

# Декілька слів про свекруху

Свекрухи бувають різні: розумні і дурні, спокійні і сварливі, вічні домогосподарки і сучасні бізнес-леді. Але за рідкісним винятком всіх їх об'єднує одне – складні почуття по відношенню до подруги або дружини свого сина. Ця стаття адресована тим, хто тільки готується приміряти на себе роль невістки, але буде корисна і іншим жінкам – невісткам «зі стажем», матерям дорослих дочок та ін.

Читати російською Свекрови бывают разные: умные и глупые, спокойные и вздорные, вечные домохозяйки и современные бизнес-леди. Но за редким исключением всех их объединяет одно – сложные чувства по отношению к подруге или жене своего сына. Эта статья адресована тем, кто только готовится примерить на себя роль невестки, но будет полезна и другим женщинам – невесткам «со стажем», матерям взрослых дочерей и пр.

Коль скоро вы берете себе в спутники жизни человека со всеми его хорошими качествами и недостатками, то смиритесь и с тем, что «в комплекте» придется принять и всех его родственников во главе со свекровью. А принять – это значит понять, что никто не обязан вас любить просто так; попытаться в каждом увидеть что-то хорошее; смириться с неизбежными недостатками и личностными особенностями; приспособить свою жизнь к ближайшему окружению своего супруга.

## Строим отношения

Сразу определитесь с тем, как вы будете называть свекровь. Обсудите это с ней. Вам могут предложить называть ее «мамой». Это может быть данью традициям семьи, и не вам их менять, а может быть продиктовано нереализованным желанием иметь еще одного ребенка (часто именно девочку). Не забывайте – когда женщина слышит «мама», у нее просыпается инстинкт любить, защищать и все прощать. Если же вам предложат обращаться по имени и отчеству, это будет свидетельством о некоторой

дистанции и готовности относиться к вам как к самостоятельному человеку. Моложавая свекровь может предложить называть ее просто по имени. Тоже неплохо, у вас больше шансов стать ее подругой. Будьте готовы с благодарностью принять любой из вариантов.

С самого начала обсудите ряд хозяйственных вопросов. Особенно это важно, если предстоит совместное проживание. Но и в том случае, если вам предстоит жить отдельно, поговорить все равно будет о чем: как часто свекрови хотелось бы видеть вас с мужем у нее в гостях, какого рода помощь вы обе можете оказать сейчас и в будущем друг другу. Однако не зацикливайтесь на достигнутых договоренностях – жизнь все равно внесет свои коррективы. Так что будьте готовы к тому, что (пере)договариваться придется еще не раз.

В основе – правильная психологическая установка

Правильный психологический настрой формирует чувства, которые в свою очередь подсказывают и подходящую манеру поведения, и приемлемый тон, и правильные поступки.

Со свекровью, безусловно, нужно вести себя в соответствии со всеми правилами приличия по отношению к близкому человеку, который старше по возрасту. Однако если ваше поведение не будет подкреплено чувствами, фальшь или полное равнодушие все равно почувствуются. И тогда никакие подарки, забота и знаки внимания не развеют холодок в ваших отношениях, а на размышления «чего же ей не хватает» будет лишь один ответ: ей недостает пусть не вашей любви, но искреннего уважения.

Главное чувство, которым следует проникнуться, – это благодарность. Именно на нее рассчитывает женщина.

Благодарность за бесценный, с ее точки зрения, подарок, быть может, за самое дорогое – за своего сына. Если она ощутит себя в роли дарительницы, то сможет гордиться своим великодушием и относиться к вам с теплым чувством. Если же посчитает, что любимое чадо у нее отняли, то никогда не сможет преодолеть в

своей душе чувство обиды и неприязни.

Примите свою свекровь такой, какой она есть. Снисходительно и великодушно отнеситесь к ней, если она своим поведением будет доказывать, что лучше вас. Признавайте ее превосходство в том, в чем она сильна или в том, что для нее важно. Кто сказал, что вы должны быть во всем лучше ее? Она вам не соперница и никогда не сможет занять ваше место. И даже если ваш партнер в чем-то и сравнивает вас с матерью (умение готовить, поддерживать порядок, обращаться с деньгами), все равно это мелочи по сравнению с тем большим и серьезным, что связывает вас.

«Во чужом пиру похмелье...»

Никогда не поддерживайте своего приятеля, друга, бой-френда или жениха в пренебрежительных, раздраженных, уничижительных отзывах о его матери. Это может быть не более чем бравада, привычное ворчание и даже подсознательное желание сделать вам приятное. Это могут быть только слова при достаточно сильной привязанности к мамочке. И то, что мужчина позволяет себе критиковать свою мать в вашем присутствии, совсем не означает, что его не шокирует и не обидит, если в том же тоне выскажетесь вы.

Если ваш избранник так и не перерос нигилизм подросткового возраста (у мужчин этот процесс может затянуться на годы, если не на всю жизнь), то есть шанс столкнуться с его не слишком уважительным отношением к своей маме. Такая ситуация потребует большой выдержки и такта. Опасно поддерживать мужа в домашних войнах – это может создать стереотип, который будет применен и к вашей семье. В равной мере нельзя образовывать своеобразную женскую коалицию, подключаясь к «воспитательному процессу» собственного мужа. В этом случае вы наверняка приобретете верную подругу в лице свекрови, но в то же время рискуете потерять спутника жизни. Неуместно также учить его, как следует обращаться с собственной матерью. И уж вовсе глупо брать на себя роль защитницы половозрелого мужика от его

мамочки. Нейтралитет и только нейтралитет!

Не забывайте, что вам неизвестна предыстория их отношений. Вы можете стать свидетельницей, казалось бы, необъяснимых вспышек, как с его, так и с ее стороны. А ведь это может быть вызвано одной только фразой, чуть заметной интонацией в голосе, за которыми стоят предшествующие конфликты и недоразумения. Смиритесь с тем, что вы начали «смотреть сериал» со середины, и поэтому не можете знать всех нюансов чужих отношений, и тем более – судить, кто прав, а кто виноват. Ваша роль может быть только миротворческой – смягчать ситуацию и сглаживать острые углы. Вам предстоит научиться сочувствовать обеим сторонам, не подыгрывая ни одной из них. Для этого, выйдя замуж, выстраивайте свои особые отношения со свекровью. Бывайте у нее без мужа, заходите в гости просто так, составляйте ей компанию в прогулках, беседуйте с ней.

Война без шанса на выигрыш.

Но, к сожалению, человек не всемогущ даже в самых добрых побуждениях. Бывают ситуации, когда установление контакта весьма проблематично. И тогда нужно не тратить свои нервы и свою жизнь на тщетные попытки, а просто спастись бегством (желательно вместе с мужем).

Итак, вам следует насторожиться, если свекровь не способна ни договариваться, ни соблюдать договор; если она «всегда права»; если ваш супруг у нее единственный сын и является смыслом ее жизни; если ведение хозяйства для нее одновременно смысл, образ и способ жизни; если она «тоталитарная мама», а ваш супруг привык во всем ей подчиняться; если она озабочена тем, чтобы свести сына с бывшей женой; если у нее есть любимая дочь, с которой она вас все время сравнивает; если быть обиженной – ее любимое состояние; если у нее есть несовместимые с общежитием черты: истерия; болезненная подозрительность; постоянный поиск «врага», на которого можно свалить вину; полное отсутствие умения логически мыслить; лживость; склонность выстраивать фантастические сюжеты;

интриганство; патологическая скупость; психические расстройства и т. п.

Однако помните, что нормальных обыкновенных людей все-таки больше, а патология встречается не так уж и часто. Поэтому будьте объективны и внимательны, не усугубляйте ситуацию, не преувеличивайте реальные и мнимые недостатки своей свекрови, всеми силами старайтесь сохранить добрые отношения.

И не питайте иллюзии, что никакие родственники вам не нужны. Все равно родители – и ваши, и мужа – будут в какой-то мере (одни больше, другие меньше) помогать вам. Со временем, особенно с появлением ребенка, нужда в их поддержке неизбежно возрастет. А принимать помощь от тех, с кем у вас плохие отношения, очень и очень неприятно, и даже травматично. А ведь, скорее всего, придется.

Мария КИРИЛЕНКО

---

## НЕРІВНИЙ ШЛЮБ

Нерівний шлюб стає все більш традиційним в сучасному суспільстві. Все рідше він дивує, обурює і привертає особливу увагу. Практично нормою стало наявність молоденьких дружин у заможних чоловіків і молодих партнерів у ділових жінок. Такі «статусні» або ж примітивно корисливі шлюби нам не цікаві, поговоримо краще про ті випадки, коли провідними є не грошові або представницькі інтереси, а любов і бажання побудувати міцну сім'ю. Наскільки це реально в нерівному шлюбі?

Читати російською

Неравный брак становится все более традиционным в современном

обществе. Все реже он удивляет, возмущает и привлекает особое внимание. Практически нормой стало наличие молоденьких жен у состоятельных мужчин и молодых партнеров у деловых женщин. Такие «статусные» или же примитивно корыстные браки нам не интересны, поговорим лучше о тех случаях, когда ведущими являются не денежные или представительские интересы, а любовь и желание построить крепкую семью. Насколько это реально в неравном браке?

А если это не любовь?

Какие сознательные и подсознательные факторы могут быть ведущими в желании связать свою жизнь с человеком, чей возраст намного отличается от собственного? Обсудим только случаи, когда разница в возрасте составляет более 10 лет.

Инфантильные девочки ищут в партнере постарше второго отца, который будет решать за них все проблемы. Незрелые мальчики из семей, в которых доминировала мать, стремятся и в дальнейшем ощущать «сильную руку».

Серьезные юноши могут тянуться к ярким состоявшимся женщинам, чтобы подзарядиться их энергией, погреться в лучах успеха и одновременно облегчить себе карьеру. Их также может привлекать сексуальный опыт женщины и ее постоянная готовность к интиму. А вот умненькие девушки нередко увлекаются зрелыми мужчинами, которые способны оценить их как личность и с которыми им (в отличие от ровесников) будет интересно.

Кризис среднего возраста и ощущение уходящей жизни, напротив, заставляет искать партнера много моложе себя, побуждает к переменам ради перемен, к ярким впечатлениям и необдуманным поступкам. Стареющие мужчины доказывают окружающим и себе, что они еще «молодцом», искусственно пытаются продлить молодость. Увядающие женщины хотят остановить время и по-прежнему ощущать себя привлекательными, а порой – реализовать таким образом свой материнский инстинкт (если у них нет детей).

Дальнейшее развитие отношений может быть самым разным:

партнеры могут как бы навсегда «законсервироваться» в изначальных ролях или же кто-то из них «перерастет» роль дочери или сына. При этом брачный союз может распасться, а может остаться стабильным и прочным. В норме развиваются как люди, так и их отношения: вступить в брак можно из одних побуждений, а сохранить его на долгие годы – совершенно из других; страстно влюбиться за одни качества, а продолжать любить – совсем за иные. Многие, конечно, могут исправить общие дети, которые объединяют супругов, побуждают их к совместному семейному досугу, но главное – наводят порядок в распределении ролей: вместо «папика/мамочки» и «сынка/дочечки» друг для друга супруги становятся папой и мамой для своего ребенка. Разновозрастные союзы бывают порой «вдвойне осложненными», если они еще и бездетные.

Мы рассмотрели некоторые подсознательные причины, побуждающие к неравному браку. Хотя на самом деле палитра человеческих чувств намного богаче, а узор судеб и жизненных перипетий – куда прихотливее.

Важнее не с кем ты, а какой ты.

Неравный брак – это вовсе не экзотика, и отношения в подобном союзе не являются чем-то особенным, исключительным, функционирующим по иным законам. Это традиционный союз мужчины и женщины, который строится по общим законам человеческой психологии. И если уместно упомянуть о психологии возрастной, то она в такой же мере востребована и в браке между ровесниками.

Основные враги построения здоровой стабильной семьи – это личностные качества человека, особенно в том случае, если личность незрелая и тормозится на определенном этапе развития. Среди черт характера, которые способны разрушить любой брак, следует упомянуть такие, как эгоизм; желание «перевоспитать» свою «половинку»; непорядочность и нечистоплотность в личных отношениях; неготовность меняться; душевная и духовная скудость; склонность брать (заботу, внимание, любовь), не

отдавая ничего взамен; неумение выстраивать свой собственный внутренний мир, иметь свои «отдельные» от супруга/супруги интересы.

Фатальными могут быть также склонность к повышенной тревожности; неумение радоваться жизни как таковой; ревность; мнительность; всякого рода комплексы. Наличие всего лишь одного подобного недостатка способно разрушить самый счастливый брак – и между ровесниками тоже. А в неравном браке все упомянутые негативные качества серьезным образом усугубляются. Судите сами: насколько болезненнее может быть, к примеру, ревность со стороны стареющего партнера к друзьям своей младшей половинки? И какая богатая пища для подпитки сомнений в своей женской привлекательности или мужской состоятельности! А сколько грустных тем для размышлений для натуры тревожной, не умеющей наслаждаться каждым днем и вечно скорбящей о будущих несчастьях...

Не меньше проблем будет и у людей, которые стремятся жить «правильно», с вечной оглядкой на то, что скажут окружающие: неравный брак все-таки создает дополнительное напряжение, спровоцированное стереотипами, неодобрительным (ироничным, насмешливым, осуждающим) отношением окружающих и, к сожалению, не в последнюю очередь самых близких людей – родни, друзей, коллег.

Таким образом, катализатором негативных процессов в неравном браке является не сам факт возрастного различия между супругами, а внутренние психологические проблемы одного из них или обоих, которые просто усугубляются разновозрастным фактором.

Конечно, без проблем не обойтись

Напомним, что изначально мезальянс (неравный брак) означал брак между людьми разных сословий или классов. К неравному браку можно отнести и межрасовые, межнациональные браки (это отдельная тема). Плохо, если в любом «осложненном» браке



подстраивается, подчиняется, а то и (что греха таить) притворяется только один из партнеров. В любовной экзальтации это даже интересно – быть другим, меняться, мимикрировать...

Но если это усилия только с одной стороны и не серьезная внутренняя работа, а всего лишь попытки внешне соответствовать требованиям или пожеланиям своего партнера, то со временем может захотеться «отдохнуть» от постоянного напряжения по подавлению в себе своих естественных качеств, вкусов, взглядов. В итоге может появиться желание все бросить (и его/ее тоже) и вернуться «к себе домой» – в свое собственное настоящее «Я», в жизнь, где так комфортно просто быть собой...

Конечно, серьезным препятствием к гармоничному супружеству может стать и различие в жизненном ритме. В то время, когда молодая особа стремится добиться карьерных успехов, тот, кто постарше, мечтает «на старости лет» насладиться семейным уютом. Один рвется попутешествовать, всласть побродить по выставкам и театрам, больше бывать в компании людей, а второй уже свое «отходил и отъездил». Однако различие в темпераментах и склонностях ничуть не реже наблюдается в супружеских парах сверстников или «почти сверстников»: экстраверт/интроверт, флегматик/холерик, сова/жаворонок – эти различия бывают куда серьезнее, чем разница в десяток и более лет.

И все же рассмотрим поподробнее самую простую ситуацию – каждый из супругов хочет по-разному проводить свободное время. В «обыкновенном» браке (при условии, что оба партнера зрелые самодостаточные личности) этот вопрос решается путем взаимных уступок и компромиссов. При этом вполне нормально воспринимается возможность отдельного уикенда и даже отпуска. А вот в браке с разницей в возрасте часто возникает подспудное напряжение. Оба начинают думать: «вот если бы мы были ровесниками, то...». Те, кто помоложе, могут при этом стесняться заявлять напрямую свои желания, опасаясь создавать ситуации, которые лишней раз напомнят другому о его возрасте. Те, кто постарше, могут принуждать себя к не интересному и

утомительному времяпрепровождению. Но опять-таки это проблемы не возраста, а неумения выстраивать свои отношения. В любом случае следует заявлять свои желания, обсуждать их, идти на уступки – ничего нового, все это в равной мере востребовано в любом браке. Неравный брак чаще разрушает не разница в возрасте, а то значение, которое люди этому придают.

Понятно, что в неравном браке возможны и сексуальные проблемы: стареющий мужчина – и женщина в расцвете своей сексуальности, молодой супруг – и «почти старушка». Но практика показывает, что если супругов объединяет не столько постель, сколько родство душ, общие интересы, совместная забота о детях, то возрастные различия не становятся фатальными.

Определенные сложности возможны и на выстраивании отношений с окружающими: первый круг – это родственники, второй – друзья, третий – коллеги и соседи, четвертый – случайные контакты (это ваш сын/ваша дочь?). Бывает, конечно, что все это становится для супругов (или одного из них) «кругами ада», но не так часто, как это можно было бы предположить. Первоначальное напряжение быстро спадает, когда те, кто поближе, убеждаются, что он «нормальный мужик», а она «просто прелесть», а те, кто подальше, выясняют, что на их подколки и намеки никто не реагирует. Ну а сложности на уровне «невестка – свекровь» или «зять – теща» настолько банальны и повсеместны, что неизбежны, конечно, и в неравном браке. Вместе с тем можно наблюдать, что супруги постарше весьма быстро начинают ладить с родными и близкими своей более молодой половинки просто в силу наличия опыта и умения строить отношения с окружающими.

Счастливым любой брак (и неравный тоже) может сделать саморазвитие, стремление окружать любовью и заботой своего партнера, умение жить «здесь и сейчас», наслаждаясь каждой минутой, не думая о будущем, не рефлексировав по поводу и без, не заморачиваясь мнением окружающих. В отношениях с любимыми важно ценить то, что объединяет, а не скорбеть о том, что разъединяет.

Так что универсальных рекомендаций относительно неравного брака нет. Он может быть как удачным, так и не очень; на всю жизнь или на несколько лет. Но ведь то же можно сказать и о браке с ровесником. Конечно, такой союз потребует дополнительных усилий и душевных сил, но разве это большая цена за яркую полноценную жизнь с любимым человеком?

---

## Випробування достатком

Практика індивідуальних психологічних консультацій показує, що каталізатором сімейних конфліктів і навіть розлучень дуже часто стають матеріальні проблеми. І далеко не завжди це худий гаманець і порожній холодильник. Сім'я цілком може жити, перебиваючись від зарплати до зарплати, маючи борг за комунальні послуги, відкладаючи з року в рік ремонт і поїздку на море, – і при цьому бути міцною і дружньою. Роки через важкі часи можуть згадуватися навіть з деякою ностальгією. Все набагато складніше, якщо матеріальне становище сім'ї ... поліпшується.

Читати російською Практика индивидуальных психологических консультаций показывает, что катализатором семейных конфликтов и даже разводов очень часто становятся материальные проблемы. И далеко не всегда это тощий кошелек и пустой холодильник. Семья вполне может жить, перебиваясь от зарплаты до зарплаты, долгая за коммунальные услуги, откладывая из года в год ремонт и поездку на море, – и при этом быть крепкой и дружной. Годы спустя тяжелые времена могут вспоминаться даже с некоторой ностальгией. Все гораздо сложнее, если материальное положение семьи... улучшается.

Весьма типичная ситуация: папе повысили зарплату, и он сразу стал показывать «кто в доме хозяин»; мама начала доказывать,

что она тоже человек; брат с сестрой передрались, кому первому купят мобилку; свекровь (теща) ходит с поджатыми губами («нет, чтоб первым делом матери зубы вставить»)...

Самое дружное семейство может стать много несчастнее с увеличением уровня доходов. Раньше принцип «мы не можем себе этого позволить» преступался редко. А когда материальные возможности расширились, вдруг захотелось сразу всего. Понятно, что это нереально, вот все и стали несчастнее. Точно так же ребенок может быть счастлив тряпичной куколке, которую смастерила ему мать, но преисполнен горя после посещения игрушечного магазина. Даже несколько купленных дорогих игрушек не принесли ему радости: он слишком многого хотел, чтобы довольствоваться малым. И взрослые точно так же бывают несчастны, когда не могут позволить себе много и сразу.

Чаще всего в семье больше зарабатывать начинает кто-то один. В одних семьях это становится приятным событием, в других – провоцирует глубокий кризис. Очень важно при изменившихся обстоятельствах вовремя и благожелательно озвучивать свои новые потребности или невозможность выполнять обычные обязанности.

К примеру, более высокооплачиваемая работа отнимает у отца семейства больше времени, и он стал позже приходить домой. Вечером на просьбы жены о помощи он отвечает: «Ты что, не видишь, как я вкалываю?». Ребенку: «Какие игры? Уроки сделал?». Маме: «Ну, хоть ты можешь меня не дергать?».

Но ведь можно и иначе. Жене: «У меня теперь нет возможности помогать тебе так, как прежде. Но я постараюсь наверстать на выходные» (жена оценит и даже в выходные перегружать не будет). Ребенку: «Если бы ты к моему приходу сделал уроки, мы бы с тобой полчаса поиграли» (малыш будет счастлив и завтра действительно может сделать уроки). И маме: «Не обижайся, что я меньше уделяю тебе внимания, но я так устаю» (мама поймет, и простит, и пожалеет). И все счастливы, и нет проблем, и нет кризиса. Простые человеческие слова, сказанные с любовью,

обладают магической силой.

Однако в наше время тенденции таковы, что все чаще женщины зарабатывают больше мужчин, а то и вовсе становятся единственными кормилицами в семье. И многое зависит от того, сумеет ли жена так повести себя, чтобы муж не почувствовал себя униженным. Ей придется постоянно контролировать себя, чтобы (иногда помимо собственной воли) не обидеть, не задеть, не оскорбить своего супруга. Да и мужчине придется проявить недюжинное самообладание, чтобы поддержать жену, перенять на себя часть не слишком «мужских» функций и при этом не потерять значимую роль в семье.

Таким образом, очень многое зависит от «кормильца семьи» независимо от того, мужчина это или женщина. От того, сумеет ли он/она не возгордиться, не начать выпячивать свою роль труженика и страдальца, которому все что-то должны. Так уж у нас повелось, что тот, кто мало зарабатывает (или сидит дома), вроде бы и уставать не вправе. То ли дело семейный добытчик или добычица – домой приходит с томным выражением лица, картинно вздыхает и закатывает глаза... Близкие при этом должны соблюсти определенный ритуал: «потанцевать» вокруг, и поохать, и посочувствовать, и обслужить... И – никаких плохих новостей, чтобы не нарваться на дежурную фразу: «Я вкалываю с утра до вечера, а вы тут...»

Понятно, что все мы не идеальны, и весьма сложно не поддаваться соблазну немного поважничать, если зарабатываешь больше. Однако при наличии здоровой самоиронии и навыка отслеживать в себе мелочные чувства не так уж сложно вписать свое бахвальство в рамки обыкновенного чувства собственного достоинства.

Другим членам семьи необходимо поддержать того, кто стал приносить в семью больше денег, подбодрить его, подстраховать, показать, что все ценят его усилия. И одновременно – дать понять «герою ударного труда», что возможность больше зарабатывать у него есть потому, что семья

обеспечивает тылы. При любых условиях каждый член семьи должен ощущать себя не более чем скромным муравьем, трудящимся на общий муравейник.

Не торопитесь приучать своих малышей к прилавкам и витринам!

Очень часто родители во многом себе отказывают ради детей, селуя при этом на их все возрастающие аппетиты. И мало кто отдает себе отчет в том, что мы сами формируем в своих отпрысках страсть к приобретению. Типичная картина: мама или папа гуляет с малышом. У витрины игрушечного магазина еще не умеющая разговаривать кроха начинает издавать восторженные звуки, показывая на симпатичного зубастого крокодила. Реакция родителя: «Нет, не проси, это очень дорогая игрушка, мы тебе потом купим маленького». А кто сказал, что ребенок просил купить? Скорее всего, он просто выразил свой восторг от увиденного. И нормально было бы остановиться, рассмотреть, вместе повосхищаться и спокойно пойти дальше. Малыш, познавая мир, далеко не сразу осознает, что понравившееся можно купить, сделать своим. И только от родителей зависит, как скоро он сделает такое «удивительное открытие» и как скоро он перейдет от чистого восхищения миром Божиим к вожделению потребительства.

Ребенок от рождения имеет способность радоваться окружающему миру, чувствовать, что все принадлежит ему. Мир детских радостей – это зеленая травка, песчаная тропинка, мамина улыбка, лучик солнца, лужи после грозы, камешки, цветы, щепочки. Родители сами вводят своих детей в мир потребления и заменяют детское «Ой, посмотри» на «Ой, купи». Именно папа с мамой сужают для своих детей окружающую действительность до размеров магазина и формируют у них шкалу ценностей, в которой ребенок больше мечтает о том, что ему хочется иметь, чем о том, что бы ему хотелось увидеть или сделать.

Вместе с тем, будем реалистами: ограждать ребенка от мира потребления можно только до той поры, когда он станет частью детского коллектива, где, как правило, царит дух

соперничества, в том числе и в материальной сфере. Перед родителями стоит сложная задача с одной стороны учитывать потребности ребенка, а с другой – не потакать его стремлению самоутвердиться за счет дорогих вещей.

Следует помнить, что чаще всего ребенок воспринимает родительскую модель отношения к житейским благам. И это очень в малой степени зависит от уровня благосостояния семьи. Потребительство может быть настоящей манией в семье с весьма скромным уровнем доходов. А в обеспеченной – напротив, может царить спокойное прагматическое отношение к вещам. Поэтому, прежде чем ругать своих детей, вначале задумайтесь: а как вы сами относитесь к материальным благам?

Материальный достаток – цель или средство?

Опасно делать целью жизни житейские блага, комфорт и красивую жизнь. Ведь бросить все силы на достижение благосостояния семьи – это то же самое, что бежать к горизонту. Чем дальше бежишь (чем богаче становишься) – тем необозримее дали и шикарней перспективы раскрываются, тем большее количество благ становится заманчивым и вожаемым.

Это очень тяжело – держать себя в рамках; не превращать жизнь семьи в гонку за материальными ценностями; уметь разграничивать потребности и прихоти; понимать, что как денег всех не заработаешь, так никогда не купишь всего, что хочется.

Понятно, что каждый из нас является потребительской единицей. И здесь рецепт один: «Живите так, чтобы то, чего вы не можете себе позволить, не делало вас несчастными, а то, что вам доступно, делало вас счастливыми». Нужно больше радоваться тому, что у вас есть, чем печалиться о том, чего нет.

Самая распространенная ошибка – это не давать себе времени порадоваться покупке или бытовому усовершенствованию, что и провоцирует потребительскую гонку. Так, на радостные возгласы подруг «Ой, какая шикарная стиральная машина!», жена капризно поджимает губы, кося глазом на сконфуженного мужа: «Ну, куда

ее заносить в такую ободранную ванную?» Остановитесь, не искушайте судьбу! Радуйтесь сейчас, сию минуту тому, что есть, радуйтесь долго и почаще вспоминайте о старухе у разбитого корыта!

И найдите время спросить себя: «А не разучился ли я радоваться самым простым и вечным вещам – солнцу, звездам, цветам, теплему ветерку, каплям дождя на лице? Не стал ли я слишком серьезным и скучным? Не перестал ли радоваться приходу друзей просто так, а не тогда, когда есть чем перед ними похвастаться?»

Очень важно привыкнуть заботиться не столько о материальном, сколько о душевном благополучии семьи. При стремлении к более высоким доходам следует взвесить, не слишком ли дорогую цену семья заплатит за улучшение материального положения. Ведь это могут быть недосмотренные старики и недолюбленные дети; нарушенные супружеские взаимоотношения; изменившийся образ жизни; постепенное отдаление и отчуждение от семьи; физическое и нервное истощение, чреватое вспышками неконтролируемого раздражения, необходимостью глушить перенапряжение какими-нибудь «допингами» (табак, алкоголь, кофе, нейролептики и пр.). Лозунг «все для семьи» вовсе не означает, что ради нее нужно себя губить или же так усердно работать на ее благо, чтобы в конце-концов разрушить.

Мы часто путаем цель и средство. Наша цель – это семейное благополучие, а достаток – это всего лишь средство, одно из условий его достижения. Но бывает так, что постепенно, незаметно для нас самих целью становится достаток сам по себе, и мы уже не замечаем, как в жертву ему приносится душевное благополучие как отдельных членов, так и семьи в целом.

**Мария КИРИЛЕНКО**

По материалам индивидуальных консультаций психологов  
Киево-Святошинского Центра социально-психологической



## Чи шкодять друзі сім'ї?

Сім'я – це не тільки душевне тепло і радість спілкування з найріднішими людьми, а й нелегкий тягар відповідальності, рутинних обов'язків, різного роду проблем і негараздів. І хто як не друзі можуть нам допомогти, надати психологічну підтримку або просто дати можливість від усього відпочити. Почуття дружби підвищує нашу самооцінку, дає відчуття захищеності і впевненості в тому, що ти ніколи не будеш самотній. Але, на жаль, трапляється й так, що друзі не найкращим чином впливають на наше сімейне життя. Чому так відбувається?

Читати російською Семья – это не только душевное тепло и радость общения с самыми родными людьми, но и нелегкий груз ответственности, рутинных обязанностей, разного рода проблем и неурядиц. И кто как ни друзья могут нам помочь, оказать психологическую поддержку или просто дать возможность от всего отдохнуть. Чувство дружбы повышает нашу самооценку, дает чувство защищенности и уверенности в том, что ты никогда не будешь одинок. Но, к сожалению, случается и так, что друзья оказывают не самое лучшее влияния на нашу семейную жизнь. Почему так происходит?

**Чувство дружбы «взрослеет» вместе с нами.**

Настоящее чувство дружбы познается в подростковом возрасте, когда друзья на некоторое время (в норме – весьма

непродолжительное) становятся для молодого человека самыми главными. В этот период подросток вырывает свои корни из родительской семьи и совершает переход в социум. Ему очень важно почувствовать себя одним из подобных себе. В это время друг (другой) становится для него более значим, чем он сам, родители, братья и сестры. Это неременный этап нормального развития личности.

Но буквально через несколько лет молодые люди поднимаются на новую ступень развития: они постигают свою самооценку; перестают быть заложниками мнения друзей; осознают границы своего собственного Я; учатся разграничивать свои и чужие интересы.

«Переболев» юношеской дружбой (так же, как и первой любовью), молодые люди вступают во взрослую жизнь, где это чувство приобретает новые качества, присущие зрелой личности. В юности дружба романтична, эмоционально насыщена, основана на ряде иллюзий и характеризуется завышенными ожиданиями относительно степени верности и самопожертвования друзей. Зрелая дружба более реалистична, даже прозаична, но зато более надежна. Ей свойственны такие качества, как стабильность, взвешенность, рассудительность. Дружеские чувства взрослого человека предполагают взаимопомощь, психологическую поддержку, интерес к внутреннему миру друга.

Вступление в брак – это еще один этап взросления, предполагающий серьезную переоценку ценностей. И если бы в это время каждый мог твердо и однозначно сказать себе и окружающим: «Семья для меня важнее, чем друзья», – это помогло бы избежать многих конфликтов, недоразумений и даже разводов.

Но все ли на это способны? Ведь для того, чтобы воплотить этот лозунг в жизнь, нужны такие качества, как ответственность, последовательность, твердость и даже определенное мужество.

Конечно, речь никоим образом не идет о том, чтобы отказываться от друзей, отваживая их от дома. Вполне достаточно твердого и

однозначного понимания того, что на первом месте семья, а на почетном и вечном втором – друзья. Подобная установка в равной мере способствует укреплению как семейных, так и дружеских отношений. Нет недомолвок и ложных обид: супруг или супруга лояльно относятся к друзьям, а те, что называется, «знают свое место».

### **Почему для некоторых друзья важнее семьи.**

Всякого рода нежелательные процессы возможны в том случае, если по каким-либо причинам личность не проходит все необходимые этапы созревания. Не последнюю роль в этом могут сыграть родители, которые, не желая, чтобы их чадо взросло, искусственно притормаживают его в развитии. Если подросток так и не оторвался от родительской семьи, не познал прелести, разочарования, а то и опасности юношеской дружбы, у него нередко развивается инфантильность, несамостоятельность, а в отдаленной перспективе – пожизненная зависимость (материальная и/или психологическая) от родителей, сложности в отношениях с противоположным полом и в социальной адаптации.

Если же личность останавливается в своем развитии уже на этапе подростковой дружбы, то друзья могут остаться для человека главными на всю жизнь. И тогда неизбежны проблемы в построении и даже сохранении своей семьи. Гораздо чаще это происходит с мужчинами, которые порой до глубоких седин умудряются оставаться «вечными мальчиками». А романтизированная мужская дружба – это далеко не всегда зрелое чувство, достойное восхищения. Порой это всего лишь проявление желания почаще убегать от рутинных, но столь важных семейных обязанностей в легкое и необременительное (а то и связанное с развлечениями) общение с подобными себе. Впрочем, женщины также нередко грешат излишней привязанностью к подружкам, и вместо того, чтобы самой выстраивать отношения с супругом, склонны выносить на «женсовет» любые подробности (до самых интимных) внутрисемейных отношений.

Так что, если муж всеми силами стремится удрать к друзьям, а

жена все никак не может оторваться от болтовни с подружками по телефону, у семьи не такие уж высокие шансы быть здоровой и счастливой. Каждому хочется, чтобы его выслушали, поддержали, пожалели, помогли. Но если, создав семью, человек будет продолжать все это искать на стороне (пусть даже у самых верных друзей), это не приведет ни к чему хорошему.

На первый взгляд, неплохо, если после вступления в брак друзья мужа и жены становятся «общими» с тем, чтобы впоследствии дружить семьями. Однако если оба супруга в равной мере ориентированы на друзей, у них может выработаться весьма опасная установка на жизнь для окружающих. Достаточно часто случается, что семейная пара оценивает себя глазами других людей: успех нужен, чтобы кому-то что-то доказать; новая мебель – чтобы перед кем-то похвастаться; выходные – чтобы с кем-то встретиться; ремонт – чтобы кого-то пригласить в гости; новая одежда – чтобы кого-то удивить... Далеко не все могут разграничить истинные интересы семьи и примитивное желание быть не хуже (а то и лучше) других, доказать окружающим свою успешность и состоятельность. А ведь подобную семью можно сравнить с фирмой, которая весь свой доход пускает на представительские расходы. Понятно, что единственным логическим результатом такой стратегии является банкротство, и это еще вопрос, какое страшнее, – материальное или духовное.

### **Без друзей тоже нельзя.**

Но если жизнь ради окружающих – это одна крайность, то другая, не менее опасная – если у семейной пары нет настоящих друзей. Не страшно, если это только какой-то период – например, сразу после женитьбы, после рождения ребенка и т.п. На этапе создания молодой семьи неизбежен период некоторого охлаждения в отношениях с друзьями. Вполне нормально и просто необходимо, чтобы многое из того, что раньше давала дружба, человек начал искать и умел находить в семье – общность интересов, душевную теплоту, принятие партнера таким, каков он есть, сочувствие и чувство защищенности. Однако если семья вообще не имеет близких друзей, это ненормально. Ведь если семья – это корни,

то общение с окружающими – это солнце, влага и кислород. Вот и получается, что в жизни человека семья должна быть главной, но без друзей она не будет ни здоровой, ни счастливой.

Любому семейному союзу необходима подпитка – эмоциональная, информационная, духовная, душевная. Неоценимый источник всего этого – настоящие верные друзья, которые дарят роскошь человеческого общения. И важно не количество людей, с которыми человек общается, а качество отношений с ними. В доме могут регулярно бывать гости, но если это визиты «нужных людей» или же дань традиции проводить праздники в людных застольях, все равно может наблюдаться психологическая и эмоциональная изоляция семьи. Замкнутые семейные системы могут быть разного типа: «весь мир против нас»; «мы – избранные»; «мы самые умные, самые правильные», «только мы знаем, как жить»... И тогда события из жизни ближайшего окружения воспринимаются лишь как информационный повод порассуждать о «неправильности» других, чтобы тем самым возвыситься в собственных глазах.

Нехорошо, если в атмосфере замкнутости и недоброжелательности к окружающим растут дети. Им крайне важно видеть значимость для родителей окружающих людей. Ведь лишь тогда они смогут осознать ценность друзей и пройти все этапы созревания и социализации. Кроме того, очень важны примеры бескорыстных поступков, помощи, сочувствия. Если ребенок будет свидетелем того, как папа с мамой переживают за попавшего в беду друга, то это даст ему в нравственном отношении гораздо больше, чем любые морализаторские проповеди. А такие рутинные эпизоды, как забота мамы о заболевшей подруге или папина помощь другу при переезде на новую квартиру, – являются серьезными жизненными уроками для малыша.

В норме хорошо воспитанные, неэгоистичные дети очень любят, когда приходят гости. Поэтому они служат своеобразным индикатором того, кто из ближайшего окружения может быть вреден семье. Если дружелюбный малыш, спокойно переносящий других вхожих в дом людей, испытывает неприязнь к одной из

маминых подруг (весьма милой, и даже приносящей ему подарки), то, на всякий случай, стоит к ней присмотреться. Это же может касаться и папиных друзей, и друзей семьи, соседей, родственников. Посторонний человек, занимающий слишком «много места» в жизни семьи, – это всегда испытание внутрисемейных отношений на прочность, а нередко даже потенциальная угроза целостности семьи. Дети отлично это чувствуют на интуитивном уровне, как и малейшую фальшь со стороны посторонних. Не хотелось бы, конечно, думать о том, что наши ближайшие друзья и подруги могут осознанно или подсознательно нам вредить, но это вполне возможно. Мы поговорим об этом в нашей следующей статье.

---

## Смачно, як у мами?

Усім відомо, що найкращі в світі кухарі – чоловіки, а ось смачніше, ніж у мами, їжі на всьому білому світі не знайдеш. І справа не в особливих уміннях або «фірмових» прийомах. Для чоловіка кухарське мистецтво – це скоріше спосіб соціального самоствердження (навіть якщо це звичайні шашлики в компанії друзів), а от для мами нагодувати своє улюблене дитя – це акт любові і турботи. Мамина любов особлива і неповторна. Потім любитимуть дружина або чоловік, дочка або син, але це вже буде інша любов, і їжа, яку вони приготують, матиме інший смак ...

Читати російською Общеизвестно, что лучшие в мире повара – мужчины, а вот вкуснее, чем у мамы, еды на всем белом свете не сыщешь. И дело не в особых умениях или «фирменных» приемах. Для мужчины поварское искусство – это скорее способ социального самоутверждения (даже если это просто шашлики в компании друзей), а вот для мамы покормить свое любимое чадо – это акт любви и заботы. Мамина любовь особенная и неповторимая. Человека потом будут любить жена или муж, дочь

или сын, но это будет уже другая любовь, и пища, которую они приготовят, будет иметь иной вкус...

Но всегда ли так происходит? Не может ли так случиться, что мамина стряпня кажется невкусной, пресной, «никакой», и хочется сбежать покушать к бабушке, подружке или уличным пирожкам? Невкусной еда может казаться, к примеру, тем детям, чья мать чрезмерно заботится о том, чтобы пища была «здоровая» и «полезная», чтобы все было строго по распорядку. Именно у таких «холодных» и правильных мам дети часто страдают от проблем с пищеварением – пища, не согретая материнской любовью, не идет им на пользу. Ведь так легко за «правильным» уходом, строгим воспитанием и жестким режимом перестать замечать самого ребенка. А если говорить о крайностях, то так же вредны вычурные кулинарные изыски. Существует риск за сложностью рецепта потерять ту «волну любви», на которой только и следует готовить еду для самых близких людей.

Бывает, конечно, и так, что женщине просто не присуще выражать свою любовь посредством супов, пирожков и блинчиков. И это не так уж страшно, если ребенок получит свою дозу материнской любви иным путем. Но раз уж все равно приходится тратить время на готовку, то почему бы не постараться делать это так, чтобы доставлять радость и себе, и самым дорогим людям? Давайте все-таки не забывать, что вкус приготовленной нами пищи зависит не столько от рецептуры, качества пищевых продуктов или теории питания, сколько от тех чувств, которые мы испытываем во время приготовления.

### **Готовим с любовью**

Сейчас, когда мы вступили в эпоху микроволновок и всякого рода полуфабрикатов; концентрированных супчиков и вермишели быстрого приготовления; гамбургеров, форнетти, хот-догов, шаурмы, пиццы и всякой другой «фаст-фудной» и «уличной» пищи, казалось бы, не слишком актуально рассуждать о прелести еды домашнего приготовления. Впрочем, слухи о повальной эмансипации весьма преувеличены, и для многих

представительниц прекрасного пола кухня по-прежнему является единственным полигоном для самовыражения и самоутверждения. Им никогда не надоест готовить, разыскивать новые рецепты, созывать и угощать гостей по поводу и без. И все же в массе своей женщины не такие уж и неутомимые бойцы кухонного фронта. Пищевой перпетуум мобиле, бег по кругу, рутинность, жесткий цейтнот, материальные проблемы, карьерные приоритеты, напряженные отношения со свекровью – все это не слишком способствует фанатичной увлеченности домашним бытом. В подобных условиях очень сложно проникнуться прелестью процесса и сохранять «свежесть чувств». Что же делать – так и продолжать испытывать раздражение от необходимости хоть что-то приготовить или все-таки попытаться проникнуться добрыми чувствами к этой части своих обязанностей? Заняться, к примеру, аутотренингом, уговаривая себя, что нет ничего приятнее, чем метаться по кухне и греметь сковородками... Шансы получить положительный результат значительно возрастут, если применить комплексный подход, состоящий из двух тесно связанных между собой этапов: установочно-психологического и организационно-практического.

### **I. Установочно-психологический этап.**

Итак, перед нами стоит задача проникнуться той простой идеей, что приготовление пищи – это не трудовая повинность, а приятное занятие и способ выразить любовь к самым близким людям. Для этого нужно немножко заняться самоанализом и постараться отследить в себе те чувства и психологические установки, которые мешают испытывать приподнятое настроение всякий раз, как нужно что-нибудь приготовить.

Очень хорошо, если вопросам питания в жизни вашей семьи отведено определенное место – не слишком большое и не слишком маленькое. Важно, чтобы еда не была ни наказанием, ни поощрением, ни способом «дрессировки», ни инструментом манипулирования, ни образом жизни, ни демонстрацией чего-либо, ни отвлечением, ни утешением, ни единственным проявлением заботы. Еда должна быть только едой. К



сожалению, мало кто из нас придерживается этого простого правила, что нередко влечет за собой не только заболевания ЖКТ или избыточный вес, но и нарушение семейных взаимоотношений.

Традиционно очень гордятся собой приверженцы здорового питания. Однако рациональное, сбалансированное, экологически чистое и иного рода «правильное» питание может быть только одним из элементов здорового способа жизни. Истинное здоровье включает в себя многие аспекты, и помимо сугубо физических, еще и психологические, социальные, духовные. Вместе с тем, нередко приходится наблюдать, как определенный режим питания становится самоцелью, способом самоутверждения и даже «самоотделения» от своих близких. Более того – своеобразным инструментом психологического давления на окружающих, которых начинают «спасать» против их воли или же донимать нотациями о том, как надо жить. Самое правильное питание никогда не компенсирует тот вред здоровью, который наносит хроническая напряженность в отношениях с другими людьми.

Если очистить «пищевой вопрос» от всего наносного, совсем несложно привыкнуть готовить, пребывая в любовно-хорошем настроении, с добрыми и светлыми чувствами в душе. Для этого не нужны особые приемы и умения – достаточно постараться вспомнить о том, что вы трудитесь для самых дорогих людей. Однажды «поймав» это настроение, вы без труда сможете вызывать его в себе «по заказу». Однако все пойдет насмарку, если в момент приготовления вы будете раздражаться из-за сугубо технических или технологических проблем, если вас будут захлестывать усталость и недовольство. Чтобы этого не случилось, нужно уделить внимание следующему этапу.

## **II. Организационно-практический этап:**

В этом плане можно дать несколько самых простых советов. При этом список можно расширить с учетом своих особых обстоятельств и склонностей.

- Не ставьте кулинарных сверхзадач – организуйте простое и

здоровое питание (особенно по будним дням).

- Разузнавайте, вычитывайте и широко практикуйте всякого рода приемы для рационализации и убыстрения процесса приготовления пищи. При этом не увлекайтесь полуфабрикатами, ведь быстренько сварганить легкий здоровый супчик – не такой уж непосильный труд.
- По выходным с помощью домочадцев производите необходимые закупки, продумывайте рацион на неделю, делайте необходимые заготовки.
- Не будьте фанатами большого количества блюд.
- Рационально обустройте «рабочее место», сведя до минимума кухонную утварь. Держите под рукой только те приспособления и чудеса бытовой техники, которыми вы постоянно пользуетесь.
- По будням готовьте только те блюда, которые едят все члены семьи. А вот по выходным можно и побаловать обладателя особых гастрономических пристрастий (желательно при его активном участии).
- Применяйте разделение «кухонного» труда между всеми членами семьи.
- По возможности как можно чаще готовьте пищу все вместе (жена, муж, дети).

Последний момент настолько важен, что мы посвятим ему одну из наших последующих статей.

**Мария КИРИЛЕНКО**