стагнации в браке – полное отсутствие чувств, которое возникает в результате жизни вдвоем. Это плохой союзник для развития индивидуальности».

ВИТА МАЛЫГИНА

ЕСТЬ ВОПРОС?

Общество семейных
консультантов
и психотерапевтов,
т. (495) 517 7524,
www.supporter.ru

Центр нарративной
психологии и практики,
т. (8 916) 730 1865,
www.narrative.ru

Инфернальный круг ревности

ПОЛАГАТЬ СЕБЯ ОБМАНУТЫМ, ПРЕДАННЫМ, ЗАБЫТЫМ – ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕВЫНОСИМЫМ И... БАНАЛЬНЕЕ РЕВНОСТИ? ЭТО ЧУВСТВО В РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ПРИСУЩЕ КАЖДОМУ ИЗ НАС, А НАШЕ УМЕНИЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАТЬ ГОВОРИТ О ДУШЕВНОЙ ЗРЕЛОСТИ.

Многим из нас довелось испытать боль ревности. Понимая (или предполагая), что навсегда лишимся любви дорогого нам человека, мы ощущаем невыносимую печаль, чувствуем одиночество и свою незащищенность, испытываем страстное желание отомстить сопернику (сопернице) или партнеру или даже умереть самому. Потом, когда приступ проходит, мы спрашиваем себя: что же со мной было? Но ответ для каждого свой. Потому что ревность, являясь по сути универсальной эмоцией, в каждом конкретном случае имеет свой неповторимый, индивидуальный рисунок. Попробуем понять, как и когда возникает это чувство и почему оно проявляется по-разному.

Гамма переживаний

Одно из самых сложных эмоциональных переживаний, ревность объединяет целый комплекс чувств. Страх и гнев, пожалуй, самые сильные из них, именно они провоцируют неожиданные, часто несвойственные человеку формы поведения. Ощущая нехватку внимания любимого, подозревая, что нас обманули, отвергли, мы теряем ощущение безопасности и чувствуем страх. Гнев возникает, когда попытки сохранить отношения с любимым человеком, вернуть его расположение оказываются бесплодными. Можно сказать, что мы ревнуем, когда осознаем, что другой нам больше не принадлежит. Но почему одни из нас могут постепенно смириться с этой потерей, а другие переживают боль снова и снова?

Откуда она возникает

По мнению психоаналитиков, ревность зарождается в раннем детстве и оставляет отпечаток на всю жизнь. «Часто в основе этого чувства лежит разочарование ребенка, который осознает, что он у матери не один, что есть еще отец, брат или сестра, которым мама тоже отдаст свою любовь и заботу», — объясняет психоаналитик Михаил Ромашкевич. Для некоторых это переживание становится первой душевной раной — ребенок сталкивается со своим бессилием что-либо изменить. Обида остается в душе как клеймо, напоминающее о неутоленной потребности в любви. И если родители не дадут ребенку ощутить силу своих чувств, то позже в любых отношениях он будет страдать от нехватки любви.

«Кроме того, во время эдиповой фазы, в возрасте трех-шести лет, ребенок борется за любовь родителя противоположного пола и конкурирует с родителем своего пола, — продолжает Михаил Ромашкевич. — Если он смирится с тем, что в этой борьбе обречен на поражение (ведь мама не полюбит сына как взрослого мужчину, а отец — дочь как взрослую женщину), >>



>> то будет в состоянии идентификации с родителем своего пола. При таком исходе ревность станет позитивным чувством, стимулом к работе над собой.

Желание измены

До женитьбы 33-летний Андрей вел легкомысленный образ жизни, но с тех пор остепенился. Его жена хранит ему верность. Она скромно одевается, ее поведение далеко от вызывающего. Несмотря на это, Андрей испытывает муки ревности и обвиняет ее в том, что она флиртует с другими мужчинами. Так проявляется проецируемая ревность, описанная еще Фрейдом: защищаясь от собственного желания неверности, человек «вменяет неверность в вину партнеру» — тем самым он переносит внимание с собственного бессознательного на бессознательное другого человека. Иными словами, Андрей подозревает свою супругу в том, что является его собственным глубинным желанием. Это позволяет ему освободиться и от самого желания, и от вызванного им чувства вины.

Естественное чувство...

«Ревность — чувство естественное. Если она отсутствует, то только потому, что стала объектом мощного подавления. И поэтому, уйдя в бессознательное, она играет еще более значительную роль», — утверждал Фрейд. 39-летний Михаил считает, что «достаточно наревновал в детстве»: у него было пятеро братьев, и он ощущал себя заброшенным и никому не нужным. «Ревность? Став взрослым, я нашел для нее хорошее противоядие — равнодушие. Как только

Женские эмоции, мужская боль

Женщины не более ревнивы, чем мужчины, просто они, как правило, более эмоциональны. Кроме того, в отличие от мужчин, им любопытно, какова их соперница (реальная или воображаемая). Они хотят знать о ней все: как ее зовут, сколько ей лет, какого цвета у нее глаза, как она одевается, чем интересуется... Мужчины, у которых преобладает рациональное отношение к жизни, в меньшей степени склонны проявлять свои чувства. «Мой друг не подает виду, что ревнует, — рассказывает 27-летняя Жанна. — Однажды я призналась ему в ничем не значащей интрижке, которая случилась задолго до нашей с ним встречи. Слушая меня, он выглядел абсолютно равнодушным и быстро перевел разговор на другую тему. А потом его всю ночь рвало. У него случился приступ гастрита». Это типичная для мужчин реакция: они долго игнорируют любую информацию, а затем, столкнувшись с реальностью измены, чувствуют себя поверженными. В то время как женщины иногда начинают ревновать, даже если ничего не происходит. Поводом к ревности у них становится влюбленность их партнера в соперницу, у мужчин — сексуальная неверность. Е. Р.

женщина начинает провоцировать во мне это чувство, я мгновенно теряю к ней интерес». Михаилу кажется, что он не испытывает ревности, потому что на самом деле он ревнует слишком сильно. Он подавляет свои чувства, бессознательно ощущая, что они могут разрушить его. Так он защищается от воскрешения непереносимой детской боли, с которой он так и не научился справляться.

...которое может перерасти в манию...

«Пережить в течение жизни один или несколько конфликтов, связанных с ревностью, вполне естественно, — считает социальный психолог Катрин Антони (Catherine Anthony). — Но стоит насторожиться, если мысли о неверности любимого становятся навязчивыми. В самых крайних проявлениях

ревность может угрожать целостности психики и даже привести к убийству или суициду». О таких приступах рассказывает 46-летний Леонид: «Я дважды был женат. И обе жены ушли от меня, потому что я их болезненно ревновал. Например, когда первая жена тихо говорила по телефону, я весь превращался в слух и у меня в глазах возникала алая пелена. Если я слышал «Ну давай, пока, целую», то просто выдирали шнур из розетки и разбивал телефон. Ко второй я внезапно приходил среди дня в офис — она работала с моим приятелем. Если видел их вместе, подходил, ласково говорил: пойдём, у нас есть дела. И смотрел на реакцию. Она смущалась, краснела, плакала. Ну точно, думал я, дело нечисто». Патологическая ревность может быть вызвана страхом потерять любимого. «У ревнивца есть бессо-



знательное представление о том, что он не сможет жить без другого, — объясняет Михаил Ромашкевич. — Он не чувствует себя существующим без своего партнера, как младенец не чувствует себя существующим без матери. Такой человек не овладел навыком самостоятельной жизни, и ему необходима «материнская фигура», которая вдыхает в него жизнь».

...или маскирует запретные желания

Есть форма ревности, когда чувства направлены не на партнера, а на соперника (соперницу). К примеру, женщина испытывает бессознательное влечение к любовнице мужа, и безумная ревность лишь выражает ее подавленное гомосексуальное желание. Рассказ 36-летней Светланы прекрасно это иллюстрирует: «Я прожила с Борисом три года, и причиной нашего разрыва послужила его профессия — он гинеколог. Я больше не могла выносить мысли о том, что он целый день видит женские половые органы. Однажды я зашла к нему на работу и увидела его пациенток. С этого момента, занимаясь любовью, я представляла себе их груди, бедра... Это было нестерпимо». «За ненавистью к сопернику нередко скрывается интерес и даже любовь к нему, — уверен психоаналитик Петер Куттер (Peter Kutter). — Но презрение, с которым общество относится к подобной симпатии, заставляет ревнивого убеждать себя в обратном. Человек, испытывающий подобные чувства, считает любой поступок партнера доказательством неверности, хотя на это у него нет реальных оснований».

**От ревности,
как и от любви,
вылечиться
невозможно.
В наших силах
не позволить ей
разрушить себя.**

Проблемы самооценки

37-летний Рамил расстался с женой после пяти лет мучительного брака. «Жена ревновала меня к своим подругам, устраивала сцены. Она могла при всех взять меня за подбородок и повернуть в свою сторону. Звонила во время совещаний и требовала доложить, где я, с кем, чем занят, — и не дай бог, если услышит женский голос. После родов ее состояние только ухудшилось, и я не выдержал ненависти в ее глазах. Мне кажется, ее ревность была вызвана какой-то патологической неуверенностью в себе и желанием тотального контроля». Страх перед утратой любви сильнее переживают люди с низкой самооценкой. Измена (реальная или мнимая) воспринимается ими как доказательство их никчемности. Малейшее подозрение, что близкий человек изменил им или разбил их, унижает их достоинство. «В этом случае ревность вызвана нарциссической обидой, — убежден Петер Куттер. — Победа соперника раскрывает глаза на два обстоятельства: во-первых, моя любовь не так уж и бесценна, а во-вторых, объект любви потерян. Ненависть и желание мести являются лишь подсобными средства-

ми, которые помогают выдержать унижение и вернуть чувство собственного достоинства».

Выйти из круга

От ревности нельзя вылечиться, как нельзя излечиться и от любви. Ревность нельзя отрицать, но можно не дать ей разрушить себя, научиться контролировать ее последствия. «Нередко оказывается, что у партнеров есть совместное пространство (общие интересы, любимое занятие), которое ревность не затрагивает, — говорит нарративный консультант Екатерина Дайчик. — Можно выяснить, что помогает создавать ситуацию, свободную от ревности, а затем расширить это пространство, связать его с другими сторонами жизни. Так создается новая история, которая существует параллельно с историей ревности». В результате у человека оказывается больше ресурсов для преодоления этого мучительного чувства. Он осознает, что у него есть опоры, чтобы с ним справиться, видит альтернативу — возможность свободно выбирать, как ему жить.

ЕЛЕНА РАТНЕР

ЕСТЬ ВОПРОС?

Институт
практической психологии
и психоанализа,
т. (495) 682 1114, www.psychol.ru

Центр психологического
консультирования «Триалог»,
т. (495) 505 2333, www.trialog.ru

Институт групповой и семейной
психологии и психотерапии,
т. (495) 624 2060, www.igsp.ru

Для чего нам нужна верность

ИЗМЕНЯТЬ ДРУГ ДРУГУ ИЛИ НЕТ? КАЖДЫЙ САМ ДЛЯ СЕБЯ ОТВЕЧАЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС. ОДНАКО СЕГОДНЯ МНОГИЕ ИЗ НАС СКЛОНЯЮТСЯ К ТОМУ, ЧТО У ВЕРНОСТИ ЕСТЬ РЯД ПРЕИМУЩЕСТВ.

Человечество перепробовало множество вариантов семейных отношений: многоженство, многомужество, открытый брак... «Разнообразие существует и сейчас, но приоритет по-прежнему принадлежит моногамии», – говорит семейный психотерапевт Александр Черников. Если прежде прелюбодейние осуждалось и даже каралось, то теперь, свободные от жестких предписаний общественной морали, мы все равно чаще выбираем верность. И наш выбор не случаен.

Соблазн измены

«Выбрать моногамию – это как бросить курить: живешь, не думая о завтра, и гордишься тем, что не поддаешься соблазну», – говорит 44-летний Андрей, бывший ку-

рильщик и... бывший неверный муж. С Ириной он живет четыре года. «Своим первым двум женам я изменял. Они знали об этом, но в какой-то степени их это даже устраивало. Для Ирины измены абсолютно неприемлемы, и я решил попробовать хранить верность на сто процентов. И, к своему удивлению, обнаружил, что мне это нравится».

Неверность разрушает отношения. Незаметно подтачивая множество браков, она становится поводом для публичного обсуждения, когда речь заходит о знаменитостях: актриса Сандра Баллок разорвала отношения с телеведущим Джесси Джеймсом, балерина Анастасия Волочкова рассталась с бизнесменом Игорем Вдовиным, и в обоих случаях причиной стала невер-





PHOTO: RISER / GETTY IMAGES / FOTOBANK.COM

ность партнера. Какой же глубинный смысл заключен в таком банальном поступке, как измена, если его последствия могут оказаться настолько катастрофичными?

Еще совсем недавно свободное сексуальное поведение воспринималось как вызов. «Сегодня все меньше стереотипов влияет на пару, и в этом смысле желание сохранять верность связано не столь-

ко со страхом осуждения, сколько с осознанием ценности партнера и доверительных отношений с ним», — объясняет Александр Черников.

«Я никогда не могла понять смысла верности ради верности, — признается 32-летняя Эмма. — Отношения с моим первым другом были свободными, мы открыто рассказывали друг другу о своих увлечениях. Но однажды я почувствовала, что

Сегодня нами движет скорее не страх общего осуждения, но осознание ценности партнера и доверительных отношений в нашей паре.

>>



Интервью с Андреем Россохиным

Андрей Россохин – доктор психологических наук, старший научный сотрудник психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова.

>> ревную и мне больно. В своем новом союзе я храню верность, и это помогает мне чувствовать себя защищенной». «Верность души, тела и духа, словно крепость, защищает нас от нас самих, от вождения, которое с трудом поддается контролю и поэтому таит опасность для личности, – поясняет философ и психотерапевт Пола Саломон (Paule Salomon). – А зрелые отношения дают нам достаточно энергии, чтобы верность не воспринималась как ограничение».

У этого выбора много причин: кто-то помнит, как сам страдал в детстве от родительских измен, и, став взрослым, стремится оградить своих детей от подобных переживаний. Кто-то пытается уберечься от бесконечных влюбленностей, считая их увлекательными, но бесполезными и бесперспективными. И наконец, кто-то осознает все преимущества зрелых отношений. Хотя, конечно, как писал французский литератор Этьен Рей (Etienne Rey), «верность всегда складывается из толлики лени, толлики страха, кусочка расчета, капли усталости, крупички пассивности, а иногда в ней даже попадаете крошечка другая верности».

Личное решение

«Изменяя своему первому мужу, я пыталась найти в других то, чего не находила в нем, – объясняет 36-летняя Анна. – Сохраняя верность второму, я стараюсь обрести равновесие внутри нашей пары. Когда меня задевает какой-то из его поступков, вместо того чтобы бросаться за утешением в объятия другого, я рассказываю ему о своих чувствах». Описывая свое

«До таких отношений нужно дорасти»

Говоря о верности, по сути, мы говорим о зрелых отношениях. О том, как и насколько взаимосвязаны эти понятия, рассуждает психоаналитик Андрей Россохин.

Psychologies: Всегда ли до верности необходимо «дорасти»?

■ **Андрей Россохин:** Да, ведь верность связана со зрелым сознанием и возникает только в процессе работы над собой. В каждом из нас живет подросток, для которого «хочу» главнее, чем «надо». Он отказывается ждать, терпеть, а хочет как можно быстрее удовлетворить свое желание, почувствовать, что все позволено. Выражение «седина в бороду, бес в ребро» описывает победу внутреннего подростка: человек серьезный и ответственный вдруг теряет почву под ногами и рискует разрушить свою жизнь.

Как же обращаться со своим внутренним подростком?

■ Нужно постараться наладить диалог с нашим подростковым «Я», которое полно не только жизни, энергии, но и опасных искушений. Они будоражат нас, вызывают тревогу. Но зрелое «Я», рождающееся в результате внутренней работы, способно спокойно встречать их, анализировать, а не прятаться от них. Здесь важно отличать развивающую верность от той, которая замораживает, убивает жизнь, помогает супругам прятаться от проблем. Однако любовь может существовать только тогда, когда человек открыт своим переживаниям, желаниям, фантазиям.

Многие пары выбирают свободные отношения.

Возможна ли верность без моногамности?

■ Свободные отношения нередко говорят о боязни привязаться друг к другу, о желании избежать боли, когда измена случится. У людей, отстаивающих эту позицию, невротически расщеплены отношения и сексуальность: они считают, что удовлетворять потребность в отношениях и сексе можно в разных местах.

Как оценить преимущества верности, ни разу не изменив?

■ Это очень сложный вопрос. Верность вырабатывается как важнейшая внутренняя ценность, но рождается ли она в изменах? Конфликты с партнером порождают фантазии, что где-то может быть лучше. Но с психоаналитической точки зрения эти микроизмены неверностью назвать нельзя: это не реальные действия, а моменты нашей внутренней жизни. Размышляя о своих фантазиях, мы устраняем их разрушительный потенциал: с частью из них мы взаимодействуем, что-то должны успокоить в себе, что-то – ограничить. Быть верным – это всегда усилие. А удовольствие, которое получает от верности зрелый человек, – это удовольствие от создания собственного пространства, в котором он может жить и развиваться, наслаждаясь любовью, сексуальностью и глубиной отношений.

ПОДГОТОВИЛА ЖАННА СЕРГЕЕВА

>>



>> представление о подлинной зрелой любви, большинство из нас непременно говорят о трех ее составляющих: страсти (сексуальное влечение), доверительной близости (честность и взаимопонимание) и верности (преданность и жертвенность)*. Мы не рождаемся на свет преданными и готовыми жертвовать своими чувствами и желаниями. Порой для того, чтобы понять себя, свое отношение к сексу и решиться на верность одному человеку, требуется несколько лет. «Выбор эксклюзивных отношений означает показать партнеру, что он вызывает у нас сильные чувства, что отношения с ним обладают особой ценностью, — словом, что он для нас уникален», — считает нарративный консультант Екатерина Жорняк. Если верность взаимна, это говорит о том, что каждый признает уникальность другого.

«До 39 лет каждая из моих подруг была мне необходима лишь для исполнения какого-то желания, почти прихоти, — признается 48-летний Алексей. — Думаю, что и я отдавал им только малую часть самого себя. Сегодня мои отношения с женой совсем другие: они наполняют меня целиком. Иногда меня тянет к другим женщинам, но я не хочу рисковать отношениями, которые дают мне чувство покоя и гармонии». «Борьба с соблазном — часть нашей жизни, — считает американский антрополог Хелен Фишер (Helen Fisher). — Но если наши отношения построены на любви, уважении и принятии другого человека, мы удержимся вместе, а если на вожделении — мы будем искать новых партнеров».

Мы не рождаемся преданными. Чтобы решиться на верность, необходимо время.

Лучше договориться

«В отпуск мы с мужем всегда ездим порознь, — рассказывает 27-летняя Юлия. — Естественно, у меня бываю романы, мне необходимы разнообразные ощущения. И муж без меня, вероятно, не скучает. Но такие моменты делают наши отношения ярче». «Мы с женой договорились: я не ревную ее, она — меня. Но выходные мы всегда проводим вместе», — говорит 25-летний Кирилл. Не каждый примет такой образ жизни, но некоторые пары уверены в том, что «жить долго и счастливо» вовсе не означает «принадлежать только друг другу». «Партнерам лучше договориться о том, как будет строиться их совместная жизнь, — говорит Александр Черников. — Этот «контракт» может обговариваться или подразмеваться, но он должен существовать. У одной пары для катастрофы достаточно эмоциональной

неверности — например, жена часто ходит в кафе с одноклассником. А другая пара этого просто не заметит. Для третьей будет неважен даже секс с этим одноклассником. Все зависит от взаимных ожиданий». Но даже соглашаясь на свободный брак, многие потом начинают ревновать, и отношения рушатся.

Сегодня «верность» становится понятием объемным и многоплановым, сочетающим в себе эмоциональные и прагматические факторы. Воспринимая ее не как навязанную обществом модель, но как результат осмысленного выбора, мы можем выстраивать собственную жизненную стратегию — ту, которая подходит именно нам.

ИРИНА КОЛМАКОВА, МАРИЯ ЩЕГЛОВА

* Р. Герринг, Ф. Зимбардо «Психология и жизнь». Питер, 2004.

ОБ ЭТОМ

Бертран Рассел
«Брак и мораль»
Крафт+, 2004.

Джулия Хартли Мур
«Адюльтер. Pro et contra.
Стоит ли изменять?
И сколько это стоит»
РИПОЛ классик, 2006.

7 ошибок, опасных для двоих

КАЖДАЯ НЕСЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ НЕСЧАСТЛИВА ПО-СВОЕМУ... НО СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЕНЫ: В ПАРЕ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ КРИЗИС, ОТНОШЕНИЯ РАЗВИВАЛИСЬ ПО ОДНОМУ ИЗ СЕМИ ТИПИЧНЫХ СЦЕНАРИЕВ. КАК РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ?

Наши эксперты

Елена Лопухина,
семейный психотерапевт;
Михаил Ромашкевич,
психоаналитик;
Александр Черников,
семейный психотерапевт;
Станислав Раевский,
юнгианский аналитик;
Александра Сучкова,
психотерапевт.

Установленный факт: по меньшей мере половина наших друзей уже пережила развод, и многие из нас – дети разведенных родителей. Стабильность – желанное, но все более редкое явление для современной пары, и кажется, что даже незначительный конфликт может свести на нет и без того хрупкие отношения. Мы попросили психотерапевтов описать самые распространенные сценарии, которые приводят пару к кризису. Их семь, и они почти не зависят от того, сколько лет партнеры прожили вместе и по какой причине начался конфликт.

1> Полное слияние

Как это ни парадоксально, самыми хрупкими оказываются пары, в которых партнеры быстро и очень сильно привязываются друг к другу, полностью растворяясь один в другом. Каждый из них играет все роли сразу: и любовника, и друга, и родителя, и ребенка. Поглощенные самими собой, далекие от всего, что происходит вокруг, они никого и ничего не замечают. словно живут на необитаемом острове своей любви... правда, лишь до тех пор, пока что-то не нарушит их уединения. Таким событием может стать и рождение ребенка (как существовать втроем, если мы жили только друг для друга?), и новая работа, предложенная одному из «отшельников». Но чаще у кого-то из партнеров возникает ощущение усталости – усталости от другого, от замкнутой жизни на «островке». Внешний мир, до поры такой далекий, внезапно открывает перед ним все свои прелести и соблазны. Так начинается кризис. Один – в растерянности, другой замечает его отстраненность, и оба не знают, как поступить. Чаще всего такие

пары расстанутся, причинив друг другу много боли и страданий.

2> Два в одном

Казалось бы, очевидно: любимый не может быть нашей точной копией. Но нередко серьезные конфликты возникают именно потому, что многие из нас отказываются принимать этот факт: человек, с которым мы живем, по-другому воспринимает и понимает мир, иначе оценивает поведение соседа или фильм, который мы только что посмотрели вместе. Мы удивляемся его образу жизни, логике, манерам и привычкам – мы разочаровываемся в нем. Отметим: согласно теории психоанализа, мы часто осуждаем в других именно то, чего не можем признать в самих себе. Так работает защитный

Это нужно принять: другой человек, даже очень любимый, не может быть нашей копией.



>> психологический механизм проекции: человек бессознательно приписывает другому те из своих желаний или ожиданий, которые неприемлемы для его сознания.

Каждая пара состоит из двух личностей, и между ними есть существенная разница. Хотя бы та, что партнеры – люди (чаще всего) не одного пола. Но непросто принять: мы – разные. Такое непонимание заканчивается печально: начинается либо битва, либо судилище.

3> Дефицит общения

Многие влюбленные говорят: нам не нужны слова, ведь мы созданы друг для друга. Веря в идеальное чувство, они забывают, что общение необходимо, потому что нет иного пути, чтобы узнать друг друга. Мало общаясь, они рискуют

**«Чего я жду от партнера?»
Если каждый задает себе этот вопрос, союз будет прочнее.**

ошибиться в своих отношениях или же однажды обнаружат, что партнер – вовсе не такой, каким казался. Двое, давно живущие вместе, уверены, что диалог почти ничего не изменит в их отношениях: «Зачем мне говорить ему это, если я и так знаю, что он мне ответит?» А в результате каждый из них живет возле любимого человека, вместо того чтобы жить с ним. Такие пары многое теряют, ведь яркость и глубину отношений можно сохранить, только день за днем открывая другого. Что, в свою очередь, помогает познавать себя.

Денежные знаки

Специалисты свидетельствуют: финансы для многих пар сегодня становятся яблоком раздора. Почему деньги оказываются в одном ряду с чувствами?

Расхожее мнение «деньги сами по себе вещь грязная» вряд ли что-то объяснит. Политэкономика учит: одна из функций денег – служить универсальным эквивалентом при обмене. То есть мы не можем прямо обменять то, что у нас есть, на то, в чем мы нуждаемся, и тогда приходится договариваться об условной цене «товаров». А если речь идет об отношениях? Если не хватает нам, к примеру, тепла, внимания и сочувствия, а получить их путем «прямого обмена» не удается? Можно предположить, что финансы становятся для пары проблемой именно в тот момент, когда одному из партнеров начинает не хватать чего-то из этих жизненно важных «благ», а вместо них в игру вступает привычный «универсальный эквивалент». Столкнувшись с реальной нехваткой денег, партнеры, между которыми налажен гармоничный «нематериальный обмен», всегда договорятся о том, как выйти из трудной ситуации. Если нет, проблема, скорее всего, совсем не в денежных знаках.

ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА

4> Служба спасения

Отношения в таких парах изначально очень крепкие: их цементируют часто неосознанные взаимные ожидания партнеров. Один думает, что ради любимого перестанет, например, пить или справится с профессиональной неудачей. Другому важно постоянно чувствовать, что он кому-то необходим. Отношения держатся одновременно на стремлении к доминированию и на поиске близости. Но со временем партнеры запутываются в своих противоречивых желаниях, и отношения заходят в тупик. Затем события развиваются, как правило, по одному из двух сценариев.

Если «больной» выздоравливает, нередко оказывается, что ему больше не нужен ни «врач», ни свидетель его «морального падения». Может еще случиться, что такой партнер неожиданно осознает: совместная жизнь, которая должна его освободить, на самом деле все больше его закабалит, а любимый человек играет на его зависимости. Когда надежды на «излечение» не оправдываются, развивается второй сценарий: «больной» начинает злиться или постоянно грустит, а «врач» («сиделка», «заботливая мама») чувствует себя виноватым и страдает от этого.

5> Личные планы

Если мы хотим жить вместе, нам нужно строить общие планы. Но, опьяненные друг другом, в начале знакомства некоторые молодые пары отстаивают свое право «жить сегодняшним днем» и не желают строить планов на будущее. Когда острота отношений притупляется, их непосредственность куда-то >>>

«Он(а) меня раздражает!»

Какая-то мелочь, упрек – и разговор переходит на повышенные тона... Могут ли такие приступы раздражения поставить под угрозу отношения двоих? «Нет, – уверен социолог Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann). – А если вы умеете с ними справляться, они говорят о том, что с парой все в порядке».

Psychologies: Почему, как только партнеры начинают совместную жизнь, возникает раздражение друг на друга?

■ **Жан-Клод Кауфман:** Даже медовый месяц без этого не обходится! Но поначалу раздражение ощущается слабее, потому что его не хотят видеть и каждый старается подавить это чувство в себе. А причина его в том, что, вступая в совместную жизнь, очень трудно идти навстречу другому, его миру и тому новому, который предстоит построить вместе. Трудно осознать необходимость меняться, куда-то двигаться. Два партнера испытывают друг друга и решают, от чего они могут отказаться в себе и что могут принять в другом. Раздражение друг на друга – признак того, что начался процесс объединения. Чем больше отношения тяготеют к слиянию, тем ощути- мее риск раздражения. И так до тех пор, пока не устано- вятся общие для двоих ориентиры.

Раздражение часто связано с предметами, их местом в доме, но затрагивает и манеры другого, и его отношение ко времени...

■ Большинство повседневных действий мы совершаем машинально, бессознательно. В том, что касается про- стых процедур, расстановки предметов и т. д., нет двух людей, которые действовали бы одинаково. И что полу- чается? Взаимное раздражение. Совместная жизнь – это столкновение двух микрокультур. Пара призвана создать общую культуру, и раздражение возникает, когда другой проявляет свои особенности.

Многих женщин особенно раздражает то, что их партнер слишком «расслабляется» дома, например разбрасывает вещи...

■ Для многих из нас наша пара – это место, где мы обретаем покой. Вернуться домой после напряженного дня означает укрыться наконец от чужих взглядов и получить возможность отпустить вожжи. Именно так склонны использовать свой дом мужчины. И эта тенден- ция может доходить до настоящего регресса – возвра- щения к детским формам поведения. Женское раздра- жение относится не столько к этому расслаблению, сколько к тому, что мужчина все больше себя распус- кает и становится менее привлекательным.

Меняются ли со временем причины, которые вызывают у нас приступы раздражения?

■ Естественно: мелочи, которые поначалу мы едва замечали, постепенно делаются более явными. Это может продолжаться довольно долго – пять, десять, двадцать лет. С появлением детей одни раздражители исчезают, а другие начинают действовать сильнее. Детям нужно подавать пример, что накладывает запрет на некоторые привычки: например, на прояв- ления неряшливости и лени. На пенсии, когда люди больше времени проводят вдвоем, жесты другого, напоминающие о том, что он – другой, остаются теми же, но раздражают больше.

Так что же, мы обречены вечно не переносить друг друга?

■ С того момента, как движение навстречу друг другу замедляется или останавливается, ущерб от приступов раздражения становится больше. Тем более что со вре- менем некоторые автоматические действия закрепля- ются: Александр грызет ногти, Нина всегда опазды- вает – и эти черты раздражают их супругов. Но важнее не причина раздражения или его интенсивность, а его эволюция во времени. Если Александру или Нине наплевать на то, что их поведение нервирует партнера, дело кончится взрывом. И их союз окажется под угрозой. Необходимо приложить (хотя бы неболь- шое) усилие – пусть даже оно и не даст результата. Но мы обычно долго не догадываемся, что раздражает другого в нас.

Бытовое раздражение способно убить любовь?

■ В этой истории спасительно то, что этапы чередуются. Сначала кто-то злится, и это позволяет выразить то, что не было сказано. Потом возникает желание снова почувствовать себя парой. После кризиса партнеры встречаются тепло, как после долгой разлуки. Но это относится только к тем парам, которые отдают себе отчет в раздражении и стараются сделать так, чтобы оно исчезло. А те, кто упрямко его отрицает и никогда о нем не говорит, – вот они действительно могут погу- бить любовь.

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

>> уходит. Будущая жизнь вдвоем представляется смутно, мысль о ней наводит скуку и вызывает невольный страх. В этот момент одни начинают искать новые ощущения в связях на стороне, другие меняют место жительства, третьи заводят детей. Когда один из этих планов реализуется, часто оказывается, что совместная жизнь по-прежнему не приносит радости. Но вместо того, чтобы задуматься о своих отношениях, партнеры нередко замыкаются в себе и, продолжая жить рядом, строят планы – каждый свой собственный. Рано или поздно один из двоих поймет, что сможет реализовать себя самостоятельно, – и положит конец отношениям. Другой вариант: из-за боязни одиночества либо из чувства вины партнеры отдаляются друг от друга и будут жить сами по себе, формально все еще оставаясь парой.

6> Без лишних усилий

«Мы любим друг друга, значит, у нас все будет хорошо». «Если что-то не получается, так это потому, что наша любовь недостаточно сильна». «Если мы не подходим друг другу в постели, значит, мы не подходим друг другу вообще...» Многие пары, особенно молодые, убеждены, что у них все должно получиться сразу. А когда сталкиваются

Многие не готовы прилагать усилия, если результат виден не сразу. Но отношения строятся не спеша.

Когда разрыв неизбежен?

Единственный способ узнать, переживет ли пара возникший кризис, – это столкнуться с ним лицом к лицу и попытаться его преодолеть.

Попробуйте – вдвоем или с помощью психотерапевта – изменить ситуацию, внести коррективы в ваши отношения. Одновременно вы сможете понять, способны ли вы расстаться с иллюзорным образом вашей пары докризисных времен. Если это удастся, вы сможете начать все сначала. Если же нет, расставание станет для вас единственным реальным выходом. Вот самые явные сигналы тревоги: отсутствие настоящего общения; частые периоды враждебного молчания; непрерывная череда мелких ссор и крупных конфликтов; постоянные сомнения по поводу всего, что делает другой; чувство горечи с обеих сторон... Если у вашей пары есть эти симптомы, значит, каждый из вас уже занял защитную позицию и настроен агрессивно. А доверие и простота отношений, необходимые для жизни вдвоем, полностью исчезли. А. г.

с трудностями в совместной жизни или проблемами в сексе, им тут же кажется, что отношения обречены. Именно поэтому они даже не пытаются вместе распутать возникшие сложности. Возможно, мы просто привыкли к легкости и простоте: современная жизнь, по крайней мере с бытовой точки зрения, стала намного проще и превратилась в подобие супермаркета с бесконечными стеллажами, где найдется любой товар – от информации (клик в интернете) до готовых суши (телефонный звонок). Поэтому нам порой нелегко справиться с трудностями перевода – с языка одного на язык другого. Многие не готовы прилагать усилия, если результат виден не сразу. А ведь отношения – и общечеловеческие, и сексуальные – строятся не спеша.

7> Необратимость

Ровное течение жизни пары с некоторым «стажем» нередко нарушают два подводных камня: первый – не разрешенные вовремя конфликты, второй – «выдохшееся» сексуальное влечение, а иногда полное отсутствие секса. Конфликты остаются неразрешенными, потому что обоим кажется, что

предпринимать что-либо уже слишком поздно. В результате рождаются горечь, злость и отчаяние. А из-за спада сексуального влечения партнеры отдаляются, возникают взаимная агрессивность, раздражение.

Чтобы найти выход из этой ситуации и не довести ее до разрыва, необходимо решиться и начать обсуждать проблему – возможно, с помощью психотерапевта. Нам стоит помнить, что наши трудности и конфликты – это лишь этап, через который проходят множество пар и который можно преодолеть. Мы рассказали о самых опасных ловушках и самых распространенных ошибках. Но ловушки на то и ловушки, чтобы в них не попасться. А ошибки – чтобы их исправить.

АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

ЕСТЬ ВОПРОС?

Институт психотерапии
и консультирования «Гармония»,
т. (812) 371 8220,
www.inharmony.ru

Московская ассоциация
аналитической психологии (МААП),
т. (459) 208 8429, www.maap.ru



Чем поможет терапия?

Когда отношения не ладятся, партнеры все больше увязают в путанице противоречий.

Но решать свои семейные проблемы многие люди стараются в одиночку: кому-то мешает гордость, кто-то не хочет признавать проблему, уже разрушающую семью, а кто-то просто не догадывается о том, что есть специалисты, к которым можно обратиться за помощью. Но большинство из тех, кто решился с ними встретиться, подтверждают: участие третьей стороны позволило переосмыслить отношения, лучше понять себя и партнера, стать более независимым в своей семье и одновременно сохранить теплоту. «Встречаясь с психотерапевтом, каждый из них разрешает свои внутренние конфликты», — рассказывает семейный психотерапевт Инна Хамитова. — И это меняет отношения: они становятся более свободными и от-

КОГДА КОНФЛИКТ КАЖЕТСЯ НЕРАЗРЕШИМЫМ, А ПОПЫТКИ ДОГОВОРИТЬСЯ ЗАХОДЯТ В ТУПИК, ПОМОЖЕТ БЕСПРИСТРАСТНЫЙ ТРЕТИЙ. ВСТРЕЧА С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ ПОЗВОЛИТ ПРЕКРАТИТЬ СПОРЫ И СНИЗИТ УРОВЕНЬ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.

крытыми. В каждой семье существует определенное «равновесие недостатков» двоих. Оно либо постоянно нарушается и восстанавливается — и тогда пара остается «живой», либо ситуация застывает, в отношениях ничего не происходит. В «живом» союзе изменения, происходящие с одним, заставляют развиваться, меняться и другого партнера. В результате в паре устанавливается новое равновесие, основанное на новых правилах. «Застывшие» же пары редко решаются на психотерапию».

Новым взглядом

Все виды психотерапии побуждают партнеров взглянуть друг на друга по-новому, независимо

от того, сколько лет уже прожито вместе (см. в рамке на с. 147). При слушаться к словам другого, которые тому было трудно подобрать, понять подспудные ожидания (свои и партнера), выразить глубоко запрятанные желания. «Я постоянно ссорилась с мужем из-за того, что в любую свободную минуту он бежал к своим друзьям, — делится 37-летняя Галина. — Теперь я понимаю, что за моим раздражением стоял страх: что я больше не привлекательна, что ему — и никому — больше не хочется быть со мной, смотреть на меня...»

«На этих сеансах заново учатся разговаривать между собой и слушать друг друга, — говорит семейный психотерапевт Александр >>

По одному или вдвоем?

Стоит ли партнерам предпочесть совместную работу с психологом индивидуальной? Мнения экспертов по этому вопросу расходятся.

Психоанализ относится к «парной» терапии без энтузиазма. «Некоторые из моих пациентов хотят параллельно работать в паре со своим супругом, – говорит психоаналитик Софи Кадален (Sophie Cadalen). – Часто это способ успокоить партнера, показать ему, что ничего не делается за его спиной. Но психоанализ не является орудием ни «за», ни «против» пары, это работа для себя, себе во благо». В то же время мужчинам, которые хотят пройти психоанализ, иногда проще сделать первый шаг вместе с женой. Но в конце концов многие из них приходят к мысли об индивидуальной аналитической работе. Инна Хамитова подчеркивает, что работа двоих имеет преимущества. «Семейный психотерапевт работает не с отдельной личностью, а с теми отношениями, которые складываются в паре, учитывает структуру семьи как организма. Он может создать альянс с клиентами против симптома, действуя по принципу: партнеры сами по себе хороши, но отношения не складываются (трудности с распределением власти, с близостью и т. д.). Такой подход позволяет преодолевать сопротивление, возникающее в ситуации индивидуального анализа».

ЕЛЕНА РАТНЕР

>> Черников. – Многие терапевты даже снимают сеансы на видео, чтобы участники могли увидеть расхождение между словами и отношением к происходящему, которое проявляется в жестах, позах, тембре голоса. Это дает возможность заметить и проанализировать то, что обычно остается за пределами осознания».

«Тебе со мной плохо?»

Но что происходит, когда на встрече с психологом решается один из партнеров? «Другой может почувствовать беспокойство: значит, наш союз больше ее (его) не удовлетворяет, – говорит Инна Хамитова. – В какой-то мере этот страх связан с историей отношений.

В период влюбленности оба пребывают в состоянии эйфории, невольно надеясь, что любовь излечит все их детские раны. Желание любимого человека пройти терапию воспринимается как крушение этого романтического взгляда и вызывает сильную тревогу: значит, меня и наших отношений ему недостаточно». Но может быть, это неплохо – раз и навсегда покончить с иллюзией всемогущества любви? По мнению психоаналитика Марины Арутюнян, психоанализ вовсе не покусается на любовь, наоборот, он может сделать отношения в паре свободнее, впустить в них недостающий воздух. Вначале эмоциональная зависимость, включен-

ность в дела друг друга подпитывают чувства. Однако спустя время то, что еще вчера привлекало, начинает тяготить или раздражать: заботливый вдруг кажется нам рохлей, решительная – диктатором. Общение с психотерапевтом учит шаг за шагом понимать себя и партнера, отказываться от интерпретаций, от собственных истолкований поведения другого и узнавать, что же происходит с ним и с нами на самом деле.

«И что ты ему скажешь?»

Наш спутник раз в неделю рассказывает постороннему человеку о нас и нашей жизни, но дома не обсуждает то, что происходит в кабинете психотерапевта. Наше желание засыпать его вопросами, узнать в деталях содержание беседы вполне естественно, но требовать откровенности у нас нет права. «В рамках терапии все свои самые болезненные мысли, фантазии, воспоминания клиент доверяет терапевту, – поясняет психотерапевт Бернар Жеберович (Bernard Geberowicz). – Наше общение – очень личное, и другой не должен в него вмешиваться». Это не означает, что клиент не может при желании обсудить терапию с партнером (да и с любым другим человеком). «Обсуждать или нет – каждый решает сам, – говорит Марина Арутюнян. – Зачастую желание рассказать о терапии – это хороший признак. Человек начинает делиться с партнером своими открытиями и размышлениями, чего раньше не делал. И это может отражать вновь возникшее желание сблизиться».



Желание поделиться с другим своими размышлениями и открытиями может говорить о возникшем желании заново сблизиться.

«Психолог говорит...»

Некоторые, возвращаясь от терапевта, подробно рассказывают о каждом сеансе, и создается ощущение, что в жизни пары незримо присутствует третий. «Такая практика скорее препятствует психоаналитической работе, – считает психоаналитик Жинетт Леспин (Ginette Lespine). – Это признак того, что бессознательно пациент сопротивляется, хочет прекратить наши встречи».

В других парах партнеры используют высказывания «своего» психолога как оружие, последний аргумент в споре. «Когда возникал спор, жена всякий раз твердила, что ее психолог считает меня негибким, неспособным меняться. Меня это просто бесило», – вспоминает 37-летний Никита. «Это своего рода манипуляция, давление на партнера, – комментирует Марина Арутюнян. – А если терапию проходят одновременно оба, в паре может развернуться битва под лозунгом: «Мой терапевт прав,

а твой ошибается!» Важно понимать, что слова, сказанные в кабинете терапевта, – это не объективная истина, а инструмент аналитической работы, они осмысленны только внутри отношений между пациентом и его терапевтом.

«Это слишком дорого!»

Другой частый повод для конфликтов – стоимость консультаций. «Если бы не твой психоанализ, мы могли бы наконец поменять машину!» Раздражение могут вызывать и растянувшееся время терапии, и сомнения в компетентности психотерапевта: «И сколько лет ты еще будешь к нему ходить? И почему все так долго, если он хороший специалист?» «За такими упреками всегда скрыто иное сообщение, – считает Инна Хамитова. – Например, желание привлечь внимание к себе, «дискредитировать» терапию, выдвинуть иные приоритеты или даже собственное скрытое желание пойти к психо-

терапевту». Но чаще цель таких колкостей – сделать терапевта ответственным за неудачи в семейной жизни.

«Я меняюсь, ты тоже»

Изменения, происходящие с одним из супругов, нарушают в паре статус-кво. Партнеру начинает казаться, что он не знает человека, с которым прожил много лет. «Работая с психологом, я научилась по-настоящему слушать своего мужа, – вспоминает 40-летняя Анна. – И сначала, как ни парадоксально, это выводило его из равновесия!» «Всякая перемена в поведении одного из супругов чутко воспринимается другим, – замечает Марина Арутюнян. – Благодаря психотерапии ломаются стереотипы поведения, и на время это может создать отчуждение между супругами». Партнеры выходят из устоявшихся ролей («муж-недотепа», «идеальная хозяйка»...) – в этом и заключается подлинный эффект лечения.

>>>

>> «Надо бы и тебе...»

Успешно проходя психотерапию, человек может впасть в соблазн обратить и других в свою новую «веру». Но оказывать давление на близких – неудачная идея. Мы не вправе навязывать свой выбор даже из лучших побуждений. «Решение пойти на консультацию к психотерапевту человек должен принять сам, – уверена Инна Хамитова. – Это шаг очень личный». Те, кто говорит: «Я ходил к психологу, и ты сходи», – воспринимают терапию упрощенно, механистически. «Такое предложение партнеру вовсе не значит, что наше лечение было успешным, – продолжает психотерапевт, – ведь поступок другого будет просто калькой нашего собственного. А вот если один из партнеров видит, что другой стал более спокойным, открытым, что ему явно легче жить, это, безусловно, может вызвать у него желание разобраться и с собственными проблемами».

«Я от тебя ухожу»

Работа над собой всегда предполагает проверку на истинность наших поступков и отношений. Касается это и выбора спутника жизни. 53-летняя Ольга вспоминает, как муж ушел от нее после тридцати лет брака: «Он объяснил, что женился на мне, потому что я была очень похожа на его рано умершую мать. Он сказал, что осознал это во время терапии, что это был не его свободный выбор и что он не хочет больше за него отвечать. Результат его работы над собой – разрушенная семья, а я-то была уверена, что мы счастливо состаримся вместе». «Пациенты, которые расстанутся

Решить свои конфликты – это шанс изменить отношения, сделать их более свободными, открытыми.

с партнером в ходе терапии, на самом деле принимают такое решение гораздо раньше, еще до первого визита к психологу, – уверена Инна Хамитова. – На консультацию они нередко приходят для того, чтобы найти в себе решимость и реализовать давнее (часто неосознанное) желание».

«В течение последних лет мы с мужем изо всех сил поддерживали видимость брака, – вспоминает 36-летняя Мария. – После смерти папы я не могла справиться с горем и обратилась за помощью к психотерапевту. В какой-то момент я неожиданно поняла, что муж был для меня «заместителем» отца – то же имя, та же профессия! Я осознала, что вышла замуж... за копию папы. Неудивительно, что наши отношения не складывались, – их просто не было. Сейчас каждый из нас заново построил семейную жизнь, счастливую. Не перестаю хвалить себя за то, что вовремя пошла к психологу. Когда брак построен на ложных основаниях, расставание предпочтительнее, чем вечные конфликты или скука. Психотерапия приводит к распаду только те пары, которым, вообще говоря, не стоило и встречаться».

«Начнем сначала»

Впрочем, кораблекрушения случаются редко, гораздо чаще пара

отправляется в новое плавание. Многочисленные примеры подтверждают это. «Благодаря психотерапии я смогла понять, что жила мечтой об идеальном мужчине, а реального человека, который был рядом, просто не замечала, – говорит 40-летняя Нина. – Терапия помогла мне увидеть, что он состоит не только из очевидных недостатков: на самом деле мой муж – обаятельный, творческий человек. Оказывается, дело было во мне!» Психотерапия позволила Нине увидеть ситуацию по-новому и перестроить отношения. «Разрушая старую модель семьи, терапия дает шанс обновить отношения, вернуть в них движение, гибкость, жизнь, – уверена Марина Арутюнян. – И пусть изменения происходят понемногу: вчера не возникло привычного раздражения; позавчера долго обсуждали фильм; сегодня получилось посмотреть в глаза, посмеяться вместе, поговорить о...» Из этих мелочей и вырастают новые отношения.

ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ,
НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

ОБ ЭТОМ

Вирджиния Сатир
«Психотерапия семьи»
Речь, 2006.

Милтон Эриксон, Джей Хейли
«Стратегии семейной терапии»
Институт общегуманитарных исследований, 2007.

Огастус Нейпир, Карл Витакер
«Семья в кризисе»
Когито-Центр, 2005.

«Методы современной психотерапии»
Класс, 2001.

Как это происходит

Партнеры, которые решили обратиться за консультацией, могут выбрать то направление психотерапии, которое им больше подходит. Чтобы работа была более успешной, важно представлять себе особенности каждого из методов.

Системная семейная терапия рассматривает любую проблему не как особенность поведения или ощущения партнеров, а как результат функционирования пары в целом. Семейный терапевт работает не с отдельным человеком, а с семьей в целом – она действует как единый организм, который постоянно развивается. Все процессы, происходящие в семейной системе, одновременно и причина, и следствие друг друга. Семейная система обладает достаточной гибкостью, поэтому в некоторых случаях можно ограничиться даже одной встречей. Существуют и такие семьи, работа с которыми занимает несколько месяцев (при режиме встреч один раз в неделю). Стоимость одной встречи в среднем составляет 3000 рублей.

Нарративная терапия. Выстраивая представление о самих себе и о своей жизни, мы выделяем одни эпизоды и опускаем другие. Но на встрече с нарративным терапевтом (narrative в переводе с английского означает рассказ, повествование) важны именно те детали, которые мы склонны игнорировать, – они помогают рассказать о себе новую историю. Нарративный подход применяется как в индивидуальной работе, так и в работе с семьями. Количество встреч зависит от сложности проблемы. Чаще всего необходимо 8–10 встреч при режиме раз в неделю, час-полтора каждая. Стоимость одной встречи 2000–2500 рублей.

Аналитическая психотерапия основана на теории психоанализа, однако ее можно применять не только индивидуально, но и в паре, и в группе. Работа происходит не на кушетке, а лицом к лицу, могут использоваться психодраматические и иные методы. Этот метод позволяет проанализировать внутренние конфликты, облегчить эмоциональное напряжение, разрешить жизненные проблемы партнеров. В ходе общения складываются особые отношения между пациентами и психотерапевтом, которые помогают постичь бессознательные истоки переживаний и поступков и благодаря этому изменить отношения в паре. Такая работа занимает год и более (при режиме встреч один раз в неделю). Стоимость одной встречи 1300–2000 рублей.

Гештальттерапия рассматривает сложности в паре как следствие нарушения контакта. Терапевт предлагает партнерам пообщаться между собой и наблюдает их взаимодействие. Он замечает то, чего не замечают участники: кто активен, а кто нет, в какой момент усиливается или пропадает интерес к общению, каких тем или чувств избегают, а какие стремятся выразить. Он может спросить, что скрывается за изменением позы, интонации, выражения лица, или попросить поменяться ролями. Цель – устранить стереотипы общения, побудить к выражению переживаний и тем самым восстановить контакт в паре. Количество встреч определяется индивидуально (иногда достаточно одной), стоимость каждой встречи 1000–4000 рублей.

О. С., Н. Г.



**приглашает повысить
квалификацию или освоить
новую профессию
по программе
«Психологическое
консультирование»**

Специализации:

- «Организационная психология и управление персоналом» (рук. – Е.Б. Моргунов, д.пс.н.).
- «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование» (рук. – Б.Ю. Шапиро, к.пс.н.).

Дипломы:

- Британский диплом магистра MA in Counselling (University of Manchester, UK).
- Российский государственный диплом о профессиональной переподготовке по программе «Практическая психология» или
- Российский магистерский диплом по программе «Психологическое консультирование».

Условия:

- Принимаются лица с высшим образованием.
- Продолжительность обучения – 1 или 2 года (по выбору слушателя).
- Возможность сочетать работу с учебой.
- Есть краткосрочные образовательно-тренинговые программы повышения квалификации (от 2 до 4 месяцев).

**Занятия проводятся на базе
Академии народного хозяйства при
Правительстве РФ по адресу:**

119571 Москва, проспект Вернадского, 82,
корпус 2. Проезд: ст. м. «Юго-Западная».
тел.: (495) 564-85-82,
факс: (495) 434-75-47;
e-mail: applic@universitas.ru
<http://www.msse.ru>



Позвольте себе

«ТЫ» ПЛЮС «Я» РАВНЯЕТСЯ «МЫ»... НО ЧТО ПРИ ЭТОМ ПРОИСХОДИТ С НАШИМ «Я»? НАМ НЕ СТОИТ СЕБЯ ТЕРЯТЬ ХОТЯ БЫ ПОТОМУ, ЧТО ИНАЧЕ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ БЫСТРО ИСТОЩАТСЯ. ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД – СОХРАНЯТЬ (ВЕРНУЮ) ДИСТАНЦИЮ И ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.

«Б»рак – это когда мужчина и женщина становятся одним человеком. Труднее всего разобраться, кем именно из них двоих», – пошутил однажды режиссер Вуди Аллен, выразив в этой краткой формуле суть проблемы, с которой рано или поздно сталкиваются

двое, решившие жить вместе. То, что вначале так воодушевляет их – общая постель, одни и те же вкусы, общие друзья, одинаковая манера говорить, совместный отдых, – затем очень часто приводит к истощению любовного чувства (а порой и к утрате его!). А кроме того, появляется ощущение потери

собственной индивидуальности. «Если два некогда отдельных друг от друга «я» сливаются во всеобъемлющее «мы», из него уходит энергия, которая как раз и позволяет паре двигаться вперед, развиваться», – констатирует психотерапевт Ольга Долгополова. Семейные отношения постепенно превращают одного человека лишь в продолжение другого, в двойника, предсказуемого и оттого незаметного. Желание угасает, возникают скука и усталость. Психотерапевты подтверждают: когда мы начинаем задыхаться от



ДЫШАТЬ свободнее!

совместной жизни на короткой дистанции, нам трудно разобраться в своих чувствах, поскольку первоначальное желание и энергия уже утрачены. Как ни парадоксально, может быть, это как раз подходящий момент для того, чтобы задать себе несколько вопросов. Что со мной происходит? Что происходит с отношениями? Достаточно ли я уверен(а) в ее (его) чувствах, чтобы не мешать ее (его) самореализации за рамками нашей совместной жизни? Не слишком ли я растворяюсь в наших отношениях, не теряю ли себя

Стоит задать себе вопрос:
не слишком ли я растворяюсь в отношениях, не теряю ли из виду себя?

из виду? Когда мы ответим себе на эти вопросы, перед нами откроется множество новых возможностей для совместного существования, мы увидим, откуда можно почерпнуть кислород, которого так остро не хватает нашей паре.

«Спустя несколько лет после свадьбы я словно перестала понимать, кто я такая, – вспоминает 42-летняя Надежда (12 лет в браке). – В муже меня уже ничто не удивляло, я могла предсказать каждое его слово, каждый жест. Мне хотелось все бросить, я буквально задыхалась...»

Оставаться двумя людьми

И все же Надежда никого и ничего не бросила. Она решила «глотнуть свежего воздуха»... и занялась благотворительностью. Что >>



>> принесло в ее жизнь новые знакомства, разнообразные события вне семейного круга, а главное – к ней вернулись внутренние энергия и желания. Уже через несколько месяцев она чувствовала себя более самостоятельной, более энергичной, радостной... и более влюбленной!

Быть двумя – это еще и уметь говорить нет. И это не так просто, как может показаться. «Те, кто любит друг друга, должны хотеть одного и того же и заниматься одним и тем же» – такое представление прочно закреплено в нашем сознании. Бывает, недостаточно уверенный в себе человек, замечая, что спутник не разделяет его вкусов, начинает переживать, бояться его осуждения и даже того, что его перестанут любить. «Особенно это болезненно для того, кто в большей мере ощущает свою зависимость от партнера, – говорит Ольга Долгополова. – Сливаясь с ним, он тем самым «достраивается» в другом, ощущая себя более полноценным человеком».

Больше уважать наши различия, уметь отстаивать собственные желания, ценить желания другого.

На самом же деле нам стоит уважать и поддерживать наши различия, иметь твердость отстаивать собственные, личные желания. И, соответственно, уважать желания другого. Ведь вспомним: когда мы впервые встретили его, нас привлекло именно наше различие... которое с течением дней стало стираться. Незнанные грани исчезли, драгоценный самородок отполировался и стал галькой-голышом, дикая пантера превратилась в толстую домашнюю кошку, хорошо знакомую и предсказуемую. Что же удивляться тому, что нас больше не тянет друг к другу?

Избегать жертвоприношений

Если мы забрасываем любимые занятия или друзей ради того, чтобы уделять больше времени своей семейной жизни, или же заставляем себя через силу приспособиться к кругу общения и интересов другого, мы таким образом не только отрекаемся от своей индивидуальности, но также подспудно накапливаем досаду. Которая непременно выплеснется наружу при первом же разногласии.

В сущности, подобное жертвоприношение – это вид шантажа и так или иначе всегда отравляет близкие отношения. «Ведь, жертвуя, в ответ человек ожидает жертв и от партнера, который подчас и не догадывается об этом», – говорит экзистенциальный психотерапевт Светлана Мардоян. Тот, кто приносит себя в жертву, живет с мыслью о том, что когда-нибудь будет за это вознагражден. И малейшее стремление партнера к автономности воспринимается им как чудовищная неблагодарность.

Они жили долго и счастливо...

Есть ли у пары будущее? Американский психолог Джон Готтман (John Gottman) убежден: брак будет прочным, если партнеры могут честно ответить «да» на три вопроса.

1. «Хотели бы вы дружить с этим человеком?» Могли бы у вас быть насыщенные и плодотворные отношения, если бы вы не были сексуальными партнерами и не собирались заводить детей?
2. «Уважаете ли вы этого человека как личность (с собственными предпочтениями, образом жизни, ценностями)?» Уважаете ли вы его отношение к миру и к людям независимо от его отношения к вам?
3. «Готовы ли вы смириться с тем, что некоторые недостатки никогда не исчезнут?» Могу ли я сказать: «То, что я люблю в тебе, так мощно, так уникально и так желанно, что я люблю тебя, несмотря на все то, что отличает и всегда будет отличать тебя от моего идеала».

А чего лучше избегать, если мы хотим быть вместе? Критики, недоверия, скрытности и презрения, считает Джон Готтман*. Особенно опасно презрение – за ним стоит отвращение, которое разрушает отношения, ведет к неприятностям и разрывам.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

* См. также фильм об исследованиях Джона Готтмана «Любовная лаборатория» (Discovery Channel, 2008).

Как правило, постоянные уступки партнеру с целью доставить ему удовольствие приводят вовсе не к тому результату, которого мы ждем. С одной стороны, потакая его желаниям, мы теряем собственное лицо и в конце концов перестаем понимать, кто мы и чего сами хотим. С другой стороны, объект нашего неотступного внимания может почувствовать себя мучительно несвободным под удручающим грузом нашей заботы.

Создать пространство любви

Банальное, но, увы, правдивое наблюдение: совместная жизнь скло-

няет нас к лени. Кроме того, наш век насыщен перегрузками, от которых мы часто устаем. Вот почему нередко бывает, что двое, рухнув без чувств на супружеское ложе, сразу же... забываются лишь невинным сном. Так постепенно из-за этой маленькой лени и большой усталости любовная связь превращается в «братские узы». Тело партнера, становясь слишком знакомым и привычным, постепенно перестает давать эротический заряд. Едва ли есть какие-нибудь волшебные рецепты, но существуют простые приемы, которые помогут предупредить угасание сексуального напряжения в отноше-

ниях. Например, можно создать некое специальное «поле» для любовных свиданий пары – во времени или пространстве. Особо обустроенный уголок спальни, выходные, посвященные чувственным удовольствиям, или же встреча с искусством, необычный ужин или любимое место на природе – словом, то, что объединяет пару и отвечает ее желаниям, помогает создать интимную обстановку, отличную от привычных будней.

«Высшая степень близости двоих – сексуальная, – напоминает Светлана Мардоян. – И за ней, как за чувствительным редким цветком, нужно постоянно ухаживать, предпринимая нечто, что не вписывается в обычный распорядок дня. Скажем, можно позвать партнера на свидание, прогулявшись по городу, зайти в кафе или ресторан. Вырваться из повседневности, улетев на выходные в другую страну. В общем, сделать что-то непривычное, чтобы увидеть друг друга в новом свете, вновь включиться в романтическую игру».

Соглашаться на разлуку

Такой совет, который на первый взгляд расходится со здравым смыслом, на самом деле дают все сексологи и семейные психологи. Ведь за расставанием – пусть на несколько часов или дней – следует радостная встреча. И вроде бы все могут легко ему последовать... Но не тут-то было! Когда один из партнеров подпитывается энергией вне семейного пространства, в глубине души другого начинают шевелиться старые демоны сомнения в его чувствах. «Как он(а) >>

>> может так наслаждаться жизнью вдали от меня?», «А вдруг он(а) найдет себе кого-то получше?!», «А вдруг он(а) войдет во вкус свободной жизни и не захочет возвращаться?» Граница между любовью и чувством собственности зачастую оказывается весьма тонка. Страх остаться одному служит порой тем бессознательным тормозом, который мешает нам отпустить от себя другого, дать ему отдалиться. Не стоит забывать, что желание бегства возникает не от ощущения свободы, а от чувства неудовлетворенности. Тот, кто самореализовался и осуществил свои желания, гораздо больше склонен поделиться своими чувствами с партнером, нежели тот, кто испытывает неудовлетворенность и фрустрацию.

«Если отношения продолжают развиваться, – говорит Ольга Долгополова, – то в них после периода эмоциональной близости обязательно будет отдаление друг от друга. Но если мы при этом займемся любимым делом, это позволит нам испытать спонтанное, искреннее возбуждение. А потом, дома, будем делиться друг с другом впечатлениями, обмениваться своими эмоциями, этим возбуждением. Это будет момент воссоединения пары и то самое наивстречу друг другу».

Еще одна помеха нашей независимости – это наше подчинение существующей социальной норме: «Пара должна быть всегда вместе». Так что, если у меня появляется желание пойти куда-то одному (одной), если мне хорошо вдвоем с партнером, но я не готов(а) проводить с ним (с ней) каждую ми-

Парадокс: партнеры, которые дают друг другу больше свободы, чаще выбирают и верность.

нуту, я делаю вывод: «Я недостаточно его (ее) люблю, все-таки это не тот, кто мне нужен, наши отношения – ошибка». Или даже: «Я не создан(а) для совместной жизни». Это устойчивое убеждение, прочно засевшее в сознании многих пар. И к сожалению, часто вместо того, чтобы избавиться от него, они избавляются друг от друга.

Поддерживать другие желания

Взаимное притяжение в паре подпитывают еще и внезапные всплески желания, возникающего вне семейной жизни, – так утверждают сексологи. Речь вовсе не о поощрении супружеской неверности, а о том, что, выходя из пространства семейных отношений, не следует складывать наши «антенны чувственности» – пусть они всегда будут расправлены. Стоит давать себя соблазнять ровно настолько, чтобы почувствовать вкус самой возможности, – и вовек не обязательно ее реализовывать. «Парадоксально, но именно те партнеры, которые предоставляют друг другу большую свободу, сохраняют и наибольшую верность, – отмечает психотерапевт Серж Эфез (Serge Hefez). – И наоборот, в более замкнутых парах такой запрет на недопустимое часто действует как магнит». Может быть, потому, что того, кто

нам доверяет, предать оказывается гораздо сложнее? «Доверие – базовый критерий для гармоничных отношений, – говорит Светлана Мардоян. – Доверяя друг другу, мы ощущаем не только физическую, но и моральную безопасность». «Я за такое доверие, – добавляет Ольга Долгополова, – когда партнеры в контакте, у них открыты глаза и уши, они взаимодействуют друг с другом искренне и открыто. Доверяя своему партнеру, отпуская его в жизнь, мы должны быть готовы и к риску. Но, что бы ни случилось, мы будем иметь возможность говорить об этом, напрямую это обсуждать, понимая, что с нами происходит здесь и сейчас».

Желания вне семейных отношений отнюдь не сводятся лишь к области сексуального влечения. Посвящать время себе, получать радость от близкого общения с друзьями – существует множество разнообразных источников жизненной энергии, из которых питается наше желание жить и любить.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ,
НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

ОБ ЭТОМ

Тина Тессина, Райли К. Смит
«Как жить в паре и оставаться свободным»
Феникс, 2005.

Роберт Джонсон
«Она. Глубинные аспекты женской психологии»
Когито-Центр, 2008.

Роберт Джонсон
«Он. Глубинные аспекты мужской психологии»
Когито-Центр, 2008.

Долговечен ли ваш СОЮЗ?

БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС МЕЧТАЮТ О ЛЮБВИ, КОТОРАЯ БУДЕТ С НАМИ ВСЕГДА... А КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА В ВАШЕЙ ПАРЕ? ВАШ СОЮЗ КРЕПОК И НАДЕЖЕН ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ХРУПОК И НЕУСТОЙЧИВ? ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ, ОТВЕТЬТЕ ПО ОЧЕРЕДИ С ВАШИМ ПАРТНЕРОМ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА... И СРАВНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Вступая в отношения, каждый надеется, что они будут длиться как можно дольше. Первоначальная «любовь как гром среди ясного неба» переходит в состояние влюбленности, которое (если чувства взаимны) придает жизни совершенно неожиданные краски! Мы идеализируем другого, а он идеализирует нас, и мы идем по дороге жизни рука об руку, уверенные, что ничто не может разрушить эти чары. Конечно же, нам хочется, чтобы такое состояние длилось как можно дольше, а может, и вечно! Между тем по мере того, как отношения развиваются, мы осознаем, как непросто примирить свой идеал пары с повседневной реальностью, которая во многом ограничивает нас и иногда кажется скучной. Эту мечту о долговечности союза носят в душе каждая и каждый из нас. Что это – потребность стать продолжением приукрашенного образа родительской семьи? Больше не чувствовать себя одиноко? Быть защищенным от превратностей жизни? У каждого есть свой ответ. В любом случае вопрос о том, сколько продлится союз, составляет сердцевину отношений в любой паре. Этот тест поможет понять, на какой стадии отношений находится ваш дуэт, и оценить вашу способность придать устойчивость отношениям двоих, как бы они ни были устроены.

КАК ПРОХОДИТЬ ТЕСТ

Ответьте на вопросы, выбирая один из четырех вариантов, который наиболее точно отражает ваше мнение. Затем обратитесь к профилю пары, соответствующему большинству ваших ответов. Выполняйте тест по очереди с партнером, а затем сравните результаты. Если у вас обоих примерно одинаковое количество ответов двух разных типов (например, Б и В), прочитайте оба соответствующих профиля и сведите их воедино, чтобы понять, насколько долговечен ваш союз. Очень близкие результаты (как и очень разные) станут поводом для разговора – именно в этом и состоит главная цель нашего теста.

ВОПРОСЫ

1) Что удерживает вас вместе?

- Общие увлечения.
- Мы даем друг другу свободу.
- ▲ Мы часто смеемся вместе.
- ◆ Время.

2) Сексуальность в паре позволяет...

- ◆ обнаружить скрытые стороны другого.
- снять стресс повседневной жизни.
- ▲ углубить отношения.

- помешать другому «ходить на сторону».

3) В любовных отношениях другой – это...

- товарищ по играм.
- спутник жизни.
- ◆ единомышленник.
- ▲ сообщник.

4) Мы чувствуем, что влюблены, когда мы...

- ▲ хотим друг друга.
- ◆ дополняем друг друга.
- понимаем друг друга.
- принимаем друг друга.

>>





>> 5) Ваш партнер собирается сделать перерыв в работе и взять отпуск... длиной в год.

■ Вы решаете поступить так же.

◆ Вы стараетесь придумать способ жить и дальше в привычном для вас ритме.

▲ Вы стараетесь понять, какие мотивы лежат в основе его решения.

● Вы думаете: «Да ради бога!»

6) Ваш партнер не отвечает на ваши сексуальные заигрывания.

● Вы относитесь к этому с пониманием и ждете более благоприятного момента.

■ Вы всеми силами стараетесь возбудить его.

▲ Вы стремитесь поговорить с ним и понять, что происходит.

◆ Вы предлагаете пойти в кино.

7) В какой области обязательно нужно быть настроенными на одну волну?

◆ В воспитании детей.

▲ В глубинном понимании жизни.

● В мировоззрении и убеждениях.

■ В отдыхе и развлечениях.

8) Сексуальные отношения за пределами пары – это...

● верный путь к разрыву.

◆ пространство личной свободы.

▲ неизбежный этап.

■ испытание, которое нужно просто пережить.

9) У вас есть крупная сумма денег, которую можно потратить на вас двоих, и вы решаете...

◆ пообедать в шикарном ресторане.

■ переоборудовать кухню.

● отправиться в путешествие по Китаю или Египту.

▲ сделать подарок партнеру.

10) Вам хочется провести спокойный вечер вдвоем. Ваш партнер предлагает сходить в гости к друзьям.

▲ Вы отпускаете его (ее).

◆ Вы прилагаете усилия, чтобы «захотеть» туда пойти.

■ Вы думаете, что ваши желания никогда не совпадают.

● Вы пытаетесь уговорить его (ее) остаться с вами.

11) Попробуйте себе представить, как может выглядеть ваша пара лет через десять. Она будет...

▲ точно такой же, как сегодня.

● более влюбленной.

■ более зрелой и красивой.

◆ Вам никак не удастся представить себе вашу пару через десять лет!

12) Луи Арагон писал: «Чем был бы без тебя, пришедшая навстречу?»

А кем были бы вы без другого?

■ Одиночеством, которое жаждет, чтобы его прервали.

◆ Человеком, который желает, чтобы его очаровали.

● Слезой, которая ждет, чтобы ее осушили.

▲ Лодкой, ищущей пристань.

13) Вы решили: через пять лет мы вместе купим дом.

◆ Это обязательство вас пугает.

▲ Это возможность начать жизнь сначала.

● Дом будет таким же прочным, как ваша пара.

■ Здесь или в другом месте – счастье будет с вами всегда.

14) Если двое прожили вместе двадцать лет – это...

▲ подвиг.

■ большая взаимная любовь.

◆ признак глубокой гармонии.

● бесконечная рутина.

15) Что для вас является безусловным табу в разговорах с партнером?

● Ваши бывшие партнеры.

◆ Семья.

■ Будущее.

▲ Чувства.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Отметьте в таблице свои ответы и подсчитайте общее количество набранных вами А, Б, В и Г.

ВОПРОС	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
■	В	А	Б	Б	А	Г	Г	В	А	А	Б	А	В	В	А
●	Б	Г	Г	А	Г	Б	В	А	Б	Г	В	Б	Б	А	В
▲	Г	В	В	Г	В	Б	Г	В	Б	А	В	А	Г	Г	
◆	А	Б	А	В	Б	А	А	Б	Г	В	Г	Г	Г	Б	Б

Итого: А..... Б..... В..... Г.....



БОЛЬШИНСТВО А Выдохшаяся пара

Отношения в вашей паре, похоже, превратились в рутину. Даже если вы пережили вместе незабываемые моменты, сейчас вам кажется почти невозможным вернуть былые чувства. Все представляется блеклым, безрадостным. Возможно, вы прилагаете усилия к тому, чтобы оживить повседневную рутину, но, судя по всему, разжечь прежнее пламя, объединявшее вас, не получается. Вы все чаще задумываетесь о том, всегда ли будут продолжаться ваши отношения. Диалог между вами не прерван, и все же каждый разговор заставляет вас констатировать, что вам трудно вернуть прежнюю легкость общения друг с другом. Тем не менее вы чувствуете, что ваша любовь еще жива, что нужно не так уж много, чтобы вновь взглянуть друг на друга глазами, полными радости и желания.

ЧТО ДЕЛАТЬ: в данном случае лучший выход — это решительно отправиться на консультацию к семейному психотерапевту. Его опыт и взгляд со стороны помогут найти действенные решения, которые подойдут вам обоим. В ваши отношения необходимо вернуть творчество. Гармония в паре, ее внутреннее равновесие — результат постоянной работы двоих, и тот период пустоты, который вы сейчас переживаете, может быть временным. Он дает вам понять: новизна и игровое начало — вот что необходимо вашим отношениям, которые стали слишком пресными. Решитесь их встряхнуть, «потрясти как грушу», и вы увидите, что на вас посыплются удивительные плоды. >>

во имя розы

Встречайте
виртуозов роз!

Ощутите
французский шик!

М Шаболовская
ТЦ «Метромаркет»

М Охотный ряд
Большая Никитская 14/2

М Тульская
ТЦ «Ереван - Плаза»

М Сокол
ТЦ «Метромаркет»

М Кропоткинская
Площадь Пречистинские ворота 1, стр. 5

М Китай - город
Ул. Солянка 1/2

М Калужская
ТЦ «Калужский»

М Площадь Революции
Ул. Никольская, вл. 6

М Войковская
ТЦ «Метрополис»

www.aunomdelarose.ru

Конт. тел.: +7(495) 937-53-40

Реклама

во имя розы

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

PSYCHOLOGIES

-25%



Предъявителю купона скидка 25%
Предложение действительно с 1 июля по 31 сентября 2010 г.

>> БОЛЬШИНСТВО Б

Марафонская пара

Ваша пара создана для того, чтобы длиться. У вас большой запас сил. Вы вместе встречаете жизненные испытания и находите решения, проявляя при этом ясность мышления и очевидное умение строить отношения. Какая бы сила ни свела вас вместе, она все еще с вами! Время – ваш союзник, потому что вы умеете использовать разумные доводы и юмор там, где другие чувствовали бы ревность и напряжение. Вам удалось превратить вашу пару в слаженную команду корабля, путившегося в захватывающее путешествие, полное приключений. В долгом плавании вы попеременно уступаете друг другу штурвал. Корабль ваших отношений выходит из бурь невредимым – и к тому же на него приятно смотреть! Вы явно сумели обойти ловушки слишком тесного слияния, и у каждого из вас есть собственное пространство свободы, которой можно наслаждаться без чувства вины.

ЧТО ДЕЛАТЬ: все очень хорошо, но... остерегайтесь рутины. Если все идет как по маслу, это не повод терять бдительность. Будьте достаточно внимательны, чтобы в ваших отношениях не возникло монотонности или скуки. Провоцируйте, удивляйте друг друга! Не бойтесь предлагать другому неожиданные вещи. Вы хорошо друг друга изучили и знаете, что может понравиться вам обоим. Ваша любовь будет лишь более ощутимой, если время от времени ее тормозить!



БОЛЬШИНСТВО В

Пара в движении

В вашем случае сошлись все составляющие, необходимые, чтобы сделать время вашим союзником. Отношения кажутся прочными. Очевидно, что ваша пара находится в фазе активного строительства. Ваши отношения разворачиваются словно большая птица, простирающая крылья в безоблачном небе.

Вы в пути. Вы с энтузиазмом и к обоюдному удовольствию используете каждую возможность быть вместе, делиться друг с другом впечатлениями, переживаниями, чувствами. Это счастливое открытие себя через отношения с другим питает ваш нарциссизм и создает у вас ощущение еще большей сплоченности. Иногда вы можете производить впечатление человека, слишком склонного к полному слиянию с другим, но ваше внимание к другому позволяет вам корректировать свое поведение и без проблем переживать моменты передышки, в которые вы позволяете себе заниматься исключительно собой. «Отношения от этого станут только более зрелыми», – говорите вы себе.

ЧТО ДЕЛАТЬ: похоже, все складывается исключительно удачно, но все-таки не забывайте, что вы находитесь в процессе строительства отношений и оно еще не завершено. Заложено надежный фундамент, но существует и немало уязвимых мест: порой достаточно пустяка, чтобы ослабить вашу связь. Будьте терпеливы. Укрепляйте ваши сильные стороны и не позволяйте времени подтачивать ту глубокую нежность, которая вас объединяет. Не бойтесь радикальных перемен, если рутина, обыденность попытаются разрушить ваш союз... Ваши лучшие качества помогут вам реализовать желание надолго сохранить то, что вы строите.



БОЛЬШИНСТВО Г Летучая пара

Вы вместе не для того, чтобы тратить свою энергию на долгосрочные отношения. Вы плывете по волнам желания, не в силах выбрать между прочной связью и легкостью свободных отношений. Вы нередко говорите о своих фантазиях — а в них часто появляются другие: ваши «бывшие», друзья, коллеги... Это вас забавляет, но в то же время может быть признаком определенных трудностей в вашем союзе: он рискует не выдержать реализации этих фантазий! Смех — ваша сильная сторона, но не скрывает ли он некоторую горечь? Или неловкость, когда надо взглянуть на вещи серьезно? Находятся ли ваши отношения в самом начале или они уже отчасти укрепились, каждый, похоже, ждет от другого, что тот возьмет на себя смелость «бросить якорь», решится на долгую осязаемую связь. Но может быть и так, что ваша цель в этих отношениях не идет дальше трех совместно прожитых лет — ведь говорят, что именно столько живет и развивается любовь.



ЧТО ДЕЛАТЬ: если вы вместе больше трех лет, спросите себя, чего вы ждете от ваших отношений. Готовы их продолжать или сомневаетесь? Возможно также, что вы хотите и дальше поддерживать связь, в которой нет ни серьезных обязательств, ни полной свободы. Но в этом случае есть риск разрыва или отчужденности, которые, несмотря ни на что, могут причинить вам боль.

ТЕСТЫ В СЕТИ

Этот и другие тесты вы найдете на нашем сайте

www.psychologies.ru



Тромблесс® —
создан, чтобы
сделать ножки
здоровыми
и красивыми!

- Лечит варикозную болезнь вен и тромбофлебиты
- Устраняет отеки и тяжесть в ногах
- Разрешен к применению при варикозном расширении вен у беременных и кормящих женщин
- Не обладает запахом, не пачкает кожу и одежду



**ЗНАКОМАЯ ЦЕНА
В НОВОЙ УПАКОВКЕ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА

STADA



Заметки Григория Померанца

Григорий Померанц – выдающийся ученый, автор многих книг, вошедших в классику философской мысли. Среди последних публикаций: «Записки гадкого утенка», «Дороги духа и зигзаги истории», «Выход из транса» (РОССПЭН, 2003, 2008, 2010).

Работа ЛЮБВИ

Понятие любви вмещает множество значений, которые лучше не смешивать. Есть «жрицы любви». Есть поговорка, что над клятвами влюбленных смеются боги. Есть любовь, движущая звездами. Наконец, для каждого человека первая любовь к матери, нежность ее к своим детям – прежде нежной страсти. Либи́до приходит, когда ему положено, и уходит. А любовь остается – если она была. Китайская культура для создания семьи считает обязательной только любовь к родителям. Древнерусская – почтение к ним и послушание их воле; дальше «стерпится – слюбится». Любовь, без которой жизнь пуста, особенно у женщин, была завезена в Россию с Запада. Там право любви

завоевывалось кровавыми жертвами (вспомним Паоло и Франческу, Ромео и Джульетту). А когда завоевание совершилось, понятие было опошлено, стало массовым штампом. Любовь сильная, как смерть, высокая и испепеляющая, заполняющая все, – редкий и небезопасный дар. Для нее нужна сильная личность. А личность в современной очень сложной цивилизации складывается поздно. Половой голод мучает с 15 лет, а личность у меня, например, сложилась годам к 35. И только тогда пришла пора выбора человека, нужного моей душе. Чтобы вместе двигаться дальше, в духовную глубину.

Поэт Рильке произнес в прошлом веке странные слова о работе любви. Начало этой непривычной работы – освобождение места для любви, утверждение веры в ее реальность. Первое и необходимое условие для того, чтобы любовь пришла, – преодоление власти своего эго, заикленности на себе, освобождение от чувства собственного превосходства над другими. Важна готовность поставить себя в жизни на второе место, предоставив первое другому. Хотя бы – Богу. Или величайшим гениям

человечества. Желание первенствовать, постоянно быть главным и правым – разрушитель любви. Способность уступить, боязнь обидеть другого – то, что помогает ей родиться. Труднее всего освободиться от власти эго людям одаренным. Ведь всякий дар заключает в себе соблазн: чувствуешь себя талантливым и обижаешься, что тебя не признают и недооценивают. Это касается и одаренных от природы умом, красотой, даром руководить... Чтобы освободить в сердце место для любви, придется преодолеть гордость, сосредоточенность на своем «Я», своем таланте, исключительности, заикленность на карьере и всяком внешнем результате. Если любовь для вас важнее внешнего результата, если вы решились пожертвовать своим первенством, правом сказать последнее слово, самолюбием, чтобы приобрести нечто несравненно большее, – действуйте. Для начала попробуйте однажды сознательно занять скромное место второго – в беседе, споре, отношениях, дружбе. Таким образом вы сделаете первый шаг по дороге к любви.

Чтобы пришла любовь, нужно в первую очередь преодолеть власть собственного эго.