

# 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 вадю 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 такої 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 вміння 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 вміння 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 відчувається 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 зміг 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 протилежній 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 віслика: 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, уміння 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. Учїться 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 багатогранним, більш цікавим і достойним.

Учїться 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 вміє 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 смыслом і добрими справами. Ви його проживете серед людей, котрих ви любите й котрі люблять і цінують вас. А це вже не самотність, це – щастя.

---

## Після весілля: поговоримо?

**Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО**

Осінь – традиційна пора весіль. Одні молоді люди вже відгуляли (пишно чи не дуже) це торжество, інші ще поглинені передвесільними турботами. А що потім – справжній медовий місяць чи кошмарний період сварок і непорозумінь? Роки щасливого життя чи крах усіх надій, ілюзій і життєвих планів? Багато що залежить від того, як поведуться молодята після весілля, чим наповнять перші місяці свого подружнього життя. Хтось може подумати: ця стаття не для мене. Але ж ніколи не

рано й ніколи не пізно змінити своє життя...

Період між весіллям і народженням дитини – це термін, відведений самою природою для вирішення цілком конкретного завдання: молоде подружжя мусить усвідомити, що воно вступило у нову сферу життя, де на молодят чекають ролі не хлопчика й дівчинки, а чоловіка та дружини. І не треба вважати, що коли народження малюка поки що не планується, то у вас море часу й можна нікуди не квапитися. Важливо не те, скільки у вас часу, а те, як ви його використаєте.

До народження дитини потрібно встигнути вирішити накопичені психологічні проблеми й виробити позитивний стиль стосунків. Адже нерідко наречений і наречена більше готуються до весілля, ніж до сімейного життя. Думають про умови проживання, а не про взаємну відповідальність. Обговорюють покупки, а не свою майбутню роль у сім'ї. Задовго до весілля у стосунках молодих людей уже можуть бути тертя, конфлікти, непорозуміння, взаємні претензії. Й інколи здається, що досить поставити штампи в паспорти – і все чудесним чином зміниться, втрясється, згладиться. Насправді ж весілля може тільки загострити невирішені проблеми. Адже до цього щось відсівалося свідомістю, але міцно осідало в підсвідомості; про щось просто не хотілося думати, а щось і свідомо замовчувалося.

Відкладене «на потім» з'ясування стосунків неминуче дасться ознаки вже у перші дні спільного життя. Крім того, молодят може уразити синдром обманутих очікувань (різною мірою пережитий практично кожним); відчуття зупинки, кінця шляху; перевантаження одне одного взаємним спілкуванням; перепади сексуальної активності; ламання стереотипів; боротьба за лідерство та поділ сфер відповідальності; сумніви у правильності вибору партнера; вияснення, хто кого «ощасливив»; побутові, а нерідко й фінансові проблеми.

Здавалося б, усі ці складнощі повинні потонути в морі взаємного кохання. Справді, це почуття може допомогти подолати будь-які труднощі. Але багато людей приходять у шлюб із

впевненістю, що кохання вже відбулося і слід лише пожнати його плоди. Не всі готові усвідомити: весілля – це не фініш, а старт кохання, якому ще тільки належить набути нової якості, щоб стати цементом подружніх стосунків.

Було б ідеально, якби чоловік і дружина приходили зі стабільних благополучних сімей з однаковими моделями поведінки. Але на те він й ідеал, щоб траплятися не так уже й часто. Досвід сім'ї батьків може піти молодят на шкоду – кожен приносить у шлюб своє бачення майбутніх відносин. А якщо дружина – із сім'ї, в якій (дуже умовно) панував матріархат, а чоловік – із патріархальної? Або ж чоловік – із багатодітної сім'ї, а дружина – єдина дочка матері-одиначки? Можна припустити, що в таких шлюбах хтось один «не виживає». Це не зовсім так, оскільки про все можна мирно домовитися \*. Для цього потрібно багато розмовляти одне з одним, обговорювати, сперечатися, виробляти спільну точку зору. Дуже важливо якнайшвидше пройти шлях від «Я» до «Ми»: «ми так вирішили», «ми домовилися», «нам так здається» – і немає значення, чия думка взяла гору і хто пішов на великі поступки. Головне, щоб обговорення будь-якої проблеми не виливалося в боротьбу самолюбств – тоді програють обоє.

Немає навчальних закладів, у яких готують до сімейного життя, а навчитися ж доведеться багато чого: слухати й чути те, що говорить партнер; просити вибачення і прощати самому; іти на компроміс; рахуватися з інтересами чоловіка чи дружини; миритися з якимись не занадто приємними звичками; домовлятися і дотримуватися домовленості; цінувати в партнері те краще, що в ньому є; бути вдячним; виробляти сімейні традиції; формувати сімейний бюджет...

Спільність поглядів і взаємопорозуміння не даються згори, вони виробляються в процесі багаторічного спокійного спілкування. Тому дуже важливо, щоб із самого початку почесне місце в подружніх стосунках було відведене розмовам. Неодмінна умова – бути тільки удвох: зачинившись у своїй кімнаті (не всім дано щастя жити окремо від батьків); під час спільного приготування

вечері чи за трапезуванням; під час вечірньої прогулянки перед сном чи на природі у вихідні дні. Якщо розмови стануть сімейною традицією і невід'ємною частиною стосунків – висока ймовірність того, що шлюб буде стабільним і щасливим (особливо якщо такий стиль спілкування переноситься згодом і на дітей).

Однак чи багато розмовляли молодий і молода до весілля? Чи більше просто базікали, а основний час проводили на спільних тусовках? А якщо й спілкувалися між собою, то чи завжди це була власне розмова? Типова картина: вона – весела щебетуха, він – мовчун. Або навпаки: він – оповідач, вона – слухачка. Той, хто говорить, щасливий – йому здається, що його «співрозмовник» поділяє й розуміє все: мовчання – знак згоди. Й іноді невтямки, що це може бути не мовчання, а умовчання. Майбутній супутник життя з усім згоден і сповнений захоплення? А може, наречений думає: «Нічого, одружимося – обламаю», «Вічно вона про подруг, у ший їх гнати треба», «Скільки можна посилатися на матусю?» Або наречена, слухаючи краєм вуха, міркує: «Як мені набрид його футбол», «Стільки розмов про його роботу, а зарплати кіт наплакав».

Наскільки високі шанси, що, одружившись, молода сім'я почне посилено між собою спілкуватися? Молодята нерідко продовжують жити тим життям, що й до весілля, судомно намагаючись «догуляти». І ще добре, якщо розважатимуться вони спільно, а не втікатимуть постійно на «хлопчатники» та «дівчатники». Звісно, цейтнот можуть викликати й цілком поважні причини: навчання, завантаження на роботі, хворі батьки. Але якщо в сім'ї вироблена потреба в розмовах, то їм знайдеться місце в найбільш напруженому графіку. Та все ж таки головний сімейний ворог – це телевізор. Якщо вечорами все спілкування зводиться до швидкого обміну інформацією і квапливих перепалок під час рекламних пауз, то неминуче постає запитання: КОЛИ подружжю обмінюватися поглядами, довідуватися думку одне одного з найрізноманітніших питань, знаходити точки дотику? (Спільний перегляд новин, фільмів чи телесеріалів тільки незначною мірою може цьому посприяти.)

Але навряд чи розмови стануть сімейною втіхою, якщо зводитимуться тільки до «обговорення проблем» та обміну інформацією. І тут ми повинні сказати про змістовий бік шлюбу. Багатьом подружжям стає нудно одне з одним (комусь раніше, комусь пізніше): улюблені історії, анекдоти, спогади дитинства та юності пішли по єнному колу; новини з роботи стали повторюватися (шеф дістав, комп'ютер поламався, замовники підвели, Марія Іванівна знову скандалила, а Василюк укотре напився); у ліжку передбачуване; ще не поставивши запитання, вже знаєш відповідь... Нерідко можна чути поради урізноманітнити подружнє життя («влаштуйте вечерю при свічках» тощо). Але значно важливіше, щоб спільне життя було наповнене подіями не тільки зовнішнього, а й внутрішнього життя: щось зрозумів, до чогось додумався, щось усвідомив. І біжиш щодуху додому, і телефонуєш, і гукаєш із іншої кімнати – поділитися, розповісти, обговорити. Але для цього потрібно, щоб душевне життя було багатим і різноманітним, щоб було що принести в сім'ю.

У зв'язку з цим можна було б, звісно, дати велемовну пораду: живіть духовним життям. Але ми говоримо більшою мірою про душевне життя, яке не обов'язково пов'язане з «високими матеріями» (це не всім дано). А щоб душевне життя було насиченим, кожному необхідна культура особистого дозвілля і зона внутрішньої свободи – час і можливість почитати, подумати, помріяти, просто побути самому. Молоді грішать прагненням постійно бути разом, відмовляючи своєму чоловіку чи дружині у праві на самоту. Тому дуже традиційними бувають образи: «То жодної секунди без мене не міг (не могла), а тепер годинами уваги не звертає». Безперервною фізичною присутністю не можна замінити душевну спільність і духовну єдність. Життя, прожите не просто поруч, а разом, – це велике щастя і напружена праця. Але РАЗОМ – це не означає ЗАМІСТЬ. Не можна замінити своє життя життям хай навіть найближчої, але іншої людини.

Часто подружні пари, які звикли жити поруч, але не разом

(назву нашої рубрики пам'ятаєте?), не усвідомлюють, наскільки таке становище ненормальне. А необхідність кардинально змінювати стиль сімейних стосунків виникає тоді, коли виникають проблеми у дітей і з дітьми. Дитячі страхи, тики, енурези, підліткові проблеми можуть бути наслідком того, що, попри формальну наявність батька, той давно «пішов із сім'ї» у телевізор, газети, комп'ютер, творчість, друзів, розумні книги, гараж, роботу, випивку... І з допомогою психолога сімейній парі доводиться наново вчитися розмовляти одне з одним. Це важкий і тривалий процес, однак знання, помножені на інтуїцію і любов, можуть вершити чудеса. Але навіщо всі ці надзусилля й моральні втрати, якщо можна відразу після весілля розпочати розмову довжиною в подружнє життя?

---

## Перевага чи недолік?

**Автори: Ганна ЯЦЕНКО, Марія КИРИЛЕНКО**

У своїй попередній статті ми пообіцяли вам допомогти у свідомому виборі партнера. Вислів «любов сліпа» можна розуміти так, що любляча людина не помічає недоліки свого обранця. Але можна й інакше – продовжує кохати, попри недосконалість своєї половини. Другий варіант кращий. Тому сьогодні ми займемося практичними заняттями.

Отже, у вас з'явився об'єкт кохання. Ваше завдання – проаналізувати, чи підходить він для тривалих стосунків строком у ціле життя. Перше, що потрібно зробити, – увімкнути свідомість і придивитися до недоліків майбутнього супутника життя. Не переживайте – ви не підглядаєте, не чіпляєтеся до своєї майбутньої половини, а закладаєте основи щасливого сімейного життя. Тому витратьте якийсь час на збирання «компромату»: акцентуйтеся на тому, що вас дещо дратує (згодом

це може почати бісити), прислухайтеся, за що його (її) лає мама («жодного разу в житті сам собі їжу не розігрів»; «посуд помити ніколи її не допросишся»), друзі («вічно через неї ми спізнюємося»; «краще грошей йому не позичати, все одно не віддасть»), зверніть увагу на мимохіть кинуті вашим об'єктом репліки («та чого вони чіпляються з якимись походами, я відпочиваю тільки в гаражі», «вона така зануда – записує всі витрати, начебто від цього гроші з'являться, жити треба простіше»). Дуже корисними можуть для вас виявитися брати, сестри й інші члени родини ваших партнерів.

Дуже настійно рекомендуємо старанно записати результати ваших здобутків. Адже думка – це така штука, яка може вислизнути, мигнути й розвіятися. Вона може бути туманною і неясною доти, доки ви її не сформулювали. Більше того, думку можна прогнати, придушити (загнавши в хаші підсвідомості) і навіть задушити в зародку. Тому всі думки потрібно відловити, вибудувати і навіть розподілити по клітинках (розписати по пунктах). До речі, дуже корисне заняття, яке тренує таку цінну рису, як «системність мислення».

Придивіться також до батьків нареченої чи жениха. Навіть якщо на даному етапі ваш партнер скептично ставиться до їхнього способу життя й упевнений, що вже у вашій майбутній сім'ї все буде інакше, є шанси, що через якийсь час у вас буде ідентична модель стосунків. Тож особливості батьківської сім'ї доведеться теж врахувати.

Припустимо, ви зуміли подивитися тверезим поглядом на недоліки свого партнера. Подумали гарненько – і дійшли висновку: об'єкт не ідеальний. Не переживайте – ви лише почали аналізувати ситуацію. Тепер, згнітивши серце і намагаючись, щоб ніхто не підглядав, запишіть свої недоліки. На перший погляд це просто, адже хто краще вас знає, на які «штукарства» ви іноді здатні. Але, цілком можливо, ви свято упевнені, що недоліків у вас немає і бути не може. Тоді доведеться згадати, чим незадоволені ваші батьки, друзі, вчителі чи колеги. Цілком можливо, що вашому майбутньому супутнику життя не пощастило з

вами значно більше, ніж вам із ним.

А тепер, побувши під холодним душем самоаналізу, займіться більш приємним заняттям: запишіть спочатку всі переваги вашого партнера, а потім свої власні.

Маємо розчарувати тих, кому здалося, що ваша робота на цьому закінчилася. Це була чернетка. Бо тепер вам доведеться проаналізувати, а чи не переплутали ви переваги з недоліками. Більше того, вам доведеться задуматися, а чи не стане певна, безумовно, гарна риса вашого майбутнього супутника життя для вас джерелом ускладнень і проблем у майбутньому.

Пройдіться по списку, намагаючись спроектувати на сімейне життя записані переваги, недоліки і просто дратівливі моменти в поведінці вашого майбутнього чоловіка (чи дружини).

Якщо гарненько подумати, деякі з негативних рис можна розцінити як переваги. Й навпаки. Наведемо кілька прикладів рис-покручів. «Не розуміється на сучасній музиці, не вміє танцювати, нудьгує в будь-якій компанії» – для сімейного життя радше перевага: з одного боку, сімейне життя – не мед, і незабаром вам буде не до танців, а з іншого – менше шансів, що «поцуплять». «Вічно він допомагає своїм батькам – то ремонт робити, то на дачі» – чудово, він же все вміє робити, а згодом можна й свою дачу побудувати. «Багато заробляє» – непогано для старту сімейного життя, але потрібно врахувати, що робота забиратиме чималу частину його життя; і невідомо, скільки часу він зможе приділяти вам, а потім і дітям. «Він для мене нічого не шкодує, так і смітить грошима, коли ми з ним десь буваємо» – варто задуматися, може, він смітить грошима завжди і скрізь, у тому числі й позиченими.

«Начебто й гарненька, але вдягається якимось сіро, в око не впадає» – таку дружину тільки пошукати, не тринькатиме гроші на «ганчірки». «Дуже вродлива – на неї всі звертають увагу» – для сімейного життя швидше погано; можливо, для вас буде згодом нестерпно бачити, як біля вашої дружини, котра звикла

завжди бути в центрі уваги, увесь час крутяться молоді люди; більше того, безумовна красуня може одружитися з вами, вважаючи, що вона вас ошчасливила. «Вічно вона вовтузиться зі своїми племінниками» – для сімейного життя непоганий прогноз, швидше за все, буде гарною матір'ю вашим дітям.

Отже, перед вами переписаний із позицій майбутнього сімейного життя список переваг і недоліків як ваших, так і вашого партнера. Передусім ви повинні задуматися про себе – чи готові ви до сімейного життя, чи маєте достатній ступінь відповідальності, котра повинна послужити стимулом для роботи над собою. Ви повинні зрозуміти, що доля вашого шлюбу рівною мірою залежить і від вас, і від вашого майбутнього супутника життя.

Вам доведеться також вирішити, із якими недоліками вашого партнера ви зможете миритися, а які можуть зробити ваше життя нестерпним. На цьому етапі залучати до аналізу маму, тата, бабусю, улюблену вчительку, кращу подругу чи вірного друга не варто. Вирішувати вам, це ваше життя. Адже те, що для іншого може видатися неприйнятним і кінцем світу, для вас може бути легкою незручністю чи «перчиком», котрий зробить спільне життя не таким прісним.

Цікавим для вас із погляду майбутнього спільного життя може стати і зіставлення особистісних особливостей ваших і вашого партнера. Одні риси можуть збігатися, інші взаємодоповнювати одне одного, а деякі на перший погляд можуть бути взаємовиключними. Наприклад, сполучення «жадібність–щедрість» може призвести до взаємного доповнення і врівноважування, а може стати причиною жорстоких конфліктів аж до розлучення. Прогноз із боку в даному разі неможливий, це покаже лише практика. До весілля у вас буде час поспостерігати, як вирішуються виникаючі між вами протиріччя.

Одночасно ви можете також подумати, задля яких переваг ви готові терпіти певні недосконалості вашого партнера. Але, на жаль, все не так просто. Не можна уявити собі сімейне життя як

терези, на яких одна велика перевага переважає п'ять дрібних недоліків. На практиці найчастіше виходить інакше: один дрібний недолік може звести нанівець п'ять великих чеснот. Багато залежить від того, які риси вашого майбутнього чоловіка чи дружини саме для вас є ключовими.

У своїй наступній статті ми висловимо свій погляд на те, які недоліки можуть виявитися фатальними для сімейного життя, а які чесноти – неоціненними і рятівними.