

Промінь сміху в сірих буднях

Марія КИРИЛЕНКО

✘ Гумор – інтелектуальна здатність людини помічати в явищах їхні комічні сторони. Саме слово має давньогрецьке коріння. В античній медицині стан людини описувався співвідношенням чотирьох рідин – крові, лімфи, жовтої і чорної жовчі, – які називалися «гумор». Вважалося, що співвідношення цих рідин визначає здоров'я і самопочуття людини.

Є різні форми гумору: іронія, пародія, сатира, сарказм, парадокс, анекдот, жарт, каламбур, оксюморон; у графічному вигляді – карикатура і шарж. А з молодіжного середовища до нас прийшли такі поняття, як стьоб і прикол.

Гумор буває добрий, вишуканий, тонкий, іскрометний, своєрідний, плаский, грубий, тупий, вульгарний, нижче пояса, злий; дитячий, студентський, солдатський; англійський, вірменський і навіть чорний...

Ми говоритимемо тільки про добрий, доброзичливий гумор, який додає оптимізму, прикрашає життя, робить його яскравішим, цікавішим, несподіваним.

Навіщо нам почуття гумору?

Почуття гумору – це вміння виявляти суперечності в навколишньому світі; бачити смішне в розповіді, людях, ситуації. Ще – це здатність пожартувати, зробити смішний коментар, викликати сміх оточуючих своєю поведінкою. Відсутність або недостатня виразність почуття гумору іноді може свідчити про знижений емоційний рівень і – на жаль – навіть про певну інтелектуальну недорозвиненість особистості.

Не варто ототожнювати наявність почуття гумору й вміння бути «душею компанії». Показна, гучна дотепність – це часто своєрідний спосіб самоствердитися, виділитися, приміряти на себе роль лідера. Тим часом людина, яка чудово розуміє і цінує жарти, зовсім не обов'язково прагне бути в центрі уваги.

Багато дослідників сушать голову над цілою низкою питань: навіщо людині почуття гумору, яка його природа, чи можна його

розвинути. Гумор вважають грою підсвідомості, фізіологічною захисною функцією, способом отримати розрядку, зняти напругу, стрес і навіть агресію. Жарти й анекдоти завжди допомагали в найтяжчі, іноді, здавалося б, нестерпні періоди нашої історії – у період сталінських репресій, під час війни, після Чорнобильської катастрофи. Як стверджують, гумор не просто допомагає жити – він допомагає вижити. Безліч анекдотів у наші дні (у тому числі й політичних) свідчать про те, що і зараз, на жаль, людям живеться не надто легко.

Гумор у сімейному житті і на роботі

Почуття гумору відіграє велику роль у виборі партнера. Майстер парадокса Оскар Уайльд вклав такий собі афоризм у уста героя однієї зі своїх п'єс: «Ніщо так не шкодить роману, як почуття гумору в жінки або брак його в чоловіка». Соціологічні дослідження показали, що жінки більше цінують уміння розсмішити, а чоловіки – здатність зрозуміти жарт. Занадто гостра на язик дівчина може зазнавати труднощів у вибудовуванні стосунків із партнером. А от дотепний хлопець майже напевне матиме великий успіх у прекрасної статі.

Почуття гумору є важливою складовою психологічної сумісності, і його відсутність, що іноді не дуже важлива в період закоханості та «романтичного смутку», в сімейному житті може відіграти фатальну роль. Уміння подивитися на ситуацію збоку, посміятися над самим собою допомагає розрядити обстановку, погасити конфлікт, помиритися після сварки.

У період залицяння та завоювання любові іншої людини всі ми схильні докладати особливих зусиль, аби сподобатися. А що може бути простіше, ніж з удаваною веселістю реагувати на будь-які (і не надто вдалі теж) жарти коханої людини, заповідливо підхоплювати його/її заразливий сміх. Треба просто вивчити з цього погляду свого потенційного обранця.

Однак є ще одна складність – перешкодою можуть стати різне виховання, культурні й національні відмінності. Те, що здається смішним одному, в іншого не викликає навіть усмішки. (По суті, часто дразливий для нас «сміх за кадром» – це не тільки спосіб «завести» аудиторію, а й підказка, де треба

сміятися, для людей різних національностей.) Чи є такі «розбіжності» серйозною перешкодою в побудові сім'ї, кожен вирішує для себе сам. Любов, звісно, не може зробити з вашого обранця іншу людину, але може допомогти вам змиритися з тим, що спочатку ви рідко сміятиметеся з одних і тих самих речей.

Гумор не гірше за пісню «нам строить и жить помогает». Але наскільки він доречний на робочому місці? З упевненістю можна сказати, що пощастило тому колективу, в якому є місце доброму жарту й щирому сміху. Іноді одна оптимістично налаштована людина здатна створити атмосферу, в якій трудитися буде значно легше. І навпаки, вразливий, підозрілий працівник, який у кожному дотепі бачить якісь натяки на його справжні чи уявні недоліки, може отруїти існування всім іншим. Хоча найчастіше ми маємо справу зі звичайними людьми – у міру дотепними і в міру вразливими. Тому в колективі всі поступово одне до одного пристосовуються і згодом знають ті «болючі точки», які зачіпати не варто.

Кілька простих порад

Кожен день приносить нам тривожні новини, дрібні й великі проблеми та неприємності. Однак усе це цілком можна «розбавити» позитивними емоціями. Для цього слід докласти спеціальні зусилля.

Вранці по дорозі на роботу погортайте збірник анекдотів. В обідню перерву зайдіть на веселий сайт, а на сон прийдешній – почитайте дотепну іронічну книжку.

Постарайтеся більше спілкуватися з веселими, легкими людьми. Але при цьому «задавайте тон» у розмові – відразу налаштовуйтеся на веселий лад. Якщо ви почнете скаржитися на життя, навряд чи дочекаєтеся відповідного жарту.

Створіть собі бібліотечку смішних (для вас) книжок і таку саму фільмотеку. Але не намагайтеся дивитися комедії на самоті або разом з кимось, так само «стомленим життям». Найкраща компанія – діти або молодь. Вони так щиро реагують на смішні ситуації, так заражливо сміються, що здатні розворушити навіть, здавалося б, безнадійного буркуна.

Якщо ви відчуваєте, що гумору у вашому житті обмаль, повчіться самоіронії, на яку спроможні тільки зрілі, самодостатні

особистості. Люди, які жартують з себе, зазвичай добрі, розумні й позбавлені комплексів. Їх люблять у товаристві, з ними легко й приємно спілкуватися. Адже ми хочемо бути такими? Тоді спробуймо посміятися з себе – навіть якщо жарт не надто вдалий, все одно ніхто не постраждає.

[«Дзеркало тижня. Україна» №44, 02 грудня 2011](#)

Який шлюб обрати?

Автори: Ганна ЯЦЕНКО, Марія КИРИЛЕНКО

У попередній нашій статті ми писали про те, що з метою уникнення серйозних конфліктів партнерам перед взяттям шлюбу варто укласти сімейний договір – обговорити ключові моменти свого майбутнього спільного життя. Та суть цього договору може залежати від того, який саме шлюб ви берете. Адже наш час пропонує кілька його варіантів: пробний, цивільний, законний і шлюб, укладений на небесах. Усі ці різновиди сімейних союзів мирно співіснують у нашому суспільстві. Один вид шлюбу може бути шаблоном до наступного: так, почавши з пробного шлюбу, молоді люди можуть дорости до міцного цивільного, потім узаконити свої стосунки, а згодом і повінчатися. Буває й так. Але все-таки частіше доля майбутньої сім'ї залежить від того, яку мету ставлять перед собою партнери, створюючи сім'ю.

Пробний шлюб нині особливо популярний серед молоді. «Давай спробуємо жити разом», – так часом буденно лунає сучасна пропозиція руки та серця. У всьому цьому так мало романтики, відповідальності й, головне, рішучості будувати родину. Уявіть собі, що ви поселяєтеся в наметі на великій земельній ділянці. Сам по собі поруч не з'явиться міцний просторий будинок, у

якому панують чистота й затишок. Цей дім потрібно будувати. Точно так само потрібно вибудовувати сімейні стосунки. Але в цьому головну роль відіграє налаштованість від самого початку докласти максимум спільних зусиль для створення міцної родини.

Нерідко молоді люди мотивують своє рішення почекати із законним шлюбом невпевненістю в собі та своєму обранці (обраниці). Але на сипучих пісках сумнівів дім не побудувати. Пробний шлюб не може врятувати від сумнівів у партнері, у його коханні до вас, серйозності його намірів, як і від сумнівів у власних почуттях, у готовності брати на себе відповідальність за іншу людину й навіть за своє майбутнє. Пробний шлюб дуже часто передбачає, що потрібно намагатися бути таким (або такою), якими ви приємні партнераві, інакше він вас залишить. Тому в пробній сім'ї може панувати прикидання, нещирість і неможливість просто бути самим собою. Звісно, такі стосунки нерідко «напружують» партнерів, і тоді шлюб розпадається. Якщо ж «пробне подружжя» згодом оформляє законним шляхом свої стосунки, у них може з'явитися небезпечне відчуття: мети досягнуто, можна розслабитися. Зайве казати, що й у цьому разі прогноз невтішний, попри те, що партнери перед цим довго «перевіряли свої стосунки».

Не можна ставити знак рівності між пробним і цивільним шлюбом. Адже в цивільному шлюбі можуть бути люди, котрі з повною відповідальністю ставляться до свого майбутнього і не уявляють, що з їхнього життя зникне «ми», а залишиться тільки «я». Причини, з яких подружжя не хоче оформляти свої стосунки, найрізноманітніші. Це можуть бути прагнення спочатку заробити гроші на пишне весілля; міркування про свободу від умовностей; бажання епатувати батьків (чим більше ті шоковані таким станом речей, тим більше шансів, що діти виберуть саме такий вид шлюбу). І все ж присмак «пробності» досить часто супроводжує цивільний шлюб. Чим переконливіше й багатослівніше вам пояснюватимуть причини, чому не потрібно брати законного шлюбу, тим більше шансів, що це лише слова, під якими криються цілком інші міркування або сумніви, загнані у підсвідомість.

Пробним, по суті, може бути й законний шлюб, причому нерідко лише для одного з партнерів: він міг поступитися наполяганням іншого й оформити їхні стосунки; піти на одруження чи заміжжя, аби насолити попередній своїй симпатії; комплексувати, що всі друзі чи подруги вже обзавелися своїми законними половинами; поступитися наполяганням батьків. Та мало які помилкові, а то й меркантильні міркування можуть підштовхнути людину до законного шлюбу без внутрішньої установки саме з цією людиною прожити все життя.

І все-таки традиційний законний шлюб передбачає наявність значно серйозніших намірів майбутнього подружжя. Така, здавалося б, дрібниця – штамп у паспорті – не лише відбиває певну міру готовності будувати сім'ю, а й дуже сильно впливає на свідомість молодих людей. Не можна недооцінювати магічної сили документа – він робить переворот у свідомості людини. Доводилося бути свідком, коли фіктивне розлучення (у радянські часи нерідко пов'язане з квартирним питанням) спричиняло розлучення фактичне. А фіктивний шлюб переростав у реальний. Хоч би скільки говорили про умовність законного шлюбу – його сила незаперечна. І, знову-таки, розлучення – це серйозний, драматичний етап, до нього часом довго йдуть і на нього іноді так і не наважуються (дуже часто на щастя). А ось розлучитися, перебуваючи в цивільному шлюбі, значно простіше. Законність шлюбу – це як гальмо в ситуації, коли родина вже котиться під гору. Є шанс зупинитися і почати підйом знову. Без гальм – вихід один: котитися з прискоренням.

Але що ж таке шлюб, укладений на небесах, або простіше – небесний шлюб? Перше, що спадає на думку, – звісно ж, вінчання. Тобто обітниця подружжя бути разом «у радості й горі, у багатстві й бідності, у здоров'ї і хворобі... і поки смерть не розлучить нас». Проте нині вінчання стало «модним» – гарний ритуал, шик, дешеві понти. На жаль, рішення молодих обвінчатися далеко не завжди свідчить не лише про віру в Бога, а й про розуміння самої суті обряду. Але тут потрібно пам'ятати: зі святим не жартують. Якщо до простого штампа в

паспорті потрібно ставитися з повагою, то до релігійного ритуалу – у стократ серйозніше.

Небесним шлюбом можна назвати взаємну переконаність членів подружжя у тому, що вони призначені одне для одного і зможуть прожити все життя разом. Із вінчанням або без – це союз на все життя. Чи часто трапляються такі шлюби? У чаду пристрасті чи ейфорії закоханості, через недосвідченість або в стані істеричної екзальтації, але молоді люди можуть думати, що їхній шлюб буде ідеальним. Але як не помилитися? Як знайти людину, котра назавжди, на все життя? Про це буде наша наступна стаття.

Шлюбний контракт чи сімейний договір – що важливіше?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Зверніть увагу на нову рубрику. Від цього номера вона буде постійною. У ній ідеться про те, що хвилює нас найбільше – про родину та шлюб. Перш ніж вирішити жити разом зі своїм обранцем, придивіться до його сім'ї, адже саме там, у цьому незнайомому для вас світі, криються витoki майбутніх конфліктів. Про що потрібно домовлятися перед вступом у шлюб? Як не упустити ключові моменти майбутнього родинного життя? Про свідомий вибір партнера. Перспективи шлюбу з розрахунку. Як зберегти подружнє кохання? Чи можна жити в злагоді зі свекрухою або тещею? Чи впливають мильні опери на сімейне життя?..

У наш час словосполучення «шлюбний контракт» вимовляється вже без іноземного акценту. Оформлення перед одруженням такого документа стало ознакою певної «просунутості» й досить

високого рівня доходів. Водночас не можна сказати, що укладання шлюбного контракту стало звичною справою у сучасній практиці. Нашу слов'янську душу верне від підтексту цієї нотаріальної дії: занадто вже явно прослизає елемент недовіри партнерів одне до одного; не менш бентежить і явний перекис у бік умов розлучення і поділу майна. Романтика вічного кохання («ми завжди будемо разом») ніяк не в'яжеться із меркантильними розрахунками і підрахунками, скільки, чого й кого (маються на увазі діти) саме кому дістанеться при розставанні. Але так чи інакше, шлюбний контракт міцно ввійшов у наше життя.

А от про сімейний договір чули далеко не всі. Йдеться про домовленість (найчастіше усну) між майбутнім подружжям про те, як вони житимуть разом. Сімейний договір може стосуватися лише основних моментів майбутнього спільного життя, а може обумовлювати безліч дрібниць. Якби молоді люди, вступаючи в шлюб, знали про можливість і необхідність такого договору, менше було б конфліктів у родині, менше розлучень, більше того, було б менше... укладених шлюбів. Саме тих, які так швидко та драматично розпадаються.

Коли під час сімейного консультування чоловік і дружина, перебиваючи одне одного, починають перелічувати взаємні образи й обвинувачення, психолог ставить ключове запитання: «А як ви домовлялися, вступаючи в шлюб?» Це запитання викликає у подружжя заціпеніння: «Ніяк... звісно...» Більшість навіть не підозрює про те, що до одруження можна заздалегідь домовитися про те, за якими законами житиме родина. Найнеприємніше в цій ситуації, що, маючи певний негативний досвід спільного життя, домовитися набагато важче. Звісно, краще було б це зробити до шлюбу, але ніколи не пізно розпочати життя з чистого аркуша. Тому серія статей, присвячена сімейному договору, буде корисна не лише тим, хто готується одружитися, а й тим, хто встиг сьорбнути «родинного щастя».

Чому такий важливий сімейний договір? Пригадаймо про те, що шлюб укладають між собою люди, котрі прийшли з різних родин. За умовчанням кожен має у голові свою модель сімейного життя,

свої стереотипи поведінки. Коли чоловік прийшов із родини, де брудні шкарпетки кидалися під стілець, а потім з'являлися у шафі в чистому вигляді на певній полиці, а в родині дружини всі чоловіки самі прали їх щовечора перед сном, конфлікт неминучий. І чоловік, і дружина обурюються: вони переконані – їхній партнер «грає не за правилами». Обидва забувають, що правила не було встановлено, вони не домовлялися, як це буде саме в їхній родині. Ми взяли найпростіший приклад. Але розбіжності між членами подружжя можуть виникнути й у сфері моралі, етики, виховання дітей, ставлення до спільного бюджету, елементарної побутової порядності. Адже буває: у сім'ї батьків чоловіка прийнято на сімейних святах давати спиртне мало не з шести-семи років «для веселого настрою». А в родині дружини всі дотримуються тверезого способу життя. І в цьому разі домогтися компромісу буде дуже складно. Адже коли йдеться про здоров'я дітей, ми буваємо абсолютно непримиренні.

Аби сімейний човен не розбився об рифи побуту, постарайтеся спочатку усвідомити для себе, як ви бачите спільне життя саме зі своїм обранцем, потім перейдіть до спільного обговорення, а потім спробуйте домовитися. Приготуйтеся до серйозних компромісів.

Фатальні вади й рятівні чесноти

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

У нашій попередній статті ми розмірковували про те, що, на наш погляд, деякі людські вади здатні зробити сімейне життя нестерпним. Водночас ваш обранець або обраниця можуть мати чесноти, які спокутують усе. Відразу можна сказати: якщо

дружину чи чоловіка вибираєте ви, то вам і слід вирішувати, з чим ви зможете миритися в майбутньому сімейному житті, а що обов'язково його зіпсує. Та, водночас, певні якості (як хороші, так і погані) можна виділити як ключові й загальні для всіх. І вам слід буде замислитися не лише про те, чи має ваш обранець ті чесноти, які обіцяють щасливе сімейне життя, а й про те, чи властиві вони вам.

Основним, від чого залежить добробут вашого майбутнього сімейного життя, ми назвали б відкритість щодо партнера. Ця властивість припускає вміння виражати свої емоції та відчувати потреби свого супутника життя, бути готовим відповідати на них; здатність бачити себе з боку; прагнення зрозуміти іншого й, основне, вміння обговорювати проблеми та домовлятися. Відповідно, фатальною вадою можна назвати закритість, глухоту моральну та емоційну. Людина, якій випала тяжка доля бути супутником життя «закритої» людини, стикається з нездоланною перешкодою: їй здається, що між нею й її чоловіком чи жінкою непробивна стіна. Не діють жодні прийоми, старання, хитрощі. У відповідь на будь-які домовленості, вмовляння й навіть дії партнер дедалі більше замикається.

Складається враження, що чим більше зусиль ви докладаете, щоб пробити стіну нерозуміння, тим вона стає міцнішою. «Закритий» партнер може мовчати місяцями (іноді через незрозумілі причини), із ним неможливо обговорити проблему, що виникла. Слова «я не готовий до цієї розмови» можуть стати прокляттям усього сімейного життя. Іноді здається, що такій людині недоступна логіка чи звичайний здоровий глузд. Та її проблема в іншому – вона просто не чує, що їй кажуть. Найчастіше – не хоче чути, тікаючи від розмови, від вирішення проблем, від потреби усвідомити неприємну ситуацію або неправильну поведінку. Від такого партнера по шлюбу не дочекаєшся розуміння й співчуття. «Сама винна (сам винний)»; «Завжди ти потрапляєш у якусь халепу»; «А мені легко?» – ось типова реакція «закритого» партнера на ситуацію, в якій від нього чекають хоча б співчуття.

Закритість може обумовлюватися особистісними рисами людини, може йти ще з дитинства, а може бути й реакцією на партнера, який тисне, якого надто багато в його житті й який не дає продихнути й розслабитися. Це схоже на гальмування, що настає як реакція на надто велике збудження. Це – своєрідний захист від людини, яка «повисає» на партнері, не виділяє в побуті коло своїх обов'язків, не має особистих інтересів, хобі, «окремих» друзів. Щоб самому не вибудувати стіну між собою та своїм супутником життя, слід прагнути бути самодостатньою особистістю. Здавалося б, одне життя на двох – це ідеальний варіант. Воно можливе, але лише в тому разі, коли подружжя об'єднує вища мета, спільна справа, коли їм властива спільність інтересів. Однак і тоді самодостатність важлива, оскільки вможливорює духовне взаємозбагачення. Адже це таке щастя, коли щодня є про що поговорити одне з одним.

Подружнє життя в ідеалі припускає взаємну відкритість партнерів. Не можна зловживати відкритістю іншого. Адже саме це може спонукати його почати будувати свою стіну.

Відкритість стосовно свого супутника життя неможлива у відриві від таких якостей, як чесність у стосунках і побутова порядність, основним проявом яких є здатність домовитися та вміння дотримуватися договору. Природно, не йдеться про поступливість на словах і готовність давати будь-які обіцянки, щоб уникнути розмови, отримати миттєву вигоду чи розрядити обстановку. Ми говоримо про готовність обговорити проблему, що виникла, піти на певні поступки; про прагнення домовитися та дотримуватися цих домовленостей. І знову-таки слід пам'ятати, що для договору потрібні, як мінімум, дві сторони. І якщо ваш партнер патологічно не здатен дотримувати слова, вам не позаздриш. Як ви пам'ятаєте, кожна з наших статей так чи інакше стосується сімейного договору як запоруки стабільного сімейного життя (обіцяти щастя з нашого боку було б надто сміливо). І якщо на перших етапах знайомства з людиною ви виявили, що вона необов'язкова, не пам'ятає, про що ви домовлялися, плутає чи перекручує умови договору, будьте

обережними: сімейне життя з такою людиною може бути дуже непростим.

Як прояв відкритості можна назвати й уміння визнавати свої помилки. І знову-таки не на словах. Якщо в подружніх стосунках правий завжди лише один, іншому неминуче приділяється роль жертви. Самокритичність – це конче потрібна умова для здатності до розвитку й відповідно до того, щоб змінюватися на краще.

Абсолютно ідеальним для сімейного життя є наявність почуття гумору. Та не як уміння жартувати або розповідати анекдоти в компанії, а як здатність подивитися на себе з боку й оцінити міру серйозності ситуації й, особливо, конфлікту, що виник. У багатьох, на жаль, почуття гумору ближче до сарказму або ж швидко випаровується, коли йдеться про нього самого. Звичайно, у сімейному житті часто буває не до сміху. Проте варто спробувати навчитися з деякою іронією та, головне, самоіронією сприймати багато життєвих негараздів.

Ідеальних шлюбів не буває, як не буває людей без вад. Та є чесноти, що пом'якшують гостроту протиріч між подружжям і можуть зробити сімейне життя якщо не щасливим, то благополучним. Це – толерантність, поблажливість, доброта, відхідливість, незлопам'ятність; готовність жити для іншого; спроможність радіти життю; вміння любити свого супутника життя таким, яким він є; відсутність дріб'язковості. І, може, найголовніше – визнання партнером вашого права на вади. Такі риси навіть одного з подружжя можуть врятувати практично будь-який шлюб.

Що ж до фатальних вад, то ми все-таки обмежимося тим, що виділимо «закритість» партнера, про яку згадували на початку статті. Адже, хоч яким би, на ваш погляд, був нестерпним і повним вад ваш супутник життя, його відкритість стосовно вас і готовність іти на контакт може зробити ваше життя цілком терпимим. Одне лише обговорення проблеми розряджає обстановку. Висловлюючи своє невдоволення, висловлюючи свої побоювання та

аргументи на користь певного вирішення питання, що наболіло, ви знімаєте напругу. Навіть якщо нічого не змінилося, ваш партнер невиправний і не здатний прислухатися до голосу розуму (яким, як вам здається, ви говорите), у вас залишається відчуття: вас вислухали, ви зробили все, що змогли, й зняли з себе відповідальність.

Особисто для вас фатальними можуть виявитися ті якості партнера, які в очах інших виглядають як достоїнства. Тільки ви можете вирішити, ощадливий ваш партнер чи скупий; прискіпливо педантичний чи просто любить порядок; нав'язливий чи турботливий; марнотратний чи щедрий; товариський чи балакучий; повний незрозумілих якостей чи неординарний; непорядний чи «вміє крутитися». Те, що для одного безперечно чеснота, для іншого – нестерпна вада. І знову ж лише ви можете оцінити та зрозуміти, що своєю ощадливістю ваш партнер урівноважує вашу марнотратність, своїм флегматичним характером – вашу непередбачуваність або навпаки. А може, ви знайшли людину зі схожими якостями, й вас не дратує, що ваш партнер розкидає свої речі, тому що ви самі так робите, й щодня благословляєте долю, що вас ніхто з ранку до вечора не вчить «правильно» жити.

Вирішальним чинником в оцінці чеснот і вад вашого партнера може бути кохання, яке все терпить, усе пояснює, все прощає, все спокутує. Та чи багато шлюбів укладається з кохання? Через які причини люди найчастіше з'єднують свої долі? Про це наша наступна стаття.

А якщо поруч усе ще нікого

немає?

Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО

Той, хто регулярно читає нашу рубрику, міг помітити, що в своїй останній статті ми не вказали тему нинішньої. Це не випадково: нам захотілося зробити невеликий відступ. Так чи інакше, всі наші публікації присвячені підготовці молоді до шлюбу. А либонь багато хто, можливо, ще не зустрів обранця чи обраницю. Деякі при цьому спокійно живуть, насолоджуються свободою й почувуються цілком комфортно. Ми ж хочемо звернутися до тих, хто, втративши надію знайти людину, з котрою бажали пов'язати своє життя, вважають себе невдахою.

Чому так багато серед нас людей, що не знайшли себе в сімейному житті? Причин безліч: нещасливе кохання, надмірна залежність від батьків (матеріальна чи психологічна), довгий шлях самореалізації або кар'єри, завищений рівень вимог до майбутнього партнера, закомплексованість, негативний досвід першого шлюбу, відсутність готовності піклуватися про іншу людину, складні життєві обставини. Проте не настільки важливо, через яку причину людина самотня, набагато істотніше, чи почувується вона при цьому обійденою, нещасливою; чи мучать її думки, що вона гірша за інших, не досить гарна, розумна, цікава. Нерідко це притаманно тим, хто ще в юності не зумів подолати свої комплекси. Людина потрапляє в зачароване коло: наявність комплексів заважає їй знайти супутника життя, а відсутність родини живить ці комплекси й породжує нові.

Чимало людей страждають від самотності, та навіть не намагаються шукати свою половину. Вони концентруються на певній проблемі, яка, на їхню думку, є основною перешкодою до заміжжя або одруження. Докладаючи зусиль, формально нібито спрямованих на пошук партнера, люди, по суті, відкладають розв'язання проблеми й навіть саме життя на потім – на той час, коли їхня «фатальна» проблема вирішиться.

Кожен сам придумує для себе пояснення, чому він не має успіху в протилежної статі: дуже гладка (худа); занадто низький (високий); задовгий ніс; капловухий; не вмю вдягатися; я з бідної сім'ї; немає житла, мало заробляю. Такі люди складні в спілкуванні, важко налагоджують стосунки з оточенням, вони напружені, незграбні, мало цікаві. І зрозуміло, причина криється не в зовнішніх чинниках, а всередині людини. Закомплексованість – це хворобливий егоїзм, зосередженість на собі, своїй найчастіше уявній недосконалості. Але ж неможливо впіймати погляд іншого, якщо ти дивишся всередину себе.

Чимало хто вже махнув на себе рукою, вирішивши: створення родини – це не для мене. Хтось впадає у «сплячку», очікуючи на казкову появу чарівної феї або принца на білому коні. Жінки нерідко шукають розради в жіночих романах і серіалах, що успішно експлуатують сюжет «Попелюшки».

А деякі взагалі стали жертвами «неврозу безшлюбності», при якому бажання знайти чоловіка чи дружину стає ідеєю фікс, надметою, нав'язливим хворобливим станом. І мало хто усвідомлює, що саме їхня зацикленість на ідеї шлюбу відштовхує від них потенційних партнерів. Титанічні зусилля з пошуку супутника життя в цьому разі дуже рідко бувають успішні. І знову-таки причини поразки криються в самій людині, котра дивиться на оточуючих із споживчого погляду: чим вони можуть бути корисні для реалізації її «великої мети»?

Здавалося б, у чоловіків має бути менше проблем із пошуком супутниці життя: самотніх жінок традиційно більше. Проте в сильної половини людства більше ризику опинитися в ролі буриданового віслюка: якщо будуть мучитися сумнівами, що вибрати, й боятися продешевити, вони можуть так і залишитися ні з чим, а точніше – ні з ким. У старих парубків може також розвинутися «синдром дичини», за якого вони впадають у хворобливу підозріливість щодо представниць прекрасної статі: їм починає здаватися, буцімто всі жінки тільки й думають про те, як би затягти їх під вінець. І в першому, і в другому випадках саме шлюб стає тим «пунктиком», що визначає стиль

спілкування людини з оточуючими.

Буває й так, що занепокоєння з приводу своєї самотності приховується бравадою. Звісно, манера поведінки під гаслом «Мені ніхто не потрібен» або більше того – «А не пішли б ви всі...» лише відштовхує. У багатьох переживання через «неправильне» особисте життя можуть бути постійним тривожним тлом, що неминуче впливає на стосунки з оточуючими й урешті-решт на долю людини. А часом ці внутрішні сумніви пригнічені до такого ступеня, що людина сама не завжди усвідомлює їхню важливість для себе. Це може спричинити проблеми зі здоров'ям або навіть змусити «піти в хворобу».

Основний висновок один: зайва шлюбна заклопотаність неминуче ускладнює пошук партнера. І допомогти може лише зміна внутрішньої установки, відкритість до оточуючих, вміння просто радіти життю.

Те, що дає людині сім'я, замінити дуже важко чи майже неможливо. Та й без родини людина може бути щасливою. Крім того, ніколи не можна ставити хрест на своїй долі, адже поява супутника життя можлива й у більш зрілому віці. Але не можна перетворювати одруження або заміжжя на надмету, сенс життя. Сім'я – не ціль, це – один зі способів життя. Якщо вам усе ще не вдається знайти кохання, партнера, мати дітей, змиріться, розслабтеся, не занурюйтесь у себе й постарайтеся зробити своє життя максимально повноцінним. І у вас одразу з'являться шанси, що проблема вирішиться сама собою.

Людина не може бути цікавою для оточуючих, якщо вона спілкується з ними, виходячи з позиції «А що я з цього матиму?», маючи на увазі увагу, турботу, допомогу в розв'язанні життєвих проблем, можливість самоутвердитися за чужий рахунок, матеріальну вигоду й багато чого іншого (споживчі інтереси стосовно оточуючих можуть бути найрізноманітнішими). Подумайте про свій підхід до життя: люди для вас чи ви для людей? Постарайтеся змінити свій стиль стосунків із рідними, колегами, друзями. Прагніть спілкуватися

з іншими людьми, ставлячи на чільне місце їхні почуття, потреби, інтереси, проблеми. Розділяйте біду й радість, удачу й невдачу людей, котрі вас оточують. Учіться бути разом із ними, а не просто поруч. І не для того, щоб щось одержати натомість, а щоб ваше життя вийшло за рамки вашого «я», стало багатограним, більш цікавим і достойним.

Учіться менше брати, а більше давати. Даруйте оточуючим свій час, душевне тепло, щире зацікавлення, співчуття, готовність допомогти порадою, дією й навіть матеріально в межах ваших можливостей. Згодом ви зумієте так само ставитися й до представників протилежної статі – як до цікавих для вас людей, яким ви можете бути потрібні, а не зі споживчої позиції як до потенційних кандидатів у дружини чи чоловіки.

Добре, якщо у вас є можливість, навчившись любити тих, хто поруч, розширити коло своїх інтересів і, відповідно, коло спілкування. Робіть це для того, щоб якомога повноцінніше та яскравіше прожити той час, коли у вас є можливість дізнатися щось нове, чогось навчитися, познайомитися з новими людьми, розширити свій кругозір. Якщо при цьому як «побічний ефект» у вас з'явиться супутник життя, чудово! Якщо ж ні, то ви не змарнували час, не проіснували, а прожили цікавий відрізок життя. Подумайте, що, цілком імовірно, лише через кілька років, обтяжені узами шлюбу та перебуваючи в хронічному жорсткому цейтноті, ви можете пошкодувати про те, наскільки непродуктивно витрачали свій вільний час.

Радійте життю як подарунку Божому, хоч би як воно у вас складалося. Будь-яке, навіть складне та невлаштоване життя, найчастіше ліпше, ніж нудне існування. Людина, котра вмє радіти життю, котра любить його, здатна в найсумніші часи помічати красу навколишнього світу – це подарунок для тих, хто поруч із нею. До неї тягнуться, за нею нудьгують, її приходу чекають, їй радіють.

Якщо ви змінитесь, супутник життя сам собою з'явиться? Може, так, а може, й ні. Але шанси здобути родину збільшаться без

сумніву. І хоч би як склалося ваше життя, воно буде наповнене
сміслом і добрими справами. Ви його проживете серед людей,
котрих ви любите й котрі люблять і цінують вас. А це вже не
самотність, це – щастя.