

# Наш милый, романтичный жіночий день

8 березня – свято особливе і неповторне: в повітрі тільки-но повіяло весною, а наші вулиці та будинки вже «розцвіли»: квіти в руках у перехожих, в офісах і в квартирах – в вазах, вазонах і скромних келихах. Чоловіки стурбовані, а жінки збуджені в передчутті подарунків, уваги і любові. Від цього всього віє справжньою святковою романтикою ...

Читати російською

8 марта – праздник особенный и неповторимый: в воздухе только-только немного запахло весной, а наши улицы и дома уже «расцвели»: цветы в руках у прохожих, в офисах и в квартирах – в вазах, вазонах и скромных бокалах. Мужчины озабочены, а женщины возбуждены в предвкушении подарков, внимания и любви. От этого всего веет настоящей праздничной романтикой...

Но настроение не появляется «по заказу», даже если внешние обстоятельства к этому располагают.

Романтика – это то, что возникает в нашей душе, это лирическое мироощущение, эмоциональный подъем, высокие чувства, настроение, настрой. В отношениях между людьми романтика всегда окрашена любовью, нежностью, восхищением, благодарностью... Так что в возникновении романтического настроения внешняя атрибутика является всего лишь одним и далеко не главным аспектом.

## **Что может испортить праздник?**

У настоящей романтики есть свои враги. В первую очередь, это стереотипы, почерпнутые из фильмов, сериалов, любовных романов, не совсем грамотных статей («Как устроить любимой романтический вечер»), где много внимания уделяется «организации» праздника. При этом обязательно мелькают

непростые и недешевые детали: экзотический антураж, дорогие сюрпризы, духи, цветы, ювелирные украшения, изысканные блюда, фрукты, вина, шампанское, красивая одежда и пр. Происходит смещение понятий: от романтики чувств – к романтике потребления. Не стоит путать деньги и чувства. Никакие подарки и сюрпризы не гарантируют удавшегося праздника.

Могут помешать также модели поведения, привнесенные из родительских семей, в том числе, касающиеся семейных праздников. Плохо, если они не совпадают, – тогда обе стороны могут быть разочарованы. Если модели одинаковы, – появляется риск, что 8 марта станет привычной рутинной «датой». Так что любой вариант не исключает необходимости искать что-то новое – свое и неповторимое.

Очень горько, когда стараешься устроить другому праздник, а получается «что-то не то». К этому следует быть готовым – в отношениях двоих всегда остается место неожиданности и непредсказуемости. Вполне нормально, если происходит «несовпадение» настроения. Человек не всегда способен, как машина, завестись вполоборота на праздничный лад и веселиться по чужому «сценарию». А завышенные ожидания, планирование не только своего, но и чужого поведения, излишняя экзальтация могут спровоцировать серьезное разочарование.

### **Кому ждать романтику в гости?**

Больше всего шансов у тех, чьи чувства только зарождаются или находятся на пике, – они находятся во власти естественной романтики первой влюбленности, и внешние стимулы им не слишком нужны и важны.

Высоки шансы «поймать» романтическое настроение и у супругов со стажем: уже преодолены навязываемые извне стереотипы, выработаны спокойные ровные отношения, накоплены семейные традиции, все реже случаются приступы «острого эгоизма».

Супругов объединяет большой пласт общих воспоминаний, которые легко создают нежно-любовное настроение. При этом ореол

романтики со временем приобретают не только радостные события, но и былые невзгоды, и жизнь на квартире, и картошка в мундирах в периоды безденежья, и тяготы первенца... Романтика при этом не мимолетная и эфемерная, грозящая исчезнуть при малейшей неурядице, а прочная и практически не подвластная внешним обстоятельствам.

В группе риска – молодые пары. Экзальтация первой влюбленности прошла; отношения еще не стабилизировались; притирка «в процессе»; телевизионные стереотипы еще не утратили своей разрушительной силы; семейные традиции не наработаны, а тут еще тяжкие подозрения, что любовь, а вместе с ней и романтика ушли навсегда...

### **Все будет хорошо**

Но в выигрыше всегда остаются те, кто способен немного потерпеть. Молодым людям можно посоветовать просто жить; учиться по-новому любить друг друга; методом проб и ошибок искать свои неповторимые романтические моменты. Учиться «заражать» своим настроением любимых и в то же время уметь определить, когда им не до веселья. Знать, как разрядить обстановку и что предпочесть в каждый конкретный момент: выслушать; пожалеть; похвалить; покормить; подбодрить; уверить в своей любви или просто на время оставить в покое. Уметь легко (и внешне, и внутренне) отказываться от своих планов, если они не «вписываются» в настроение другого. Оптимистически смотреть в будущее. Знать, что впереди будет еще много нового, хорошего и светлого. Нужно просто пережить этот период, когда былая романтика поблекла, а новая еще не зародилась.

Нужно просто любить и пытаться доставить другим радость. А там – как получится. Если на первом месте – добрые чувства по отношению к окружающим, вас никогда не постигнет разочарование. Поменьше эгоизма – и все будет хорошо!

**Мария КИРИЛЕНКО**

---

# У пошуках супутника життя

На жаль, занадто часто доводиться зустрічати тих, хто ніяк не може знайти собі супутника життя. Декого це не особливо обтяжує – вони із задоволенням живуть тільки для себе, насолоджуються свободою і відчують себе цілком комфортно. Але, на жаль, набагато більше тих, хто, не знайшовши радощів та випробувань сімейного життя, вважає себе невдахою ...

Читати російською К сожалению, слишком часто приходится наблюдать тех, кто никак не может найти себе спутника жизни. Некоторых это не особенно тяготит – они с удовольствием живут только для себя, наслаждаются свободой и чувствуют себя вполне комфортно. Но все-таки гораздо больше тех, кто, не обретя радостей и горестей семейной жизни, считает себя неудачником...

Почему так много среди нас людей, не нашедших себя в семейной жизни? Причин тому множество: несчастная любовь, излишняя зависимость от родителей (материальная или психологическая), долгий путь самореализации или карьеры, завышенный уровень требований к будущему партнеру, закомплексованность, отрицательный опыт первой семьи, отсутствие готовности заботиться о другом человеке, сложные жизненные обстоятельства. Однако, важно не то, по какой причине человек один, а чувствует ли он при этом себя одиноким, обойденным, несчастным, мучается ли мыслями о том, что он хуже других, недостаточно красив, умен, интересен...

**Комплексы – это серьезно.**

Сложности в общении с противоположным полом чаще всего испытывают те, кто еще в юности не сумел решить свои психологические проблемы. В этом случае человек попадает в замкнутый круг: наличие комплексов мешает ему найти спутника

жизни, а страх остаться одному питает эти комплексы и порождает новые.

Каждый по-своему объясняет свои неудачи в личной жизни: слишком толстая (худая); слишком низкий (высокий); длинный нос (оттопыренные уши, кривые ноги); не умею общаться (одеваться, нравиться); лысый (волосатый); слишком умная (совсем обыкновенная); из бедной семьи; нет жилья; мало зарабатываю... Чем бы ни были озабочены такие люди, они сложны в общении, напряжены, неловки, малоинтересны. И причина, конечно, кроется не во внешних факторах, а в сознании человека. Закомплексованность – это болезненный эгоизм, сосредоточенность на себе, своих чаще всего мнимых несовершенствах. Им действительно трудно найти любимого человека: невозможно поймать взгляд другого, если смотришь внутрь себя.

Многие, страдая от одиночества, фактически даже не пробуют искать свою половину. Они концентрируются на какой-либо проблеме, которая, на их взгляд, является основным препятствием к замужеству или женитьбе. Женщины сидят (или не сидят) на изнуряющих диетах. Мужчины ищут (или не ищут) более денежную работу. Женщины могут тратить все свободное время на бесконечные наряды и эксперименты со своей внешностью, мужчины – на посещение тренажерных залов. Прилагая усилия, формально как бы направленные на поиск партнера, они, по сути, откладывают решение проблемы и даже саму жизнь «на потом», на то время, когда их «роковая проблема» будет решена. И при этом отказываются замечать еще более толстых или худых, совсем некрасивых, не бог весть как одетых и не слишком устроенных в быту, но, тем не менее, нашедших себя в семейной жизни. Побороть свои комплексы самостоятельно под силу далеко не каждому. В запущенных и сложных случаях может потребоваться длительная работа с психологом.

### **Невроз безбрачия.**

Некоторые поражены своеобразным «неврозом безбрачия», когда

желание найти мужа или жену становится идеей фикс, сверхцелью, навязчивым болезненным состоянием. И мало кто задумывается о том, что именно их заикленность на идее брака отталкивает от них потенциальных партнеров. Титанические усилия по поиску спутника жизни в этом случае весьма редко бывают успешны. Причина поражения кроется в самом человеке, который смотрит на окружающих исключительно с точки зрения их пользы для реализации его «великой цели».

Невротическое состояние «брачной озабоченности» проявляется по-разному. Кто-то суетлив и «приставуч», кто-то апатичен и подавлен. Другие живут грезами и иллюзиями, теша себя сказочными сюжетами появления принца на белом коне или очаровательной феи. Особенно к этому склонны женщины, к услугам которых множество женских романов и сериалов, успешно эксплуатирующих сюжет «Золушки». Еще у кого-то переживания из-за «неправильно» складывающейся личной жизни могут быть постоянным тревожным фоном, который отражается абсолютно на всем – на отношениях с близкими, друзьями, коллегами. А порой эти внутренние сомнения могут быть подавлены до такой степени, что человек сам не всегда отдает себе отчет в степени их важности для себя. Это может привести к очень серьезным проблемам со здоровьем, или даже к «уходу в болезнь».

У мужчин невроз безбрачия может иметь свою специфику. На первый взгляд, у представителей сильного пола должно быть меньше проблем с поиском спутницы жизни: одиноких женщин традиционно больше. Но зато у сильной половины человечества больше риска оказаться в роли буриданового осла: мучаясь бесконечным выбором и боясь «продешевить», они могут так и остаться ни при чем, а точнее – «ни при ком». У старых холостяков может также развиваться «синдром дичи», при котором они впадают в болезненную подозрительность по отношению к представительницам прекрасного пола: им начинает казаться, что все женщины только и думают о том, как бы затащить их под венец. И, к сожалению, есть очень много мужчин, которые панически боятся отказа со стороны женщины, они нерешительны,

затравлены и даже избегают женского общества. Болезненный страх быть униженным и отвергнутым может быть следствием первого неудачного опыта общения с прекрасным полом (иногда еще в подростковом возрасте). Увы – это издержки традиции, что именно мужчине надлежит делать первый шаг при знакомстве, приглашать на свидание, делать предложение и пр.

В любом случае излишняя «брачная озабоченность» приводит только к осложнениям в поиске партнера, негативно влияет на отношения с окружающими и, в конечном счете, на судьбу человека. А помочь может только конструктивная внутренняя установка, открытость по отношению к окружающим, умение радоваться жизни как таковой.

- Постарайтесь не концентрироваться на проблеме обретения любви, партнера, детей. Не превращайте женитьбу или замужество в смысл своего существования. Семья – это не цель, а лишь один из способов жизни. Поэтому «расслабьтесь», оглянитесь вокруг и задумайтесь, не упускаете ли вы ряд интересных возможностей. Ведь и без семьи человек может жить полноценно и счастливо.
- Никогда не ставьте крест на своей судьбе, обретение семьи возможно в разном возрасте. Не произносите – ни при посторонних, ни при близких, ни даже сами с собой – «фаталистических» фраз, вроде: «семья – это не для меня», «никто мне не нужен», «никому я не нужна», «я так всю жизнь и проживу в одиночестве». Даже лукавя с самим собой, подобные «установочные» фразы неизбежно влияют и на поведение человека, и на его судьбу.
- Внимательно оглянитесь вокруг – нет ли в вашем ближайшем окружении тех, кто утверждает вас в ваших комплексах, поддерживает в вас сомнения относительно вашей привлекательности и возможности устроить свою личную жизнь. Это может быть и «любимая мамочка», и «верный друг», и «лучшая подруга». Совсем не обязательно кто-то из них желает вам зла – напротив, они могут

действовать подсознательно исключительно из любви к вам: не желая расставаться или с кем-то вас делить. (Хотя со стороны друзей нельзя исключать и примитивное желание самоутвердиться за ваш счет). Заподозрив подобные настроения, не стоит озвучивать свои сомнения – достаточно просто отслеживать подобные влияния, чтобы внутренне им противостоять.

- Расширяйте круг своих интересов и, соответственно, круг общения. Делайте это не для поиска партнера, а для себя – чтобы узнать что-то новое, чему-то научиться, познакомиться с новыми людьми, расширить свой кругозор. Если при этом как «побочный эффект» у вас появится спутник жизни, отлично! Если же нет, вы не потратили время зря, не просуществовали, а прожили интересный отрезок жизни. Помните, что, возможно, спустя несколько лет, отягощенные тяготами семейной жизни, вы можете пожалеть о том, что не учились, не путешествовали, не совершенствовались профессионально, не искали друзей по увлечениям.
- Учитесь бескорыстному отношению к людям. В общении с людьми избегайте позиции «А чем ты мне можешь быть полезен?», имея в виду внимание, заботу, помощь в решении жизненных проблем; материальную выгоду (даже самую мелкую!) и многое другое (потребительские интересы по отношению к окружающим могут быть самыми разнообразными).
- Будьте внимательны к окружающим. Человек не интересен другим только в том случае, если они не интересны ему. Старайтесь общаться с людьми, ставя во главу угла их чувства, нужды, потребности, интересы, проблемы. Дарите окружающим свое душевное тепло, помогайте сочувствием, советом, действием и даже материально в пределах ваших возможностей. Привыкнув к подобному стилю общения, вы так же будете относиться и к представителям противоположного пола – как к интересным для вас людям, которым вы можете быть нужны, а не с потребительской позиции как к потенциальным кандидатам в



жены или мужа.

- Радуйтесь жизни как дару Божьему, как бы она у вас не складывалась. Человек, умеющий радоваться жизни, любящий ее, получающий от нее удовольствие, способный в свои самые смутные времена замечать чудо окружающего мира, – это подарок для окружающих. К нему тянутся, за ним скучают, его прихода ждут, ему радуются.

И что, если следовать этим нехитрым советам, спутник жизни обязательно появится? Может быть, да, а может, и нет. Но в любом случае ваша жизнь будет наполнена высшим смыслом и добрыми делами. Вы ее проживете среди людей, которых вы любите, и которые любят и ценят вас. А это уже не одиночество, это – счастье.

**Мария КИРИЛЕНКО**

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

---

## **В полоні у казки**

Вплив книжкових і кіношних стереотипів на наше життя часом буває фатальним. Особливо небезпечні вони для юних створінь, котрі не здатні відрізнити серіальні перипетії від реального життя. І насамперед це стосується представниць прекрасної статі, які можуть назавжди оселитися в світі мрій ...

Читати російською Влияние книжных и киношных стереотипов на нашу жизнь бывает порой фатальным. Особенно опасны они для юных созданий, которые с трудом отличают сериальные перипетии

от реальной жизни. И в первую очередь это касается представительниц прекрасного пола, которые могут навсегда поселиться в мире грез...

### **В ожидании алых парусов...**

Писатель Александр Грин так красочно описал девушку, мечтавшую о сказочном принце, что ее именем нарекли соответствующее психологическое состояние. «Комплекс Ассоль» – именно так называют психологи ожидание девушками (а иногда и женщинами) идеального героя, наделенного романтическими качествами. Подобное психологическое состояние – это проявление незрелости, неготовности к жизни, а иногда и способ убежать от реальности. Тем, кто подвержен этому комплексу, свойственно неприятие повседневности, неумение оценить по достоинству потенциальных спутников жизни из своего ближайшего окружения. Такие прелестные дамы живут мечтой, фантазией, «красивым» будущим: юная Ассоль ожидала своего романтического героя непременно на корабле с алыми парусами...

В подростковом возрасте практически все девочки проходят период мечтаний. Но нередки случаи, когда по разным причинам некоторые из них навсегда остаются в мире своих фантазий, так и не сумев «опуститься на землю». К сожалению, обыденная жизнь совершенно не похожа на красивые мечты. Неплохой человек, а в будущем верный муж и хороший отец может фатально отличаться от идеального героя (особенно внешне), но при этом обладать прекрасным набором душевных качеств. И даже надежный, порядочный, отзывчивый и веселый мужчина не имеет никаких шансов быть замеченным девушкой, а затем и женщиной, живущей в своих грезах, если при этом не обладает набором «запрограммированных» ею качеств. А вот искательница стабильных отношений с реальным мужчиной, оценит подобного претендента по достоинству и сумеет построить свое семейное счастье.

### **Бессмертная Золушка**

Наше прагматическое время вносит свои коррективы. Современные девчухи потребляют теперь иные «сказки» – разного рода дамские романы и мелодрамы с обновленной историей Золушки. Телевидение и книгоиздание вовсю эксплуатируют один из самых старинных и кассовых сюжетов. И суть всегда одна и та же: бедная, несчастная, но благородная получает от судьбы подарок в виде жениха и богатства. Вот и ждут девочки-девушки-женщины принца и уже не на коне, а на белом Мерседесе. И хотя любой принц по определению человек не бедный, в «старой редакции» акценты были смещены в сторону его романтического появления и красоты образа. А вот в наши дни мечты нередко приобретают примитивно потребительский оттенок. «Принц» может быть «не первой свежести»: пузат, горбат, лыс, потрепан – лишь бы витал вокруг него ореол большого и твердого достатка.

Для молодых девушек с несформировавшимися моральными устоями и неокрепшей психикой очень опасна романтизация материального достатка и убеждение, что счастье возможно лишь в условиях роскоши. И в этом есть не только жажда красивой жизни, но и желание получить все и сразу, не слишком напрягаясь. Ведь чтобы посредством «удачного» замужества устроиться в жизни, не нужно ни учиться, ни работать, ни самосовершенствоваться. Поэтому многие современные девушки в большей мере акцентируются на своих внешних данных. Время, деньги, усилия вкладываются в яркую красивую «упаковку». Гонка за «внешними эффектами» со временем может стать самоцелью. С одной стороны, все это делается вроде бы для мужчин, а с другой – женщина настолько сосредоточена на себе, что у нее не остается душевных сил, чтобы быть внимательной к окружающим, проявлять к ним искренний интерес. В итоге у таких озабоченных своей внешностью дам гораздо меньше шансов найти свое счастье, чем у милых и непринужденных «серых мышек».

### **Мечты серьезные или не очень?**

И даже, казалось бы, серьезные девушки порой склонны нафантазировать себе «особенного» жениха. Они столь высоко ценят себя, свои таланты и достижения, что на каждого мужчину

смотрят с точки зрения «достойн – не достоин». В итоге у таких «девочек-отличниц» вырабатываются завышенные требования к качествам возможного претендента на руку и сердце: высшее образование, определенный уровень культуры, устроенность в жизни... При всей кажущейся серьезности девушка и в этом случае демонстрирует незнание жизни. Ведь человек – это не механизм с набором определенных характеристик. Мужчине и женщине, соединившим свою судьбу, предстоит пройти длинный совместный путь выработки в себе новых положительных качеств и создания условий к тому, чтобы такие же качества мог проявить спутник жизни.

Завышенные и малореальные требования к будущему партнеру нередко возникают и у девушек, которые считают себя очень красивыми. А ведь красавица с несложившейся судьбой – типичная, даже банальная ситуация. И в этом случае девушка бывает слишком поглощена собой и озабочена тем, чтобы, отдавая свою руку и сердце, «не продешевить». В ее мечтах претендент мало того, что должен ей поклоняться, но также обязан обеспечить для ее красоты дорогую «оправу». Но и «умницы-разумницы», и «писанные красавицы» в равной мере забывают о том, что ни красотой, ни умом нельзя подменить душу, которая только и задействована в великой тайне под названием «любовь».

### **В мечтах о сказочной любви...**

Значит, правы те, кто ждет большой любви? К сожалению, и в этом случае девушка рискует не только ошибиться в выборе, но и проглядеть свое счастье. Ведь так легко спутать настоящую любовь с ярким, но всего лишь увлечением, а то и с примитивным физическим влечением. И опять-таки многие девицы оказываются жертвами массмедийных мифов и стереотипов. Не зная, что такое настоящая любовь, они мечтают о «бурной страсти», «неземном блаженстве», киношной романтике, «красивых» ухаживаниях – с цветами, сюрпризами, театральными эффектами и «особенными» словами. И так легко в ожидании иллюзорного чувства проглядеть, не оценить, упустить глубокую симпатию, родство душ, общие ценности, сильную привязанность, душевный комфорт –

то есть все то, что может стать прочным фундаментом для развития той крепкой супружеской любви, которая на всю жизнь.

Что же делать, чтобы в мечтах не прошла вся юность, а там, глядишь, и молодость? Да просто жить как можно более полноценной жизнью, наработывать опыт общения с самыми разными людьми, мужчинами в том числе. Больше думать о других, меньше о себе, интересоваться внутренним миром окружающих. Стараться, чтобы экранно-книжный мир не подменял собой реальность.

И совет родителям девочек. Помогите своим дочерям вовремя повзрослеть. Будьте рядом, когда они смотрят телевизор, интересуйтесь тем, что они читают, говорите с ними на разные темы, помогайте познать прозу бытия. Девушке важно уметь не прятаться от жизни в ее разных проявлениях (в том числе не самых приятных), как можно больше общаться с реальными, «земными» ровесниками – и мальчиками, и девочками. Чтобы выйти из мира грез, девушке предстоит пройти период разочарований, пережить крушение иллюзий. Но это нормально и гораздо лучше, чем навсегда остаться в плену у сказки.

---

## Нерівний шлюб : проблеми перебільшено



**Нерівний шлюб – це зовсім не екзотика, і стосунки в такому союзі не є якимись особливими, винятковими, такими, що формуються за іншими законами. Це традиційний союз чоловіка й жінки, який будується за загальними законами сімейної психології. І якщо доречно згадати про психологію вікову, то**

## **вона майже так само затребувана й у шлюбі між ровесниками.**

Можна спостерігати, що нерівний шлюб стає дедалі традиційнішим у сучасному суспільстві. Все рідше він дивує, обурює і привертає особливу увагу. Практично нормою стала наявність молоденьких дружин у заможних чоловіків і молодих партнерів у ділових жінок. Такі «статусні» або ж примітивно корисливі шлюби нам не цікаві, поговоримо ліпше про ті випадки, коли панівними є не грошові чи представницькі інтереси, а любов і бажання побудувати міцну сім'ю.

## **Нові пісні на старі мотиви...**

Які свідомі й підсвідомі чинники можуть бути провідними в бажанні зв'язати своє життя з людиною, чий вік набагато відрізняється від власного? Обговоримо тільки випадки, коли різниця у віці становить понад десять років.

Інфантильні дівчата шукають у старшому партнері другого батька, який вирішуватиме за них усі проблеми. Незрілі хлопці з сімей, у яких домінувала мати, хочуть і надалі відчувати «сильну руку».

Серйозні юнаки можуть тягтися до яскравих самодостатніх жінок, щоб підзарядитися їхньою енергією, погрітися в променях успіху й одночасно полегшити собі кар'єру. Їх також може приваблювати сексуальний досвід жінки та її постійна готовність до інтиму. А от розумненькі дівчата нерідко захоплюються зрілими чоловіками, які здатні оцінити їх як особистість і з якими їм (на відміну від ровесників) буде цікаво.

Криза середнього віку й відчуття життя, що минає, навпаки, змушує шукати партнера набагато молодшого за себе, спонукає до змін заради змін, до яскравих вражень та необдуманих учинків. Старіючі чоловіки доводять оточенню і собі, що вони ще «молодці», штучно намагаючись продовжити молодість. Старші жінки хочуть зупинити час і, як і раніше, почуватися привабливими, а іноді – реалізувати в такий спосіб свій материнський інстинкт (якщо не мають дітей).

Подальший розвиток стосунків може бути різним: партнери можуть ніби назавжди «законсервуватися» у первісних ролях або ж хтось із них «переросте» роль дочки чи сина. При цьому шлюбний союз може розпастися, а може залишитися стабільним і міцним. У нормі розвиваються як люди, так і їхні стосунки: одружитися можна з одних спонукань, а зберегти шлюб на довгі роки – зовсім з інших; палко закохатися за одні риси, а продовжувати любити – зовсім за інші. Багато що, звичайно, можуть виправити спільні діти, які поєднують подружжя, спонукують їх до спільного сімейного дозвілля, але головне – впорядковують розподіл ролей: замість «татуся/мамусі» й «синулі/доці» одне для одного подружжя стає татом і мамою для своєї дитини.

Ми згадали тільки найпоширеніші підсвідомі причини, які спонукують до нерівного шлюбу. І виходить так, що часи змінюються, а мотиви людських учинків залишаються ті самі. Хоча насправді палітра людських почуттів набагато багатша, а візерунок долі і життєвих перипетій – значно примхливіший.

### **«Динаміт» для шлюбу**

Не менш важливо замислитися про те, з яким психологічним багажем у вигляді особистісних якостей, комплексів та інших психологічних «заморочок» людина одружується.

Серед рис характеру, які здатні зруйнувати будь-який шлюб, слід згадати такі, як егоїзм; бажання «перевиховати» свою «половинку»; непорядність і неохайність в особистих стосунках; неготовність змінюватися; душевна й духовна вбогість; схильність брати (турботу, увагу, любов), не віддаючи нічого натомість; невміння вибудувувати власний внутрішній світ, мати свої «окремі» від чоловіка/дружини інтереси.

Фатальними можуть бути також схильність до підвищеної тривожності; невміння радіти життю як такому; ревнощі; підозрливість; усілякі комплекси. Наявність усього лише одного такого недоліку здатна зруйнувати найщасливіший шлюб – і між ровесниками теж. А в нерівному шлюбі всі згадані

негативні риси серйозно збільшуються. Судіть самі: наскільки болючішими можуть бути, приміром, ревності з боку старіючого партнера до друзів своєї молодшої половинки? І яка багата пожива для сумнівів у своїй жіночій привабливості або чоловічій спроможності! А скільки сумних тем для роздумів для натури тривожної, яка не вміє насолоджуватися кожним днем і вічно засмучена майбутніми нещастями...

Не менше проблем буде й у людей, які хочуть жити «правильно», постійно зважаючи на те, що скажуть оточуючі: нерівний шлюб неминуче створює додаткову напругу, спровоковану стереотипами, несхвальним (іронічним, глузливым, осудливим) ставленням оточуючих і, на жаль, не в останню чергу найближчих людей – рідних, друзів, колег.

Отже, каталізатором негативних процесів у нерівному шлюбі є не сам факт вікової різниці між подружжям, а внутрішні психологічні проблеми одного з них або обох, які просто посилюються різновіковим чинником.

### **Якість стосунків чи кількість років?**

Безумовно, є проблеми, більшою мірою властиві нерівним шлюбом. Серйозною перешкодою до гармонійного шлюбу може, приміром, стати різниця у життєвому ритмі, бажання по-різному проводити дозвілля. У той час, як молодший хоче добитися кар'єрних успіхів, старший мріє «під старість» насолодитися сімейним затишком. Один рветься мандрувати, досхочу поблукати по виставках і театрах, більше бувати в компаніях, а другий уже своє «відходив і від'їздив». Заради справедливості зазначимо, що різниця в темпераментах і схильностях аж ніяк не рідше спостерігається в подружніх парах однолітків або «майже однолітків»: екстраверт/інтроверт, флегматик/холерик, сова/жайворонок – ці відмінності бувають значно серйознішими, ніж різниця в десяток і більше років.

У «звичайному» шлюбі (за умови, що обидва партнери зрілі самодостатні особистості) питання дозвілля вирішується



взаємними поступками та компромісами. При цьому деколи цілком нормально сприймається можливість роздільного вік-енду й навіть відпустки. А от у шлюбі з різницею у віці часто виникає прихована напруга. Обоє починають думати: «От якби ми були ровесниками, то...» Молодші можуть при цьому соромитися заявляти прямо свої бажання, побоюючись створювати ситуації, які зайвий раз нагадають половинці про її вік. Старші можуть примушувати себе до нецікавого й стомливого дозвілля. Але знов-таки це проблеми не віку, а невміння вибудовувати свої стосунки. У кожному разі слід заявляти свої бажання, обговорювати їх, іти на поступки – нічого нового, все це рівною мірою затребуване в будь-якому шлюбі. Нерівний шлюб частіше руйнує не різниця у віці, а те значення, яке люди цьому надають.

Погано, якщо в будь-якому «ускладненому» (зокрема й міжрасовому, міжнаціональному) шлюбі підбудовується або підкоряється тільки один із партнерів. У любовній екзальтації це навіть цікаво – бути іншим, мінятися, мімікрувати... Але якщо це зусилля тільки з одного боку й при цьому не серйозна внутрішня робота, а всього лише вдавання, спроби зовні відповідати вимогам або побажанням свого партнера, то згодом може виникнути бажання «відпочити» від постійного придушування в собі своїх природних рис, уподобань, поглядів. У результаті може з'явитися бажання все покинути (і його/її теж) і повернутися «до себе додому» – у власне справжнє «Я», у життя, де так комфортно просто бути собою...

Певні труднощі можливі й на етапі вибудовування стосунків з оточенням: перше коло – це родичі, друге – друзі, третє – колеги й сусіди, четверте – випадкові контакти («це ваш син/ваша дочка?»). Буває, звичайно, що все це стає для подружжя (або одного з них) «колами пекла», але не так часто, як це може здатися на перший погляд. Первісна напруга швидко спадає, коли найближчі люди переконуються, що «він нормальний мужик» (або «вона – сама чарівність»), а ті, хто подалі, з'ясовують, що на їхні кпини й натяки ніхто не реагує. Ну а складнощі на рівні «невістка–свекруха» чи «зять–теща» такі

банальні й повсюдні, що практично неминучі в кожному шлюбі й вирішуються традиційним способом у рамках сімейної психології. Разом із тим, можна спостерігати, що старший з подружжя досить швидко починав ладнати з батьками своєї молодшої половинки завдяки наявності досвіду, вміння вибудовувати стосунки з оточуючими, а деколи і завдяки однаковим поглядам на життя, спільним інтересам, схожим спогадам – покоління ж практично одне.

Зрозуміло, що в нерівному шлюбі можливі й сексуальні проблеми: старіючий чоловік – і жінка в розквіті своєї сексуальності, моложавий чоловік – і «майже бабуса». Але практика показує: якщо подружжя поєднує не так постіль, як спорідненість душ, спільні інтереси, спільна турбота про дітей, то вікові відмінності не стають фатальними.

Тож універсальних прогнозів нерівного шлюбу немає. Він може бути як вдалим, так і не дуже; на все життя або на кілька років. Але ж те саме можна сказати й про шлюб із ровесником. Щасливим будь-який шлюб (і нерівний теж) може зробити самовдосконалення, прагнення оточувати любов'ю й турботою свого партнера, вміння жити «тут і зараз», насолоджуючись кожною хвилиною, не думаючи про майбутнє, не рефлексувати з приводу й без, не заморочуючись думкою оточення. У стосунках з коханими важливо цінувати те, що поєднує, а не перейматися тим, що роз'єднує.

---

## **Навіщо виходити заміж?**



*Christina Heaston*

**Є жінки, абсолютно щасливі та самодостатні у своїй ніби самотності, але від суми, від тюрми та від заміжжя не зарікайся... Є також і ті, хто знаходиться в активному пошуку і трохи схиблені на темі вічної любові, освяченої штампом у паспорті. Тож кожній пані чи панянці варто замислитися – а чому жінки взагалі виходять заміж?**

Перше, що спадає на думку, – тому, що палко кохають свого обранця, хочуть бути разом, створити міцну щасливу сім'ю. Але психологи на цю високу мотивацію відводять не більше 10% усіх укладених шлюбів, а ось 90% припадає на прагматичні розрахунки та приховані (іноді навіть від самої себе) мотиви зовсім інакшого змісту. Тож перед тим, як іти під вінець, варто подумати: «А навіщо це мені?». Заміжнім дамам подібний аналіз також буде корисним, оскільки допоможе переглянути деякі хибні налаштування і відповідно покращити стосунки в сім'ї.

**Типові причини, через які дівчата і жінки виходять заміж:**

- **Так роблять усі.** Жінка стає заручницею соціальних стереотипів та «громадської думки» в особі батьків, подруг, колег, знайомих і незнайомих. У цьому випадку

вона часом погоджується на першу-ліпшу пропозицію. Успішність такого шлюбу коливається від «дуже добре» до «цілковита катастрофа» в залежності від готовності жінки будувати стосунки і плекати почуття практично з нуля.

- **Втеча від самотності.** Прагнення, щоб аби хто був поруч. Низький рівень вимог у цьому випадку задовольняється порівняно легко: «аби кого» знайти набагато простіше, аніж гідного партнера. Однак життя з ним навряд чи буде веселе.
- **Бажання весілля, а не шлюбу.** Це стосується здебільшого молоденьких дівчат, які надивившись на весілля подруг та родичок, теж хочуть побувати в ролі нареченої. При цьому вони планують шлюбну церемонію, а не майбутнє сімейне життя. Прогноз непевний. Усе залежить від здатності конкретної «ляльки-нареченої» швидко подорослішати та від того, чи вистачить у її чоловіка терпіння цього дочекатися.
- **Засіб вирватися з батьківського гнізда.** Це може бути через складні сімейні обставини, деспотизм батьків чи їхню схильність до тотального контролю. Прогноз не дуже сприятливий, оскільки є загроза «невротичного шлюбу», коли жінка обирає собі чоловіка, наділеного тими самими вадами, що притаманні її батьку (алкоголізм, тиранія, скнарність тощо).
- **Ліки від комплексів.** Жінка прагне своїм заміжжям самоствердитись і щось комусь довести: батькам, що вона вже самостійна, попередньому партнерові, що більше його не любить, собі і всім оточуючим – що варта захоплення і кохання.
- **Потреба в турботі і душевному теплі.** Це природна потреба кожної живої істоти, але якщо такий мотив поєднується з неготовністю самій дарувати любов, шлюб ніколи не буде щасливий.
- **Бажання про когось піклуватися,** дарувати своє тепло і турботу. Іноді цей інстинкт настільки сильний, що

спонукає жінку виходити заміж за каліку або вдівця з кількома дітьми. Подібне заміжжя може бути досить щасливим, якщо партнер цінує таку самопожертву.

- **Щоб у домі був хазяїн і годувальник.** Якщо душевна спорідненість зовсім не входить до системи життєвих цінностей жінки і вона в свою чергу готова бути доброю господинею, то такі шлюби бувають міцними, але позбавленими ніжних почуттів.
- **Прагнення до безпечного впорядкованого сексу.** Поширена за радянських часів причина стала набувати актуальності і за наших днів, коли примара СНІДу багатьох стимулює до моногамних стосунків. Що ж, завжди залишається шанс, що звичка переросте в кохання.
- **Пошуки більш комфортних умов існування.** Це може бути пов'язано з переїздом до міста (більшого міста), кращими умовами проживання, наявністю роботи. Вдовольнивши такі досить приземлені розрахунки, раптом виявляється, що все не так просто – потрібно ще й сім'ю будувати...
- **Надія на безтурботне казкове життя.** У цьому випадку жінка обирає справжнього багатія або іноземця. На жаль, часто такий союз супроводжується жорстким розчаруванням – перебування у «золотій клітці» подобається одиницям.
- **Бажання продовжити свою молодість.** У цьому випадку обирається партнер, набагато молодший за себе. Такий шлюб може бути щасливим, але не завжди довготривалим.
- **Бажання почуватися об'єктом поклоніння.** Властиве жінкам, які вважають себе надзвичайними красунями, розумницями, неординарними і неповторними. Таке заміжжя рідко витримує випробування прозою життя, оскільки жінка вимагає від партнера постійного служіння і захоплення її надзвичайною чарівністю, винятковістю чи талановитістю. Мало хто з чоловіків це довго витримує.
- **Самоствердження за рахунок партнера.** З цією метою обирається такий собі «хлопчик для биття» – чоловік, що не здатен відстоювати свою думку, позбавлений почуття власної гідності чи взагалі із синдромом жертви. Такий

шлюб може бути досить довготривалим, але ніколи не буває здоровим.

- **Інстинкт продовження роду.** Якщо цей по суті здоровий інстинкт домінує над іншими почуттями, то існує великий ризик недооцінити свого партнера і не зберегти батька для дитини. Чоловік, підсвідомо відчуючи свою вторинність, може покинути сім'ю майже одразу після народження дитини.

**А кохання?** Можна, звичайно, розглядати це почуття як синтез багатьох складових, серед яких інстинкти і приховані мотиви відіграють не останню роль. Але в справжньому коханні завжди присутня дешиця ірраціонального, котра і робить це почуття загадковим, чарівним і вічним. Аби не помилитися: іноді досить одного із вищевказаних мотивів плюс трохи симпатії до партнера – і ось жінці здається, що вона закохана.

І все-таки, чи дійсно міцність шлюбу суттєво залежить від причин, з яких люди його укладають? Можемо заспокоїти – лише деякою мірою. Тому наші скромні спроби прогнозування досить умовні: в сімейному союзі можна шукати одне, а знайти зовсім інше, набагато важливіше. І нерідко шлюб, що укладався не з найвищих мотивів, буває набагато міцнішим аніж той, що став результатом „шаленого” кохання. На щастя, людина здатна дорослішати, мужніти, змінюватися на краще. А почуття можуть зароджуватися і розцвітати, як чарівна квітка, навіть на неродючому ґрунті. Людська душа – це справжній Всесвіт, що живе за своїми законами...

*Здебільшого ми мали на увазі законний шлюб, але ж тепер не дивина, коли пара просто живе разом без будь-яких зобов'язань... Головна проблема таких непевних стосунків – це неготовність працювати над собою, плекаючи щодня почуття, котре недаремного називають подружньою любов'ю. Але це окрема тема.*

*А як же із гендерною рівністю? Чому ця стаття присвячена лише представницям прекрасної статі? Що поробиш – законний шлюб традиційно більше турбує жінок. Стосовно чоловіків,*

цікавіше було б замислитись, чому вони часто не поспішають одружуватися...

**Марія КИРИЛЕНКО**