В.С. ШТИФУРАК

Психологія сім'ї

Вінниця 2016

УДК 159.9(07)
DOI: https://doi.org/10.31652/159.9(07)-1-447
ББК 88.56я7

Ш 91

Навчально-методичний посібник підготовлений доцентом кафедри психології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидатом педагогічних наук В.С. Штифураком

Рецензенти: Т. О. Комар, кандидат психологічних наук, доцент
О. М. Паламарчк, кандидат психологічних наук, доцент

Рекомендовано: Вченою радою інституту педагогіки, психології і мистецтв Вінницького державного педагогічного університету ім.Михайла Коцюбинського (протокол № 7 від 30.05.2011р.)

У навчальному посібнику (з використанням вітчизняної та зарубіжної бази) проаналізовано психологічні особливості подружніх взаємин, об'єктивні та суб'єктивні чинники їхнього розвитку.

У другому виданні суттєво розширено зміст посібника на основі використання результатів дослідження останніх років. Посібник доповнений новими параграфами, що розкривають проблеми причин подружньої невірності та розлучень.

Для студентів – майбутніх учителів, практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів і всіх зацікавлених цією проблемою.

© В.С.Штифурак

ЗМІСТ

Вступ …….. 5

1. ПЕРЕВАГИ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ …….. 9

2. СІМ'Я - ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН…15

2.1. Соціально - психологічні особливості сім'ї …… 15

2.2. Функції, структура та динаміка сім'ї …….. 21

2.3. Психологічний клімат сім'ї …….. 46

2.4. Подружня сумісність ……60

3. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї …….. 74

3.1. Передісторія сучасного шлюбу і сім'ї …….. 75

3.2. Фактори та форми внутрішньосімейних стосунків… 83

3.3. Риси сучасних моделей сім'ї …….. 90

4. ПРОБЛЕМИ СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ І СІМ'Ї …….. 99

4.1. Особливості шлюбно-сімейної мотивації……. 99

4. 2. Порушення життєдіяльності сім'ї……. 103

4.3. Зріла і проблемна сім'я ……. 119

4.4. Нездійсненні сподівання ……. 127

5. ҐЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ В СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЯХ.., 133

5.1 Ґендер як соціально детерміновані уявлення про жінку і чоловіка…….. 133

5.2. Особливості чоловіка і жінки……147

6. ОСНОВНІ ЧИННИКИ СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ .. 162.

6.1. Теоретичні засади стабільних емоційних стосунків між людьми ……. 162

6.2. Фактори щасливого шлюбу…… 187

6.3. Психологічне здоров'я сім'ї ……. 194

6.4. Психологічні причини подружньої невірності … 208

6.5. Типові помилки, яких допускаються жінки у взаєминах з чоловіками …… 221

7. ПРОБЛЕМИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї……228

7.1. Готовність молодих людей до подружнього життя.. 229

7.2. Житлово-господарські проблеми та взаємини з батьками 233

7.3. Морально-психологічні проблеми молодої сім'ї…. 237

7.4. Сексуальні стосунки в молодій сім'ї……. 250

8. КОХАННЯ, ШЛЮБ, СІМ'Я…….. 271

8.1. Любов та її прояви…… 272

8.2. Мова кохання ……. 295

8.3. Кохання як блаженство і страждання …….. 321

8.4. Фази розвитку кохання……. 328

8.5. Як зберегти почуття кохання в сім'ї….. 343

8.6. Кохання і ревнощі …… 358

9. ПОДРУЖНІЙ КОНФЛІКТ…… 371

9.1. Загальна характеристика подружнього конфлікту 372

9.2. Деструктивні прояви подружніх конфліктів… 383

9.3. Особистісні проблеми як причина подружніх конфліктів 389

9.4. Конфлікт та розлучення: їх взаємообумовленість… 399

9.5.Попередження, розв'язання та подолання конфліктів 414

ЛІТЕРАТУРА…… 439

ВСТУП

Функціонування людини передбачає реалізацію різних потреб. Деякі з них можуть бути задоволені самостійно, а деякі лише спільно з кимсь. Досвід підказує, що найповніше такі потреби можуть бути задоволені в сім'ї.

З іншого боку, серед цінностей, створених людством, сім'я є найвеличнішою. Усі нації й культури велику увагу приділяли сім'ї, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості. Сім'я є осередком суспільства, тому на її функціонування впливають усі соціально-економічні і культурні процеси, як позитивні, так і негативні, що відбуваються в ньому. Сімейні стосунки це по суті місце відпрацювання стосунків з людьми різного віку, статі, різних характерів з людьми різного рівня освіти і різних професій. Якраз сімя дає універсальний досвід людського спілкування.

На сім'ю і її моральний стан безпосередньо впливають фактори навколишнього середовища, тобто в трудовому колективі, за місцем проживання, у повсякденному житті.

Сім'я – це мала соціальна група суспільства, заснована на подружньому союзі і сімейних зв'язках (чоловік і дружина, батьки і діти, інші родичі), на спільному веденні загального господарства і взаємній моральній відповідальності.

Сім'я була і залишається соціальним інститутом нашого суспільства. Дослідження доводять, що у переважної більшості молодих сімей за шкалою загальнолюдських цінностей на першому місці стоїть "хороша сім'я". Молоді люди, створюючи сім'ю, демонструють своє прагнення до життєздатної сім'ї. Це прагнення є визначальним в їх актуальних ціннісних орієнтаціях.

Під сім'єю, як правило, розуміють "засноване на кровній спорідненості, шлюбі або усиновленні об'єднання людей, зв'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю за виховання дітей; члени сім'ї часто проживають в одному домі".

Якщо з моменту існування шлюбу (об'єднання чоловіка і жінки) значимими були господарська, економічна, дітонароджувальна, виховна функції, то сьогодні все більше посилюється психотерапевтична функція, функція емоційної підтримки.

Шлюб – це історично обумовлена, санкціонована і регульована суспільством форма стосунків між жінкою і чоловіком, що визначає їх права і обов'язки стосовно одне одного і дітей.

Шлюб в його сучасному виді оцінюється з позиції досягнення екзистенціального сенсу і виступає як психологічні стосунки між подружжям. При створенні сім'ї реалізуються найвищі моральні почуття людини. Ця сфера – чудодійне джерело життєвої енергії, емоційного піднесення, духовно-душевного здоров'я особистості, і водночас поле турбот, напруження, невдоволеності особистості своїм життям.

Процес трансформації сучасної сім'ї як соціального інституту супроводжується тривожними ознаками її дезорганізації – значна диференціація сімей за доходами, зубожіння значної частини сімей, погіршення соціального самопочуття та стану здоров’я членів родини, зменшення середньої тривалості життя, зменшення народжуваності та зростання частки народження позашлюбних дітей, збільшенням кількості розлучень, сімейно-побутових порушень, тощо. Соціально-економічні умови життєдіяльності сім’ї проектуються на взаємовідносини: дезорганізується сімейне життя, посилюється конфліктність, невротизація, руйнуються усталені морально-етичні засади функціонування родини. Дисфункції проявляються в економічній, правовій та моральній незахищеності сім’ї, послабленням виховного потенціалу сім'ї, загостренні проблем бездоглядності дітей та зростання рівня правопорушень серед неповнолітніх. Це дає підстави стверджувати, що стан сучасної сім'ї кризовий.

Разом з тим це засвідчує особистісну і подружню некомпетентність молодих і не дуже молодих людей, незнання ними часто елементарних основ сімейного життя.

Сім'я як один з найважливіших соціальних інститутів потребує постійного наукового вивчення, яке допомагає, по-перше, розуміти реально існуючі процеси внутрішньо сімейної життєдіяльності та численні зовнішні зв’язки сім'ї; а по-друге, прогнозувати їх розвиток, ураховуючи досвід, надавати при необхідності адекватну допомогу сім'ї, координувати її взаємодію з іншими соціальними структурами держави. Безумовно, зміцнення сім'ї багато в чому залежить від її соціально економічної, правової захищеності. Водночас причини більшості сімейних проблем часто криються або в особливостях сімейного спілкування, або в індивідуальних характеристиках членів сім'ї, тобто мають психологічний характер.

У всі часи сім'я була консервативною малою групою, яка ніколи поспішно не реагувала на різноманітні впливи навколишнього середовища, а прагнула цілісно їх осмислити та прийняти виважене рішення, яке б відповідало її інтересам. Внутрішня організація сім'ї зумовлена домовленістю її засновників – подружжям, яке в сімейних відносинах має культивувати турботу одне про одного, піклування, зрештою, зберігати, продовжувати, формувати нові родинні традиції, тобто мета спільного проживання уже наперед визначається подружжям під впливом старших родичів, інших референтних осіб, а згодом – усіма членами сім'ї, зокрема дітьми.

Сім'я – це місце та умова постійної реалізації власного досвіду, знань, без яких неможлива наступність поколінь і, як наслідок, гармонічне існування й розвиток людської спільноти. Сім'я зіштовхується з унікальними ситуаціями, труднощами й суперечностями, що виникають, як правило, в обмеженому життєвому просторі, стійкий первинний вплив якого на підростаючу особистість історично визначався певною замкнутістю, географічною близькістю родичів, відсутністю в сім'ї міграційних процесів, які б негативно впливали на рівень родинного інтимно-особистісного

спілкування. Певна соціальна ізольованість сім'ї як групи, з одного боку, посилювала її родинні традиції, дисциплінованість, відповідальність, з іншого – обмежувала адміністративне, педагогічне та інші втручання до неї, навіть у випадках внутрішньої односторонньої або взаємної жорстокості.

Життя кожної людини включає процес створення сім'ї. Проте для того, щоб її свідомо будувати, треба знати, що являє собою сім'я, які її особливості на сучасному етапі розвитку нашого суспільства, з якими перешкодами може зустрітися молода сім'я, як формувати готовність молодої людини до їх подолання, які умови досягнення сімейного благополуччя і щастя. Знання психологічних законів функціонування і розвитку сім'ї є основою позитивного розв'язання проблем, що виникають. Сподіємось, що запропонований посібник допоможе молодим людям у цьому.

1. ПЕРЕВАГИ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Найважливішим компонентом життєдіяльності особистості є її шлюбно-сімейні взаємини. Зазвичай здорові шлюбно-сімейні взаємини формуються на основі кохання. Любов є найсильнішим витоком позитивних емоцій. Характерними ознаками при цьому є ейфорія, збудження, ніжна прив'язаність, вияв задоволення, сміх, радість тощо. На момент реєстрації шлюбу більшість людей були закохані, а 47%, за даними Байта були дуже закоханими [50, 93]. З часом перераховані якості набувають ознак буденності, але в шлюбі все-таки зберігається чимало радості, переживання якої значною мірою обумовлюється частотою спілкування, отриманням задоволення та взаємною зацікавленістю. Радість, викликана коханням, трансформується в сильне почуття близькості, що має багато спільного із характером взаємин з батьками, базується на тих ранніх дитячих переживаннях, прив'язаності та необхідності підтримання міцних, зв'язків. В обох випадках людина переживає велику радість від різних форм фізичної близькості, яке має багато спільного між собою. Стиль прив'язаності дорослих закоханих відповідає стилю взаємин зі своїми матерями, про що засвідчують дослідження Хазана і Шейвера [50, 93-94].

Любов пов'язана з деякими процесами когнітивного характеру: коли людину люблять, в захваті від неї, це підвищує її самооцінку, а також розширює межі людського Я, оскільки інший сприймається як його частина. У закоханого формується ідеалізоване уявлення про свого партнера, і він стає все ближче до цього образу, тобто зменшується невідповідність між ідеальним і реальним Я [50, 94].

Численні дослідження, які проводяться сьогодні в світі, засвідчують, що задоволеність життям істотно залежить від умов. Багатьма вченими було виявлено, що подружжя в середньому більш щасливе, ніж одинокі чи розлучені. Найбільш масштабне дослідження цієї проблеми проведене Інглхартом в 1999 році. Аналіз досліджень "Євробарометру"

характеризується великою вибіркою (163000 чол.) і охоплює всі країни Європейського Союзу.

Сімейний стан і щастя (число респондентів, які задоволені або дуже задоволені, у відсотках подаємо у таблиці 1.1 [50,94].

Таблиця 1.1

Сімейний стан	Чоловіки	Жінки
У зареєстрованому шлюбі	79	81
У громадському шлюбі	73	75
Одинокі	73	75
Вдівці	72	70
Розлучені	65	66
Ті, що якийсь час проживають окремо	65	57

Інші дослідження вказують про вплив якості шлюбу на щастя. Англійські вчені Рассел і Уеллс, залучивши до своїх досліджень 1207 подружніх пар, дійшли висновку, що найважливішим фактором щастя є якість подружніх стосунків (зокрема екстраверсія і нейротизм) [50,95]. Беррі і Уллінгем показали, що у щасливих людей сильні романтичні і інші близькі взаємини тому, що вони частіше використовують позитивні невербальні комунікації і конструктивно вирішують конфлікти – у них сильніше розвинуті соціальні навички. Аргайл і Феріхем виділяють у соціальних відношеннях три фактори задоволеності (інструментальна задоволеність, емоційна задоволеність і альтруїзм, задоволеність спілкуванням під час відпочинку) і шлюб за всіма цими позиціями посідає перше місце [50, 95].

Вітчизняні психологи звертають увагу на такі переваги сімейного життя. Жінка тільки в сім'ї, тільки з народженням дитини досягає вищого

психічного розвитку і розквіту. У чоловіка, коли він стає сім'янином, стає батьком дитини від коханої жінки, розширюється почуття нестатевого кохання, любовна сфера. Сім'я рятує від найважчої психічної хвороби — самотності, підносить у людини стійкість до життєвих потрясінь. У сім'ї людина отримує те, до чого вона прагне у будь-якому віці: відчуття своєї необхідності для близьких, усвідомлення того, що коханий, що кохаєш сам, віру, що є на землі місце, де тебе чекають і люблять. У сім'ї людина отримує заряд любові і бадьорості, сил фізичних і духовних, без яких вона не може нормально працювати. У сім'ї людина отримує підтримку в найважчі часи свого життя. Саме в сім'ї люди мають можливість сповна відчути щастя материнства і батьківства, а через роки і щастя бути дідусем і бабусею. У сім'ї проявляється найбільша турбота про людину, нормалізується ритм життя, а це чинить благотворний вплив на загальний стан, на настрій, працездатність. Саме тому сімейне життя сприяє здоров'ю і довголіттю [32, 30].

Численні дослідження, проведені в різних країнах, засвідчують, що психологічне здоров'я у одружених людей набагато краще, аніж у всіх інших. Ще на початку 20 століття, відповідно до статистичних даних, у Петербурзі смертність одиноких чоловіків була у два рази вища за смертність одружених. Така ж залежність, хоч дещо менше виражена, спостерігалась у жінок [14,156]. Італійські лікарі в 70-х роках минулого сторіччя проаналізували смертність у залежності від сімейного стану. Ось їхні дані (подано в таблиці 1.2 на 100 000 чол.) [14, 157].

Таблиця 1. 2

Причини смерті	Одружені	Одинокі	Розлучені
Хвороба серця	176	237	362
Дорожня пригода	35	54	128
Рак легенів	28	32	65

Рак травної системи	27	38	48
Гостра судинна недостатність	24	42	58
Самогубство	1,7	32	73
Цироз печінки	11	31	79
Гіпертонія	8	16	20

Дослідження психологів, проведені в останні роки, тільки підтверджують цю закономірність. Так, Кочрейн доводить, що у психіатричних лікувальних закладах Англії розлучених у 5,5 рази більше, аніж одружених, про що свідчать показники таблиці 1.3. Подібні дані, отримані за результатами досліджень, проведених у США Гоув [50, 94].

Таблиця 1.3

Сімейні стани	Число поміщених у психіатричні лікарні індивідів на 100 000 чол.
Одинокі	770
Одружені	260
Вдівці	980
Розлучені	1437

Інші дослідження, проведені вченими Данії, підтверджують ці дані [50,97]. Цікаві дослідження провів Горвіц зі своїми співробітниками. Протягом семи років вони спостерігали за 829 чоловіками і жінками, починаючи з 25-річного віку. Ті, хто взяли шлюб, менше піддавались депресії і алкогольній залежності, ніж одинокі [50, 95-96].

У наш час неодружені мають ті ж права, що й сімейні. І все ж доля їх безрадісна. Звільнений від сімейних турбот, парубок позбавлений і багатьох радощів. Йому невідомі батьківські почуття, що допомагають зрозуміти справжній сенс життя. До речі, й природа жорстоко мститься людині за неприродний спосіб життя, впливаючи на здоров'я, працездатність, психіку.

Дані статистики різних країн свідчать про те, що парубки живуть менше, ніж одружені. Самотні чоловіки і жінки піддаються підвищеному ризику захворіти і померти в порівнянні з одруженими. Ще 150 років тому було зафіксовано: жоден з парубків не потрапив у число довгожителів. Навіть в порівняно юному віці, 20-30 років, смертність серед неодружених чоловіків на 25% вища, ніж серед одружених. Статистика смертності від різних захворювань дає таке співвідношення «на користь» неодружених: туберкульозу – в 5,4 рази, діабету – 5,6 цирозу печінки – 3, серцево-судинних захворювань – 2,5, ракових захворювань – 1,8 тощо. Навіть у дорожньо-транспортні пригоди неодружені чоловіки потрапляють вдвоє частіше, ніж одружені. В 16 разів більше серед них трапляються випадки самогубства [32, 28].

Особиста невлаштованість відбивається на настроях, психологічному самопочутті, впливає на громадські і виробничі справи. Давно помічено, що люди, позбавлені радощів сімейної любові, часто бувають егоїстичними і жорстокими.

Звірства середньовічної інквізиції можна, зокрема, пояснити безжалісністю суддів, яких чернечий статут позбавляв можливості створювати сім'ю.

Є.Водовозова згадувала у своїх мемуарах, що часто злість і прискіпливість класних дам у жіночих пансіонах викликались особистими невдачами. Не маючи сім'ї, взаємного кохання, дітей, розчарувавшись у житті, вони перетворювались у «відьом» для інституток.

Неодружені чоловіки дуже часто займаються онанізмом. Якщо на потенції юнака (бо це епізод) онанізм не відбивається, то, ставши тривалою звичкою, він викликає зрушення в нервовій системі, психіці, порушує статеву функцію. Із старого парубка часто формується педантична, егоїстична, суха людина, для якої багато життєвих тривог і радощів є чужими. При усіх своїх достоїнствах самотні чоловіки рідше «виходять на люди», менше уваги приділяють своєму культурному життю. З наукових досліджень відомо, що

одружені чоловіки частіше задоволені собою, ніж неодружені. Вони також краще акліматизуються на роботі і швидше досягають успіхів. Чим далі затягується холостяцький період, тим сильніше виявляється його негативний вплив. З віком такі чоловіки, наприклад, стають більш підозрілими, менш поступливими. Дратівливість, замкнутість, почуття невпевненості, страх перед невдачами в інтимній сфері спостерігаються у багатьох чоловіків [32, 28-29].

2. СІМ'Я ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Сім’я виникла ще в первісному суспільстві значно раніше класів, націй, держав. В усі часи сім'я була і залишається найважливішим соціальним інститутом суспільства. Зміни, які відбуваються в сім'ї, змінюють її роль у суспільстві, впливають на його стан і розвиток. Тому кожне суспільство зацікавлене у стійкій, духовно і морально здоровій сім'ї.

Із соціально-психологічного погляду сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та (чи) кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги.

Як мала соціальна група, сім'я розглядається в межах явищ, про які зібрано великий за обсягом матеріал у соціальній психології (процеси комунікації, інтеграції, соціальної перцепції, механізми і концепції групової динаміки тощо).

Важливою характеристикою сім'ї є її структура – склад і кількість членів сім'ї, а також система сімейних взаємин, що включає стосунки спорідненості, влади й авторитету, зв'язки горизонтальні (чоловік – дружина) і вертикаль (батьки – діти), рольову взаємодію як сукупність настанов, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів [59].

2.1. Соціально - психологічні особливості сім'ї

Сім’я – це суспільний інститут і водночас мала група, що має історично означену організацію, члени якої пов’язані шлюбними або родинними відносинами, спільність побуту та взаємною моральною відповідальністю,

соціальна необхідність якої зумовлена потребами суспільства у фізичному та духовному відтворені населення.

Сім'я – перша і звична для нас мала група. Протягом життя ми змінюємо сім'ю, де ми народилися, на ту, де ми даємо життя своїм дітям, старіємо і вмираємо. У цьому "маленькому світі" починається формуватися наше "Я" і закладаються основи міжособистісних стосунків.

Сім'я – це арена вияву індивідуальності та усвідомлення свого залежного дитинства, незалежності дорослої людини і згодом залежної старості.

Сім'я – це складне соціальне утворення. Дослідники визначають її як історично-конкретну систему взаємостосунків між чоловіком і дружиною, між батьками та дітьми, як малу групу, члени якої пов'язані між собою шлюбними або родинними зв'язками, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, як соціальну необхідність, яка обумовлена потребою суспільства в фізичному та духовному відтворенні населення.

Сім’я – це головний осередок суспільства. Вона відіграє надзвичайну роль у його життєдіяльності – через фізичну й соціокультурну зміну поколінь забезпечує можливість існування суспільства. У сім’ї створюється найбільше суспільне багатство – людина. Тут вона народжується і формується як особистість. Це та клітинка, з котрої розпочинається будь-яка держава. Немає країни без сім’ї.

Аристотель у своїй праці «Політика» писав: «сім’я – це перший вид спілкування людей. Вона є первинним осередком, з якого виникає держава».

Сім’я це ніби проміжний стан між людиною і суспільством.

Сімейні стосунки регулюються нормами моралі та права, їх основу складає шлюб-легітимне визнання взаємостосунків чоловіка та жінки, які супроводжуються народженням дітей і відповідальністю за фізичне та моральне здоров'я членів сім'ї. Важливими умовами існування сім'ї є спільна діяльність і визначена просторова локалізація – житло, будинок, власність як

економічна основа її життя, а також загальнокультурне середовище в рамках загальної культури певного народу, конфесії, держави. Отже, сім'я – це заснована на єдиній загальносімейній діяльності спільність людей, пов'язаних між собою зв'язками родинності (кровної та духовної), яка здійснює відтворення населення, а також соціалізацію дітей і підтримку членів сім'ї.

Сім'я є первинною малою соціальною групою, найближчим середовищем формування особистості, сім'я впливає на потреби, соціальну активність і психологічний стан людини. Значимість сім'ї визначається прагненнями кожного з її членів. Якщо людина спирається на норми, цінності та думки членів своєї сім'ї, то вона є референтною (значимою) групою, з якою особистість співвідносить себе, як з еталоном. Сім'я в цьому випадку є джерелом соціальних настанов і ціннісних орієнтацій суб'єкта. Орієнтуючись на референтну групу, людина оцінює себе, свої вчинки, спосіб життя та ідеали. Отже, сім'я, як референтна группа, має дві основні соціальні функції – нормативну та порівняльну.

Тривалість шлюбу залежить від тривалості життя, смерті одного з подружжя, розлучень.

Важливим явищем, що веде до створення сім'ї і значною мірою визначає характер й існування, є вибір шлюбного партнера. На цей процес впливають такі чинники:

1.Просторова близькість.

2. Уявлення про ідеального партнера

3. Приклад власних батьків

4. Прагнення особистості до самоствердження й уявлення про партнера, який дав би змогу його реалізувати.

5. Намагання пошуку партнера, подібного за психічними чи соціальними рисами, або навпаки з цілком відмінними.

Можна визначити декілька основних ознак сім'ї як малої соціальної групи: наявність інтегральних психологічних характеристик (суспільна думка, психологічний клімат, сімейні інтереси тощо), які формуються з виникненням і розвитком сім'ї; існування основних параметрів групи (сім'ї) як єдиного цілого. Параметр у цьому випадку – це показник, який характеризує певну властивість.

Соціальна група має наступні параметри: композицію і структуру, групові процеси, групові норми і санкції.

Композиція являє собою сукупність характеристик членів сім'ї, важливих з погляду її аналізу як цілого. Наприклад, чисельність сім'ї, її віковий і статевий склад, національність або соціальний стан її членів. Будь-яка соціально-психологічна характеристика групи починається, як правило, з опису композиції. Тоді група може бути вивчена в соціальному контексті свого середовища.

Структура сім'ї (групи) розглядається з погляду функцій, які виконують її члени, а також міжособистісних стосунків в ній. Як правило, неформальні стосунки визначаються почуттями, які члени сім'ї відчувають один до одного, а формальні – обов'язками її членів, зумовленими спільною справою і метою життєдіяльності. Описуючи структуру сім'ї, як правило, характеризують соціальні ролі і статус конкретних її членів, соціометричні позиції, які характеризують міжособистісні стосунки. Іншими словами, дається характеристика актуального стану формальних і неформальних стосунків між членами сім'ї.

До групових процесів відносять динамічні показники соціального процесу стосунків у сім'ї. Аналіз групових процесів може дати лише особа, яка спостерігала за сім'єю впродовж тривалого періоду. Особливого значення надається психологічним та організаційним процесам згуртування, рівню розвитку сім'ї як соціальної єдності (стадії розвитку колективізму), процесу групового тиску, процесам змін стосунків тощо. Будь-які зміни життєдіяльності сім'ї можуть розглядатись як групові процеси:

- здатність членів сім'ї до узгоджених дій. Ця ознака – ключова, оскільки саме узгодженість забезпечує необхідну спільність, єдність дій, спрямованих на досягнення мети. Ступінь узгодженості дій залежить від рівня згуртованості сім'ї, загальних інтересів її членів, соціальної ситуації, діяльності глави сім'ї (лідера). Водночас з цим здатність діяти незалежно від сім'ї і впливати на її рішення характеризує соціальну силу кожного її члена як особистості. Благополуччя особистості в сім'ї забезпечує необхідні соціальні умови для її продуктивної життєдіяльності, самореалізації та саморозвитку;

- дія групового тиску, який спонукає людину якось поводити себе і відповідно до очікувань оточуючих. Усвідомлення приналежності до сім'ї – одна з небагатьох загальних ознак суб'єктів. Індивідуальним результатом групового тиску є конформність. Психологи фіксують наявність змін у поглядах та поведінці людини, зумовлених особливостями конкретної сім'ї;

- встановлення певних стосунків між членами сім'ї. Соціальні стосунки можуть бути конвенційними (формальними) та міжособистісними (неформальними). Ці два типи стосунків поєднуються в будь-якій соціальній групі.

Отже, сім'я має дві структури – формальну і неформальну. Вивчення цих структур (особливо неформальної) надає значиму інформацію про особливості сім'ї.

Відомі науковці Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина, розглядаючи сім'ю як малу групу, виділяють такі особливості [11]:

- жорсткі нормативні настанови сімейних сосунків, що зумовлюються існуванням у кожній культурі чітко окреслених уявлень про те, коли найдоцільніше створювати сім'ю, якими мають бути стосунки між подружжям, батьками і дітьми, як розподіляються обов'язки між членами сім'ї, які заохочення і санкції необхідно застосовувати до членів сім'ї в різних ситуаціях тощо; крім того, сім'я безпосередньо залежить від суспільних інститутів, що регулюють порядок взяття і розірвання шлюбу, особливих

прав і привілеїв, застосування певних санкцій (наприклад, позбавлення батьківських прав) тощо;

- чітко окреслену гетерогенність складу сім'ї за статтю, віком, що зумовлює різні потреби, ціннісні орієнтації членів сім'ї тощо;

- закритий характер сімейної групи, що зумовлюється певною конфіденційністю стосунків, обмеженою можливістю й чіткою регламентацією порядку входження в сім'ю нових членів і виходу з неї, окрім того, іноді неможливістю виходу із сім'ї (наприклад, неможливо припинити об'єктивно існуючу спорідненість);

- чітко визначену поліфункціональність сім'ї, що часто пов'язується з великою кількістю сімейних ролей, численними аспектами сімейного життя, які мають суперечливий характер;

- «історичність», це означає, що на життєдіяльність сім'ї впливають не тільки якісні етапи її розвитку (залицяння, народження дітей тощо.), а й безпосередній досвід сімейного життя дорослих членів сім'ї в їхніх батьківських сім'ях, коли вони самі були дітьми;

- чітко окреслену емоційність сімейних стосунків, які мають абсолютний характер, що зумовлює велику суб'єктивну важливість багатьох, навіть об'єктивно незначних аспектів життєдіяльності сім'ї і робить (з урахуванням впливу певних культурних стереотипів) успіх чи невдачу в сім'ї винятково значущими для людини, впливаючи на її світовідчуття, психічний і соматичний стан здоров'я.

Сімейні стосунки мають низку психологічних особливостей, характерних тільки для них [84,101-102]:

- наявність не однієї, а низку загальносімейних цілей, що можуть змінюватися в процесі розвитку родини;
- часткові розбіжності в інтересах і настановах членів родини;
- наявність подружньої пари, взаємини в якій значною мірою визначають характер взаємодії в родині;

- залучення до неї представників декількох поколінь і довготривале близьке знайомство між її членами;
- багатогранність і значимість сімейних стосунків та їхній взаємозв'язок;
- особлива відкритість, уразливість членів родини.

Сучасні тенденції в розвитку сім’ї характеризуються такими соціальними особливостями:

- Шлюб, який є основною сім’ї, стає рівноправним, добровільним, вільним від примусу, матеріальних розрахунків, втручання або тиску третіх осіб, союзом жінки і чоловіка.

- Додержання принципу егалітарності на противагу патріархальності, чоловічої авторитарності, які не обмежують права і гідність чоловіка та жінки, забезпечують кожному з них рівні можливості професійного та духовного зростання.

- Нині створюються реальні передумови для подолання суперечностей між коханням і обов’язком, індивідуальним та суспільним інтересом в інтимному житті людини.

- Суспільна цінність сім’ї все більше визнається її роллю в примноженні, передаванні в спадковість приватної власності, організації виробництва (фермерів і ремісників), організації споживання і побуту тощо.

2.2. Функції, структура та динаміка сім'ї

«Сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому зв'язку і родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами й іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство» (Солов'їв Н. Я., 1977). Сім'я відіграє величезну роль в житті як окремої особистості, так і всього суспільства. За даними перепису населення 2000 р., майже 60 % всього населення в Україні живуть в сім'ях.

Найважливішими характеристиками сім'ї є її функції, структура і динаміка.

Функції сім'ї. Важливою характеристикою сім'ї являється її функціональна структура, адже саме від виконання сімейних функцій залежить задоволеність(чи незадоволеність) потреб кожного члена сім'ї.

Тут погоджуємося з думкою Н. Я. Соловйова, який вважає, що функцій сім'ї стільки, скільки видів потреб вона задовольняє.

На думку Г. Навайтіса, можна визначити такі основні групи сімейних потреб:

- створення і підтримання матеріальних умов життєдіяльності сім'ї;
- потреби в любові та опіці, пов'язані з материнством;
- потреба в психологічній та фізичній близькості;
- потреба в сімейному спілкуванні.

Такий поділ досить чітко визначає основні сфери сімейного впливу: побут, діти, інтимність та сімейне спілкування.

Уіллард Ф. Харлі з цього приводу писав: «Коли чоловік та жінка беруть шлюб, вони плекають великі надії. Вони присвячують себе задоволенню великих та глибоко особистих потреб одне одного. Кожен з них погоджується відмовитись від будь-яких інших людей, віддаючи партнеру по шлюбу виключне право задовольняти якісь свої , глибоко особисті потреби. Це не означає, що всі потреби мають задовольнятись шлюбним партнером. Проте існують деякі основні потреби, які більшість з нас твердо бережуть саме для подружнього життя. Більшість людей задовольняють ці особливі потреби саме в шлюбі» [47, 57].

З огляду на наведені особливості сім'ї, виокремимо кілька її функцій – особливих форм життєдіяльності, пов'язаних із задоволенням потреб сім'ї [6, 6-7]:

- матеріально-економічну, що спрямована здебільшого на забезпечення матеріальних, господарсько-побутових потреб;

- регулятивну, що полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм через первинний соціальний контроль, реалізацію особистого авторитету і влади;

- репродуктивну, що спрямована на народження дітей і продовження людського роду;

- сексуальну, що передбачає реалізацію сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення;

- виховну, що реалізується у трьох аспектах – первинна соціалізація дитини, постійний вплив дітей на їхніх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена;

- комунікативну, що задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаємодії один з одним і соціумом, великою мірою визначаючи характер сприйняття останнього;

- рекреативну, що передбачає організацію дозвілля і відпочинок;

- психотерапевтичну, що реалізується у двох аспектах – «погладжування» (ласка й увага один до одного) і «резонування» (розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій із важливих проблем, підтримка іншого в його самореалізації й особистісному розвитку).

Враховуючи важливість питання, розглянемо його дещо ширше.

Репродуктивна функція спрямована на народження дітей і продовження людського роду. Ця функція містить у собі елементи всіх інших функцій, оскільки сім'я бере участь не лише в кількісному, але і в якісному відтворенні населення.

Репродуктивна функція не зводиться до простого біологічного відтворення, а має соціальний характер, передбачає не тільки народження дитини, а й виховання людини, яка відповідає сучасному рівню розвитку суспільства, а також фізично і психічно здорового покоління, без біологічних та психічних аномалій.

Останніми роками ця функція привертає загальну увагу. Скільки сучасній сім'ї мати дітей? На цю теми виникають дискусії на сторінках газет,

журналів, їх проводять соціологи, демографи, психологи. Чому це питання є таким актуальним?

Причин тут достатньо багато. Розглянемо деякі з них. Раніше в нашій країні був поширений тип багатодітної сім'ї, нині спостерігається інша картина. Більше половини сімей мають одну дитину або взагалі не мають дітей, значно зменшилася кількість сімей, які мають двох або трьох дітей.

Серед причин виникнення такої ситуації демографи називають поширення міського способу життя. Чимало сільських сімей ведуть міський спосіб життя. Виробничу зайнятість жінок, зростання культури людей, вибух потреб також відносять до зазначених виш;е причин. Змінюється також ставлення до дітей. Маючи невисокий прожитковий мінімум і тим більше складні житлові умови, багато батьків обмежуються однією дитиною. Проте свою єдину дитину намагаються краще одягти, прагнуть дати їй хорошу освіту.

Проте частина соціологів і демографів головну причину зниження народжуваності вбачають в іншому. Раніше спостерігалася висока смертність серед дітей. Вона компенсувалася високою народжуваністю. До смерті дитини ставилися як до звичайного природного явища: «Бог дав – бог взяв. Бог ще дасть...». Для відтворення чисельності батькам треба було мати 5-7 дітей, а в наш час достатньо 2-3. Як наслідок зменшення дитячої смертності скоротилася й народжуваність. Нині можливе планування народжуваності дітей. І воно фактично здійснюється батьками.

Усі зазначені причини переплітаються, взаємно доповнюють одна одну, утворюють єдиний комплекс, що й призводить до зниження народжуваності.

Але суспільство зацікавлене в тому, щоб чисельність населення зростала. Закладений від природи інстинкт продовження роду перетворюється в людини на потребу мати дітей, ростити та виховувати їх. Без задоволення цієї потреби людина не почуває себе щасливою. Якщо сім'я має кілька дітей, то з'являються природні умови для формування

повноцінного сімейного колективу. Це збагачує життя кожного члена сім'ї та створює сприятливі умови для виконання сім'єю виховної функції.

Функція первинного соціального контролю (регулятивна) полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм шляхом первинного соціального контролю, забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо тими, хто через різні обставини (вік, захворюваня тощо) не володіє достатньою мірою здатністю самостійно будувати свою поведінку згідно із соціальними нормами, реалізації особистого авторитету і влади. У минулому держава сприяла утвердженню в сім'ї влади та авторитету глави сімейства, який протягом усього життя був відповідальним за поведінку всіх поколінь. Були передбачені покарання за непослух.

У демократичній, егалітарній сім'ї регулятивна функція здійснюється тільки за допомогою моральних норм, особистісного авторитету членів сім'ї.

Виховна функція полягає в задоволенні індивідуальних потреб у батьківстві та материнстві, у контактах з дітьми та їхньому вихованні. Шляхом виконання виховної функції сім'я забезпечує соціалізацію підростаючого покоління, підготовку нових членів суспільства. Виховна функція реалізується в трьох аспектах: первинна соціалізація дитини; постійний вплив дітей на їх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена.

Успіх її виконання залежить від виховного потенціалу сім'ї. Він являє собою комплекс умов та засобів, що визначають педагогічні можливості сім'ї. Цей комплекс поєднує матеріальні та побутові умови, чисельність і структуру сім'ї, розвиненість сімейного колективу та характер взаємостосунків між його членами. Він охоплює ідейно-моральну, емоційно-психологічну та трудову атмосферу, життєвий досвід, освіту та професійні якості батьків. Велике значення має особистий приклад батька або матері, сімейні традиції.

Людина відчуває вплив сім'ї з народження й до смерті. Це означає, що сімейному вихованню властиві неперервність та тривалість. У цьому з сім'єю не можна порівняти жодного виховного суспільного інституту.

Виховна функція сім'ї тісно пов'язана з репродуктивною функцією та функцією первинного соціального контролю Сім’я забезпечує наступність у розвиткові культури, бере участь в збереженні та передачі молоді духовних цінностей, трудових навичок.

Сім'я є першим соціальним інститутом, відповідальним за виховання зростаючої особистості. Особливість виховних впливів сім'ї полягає в емоційному характері взаємин її членів між собою та дитиною, в переважанні інтимного спілкування над діловим, у тривалості життєвих зв'язків дитини з батьками. Міжособистісне спілкування в сім'ї є першим взірцем суспільних відносин, з якими дитина стикається з моменту народження.

Успіх сімейного виховання більшою мірою залежить від якості подружніх взаємин, ніж від активної та свідомої зацікавленості батьків у результатах виховання дітей. Через невлаштованість, конфліктність у сім'ї втрачається цілісність та узгодженість емоційної взаємодії між батьками та дітьми.

Конфліктні стосунки між батьками формують інфантильність, егоцентризм, конфліктність, взаємозалежність, низький рівень самоконтролю в їхніх дітей. Травмувальним є вплив не окремого інциденту, а накопичувальний ефект, який створює відповідний клімат і можливості для подальших суперечок, сварок, образ, принижень та відчуженості. Виявлено взаємозв'язок між ставленням молодих людей до батьків протилежної статі і уявленнями про майбутнього партнера.

Позитивне ставлення молодого подружжя до батьків, подібність особистісних профілів шлюбного партнера та батьків протилежної статі визначено в гармонійних батьківських сім'ях. Молоді люди із конфліктних сімей проектують недоліки і "образ" батька на партнера та "очікують" від нього певної негативної поведінки, провокуючи її своїм упередженим

ставленням. Тобто порушення батьківських взаємин патогенно впливає на розвиток особистості, сприяє формуванню нереалістичних уявлень про сімейне життя.

Важливу роль відіграють батьки у статевому гендерному вихованні дітей підліткового віку, формуванні скромності, цнотливості, дівочої гідності, уміння володіти своїми почуттями, у хлопців – чоловічої шляхетності, мужності, великодушності, поваги до жінок, готовності оберігати дівочу честь і гідність.

Проте низький рівень педагогічної культури батьків послаблює можливості передачі соціального досвіду від старших поколінь молодшим, збіднює сімейне спілкування, загострює педагогічні проблеми виховання і загалом знижує міру впливу батька на дітей.

Функція духовного (культурного) спілкування сім'ї передбачає створення сприятливого сімейного мікроклімату, необхідного для психічно-емоційного становлення членів сім'ї, внутрішньосімейного спілкування подружжя, батьків і дітей, сім'ї та навколишнього мікро- і макросередовища, а також її спілкування з духовними та інтелектуальними надбаннями суспільства, такими, як засоби масової інформації, література, мистецтво тощо. Функція духовного (культурного) спілкування сприяє задоволенню потреб в сумісному проведенні дозвілля, взаємному духовному збагаченні, вона відіграє значну роль у духовному розвитку членів суспільства.

Функція культурного (духовного) спілкування – полягає в посередництві сім'ї в контактах її членів із соціумом та навколишнім природним середовищем, а також у задоволенні потреб членів сім'ї в спільному відпочинку та взаємному спілкуванні; відіграє значну роль у духовному розвитку членів сім'ї. Виокремимо такі компоненти цієї функції: посередництво сім'ї в контакті своїх членів із засобами масової інформації (телебаченням, радіо, періодичними виданнями), літературою та мистецтвом; вплив сім'ї на різноманітні зв'язки своїх членів з навколишнім природним

середовищем і на характер його сприймання; організація внутрішньосімейного спілкування.

Якщо сім'я приділяє достатню увагу виконанню цією функції, це значно посилює її виховний потенціал. Досить часто з комунікативною функцією пов'язують (іноді вважають самостійною функцією) діяльність зі створення психологічного клімату сім'ї.

Сексуально-еротична функція передбачає реалізацію задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї, досягнення ними сексуального задоволення. З погляду суспільства важливо, що сім'я при цьому здійснює регулювання сексуально-еротичної поведінки її членів, забезпечуючи біологічне відтворення суспільства. З погляду суспільства, важливо, що сім'я виконує при цьому регулювання сексуально-еротичної поведінки її членів, забезпечуючи біологічне відтворення суспільства.

Господарсько-побутова (матеріально-економічна) функція сім’ї полягає в забезпеченні матеріальних потреб сім'ї (у їжі, притулку тощо), веденні господарства, організації споживчої діяльності, участі в суспільному виробництві, здобуття професії, сприяє збереженню здоров'я членів сім'ї, відновленню втрачених на виробництві сил, наявності власного бюджету. Економічна функція є однією з основних. Усі попередні форми сімей (до нуклеарної) є виробничими одиницями, в умовах рабовласницького та феодального укладів праця не відокремлювалася від сім'ї. Усі члени сім'ї, як правило, займалися одним видом праці. Діти включалися у виробничу діяльність з раннього дитинства. При капіталістичному укладі всі сім'ї зберігають функцію накопичення матеріальних благ. Тому до економічної функції сім'ї відносять також організацію споживання та побуту.

Вплив економічної функції на взаємостосунки в самому сімейному колективі може мати подвійне значення. Справедливий розподіл домашніх обов'язків у сім'ї між подружжям, старшими і молодшими поколіннями, як правило, сприяє зміцненню подружніх взаємостосунків, моральному та трудовому вихованню дітей. У разі несправедливого розподілу домашніх

обов'язків у сім'ї, коли майже все виконує жінка, чоловік виконує роль «патріарха», а діти – лише роль споживачів, вплив, безумовно, буде негативним.

З економічною функцією тісно пов'язана проблема керування сім'єю, тобто питання головування в сім'ї.

Рекреативна функція передбачає організацію дозвілля й відпочинку. Під дозвіллям умовно розуміється позаробочий (вільний) час, який людина використовує за своїм вибором. Вільний час – одна з найважливіших соціальних цінностей, незамінний засіб відновлення фізичних і духовних сил людини, всебічного розвитку особистості. Підвищенню ролі дозвілля сприяють правильний ритм і режим життя сім'ї, розумний розподіл обов'язків між її членами, планування праці та відпочинку. Загалом, дозвілля є немовби дзеркалом зрілості людини як особистості: за характером дозвілля про людину можна багато дізнатися. Рекреативна функція із сімейного ведення може передаватися державним та суспільним організаціям. Держава забезпечує медичне обслуговування, гарантує безпеку громадян, розширює мережу будинків відпочинку та санаторіїв. Проте зростає роль сім'ї в забезпеченні морально-психологічного захисту своїх членів, а також зберігається функція надання матеріальної та фізичної допомоги дітям і особам похилого віку.

Психотерапевтична функція реалізується у двох аспектах «погладжування» (ласка й увага один до одного) і «резонування» (розуміння та допомога один одному в оцінюванні позицій з важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації й особистому розвитку). Психотерапевтична функцію можна назвати функцією емоційної стабільності і психологічної терапії. В сім'ї ми отримуємо задоволення її членами потреб в симпатії, пошані, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті, допомогу, скидаємо ту напругу, яку одержали в процесі соціальних контактів. Ця функція забезпечує емоційну стабілізацію членів суспільства, активно сприяє збереженню їх психічного здоров'я.

Названі функції так тісно взаємозалежать, що жодну з них не можна визнати основною. Наприклад, виховна функція тісно пов'язана не тільки з комунікативною, а й з репродуктивною функцією, оскільки наявність кількох дітей у сім'ї є природною умовою формування повноцінної сім'ї, дитині при цьому забезпечений досвід взаємодії не тільки «по вертикалі», а й «по горизонталі». У свою чергу, репродуктивна функція залежить від низки інших функцій сім'ї: сексуальної, економічної тощо.

Водночас особливе значення має психотерапевтична функція, яку вважають критерієм оцінювання подружніх стосунків, а також психологічним інструментом їх регуляції [23].

Крім того, з часом відбуваються зміни у функціях сім'ї: одні втрачаються, інші з'являються відповідно до нових соціальних умов. Якісно змінилася функція первинного соціального контролю. Підвищився рівень толерантності до порушень норм поведінки у сфері шлюбно-сімейних стосунків (народженням позашлюбних дітей, подружнім зрадам тощо). Розлучення перестало розглядатися як покарання за негідну поведінку в сім'ї.

Порушення функцій сім'ї – це такі особливості її життєдіяльності, які утруднюють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. Сприяти порушенням може вельми широке коло чинників: особливості осіб її членів і взаємин між ними, певні умови життя сім'ї. Наприклад, причиною порушень виховної функції сім'ї може стати і відсутність у батьків відповідних знань і навичок, і порушення в їх стосунках (конфлікти з питань виховання, втручання інших членів сім'ї тощо).

Деякі автори виокремлюють специфічні та неспецифічні функції сім'ї [3;48]. Згідно з думкою О.Г. Харчова, специфічні функції сім'ї відображають її особливості як суспільного явища, водночас неспецифічні функції – це ті, до виконання яких сім 'я пристосувалася в певних історичних умовах.

Специфічні функції сім'ї, до яких належать народження (репродуктивна функція), утримання дітей (екзистенціальна функція) та їх виховання (функція соціалізації), залишаються, на думку автора, незважаючи

на зміни в суспільстві, хоча характер зв'язку між сім'єю та суспільством може змінюватися в процесі історії.

Неспецифічні функції сім'ї, пов'язані з накопиченням та передаванням власності, статусу, з організацією виробництва та споживання, відпочинку, з турботою про здоров'я й благополуччя членів родини, зі створенням мікроклімату, що сприяє зняттю напруження та самозбереження. Усі ці функції відображають історичний характер зв'язку між сім'єю та суспільством [3].

В окремі історичні періоди сім'я виконує всі або майже всі зазначені функції, а в інші періоди частину цих функцій виконує держава.

Г. Навайтіс як найбільш важливу особливість функцій сім'ї визначає комплексність. Кожна потреба, що задовольняється сім'єю, може бути задоволена без неї, але тільки сім'я дозволяє задовольнити їх у комплексі. Цей комплекс у випадку збереження сім'ї не може бути поділеним або розподіленим між іншими людьми. Таке розуміння функцій сім'ї, на думку автора, дозволяє обґрунтовано відокремити сім 'ю від інших, схожих на неї за деякими ознаками малих груп (наприклад, пар, що підтримують постійні сексуальні стосунки) [84]. Цей же автор, з огляду на сімейні функції, перераховує кілька груп потреб, що задовольняються сім'єю: потреби, пов'язані з батьківством та материнством, потреби, пов'язані зі створенням та підтримкою деяких реальних умов життя сім'ї, потреби у фізичній та психічній інтимності.

Структура сім'ї. Коли говорять про структуру сім'ї, то як правило, ідеться про склад сім'ї і число її членів, а також сукупність їхніх взаємин. Аналіз структури сім'ї дає можливість відповісти на питання, саме реалізується функція сім'ї: хто в сім'ї здійснює керівництво і хто є виконавцем, як розподілені ролі між членами сім'ї має права і обов'язки. З погляду структури, можна виділити сім'ї, де керівництво зосереджене в руках одного члена сім'ї, і сім'ї, де явно виражена рівна участь усіх членів в управлінні. У першому випадку говорять про авторитарну систему стосунків:

у другому – про демократичну. Різною може бути структура сім'ї залежно від того, як в ній розподілені основні обов'язки: рівномірно або ж велика їх частина частка зосереджена в руках одного члена сім'ї.

Як ми уже зазначали, сім'я має дві структури – формальну й неформальну. Вивчення цих структур, особливо неформальної, допоможе зрозуміти ті глибинні психологічні механізми, які визначають взаємини між членами сім'ї, причини та мотиви її динаміки, надає значущу інформацію про можливі шляхи подальшого розвитку.

Структура сім'ї (групи) розглядається з погляду функцій, які виконують її члени, а також міжособистісних стосунків в ній. Як правило, неформальні стосунки визначаються почуттями, які члени сім'ї відчувають один до одного, а формальні – обов'язками її членів, зумовленими спільною справою і метою життєдіяльності. Описуючи структуру сім'ї, як правило, характеризують соціальні ролі і статус конкретних її членів, соціометричні позиції, які характеризують міжособистісні стосунки. Іншими словами, дається характеристика актуального стану формальних і неформальних стосунків між членами сім'ї.

Найбільш поширена структура сім'ї в нашому суспільстві – це сім'я, що включає дорослих (чоловіка і дружину інколи когось із батьків) і дітей, причому в нашій країні для сім'ї найбільш типова наявність однієї-двох дітей (Белова В, А., 1975).

У більшості випадків сім'ї орієнтовані на рівномірний розподіл обов'язків, а також рівноправну участь у вирішенні всіх сімейних проблем. У ході соціологічних досліджень на перевагу такої структури взаємовідношень вказує значна кількість опитаних (Мацковський М. С, Гурко Р. Л., 1986).

У структурі сім'ї розрізняють структуру сімейних ролей, сімейні підсистеми і межі між ними, що є своєрідними механізмами, за допомогою яких сім'ї виконують свої функції.

Структура сімейних ролей диктує членам сім'ї, що, коли і у якій послідовності вони мають робити, вступаючи у взаємостосунки.

Повторювані взаємодії зумовлюють стандарти взаємодій, які, у свою чергу, визначають, з ким і як взаємодіяти. Так, роль матері передбачає насамперед виховання дітей. Стандарти взаємодій (норми) регламентують її поведінку, тобто те, коли заохочувати або коли карати дитину. Якщо мати погано виконує свою роль, порушує норми взаємодій, це тягне за собою соціальні санкції – зовнішні (осудження оточуючих) або внутрішні (коли мати відчуває, що не любить дитину і карає себе за це).

Сімейні підсистеми – це диференційована сукупність сімейних ролей, що передбачає вибіркове виконання сімейних функцій.

У кожній сімейній підсистемі існують певні правила, які визначають, хто і як виконує сімейні функції, тобто зовнішні (сімейні) та внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї. Наприклад, батьківська підсистема передбачає прийняття певних рішень щодо дитячої підсистеми. Інші системи розрізняють за ознаками статі, віку, цінностей та інтересів. Отже, члени сім'ї можуть бути учасниками одразу кількох сімейних підсистем – батьківської, подружньої, дитячої, чоловічої, жіночої тощо [88].

Залежно від розподілу ролей виокремлюють сім'ї традиційні (патріархальні чи матріархальні), в яких один із членів подружжя є внутрішньосімейним лідером, активнішою стороною в подружніх стосунках і стосунках із соціумом, та егалітарні, в яких ролі розподіляються з урахуванням конкретних інтересів і можливостей партнерів. При цьому спостерігаються вирівнювання функцій подружжя і відносно незалежне становище дітей.

У подружній підсистемі розрізняють чотири основні подружні ролі – «сексуальний партнер», «друг», «опікун», «захисник», під час виконання яких реалізуються відповідні потреби: сексуальні, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплих стосунках, опіці. При цьому характер подружніх стосунків значною мірою визначається взаємодоповнюваністю цих ролей (наприклад, якщо в одного з партнерів дуже виражена потреба в захищеності, інший має відігравати роль захисника для задоволення цієї потреби) [6,8].

Згідно з іншою класифікацією, існують подружні ролі традиційні, товариські та ролі партнерів, від узгодженості яких залежать особливості взаємин подружжя. Так, традиційні ролі передбачають з боку дружини народження і виховання дітей, створення домашнього затишку і ведення домашнього господарства, пристосування до залежності і терпимість до обмеження сфери діяльності. З боку чоловіка вимагається прийняття основних рішень, підтримка сімейної влади і контроль, економічна безпека і захист сім'ї, емоційна вдячність дружині за пристосування до залежності.

Товариські ролі потребують від подружжя забезпечення моральної підтримки і сексуального задоволення, жвавого і цікавого спілкування один з одним та оточуючими.

Ролі партнерів потребують і від дружини, і від чоловіка економічного внеску в сім'ю згідно з розміром заробітку, спільної відповідальності за дітей, участі у веденні домашнього господарства і розподілу правової відповідальності [27].

Окремі автори виділяють такі найтиповіші сімейні ролі для подружжя [26]:

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї. Така роль визначає комплекс обов'язків, пов'язаних із забезпеченням сім'ї необхідним рівнем добробуту.

2. Хазяїн-господарка. Виконання цієї ролі передбачає організацію і ведення домашнього господарства.

3. Відповідальний за підтримку родинних зв'язків. Реалізація цієї ролі забезпечує організацію спілкування з родичами, участь у сімейних ритуалах і церемоніях.

4. Організатор сімейної субкультури. Ця роль орієнтує на формування у членів сім'ї певних культурних цінностей, інтересів і захоплень.

5.Організатор розваг. Виконання цієї ролі припускає ініціацію й організацію життєдіяльності сім'ї у сфері дозвілля.

6. Сексуальний партнер. Ця роль пов'язана з проявом активності у сфері сексуальних стосунків.

7.Відповідальний за догляд дитини. Виконання цієї ролі передбачає забезпечення дитині фізичного і психічного комфорту в перші роки її життя.

8.Вихователь. Ця роль передбачає розвиток особистості дитини.

9.Сімейний «психотерапевт». Ця роль включає дії, спрямовані на розв'язання особистісних проблем членів сім'ї.

Розподіл ролей у сім'ї може змінюватися залежно від обставин (народження дитини), особливостей професійної кар'єри тощо.

Інші дослідники розрізняють такі умови розподілу ролей між подружжям [88]:

- здатність виконувати певні сімейні ролі;
- прийнятність ролі чи сукупності ролей для того, хто їх виконує;
- можливість задовольняти завдяки виконанню певних ролей власні потреби і потреби інших членів сім'ї.

Невиконання зазначених умов призводить до формування патологізуючих сімейних ролей, що психічно травмують членів сім'ї. Наприклад, коли сім'я потребує розрядження негативних емоцій, для цього хтось із членів сім'ї обирається на роль жертви.

Крім того, якість виконання сімейних ролей значною мірою залежить від міжособистісних стосунків і пов'язаних з ними міжособистісних ролей («попелюшка», «клоун», «красень» тощо).

За структурою влади розрізняють авторитарні, демократичні та ліберальні сім'ї.

Авторитарна сім'я характеризується суворим беззаперечним підпорядкуванням одного з подружжя іншому і дітей батькам. Демократична сім'я заснована на взаємній повазі членів сім'ї, спільному вирішенні всіх важливих питань. У ліберальній сім'ї спостерігається відмежування, відчуженість членів сім'ї один від одного, байдужість до справ і почуттів іншого.

Типологія сімей за демографічною ознакою визначається [6,11]:

- кількістю дітей – багатодітна, середньодітна, малодітна, бездітна (подружня) сім'я;
- наявністю чи відсутністю шлюбної пари – повна чи неповна сім'я;
- наявністю чи відсутністю у складі сім'ї старших і побічних родичів – складна чи нуклеарна (від лат. nucleus – ядро) сім'я.

Розрізняють також сім'ї з різним виховним потенціалом [22]:

- виховально-сильні, тобто зі сприятливою моральною атмосферою сім'ї;
- виховально-стійкі, де створюються загалом сприятливі можливості для виховання, а труднощі, що виникають у сім'ї, і недоліки усуваються за допомогою інших соціальних інститутів, насамперед школи;
- виховально-нестійкі, для яких характерна неправильна виховна позиція батьків (наприклад, надмірна опіка) при відносно високому загальному виховному потенціалі сім'ї;
- виховально-слабкі зі втратою контакту з дітьми і контролю над ними, коли батьки з різних причин (через поганий стан здоров'я, перевантаженість роботою, низький рівень освіти та психолого-педагогічної компетентності) не здатні правильно виховувати дітей, поступившись у своєму впливі групі однолітків.

Із психолого-педагогічного погляду негативно впливають на становлення особистості дитини сім'ї виховально-слабкі з постійною конфліктною атмосферою, виховно-слабкі з агресивно-негативною атмосферою, у яких панують агресивність і жорстокість, маргінальні з алкогольною та сексуальною деморалізацією, правопорушницькі, злочинні, психічно обтяжені.

Порушення структури сім'ї – це такі особливості, які утрудняють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. Наприклад, нерівномірність розподілу господарчо-побутових обов'язків між подружжям є порушенням

структури взаємин в сім'ї, оскільки перешкоджає задоволенню низки потреб тієї людини, яка взяла на себе основне навантаження (потреб у відновленні фізичних сил, в культурному, духовному збагаченні).

Питання про те, що в сім'ї є нормою, а що порушенням, – одне з найбільш важких питань в сучасній науці про сім'ю. Частину сімейних психотерапевтів мають певні уявлення, якою має бути сім'я – наприклад, якими можуть і мають бути ставлення між подружжям і яких стосунків не повинно бути між батьками і дітьми (Сальвадор Мінухин). Інші чітко визначають вимоги, що висуваються до сім'ї, – наприклад, необхідність створювати умови для розвитку кожного члена сім'ї – «досвідчена» сімейна психотерапія (основоположник цього напрямку – Карл Вітікер). Треті точніше знають, якою не повинна бути сім'я, – теорія про «сімейні трикутники» і про «подвійний зв'язок». Нарешті, четверті вірять пацієнтові і допомагають йому позбутися від того, що йому заважає, – така тактика бихевіоризму.

Функції і структура сім'ї можуть змінюватися залежно від етапів її життєдіяльності. Існують різні системи виділення основних етапів життєвого циклу. Найбільш відома система «стадій», де, як основна ознака розмежування стадій, використовувався факт наявності або відсутності дітей в сім'ї і їхній вік (Duvali E., 1957). Є ще цілий ряд періодизацій, наприклад W. Gove (1973), A. Barcai (1981).

Інші дослідники, при аналізі цієї проблеми, окрім ситуативних стресів виділяють і ті, які передбачені колізіями розвитку особистості/організму, сім'ї і інших соціальних груп, — «нормативні стреси і стресори» (Burnham J., 1991) і кризи розвитку (Caplan G., 1963). Вони можуть бути описані як критичні точки проходження сім'ї від фази до фази в життєвому циклі сім'ї. Саме у цих точках попередні способи досягнення цілей, що застосовувалися в сім'ї раніше, не сприяють досягненню нових потреб, що з'явилися у членів сім'ї.

Сімейні системні психотерапевти Варнхилл і Лонго для пояснення того, що відбувається з сім'єю при переході від фази до фази, запозичували

психоаналітичні ідеї фіксації і регресії: під час нормативного стресора дисфункціональні сім'ї, замість того щоб просуватися вперед, регресують до раніше прожитих фаз розвитку сім'ї, або зупиняються у своєму розвитку, тобто фіксуються на певній фазі. Для того, щоб уникнути цього, вони пропонують сім'ям пропрацювати проблему переходів «Як ви це робили, за допомогою яких засобів, що ви ще не робили?»

Є. Дюваль (1957) виділив такі фази в життєвому циклі сім'ї:

1. Залучення. Зустріч подружжя, їхнє емоційне тяжіння один до одного.

2. Прийняття і розвиток нових батьківських ролей.

3. Прийняття в сім'ю нової особи. Перехід від діадних стосунків подружжя до стосунків у трикутнику.

4. Долучення дітей у позасімейні інститути.

5. Прийняття підлітковості.

6. Експериментування з незалежністю.

7. Підготовка до покидання дітей сім'ї.

8. Покидання дітей сім'ї, прийняття їх відсутності, життя подружжя «один на один».

9. Прийняття факту виходу на пенсію і старості.

Розгорнуту картину циклів сімейного життя з урахуванням «історичності» сім'ї, подає відомий американський психолог Д. Майерс, коли виокремлюють такі фази сімейного життя [38]:

1) залицяння;

2) життя без дітей (від початку проживання разом до народження першої дитини);

3) експансія (від народження першої дитини до останньої);

4) стабілізація (період виховання дітей до того моменту, коли перша дитина залишає сім'ю);

5) діти назавжди залишають батьківський дім;

6) «порожнє гніздо» (батьки після від'їзду дітей);

7) хтось із подружжя залишається один після смерті іншого.

Таке виокремлення фаз сімейного життя відбиває певні проблеми сім'ї, властиві кожній з фаз. Так, для фази залицяння у вітчизняних умовах характерне те, що багато молодих людей у цей період продовжують жити з батьками. Відсутність досвіду самостійного, фінансово незалежного життя, житлові проблеми в поєднанні з лібералізацією сексуальних стосунків можуть спричинитися до відмови молоді від шлюбу, поширення альтернативних форм шлюбу, підвищення рівня позашлюбної народжуваності чи (через бажання звільнитися від опіки батьків) передчасного шлюбу.

Фаза життя без дітей характеризується прагненням молодят визначити правила, за якими вони будуватимуть власну сім'ю, розподілити обов'язки, узгодити інтереси, звички, визначити цінності, сексуальні схильності, правила стосунків із родичами. Усе це утруднюється через інфантилізм значної частини молоді (невміння виконувати сімейні обов'язки, залежність від батьків). Вік вступу в перший шлюб знизився, а соціальне дозрівання людини подовжилося, тому будувати сім'ю найчастіше доводиться недостатньою мірою соціально й особистісно зрілим людям.

Зниження шлюбного віку позначається на фазі народження дітей у сім'ї (експансії). Оскільки старше покоління перебуває в активному періоді власного особистого, соціального і професійного життя, постає проблема молодих бабусь і дідусів і їхніх стосунків із дітьми.

Крім позитивних аспектів, пов'язаних з народженням і вихованням дітей, сім'ям у цьому періоді властиві напруженість бюджету, дефіцит часу, значне обмеження можливостей відпочинку, дозвілля, складність поєднання домашніх обов'язків із трудовою діяльністю, нагромадження фізичної і психічної втоми. Постає проблема перебудови функціонально-рольової структури сім'ї, емоційних і духовних стосунків, сформованих на більш ранніх стадіях її становлення.

На думку багатьох дослідників, фаза стабілізації сім'ї є найскладнішою і проблемною для всіх членів сім'ї, що зумовлено, з одного боку, кризою середнього віку батьків, а з іншого, – кризою підліткового віку дітей.

Гострота кризи великою визначається тим, наскільки успішно були вирішені проблеми на попередніх фазах життєвого циклу сім'ї. Якщо ці проблеми не були вирішені, стосунки в сім'ї на цій фазі можуть характеризуватися недостатньою згуртованістю, емоційною близькістю, наявністю сексуальних проблем подружжя, неадекватних способів взаємодії один із одним та дітьми.

Фаза, коли діти залишають батьківський дім, характеризується порушенням звичних правил і стереотипів взаємодії. У цьому разі постає проблема наповнення взаємин подружжя новим змістом, що компенсувало б емоційні втрати, пов'язані з віддаленням дітей від сім'ї. Іноді вирішення цієї проблеми ускладнюється через суперечності, що витіснилися у зв'язку з народженням і вихованням дітей, але актуалізувалися на фазі «порожнього гнізда».

Остання фаза життєвого циклу сім'ї настає тоді, коли помирає один із подружжя. Тоді другий з подружжя, як правило, часто приєднується до сім'ї дітей як бабуся чи дідусь, що вимагає від дітей адаптації до зміни структури сім'ї.

У цей період можуть виникати конфлікти між поколіннями, проблеми, пов'язані з доглядом за літньою людиною, часто ускладнені її хворобами.

За стадією становлення розрізняють сім'ї [26]:

- молоді (до дев'яти років), для яких істотним у психологічному аспекті є ставлення подружжя один до одного і до спільного сімейного життя;
- середні (10-19 років), які характеризуються стабільними сімейними стосунками, усталеним розподілом ролей, обов'язків, наявністю дітей, що підросли і є відносно самостійними;

- зрілі (понад 20 років), для яких характерне зростання значущості подружніх стосунків, зокрема завдяки набуттю дітьми самостійності і незалежності.

Відома українська дослідниця В.Д. Москаленко розглядає такі етапи подружнього життя: симбіоз, диференціація, практикування, відновлення дружніх стосунків, здорові взаємозв'язки [45, 81].

Симбіоз – чудовий етап для сильних почуттів, злиття, турботи один про одного, взаємні "даю" – "беру". Вимоги до партнера мінімальні, бажання уникати конфліктів або гніву, ворожості.

Диференціація – усвідомлюються відмінності, розширюється внутрішня суверенність, бажання бути іноді без коханого, на самоті. Ілюзії зникають. Надія на стосунки попереднього етапу стає бар'єром, переживається почуття провини.

Практикування – основна енергія спрямовується на зовнішній світ, на діяльність, не пов'язану з партнером. Кожен з подружжя максимально автономний, виникають думки про самостійність. Ось чому відбуваються конфлікти, примирення і знову все повторюється.

Відновлення дружніх стосунків – виникає потреба в підтримці, інтимності, емоційній близькості. Встановлюється розумний баланс між "Я" і "Ми", відданість подружжю, постійність та стійкість до зовнішніх впливів.

Здорові взаємозв'язки – підсилення попереднього етапу. Кожен переконався, що його люблять, партнер сприймається в реальному вимірі, взаємне задоволення та підсилення почуття "Ми".

У результаті аналізу наукової літератури і власних спостережень Ейдеміллер і Юстицкис виділили такі фази подружніх стосунків [88, 44-45]:

1. Вибір партнера.

2. Романтизація стосунків. На цій фазі кохані перебувають у стосунках симбіозу, сприймають у фігурі партнера тільки переваги, дивляться один на одного «крізь рожеві окуляри». Відсутнє реальне сприйняття себе та іншого в шлюбі. У випадку, якщо мотивація вступу в

шлюб була суперечливою, то багато властивостей партнера (психологічні, фізичні тощо, які на початку ніби не помічалися) надалі можуть сприйматися гіпертрофно.

3. Індивідуалізація стилю подружніх стосунків. Формування правил. Унаслідок переговорів (повних і неповних, явних і прихованих) виробляються правила, що визначають – хто, як саме і в якій послідовності здійснює в сім'ї певні вчинки. Багаторазово повторювані правила стають автоматичними. У результаті цього деякі взаємодії спрощуються, а деякі стають, недостатньо ефективними.

4. Стабільність/зрада. Подружжя щодня проходить через різні випробування, щодня відповідаючи на питання: чому віддати перевагу? повторити те, що вже стало правилом, або спробувати створити нове? Необхідний досвід з автоматизації взаємодій вже зібраний; напевно, можна заспокоїтися й відпочити? У сімя'х, які нормально функціонують, тенденція до стабільності врівноважується тенденцією до зради. У разі ригідної фіксації правил у сім'ї шлюб набуває ознак дисфункціонального, стосунки стають стереотипними й монотонними.

5. Фаза екзистенціальної оцінки. Подружжя підводить підсумки сумісного життя, з'ясовують ступінь задоволеності/незадоволеності прожитими роками, готуються разом або порізно до останнього переходу. Основний підсумок цієї фази – рішення питання про те, чи був шлюб справжнім (і бажаним, і гармонійним) або випадковим.

Ми навмисно відмовилися від повідомлення віку членів сім'ї, коли вона входять в ту або іншу фазу шлюбу, оскільки в різних країнах, етносах, культурах, релігіях він може бути абсолютно різним.

У нашій країні найбільшу популярність здобула періодизація Е. Д. Васильевої (1975), що виділила п’ять стадій життєвого циклу:

1. Зародження сім'ї: з моменту укладення шлюбу до народження першої дитини.

2. Народження і виховання дітей: закінчується з початком трудової діяльності хоча б однієї дитини.

3. Закінчення виконання сім'єю виховної функції: з початку трудової| діяльності першої дитини до моменту, коли під опікою, батьків не залишиться жодного з дітей.

4. Діти живуть з батьками, і хоча б один з дітей не має власної сім'ї.

5. Подружжя живе одне або з дітьми, що мають власні сім'ї.

Застосовність цієї періодизації для цілей психологічного дослідження бралася під сумнів (Альошина Ю. Е., 1987). Уявляється дещо штучним розподіл 2-ої і 3-ої стадій. Початок трудової діяльності першої дитини не вносить якісних змін у життєдіяльність сім'ї: зберігається її виховна функція, а також сукупність стосунків, пов'язаних із соціальним контролем над дітьми, задоволення їхніх емоційних й інших потреб. Інша справа – вихід останнього із дітей на роботу: відповідно до уявлень, що існують у більшості сімей, початок трудової діяльності означає вступ індивіда до ролі дорослої людини і отже, отримання ним повної самостійності.

З огляду на вищеописані етапи подружнього життя, проблеми спостерігаються в кожній сім'ї. Зрозуміло, що проблемним, незрілим особистостям будувати здорові взаємини дуже складно, а надто тоді, коли партнери проходять етапи не одночасно. Крім цього, кожна фаза життєвого циклу сучасної сім'ї характеризується специфічними особливостями, зумовленими тенденціями її розвитку й пов'язаними з такими об'єктивними причинами, як науково-технічний прогрес, урбанізація, міграція населення, розвиток засобів масової інформації, емансипація тощо. Проте, гармонія подружнього життя можлива, якщо дорослі люди до цього прагнуть.

Розглянемо особливості функціонування сім'ї на найважливіших етапах її розвитку.

Зародження сім'ї. До моменту появи першої дитини молода сім'я вирішує низку завдань. Найважливіша з них – адаптація подружжя до умов сімейного життя загалом і до психологічних особливостей один одного. У

цей період завершуються (якщо мали місце дошлюбні стосунки) або здійснюється взаємна сексуальна адаптація подружжя. Значні зусилля на цій стадії розвитку сім'ї, як правило, додаються для «первинного сімейного майнового накопичення» (Гордон Л. А. 1972). Мова йде про вирішення проблеми житла і придбання спільного майна. Нарешті, саме на цьому етапі розвитку сім'ї складаються стосунки з родичами – особливо тоді, коли молода сім'я, як це часто буває, не має власного житла.

Процес формування внутрішньосімейних і позасімейні стосунків, зближення поглядів, ціннісних орієнтації, уявлень, звичок подружжя й інших членів сім'ї на цьому етапі відбувається вельми інтенсивно й напружено. Непряме відображення складності цього процесу – кількість розлучень, що виникають у цей період, і їхніх причини. «Чимала частка молодих сімей розпадається на самому початку сумісного життя. Основні причини цього – непідготовленість до подружнього життя, незадовільні побутові умови, відсутність власної житлової площі після весілля, втручання родичів у взаємини молодого подружжя» (Дічюс П., 1985).

Сім'я з дітьми, що ще не почали трудову діяльність. За початковою стадією сімейного життя в звичайних умовах іде основний, центральний етап життєвого циклу – зріла сім'я, що склалася, з дітьми. Це період найбільшої активності у сфері побуту й домашнього господарства. У жінок – матерів неповнолітніх дітей – на ведення домашнього господарства йде значна частина неробочого часу; чоловіки-батьки приділяють увагу домашній праці в середньому 1,5-2 години в день (Груздева Є. С., Чертіхина Е. З., 1983; Клнчюс А. П., 1987). Одночасно з тривалістю наростає напруженість домашньої праці, стає складніше суміщати домашні обов'язки з трудовою діяльністю. На цьому етапі значно змінюються функції духовного (культурного) й емоційного спілкування. Перед подружжям стоїть нелегке завдання – зберегти емоційну спільність в абсолютно інших умовах, ніж ті, в яких вона формувалася (тобто вже не під час дозвілля й розваг, які відігравали важливу роль на першій стадії розвитку сім'ї). В умовах

завантаженості обох членів подружжя домашніми і трудовими обов'язками спільність їх виявляється більшою мірою – у прагненні допомогти один одному, у взаємному співчутті і емоційній підтримці. Особливо значуща на цьому етапі виховна функція сім'ї: забезпечення фізичного і духовного розвитку дітей відчувається батьками як найбільш важливе завдання. Не випадково ряд дослідників поділяє цей етап на декілька: сім'я з дитиною в перші роки його життя, сім'я в період перебування дитини в дитячому саду, сім'я школяра тощо (Barcai A., 1981). Кожний новий ступінь у розвитку дитини, з одного боку, стає своєрідною перевіркою того, наскільки ефективним було функціонування сім'ї на попередніх етапах; з іншого – ставить нові завдання, вимагаючи від батьків інших якостей, здібностей і умінь. Вимоги до батьків однорічної дитини й підлітка вельми різні.

Для цього етапу розвитку сім'ї характерні різноманітні проблеми й порушення. Показово, що саме в цей період зазвичай виявляється зниження задоволеності сімейним життям (Альошина Ю. Е., 1987). Основнними джерелами порушень життєдіяльності сім'ї в цей час є перевантаження подружжя, перенапруження їхніх сил, необхідність перебудови їх духовних і емоційних взаємин. На зміну конфліктності і проблемам, характерним для першого етапу життя сім'ї, приходить небезпека емоційного «охолодження», різні прояви якого (подружні зради, сексуальні дисгармонії, розлучення внаслідок «розчарування в характері партнера», «любові до іншої людини») саме на цьому етапі спостерігаються найчастіше. Основні порушення життєдіяльності сім'ї зазвичай призводять до неефективності подружжя в ролі батьків (Чечот Д. М., 1973; Чуйко Л. С., 1975; Джеймс М., 1985; Соловйов Н. Я., 1985; Tamir L., Antonucci C., 1981; Schater R.. Keeth R,, 1981).

Завершальні етапи життєдіяльності сім'ї. Коли діти починають трудову діяльність і створюють власні сім'ї, сім'я батьків припиняє виховну діяльність. Спроби її продовжувати найчастіше викликають опір дітей. Найбільш очевидні порушення в повсякденному житті сім'ї пов'язані з особливостями літнього віку. Фізичні сил все менше, отже, збільшується

потреба в рекреації, все більшого значення набуває відпочинок. Стан здоров'я подружжя погіршується, і пов'язані з цим проблеми виходять на перший план, в цьому напрямі перемішаються інтереси, тут нерідко зосереджуються всі зусилля. Водночас у типовому випадку має місце активна участь членів сім'ї в домашній праці і догляді за дітьми. Нові ролі «бабусь» і «дідусів» вимагають особливо багато сил в перші роки життя внуків. Відбувається перекладання частини турбот на старше покоління, що зумовлене тими труднощами, з якими стикаються діти на перших етапах життя у власних подружніх сім'ях (Гордон Л. А., Клопів Е. С., 1972).

Завершення життєвого циклу – закінчення трудової діяльності, вихід на пенсію, звуження кола можливостей, спроможностей – збільшує потребу у визнанні, пошані (особливо з боку дітей). Потреба відчути свою необхідність і значущість на цьому етапі починає відігравати особливо помітну роль.

2.3. Психологічний клімат сім'ї

Відомо, що міцність сім'ї залежить від близькості її членів, глибини взаємодії, спільного проведення часу, нерозривно пов'язаної долі. Особливості рольових і міжособистісних стосунків членів сім'ї, їх взаємодії відбиваються на емоційному рівні та відносно стійкому психічному стані (настрої) сім'ї, тобто на її психологічному кліматі. „Психологічний клімат – якісний аспект міжособистісних відносин, який проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвиткові особистості в групі” [81, 197]. Найважливіші ознаки сприятливого психологічного клімату проявляються у довірі й вимогливості, у вільному вираженні власної думки та доброзичливій критиці, високому рівні емоційної єдності тощо. Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію себе як

особистості, на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу загалом.

У цьому контексті цікавим буде розглянути чотири досить незалежних рівні подружніх відносин: психофізіологічний, психологічний, соціально – психологічний, соціокультурний.

Психофізіологічний контакт виходить за рамки безпосереднього сексуального контакту, який виявляється у вигляді різних еротичних ігор: флірту, поцілунків, обіймів, дотиків за межами і без мети сексуального контакту. Тому для психофізіологічного спілкування мають значення не тільки власне сексуальні характеристики партнерів (тип статевої конституції, статева потенція тощо), але і особливості статури, реактивність організму, оформлення зовнішності. Унаслідок цього причиною незадоволеності деякого подружжя є не сексуальний контакт у вузькому розумінні слова, а форма еротичних ігор, вияв сексуальної зацікавленості, зовнішність партнера. Відповідно психофізіологічна дисгармонія виражається в двох видах порушень: сексуальному житті (фізіологічний аспект) і еротичних контактах (психологічний аспект). Якщо в першому випадку пара потребує допомоги кваліфікованого сексолога, то в другому – нерідко достатньо допомоги психолога. Причому, достатній ефект досягається в простій бесіді, де подружжя домовляється про форми і способи еротичної поведінки, приймає побажання партнера із естетичного оформлення зовнішності.

Психологічний рівень подружніх взаємин має багато спільного з формою інтимної дружби і любовних відносин (наприклад, дошлюбних стосунків молодят). Відомо, що головною функцією цих видів міжособистісних відносин є виборчий контакт, який сприяє повному самовираженню осіб. Психологічна дисгармонія часто виражається у вигляді відчуження шлюбних партнерів, напруженої атмосфери зіткнень і конфліктів, коли критиці і неприйняттю піддаються особливості темпераменту й характеру партнера. Психологічно несумісні партнери випробовують труднощі в розподілі ініціативи, влади і верховенства. Автори дослідження виявили, що

психологічна несумісність при тривалому контакті виражається в симптомах невротизації особи. При цьому на першому етапі розлади особи у всіх схожі і виражаються в розладах настрою (депресія, дратівливість), надалі ж особа розвиває властиву їй симптоматику: іпохондричні, неврастенічні, психопатичні, параноїдальні та інші симптоми. У чоловіків нерідко додається схильність до алкоголізму.

Схильність психологічного пристосування подружжяполягає в тому, що адаптація подружжя в цьому аспекті вимагає перебудови особистості. Йдеться не про перевиховання особистості, а про докорінну зміну глибинних особливостей, що є дуже проблематичним завданням». Повнота і благополуччя сімейного життя залежить від того, наскільки партнери можуть забезпечити виконання всіх сімейних функцій.

Соціокультурний рівень подружніх відносин дозволяє погоджувати загальну спрямованість і мотивацію поведінки. Духовне спілкування подружжя дозволяє їм погоджувати життєві позиції, ціннісні орієнтації, погляди на навколишній світ і своє місце в ньому, інтереси й мотиви соціальної поведінки. Найбільш показовими ознаками духовної гармонії є: високе взаєморозуміння, схвалення життєвої позиції партнера, висока пошана до нього, як до члена суспільства. Причому, відмінність від інших видів подружньої дисгармонії, духовна невідповідність частіше й виразніше усвідомлюється подружжям.

Чотири основні рівні подружньої взаємодії мають і відповідні види подружньої дисгармонії, кожен з яких має специфічні прояви і критерії для розпізнавання, і якоюсь мірою допоможе локалізувати джерело подружніх конфліктів при аналізі конкретних випадків подружньої дисгармонії.

Не секрет, що досить часто сім'я є першим місцем протистояння, де стикаються дилеми сучасного життя.

В основі цієї боротьби лежить конфлікт між особистою користю та добробутом усієї сім'ї. Одним словом, боротьба, "двобій", який ведуть Я і МИ, полягає у з'ясуванні того, чиє благо найважливіше: Моє чи Наше?

Людина роздвоєна, амбівалентна і постійно протистоїть самій собі. І тому навіть у міцних, стабільних сім'ях є конфлікти і складнощі.

Суперечності між сім'єю та особистістю – природні, що означає необхідність їхнього щоденного вирішення. Формується установка сімейного, а не індивідуального задоволення різнобічних потреб. У членів сім'ї відбувається усвідомлення, що сімейне життя є найбільш зручним, природним способом життя. Інтеграційні процеси "сім'я – особистість" проходять шляхом конструктивного вирішення протиріч, які створюють нові можливості розвитку як для сім'ї, так і для кожного її члена.

Особливо важливим виявляється врахування думки С. Д. Максименко про нужду як механізм породження психічного: "Усі інтенції є виключно людськими, які виросли на єдиному біосоціальному носії – нужді... Саме в цьому дійсна єдність і цілісність людської істоти" [39,16]. Згідно з концепцією Т. М. Зелінської потреби виникають і розвиваються на нужді, при зустрічі з соціальним середовищем. Інакше кажучи, з вираження нужди, тобто власної активності, починається взаємодія при становленні потреб [20, 132].

Пріоритетну роль у реалізації такого механізму сімейної інтеграції відіграють стосунки любові, симпатії, співчуття, розуміння з боку іншої людини.

З огляду на викладене, розрізняють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом.

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високою вимогливістю подружжя один до одного, відповідальністю, почуттям захищеності й емоційної задоволеності в сім'ї. Важливий показник сприятливого сімейного психологічного клімату – прагнення до спільного розв'язання сімейних проблем, проведення дозвілля при одночасній відкритості сім'ї, її широких соціальних контактах.

Сім'ї з несприятливим психологічним кліматом характеризуються насамперед напруженістю чи навіть конфліктністю міжособистісних стосунків, коли члени сім'ї негативно ставляться один до одного, їм властиве почуття незахищеності, емоційного дискомфорту від перебування в сім'ї.

Залежно від ступеня негараздів розрізняють сім'ї конфліктні, у яких виникають суперечності між інтересами, потребами, бажаннями членів сім'ї, що породжує сильні і тривалі негативні емоції; кризові, де потреби та інтереси переплітаються особливо різко, оскільки стосуються найважливіших сфер життєдіяльності сім'ї; проблемні, що потребують допомоги в конструктивному розв'язанні конфліктів, у подоланні об'єктивних складних життєвих ситуацій (наприклад, відсутність житла і засобів для існування) при збереженні загальної позитивної сімейної мотивації.

Родини розрізняють ще за якістю зовнішніх і внутрішніх меж. Найбільш патологічними варіантами, що розміщуються на протилежних полюсах континууму, є ретрофлексуюча (від ретрофлексія – спрямування енергії всередину) і дезорганізована сім'ї. Ретрофлексуюча сім'я має тверду непроникну спільну межу і водночас прозорі індивідуальні межі. Члени цієї сім'ї так тісно взаємопов'язані через острах розриву стосунків, що це знижує можливості індивідуального зростання. Проблеми, що виникають внаслідок заплутаних, неконструктивних стосунків, не розв'язуються через жорсткі зовнішні межі сім'ї та відсутність достатніх контактів з оточенням. У таких сім'ях існує велика небезпека виникнення психосоматичних захворювань.

Дезорганізована сім'я з надмірно прозорими зовнішніми межами розміщується на протилежному полюсі континууму. У таких сім'ях через відсутність достатнього взаємного контакту її членів і відкритості зовнішніх меж існує велика небезпека асоціальної поведінки чи розпаду сім'ї як цілого. Між зазначеними полюсами розміщується більшість родин, що функціонують з більш-менш адекватними межами [90].

Відомо, що навіть у міцних, стабільних сім'ях доволді часто виникають різні суперечності, а іноді й конфлікти. Такі протиріччя між

сім'єю та особистістю-природні, що означає необхідність їхнього щоденного вирішення. В процесі розвитку сім'ї, поступово формується почуття спільного, а не індивідуального задоволення різнобічних потреб. У членів сім'ї відбувається розуміння, що сімейне життя є найбільш зручним, природним способом життя. Інтеграційні процеси "сім'я – особистість" проходять шляхом конструктивного вирішення суперечностей, які створюють нові можливості розвитку як для сім'ї, так і для кожного її члена. Як правило, такий процес проходить болісно, з певними втратами, і досить часто призводить до руйнування стосунків.

Зрозумівши сімейну ситуацію, необхідно допомогти членам родини досягти збалансованої амбівалентності, що сприятиме налагодженню гармонійних взаємин. Сім'я має керуватися деякими основними принципами, щоб набути узгодженості протилежностей взаємостосунків. Пропонуємо їх:

1. Члени сім'ї мають узгоджувати вияви індивідуалізму і колективізму.

Кожному індивіду притаманні ці риси. Система виховання, наприклад, західна, спрямована на формування індивідуалізму. Останній, якщо він погано збалансований, може істотно зменшити відчуття спільної відповідальності, знизити групову ефективність у сім'ї. Домінування колективізму приглушує активність індивіда, нівелює особистість, сприяє вияву конформізму.

2. Оскільки особистісні проблеми є часто симптомами тих чи інших сімейних складнощів, то необхідно усвідомити, що ці проблеми породжує динаміка сімейного життя, а не дії чи вчинки якогось члена сім'ї.

3. Діти – це частина сім'ї, а не тільки результат материнства. Важливо усвідомити вирішальне значення не лише матері, а й батька у внутрішньородинних взаєминах.

4. Минулі сімейні моделі мають тенденцію повторюватися у теперішніх родинних взаєминах (феномен сімейного кола). Наприклад, жінки, які виявляють гіперопіку, роблячи дуже багато для дітей,

виховувались у сім'ях, де матері придушували їх надмірною увагою. "Якщо такі жінки одружуються і народжують дітей, вони схильні демонструвати перебільшену прихильність до свого дитя, – пише К. Хорні, – яку зазвичай описують як застій спрямованого на дитину лібідо" [79, 448]. Жінка, яка знає, що батько її не любив (був до неї байдужим чи негативним), від-чайдушно боротиметься за увагу чоловіків, практично буде себе нав'язувати. А чоловік, матір якого дуже піклувалася про нього, буде уникати інтимних стосунків з жінками, боятися брати на себе відповідальність, перебуваючи в "нейтральному" психологічному віці при реальному дорослому етапі життя. Отже, ситуація незакінченої дії (відкриття Б. Зейгарник під керівництвом К. Левіна) – не усвідомлений в батьківській сім'ї конфлікт, що індивід переносить у власну родину, в якій він його також не може вирішити.

Ці чотири основні принципи лежать в основі амбівалентності відданої сім'ї, якій притаманні залежні стосунки.

Незбалансована амбівалентність у подружніх стосунках нерідко наростає після народження дітей, що призводить до того, що дружина не отримує емоційної підтримки від чоловіка. Вона настільки захоплена дитиною, що насправді відштовхує чоловіка: не хоче залишати дитину з нянею, родичами для того, щоб кудись піти з чоловіком. Спочатку такі вчинки приваблюють, але згодом вони викликають у чоловіків обурення та нерідко цілковите неприйняття.

Подружжя, яке відкладає на декілька років появу дітей, створюючи не лише міцне матеріальне становище, а й загальні сімейні цінності, набагато швидше навчається долати конфлікти, ніж те, у якого народилися діти. Але у будь-якому випадку, коли з'являється дитина, у чоловіка і дружини стає менше часу на спілкування. Тому, перш ніж створювати свою сім'ю, кожен з подружжя повинен стати самостійним "Я".

У подружніх пар, які не навчилися спілкуватися і ділитися почуттями, висока ймовірність виникнення сім'ї, де мати пригнічує, а батько буде

відсторонений від виховання майбутніх дітей, що є традиційним для сучасної патріархальної культури.

Висока амбівалентність виявляється і в незбіжності вербальних і невербальних компонентів комунікації. Дружина емоційно схвально сприймає свого п'яного чоловіка як сильного, яскравого, а тверезого – як нудного, слабкого, який не звертає на неї уваги. На вербальному рівні перша ситуація засуджується, а друга – відсторонено схвалюється. Зрозуміло, чому сьогодні надається великого значення психотерапії всієї сім'ї хворого на алкоголізм.

Травмувальні переживання дружини за чоловіка, і, як наслідок, надмірна участь у цьому дітей, виснажують жінку і спричиняють її власні психічні проблеми. "Дуже часто витіснення агресії проти чоловіка, – підкреслює К. Хорні, – забирає всю життєву енергію жінки. Вона почуває себе безпорадною перед життям" [79, 358]. На жаль, такий стан речей посилює залежність у взаємовідносинах між дітьми та матір'ю.

Ніхто не прагне змінити спосіб життя батька. Кожен уже звик мовчки спостерігати це, підтримуючи його звичку до пияцтва. Дружина, щоб компенсувати відчуження чоловіка, поринає у надмірне втручання в життя дітей. Тож діти продовжують залежати від матері, а вона дбає про них і в тих сферах, у яких вони повинні справлятися самі.

Е. Грізл, В. Проктор, які приділяють особливу увагу відданій сім'ї, вважають, що дітям необхідно навчитися "залишити" дім, набути досвіду автономності від сім'ї, тобто стати самостійним "Я".

Психотерапевт Р. Норвуд проводить аналогію між залежністю в стосунках та алкогольною залежністю, зазначаючи, що симптоми й динаміка розвитку обох залежностей є однаковими. Причиною хворобливої пристрасті є негативний досвід дитинства, проведеного у дисфункціональній сім'ї, що характеризується високою амбівалентністю сімейних стосунків. Основною ознакою дисфункціональної сім'ї є нездатність обговорювати корінні проблеми. У такій сім'ї всі грають жорсткі ролі і ніхто не має права виражати

повний діапазон переживань, бажань, потреб та почуттів. Глибина приховування сімейних проблем, а не їхня реальна складність найбільше травмує навіть дорослих дітей.

Е. Сміт досліджувала проблему взаємозалежності в сімейних стосунках протягом трьох поколінь. Дорослі діти алкоголіків, котрі самі не стали алкоголіками, є прикладами того, що сімейні моделі поведінки та емоційної некерованості продовжуються в новій ситуації. Авторка виділяє чотири групи дорослих дітей алкоголіків: герой сім'ї, цап-відбувайло, загублена дитина, сімейний талісман. У своїх щирих зусиллях створити сім'ю, несхожу на ту, в якій вони виросли, дорослі діти алкоголіків прагнуть не повторити очевидних негативних моментів, поведінки і створити видимість здорового способу життя. Це супроводжується амбівалентними реакціями: "Позитивні зовнішні зміни не призводять... до подолання почуття неповноцінності. Виникає "синдром самозванця", постійний страх викриття, встановлення, хто він є насправді" [Цит. за 21, 9].

Негативний досвід дорослих дітей алкоголіків стає причиною особистісних деструкцій та перешкодою для повноцінного виконання ними батьківських обов'язків: душевна близькість замінювалась соціальною активністю, турботливістю і збереженням видимості хорошої сім'ї. Тому вони виховують ще одне покоління взаємозалежних – онуків алкоголіків, для яких характерне формування псевдоособистості з метою зберегти позитивну самооцінку та викликати схвалення усіх навколо, тобто зростає особистісна амбівалентність.

Процес зниження амбівалентності пов'язаний із втіленням в життя таких умов у відданих сім'ях: прагнути (відповідно до віку) бути незалежними від матері чи/і батька; встановити емоційні стосунки з віддаленим батьком чи мамою; не допускати виконання функції посередника – "клею" між батьками; виявляти власну індивідуальність у сім'ї; побудувати дружні відносини з ровесниками; налаштувати себе на успіх; знайти сенс життя шляхом власного досвіду відповідальної поведінки.

Пропонуємо перевірити себе, опрацювавши тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і обирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей на зразок «важко сказати», «важко відповісти».

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

2. Ваші подружні стосунки приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання;

б) важко відповісти;

в) радше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як удалий;

б) щось середнє;

в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

а) багато чого;

б) важко сказати;

в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

а) більш нещасливі, ніж інші;

б) важко сказати;

в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) достоїнства:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

а) у характері вашого чоловіка (дружини);

б) важко сказати;

в) радше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) підсилилися;

б) важко сказати;

в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

21. Ваші сімейні стосунки не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в. 19в, 20в, 21 в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0-16 – абсолютно неблагополучні; 17-22 – неблагополучні; 23-26 – скоріше неблагополучні; 27-28 – перехідні; 29-32 – скоріше благополучні; 33-38 – благополучні; 39-48 – абсолютно благополучні.

Отже, основними факторами, що формують стабільність шлюбу, є внутрішні суб'єктивні, тобто психологічні. Насамперед – це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї [6,20].

2.4. Подружня сумісність

Відповідно до сучасних уявлень сумісність як здатність подружжя узгоджувати свої дії й оптимізувати взаємини в різних видах спільної діяльності утворює ієрархію рівнів [43].

Психологічна сумісність – це сумісність темпераментів, характерів, емоційно-вольових особливостей людей. Одна людина, наприклад, постійно прагне до спілкування, підтримки, схвалення її дій чи поведінки іншими людьми і тому важко переносить самотність. Інша, навпаки, схильна більше до замкнутості, постійно відчуває напруженість у присутності навіть товаришів по роботі чи навчанню. Бувають люди життєрадісні, товариські, поступливі, а бувають запальні, непримиренні до будь-яких незручностей у житті. Один легко вступає у суперечку і так само легко забуває про неї, інший кожну дрібницю глибоко і довго пережовує в собі, не може забути жодної образи, нагромаджує їх і постійно картає себе. Одна людина завжди шукає сильних вражень, веселощів, любить верховодити у будь-якій компанії, інша – спокійна, стримана, сором'язлива, невпевнена в собі, повільна і неговірка.

Психологічна сумісність шлюбних партнерів ґрунтується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, розуму, звичок і потреб. Психологічна сумісність ґрунтується також на взаємній повазі, симпатії, дружбі, коханні, на єдності поглядів і уявлень, на взаємній комплексній оцінці способу думок, поведінки, намірів і бажань шлюбних партнерів. Поняття психологічної сумісності включає в себе і здатність психологічної адаптації до іншої людини [32,128].

При психологічній сумісності подружжя, як о кажуть, з півслова, а іноді й просто за виразом обличчя або за допомогою жесту розуміють одне одного. У реальному житті часто виникають складні ситуації (конфліктні, драматичні і навіть трагічні). Психологічно сумісне подружжя знаходить оперативні й оптимальні шляхи, як впоратися з такими ситуаціями. А от

психологічно слабо сумісне подружжя нерідко пасує перед життєвими труднощами, сімейними розладами, які їм здаються непереборними.

У характеристиці рівнів подружньої сумісності вчені акцентують свою увагу на різних її аспектах. Так, О.І. Бондарчук [6] окреслює такі рівні подружньої сумісності.

Нижній рівень становить психофізіологічна сумісність темпераментів подружжя, сенсомоторна узгодженість дій, які виконуються спільно. Вищий рівень психофізіологічної сумісності характерний для пар холерик – флегматик і сангвінік – меланхолік, що ніби доповнюють один одного (наприклад, спокій флегматика «гасить» запальність холерика, а життєрадісність сангвініка компенсує знижений фон настрою меланхоліка).

Середній рівень психофізіологічної сумісності характерний для сполучених по «колу» Г. Айзенка (рис. 2.1) темпераментів (кут асиметрії а = 90±45 °): холерик – меланхолік, яким не вистачає емоційної стабільності; меланхолік – флегматик і флегматик – сангвінік, які характеризуються відповідно безініціативністю і відчуженістю один від одного; сангвінік – холерик, які сперечаються за відпові-дальність і верховенство в сім'ї.

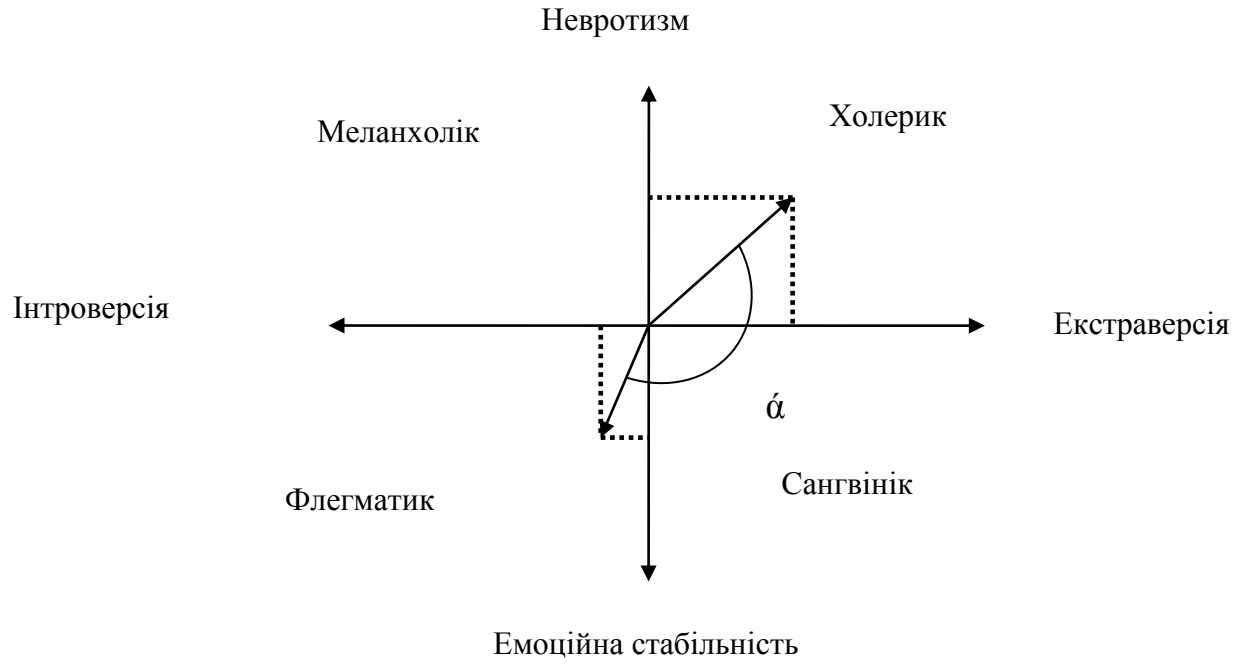


Рис. 2.1 «Коло» Г. Айзенка (а – кут асиметрії)

Другий рівень подружньої сумісності становить функціональна рольова узгодженість, тобто узгодженість структури, розуміння, розподілу і прийняття сімейних та міжособистісних ролей. При цьому важливе значення має бажане і реальне співвідношення ролей [23].

Вищим рівнем сумісності є ціннісно-орієнтаційна єдність, що фіксує ступінь збігу оцінок подружжям сімейних цілей і цінностей.

Ієрархічні рівні подружньої сумісності розглядають і дещо інакше, так би мовити, знизу догори [54, 129-131]. Тоді висхідним, першим рівнем подружньої сумісності буде схожість темпоритмічної активності, індивідуальної психомоторики. Висока психомоторна сумісність допомагає досягти оптимальної спрацьованості пари (у такого подружжя все горить у руках, все виходить швидко, ладно. Такий рівень сумісності – щаслива випадковість). Нижча спрацьованість у тієї пари, де індивідуальні показники контрастні: в одного партнера – високі, в другого – низькі, їх спроби практичної взаємодії будуть переважно асинхронними, такими, що не збігаються. Один весь час буде начебто поспішати, а другий відставати, їх

сприйняття один одного теж буде неадекватним, оскільки той, що відстає, весь час дорікатиме: «Куди ти поспішаєш?!», а другий роздратовано відповідатиме: «Швидше, швидше!».

Контраст психомоторики породжує постійну неузгодженість взаємодії й викликає відчуття якогось незбігу, що певною мірою нервує подружжя, викликає невдоволеність один одним. Найнижча спрацьованість у пари, де обидва мають низькі показники психомоторної активності. В них усе ніби валиться з рук, не виходить спільна діяльність, роблять невдало, метушаться, заважають один одному, конкретно не знають, хто і що має робити. Словом, у практичних сімейних справах вони – невдахи. Але суб'єктивна задоволеність їх один одним вища, ніж у контрастної пари. Може тому, що тут жоден не претендує на лідерство і обидва навчилися миритися з взаємною непрактичністю.

Другий рівень сумісності – характерологічний. Для цього рівня дуже важлива доповнюваність характерів, відсутність яскраво виражених рис характеру, які при взаємодії призводили б до зіткнення. Оскільки характер – явище психічне, можливість його свідомого розвитку і корекції досить значна. Якщо, скажімо, чоловік – людина рішуча, наполеглива, вольова, завжди наполягає на своєму, то він постійно претендуватиме на характерологічне лідерство, на практичне керівництво сімейними справами. Для досягнення характерологічної сумісності жінці у такому випадку потрібно свідомо обрати позицію послідовника. Тоді сімейна взаємодія значно полегшується, оскільки один із партнерів демонструє прагнення співробітничати, брати на себе значну частку роботи.

Наступний рівень сумісності подружжя – інтелектуальний. Він передбачає єдність пізнавальних інтересів, близький рівень освіти, стиль мислення. Мета сумісності на цій стадії – взаєморозуміння. І тут найважливіше – не стільки знання чи рівень ерудиції шлюбних партнерів, скільки їхня спроможність зрозуміти свою «половину» у всій своєрідності її індивідуальних особливостей. Процес взаєморозуміння передбачає

відсутність смислових бар'єрів між подружжям, оскільки бувають такі ситуації, що одне й те ж явище кожен із них сприймає по-своєму, причому, досить різко. Постійне взаємонепорозуміння, нездатність збагнути духовну сутність свого чоловіка (своєї дружини) створюють ситуацію, коли кожен немовби розмовляє іншою мовою, де зовсім не збігаються смислові акценти. Якщо характерологічна несумісність розладнує поведінкову взаємодію, то інтелектуальна несумісність породжує болісно прикре відчуття духовного дискомфорту, психологічної відчуженості партнера. Людина з високорозвиненим інтелектуально-духовними потребами найбільше прагне саме до інтелектуальної сумісності. Вона може вибачити своїй «половині» безгосподарність, відсутність витонченої кулінарної майстерності, але розумову вузькість, духовну обмеженість сприйматиме як величезну перешкоду щасливому сімейному житті.

І, нарешті, вищий рівень сумісності – духовний, де особливе значення має моральна і світоглядна сумісність (зіткнення споживацької і творчої життєвої орієнтацій, як правило, непримиренне). Для досягнення духовної сумісності необхідне узгодження шкали цінностей, світоглядних, життєвих орієнтацій кожного з подружжя. Психологи називають це ціннісною орієнтаційною єдністю. Вона – найважливіший показник сімейної згоди. Багаторівнева структура подружніх стосунків потребує сумісності на кожному з рівнів сімейної взаємодії. У реальних стосунках часто буває, що на одному рівні подружжя сумісне, а на іншому – ні. Кожен із рівнів несумісності вносить дисонанс у подружнє життя. Прагнучи до відповідного рівня сумісності, треба ясно усвідомлювати, що чим вищий рівень сумісності, тим більше у подружжя можливостей регулювати розбіжності, поступово, крок за кроком привчаючись думати, відчувати в унісон один одного. Особливо великі зусилля треба докладати до тих сфер або аспектів подружніх стосунків, де виникають дисонанси, невідповідності, зіткнення.

У психологічній літературі виділяють основні етапи досягнення подружньої сумісності [32, 145]:

1.Усвідомлення того, що твій шлюбний партнер відрізняється від тебе іноді значно і має повне право бути іншим, не схожим ні на тебе, ні на будь-кого.

2.Усвідомлення необхідності пройти свою половину шляху до сумісності, необхідності узгодити, збалансувати свою подружню, людську, життєву діяльність.

3. Інтенсивне пізнання особливостей партнера, його звичок, інтересів, пізнання його як людини.

4. Зміцнення позитивних емоційних установок щодо партнера, розвиток потреби в емоційному контакті, синхронізація емоційних реакцій і на цій основі формування стійкого позитивного емоційного фону подружніх стосунків.

5. Досягнення координованості психомоторики, щоб спільний темпоритм рухів влаштовував обох і не вимагав значного нервового напруження.

6. Формування відповідності сімейних, рольових очікувань і, відповідно, характерологічної взаємодії. Прагнення точно з'ясувати і зрозуміти уявлення і невисловлені вимоги вашого партнера до вашої поведінки і, якщо вони не суперечать вашим уявленням, слід намагатись засвоїти саме таку поведінку.

7. Поступове поглиблення взаєморозуміння, турбота про зближення інтересів і культурних потреб.

8. Намагання кожного стати трішки схожим на партнера (у думках, звичках, потребах, вчинках, оцінках, діях).

9. Формування не лише спільної мети, але й спільних мотивів її досягнення. Адже спільний мотив, спільна мета спонукають до узгодженості дій, що допомагає виробити стиль сімейної взаємодії.

10. Підвищення культури спілкування у процесі подружньої взаємодії. Вона допомагає ефективно обмінюватись знаннями, емоціями.

Відверто, щиро і тактовно спілкуючись, подружжя має можливість постійно розширювати зону взаємної згоди, зміцнювати почуття «МИ».

На сумісність, а отже, й на психологічний клімат сім'ї, мають вплив тип темпераменту і тип характеру у подружжя.

Темперамент відбивається певним способом на вчинках і поведінці подружжя в сімейному житті. Хоч ця поведінка не є фатально визначеною, але можна приблизно передбачити, як будуть себе поводити в тих чи інших умовах особи з різним темпераментом. Модель поведінки у психологічній літературі представлена так [32,131-135]:

Меланхолік образливий і хворобливо чутливий. Йому здається, що його хочуть образити, принизити; у нього тихий голос. Життєві труднощі і неприємності він сприймає як трагедію. Він любить згадувати минуле, про майбутнє думає з тривогою. Часто скаржиться на життя, неуспіхи в роботі, хвороби. Різку розмову в сім'ї важко переживає.

Флегматик зберігає спокій навіть в складних ситуаціях, проте переживає в собі: на обличчі у нього прочитати щось неможливо. Він консервативний, звички змінює рідко, має мало знайомих і друзів, з людьми сходиться важко, але на вірність його можна покластись. Він працелюбний, наполегливий, ґрунтовний, часто однолюб. Під час сімейних сварок зберігає спокій, але пам'ятає про них довго.

Холерик активний, наполегливий, чутливий, проте ці риси у нього не постійні. Часто невитриманий, нетерпеливий; самовладання виражене слабо. Поставленої мети часом досягає, не зупиняючись ні перед чим. Зміни настрою дуже часті. Може нагрубити, образити, але швидко відходить. Глибоко переживає свою нестриманість, вибачається. Така нестійкість поведінки приводить до частих конфліктів у сім'ї.

Із сангвініком жити в сім'ї спокійно і весело. Він енергійний, працездатний, активно бере участь у веденні домашнього господарства – для нього це не проблема. У товаристві поводить себе спокійно і впевнено, легко сходиться з людьми, за дрібниці не ображається, життя оцінює «за великим

рахунком», любить гумор. Сангвінік не риється в минулому і не дуже задумується про майбутнє – він живе сьогоднішнім днем. Під час сімейних конфліктів поводить себе спокійно, обережно, не намагається образити партнера. Легко адаптується до навколишнього середовища. У роботі йому бракує дбайливості і терпіння, швидко переключається з одного виду діяльності на інший. Має прискорену реакцію.

Німецький психолог XIX ст. В. Вундт дуже мудро рекомендував: «У звичайних буденних радощах і невдачах життя треба бути сангвініком, у важливих подіях життя – меланхоліком, відносно вражень, що глибоко зачіпають наші інтереси, холериком і, нарешті, флегматиком у виконанні прийнятих рішень». Неправильно вважати, що один темперамент більш «високого» сорту, а інший більш «низького». Серед осіб різних темпераментів можна знайти не тільки талановитих, але й геніальних людей.

З певною мірою можна вважати, що найлегше закохуються сангвініки, зате меланхоліки довше зберігають глибоке кохання. Флегматики закохуються важко, але надовго, а ось холерики, якщо виник конфлікт, готові тут же спалити всі мости. Із сангвініком партнер з будь-яким темпераментом може успішно жити, бо сангвінік знайде можливість пристосуватись до партнера, настроїти життя на сімейний лад. Найбільш «універсальними» партнерами є флегматики, тому що їх задовольняє будь-який темперамент (крім аналогічного, бо двом флегматикам важко створити благополучну сім'ю).

Незважаючи на те, що в чистому вигляді темперамент зустрічається нечасто, при створенні сім'ї відмінності в темпераментах не можна недооцінювати. Виникає запитання: як же взаємодіють різні темпераменти, які з них можуть вважатися більш, а які менш успішними? Німецький філософ І.Кант робив спроби співвіднести темпераменти почуття (до яких він відносив сангвініка як людину веселої вдачі та меланхоліка як людину похмурої вдач і) і темпераменти діяльності (запальний холерик і холоднокровний флегматик). Уявімо, що сімейне життя почали холерик і

меланхолік. Обоє нестійкі, обоє неспокійні, один образливий, другий дратівливий. Ймовірно, холерик із своїм нестійким і нестриманим характером буде ображати, а партнер буде глибоко переживати ці образи. Холерик – активний, оптимістичний, а меланхолік — нетовариський, песимістичний. Один спрямований назовні, другий всередину себе. Як тут зійтися душею, серцем? Правда, холерик з його діяльною натурою може бути для меланхоліка жаданим лідером, який візьме на себе всі труднощі розв'язання сімейних проблем і влаштування усіх справ, а меланхолік здатен бути слухняним послідовником холерика.

Важко співіснують близькі за темпераментом меланхолік і флегматик. Тут головна перешкода – не протилежність, а подібність. Обоє інтроверти, замкнені в собі. Можна впевнено сказати, що існування їх буде далеко не безхмарним, оскільки фоном існування цієї пари буде пасивність, яка заважає прояву позитивних емоцій. Все це може спричинити до того, що люди житимуть поруч, а не разом. Самотність удвох – їхня доля.

Свої труднощі в стосунках флегматика і сангвініка. Обоє – натури міцні, стійкі, зговірливі, добре доповнюють одна одну: один пасивний, другий – ініціативний, один безтурботний, другий старанний, надійний. Комунікабельність одного і замкненість другого можуть провокувати чвари, конфлікти і сварки. Активність сангвініка не завжди буває надмірною для флегматика, оскільки реакції флегматика дуже врівноважені і він здатний витримати всі риси характеру свого сангвінічного шлюбного партнера, зовсім не дратуючись.

За принципом доповнення можуть зійтися характери холерика і флегматика. Уявімо собі пару – флегматичний чоловік і жінка холеричного темпераменту. Але для холеричної дружини такий непробивний, «товстошкірий», неповороткий партнер іноді просто мука, він викликає величезне роздратування лише своєю флегматичністю. Надзвичайна швидкість реакцій, думок, слів, вчинків холерика різко контрастує з уповільненістю флегматика. Тому й сипляться градом докори жінки, яка

встигає все зробити сама, доки чоловік встигне хоча б раз повернутися. Несумісність такого подружжя – у полярно протилежних стилях діяльності, у темпі, швидкості, гнучкості. Спрацюватися їм через це дуже важко, а кожен випадок взаємодії може перетворитися для них на джерело конфліктів, непорозумінь.

Протидіють також один одному, за Кантом, сангвінік і меланхолік, але вже за шкалою почуттів. Сангвінік із його стабільною активністю, апломбом може здаватися меланхолійній дружині самовдоволеним і обмеженим нахабою. Він же може бути невдоволений дружиною, тому що вона здаватиметься йому психічно кволою, слабкою, такою, що втрачає рівновагу від усяких дрібниць. Взаємне невдоволення тут ґрунтується переважно на об'єктивній невідповідності типів емоційної реакції і полярності сили почуттів.

Щодо союзу холерика і сангвініка, то цю пару буде підводити надмірна активність, яка зводиться до боротьби за владу.

Гірша справа, коли подружня пара складається з представників однакових темпераментів. Союз двох холериків – це постійні сварки і суперечки на фоні злетів активності, коли партнерам тісно в рамках сім'ї, коли, тимчасово втомившись від життя і себе, подружжя буде звинувачувати один одного, чекаючи від іншого тепла, якого в цей момент він дати не може. У випадках явного вияву холеричності можуть бути не лише сварки, але і бійки (Найшла коса на камінь).

Спільне життя двох меланхоліків може звестись до постійних самозвинувачень із приводу своєї власної пасивності, подолати яку вони можуть тільки під сильним впливом ззовні. Це буде нудне і сіре життя все в турботах про своє здоров'я. Союз двох флегматиків також характеризується пасивністю, хоч слід підкреслити, ні вона сама, ні її наслідки не будуть особливо відчуватися подружжям. Союз двох життєрадісних сангвініків дуже небезпечний порушенням подружньої вірності – неодмінної умови щасливого шлюбу.

Звичайно, реальне подружнє життя надзвичайно багате і різноманітне, а взаємодія чоловіка та жінки аж ніяк не вкладається в абстрактні схеми. Спілкуючись із людиною, можна визначити, які особливості її поведінки обумовлені темпераментом. Це дасть змогу передбачити її реакцію на ті чи інші життєві обставини, попередити конфлікти, що в подружньому житті відіграють величезну роль. Щоб хоч орієнтовно розуміти темперамент людини, психологи широко використовують питальники.

Як ми уже зазначали, важливе значення у психологічній сумісності відіграють сімейні цілі. Розрізняють такі сімейні цілі [61]:

- пов'язані з вихованням дітей, коли для сім'ї особливо важливе саме спільне виховання дитини батьком і матір'ю;
- що припускають насамперед подальший розвиток подружжя як особистостей, включаючи захоплення на дозвіллі, інтенсивне змістовне внутрішньосімейне спілкування;
- зумовлені важливістю створення свого домашнього гнізда з наданням йому своєрідності і затишку.

Розглядаючи питання психологічної сумісності, необхідно враховувати стадійний характер розвитку сім’ї. Очевидно, що сумісність на кожному з рівнів має свої специфічні особливості залежно від тієї або іншої стадії розвитку сім’ї.

Проведене дослідження рівнів сумісності в молодій сім’ї в рамках комплексної програми з вивчення психологічних аспектів сімейно-шлюбних відносин розроблене Лабораторією диференціальної психології ім. Б. Г. Ананьєва НІІКСІ ЛДУ.

Результати проведеного дослідження дозволили авторам зробити такі висновки:

1. При вивченні подружніх взаємин слід враховувати не тільки сумісність на різних рівнях, але і стадії життєвого циклу сім’ї, оскільки кожен з рівнів сумісності має свої особливості на різних етапах розвитку сім’ї.

2. Молода сім’я характеризується складним процесом адаптації один до одного, який зачіпає всі рівні подружньої сумісності (від переорієнтації життєвих цінностей до зміни в структурі характеру).

3. Різні етапи розвитку молодої сім’ї характеризуються різними провідними компонентами взаємодії (у період вибору шлюбного партнера – афективний, у період, коли молодята, – когнітивний і поведінковий).

4. Знання особливостей сумісності на різних рівнях у подружній парі дозволяє успішно прогнозувати подальший розвиток відносин.

Опитування, яке здійснив Український науково-дослідний інститут з проблем молоді, показало, що молоді сім'ї на перше місце висувають функцію народження і виховання дітей (90,3 % опитаних), на друге – задоволення потреб у коханні, особистому щасті, почуття захищеності (74,2 % респондентів) [43].

При цьому зазначається, що коли молодята вибирали із наведених в анкеті трьох сімейних цінностей – любов, діти, побут, то переважна більшість вибрали «любов» (74,4 %), а народження і виховання дітей вважали найважливішою сімейною цінністю тільки 15,5 %. Ця розбіжність пояснюється тим, що в першому випадку (оцінка функцій сім'ї) міг виявитися певний соціально-психологічний стереотип, відповідно до якого діти посідають центральне місце в життєдіяльності сім'ї. У другому випадку (цінність сім'ї для людини) найімовірніше проявилися реальні установки молодого подружжя. На третьому місці, відповідно до відповідей респондентів, опинилася функція «ведення домашнього господарства», потім – «задоволення сексуальних потреб», «духовне спілкування» і «розвиток особистості членів сім'ї». На останньому ранговому місці респонденти зазначили можливість підвищити завдяки шлюбу свій соціальний статус (10 % респондентів).

Цікаво, що стосовно найважливіших функцій сім’ї максимальний збіг оцінок спостерігається щодо репродуктивної функції (89,8 % респондентів). Щодо таких функцій сім'ї, як задоволення потреб у любові, ведення

домашнього господарства, задоволення сексуальних потреб, у третини подружніх пар можна констатувати розбіжності.

Для того, щоб процес гармонізації сімейних стосунків відбувався успішно, молоді не завадить знати, що [32,146]:

1. Вірогідність гармонійного подружнього життя тим більша, чим подібніші моделі сімей, з яких походять чоловік і дружина.

2. Особи, що походять із виразно відмінних сімей, не можуть бути повноцінними партнерами в сімейному житті.

3. Дві домінуючі чи дві підпорядковані особи не можуть утворити хорошої подружньої пари.

4. Однакові недоліки нервів чи характеру утруднюють сумісність. Однакові або схожі достоїнства теж сумуються, і це різко полегшує уживання.

5. Повніше суміщаються люди з полярним психологічним темпераментом, близькою статевою силою і глибокою духовною родинністю.

6. Легше за інших уживаються між собою характери із середнім розвитком психологічних і нервових властивостей. Це відверті люди із середньою збудливістю, середньою активністю і середньою тривалістю відчуттів.

7. Важче вживаються між собою люди з високим розвитком своїх головних нервово-психологічних властивостей: крайні інтроверти і екстраверти, дуже збудливі і активні.

8. Легше один із одним уживаються два не егоїсти одного темпераменту, ніж два егоїсти різного темпераменту.

9. Чим добріші й уважніші люди, чим менше вони обтяжені почуттям неповноцінності, тим легше йде процес адаптації партнерів.

10. Сьогодні психологи так формулюють закон подружньої сумісності: вроджені якості в сумісних парах повинні бути контрастні, тоді як набуті – подібні. Іншими словами, все те, що партнери отримали в спадщину від своїх батьків, повинно, по можливості, доповнюватися.

Водночас, у кожної подружньої пари завжди є реальні можливості для підвищення рівня взаємної сумісності за рахунок самовиховання, зближення шлюбно-сімейних уявлень, високої культури взаємин.

11.У сімейному спілкуванні є ще одна закономірність: щасливим не можна бути самому, не можна пізнати радість, не обдарувавши нею партнера, дітей.

Говорячи про взаєморозуміння в повсякденному спілкуванні, треба підкреслити, що недостатньо відчувати тотожні почуття в якій-небудь ситуації, – потрібний ще збіг способів їхнього вираження. І ще одна надзвичайно важлива риса психологічної сумісності: здатність своєю реакцією ніби продовжувати реакцію партнера, довільно вловлюючи її характер і ніби розвиваючи. Саме ця властивість і є одним з найважливіших складників психологічної пластичності. Практика показує: більшість подружніх проблем пов'язано із психологічною глухотою, нездатністю зрозуміти свого супутника.

3. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Перераховані об'єктивні причини призводять до зміни характеру і структури сімейно-шлюбних цінностей, трансформації традиційних сімейних ролей.

Відомі фахівці Е.Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис, аналізуючи сучасний стан сім'ї, називають такі її характерні ознаки:

- зберігається патріархальна сім'я, тобто сім'я, що включає декілька поколінь;
- чинні підсистеми дифузні, недостатньо структуровані, владою наділені переважно бабусі й дідусі;
- у багатьох сім'ях у декількох поколіннях немає чоловіків, водночас вони відсутні і в окремих виховних закладах – дитячих садках, школах, університетах, а також поліклініках, лікарнях, окремих фірмах, банках, де провідні позиції посідають жінки;
- декілька поколінь можуть проживати спільно з батьками або в комунальних квартирах, не маючи перспективи на облаштування власного житла, що посилює не лише духовну, але й матеріальну залежність;
- ідеологія тоталітарного суспільства сформувала витончену систему примусу, тому культивувались усі передумови для нівелювання власного Я з виявом бажань і потреб, а поведінка підпорядковувалась або феодалові, або державі;
- руйнування попередньої й відсутність визначеної нової ідеології призвело до зростання потреби в ілюзіях і чудесах. Матеріальна необлаштованість та відсутність моральних цінностей є причиною великої кількості розлучень, що роблять дітей знедоленими, легкодоступними для кримінальних елементів; у сім'ях зростає рівень взаємної агресивності [88, 6-7].

У родині формуються й розвиваються шлюбно-сімейні стосунки як відображення різноманітних міжособистісних контактів, а в цілому й усієї системи цінностей і очікувань соціально-психологічного аспекту.

3.1. Передісторія сучасного шлюбу й сім'ї

З метою кращого розуміння особливостей сучасної сім'ї коротко зупинимось на історії шлюбу і сім'ї [16].

Зразком найдавнішої форми сім'ї слугує груповий шлюб, при якому цілі групи чоловіків і цілі групи жінок взаємно належали один одному, «не відаю и про ревнощі». Таку форму зносин між статями називають невпорядкованою, тобто такою, що не знає заборон на різницю у віці, навіть на кровозмішування (проміскуїтет).

На зміну груповому шлюбу приходить кровноспоріднена сім'я, де взаємні подружні стосунки є винятком лише між предками й нащадками, між батьками і дітьми. Брати і сестри (рідні, двоюрідні, троюрідні...) вважаються братами і сестрами, і саме тому чоловіками і дружинами один одного. І це було морально.

Кровноспоріднена сім'я була витіснена пуналуальною сім'єю, у якій уже виключені подружні стосунки не тільки між батьками і дітьми, а й між братами і сестрами. Видозміна складників сім'ї призвела до важливих соціальних зрушень. Домашня община, як основа суспільства, руйнується. Виникає родова община. Рід, як соціальна форма, існуватиме аж до появи цивілізації. Група сестер становить одну родову общину, а брати – іншу. «Повість минулих літ» сповіщає про це так: «А древляни жили подібно до звірів, жили по-скотськи: і вбивали вони один одного, (і) їли все нечисте, і весіль у них не було, а умикали вони дівчат коло води. А радимичі, і в'ятичі, і сіверяни один звичай мали: жили вони в лісі, як ото всякий звір, їли все нечисте, і срамнослів'я (було) в них перед батьками і перед невістками. І весіль не бувало в них, а ігрища межи селами. І сходилися вони на ігрища, на

пляси і на всякі бісівські пісні, і тут умикали жінок собі, – з якою ото хто умовився. Мали ж вони по дві і по три жони».

Більш прогресивною була парна сім'я. На цій стадії шлюбні стосунки облаштовувалися між чоловіком і, як правило, однією дружиною, хоча він міг мати й багато жінок. Допустимою, принагідне, й подружня зрада, але тільки для чоловіків. Діти, як і раніше, належали лише матері.

У древності великі сім'ї, роди володіли на правах спільної власності житлом, одягом, грубими прикрасами, знаряддями для добування і приготування їжі. Певно, саме велика парна сім'я і є першою задокументованою формою шлюбних стосунків населення, що мешкало на території України в часи трипільської культури (V-III тис. до н.е.). Основою трипільської сім'ї, був великосімейний колектив (домогосподарство) – в середньому 10-12 осіб. Сім'я володіла тваринами, господарсько-побутовими спорудами, господарським інвентарем, відокремленою земельною ділянкою і, наймовірніше, самостійно здійснювала майже весь цикл господарських робіт. У структурному відношенні велика трипільська сім'я складалася з двох-чотирьох нуклеарних сімей, які нараховували в середньому по чотири особи.

Натуральне землеробське господарство, як то було у трипільців, не привело до накопичення великих індивідуальних багатств. Інша справа скотарі-кочівники. З появою табунів коней, верблюдів, великої та дрібної рогатої худоби домашні тварини перетворилися у багатство, яке необхідно передати у спадкову власність. За традиційним укладом, жінка господарювала в домі, а чоловік – на пасовиську, коло худоби. Спадкоємцем майна чоловіка могла бути лише його дитина. У зв'язку з цим з'явилася нова форма сім'ї – патріархальна. Панівне становище жінки в родині змінилося на користь чоловіка. За словами Ф. Енгельса, це було всесвітньо-історичною поразкою жіночої статі. Проте, це врегулювало достовірність родоводу за батьківською лінією.

Характерною ознакою патріархальної сім'ї є організація певної кількості вільних і невільних осіб (дружини, наложниці, діти, слуги) в сім'ю, що підпорядкована одноосібній батьківській владі. Яскравим прикладом такої патріархальної сім'ї може бути римська сім'я – familia. Глава сім'ї римлян був паном над дружиною (дружинами), дітьми, рабами. Він мав повне право розпоряджатися їхнім життям і смертю. Для забезпечення вірності дружини (а значить, достовірності народження дітей), вона віддається під безумовну владу чоловіка.

У давньоруській державі великою патріархальною сім'єю жили заможні верстви населення. Так, київський князь Володимир Святославович (княжив 979-1015 рр.) мав дві законні дружини – княжну полоцьку Рогнеду та візантійську царівну Анну, а також багато «нешлюбних жінок» (Грекиня, Чехиня, Болгариня, друга Чехиня та ін.) і наложниць, які народили йому 14 дітей. На правах князя (сюзерена) він володів вотчиною з усім господарським комплексом і людьми – смердами, рядовичами, челяддю, наймитами, холопами, ізгоями. Вотчина і княжий стіл, передавалися у спадок старшому законному сину («вотчина» – т.б. батькова), проте в реальній практиці це було зовсім не так. Той же князь Володимир «сів на стіл» Київський, не успадкувавши його від батька Святослава, а захопивши насильницьки, убивши брата за батьківською лінією Ярополка, бо інших шансів на престол та й на життя син ключниці Малуші не мав. Просте давньоруське населення мало спрощену патріархальну сім'ю, хоча принцип зверхності батька і тут виконувався неухильно. У «Домострої» (XV-XVI ст.) йдеться, що «жены мужей своих вопрошают о всяком благочинии, како душу спасти, богу й мужу угодити й дом свой добре строити й во всем ему покорятися». «Не так живи, как хочется, а как муж велит», повчає «Домострой».

Витоки українських патріархальних сімей слід шукати саме у слов'яно-руських шлюбних традиціях. Деякі риси патріархальності виявилися настільки живучими, що збереглися і до нашого часу. Щоправда, розвиток моралі, почуття любові й суспільного обов'язку все більше витісняють

негативні пережитки, урівноправлюючи обопільно членів подружжя і формалізуючи чоловіка, як главу сім'ї (діти беруть прізвище, повне ім'я, національну належність за батьківською лінією).

Найвищою формою організації шлюбних стосунків є моногамна сім'я, яка включає одного чоловіка й одну дружину. Чоловік все ж залишає за собою право мати статеві зносини з іншими жінками, а їхні позашлюбні діти визнаються спадкоємцями батька, але мають право лише на певну частку спадщини, на відміну від дітей, народжених у шлюбі. Моногамні сім'ї панували у стародавніх греків.

На думку Ф. Енгельса, одношлюбність з'явилася в історії зовсім не як базована на згоді союзу між чоловіком і жінкою і ще менше як вища форма цього союзу. Вона з'являється як поневолення однієї статі іншою. Водночас, моногамність була і великим прогресом, який, слід визнати, породив, щонайменше, два негативних наслідки: гетеризм та проституцію, з одного боку, і покинуту дружину, з другого. Не довго страждали ошукані дружини. Здолавши острах, ризикуючи життям, вони почали шукати собі розради на боці. Поряд з одношлюбністю з'являються невідомі до цього супутники моногамної сім'ї – коханець дружини і зраджений чоловік. Пошук статевих стосунків поза сім'єю моногамного типу здійснювався не задля народження дітей та й не для задоволення втіхи Еросу. Вибір партнера визначався почуттями (кохання, прихильність, симпатія), які практично не мали будь-якого значення в часи, коли склалася моногамна сім'я.

Прорив з кола постійного сімейного приниження і шлюбної зради було знайдено в процесі цієї ж зради. Вірне кохання, а не тільки звичайне дітовідтворення чи майнова спадковість, зближують чоловіка і жінку та роблять їхній моногамний шлюб справді моногамним не лише для жінок, а й для чоловіків. Глибокі почуття – чи не єдине, що захищає сім'ю від приниження, знущання і зради краще за будь-яке табу, гнів Божий чи закон.

Еволюцію шлюбу і сім'ї в історії людського суспільства ілюструємо на рис. 3.1.

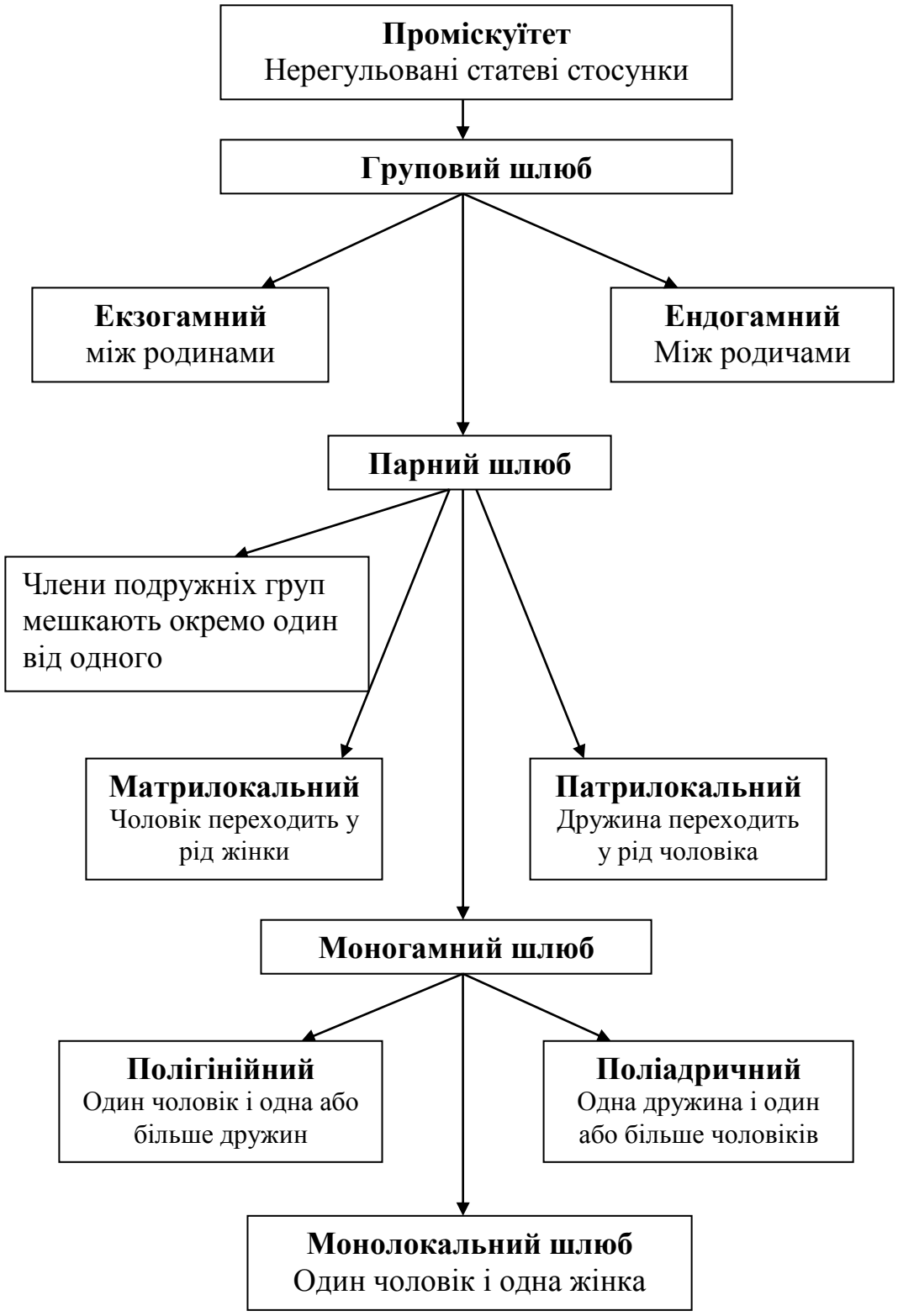


Рис. 3.1 Еволюція шлюбу і сім'ї в історії людського суспільства.

Психологія сім'ї почала кардинально змінюватися в царській Росії ще з середини XIX ст., коли її громадяни (як правило, селяни) через соціально-економічні чинники (бідність, можливість освоєння нових територій для господарювання тощо) у пошуках кращої долі почали активно виїжджати за кордон або шукати більш сприятливе місце для проживання в межах імперії. Так виникла перша хвиля масової руйнації родинності, сімейних традицій. Додаткового несприятливого впливу сімейні відносини зазнали в часи лихоліть Першої світової війни, революцій, громадянської війни, коли від холоду, голоду загинуло вчетверо більше людей, ніж від кулі та шаблі, що спричинило формування масової, часто некерованої, спільноти фізичних сиріт, значне послаблення, а то й втрату родинних зв'язків між уцілілими членами родини. «Йдучи назустріч суспільному перевороту», теоретики комунізму перспективи сімейних стосунків вбачали в тому, що приватне домашнє господарство, як основа сім'ї, перетвориться в суспільну галузь праці. Догляд за дітьми і їх виховання стануть громадською справою. Жінка вже без остраху за дітей чи за те, що сама залишиться без шматка хліба віддаватиметься коханому чоловікові. Індивідуальна сім'я перестане буди господарською одиницею, тобто стане анахронізмом, пережитком минулого. Так і сталося.

Весною 1918 року у російських провінціях почав ходити документ, в якому зазначалося, що усі незаміжні дівчата пролетарського походження обов'язково мають пройти реєстрацію в «Бюро вільної любові» Комісаріату із нагляду за мораллю. Зареєстрованій жінці надавалося право вільного вибору чоловіка віком від 19 до 50 років для заміжжя чи співмешкання – «з метою народження нового комуністичного покоління для Радянської Республіки». Тих, хто за будь-яких причин відмовиться реєструватися, належить суворо покарати стягненнями і громадським засудженням. Діти, які народяться у результаті такого співмешкання, надходять у розпорядження республіки, і батьки не мають на них ніяких прав.

До того ж величезні людські жертви через Голодомор 1932-1933-х років серед селян, які завжди в Україні були опорою держави, масове примусове переселення громадян (знову-таки здебільшого селян) продовжили руйнацію родинних зв'язків.

Останніми глобальними чинниками соціального впливу, які настільки змінили традиційні суспільні уявлення про сім'ю, що в післявоєнний час, особливо з 60-х років минулого століття, вона стала предметом уважного вивчення психологів, педагогів, а згодом - соціологів, стали величезні людські втрати в Другій світовій війні, масштабні процеси урбанізації, які були зумовлені необхідністю швидкої відбудови народного господарства. У сімейних відносинах чітко почали простежуватися тенденції взаємної неповаги, жорстокості, прогресування яких хоча й тимчасово, але зовні ефективно стримувалося необмеженим тоді адміністративним соціальним втручанням у сім'ю, системним громадським осудом.

Із розпадом СРСР психологія сім'ї знову трансформується під впливом другої хвилі соціально-економічних негараздів (безробіття, мізерні зарплати, агресивні соціальні впливи тощо), які зумовили в її життєвому просторі домінування проблем фізичного виживання, нівелювання духовності. Як наслідок – стрімке зростання з 1990-х років «соціального дебілізму», витоки якого містяться в сім'ї. На початку XXI ст. воно безпосередньо загрожує існуванню держави, яка, проте, несе відповідальність за таку соціальну ситуацію розвитку, оскільки, займаючи, як правило, у розв'язанні сімейних навчально-виховних проблем пасивну позицію, держава фактично знівелювала роль сім'ї як своєї основної первинної групи, де формуються не лише погляди підростаючої особистості, а й дорослих, оскільки їх усіх об'єднує спільний життєвий простір. Стійкість сім'ї, що є духовним осередком, протягом зазначеного періоду істотно зменшилася через зниження в молоді відповідального ставлення до функцій сім'янина, поширення новітніх особливостей суспільних трансформацій (виїзд батьків за кордон на заробітки, неконтрольована пропаганда

насильства й агресії, матеріальна й статусна суспільна поляризація громадян тощо). Потенційні засновники сім'ї часто не тільки не претендують на глибоке пізнання навколишньої дійсності, але й ігнорують саму можливість самопізнання як важливого чинника особистісного становлення, не мають елементарних соціальних орієнтацій у міжособистісних стосунках, наприклад, не можуть згадати дат народження найближчих членів родини тощо, нівелюють особливості жіночих і чоловічих соціальних ролей.

Надмірне втручання у справи сім'ї, так звана соціалізація, може призвести (і призвела) до руйнування її традиційної суті, тобто самої сім'ї. Не викликає сумніву те, що сім'я ще не вичерпала свого потенціалу. У нинішній час її роль навіть відроджується, особливо у процесі виховання дітей. При створенні сім'ї молодому подружжю стануть у пригоді знання традицій сімейних стосунків своєї родини, свого народу. Про особливості традиційних шлюбних стосунків українців див. [16].

Сьогодні сім'я теж змінюється. Починаючи з 1990-х років, в умовах зниження інтелектуального рівня розвитку молоді (і не лише молоді), спостерігається стрімка поляризація суспільства, причому тих, хто вбачає витоки власних невдач у соціальному оточенні, а причини успіхів – у собі, стає дедалі більше. Молодь часто навіть не підозрює, що той (та), кого так наполегливо шукаєш (як чоловіка, дружину), знаходиться зовсім поруч (своєрідна «сіра мишка»), нічим особливим не вирізняючись, але ця зовнішня непомітність є показником їхньої внутрішньої сили, надійності, стабільності, витривалості, вибірковості в спілкуванні, сімейної відданості. Суспільно-економічні негаразди посилюють прагматичні тенденції у створенні сім'ї, яка може захистити передусім від побутових, матеріальних незручностей як обо-в'язкових джерел дискомфортних станів. На думку В.М. Поліщук [53], з 1990-х років можна спостерігати тенденцію до посилення поверховості в дошлюбних стосунках, що виявляється, зокрема, у недостатньому прагненні до пізнання внутрішнього світу нареченого (нареченої) іншим партнером, а згодом у сімейних взаєминах, які потім супроводжується взаємною

неповагою. Проте відсутність виваженості у виборі партнера, спрощені уявлення про спільне сімейне життя, коли зовнішні привабливі або романтичні атрибути (окремий будинок, квартира, можливості відпочинку тощо) стають на заваді до осмислення проблеми взаємної відповідальності, постійного виконання складних сімейних обов'язків, наявність споживацьких настроїв тощо. Усе це існувало й у минулому, тому не слід займатися критиканством і тішитися ілюзіями, що зараз усе так погано, інакше ми неодмінно протиставимо сьогодення й минуле, а майбутнє уявлятиметься винятково у чорних, непривабливих кольорах. Ідеться про тенденції у стосунках, які раніше не були типовими, наприклад сімейні проблеми все частіше стають предметом іронічного, навіть зловтішного, обговорення серед рідного соціального оточення, що свідчить про розкол у родинних стосунках, послаблення суспільних важелів впливу, зокрема громадського осуду. Стабілізуються особистісні якості батьків, які, відзначаючись агресивністю, авторитарністю, невмінням долати сімейні життєві кризи тощо, спричиняють постійні конфліктні ситуації, у яких передусім страждають діти, зазнаючи морального, а згодом (що стало вже типовим явищем) і фізичного насильства. На фоні суспільного усвідомлення ролі загальнолюдських цінностей у реальному індивідуальному сімейному просторі жорстоке поводження з дітьми є наслідком відсутності в батьків позитивних виховних зразків, несприйняття ними дитячої індивідуальності, невміння і небажання виховувати і, зрештою, низької особистісної культури, недостатнього прагнення до самореалізації, що посилюється стійкою загальною суспільною тенденцією деінтелектуалізації.

3.2. Фактори та форми внутрішньосімейних стосунків

На взаємини в родині впливають зовнішні і внутрішні фактори. До зовнішніх факторів належать сукупність матеріальних і духовних умов, що існують у певному суспільстві, у трудовому колективі, у родині.

Дія і прояв внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних стосунків через реалізацію (чи навпаки) взаємного очікування, їхнього внутрішнього задоволення процесом взаємин.

До внутрішніх факторів, що сприяють успішній діяльності родини, відносимо індивідуальні психологічні особливості сімейних партнерів: це інтелектуальні, характерологічні і соціально-психологічні особливості подружжя.

Загалом фактори стабільності сім'ї в психологічній літературі розподіляють за двома осями [6, 20]: зовнішні – внутрішні та об'єктивні – суб'єктивні (рис. 3.2).

Рис. 3.2 Фактори стабільності сім'ї

Безумовно, об'єктивні фактори (несприятливі соціальні процеси, війни, економічні кризи, стихійні лиха тощо) істотно впливають на життєдіяльність сім'ї.

В останні роки психологи вивчають як особистісні риси впливають на розвиток стосунків з іншими, стиль кохання, на настанови щодо сексуальності, сім'ї [29,315-316].

Стилі кохання пов'язані з особистісними рисами, прогнозованими та логічними кореляціями. Риси є стабільними чинниками, які беруть участь у формуванні любовних переживань та стилю кохання. Екстраверти схвалюють такі стилі кохання, як ерос та людус, нейротичні особистості низько оцінюють прагму і високо – манію. Психотичні особистості схвалюють людус, проте їм не подобаються такі стилі любові, як агапе та сторге. Люди з високим рівнем екстраверсії більш схильні демонструвати романтичний стиль кохання, який значно відмінний від того стилю, який притаманний людям із високим рівнем психотизму та нейротизму. Психотичні особистості уникають самовідданості (Davies, 1996). Психотики почуваються дискомфортно на близькій (просторовій) відстані від іншої людини, вони не прагнуть духовного зв'язку з іншою людиною і не здатні радіти чужим досягненням (Lester et al., 1992).

Феномен Фелмлі, або феномен «фатальної пристрасті». Особистісні характеристики, що розглядаються як вагомі при виборі партнера, у подальшому стають причиною розриву стосунків із цією людиною. «Феномен фатальної пристрасті» викликають люди з такими психологічними характеристиками:

- веселі;
- турботливі;
- розумні;
- фізично привабливі;
- цікаві;
- незвичайні (Felmlee, 1995).

Водночас люди, що розривали стосунки зі своїми партнерами, у дослідженні навели такі причини свого рішення:

- Веселість: спочатку вас приваблює якась людина своєю безтурботністю, потім починає здаватися, що партнер є незрілою особистістю.
- Турботливість: спочатку людина зацікавлює тим, що цікавиться вами, виявляє турботу. Далі з'ясовується, що вона ревнива, вважає вас своєю власністю.
- Розум: спочатку ми вважаємо людину «розумною, впевненою в собі», а потім бачимо, що вона самозакоханий егоїст.
- Фізичні якостіІ: нас приваблюють фізичні якості людини, але потім з'ясовується, що стосунки мають «лише фізичну основу».
- Незвичайність: людина здається «диваком» (у позитивному розумінні), а потім ви починаєте вважати її такою, що вона «несповна розуму».

Отримані Фелмлі дані показують, що в розвитку романтичних стосунків відбувається поступовий перехід до нової інтерпретації особистісних рис партнерів.

«Фатальну пристрасть можна вважати наслідком зміни значення релевантної риси партнера... таке тлумачення цього поняття передбачає, що розпад романтичних стосунків може бути зумовлений не так змінами, які відбуваються з одним із партнерів, як змінами в інтерпретації рис цього партнера іншими партнером» (Felmlee, 1995).

Водночас успішність вирішення сімейних проблем багато в чому залежить від особливостей усвідомлення членами сім'ї сімейної ситуації, їх готовності і вміння сконцентрувати зусилля на збереженні сім'ї.

Особливого значення набувають основні життєві орієнтації чи життєві стратегії сімейних партнерів [84,102]:

- внутрішній контроль – зовнішній контроль;
- егоїзм – соціоцентризм (альтруїзм);
- орієнтація на суспільні норми – на себе;

- прийняття суперечностей – їхнє неприйняття;
- почуття власної гідності – зневіра в собі.

До інших факторів, що стабілізують сімейні стосунки, відносять:

- постійне прагнення партнерів до збереження родини;
- бажання і здатність партнерів до погоджених дій на благо родини;
- ініціативність кожного з подружжя у вирішенні сімейних проблем і реальний внесок кожного в суспільні справи;
- розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб із загальносімейними справами і потребами;
- прагнення у важку хвилину до емоційного єднання і злиття;
- естетична привабливість (зовнішній вигляд, манера поводження тощо);
- здатність емоційно зігріти партнера, тобто поводитися так, щоб
- створити атмосферу довіри, невимушеності, сердечності [84, 102-103].

Значною мірою визначальними успішних майбутніх сімейних стосунків мають мотиви вступу до шлюбу.

Висновок про важливість ролі подружньої взаємодії, спілкування підтверджується дослідженнями В. Метьюза і К. Міхановича [27]. Вони виявили низку найважливіших відмінностей між щасливими і нещасливими сім'ями.

У нещасливих сім'ях подружжя:

- Не однаково міркують з багатьох питань і проблем.
- Погано розуміють почуття партнера.
- Вживають слова, які дратують іншого.
- Часто відчувають себе нелюбими.
- Не звертають уваги на іншого.
- Відчувають потребу в людині, якій можна довіритися.
- Відчувають незадоволену потребу в довір'ї.

- Рідко роблять компліменти один одному.
- Вимушені часто поступатись думці іншого.
- Прагнуть більшого кохання.
- Практично не кажуть «Ми», а тільки «Я».
- Спілкуються в режимі монологу (розмова глухих).
- Уникають «контакту очей».
- Проявляють агресивність один до одного.
- Переходять у спілкуванні на "підвищені оберти".

Разом із цим вчені виділяють умови успішного сімейного спілкування [51, 366-367]:

- відкритість, відсутність у подружжя таємниць один від одного, заборонених тем, можливість відверто висловити свої думки, виявити почуття;
- підтвердження у процесі спілкування позитивного уявлення про себе в кожного з партнерів;
- активний трансактний обмін, постійне обговорення думок, почуттів, вражень;
- ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування подружжя конкретною ситуацією.

Основною причиною порушення комунікації в сім'ї є перевантаженість спілкування вторинними функціями (посилена перевірка відповідності уявленням кожного з партнерів про себе, один про одного і їхні стосунки). При цьому надмірно центроване на партнері ставлення до нього, сумнів у його вірності, підозра у зраді формують особливий психічний стан – ревнощі.

Подружні комунікації порушує також неадекватне уявлення як про себе, так і про партнера, що зумовлюється тендерними, зокрема, функціональними стереотипами («ти – дружина (чоловік), отже, повинна (повинен)...»).

На цей час склалися різноманітні форми шлюбно-сімейних стосунків, з яких найбільш розповсюджені такі [84,100-101]:

1. Шлюбно-сімейні стосунки на основі чесної контрактної системи. Шлюбна пара чітко уявляє, чого вона прагне від шлюбу і розраховує на певні матеріальні вигоди. Цементують і допомагають вирішувати життєво важливі проблеми самі умови контракту. Емоційна прихильність, що важко назвати любов'ю, але яка все-таки є в такому союзі, як правило, з часом підсилюється («доживуться до любові», – за словами І. С. Тургенева). Хоча, якщо родина існує лише як економічна одиниця, відчуття емоційного злету цілком губиться. Люди, що вступають у такий шлюб, мають найбільш могутню практичну підтримку від партнера у всіх практичних починаннях – оскільки і дружина, і чоловік переслідують власну економічну вигоду. У таких шлюбно-сімейних стосунках ступінь волі кожного з подружжя – максимальний, а особиста захопленість – мінімальна: виконав умови контракту – можеш робити, що хочеш.

2. Шлюбно-сімейні стосунки на основі нечесного контракту. Чоловік або дружина, намагаючись отримати від шлюбу однобічні вигоди, і тим самим завдають шкоди один одному. Говорити про любов тут теж не доводиться, хоча часто в такому варіанті шлюбно-сімейних стосунків вона буває однобічною (в ім'я якої людина, розуміючи, що її обманюють і експлуатують, усе терпить).

3. Шлюбно-сімейні стосунки з примусу. Один з подружжя трохи стримує іншого, і той або в силу визначених життєвих обставин, або з жалості нарешті погоджується на компроміс. У подібних випадках теж складно говорити про глибоке почуття: навіть з боку «осаджуючого» скоріше переважають амбіційність, бажання мати об'єкт поклоніння, азарт. Коли такий шлюб нарешті укладається, того, хто стримує починає вважати дружину своєю власністю. Відчуття волі, необхідне в шлюбі і родині загалом, тут абсолютно виключено. Психологічні основи існування такої

родини так деформовані, що компроміси, яких вимагає сімейне життя, неможливі.

4. Шлюбно-сімейні стосунки як ритуальне виконання соціально-нормативних установок. У певному віці люди дійдуть висновку, що всі навколо одружені і що прийшов час створювати родину. Це – шлюб без любові і без розрахунку, а лише дотримання визначених суспільних стереотипів. У таких родинах не часто створюються передумови для тривалого сімейного життя. Найчастіше такі шлюбно-сімейні стосунки складаються випадково і так само випадково розпадаються, не залишаючи глибоких слідів.

5. Шлюбно-сімейні стосунки, освячені любов'ю. Дві людини єднаються добровільно, оскільки не уявляють свого життя один без одного. У шлюбі по любові обмеження, що приймає на себе подружжя, – добровільні: їм приємно проводити вільний час разом, із членами своєї родини, подобається робити щось гарне один для одного і для інших членів родини. Шлюбно-сімейні стосунки в такому варіанті є вищим ступенем об'єднання людей, коли діти народжуються в любові, коли будь-хто з подружжя зберігає свою самостійність та індивідуальність, – при повній підтримці іншого. Парадокс полягає в тому, що добровільно приймаючи на себе подібні обмеження («Я щасливий, якщо щаслива ти»), люди стають більш вільними. Шлюбно-сімейна форма таких стосунків побудована на довір'ї, на більшій повазі до людини, ніж до загальновизнаних норм.

3.3. Риси сучасних моделей сім'ї

Узагальнюючи відмінні риси сучасних моделей родини, російський соціолог А.І. Антонов [3] називає низку істотних змін:

1. Відбулася перевага особистих вигод індивіда й економічної діяльності як такого над цінностями родини, відокремлення родини від соціально-економічної діяльності. На його думку, для російської родини

характерна деяка специфіка, пов'язана з тим, що має місце не перевага економічних потреб індивіда над цінностями родини, а їхній сплав, взаємопроникнення, що спостерігається у всіх сферах соціально-економічної діяльності: політиці, економіці, науці, навіть криміналі – зі створенням фірм, підрозділів в інтересах родини (часто на шкоду і за рахунок держави), відкриття рахунків, фондів на користь родичів, організація премій, форм навчання «своїм» тощо. У зв'язку з цим і доречно вести обговорення від переваги цінностей до їх змішання, коли родинне і загальнодержавне зливаються воєдино і слугують як економічна самостійність і максимізація вигоди.

2. Сучасній моделі родини характерний поділ сім'ї і роботи. Відбулося поширення споживчого типу родини, де загальносімейна діяльність доповнюється споживанням товарів і послуг позасімейних установ за рахунок зарплати, яку добуває члени родини за порогом оселі. Проте через соціокультурнй поділ сімейних обов'язків жінки, яка бере участь у продуктивній позасімейній праці, продовжує господарювати так зване «подвійне навантаження» сучасної жінки. Перехід від соціального до сімейно-побутового самообслуговування викликав трансформацію чоловічих і жіночих ролей у родині. Розвиток західної родини пішов двома шляхами:

а) феміністським шляхом боротьби за рівноправний розподіл сімейних функцій між чоловіком і дружиною;

б) шляхом «раціоналізації й індустріалізації» ведення домашнього господарства (використання побутових приладів і різноманітної домашньої техніки, масовий перехід на послуги пралень, хімчисток, введення в домашню їжу напівфабрикатів тощо).

Розвиток сучасної родини характеризується деякою подвійністю: з одного боку, прагнення до «справедливого» поділу праці між чоловіком і дружиною при низькому рівні «технологізації» домашньої праці (мала кількість побутової техніки і її невисока якість), з іншого боку, – бажання жити «по-панськи» (дворянський варіант сімейних стосунків), із тривалими

бесідами за столом, вишуканістю речей, вільним дозвіллям тощо) у сполученні із «селянським побутом» (6-метрова кухня, комунальні квартири, ручне прання, прибирання без допоміжних засобів тощо) або проживання нібито в «дворянському гнізді», але не з дворянськими звичками і манерами.

Дуже своєрідним для сучасної жінки є вирішення проблеми вирівнювання сімейних функцій у сфері сімейно-побутового самообслуговування. У колишній родині в чоловіка і жінки сімейних обов'язків було багато. На сучасному етапі об'єктивно в міській родині, а частково і в сільській, чоловік має менше навантаження. Суб'єктивно воно взагалі може стати мінімальним. (Один молодий чоловік зізнався в бесіді, що в нього є всього два сімейні обов'язки, які він регулярно намагається виконувати: «вчасно приходити додому і ніколи не відмовлятися від того, що приготувала дружина».) Частина жіночої праці в родині, як і раніше, залишається об'ємною. «Вирівнювання» відбувається за рахунок повсюдного поширення такого явища, як дача. Можливостей для використання чоловічої сили там об'єктивно більше. Проте закінчується це, як правило, не «подвійним», а «потрійним» навантаженням жінки: будинок – робота – дача: водночас психологічно спостерігається більше заспокоєння й задоволеності.

3. Відбулося розмежування сім'ї і позасімейного світу, первинності родини і знеособленості стосунків у зовнішньому оточенні.

4. Сучасній родині властива соціальна і географічна мобільність, пов'язана із самостійним і незалежним професійним та особистісним самовизначенням дітей без успадкування соціального статусу і професійної спеціалізації батьків.

5. Система «родиноцентризму» з орієнтацією на матеріальні блага, цінності, сімейну відповідальність, народження і виховання дітей, турботи про старість батьків, домінування авторитету батьків і родичів поступається місцем системі «егоцентризму» з цінностями індивідуалізму, незалежності, особистих досягнень, посиленням відчуття сильного «Я».

6. Відбувається перехід від централізованої розширеної сімейно-родинної системи до децентралізованих нуклеарних родин, у яких подружні зв'язки стають вище за родово-родинні.

7. Розлучення з ініціативи чоловіка (насамперед у зв'язку з бездітністю шлюбу) витісняється розлученням, викликаним міжособистісною несумісністю подружжя («не зійшлися характерами», «відсутність взаєморозуміння», «пережили розчарування один в одному»).

8. Відбувається перехід від «закритої» до «відкритої» системи вибору чоловіка на основі міжособистісної вибірковості молодими людьми один одного (хоча і при збереженні майнових інтересів і системи успадкування, що закріплюється шлюбним контрактом).

9. На зміну культурі бездітності з твердим табу на використання контрацепції приходить культура індивідуального втручання в репродуктивний цикл, тобто попередження і переривання вагітності.

10. Норми, пов’язані з феноменом багатодітності родини, історично нівелюють себе. Сьогодні відбувається спонтанне скорочення кількості дітей у родині, збільшується кількість розлучень, рідше укладаються шлюби.

Сучасна сім'я – це ще й співіснування не лише загальнолюдських, а професійних цінностей. У ній почали розпадатися традиції щодо вибору молодшим поколінням батьківської професії, зрештою, між представниками різних вікових груп сформувався розрив у ставленні до професійної діяльності. Крім того, сімейні відносини детермінують життєвий шлях особистості як продукт реалізації життєвих планів, комплекс самореалізації, самопізнання і саморозвитку. Професійна самореалізація безпосередньо залежить від сімейної самореалізації, продовжує її, тому шлюби, які укладаються після закінчення шкільного віку, відразу потрапляють у групу ризику. Через відсутність професійної самореалізації подружжя потерпає однаково, тільки форми прояву невдоволеності різні:

- чоловіки здебільшого не прагнуть до сімейного інтимно-особистісного спілкування, оскільки дружина для них нецікава, що, зрештою, може призвести до розлучення;

- жінки на роботі є нервовими, імпульсивними, їх негативні емоції – це спосіб захисту від зовнішніх впливів, які, на їх думку, ображають гідність.

Можливий інший сценарій: подружжя задоволене інтимно-особистісним спілкуванням, подружніми сімейними ролями, проте відсутність бажаної професії як засобу професійної самореалізації поступово вносить напруження у сімейні відносини. Навіть найбільш сприятливе коло сімейного спілкування буде неповноцінним, оскільки відсутній вихід з вузького сімейного життєвого простору у професійний, де можна отримати додаткові позитивні емоції. Зовсім інша ситуація виникає в разі, якщо відсутнє задоволення сімейними відносинами:

- або подружжя на роботі прагне отримати максимальне задоволення, що виявляється в бажанні досягти максимального результату;
- або сімейна нереалізованість продовжує професійну, тобто негативні емоції є обов'язковим супутником ділового спілкування.

Стійкими залишаються стереотипи відносно сімейних ролей чоловіків і жінок, наприклад, щодо домашньої роботи, яку вони мають виконувати. Здавна роль жінки асоціюється з приготуванням їжі, пранням білизни, доглядом за дітьми; чоловіка з виконанням складних фізичних доручень. Безумовно, розподіл сімейних функцій має бути, оскільки передбачає раціональну організацію сімейного життя, упорядкованість побуту, сімейних відносин у цілому. Проте раціональні побутові умови це водночас ізоляція подружжя у своєму мікросімейному життєвому просторі, де подружні батьківські функції здебільшого не збігаються, від чого найчастіше страждають діти. Батьки вже наперед налаштовані на мінімальні відносини. Якщо в їхніх сім'ях старше покоління дотримувалося аналогічних зразків спілкування, то вони потенційно є активними послідовниками, нерідко в ще більш потворних формах, хоча б тому що не знають інших. Характерно, що,

бувши дітьми, вони могли засуджувати неприємні, на їх погляд, особливості відносин своїх батьків, але міжособистісні стосунки з власними дітьми будують на аналогічних засадах.

Типовою особливістю сім'ї є полярність взаємин між дорослими й дітьми. Запитайте випадкового перехожого: «Хто основний порадник дівчинки – батько чи мати?». Як правило, отримаєте приблизно таку відповідь: «Син має спілкуватися з батьком, а дочка – з мамою». На жаль, спрацьовує стійкий стереотип як запорука збідненого сімейного спілкування або його дефіциту, мінімізації стосунків подружжя. Спілкування мами з сином, батька з дочкою, що особливо важливо в підлітковому віці, коли у віковому становленні мають місце криза 13 років (об'єктивна, нормативна) і суб'єктивні кризи, є більш оптимальним варіантом міжособистісної взаємодії, оскільки формуються перехресні статеві лінії, завдяки яким сім'я отримує додатковий «вузол» міцності, стимул до стабільності. Згадайте відому пісню, яка проголошує, що батько може бути ким завгодно, тільки не матір'ю. Але мати батьком також не стане. Ніхто краще за батька не пояснить дочці про особливості жіночої поведінки (а це її дуже цікавить!), і, навпаки, ніхто краще за матір не розповість синові про особливості чоловічої поведінки. І взагалі -ніхто нікого не замінить! Різні спроби розв'язання такої ситуації однією особою неминуче деформують особистісне становлення, коли, наприклад, самотня жінка вже наперед ніби програмує для власної дочки аналогічну, таку, як у себе, життєву долю, хоча, звичайно, такі настанови буде активно заперечувати. А коли виникне конфліктна ситуація в молодій сім'ї вже дочки, почуємо таке: «Навіщо він нам (не тобі, а нам!)! Я тебе сама виховувала, і ти впораєшся». Основна ідея: мовляв, ти не гірша за мене. І похвалити зуміла, і проблему начебто розв'язала. Парадокс, але дочка, незважаючи на можливі внутрішні сумніви, все ж погодиться з матір'ю і в майбутньому будуватиме схожу долю для власної дитини. І тягнеться ця сумна історія про спадкоємність поколінь протягом десятиліть, і ніхто не прагне або не вміє стати їй на заваді, бо для цього треба втручатися в сім'ю,

доводити, сперечатися, аргументувати. Дивись, ще й винен будеш у своїх порадах, якщо раптом якісь ідеї не спрацюють!

Часто доводиться чути про несхвальну оцінку батьківської допомоги, яка затягується і може тривати досить довго. Дітям, наприклад, уже за сорок, а то й більше, років, вони вже мають власних дітей, навіть повнолітніх, а батьки їм продовжують допомагати. Проте ця родинна ситуація навіть за сприятливих соціально-економічних умов завжди була типовою для наших співвітчизників, оскільки ґрунтувалася на співпереживанні за близьких. Закономірно, що такі тенденції з'явилися в 1960-х роках, у часи матеріального дефіциту, мізерних зарплат тощо, а нині, у період суспільних трансформацій, ще більше стабілізувалися. Намагатися нейтралізувати усталені сьогодні сімейні уявлення про необхідність допомоги дітям означає розірвати зв'язки між поколіннями, забрати в батьків-пенсіонерів один із важливих складників сенсу життя (тут важливо, щоб у дітей не сформувалося споживацьке, меркантильне, корисливе ставлення до їх піклування). Інакше в умовах глобалізації суспільних відносин ми неодмінно прийдемо до західноєвропейських уявлень про сім'ю, де батьківська допомога після досягнення дітьми повноліття розглядається необов'язковою, що є шляхом до культивування індивідуалізму, взаємної відчуженості. Як наслідок, родинні стосунки затяжної допомоги не мають права на осуд, оскільки закладають гарантовані основи для допомоги в майбутньому вже батькам як людям похилого віку, які потребуватимуть звичайного побутового догляду і, як правило, у наших соціально-економічних реаліях часто нікому не потрібні, крім власних дітей.

Водночас з тим аналіз тенденцій розвитку сучасної сім'ї іншими науковцями показує, що вона тяжіє до егалітарної нуклеарної малодітної сім'ї, часто з орієнтацією на подружню, у якій основна вісь стосунків визначається свояцтвом (чоловік – дружина), а не спорідненістю і батьківством [6, 24].

Науковці пояснюють цю тенденцію низкою причин. У зв'язку з процесами урбанізації істотні зміни відбуваються і у сім'ї. Для великих міст типовою стала нуклеарна (ядерна) сім'я, у якій проживають батьки і діти. До речі, дітей, як правило, проживає одна чи двоє, що є характерним для всіх розвинутих країн. Існує ще одна важлива закономірність трансформації сім'ї – перехід від авторитарної сім'ї до егалітарної, для якої характерні більш рівномірний розподіл управлінських функцій між подружжям (а інколи і дітьми). Егалітаризм у сімейних стосунках є наслідком серйозних змін в ідеології цивілізованого суспільства і проявляється у внутрішньосімейних стосунках [49, 157].

З одного боку, така сім'я краще пристосована до сучасного життя як мобільніша і демократичніше порівняно з традиційною, багатопоколінною і розгалуженою. З іншого боку, нуклеарна малодітна сім'я далеко не завжди сприяє успішній реалізації родинних функцій Так, зокрема, можна констатувати ускладнення виконання виховної функції сім'ї з таких причин:

- через відсутність у дитини досвіду взаємодії з людьми різного статусу (братами, старшими родичами);
- через утруднення в засвоєнні соціальних цінностей, нагромаджених старшими поколіннями, відносну ізоляцію від старших родичів;
- через можливу суперечливість виховних впливів унаслідок передання батьками права на виховання іншим соціальним інститутам.

Нуклеарні сім'ї висувають підвищені вимоги й до подружніх стосунків. Спрощена структура такої сім'ї, обмежена кількість внутрішньосімейних стосунків потребують одночасного виконання кількох сімейних ролей (найчастіше суперечливих), призводить до зростання інтенсивності й емоційності стосунків, підвищення ступеня взаємозалежності подружжя і їхньої особистої відповідальності за долю шлюбу. Отже, психологічний простір нуклеарної сім'ї звужується, а питома вага особистісних якостей

кожного з подружжя збільшується. Розрізняють такі показники еволюції сім'ї [12]:

- структурні зрушення (рух від спорідненості (батько – син) до свояцтва (чоловік – дружина), нуклеарності);
- функціональні зрушення (егалітаризація);
- активізація особистісної взаємодії членів сім'ї.

Різна інтенсивність цих процесів зумовлює виникнення й одночасне існування різних типів родин. Окрім того, сучасна сім'я нагадує багатошаровий пиріг – у ній можна знайти риси і традиційних, і нових сімейних укладів.

В Україні типовою є нуклеарна сім'я з невеликою кількістю дітей (52,1 % – з однією дитиною), із професійно зайнятими батьками, що підтримують здебільшого ділові контакти з родичами [6, 34].

Суперечливі тенденції у структурі і динаміці сім'ї одночасно з великою роллю сім'ї у забезпеченні особистого щастя людини актуалізують проблему стабільності шлюбу і сім'ї, ґрунтовної підготовки молоді до сімейного життя.

4. ПРОБЛЕМИ СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ І СІМ'Ї

Основою для формування сім'ї є шлюб як санкціонована суспільством форма стосунків між особами різної статі.

В українській мові шлюбний союз позначається словом «шлюб», що означає «урочисту обіцянку».

Зазначимо, що з психологічного погляду стабільність ще не означає успішність шлюбу і сім'ї. Тому в подальшому під стабільністю шлюбу і сім'ї розумітимемо такі їхній особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів. Розрізняють шлюби з любові, за стереотипом, з розрахунку, залежно від особливостей шлюбно-сімейної мотивації.

4.1. Особливості шлюбно-сімейної мотивації

Коли мова йде про стабільність подружнього життя, передусім потрібно з'ясувати мотиви, що спонукали людей до створення сім'ї. Мотивація взяття шлюбу включає чотири основні мотиви [66]:

- інтимно-особистісний (прагнення знайти бажаного партнера для кохання);

- морально-психологічний (бажання знайти духовно близького супутника життя);

- сімейно-батьківський (орієнтація на народження і виховання дітей);

- господарсько-побутовий (орієнтація на налагоджений побут ведення домашнього господарства).

Ієрархія цих мотивів визначає критерії вибору шлюбних партнерів.

Істотною підставою для взяття шлюбу є любов. Хоча шлюб з любові утвердився як усталений стереотип не тільки в популярній, а й у спеціальній літературі, згідно з даними соціологічних досліджень С. Голода [11], тільки

39,1 % опитаних ним чоловіків і 49,6 % жінок назвали любов основним мотивом взяття шлюбу. Інші мотивували його почуттям жалю до партнера, спільністю інтересів і поглядів, очікуванням народження дитини.

Аналіз впливу шлюбно-сімейної мотивації на задоволеність шлюбом свідчить, що серед тих, хто уклав подружній союз з любові і за спільністю поглядів водночас, найбільше задоволених шлюбом.

За дослідженнями Е. Ейдеміллера [88], у сім'ях, де спостерігаються порушення в нормальній реалізації сімейних функцій (у так званих дисфункціональних сім'ях) і відповідно незадоволеність шлюбом, причини створення сім'ї були іншими. Психологічні особливості створення дисфункціональних сімей (за Е. Ейдеміллером) подано в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Мотив взяття шлюбу в дисфункціональних сім'ях	Частка з опитаних шлюбних партнерів, %
Втеча від батьків	50
Почуття обов'язку	49
Самотність	26,6
Наслідування традицій (ініціатива батьків)	25
Любов	9,3
Престиж, пошук матеріальних благ	5,3
Помста колишньому коханому (ій)	3,1

Коротко проаналізуємо сім'ях, які нормально функціонують, та так звані дисфункціональні сім'ї.

Сім'я, яка функціонує нормально, – це сім'я, яка відповідально й диференційовано виконує свої функції, внаслідок чого задовольняється потреба в зростанні і змінах як сім'ї в цілому, так і кожного її члена.

Згідно з Ледерером і Джексоном, вдалим шлюбом вважається той, який характеризують такими ознаками: толерантність, повага один до

одного, чесність, бажання бути разом, збігом інтересів і ціннісних орієнтації. А. Н. Обозова (1976) вважає, що стабільний шлюб обумовлюється співпаданням інтересів і духовних цінностей подружжя і контрастністю їх особистих якостей. Додамо також, що стабільності сім'ї сприяє також уміння членів сім'ї вести переговори з усіх аспектів спільного життя.

Дисфункціональні сім'ї виявляються нездібними задовольняти потреби один одного в особовому, духовному зростанні.

У результаті дослідження мотивів вступу до шлюбу у дисфункціональних сім'ях вдалося виявити таке (див. таблицю 4. 1).

Мотив «втеча від батьків» часто означає пасивний протест проти влади батьків, нездатність сприймати життя у всій її реальній повноті. Перефразувавши слова Е. Фромма, можна сказати, що такий шлюб радше є намаганням компенсувати власну порожнечу , ніж засобом збагатити життя.

Укладення шлюбу за мотивами «обов'язковості» дуже часто означає, що партнерка завагітніла або ж що статева близькість супроводжувалася переживанням провини.

Мотив «самотність» зустрічався у людей, які переїхали на нове місце проживання. Вони вкладали шлюб з тими людьми, яких знали раніше або яких рекомендували товариші по службі («ти живеш один, а у твоєї господині є дочка в Казані. Вона така хороша і самотня, дивися...»). У інших випадках «самотність» була наслідком переживання екзистенціальної порожнечі.

Найчастіше в роботі з дисфункціональними сім'ями потрапляємо на такі проблеми:

1. Помилковий вибір партнера. Найчастішими були очікування, що чоловік/дружина нагадуватимуть батька/матір.

2. Незавершені стосунки з батьківською сім'єю. Подружжя, замість того щоб радитися один з одним при вирішенні проблем, зверталося за порадою до своїх батьків.

3. Втрата ілюзій («синдром утопій» – Ледерер і Джексон, 1967). Подружжя вважало, що вони одружувалися з любові й ради любові, але очікуваного щастя не було. Насправді в їх стосунках переважала не реальна оцінка емоційного складника, а перебільшені сексуальні фантазії. Потреба в опіці і домінуванні ставали важливішими за реальні сексуальні стосунки (проблема пацієнтів з істеричними розладами).

4. Переживання розгубленості. Чому ми живемо разом? – починало замислюватися подружжя. Тому що хочемо цього або тому що зобов'язані?

5. Подружня зрада і загроза розлучення – один з найбільш частих приводів звернення до психотерапевта.

6. Цивільний шлюб як спроба уникнути відповідальності – юридичної, фінансової тощо. Під впливом різних громадських організацій, зокрема феміністських, стали популярні ідеї, що сім'я застаріла, що на зміну їй повинен прийти цивільний шлюб або «пробний». Ця ситуація відповідає німецькій приказці: «Не обов'язково купувати корову для того, щоб пити молоко». Відмова від сім'ї як форми регуляції соціальних стосунків створює тривожну ситуацію. Не випадково Джей Хейлі говорить, що наявність свекрів і тестів – єдине, що відрізняє людей від тварин, для багатьох головними цінностями сімейного життя є пошана традицій і зв'язок з батьківськими сім'ями (Haley J., 1963).

7. Серед представників сексуальних меншин, навпаки, переважають вимоги узаконити їх шлюби і дозволити їм усиновлення дітей.

Відомі спеціалісти в галузі психології сім'ї Азрін, Настер і Джонс окреслюють низку причин сімейної дисгармонії:

- Подружжя отримує в шлюбі мало підтримки.
- У шлюбі задовольняється занадто мало потреб.
- Підтримка у шлюбі не приносять задоволення.
- Нова поведінка не отримує підтримки.
- Один із подружжя дає більше підтримки, ніж отримує.

- Позашлюбні джерела задоволення конкурують із шлюбними.
- Інформація про потенційні джерела задоволення неадекватна.

8. Адверсивний контроль переважає над позитивним підкріпленням. Адверсивний контроль найчастіше проявляється сваркою чи мовчанням, і є невдалою спробою досягнути згуртування в дисфункціональних сім'ях.

Якщо при цьому мотивація взяття шлюбу є суперечливою, то риси шлюбного партнера (фізичні, особисті тощо), які спочатку не помічалися (як небажані), починають сприйматися особливо негативно, посилюючи дисфункцію сім'ї.

Отже, задоволеність шлюбом залежить також від узгодженості шлюбно-сімейної мотивації, яка великою мірою зумовлює його стабільність.

Водночас успішність вирішення сімейних проблем значною мірою залежить від особливостей усвідомлення членами сім'ї сімейної ситуації, їхньої готовності й уміння сконцентрувати зусилля на збереженні сім'ї.

4. 2. Порушення життєдіяльності сім'ї

Упродовж усього життєвого циклу сім'я постійно стикається з різними труднощами і несприятливими умовами. Це хвороби, житлово-побутові незручності, конфлікти із соціальним оточенням, наслідки широких соціальних процесів (війна, соціальні кризи тощо). У зв'язку з цим перед сім'єю часто виникають непрості проблеми, які можуть негативно позначитися на її житті.

Недивно, що й самі труднощі, з якими стикається сім'я, і їхні наслідки викликають значний інтерес соціологів, психологів, психіатрів. Дослідження в цій області йдуть переважно в двох напрямках. Перше – дослідження сім'ї в умовах труднощів, що виникли через несприятливу дію соціальних процесів: воєн, економічних криз, стихійних лих і тому подібне (Angell R., 1936; Cavan R., 1938; Hill R., 1949; BOULDINGE, 1950). Цей напрям найширше

представлений у передвоєнних і післявоєнних працях американських дослідників. Друге – вивчення «нормативних стресорів» – труднощів, на які натрапляємо в звичайних умовах, пов'язаних з проходженням сім'ї через основні етапи життєвого циклу, а також які виникають, коли щось порушує життя сім'ї: тривала розлука, розлучення, смерть одного з членів сім'ї, важке захворювання тощо. (Russell, 1974; Wallerstein J., Kelly J., 1975; Sheeny S., 1976). Усі ці обставини призводять до числених складних наслідків – до проявів порушень в житті сім'ї. Це, з одного боку, наростання конфліктності взаємин, зниження задоволенням сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї; з іншого – множення зусиль членів сім'ї, спрямованих на її збереження, і зростання опору труднощам. Дослідники визначили складно опосередковані зв'язки між дійсними джерелами труднощів і їх осмисленням членами сім'ї; виявилася відносно незалежний вплив на життя сім'ї як об'єктивних труднощів і пов'язаних з ними порушень, так і суб'єктивного уявлення про них (Hill R., 1949; Reiss D., Oliver M., 1980). Серед видів суб'єктивного усвідомлення членами сім'ї порушень в її життєдіяльності сьогодні найбільш вивчені мотиви сімейних конфліктів і розлучень (Соловьев Н. Я., 1985), проблеми і причини звернення в сімейну консультацію (Калмикова Е. З. 1983; Обозова А. Н. 1984; Келам А., Еббер І., 1985; Навайтіс Р., 1985; Копьев А. Ф., 1986). У цілому сімейним порушенням є складна освіта, що включає чинники, які це обумовлюють (трудність, з якою зіткнулася сім'я), несприятливі наслідки для сім'ї і її реакцію (зокрема, осмислення порушення членами сім'ї).

Розглянемо основні моменти, що беруть участь у виникненні і прояві сімейного порушення. Ідеться про дуже широкое коло обставин, особливостей зовнішнього соціального середовища, умови життя сім'ї, зміни в особі її членів, які затрудняють функціонування сім'ї або ставлять її перед необхідністю протистояти несприятливим змінам.

Численні труднощі, які виникають перед сім'єю і загрожують її життєдіяльності, можна поділити передусім за силою і тривалістю їх дії.

Особливе значення мають при цьому дві групи сімейних труднощів: гострі (у тому числі й надсильні) і хронічні подразники. Прикладом перших може слугувати смерть одного з членів сім'ї, звістка про подружню зраду, раптова зміна в долі і соціальному статусі (наприклад, арешт одиного з членів сім'ї), раптове і сильне захворювання. До хронічних труднощів відносять надмірне фізичне і психічне навантаження в побуті і на виробництві, складності при вирішенні житлової проблеми, тривалий і стійкий конфлікт між членами сім'ї тощо. Можна виділити також такі групи труднощів, з якими стикається сім'я: пов'язані з різкою зміною способу життя сім'ї (життєвого стереотипу) і з підсумовуванням труднощів, їх «накладенням» один на одного. Приклад перших – психологічні труднощі, які виникають при переході від одного етапу життєвого циклу до іншого (укладання шлюбу і початок спільного життя, поява дитини, припинення сім'єю виховної діяльності). Такі переходи, як правило, супроводяться різкою зміною способу життя сім'ї. Приклад других – необхідність практично одночасного вирішення ряду проблем на початку другого етапу (відразу після появи в сім'ї першої дитини) – завершення освіти і освоєння професії, вирішення житлової проблеми, первинне облаштування майном, догляд за дитиною. За джерелом виникнення сімейні труднощі можна позділити на такі: пов'язані з етапами життєвого циклу сім'ї (наприклад, зближення ідеологій батьківських сімей у молодят); зумовлені несприятливими варіантами життєвого циклу (якщо молодята відбулися із сімей з полярно протилежними ідеологіями); ситуаційні дії на сім'ю (землетрус, війна, перебудова). Через усі етапи життєвого циклу проходять «нормативні стресори» (Boss P., 1980) – звичайні труднощі, які в більш менш гострій формі переживають усі сім'ї: на першому етапі життя – складнощі взаємного психологічного пристосування: конфлікти, що виникають при формуванні взаємин з родичами при вирішенні житлової проблеми; на другому – завдання виховання і догляд за дитиною, ведення трудомісткого домашнього господарства. Поєднання перерахованих

труднощів у певні моменти життєвого циклу сім'ї призводить до сімейних криз.

Безперечний інтерес викликають дослідження чеських науковців, які встановили й описали два критичні періоди в житті сім'ї (Plzak M.. 1973: Краохвіл С., 1985). Перший з них, інтенсивніший, спостерігається між 3-м і 7-м роками існування сім'ї і досягає найбільшої гостроти в період між 4-м і 6-м роками. Друга криза назріває між 17-м і 25-м роками. В обох випадках спостерігається наростання незадоволеності. Провідної ролі у разі першої кризи набуває фруструюча зміна емоційних взаємин і як результат – збільшення числа конфліктних ситуацій, зростання напруги як віддзеркалення побутових й інших проблем; у випадку другого – пов'язане з відокремленням дітей від сім'ї наростання соматичних скарг, тривожності, відчуття порожнечі життя. Виявлення кризових періодів у житті сім'ї може мати важливе прогностичне значення, сприяти їх пом'якшенню або попереджати несприятливі кризові прояви.

Труднощі, зумовлені несприятливими варіантами життєвого циклу, – ті, що виникають за відсутності в сім'ї одного з її членів (чоловіка, дітей). Причиною може бути розлучення, тривала розлука подружжя, позашлюбна дитина, смерть одного з членів сім'ї, бездітність подружжя. При всій різноманітності варіантів розвитку сім'ї наголошуємо на низці загальних джерел порушень. Це, по-перше, функціональна порожнеча, тобто ситуація, коли одна з ролей, необхідних для успішного існування сім'ї, ніким не виконується. Наприклад, з відходом батька із сім'ї його частка у вихованні вже непоправна (Титаренко Я., 1987). По-друге, можуть бути труднощі адаптації до самого факту, події, які зумовлюють несприятливий варіант розвитку сім'ї (розлучення, смерть одного з членів сім'ї, необхідність виховувати дитину поза шлюбом тощо). Суперечність і багатошаровість процесів, що виникають у зв'язку з розлученням, показані дослідженнями на матеріалі соціологічних досліджень сприйняття розлученими ситуації після розлучення (Рапопорт С. З., 1985).

До ситуаційних порушень належать труднощі відносно короткочасні, але такі, що створюють загрозу функціонуванню сім'ї (серйозні захворювання членів сім'ї, крупні майнові втрати тощо). Значну роль у психологічній дії цих труднощів відіграє чинник раптовості (сім'я виявляється непідготовленою до події), винятковості (легше переживається трудність, що торкається багатоьох сімей), а також відчуття безпорадності (члени сім'ї упевнені, що вони нічого не можуть зробити для того, щоб зробити безпечними себе в майбутньому) (Costel R., 1981).

Несприятливі наслідки труднощів. Сімейне порушення. Наскільки для сім'ї значуща та або інша трудність, залежить перш за все від того, наскільки несприятливі наслідки, що далеко йдуть, вона має. Наприклад, втрата певної суми грошей для однієї сім'ї – важке порушення її життєдіяльності, для іншої – ні, залежно від того, які засоби ці сім'ї мають у своєму розпорядженні.

Різноманітні наслідки дії труднощів на сім'ю, вони торкаються різних сфер життя сім'ї – порушуються виховні функції сім'ї, подружні стосунки тощо. При розгляді порушень життєдільності сім'ї враховується також і те, як вони діють на її членів: як правило, у результаті ті або інші потреби виявляються незадоволеними, що гальмує розвиток особи, зумовлює виникнення нервово-психічної напруження, тривоги. Одним з важливих, з погляду сімейної психотерапії, наслідків порушень є їх психотравмуюча дія – несприятлива дія на психічне здоров'я індивіда.

Зусилля сім'ї за протидією порушенням. Сім'я, що зіткнулася з трудністю, більш менш активно протидіє їй, прагне попередити її несприятливі наслідки. Дослідження показують, що сім'ї реагують на труднощі по-різному. В одних випадках труднощі надають явно мобілізуючу, інтегруючу дію; в інших, навпаки, послаблюють сім'ю, призводять до наростання в ній суперечностей. Ця особливість реагування різних сімей особливо виразно простежується у випадку «нормативного стресора» (Rapoport S., 1963; Stierlin H., 1978).

Неоднакова стійкість сімей стосовно до труднощів пояснюється по-різному. Найчастіше говорять про певний механізм, що забезпечує успішну протидію порушенню, – про «механізм вирішення проблем», про сім'ї, що вміють вирішувати проблеми (пізнавати їх, висувати версії рішення, вибирати з них найбільш вдалу). Деякі дослідники виділяють також певні групи особливостей сім'ї, завдяки яким вона легше пристосовується до несприятливих умов. Серед таких особливостей – гнучкість взаємин, середній ступінь чіткості у формулюванні рольових очікувань, згуртованість сім'ї, відвертість у сприйнятті навколишнього світу, тобто відсутність тенденції ігнорувати якусь частину інформації про світ (Aldous J. 1971; Reiss D., Oliveri M., 1980).

І той, і інший підходи мають певні недоліки. Справді, здатність сім'ї протистояти труднощам і порушенням неабиякою мірою залежить від уміння її членів усвідомлювати й вирішувати проблеми, які зумовлені цією трудністю. Психологічні дослідження і психотерапевтичний досвід підтвердили, що розвиток здатності сім'ї до вирішення тих проблем, з якими вона стикається, підготовка до них підвищують стресостійкість сім'ї. Водночас при такому підході недостатньо враховується та обставина, що сімейні проблеми мають особливий характер. Нерідко їхнє вирішення визначається не тільки інтелектуальним ухваленням якогось варіанту дій: можливо, необхідне певне самообмеження кожного з її членів, зменшення рівня споживання, узяття на себе більшого навантаження, більшої напруги волі, поліпшення взаєморозуміння тощо. Ці процеси належать не тільки до сімейного механізму вирішення проблеми, але й охоплюють різноманітні аспекти її життєдіяльності. Сім'я реагує на трудність як ціле, як єдина система. Що ж стосується другого підходу, то його відрізняє певна тавтологічність. Правильно, що гнучкість, відвертість й інші перераховані вище характеристики сприяють пристосуванню сім'ї до нових скрутних умов, подолання труднощів. Проблема лише в тому, що сама наявність у сім'ї цих якостей нерідко встановлюється шляхом з'ясування того, наскільки гнучко й

відкрито поводиться сім'я, зіткнувшись із різними труднощами. Отримуємо замкнене коло: чому сім'я добре справляється з несприятливими умовами? Тому що їй властиві гнучкість, відвертість. Звідки ми знаємо, що їй властиві ці риси? Із спостережень над тим, як вона пристосовується до скрутних умов.

Теорія латентного порушення. Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстицкис пропонують дещо інший підхід до вирішення цієї проблеми, у центрі якого – поняття латентного порушення. Латентним вони називають таке порушення, яке не надає негативної дії на життя сім'ї в нормальних умовах, проте грає значну роль у складних обставинах, визначаючи нездатність сім'ї їм протистояти. Як у звичайних, так і в незвичайних умовах члени сім'ї спілкуються, переживаючи один до одного певні почуття, розподіляють між собою права і обов'язки тощо. Але у звичайних (сприятливих, і тим більше, «тепличних») умовах відповідні порушення у всіх цих сферах є цілком допустимими; не дуже значні порушення взаєморозуміння, помірно виражена конфліктність, знижена здатність членів сім'ї регулювати рівень своїх потреб один до одного можуть не чинити значного впливу на життя сім'ї. Інша справа – у скрутних умовах; тому ступнь взаєморозуміння і взаємної прихильності, який існував в сім'ї, тепер уже виявляється недостатнім. Ось і виникає різниця в реакції сімей на трудності. У сім'ях, де латентних порушень немає, або де вони є мінімальними, можливе посилення згуртованості і активізація спільних дій. Такі сім'ї в утруднених ситуаціях здатні ефективніше функціонувати, анж ті, у яких є латентні порушення.

Уявлення про латентні порушення, на думку авторів цієї теорії, дає можливість точніше й різносторонньо зрозуміти стосунки між сім'єю й різними труднощами, яким вона протистоїть. Відповідно до цього представленні скрутні умови не просто слугують чинником, що порушує ті або інші аспекти життєдіяльності сім'ї, – вони передусім виявляють латентні порушення її життєдіяльності, а ці порушення, у свою чергу, визначають реакцію на труднощі [88,51].

Типи порушення функціонування сім'ї, що обумовлюють психічну травматизацію особистості.

Під психічною травмою за Н. Канторович (1967), Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстицкис (2010) розуміють як важкі індивідуальні психічні переживання, які відіграють значну або основну роль в етиопатогенезі, клініці і перебігові нервово-психічних захворювань.

Сімейна психіатрія розвиває і конкретизує вчення про психічну травму. Це пов'язано з тим, що сім'я може спричиняти порушення психічного здоров'я, впливаючи на особу і психічні процеси її членів. Психічна травма – це явище, що виникає на перетині несприятливих дій порушень сім'ї і психічних розладів особистості. Порушення сім'ї викликають психічну травму; розвитком цієї травми або реакцією на неї є нервово-психічний розлад індивіда – члена сім'ї.

Двадцятирічний досвід нашої роботи засвідчує, що найбільш частою причиною звернення до консультанта є подружні проблеми. При цьому ми не враховуємо випадки звернення до консультанта батьків із приводу своїх дітей, але, як відомо, і тут за зовнішнім приводом – проблемами дитини почасти криються більш глибокі – особистісні й міжособистісні проблеми самих батьків.

Проблеми, список яких наводиться нижче, є найбільш частими приводами для звернення до консультанта. Серед них варто назвати:

I. Різного роду конфлікти, взаємне невдоволення, пов'язані з розподілом подружніх ролей і обов'язків.

II. Конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя і міжособистісні стосунки.

III. Сексуальні проблеми, невдоволення одного із подружжя іншим у цій сфері, їхнє взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки.

IV. Складності й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох – чоловіка й жінки.

V. Хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми й труднощі, викликані необхідністю адаптації родини до захворювання, негативним ставленням до себе самого і партнера або членів його родини.

VI. Проблеми влади й впливу в подружніх взаєминах.

VII. Відсутність тепла у стосунках чоловіка й жінки, проблеми мови кохання, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування.

Необхідно зазначити, що такі скарги, безумовно, не є взаємовиключними. Так, рольові розбіжності, звичайно, базуються на розходженнях у поглядах і уявленнях чоловіка й жінки про те, як треба жити у сім'ї. А труднощі в сексуальній сфері найчастіше є лише наслідком і продовженням проблем чоловіка й жінки в міжособистісних стосунках, що при цьому можуть ніколи не обговорюватися або взагалі не усвідомлюватися.

По суті, загальноприйнята відповідь на це питання дещо проста: за проблемами, що пов'язані з іншими людьми, криються особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати і саме вони приводять до труднощів у міжособистісних стосунках, що стають, у свою чергу, приводом для звернення до консультанта в консультацію. Так, коли причиною приходу є подружні проблеми, – це значить, що особисті проблеми, виникають і проявляються саме у тих сферах життя, що так чи інакше пов'язані зі шлюбом. Які ж це можуть бути проблеми?

Один із таких найбільш поширених, що часто використовуються в сімейній терапії конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибинному рівні взаємодії і що призводить до тих або інших зразків поведінки чоловіка й жінки) можна умовно позначити як роль батьківської родини. Це уявлення базується на ідеях психоаналізу про те, що кожна людина, взаємодіючи з представниками протилежної статі у тому числі у своєму сімейному житті, прагне реалізувати ті зразки взаємодії, що були засвоєні в дитинстві **у** родині батьків. Причому прагнення до реалізації «батьківських» зразків взаємодії найчастіше має компенсаторний характер, тобто людина прагне одержати від свого партнера любов і визнання в тій

галузі, у якій у дитинстві вона відчувала дефіцит подібного ставлення, найчастіше від батька протилежної статі.

Таким чином, багато ситуацій і способів взаємодії з партнером (які, звичайно, і є конфліктними) служать не розвиткові стосунків, не досягненню якихось життєвих цілей, а часто є лише способами компенсації труднощів і проблем дитинства.

Зрозуміло, у порівнянні з «чистою» психоаналітичною моделлю погляди сучасних сімейних психологів значно ускладнилися, розширилися й стали включати, зокрема, такі уявлення, як розподіл влади й впливу між усіма членами родини, контекст реалізації потреб тощо. Виходячи з цього, людина у своєму власному сімейному житті може не просто домагатися уваги й любові з боку чоловіка, а, наприклад, прагнути зайняти у своїй нинішній родині позицію того з членів батьківської родини (включаючи всіх родичів, із якими доводилося дещо тісно взаємодіяти в дитинстві), хто користувався найбільшою владою й впливом. При цьому, із погляду сучасної сімейної терапії, величезне значення має нинішня доросла родина клієнта, що може приводити до значної модифікації його глибинних прагнень і цим збільшувати проблеми або ж, навпаки, пом'якшувати їхній вплив.

Тісно пов'язаний з вищевикладеними уявленнями ще один конструкт, що почасти самостійно використовується для аналізу подружньої взаємодії. Це уявлення про те, що більшість проблем і конфліктів, пов'язаних із стосунками, є наслідком несвідомої боротьби чоловіка й жінки за владу й вплив, їхньої конкуренції один з одним. Для торжества над партнером використовуються будь-які засоби: відмови від участі в сексуальних стосунках – щоб продемонструвати іншому низкість його прагнень, принизити і покарати за що-небудь; пізні приходи як доказ власної незалежності й самостійності; обвинувачення й претензії у дріб'язках – для того, щоб переконати партнера в тому, що він (вона) ні на що не здатний(-на) тощо.

На завершення зазначимо, що прогнозувати долю шлюбу надзвичайно складно, але назвати деякі фактори, що впливають на стан подружніх стосунків, все тики необхідно:

- Психологічна гнучкість.
- Емоційна зрілість.
- Співвідношення головних життєвих цінностей та сімейних сценаріїв наречених.
- Тривалість (бажано не менше дев'яти місяців) знайомства.
- Вік подружжя: ранні шлюби, тим більше вимушені, менш стабільні.
- Сексуальна сумісність.

Сім`я – не дарунок долі, і без спільних зусиль і праці щасливою не буде. Іноді люди, які, здавалось би, зовсім різні, проживають довге, щасливе життя, а інші, наче створені один для одного, не прожили й року. Сьогодні тим, хто створює сім`ю, потрібно володіти знаннями з різних галузей людського буття. Це етика і психологія, медицина і сексологія, педагогіка, економіка і багато іншого.

Молодому подружжю на початку сімейного життя допоможе використання таких порад:

1. Пам`ятати, що серйозні випробування неминучі, через них проходять майже всі сім`ї, що романтичні стосунки періоду дошлюбного знайомства змінюються повсякденними реаліями й труднощами сімейного життя.

2. Ви одружилися і «відірвалися» від батьків, але слід пам`ятати, що їм слід приділяти належну увагу, водночас не дозволяючи втручатись у ваше сімейне життя.

3. Майже третина сімейних сварок відбувається через несприйняття особистих звичок «половинки». Не прагніть змінити подружжя, сприймайте цю людину такою, якою вона подобалась вам до одруження. Єдина в світі людина, яку ви спроможні змінити, це ви самі.

4. Кожний з подружжя повинен не підкреслювати свої недоліки, а намагатися їх позбутися. Вважають, що той, хто займається усуненням власних недоліків, менше помічає їх в інших.

5. Сім`я потрапляє в біду й тоді, коли один з подружжя замикається в собі. Треба постійно обмінюватися інформацією, навіть негативною. Головне робити це своєчасно: якщо ви стомлені, роздратовані чи просто голодні, розмову доцільно відкласти. У хорошому настрої легше оцінити складність ситуації, знайти оптимальний вихід з неї, дійти згоди. Важливо, щоб розмова не перейшла у сварку, взаємні образи. Слід пам`ятати, що ваш співрозмовник не противник, а близька людина. І якщо ви разом – ви сім`я.

Дослідники сімейних взаємин дійшли до висновку, що безкризовий розвиток родини неможливий, проте не всі причини призводять до руйнування. До негативних факторів, що можуть зруйнувати шлюб відносять [84,476-477]:

1. Перевантаження і фізичне виснаження. У цьому криється серйозна небезпека. Особливо це стосується тих молодих людей, що тільки почали свою професійну кар'єру. Небезпечно братися за усе відразу: учитися в інституті, працювати повний робочий тиждень, няньчити дітей – одна грудна дитина, інша – тільки почала ходити; ремонтувати квартиру й займатися бізнесом. Звучить неймовірно, але факт: молоді пари саме так і роблять. А потім дивуються, коли їхні родини розвалюються. А все чому? Вони бачать один одного, коли сил уже ні на що не залишається. Ситуація найбільш здатна викликати небезпеку, коли чоловік надмірно обтяжений роботою, дружина сидить вдома з малям дошкільного віку. Спочатку вона почуває себе самотньою, далі – дуже незадоволеною і, нарешті, все це виливається в депресію.

2. Зловживання кредитом і сварки через грошові нестатки.

3. Егоїстичність. У світі існує два типи людей: ті, що дають, і ті, що беруть. Шлюб між двома, що дають, буде радше щасливим. Часті тертя неминучі у шлюбі між тими, що дають, і тими, що беруть. Але двоє " таких,

що беруть" роздеруть один одного за які-небудь півтора місяця на шматки! Отже, егоїстичність і шлюб" несумісні.

4. Втручання батьків. Деякі батьки з труднощами уявляють, що їхні діти – дорослі, самостійні люди, і якщо живуть поблизу, то батьки часто втручаються в життя молодих, підриваючи їхні стосунки.

5. Нереальні чекання. Деякі люди на порозі шлюбу очікують чогось воістину незвичайного: котеджі в трояндах, прогулянки доріжками, усипаними квітами, – нічим не зруйнована ідилія. Неминуче розчарування – це емоційна пастка.

6.Пияцтво і наркотики. Вони вбивають не тільки шлюби, але і людей, їх потрібно боятися як чуми.

7.Усе, що «незаконно» впроваджується у стосунки подружжя, здатне стати між ними (наприклад, ревнощі, низька самооцінка тощо).

8. Порнографія, азартні ігри, усі низькі пристрасті взагалі. Іноді чоловіки намагаються зберегти шлюб, пов'язавши його чисельністю дітей («Від трьох не піде!»). Проте очевидні факти говорять, що стабілізувати шлюб кількістю не вдається: бездітних партнерів залишають так само, як і багатодітних.

Фази розпаду і дестабілізації емоційних стосунків. Вище вже було сказано, що розлучення – це дестабілізація стосунків. Стівен Дак виділив чотири фази розпаду емоційних стосунків:

1.Інтра-психічна (внутрішня). В одного чи обох людей (звичайно, більш чуттєвого) з'являється відчуття внутрішнього невдоволення. Можливі наслідки цієї фази:

- змиритися з цим і на поверхні виражати задоволення чи ніяк не виявляти свого невдоволення;

- зважитися на те, щоб висловити партнеру своє невдоволення.

2.Інтер-психічна (між подружжям) чи діадична – партнери обговорюють свої стосунки. На цій фазі підвищується саморозкриття,

подружжя пробує експериментувати. Це може тривати роками. Результат можливий також у двох варіантах:

- перебудова стосунків – їхня стабілізація;

- прийняття розпаду (експеримент закінчився невдало).

3.Соціальна фаза – у процес розпаду родини втягують інших людей (родичів, друзів). Факт розпаду повинен стати «загальним надбанням», повинен «санкціонуватися» іншими. Оточення повинне перестати сприймати подружжя як пару. Результат цієї фази: припинення соціальних стосунків, розпад родини.

4.Фаза обробки (знову інтра-психічна). Колишнє подружжя переробляє отриманий досвід внутрішньо й залишається зі своїми переживаннями, спогадами.

Результат цієї фази можливий у двох варіантах:

- примирення із ситуацією, із собою, до уваги беруться позитивні моменти, уроки, придбання особистого досвіду;

- те, що відбулося, сприймається як невдача, яка приписується собі. Це спричиняє зриви, істерики, неврози.

У інших дослідженнях виділені такі основні причини розлучень:

- зміцнення економічної заможності та соціальної рівноправності жінки;

- орієнтація при створенні сім'ї на особисте щастя, насамперед на взаємну подружню любов, підвищені вимоги до партнера, обраного по любові;

- недостатньо розвинене почуття обов'язку в одного із партнерів;

- руйнування сім'ї у випадку, коли любов приноситься в жертву випадковій зустрічі.

Важливою умовою дослідження є принцип нетотожності мотивів розлучення його причинам. Найчастіше виділяються наступні мотиви розлучень: відсутність спільних поглядів та інтересів (у тому числі й релігійні розбіжності), невідповідність (несумісність) характерів, порушення

подружньої вірності, відсутність або втрата почуття любові, любов до іншого, легковажне відношення до подружніх обов'язків, погані відносини з батьками (втручання батьків та інших родичів), пияцтво (алкоголізм) члена подружжя, відсутність нормальних житлових умов, статева незадоволеність.

Під мотивом розлучення розуміється обґрунтування рішення про те, що потреби в шлюбі не можуть бути задоволені в даному шлюбі.

З психологічної точки зору розлучення – це зміна балансу сил, що підтримують і руйнують шлюб. До підтримуючих факторів можна віднести морально-психологічну і частково економічну зацікавленість одне в одному, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, а також соціальні норми, цінності, санкції. До факторів, що руйнують шлюб, – появи взаємного невдоволення та ворожості, антипатію, роздратування, ненависть. Зовнішні фактори також стимулюють розвиток і загострення внутрішньосімейних конфліктів (неприємності на роботі, протиріччя з родичами та сусідами тощо).

У закордонній психології поширена також концепція розпаду емоційних стосунків. Дж. А. Лі, який виділив п'ять фаз:

- усвідомлення незадоволеності;
- вираження незадоволеності;
- переговори;
- прийняття рішень;
- трансформація стосунків.

Дж. А. Лі стверджує, що подружня пара може не одночасно проходити усі фази, розпад стосунків може відбуватися будь-яким шляхом і в будь-якій формі, запропонована черговість не обов'язкова. Процес розпаду може бути спрямований не на припинення стосунків, а на їхню трансформацію. Автор думає, що можна ходити по такому колу все життя.

Типи реагування на розлучення також можуть бути різними, це залежить від самої події розлучення (його форми, глибини, тривалості, кількості співучасників), ставлення до нього з боку подружжя, що має наявні

ресурси (матеріальна і житлова забезпеченість, здоров'я, емоційний стан, дитячі проблеми, вік подружжя).

Стратегія поведінки подружжя в ситуації розлучення також може бути різною. Приведемо найбільш розповсюджені:

1.Войовничо-ненависна (повернути дружину/чоловіка за будь-яку ціну). Тут потрібна перемога, але при цьому поваги ні до себе, ні до партнера немає.

2.Загострення любові – пошук якихось варіантів утримання, зацікавлення партнера. Ця тактика може спрацювати, якщо тільки партнер ще не прийняв остаточного рішення залишити сім'ю.

Прийняти реальність такою, якою вона є. У такому випадку це дає можливість зберегти з колишнім чоловіком (дружиною) людяність у стосунках, не закреслювати роки прожиті спільно, звести до мінімуму негативні наслідки розлучення для дітей.

Негативно впливають на розвиток подружніх стосунків і інші фактори. Так, американський психолог С. Форвард [19, 301], докладно дослідивши розлучення двох тисяч молодих подружніх пар, дійшла висновку, що найневдаліший вибір зробили ті, які взяли шлюб на "піку" кохання – через 3-6 міс після початку роману і спільного сексуального життя; 40% з них розлучились через рік, ще 30% – через два, а до кінця третього року у шлюбі перебувало лише 20% пар. З тих, які одружилися через два і більше років після закоханості, понад 80% залишались подружньою парою через п'ять років після весілля. Тому дослідники вважають, що одружуватися з романтичної закоханості, особливо на стадії «пік переживання», – великий ризик. Слід зауважити: якщо трапилось так, що ваш особистий шлюб припав саме на годину «пік» унаслідок короткого знайомства і навіть після початку сексуальних стосунків до одруження, не варто непокоїтись, а слід вважати, що ви щасливчик і вам поталанило – ви увійшли в ті 20%, які виявились вірними своєму виборові і після трьох років вашого шлюбу збережете його і зберігатимете ще багато років після цього терміну, до кінця вашого земного

шляху, якщо прислухатиметесь до мудрої поради: «Не давайте охолонути вашому серцю, і ви зможете зберегти радість і кохання до вашого другого століття, якщо доживете до нього» (О. Вольмо). Завдяки такому настрою фортуна буде до вас ласкава й лагідна. Щож стосується сексуальних стосунків, то краще все ж таки не пришвидшувати події, не ризикувати, не лінуватися розробити вже в юності систему регулювання своєї сексуальної поведінки. Це застереже вас від будь-яких небажаних випадковостей і на подальших етапах вашого життєвого Шляху. Облагороджена і одухотворенна сила кохання закладена в його спроможності естетизувати статевий потяг, могутню силу інстинкту продовження роду, «божевілля» низьких почуттів, тим самим ушляхетнюючи й олюднюючи природний статевий інстинкт. Кохання, за висловом Кирила Васильєва, вкриває таїну зачаття запашними, духмяними квітами, підносить земні почуття до нескінченності Космосу. «Все, до чого торкається кохання, набуває особливої, чарівливої сили, стає ніжнішим, досконалішим, прекраснішим». Кохання вдосконалює і доповнює творчість самої природи.

На успішність підготовки молоді до шлюбу й сімейного життя, безумовно, впливають політика держави щодо соціального захисту сім'ї, взаємодія соціальних інститутів (сім'ї, школи, громадських організацій та ін.).

4.3. Зріла і проблемна сім'я

В. Сатир [56] вважає, що в сучасному світі існує два види родин: зріла родина і проблемна. Кожна зріла родина живе своїм особливим і неповторним життям, хоча можна знайти багато загального в тому, як будуються стосунки в таких родинах. Проблемні родини, незалежно від характеру проблем, також мають багато спільного у своєму житті. Автор пропонує деякий узагальнений опис кожного з цих двох типів родин.

Атмосфера проблемної родини відчувається дуже швидко. Вона характеризується незручністю, дискомфортом і холодністю: члени родини надзвичайно ввічливі один з одним, і кожному дуже тяжко. Іноді відчувається якась нестійкість, чи це може бути відчуття важкості, напруги і суму. Іноді сімейна атмосфера повна прихованостіності. На думку В. Сатир, це відбувається від того, що всі джерела життя перекриті.

У проблемних родинах зовнішній вигляд, поведінка людей свідчать про їхні страждання, їхні постаті скуті, напружені чи незграбно сутуляться, їхні обличчя видаються похмурими чи сумними, чи можуть нічого не виражати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, вони не бачать інших людей. Здається, що вони не тільки не бачать, але і не чують. Голоси їх звучать різко і скрипуче чи майже нечутні.

Важко помітити хоч якісь прояви дружнього ставлення між членами цих родин, де ніхто ніколи не посміхнеться. Здається, що ці люди живуть один з одним виключно з обов'язку. Гумор у таких родинах частіше перетворюється в іронію чи сарказм, навіть глузування. Дорослі настільки зайняті тим, що без кінця диктують дітям і один одному, що повинно і не повинно робитися, що в них просто не залишається можливості для радісного спілкування. Нерідко члени проблемних родин щиро дивуються тому, що можна насолоджуватися один одним.

У таких родинах люди просто уникають один одного: вони настільки занурюються у свою роботу чи якісь справи поза сім'єю, що усе рідше і рідше спілкуються зі своїми близькими. Це ж дуже просто – жити з кимось під одним дахом і не бачитися цілими днями.

У деяких родинах люди чіпляються за найменшу надію, вони можуть волати, липнути один до одного. В інших – люди махнули рукою і роками несуть свій хрест, страждаючи чи приносячи страждання своїм рідним.

В. Сатир щиро вірить, що цьому є альтернатива: родина може стати тим місцем, де кожний знайде любов, розуміння і підтримку, навіть якщо

життя за межами сім'ї складається не дуже вдало. У родині можна відпочити і набратися сил, щоб почувати себе впевненіше в навколишньому світі.

У нашому урбанізованому та індустріальному світі соціальні інститути повинні бути економічними, практичними, проте, як правило, вони не людські. Майже кожний випробовує на собі визначений тиск від взаємодії з негуманними соціальними інститутами. Для людей, що живуть у проблемних родинах, що знаходяться в нелюдських умовах у власному будинку; ці труднощі особливо важкі.

У зрілих родинах панує зовсім інша атмосфера. Там відчувається природність, чесність і любов. Люди в таких родинах виражають свою любов і повагу один до одного.

У зрілій родині завжди готові поділитися чимось своїм і вислухати іншого, члени родини уміють погоджуватися один з одним, там можна відкрито виявляти свою радість і біль, а розповідаючи про невдачу, не боятися, що будеш осміяний, тому що усі в цій родині розуміють, що разом з ризиком, зі спробами спробувати що-небудь нове в житті обов'язково будуть і помилки, які означають, що людина росте і розвивається. Члени родини почувають себе повноцінними людьми: улюбленими, потрібними, від кожного чекають любові, визнання і поваги. У такій родині легко з гумором ставитися до життя, сміятися і жартувати, коли це доречно.

У благополучних родинах легко побачити і почути прояв особливої життєвої сили. Люди, що щасливо живуть один з одним, навіть виглядають по-особливому, їхні рухи вільні і граціозні, вираз обличчя умиротворений. Люди дивляться один на одного, а не крізь один одного чи в підлогу; вони щирі і природні у стосунках один з одним. Діти у таких родинах виглядають безпосередніми і дружолюбними, а всі інші члени родини ставляться до них з повагою, як до повноцінних особистостей.

Будинок, у якому живе така родина, наповнений світлом і яскравими фарбами. Це справді місце для життя людей, призначене для радості і задоволення.

Коли в родині спокій, це мирний спокій, а не тривожне мовчання чи мовчання від страху, це і не застережливе мовчання. Коли в будинку буря – це знак якоїсь дуже важливої, значної активності, а не спроба перекричати всіх інших. Кожен член родини упевнений у тому, що в будинку він може бути почутим. Якщо ж зараз у родині не до нього, він прекрасно розуміє, що справа саме в нестачі часу, а не в недостатку любові.

Подружжя в таких родинах із задоволенням доторкаються один одного, відкрито виражаючи при цьому свої почуття, зовсім незалежно від віку. Докази любові і турботи не обмежуються тільки винесенням сміття, готуванням їжі чи заробітком. Люди виявляють свою любов, відверто розмовляючи один з одним і дуже уважно слухаючи, вони можуть бути прямими, відвертими і чесними, можуть бути такими, які вони є, і насолоджуватися тим, що можуть бути разом.

Члени зрілої родини почувають себе настільки вільно один з одним, що не соромляться говорити про свої почуття. Усе, що вони почувають, може бути висловлене – розчарування, страх, біль, гнів, критика – так само як жарт і похвала. Якщо трапляється так, що в батька з якихось причин поганий настрій, син може відверто сказати: «Батьку, ти сьогодні не в дусі». Він не боїться, що у відповідь почує крик: «Хто тобі дозволив говорити з батьком у такому тоні» Замість цього він скаже: «Так, я відчуваю, що сьогодні не у формі, в мене був пекельно важкий день». На це його син може відповісти: «Добре, що ти сказав мені про це, батьку. А то я думав, що ти за щось сердитий на мене».

Зріла родина здатна до продуктивного і погодженого планування свого життя, проте, якщо щось у плані порушується, вона може спокійно прийняти й оцінити ці зміни. Члени зрілої родини здатні без паніки реагувати на різні життєві ситуації. У зрілій родині добре видно, що людське життя і почуття людей – це найважливіше, набагато важливіше, ніж що-небудь ще.

Батьки відчувають себе лідерами-натхненниками, а не авторитарними керівниками. Своє завдання вони бачать у тому, щоб навчити дітей

залишатися людьми в будь-якій життєвій ситуації. Вони готові повідомляти своїм дітям негативні оцінки так, як і позитивні, вони готові засмучуватися, гніватися так само, як веселитися, їхня поведінка не розходиться зі словами.

У проблемних родинах усе відбувається навпаки: батьки закликають дітей не кривдити і не засмучувати один одного, а самі їх постійно лупцюють.

Батьки засвоюють важливу істину, що гарний вихователь уміє вибрати відповідну ситуацію і час, щоб поговорити з дитиною тоді, коли та дійсно готова вислухати батька. Коли дитина поводиться неправильно, батько чи мати намагаються зрозуміти причину такої поведінки і виявляють максимум уваги, намагаючись своєю підтримкою допомогти їй. Дитині легше перебороти свій страх і почуття провини, що значно зміцнює позицію батьків.

Батьки в зрілих родинах знають, що споконвічно діти не можуть бути поганими. Якщо дитина поводиться погано, це означає тільки, що між ним і батьками виникло непорозуміння чи що самооцінка дитини загрозливо знизилася. Такі батьки знають, що навчитися чому-небудь можна лише в тому випадку, якщо в тебе висока самооцінка і ти почуваєш, що навколишні також позитивно тебе оцінюють. Тому вони ніколи не реагують на поведінку своїх дітей так, щоб принизити їхню гідність. Навіть якщо при застосуванні покарання чи приниження можна змінити щось у вчинках дитини, це ще не буде результатом.

Коли потрібно поправити дитину, а всі діти час від часу мають потребу в цьому, досвідчені батьки запитують про те, що відбувається, вислуховують їх, намагаються краще зрозуміти і вникнути в їх переживання, приймаючи до уваги природне бажання дитини вчитися новому і бути хорошим. Усе це допомагає бути успішними вихователями. Та й діти вчаться на прикладі дорослих, повторюючи те, що вони роблять.

Сімейне життя, на думку В. Сатир, найважчий вид діяльності у світі. Воші вважає, що сімейні стосунки нагадують організацію спільної діяльності

двох підприємств, що об'єднали свої зусилля для виробництва єдиного продукту. Коли доросла жінка і дорослий чоловік разом виховують дитину від дитинства до зрілості, вони торкаються усіх проблем, що коли-небудь знало людство

Батьки зі зрілих родин розуміють, що проблеми обов'язково будуть виникати, хоча б тому, що саме життя буде їх ставити, але вони будуть усякий раз шукати їх творчого вирішення. На відміну від них, проблемні родини намагаються спрямувати усю свою енергію на безнадійну спробу жити так, щоб узагалі не мати проблем. Коли ж проблеми виникають, а вони не можуть не виникати, виявляється, що можливості для їхнього вирішення уже вичерпані.

Зрілі родини відрізняються від проблемних тим, що батьки вірять: зміни неминучі – діти переходять від однієї стадії розвитку до іншої, і дорослі ніколи не зупиняються у своєму розвитку і постійно переходять від одного стану до іншого.

Навколишній світ постійно міняється. Дорослі приймають зміни як невід'ємну частину буття, намагаються творчо використовувати їх у своєму житті, щоб зробити родину більш зрілою.

В. Сатир знає, що напруга і праця щоденної роботи на виробництві не залишають можливості витрачати багато часу і зусиль на стосунки в родині, але вона, як практикуючий психотерапевт що практикує, переконана, що добре налагоджені сімейні стосунки – це суть виживання, питання життєвої першорядної важливості.

Неблагополучні родини породжують неблагополучних людей з низькою самооцінкою, що штовхає їх на злочин, це проявляються сердечними хворобами, алкоголізмом, наркоманією, убогством та іншими соціальними проблемами. Якщо докласти всіх зусиль, щоб родина стала тим місцем, де людина може одержати дійсне гуманістичне виховання, то в результаті забезпечується більш безпечний і людяний світ навколо. Родина може стати місцем формування щирих людей. Гуманістичний пафос у

підході до сучасної родини реалізується через основний принцип: кожна людина – це відкриття, кожний – унікальний.

Усі люди, у чиїх руках сила і влада, коли-небудь були дітьми. Як вони використовують свої можливості, великою мірою залежить від того, чому вони навчилися в дитинстві у своїй родині. Якщо допомогти неблагополучній родині стати зрілою, а зрілій підказати, як бути ще гармонійнішою, гуманістичний потенціал членів таких родин значно зросте і разом з ними проникне в уряд, на підприємства й організації, словом, в усі соціальні інститути, що впливають на якість життя.

Проте навколо досить багато людей, у яких постійно низька самооцінка. Вони увесь час чекають глузування, обману, приниження, образи з боку оточуючих людей. В результаті вони стають жертвами. Очікуючи погроз, такі люди, як правило, саме це й отримують. Захищаючи себе, вони ховаються за стіною недовіри і занурюються в болісний стан самотності та ізоляції. Відокремлюючись від інших людей, вони стають апатичними, млявими, байдужими як до самих себе, так і до усього, що їх оточує. Таким людям дуже важко бачити, чути, розуміти інших, чітко мислити і приймати самостійні рішення, тому вони принижуються перед оточуючими, цілком і сліпо підкоряються їм або ж грубо і деспотично принижують інших людей. Вони вибудовують усередині себе психологічні бар'єри.

Таким людям властивий постійний страх – незмінний супутник недовіри і самотності. Страх обмежує і засліплює людину, заважає їй відшукати нові шляхи для вирішення власних життєвих проблем. Замість цього страх штовхає людину на самозахист.

Людина з низькою самооцінкою не тільки охоплена страхами, але вона ще накопичує досвід невдач, помилок, поразок і поступово починає почувати себе цілком безнадійною. Деякі люди рятуються тим, що починають пити, вживати наркотики чи якось по-іншому намагаються уникнути відповідальності.

Суть справи полягає в тому, що щирі джерела проблем такої родини залишалися невидимими для всіх, – причому не тому, що хтось відмовлявся їх бачити, а тому, що ніхто не знав, куди дивитися.

Інший американський психотерапевт К. Роджерс [55] виділяв такі позитивні характеристики благополучних сімейних стосунків, як:

- відданість і співробітництво;

- спілкування, що передбачає відкрите самовираження;

- гнучкість стосунків;

- самостійність.

Він враховував те, що сімейні стосунки являють собою процес розвитку всіх членів родини. Особливу роль у зміцненні сімейних стосунків Роджерс надавав спільному переживанню радості в родині, автентичності стосунків і толерантності членів родини один до одного.

У сімейному житті поводження всіх членів родини взаємообумовлене, у зв'язку з цим наслідок також робить свій вплив на первісну причину. Тоді задоволеність сімейними стосунками зв'язана з взаємно заохочуваною поведінкою членів родини в ставленні один до одного. Встановлено, що в дисгармонійних родинах позитивних актів взаємодії між членами родини менше, ніж негативних.

Причому, позитивних актів до сторонніх осіб зберігається більше, ніж до членів своєї родини.

У дисгармонійних і благополучних родинах виникають ті самі проблеми, але при наявності зрілих сімейних стосунків взаємопозитивна поведінка в ситуаціях, що вимагають вирішення проблем, переважає (Гарний фермер – не той, у якого на фермі не росте бур'ян. Це такий фермер, що збирає великий урожай.)

Н. О'Ніл і Дж. О'Ніл сформулювали принципи відкритого шлюбу, який створює найбільш сприятливі умови для особистісного росту партнерів:

1.Принцип реальності – «тут - і - тепер».

2.Повага до особистого життя партнера.

3.Відкрите спілкування – не «читати» думки іншого, а відкрито говорити про свої почуття, думки і бажання («Скажи, що бачиш і почуваєш, але без критики»).

4. Динамічність у виконанні сімейних ролей – пробувати змінювати ролі, незалежно від того, якими вони традиційно вважаються, – чоловічими чи жіночими.

5. Рівноправ'я: справедливий розподіл обов'язків, відповідальності і благ.

6. Довіра.

7. Автентичність – знати себе, знати собі ціну й поважати право іншого жити в згоді зі своїми уявленнями.

8. Відкрите партнерство – кожен має право на власні інтереси та захоплення [35].

4. 4. Нездійсненні сподівання

У кожного є власні уявлення про те, яким має бути шлюб, і всі ми порівнюємо з ним власні сподівання і вміння. Головним ключем до вдалого шлюбу є вміння визначити, які саме сподівання ви покладаєте на ваш шлюб, і звільнитися від їхнього впливу. Можливо, що для вдалого шлюбу вам потрібно змінювати не ставлення до партнера, а лише власні сподівання.

Якщо ваші сподівання на шлюб нездійсненні, ви поставите під загрозу всі стосунки.

Найпоширеніші нездійсненні сподівання:

1.Піднесені почуття медового місяця збережуться назавжди.

Не збережуться. І не повинні. Почуття, властиві медовому місяцю, розквітнуть, переростуть у постійну пристрасть, яку ви можете продовжити на довгі роки.

2.Шлюб вирішить всі ваші проблеми. Чудовий шлюб дасть вам чудового партнера. Він вирішить проблему самотності, передбачуваності в

сексуальному житті, невпевненості у ставленні в майбутньому. Він забезпечить вам впевненість в коханні. І все!

Шлюб не дасть вам більшої самоповаги, якщо ви недостатньо поважаєте себе. Він не покаже вам сенсу життя. Ваш супутник життя не зможе робити вас щасливою постійно.

Шлюб не тільки не усуне вас ваших недоліків, але й, можливо, загострить їх.

Якщо ви чекаєте, що шлюб вирішить ваші проблеми, то краще забудьте про свої сподівання. Замість цього попросіть допомоги у свого партнера, підтримки у той час, коли ви почнете змінювати себе в бажаний бік.

3.Мій чоловік зобов'язаний задовольняти всі мої вимоги. Багатьом одруженим людям довелося відчути розчарування, коли вони дізнавалися, що їх партнер зазвичай не збирається йти назустріч усім їх бажанням.

Якщо почати із сподівання, що чоловік піде назустріч деяким вимогам, а інші можна задовольнити іншим шляхом, то почуття розчарування вдасться уникнути.

4. Шлюб змінить мого чоловіка. Мрії примушують деяких людей повірити, що після одруження вони або їхні партнери стануть іншими. Коли вони бачать, що своє «я» ніхто не змінює, то відчувають гірке розчарування.

5. У шлюбі я отримаю усе, що мені хочеться. Сподівання на те, що ви отримаєте від одруження цілковито все, помилкове. Якщо ви зможите сприйняти свого чоловіка / дружину, бути вдячними за те, що маєте, і «великодушними» по стосовно до того, що ваш партнер не зміг дати вам, ви, як пара, досягнете успіху.

По-справжньому вдалого шлюбу не існує. Щоб створити вдалий шлюб, вам потрібно в нього вірити, якщо ви вірити в те, що можете бути щасливими, ви захочете бути щасливими; якщо захочте бути щасливими, то ви докладете всіх зусиль, щоб цього досягнути. У шлюбі все йде від того, що ви впевнені в собі, і в тому, що можете бути щасливими.

Міфи про шляхи досягнення подружнього щастя подаємо в таблиці 4.2

Таблиця 4.2

1.Від сім'ї і шлюбу вимагається максимум щастя. Сім'я повинна бути для індивіда головним джерелом задоволення щастя.	1.Це романтичний міф. Він не враховує тієї обставини, що більшу частину джерел радості і задоволення індивід зазвичай знаходить поза сім'єю.
2.У сімейному житті особливо важлива близькість – як фізична, так і емоційна, – через спільну участь у найрізноманітніших видах діяльності. Саме вона веде до нормального сімейного життя і до сімейного щастя.	2.Достовірність цього переконання дуже залежить від конкретної сім'ї і умов, в яких вона проживає. Не існує єдиної моделі сімейних стосунків, придатної для будь-якої сім'ї в різних умовах.
3.У подружжя повинні бути цілком відверті стосунки один з одним.	3. З одного боку, справді – відвертість і чесність дуже бажані, особливо коли допомагають відвертій постановці і конструктивному вирішенню проблем. Але вони можуть бути і руйнівні, коли відвертість і чесність диктується ворожими і руйнівними почуттями.
4. В щасливій сім'ї не буває розходжень. Якщо ж люди сваряться, то це означає, що вони ненавидять один одного.	4.Суперечок в сім'ї не уникнути, і вони нерідко призводять до сварок, але можуть допомогти прояснити почуття членів сім'ї, коли вони обмежуються виключно вирішенням проблем, а не особистісними

	атаками, то можуть бути конструктивними. Такі суперечки краще, ніж удавана згода.
5.Подружжя має бути єдине в усіх питаннях і виробити спільний погляд на всі життєві ситуації.	5.Різне походження, життєвий досвід, особистості роблять таку єдність нездійсненною; насправді саме розходження в поглядах, яке реалізується конструктивно, може забезпечити сім'ю більш широким вибором можливих рішень її проблем.
6. Подружжя повинно бути безкорисливе й думати про сім'ю, а не про себе.	6.Повна відмова від своїх інтересів не бажана. Необхідно, щоб індивід існував і як окрема особистість, а не тільки як деякий додаток до щастя інших.
7. Якщо в сім'ї щось іде не так – дуже важливо виявити, хто в цьому винен.	7.Необхідний не пошук винного, а глибоке осмислення сімейної проблеми – для того, щоб розділити відповідальність за її вирішення.

8.”Копатися в минулому” корисно, якщо сьогодні справи ідуть не так добре, як ішли раніше.	8. Постійне звертання до минулого, особливо до минулих помилок насправді лише переносить в минуле теперішню проблеми – замість того, щоб допомагати вирішувати їх в теперішньому – тут і тепер.
9.У сімейних конфліктах один із подружжя зазвичай буває справедливий, інший несправедливий. Справедливість чи несправедливість кожного визначається кількістю набраних балів.	9.“Боротьба за бали” найчастіше несприятлива для сім’ї. Взаємини у сім’ї страждають, якщо конкуренція переважає над співпрацею.
10. Хороші сексуальні стосунки ведуть до хорошого шлюбу.	10. Хороші сексуальні стосунки – важливий компонент хорошого шлюбу, але вони ніяк не оберігають сім’ю від інших проблем.

Заважає встановленню гармонійних сімейних стосунків ірраціональність мислення, що виявляється в наявності деяких упереджень і "сімейних міфів" у членів родини. Ось найбільш розповсюджені з них:

- міф про вічну любов;
- міф про чарівну силу любові;
- міф про зовнішню детермінацію емоцій;
- міф про абсолютність понять (категоричність);
- міф про "злу долю", "злу волю";
- міф про сталість подружнього щастя;
- міф про те, що члени родини досконало знають один одного;
- міф про необхідність жертвувати один для одного;
- міф про те, що подружжя – це «одне тіло й одна душа» [84,122].

Для реального досягнення щастя в сімейному життів гармонії сімейних стосунків необхідна заміна міфологічного мислення на практичне вирішення актуальних проблем.

5. ҐЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ В СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЯХ

Щастя, кохання, успіх у сімейних стосунках починається з чіткого розуміння того, що чоловіки і жінки дуже не схожі один на одного. У них різні потреби, різні інтереси, різні емоції – хоча чоловіки і жінки багато в чому однакові у своїх бажаннях. Всі хочуть бути коханими і щасливими, відчувати власну значимість, хочуть, щоб їх слухали, турбувалися про них. При цьому існують гендерні відмінності в сімейних цінностях.

5.1. Ґендер як соціально детерміновані уявлення про жінку і чоловіка

Поняття «ґендер» (від латинського «рід») – це соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої ми окреслюємо терміни «чоловік» і «жінка».

Стать – сукупність анатомо-фізіологічних ознак організму, що забезпечують продовження роду і дають змогу розрізняти у більшості організмів жіночі і чоловічі особливості. Поділ на чоловічу і жіночу статі зумовлений тривалою еволюцією та генетично запрограмований статевим хромосомами. Відмінності статей: генетичні, морфологічні, фізіологічні, психологічні.

Оскільки «стать» є біологічною категорією, то соціальні психологи часто апелюють до біологічно обумовлених ґендерних відмінностей, як до статевих відмінностей при поясненні поведінки, розумових здібностей, особистісних особливостей, аналізу розвитку представників різної статі. Звернімо увагу на вплив статевої диференціації на психіку.

Термін «ґендер» дає розуміння того, що, крім біологічної основи, існують соціально детерміновані (зумовлені) уявлення про жінку і чоловіка, які мають значний вплив на культурний контекст розвитку хлопчика і дівчинки, чоловіка і жінки. Сенсом такого аналізу науковці вважають, що

стать індивіда впливає на:

- його і її суспільний стан і статус;

- те, яка поведінка вважається ненормальною, сумнівною, або явно відхиляється від норм чоловіка і жінки;

- те, які психологічні якості характерні для тієї чи іншої статі.

Отже, можна констатувати, що ґендер – це поняття, що характеризує соціальні уявлення про чоловіка і жінку.

Ґендер – статево-рольові стереотипи, які поєднують уявлення про ролі і норми в поведінці чоловіка і жінки, уявлення про психологічні особливості представників тієї, чи іншої статі.

Категорія ґендеру непостійна, тому що історично і культурно змінюється те, що ми вкладаємо в зміст «бути чоловіком», «бути жінкою» – змінюється від покоління до покоління; воно різне, як для різних расових, етнічних, релігійних груп, так і для різних соціальних станів.

Статева ідентичність формується у дітей віком 5-7 років і в подальшому розвивається в процесі життєдіяльності за рахунок життєвого досвіду.

Так, жінки більшою мірою орієнтовані на народження й виховання дітей, духовне спілкування членів сім'ї, задоволення потреби в любові, особистому щасті, взаєморозумінні. Чоловіків же, порівняно з жінками, у сімейному житті більшою мірою приваблює можливість задоволення сексуальних потреб, ведення здорового способу життя, упорядкування побуту.

Сьогодні надзвичайно важливим є формування андрогінної особистості, яка б володіла як маскулінними так і фемінними якостями. Андрогінія – це грецьке слово, яке має два кореня: андро – що значить “чоловічий”, і гін – що значить “жіночий”. У сучасному використанні слово андрогінія, в основному завдяки працям Сандри Бем, описує швидше психосоціальні, ніж фізіологічні чи анатомічні характеристики. Воно означає наявність маскулінних та фемінних ознак в одного індивіда. Сандра Бем

провела серію досліджень, у яких показала, як андрогінні індивіди обох статей демонструють “маскулінну” незалежність, якщо на них здійснюють тиск, і “фемінну” турботливість, граючись з кошеням. Бем вважає, що андрогінні особистості, тобто ті, що увібрали (виробили) кращі статеві ролі чоловіка і жінки, досягають кращих успіхів у житті. Андрогінна особистість формується в процесі виховання, коли батьки схвалювали засвоєння дитиною моделі поведінки, характерної для обох статей. На відміну від андрогінів, в індивідів, що належать до однієї зі статей, форми поведінки, які характерні для протилежного, були недостатньо представлені. Андрогінні індивіди могли демонструвати як фемінні, так і маскулінні якості, залежно від того, яка саме реакція відповідала ситуації. Ці результати говорять про те, що андрогінія дає людині більше свободи діяльності.

Згідно з Бем, здоров’я душі не повинно мати ґендера, а андрогінія позитивно діє на психологічний стан людини. У дослідженнях цілого ряду психологів був знайдений зв’язок андрогінії із ситуативною гнучкістю (тобто можливість бути наполегливим чи центрованим на інтересах інших залежно від ситуації); високою самоповагою; хорошим виконанням ролі керівника; суб’єктивним відчуттям благополуччя. Тут доречно зауважити про те, що Заммічєлі та його колеги виявили, що в сім’ях, де обидва члени подружжя були андогінними, виявляється більш високий ступінь задоволеності одруженням, ніж в сім’ях, де обидва члени подружжя, чи один з них статево-типізований. Відомий психолог Айск, аналізуючи цілий ряд досліджень, вказує на те, що взаємини, у яких хоча б один з партнерів андогінний, більше задовольняють обох.

Зважаючи на обставину, що андрогінні особистості більш успішні в різних видах діяльності, а також той факт, що в управлінській діяльності керівник має справу і з чоловіками, і з жінками, важливість цієї проблеми не викликає сумніву. Тому надзвичайно важливим завданням як державних, так і суспільних інститутів полягає у формуванні андрогінної особистості та гендерної рівності, а при підготовці та відборі керівників враховувати ці

фактори.

Розглядаючи психологічні особливості представників жіночої і чоловічої статей, В.П. Кравець [32,148] виділяє такі принципові моменти: по-перше, ці відмінності помітні задовго до статевого дозрівання й лише посилюються в його процесі; по-друге, ці відмінності визначаються характером виховання лише обмежено (в кожному конкретному випадку характер виховання сприяє більш повному виявленню і розвиткові того, чим дитина наділена вже в момент народження); по-третє, ці особливості мають середньостатистичний характер і відображають радше типи, а не обов'язкову наявність чи відсутність тих чи інших якостей в окремих представників чоловічої чи жіночої статі; по-четверте, наявність психологічних особливостей повинна обов'язково розглядатись у цілісній системі, а не ізольовано. Це значить, що загалом обидві статі психологічно рівноцінні й мають переваги лише в певних ситуаціях; по-п'яте, знання цих особливостей має важливе значення для педагогіки, і тому прагнення до цього знання повинно розцінюватись як позитивна професійна якість людей, що займаються вихованням.

Серед загальнолюдських цінностей чоловіки найчастіше виокремлюють цікаву роботу, професійне зростання, а також впевненість у собі, матеріальну забезпеченість і спілкування з друзями [38].

Харлі Уілард Ф. [76,15] виділяє по п'ять основних чоловічих і жіночих потреб, задоволення яких гарантує стабільність шлюбу. П'ять основних потреб чоловіка в шлюбі: статеве задоволення, однодумець в організації відпочинку, приваблива дружина, ведення домашнього господарства, захоплення. П'ять основних потреб жінки в шлюбі: ніжність, можливість поговорити, чесність і відвертість, фінансова підтримка, відданість сім'ї.

Наведемо приклад дослідження ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок українськими науковцями. Об’єктами дослідження були молоді люди (18 – 30 років), жителі м. Миколаєва, з різним шлюбно-соціальним статусом (що не перебувають у шлюбі, вступають у шлюб, розривають і розірвали шлюб).

Автори дослідження відзначають, що статистично значущі відмінності в ціннісних орієнтаціях чоловіків і жінок частіше фіксувалися щодо таких цінностей: взаєморозуміння, любов, взаємна турбота, діти, гармонія в статевому житті. Причому, чоловіки вище оцінювали любов і гармонію в статевому житті, а жінки – взаєморозуміння, взаємну турботу, дітей. Дані про мотиви пошуку й вибору шлюбного партнера свідчать про те, що більш значущі відмінності мали місце у тих, які розривають або які розірвали шлюб, а найменш значущі – у тих, які перебувають у шлюбі. Причому в останніх, в щасливих шлюбах, відмінності менш виражені, ніж у задовільних. Із збільшенням віку числа опитуваних вираженість відмінностей у відповідях чоловіків і жінок знижується. Найбільша схожість у мотивах пошуку шлюбного партнера спостерігається між 25-30-річними чоловіками і 21-24-річними жінками, а найбільш значущі відмінності спостерігаються між відповідями 25-30-річних жінок, а також між 21-24-річних чоловіків і 18-20-річних жінок. У розглянутих випадках чоловіки частіше, ніж жінки, відзначали прагнення до статевої близькості, а жінки вище, ніж чоловіки, оцінювали бажання бути коханою.

Емпіричні дані ряду дослідників (А. Г. Харчева, С. І. Голода, І. Гельман та ін.) характеризують відношення чоловіків і жінок до дошлюбних статевих зв’язків, мотиви вступу й утримання від них. Ці дані свідчать про те, що чоловіки лояльніше відносяться до дошлюбних зв’язків, у них частіше, ніж у жінок, основними мотивами вступу до першого дошлюбного зв’язку буває статева потреба, захоплення, цікавість, жадання пригод. Представниці жіночої статі частіше вказують на любов, симпатію, вимогу партнера, захоплення. У жінок, імовірно, дошлюбний зв'язок в передусім – вираження прихильності, вдячності, свого ставлення і тільки потім – задоволення потреби у фізичній близькості. У чоловіків дошлюбні зв’язки часом виступають як самоціль. Про це свідчать дані про причини, що утримують від дошлюбних зв’язків. У чоловіків – це відсутність випадку, страх перед венеричними захворюваннями. У жінок – відсутність любові, потреби.

Емпіричні дані підтвердили гіпотези про наявність соціально-психологічних відмінностей між чоловіками і жінками у всіх розглянутих ціннісно-мотиваційних аспектах становлення шлюбних взаємин; про те, що відмінності між відповідями чоловіків і жінок, які розривають або розірвали шлюб, повинні бути більш значущі, ніж в інших категорій респондентів; про те, що відмінності між чоловіками й жінками, які не знають один одного, більш значущі, ніж між тими, що знають один одного (женихи і наречені, чоловіки і жінки); про те, що у відповідях чоловіків і жінок відмінності статистично значущі лише відносно інших, найбільш характерних для кожної статі чинників.

Не підтвердилися гіпотези про те, що при мотивації шлюбу відмінності між статями повинні бути менш значущі, ніж в інших вивчених ціннісно – мотиваційних аспектах становлення шлюбних відносин (у міру становлення шлюбних відносин відмінності повинні зменшуватися). Виявилось, що найбільш значущі відмінності мали місце в мотивації пошуку лайливого партнера, а в ціннісних орієнтаціях на шлюб і мотивах вступу до шлюбу – майже однакові; про те, що із збільшенням віку респондентів (від 18 до 30) відмінності зростатимуть. Насправді, як виявилось, із збільшенням віку відмінності у відповідях чоловіків і жінок дещо знижуються.

Стів Харві [75], автор надзвичайно популярної книги «Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секркты сильного пола», вважає, що жінки не знають по-справжньому психологію чоловіків, оскільки вони дізнаються про це переважно від мам, подруг. Але основна якість чоловіків – простодушність – залишається часто не поміченою жінками. У вимірах цієї якості реалізуються три життєві тактики чоловіка. Ним рухає його уявлення про себе (ким він є); спосіб, яким він досягає цього знання, та винагорода, яку він отримує за свої зусилля. Лише тоді, коли він цього досягає, він може по-справжньому присвятити себе жінці.

На противагу сказаному, найграндіозніший план жінки – змінити свого чоловіка. У реальному житті такі наміри, як правило, є нездійсненними.

Коротко окреслимо деякі узагальнення вчених проблеми яку ми розглядаємо.

Дружини очима чоловіків. Опитування чоловіків виявили п'ять типів жіночих характерів.

1. Затишна, залежна, безхребетна дружина – один зі стереотипів поводження в родині. Для деяких чоловіків такі дружини – подарунок долі. Це сприяє домашньому спокою й сімейному щастю.

2. Непередбачена, дратівлива дружина, любить наводити порядок і шукати справедливість. Дружина з життєвим принципом "хочу все відразу й зараз" ,"важка", але все-таки можна терпіти в родині.

3. Емоційна й чутлива дружина любить себе й зарозуміла. Любить наполягти на своєму. Із суперечливим характером. Шлюб найчастіше недовговічний.

4. Нелегкий характер, наполеглива й конфліктна, знає собі ціну, намагається підкорити собі всіх, особливо чоловіка, тому в родині часто виникають сварки.

5. Самостійна, незалежна, у будь-якій життєвій ситуації може постояти за себе. Не з боязких. Принципова й розважлива, говірка й товариська. Це сильна особистість, лідер. Характер чоловічий, їй не властива помисливість, вона тверда, уперта, рішуча. Це тип ділової жінки. Але в сімейному житті їм часто не таланить.

Типи чоловіків. Супермен – героїчний чоловік. Відрізняється мужністю, безстрашністю, рішучістю, "качає" мускули. Жінка в його житті відіграє незначну роль. Супермена залучає яскрава жіноча краса, що кличуть форми й сексуальна привабливість жінки.

Дон-Жуан – шляхетний ловелас, вічно закоханий у яку-небудь жінку. Чоловік цього типу живе від одного захоплення до іншого, паузи бувають

незначними й з'являються у вигляді розчарування, падіння інтересу до предмета його останнього захоплення. Тоді він шукає нову, більше привабливу або просто іншого типу жінку. Сталість неприродньо для чоловіка такого типу. Донжуани самі переконані, що роблять честь черговій обраниці, домагаючись її прихильності. Вони заздалегідь упевнені у своїй перемозі, а впевненість гіпнотично діє на жінку.

Колекціонер – донжуан, який не відбувся, шукає податливих жінок, щоб поповнити свою "колекцію", що допомагає йому самоствердитися. Часто така поведінка є наслідком образи. Наприклад, його раніше відкинута любов або образа жінкою як чоловіка. Тепер він мстить, доводячи їй (і собі), яку помилку вона зробила. Воліє жити в окремій квартирі, одягається елегантно, має все необхідне для спокуси, причому в найкоротший строк.

Сім'янин – орієнтований на дружину й на дітей. У сексуальному плані пристосовується до дружини в міру зміни її пристрасності: він такий, яким бажає бачити його дружина. На роботі і в побуті старанний.

Сором'язливий – гарний для рішучої й енергійної жінки, що воліє ставитися до нього, як мати. Для неї любити – значить жаліти, опікувати, охороняти. Часто сором'язливі стають "підкаблучниками". На роботі відповідальний, дисциплінований, часто має нерозкритий потенціал.

Думка чоловіків із приводу шлюбу.

1. Найчастіше йому подобається, що він одружений. Взагалі в більшості випадків чоловіки оцінюють якість свого сімейного життя вище, ніж їх дружини. Позначається на перевантаженості жінки в родині, домашньою роботою, й недолік емоційної підтримки з боку чоловіка.

2. 60 % чоловіків вважають, що їхнє одруження важливіше друзів. Статистика показує, що чоловіки більше, ніж жінки, хочуть зберегти родину. Більшість чоловіків відчувають, що секс до одруження їх залучав більше, ніж після. Чому чоловіки одружуються? Найбільш часті відповіді: по любові. Не хочу залишитися один. Хочу мати постійного сексуального партнера.

Розрізняють п'ять типів жінок. Більшу частину жінок можна умовно розділити на п’ять типів за психологією їхнього поводження із чоловіком. Знати тип жінки необхідно, щоб прогнозувати, що чекає чоловіка в суспільстві жінки того або іншого типу.

«Жінка-Мати». Вона буде опікувати чоловіка, як дитину, вона буде його жалувати, пестити, ставити його інтереси вище своїх, часом взагалі забуваючи, що в неї можуть бути якісь свої інтереси." Жінка-Мати" не звертає уваги на вік партнера, він може бути й старшим неї, і ровесником. Така жінка є чудовим супутником життя, з нею легко, тепло, затишно, вона не створює проблем, а сама їх вирішує, не влаштовує сцен. Вона поблажлива, добра, терпляча, зворушливо, ненав'язливо доглядає за своїм “великим дитям” – чоловіком. Вона є і його духовним наставником, і його секретарем. Жінки цього типу допомагають зробити блискучу кар'єру своєму партнерові. Чоловік завжди тягнеться до такої жінки. Характерно й те, що така жінка дуже швидко дорастає до рівня свого партнера, якщо тільки він сам цього хоче. Вона є й гарною коханкою, тому що дозволяє й навіть заохочує волю в сексуальних відносинах, якщо бачить, що це робить партнерові приємність, навіть якщо і завжди вважала себе жінкою строгого поводження. Для найближчої людини вона готова відступити від свого "Я". Найвищий альтруїзм! Чоловік у такій парі якщо й допускає флірт на стороні, те це тільки флірт. З такої родини чоловік звичайно не йде, навіть якщо сильно захопиться на стороні. Чоловік у такій парі тільки іноді буває ведучим. Як правло – це лідер. Жінка сама підштовхує його до лідерства. Вона шанобливо ставиться до будь-якого прояву його особистості. Чоловік непомітно росте й у власних очах, і в очах своїх колег. Це її заслуга. Це вона своїм поводженням заохочувала його до такої ролі. І непомітно для всіх він виростає як лідер. Він зробить кар'єру. Причому без зайвої сили, але спокійно й планомірно. Це знову вона своїм рівним і гарним до нього відношенням створила такий клімат, де є оазис, у якому можна набратися сил

перед сходженням на вершину. На вершинах не живуть і не набираються сил – це роблять у сім'ї." Жінка-Мати " – це чудовий тип жінки.

«Жінка-Друг». Це найбільш вдалий тип, що об’єднає у собі силу двох попередніх типів. Ця жінка розумна, мислить тонко й реалістично, це заземлений тип жінки. З нею надійно. Вона дасть відчути чоловікові необхідність його лідерства в житті, дасть йому панувати в родині, але під своїм схованим контролем. Вона буде опікувати свого чоловіка, як розумна мати, поводитися, як кращий друг, що розбирається у всіх тонкощах їхніх загальних проблем, і разом з тим, стане для нього відмінною коханкою. Ця жінка – Друг. Друг чесний, відкритий, готовий вислухати, допомогти, пошкодувати, насварити. У такій парі, де партнер – "жінка-друг", завжди прекрасні стосунки, їх створює жінка. Вона чуйно реагує на всі прохання, зауваження, завжди в курсі справ свого чоловіка, його настроїв, планів. Така жінка допоможе чоловікові зробити кар'єру, візьме на себе побут, виховання дітей і догляд за батьками. Вона розумна, добра, шляхетна, має сильний характер, але не завжди виходить заміж. Якщо вона все-таки створює родину, то в ранньому віці. Більше пізній вік, звичайно, відсуває можливість вийти заміж по одній причині: така жінка не тільки висуває високі вимоги до себе й намагається їм повністю відповідати, але такі ж вимоги пред'являє й до свого партнера."Жінка-Друг" – справжня знахідка для чоловіка. Чоловік намагається втримати цю жінку у своєму житті. Не завжди, щоправда, він одружується на ній, але цінує цей зв'язок.

«Хижачка». "Жінка-Хижачка" ніколи не звертає уваги на вік партнера, їй зовсім байдуже, чи молодий він і наївний, чи старий і досвідчений. Вона розглядає партнера тільки з одного боку – чи зручний він їй у житті з матеріальної точки зору. Цю жінку не цікавить зовнішність, фізичні дані, розумові здібності, сексуальність партнера. Вона розглядає його тільки меркантильно: чи Вигідний? Хто він (син впливової фігури...)? Освіта (інститут, аспірантура...)? Місце в житті (головний інженер; комерційний директор; бізнесмен...)? Які має соціальні блага (квартира,дача, машна

тощо)? Все інше її не цікавить. Тут немає й натяку на симпатію, обожнювання, любов. Тут усе міряється однією міркою – матеріальною стороною. І тим часом цей несимпатичний, здавалося б, тип жінки дуже розповсюджений. Така жінка викликає часом навіть заздрість умінням влаштовувати своє життя. Вона тягне свого чоловіка нагору по службовим сходам, підштовхує, координує його дії, надає йому активну допомогу, втручається в його справи й намагається повністю їх вести. Вона ретельно стежить за зовнішнім виглядом чоловіка, цим допомагаючи йому, а виходить, у першу чергу собі, знайти вигідне, на її думку, місце на соціальних сходах. До такої жінки чоловік попадає, як муха в мережі до павука. Вона дуже цілеспрямована, вольова, з рішучим характером, не відступає від своїх намірів ніколи. Чоловікові важко вирватися з її тенет. Він завжди в ролі веденого в такій парі. Така жінка завжди задоволена і своїми зовнішніми даними, і своїм рівнем розвитку, а чоловіка вона змушує постійно «зростати». У неї добре налагоджений побут, вона прекрасна господарка, що організувала матеріальний статок, задоволена собою, тому що знає, чого хоче від життя і вміє це взяти.

«Прикраса вітальні». Цей тип жінки вже ніколи не стане шукати партнера молодшого за себе. Так це й неможливо, адже така жінка вимагає до себе постійної уваги, як до дитини. Така жінка розпещена, вона не стане доглядати ні за чоловіком, ні за дитиною, ні за батьками. Вона просто не може змінити своє уявлення про людські взаємини. Звичайно, це егоїстично налаштована жінка, часто навіть егоцентрично. Всі навколо неї на одній орбіті, у центрі якої вона сама і її світ. Це дуже складний тип характеру, хоча не позбавлений своєї принадності. Адже така жінка дуже жіночна у своїх капризах, і чоловік легко попадається саме на її примхи, які він спочатку вважає верхівкою жіночої чарівності, хоча пізніше він буде часто жалкувати за таке ставлення. З такою жінкою кар'єра чоловіка здійсниться тільки в тому випадку, якщо чоловік уже відбувся як лідер, у нього вже все налагоджено, розписано й він котиться по наїжджений колії, що неминуче

приведе його до вершини, ним визначеної. Але якщо чоловік ще не відбувся як лідер, то поруч із такою жінкою він ніколи не зробить кар'єри. Вона йому не допоможе. У силу свого характеру жінка просто не в змозі йому допомогти, її не буде цікавити процес його становлення як особистості, як лідера, її цікавить тільки одна особистість – вона сама. Однак до такого типу жінки дуже тягнуться сильні чоловіки, їм бракує в житті жінки-іграшки, жінки-забави. Така жінка майже завжди знаходить собі партнера-заступника. І хоча вона ніколи не є ідеалом для сімейного життя, вона завжди в родині. Часто така жінка погана господарка, у неї недоглянутий чоловік, самі по собі діти, але зате вона завжди прекрасно виглядає. Жінкам такого типу нерідко зраджують, але, як правило, до них повертаються. Тут характерна сила створеного у свідомості чоловіка жіночого образу, відчутного ідеалу, що притягає його. Такі жінки сприймаються як прикраса чоловіків.

«Ділова жінка». Про проблеми, які створюють для своїх обранців жінки цього типу, переконливо засвідчує досвід нашої роботи. Часто ділова жінка має проблеми інтимного характеру. Вона, безсумнівно, у цьому плані, відноситься до групи ризику. Такі жінки, як правило, звертаються за допомогою з приводу якоїсь однієї проблеми, але коли починаєш розбиратися, завжди виявляється, що вона пов'язані із цілим набором інших ситуацій – особистих, сімейних, професійних. Вибираючи кар'єру, жінка повинна при цьому усвідомлювати: чоловік, дім, діти – все це може перетворитися для неї в досить хворобливу проблему. Але більшість таких жінок на кухню вже не повернути. Ділова жінка теж вміє і може бути хорошою хозяйкою, однак домашня робота їй у тягар. Їхні головні інтереси – у сфері справи. Ці жінки можуть бути дуже жіночні, привабливі, кокетливі, але, по суті, це жінки зі зміненою статевою роллю, вони приймають чоловічу роль. Уважається, що в популяції 10-15 відсотків чоловіків і жінок мають тенденцію до трансформації ролі. На сьогодні причини ще досконально не вивчені: поки тільки ясно, що їх безліч. Деякою підказкою в пошуках відповіді може служити такий факт: там, де діти завжди бажані, де мама

чекає маля як величезну радість (наприклад, у мусульманських країнах), чоловіки й жінки рідше "плутають" свої ролі.

Зараз ніхто не перешкоджає дівчаткам у їхньому захопленні футболом, хокеєм; вони піднімають штангу, б'ють один одного на боксерському ринзі. Це загальносвітова тенденція. У США теж багато жінок, які прагнуть у чоловічі сфери діяльності – поліцію, армію. У нас жінки, часто ідуть тепер у бізнес, патрульну службу, тощо. Мабуть, вибір ділової орієнтації в жінки визначається комплексом причин: спадковість, вплив середовища,обставини життя. Дівчинка-лідер успішна у всьому – у навчанні, у спорті, з нею охоче дружать хлопці. І раптом вони закохуються не в неї, а в "зануд", яких раніше, здавалося, терпіти не могли. А з нею діляться своїми переживаннями – вона для них «свій хлопець». Ось вам і перші страждання жінки з переплутаною роллю. Справа в тому, що, відіграючи чоловічу роль, жінка ніби сидить на двох стільцях, роздвоюється. Вона може зробити блискучу кар'єру, але не може одночасно бути й гарною дружиною, гарною матір'ю. Часто і кар'єра не дає жінці великої радості. Жінка, що присвятила себе кар'єрі, і донині – біла ворона. Вона постійно в напрузі, адже їй увесь час необхідно щось комусь "доводити". Удома – що справляється зі своєю жіночою роллю, на роботі – що їй цілком вдається роль чоловіча. Такі впевнені в собі, незалежні – і такі, якщо придивитися, ранимі. У ділових жінок, як правило, високий рівень невротизації. На наше переконання поруч із сильною жінкою повинен бути ще більш сильний і успішний чоловік, а знайти такого нелегко. Що частіше виходить? Слабкий, неініціативний чоловік, готовий «прийняти» на себе жіночу роль – нехай би його годували й забезпечували, а він би господарював, піклувався про дітей. Але жінка-лідер незабаром просто зненавидить такого чоловіка. Для неї важливий престиж, а «чоловік-домогосподарка» зовсім не додає сяйва її життєвому успіху.

Чоловік очима жінки: що приваблює й відштовхує

У виборі партнера активна роль традиційно належить чоловікові. Але, насправді, чоловік вибирає з тих жінок, які вже звернули на нього увагу й

створили умови, що сприяють знайомству й зближенню. Тому перше завдання чоловіка – звернути на себе увагу, причому в позитивному плані. Що ж приваблює жінку в чоловікові?

Інтелект. Жінки цінують у чоловіках розум. При наявності неабиякого розуму й інтелекту фізичні дані відходять на задній план. Жінці з розумним чоловіком цікаво. Тому студенти-відмінники, як правило, не обділені увагою однокурсниць і багатьох відмінників «зачаровують» ще в студентські роки.

Мова. Зовнішнім проявом інтелекту є мова. Інтелектуальна обмеженість, звичайно, позначається на бідності словникового запасу, неправильній вимові, уживанні усталених висловів і прописних істин. Жінка, особливо при знайомстві, украй уважно слухає чоловіка, намагаючись зрозуміти, що ж він із себе представляє, чи варто витрачати час на нього. А, як відомо, перше враження є визначальним і часто впливає на всі наступні.

Грамотність. Жінки в середньому грамотніші чоловіків, тому що вчаться, за звичай, більш старанно. Більш грамотна людина відчуває психологічну перевагу, тому краще неграмотність не проявляти.

Розглядаючи соціально-психологічні відмінності між чоловіками й жінками як одну з важливих складових статевої диференціації, у дослідженнях наводиться низка доказів, що свідчать про біосоціальну детермінанту з огляду на відмінності й неминучість їхнього прояву у всіх сферах життєдіяльності. Особливого значення ці відмінності набувають на сучасному етапі розвитку інституту сім'ї і шлюбу, коли спостерігається зростання ролі суб'єктивного чинника і підвищення вимог шлюбних партнерів до особистісних відносин. Пильної уваги заслуговує той факт, що найбільш значущі відмінності мають місце в тих осіб, які розривають або розірвали свій шлюб. Це частково може слугувати ілюстрацією як недостатньо правильного вибору лайливого партнера, так і незнання й недооцінка соціально-психологічних особливостей чоловіків і жінок. Уникнути багатьох негативних моментів у подружніх стосунках можна, проводячи профілактичні заходи, що збагачують майбутніх шлюбних

партнерів відомостями як про анатомо-фізіологічні, так і про психологічні особливості статі, а також про оптимальні варіанти поведінки в шлюбі і сім'ї. Із цією метою пропонується розширити й поглибити дослідження проблем сім'ї і шлюбу (з урахуванням статевої диференціації), організувати широку популяризацію отриманих даних, організувати підготовку кадрів, які займатимуться популяризацією, розширити мережу спеціальних служб, що допомагають здійснити вибір партнера й оптимізувати стосунки у сім'ї.

5.2. Особливості чоловіка і жінки

Наявність істотних психологічних розбіжностей між чоловіками й жінками не викликає сумніву. Але якщо обминати питання психологічних аспектів статевого життя й народження дітей, то доведеним можна вважати наступне:

- дівчата переважають хлопців щодо вербальних здібностей;
- хлопці відрізняються більшою агресивністю, наочно-просторовими здібностями;
- міжпівкульні зв'язки у жінок більш чисельні, і тому вони краще синтезують інформацію обох півкуль (саме цей факт пояснює феномен жіночої «інтуїції»);
- жінки мають більш високі показники щодо лінгвістичних функцій, пам'яті, аналогічних здібностей, психомоторики у ручному режимі, які пов'язують з відносно більшою активністю лівої півкулі мозку;
- переваги правої півкулі у чоловіків вирізняють їх творчі художні здібності, дають можливість краще орієнтуватися у просторі;
- «жіноче» (у межах людської популяції) має забезпечити незмінність нащадків від покоління до покоління, тобто воно орієнтоване на збереження вже існуючих ознак; саме це пояснює більшу психічну стійкість жінок та усереднені параметри їхньої психіки;
- чоловіки мають перевагу в просторовій та часовій орієнтації, у

розумінні механічних відносин, у математичних роздумах;

- «чоловіче» пов’язане з необхідністю адаптації до нових, невідомих умов, що пояснює їхню більшу психологічну індивідуальність: серед чоловіків частіше трапляються не лише талановиті, але й психічно хворі особи;

- особливості як чоловічої, так і жіночої психіки визначаються еволюційно-генетичною доцільністю;

- жінки відрізняються філогенетичною ригідністю і онтогенетичною пластичністю: легко пристосовуються на індивідуальному рівні до зовнішнього світу, їх поведінка біологічно детермінована;

- чоловіча психіка зумовлена її філогенетичною пластичністю та онтогенетичною ригідністю, що зумовлює більшу різноманітність типів чоловічої психіки та значно менші здібності до виживання у неприйнятних умовах; тому ознаки виродження в будь-якій популяції спостерігаються передусім у представників чоловічої статті.

У дослідженнях Т. Титаренко виявлено, що позитивне ставлення до кар’єри, визнання її важливості для самоздійснення практично однакове для чоловіків і жінок. Проте, чоловіки краще усвідомлюють близьку і віддалену професійну перспективу, більш відповідально обирають шляхи реалізації кар’єрних домагань. Жінки більше, ніж чоловіки, зорієнтовані на реалізацію власних професійних інтересів та вподобань, тоді як для чоловіків важливішими є посада, право приймати рішення та керувати іншими. Дещо несподіваним результатом, як вказує Т. Титаренко, є менша орієнтація чоловіків на самоактуалізацію у професії і готовність відмовитися від цікавої, улюбленої роботи заради грошей. Цікаво, що жінки частіше за чоловіків надають перевагу роботі без ризику, з невисокою, але постійною зарплатнею і повільним кар’єрним зростанням.

Відмінності в поведінці, інтересах і нахилах хлопчиків і дівчаток спостерігаються рано, а з роками проявляються більш визначено. Ми хочемо розкрити основні відмінності й показати, як вони проявляються в

спрямованості інтересів, у поведінці, темпоритміці, характері, ставленні до основних життєвих цінностей, задоволеності життям тощо.

Відмінності між чоловіком і жінкою найлегше почати перераховувати з фізичних. Найбільш явна різниця в системі їхнього відтворення. Але ретельне вивчення виявило й інші серйозні фізичні відмінності, як от: у чоловіків товща шкіра, густіша кров, вище співвідношення між м'язами і жиром, у жінок коротші голосові зв'язки й тонші кістки.

Чоловік і жінка відрізняються не тільки біологічно й анатомічно, але й психологічно. Давно помічено, що, у порівнянні з чоловіком, жінки володіють більшою інтуїцією, більше цікавляться любов'ю і любовними взаєминами, інакше реагують на стрес. У них також виникають інші проблеми і незадоволеність при взаєминах.

Однією з головних проблем, що виникають у жінки у взаєминах, є те, що вона забуває про власні потреби й повністю розчиняється у своєму партнерові. Чоловікові куди легше бути егоїстом і неуважним до інших, навіть не усвідомлюючи цього.

У стресових ситуаціях чоловік схильний ще більше концентруватися, і тоді він не звертає ні на кого уваги. Він занурений у завдання досягнення своєї мети й забуває про все. Жінці важко з цим змиритися, тому що в стресових ситуаціях вона схильна до експансивності і ще більше усвідомлює потреби інших, особливо тих, хто їй дорогий.

Вуд зі своїми колегами зробили метааналіз досліджень і встановили, що в шлюбі більш щасливі і задоволені жінки [50, 94]. Результати інших досліджень, які проводилось у низці країн, засвідчують, що з віком задоволеність життям покращується як у жінок, так і в чоловіків, але у чоловіків ця тенденція більш виражена і з віком вони більш щасливі. Науковці визначили, що у жінок ймовірність депресії в два рази вища, ніж у чоловіків; на 50% вони частіше страждають від тривоги або неврозу, переживають більше негативних емоцій [50, 186-189]. Дінер і співавтори

встановили, що у жінок і позитивні і негативні емоції проявляються з більшою інтенсивністю.

Американські дослідники, встановили, що у задоволеності роботою різниці між чоловіками й жінками не існує. А от у масштабному дослідженні англійських науковців виявлено, що жінки отримують від роботи більше задоволення. Моттаз встановив, що особистий контроль значиміший для чоловіків, а для жінок підтримка безпосереднього керівництва [50, 114-115].

У людей різної статі різні джерела щастя. Якщо у чоловіків більш значимі робота, економічне благополуччя і задоволеність собою, то для жінок – діти і здоров'я членів сім'ї. Жінки також більш самокритичні. Для чоловіків важливим є високий зріст, а для жінок зовнішність. Для жінок великою проблемою є зайва вага [50, 189 -190].

Після Другої світової війни в західних країнах виявились стійкі розбіжності між гендерними групами за станом здоров'я. У жінок більш високий рівень нервово-психічних і соматичних захворювань, але самі хвороби перебігають легше. Чоловіки проявляють більш високий рівень психосоматичних відхилень, але як і соматична патологія в цілому, це у них перебігає важче. Смертність чоловіків, на противагу жінкам, більшою мірою пов'язана з кримінальними причинами, травматизмом і алкоголізмом [49, 156].

Кеслер проаналізував вісім американських досліджень, у яких брали участь 16000 чоловіків, і встановив, що для чоловіка значущим у можливій депресії є прибуток, особливо коли він безпосередньо причетний до нього. Для жінок найважливішим фактором у цьому аспекті є освіта [50, 157-158]. Інші масштабні дослідження проведені Вест, Рід і Гілденгорін (США) показали, що найбагатші жінки більше страждали від депресії, ніж представниці з меншими прибутками. У чоловіків така тенденція не спостерігалась. Прибутки чоловіків більше 75 000 дол. уже не давали переваг у психологічному здоров'ї над чоловіками з дещо меншими прибутками [50, 158].

Спеціалісти в царині психологічного консультування, психотерапії, а особливо феміністської терапії, зосереджують свою увагу на подоланні негативного впливу на життя жінок, які живуть в суспільстві, де домінують чоловіки, а жінки є жертвами дискримінації, приниження і знецінення. Той факт, що жінки звертаються за допомогою найчастіше з проблем депресії, тривожності, розладу харчування й низької самооцінки, науковці пояснюють репресивною природою їхніх статево-рольових стереотипів [31, 264]. Психотерапевти також виділяють актуальність таких жіночих проблем, як сексуальну дискримінацію й сексуальне насильство. Значними також є проблеми поєднання професійної кар'єри із сімейними ролями, труднощі у вихованні дітей, сексуального і репродуктивного вибору, сексуальне зловживання дітей [31, 266].

На відміну від репресивної природи жіночих соціальних ролей, чоловічі ролі мають стримувальний і обмежувальний вплив на чоловіків. Як вказує О'Нейл, чоловіки повинні контролювати (себе і оточення) і уникати якостей, котрі наближують їх до жінок. О'Нейл виділяє чотири фактори чоловічих ролей, котрі призводять до конфлікту [31, 266]:

- успіх, силу й конкуренцію;
- обмеження емоційності;
- обмеження прив'язаності до людей;
- конфлікт між роботою і сім'єю.

При цьому інший науковць Шер, вказує, що ці ролі утримують людей від демонстрації більш емоційних і ущербних, занепадницьких стосовно поведінки, спонукає їх бути більш рішучішими, наполегливими, відстороненими і терплячими [31, 265].

Гунд і Мінц встановили, що конфлікти, які властиві чоловічій ролі, безпосередньо пов'язані з чоловічою депресією. Це означає, що люди, котрі привласнюють роль успішного й сильного чоловіка, оцінюють у собі передусім, кар'єру і заперечують міжособистісні потреби. Таке співвідношення цінностей може бути причиною депресивного стану. Левант

описує чотири фактори, пов'язані з нормами традиційної чоловічої ролі, які перешкоджають терапії чоловіків. Левант пише, що чоловіки:

- мають труднощі в тому, щоб вказати існування проблеми;
- уникають просьби про допомогу;
- переживають труднощі при аналізі емоційних проблем;
- відчувають дискомфорт, а часто і страх від інтимності [31, 266].

Велика різниця між чоловіками і жінками полягає в тому, що чоловіки більше люблять, коли їм говорять: «Я пишаюсь тим, що ти відстояв свою думку!» або «Я так пишаюсь тим, як мужньо ти вів себе!»; а жінки полюбляють фрази на кшталт: «Мені так сподобалось твоє благородство в тій нелегкій ситуації» або «Я пишаюсь тим, як справедливо ти вирішила суперечку наших дітей. Яка ти розумна у мене!». А найбільше всього жінки люблять фразу: «Я тебе люблю», і тут не може бути суперечностей.

Чоловіки завжди дуже гостро переживають, коли хтось не оцінює їх належно (наприклад, звільнення з роботи, відмова в підвищенні, несправедлива критика з боку керівника). Серія дрібних інцидентів може підірвати його самолюбство до такого стану, що йому необхідна буде підтримка дружини. У такі хвилини любляча, турботлива жінка в змозі підвищити його самооцінку, яка є основою впевненості чоловіка в собі. Дружина зможе допомогти відновити йому самоповагу хоча б тим, що вислухає його, не ставлячи занадто багато питань. Якщо ваш чоловік буде знати, що ви поважаєте його, то швидко його «я» знову приведе його на позиції того люблячого і впевненого у своїх можливостях чоловіка, якого ви покохали.

Чоловікові потрібен прямо протилежний підхід до своєї дружини. Коли жінка перебуває в пригніченому стані через розчарування, невдачі, загострення хвороби, втрату роботи тощо, чоловік не повинен сидіти склавши руки. Чоловікові слід вислухати дружину, поставитись до неї м'яко, турботливо, з розумінням, не проявляючи при цьому ніяких сексуальних домагань. Якщо чоловік помилково прийме її потребу в його підтримці за

бажання зайнятися сексом, значить він погано розуміє свою жінку. Якщо чоловік у цю хвилину захоплений своїм збудженням, то дружина, звичайно, подумає: «Мало мені своїх проблем, так ще й чоловік проявляє черствість та егоїзм, думаючи лише про свої бажання». Незалежно від того, чи відповідає це істині, жінка, радше, сприйме це саме так. Чоловікові просто потрібно довести своє кохання, увагу, вислухати свою дружину.

При цьому доведено, що дружини здатні дещо краще розуміти своїх чоловіків, хоча при цьому існують певні похибки в уявленнях партнерів один про одного. Наприклад, дружини схильні переоцінювати життєрадісність, оптимізм і недовірливість чоловіків і недооцінювати їхню здатність переживати почуття провини, чоловіки ж – переоцінювати рівень збудливості і неврівноваженості своїх дружин [88]. Це, безумовно, може істотно вплинути на характер взаємин у сім'ї.

Цікавий перелік відмінностей пропонує В.П. Кравець. Подаємо її в дещо скороченому вигляді [32,148-155].

Особливості поведінки представників різної статі:

Дівчата більш старанні, краще ставляться до навчання. Серед відмінників – 80% дівчат, серед другорічників – 90% хлопців.

Дівчата більш дисципліновані, хлопці більш ризиковані на уроках, вони частіше піднімають руку, не боячись помилитись у відповіді.

Дівчата кращі виконавці, аніж хлопці, їх легше примусити виконувати якесь доручення.

Дівчата більш вільно поводять себе в спілкуванні з хлопцями, ніж хлопці у спілкуванні з дівчатами.

Дівчата більш схильні до опікунської діяльності – няньчити, доглядати, проявляти турботу. Вони більше схильні критикувати, наставляти, повчати своїх молодших братів, ніж хлопчики своїх молодших сестер.

Чоловіки не відчувають потреби довго розмовляти по телефону, для жінки – це насолода.

Для чоловіків є характерним чергувати надактивну діяльність з пасивним гаянням часу (читати, дивитися телевізор).

Чоловіки і жінки відрізняються один від одного і в ситуаціях, пов'язаних із змагальністю. Варто подивитись за поведінкою чоловіка і жінки під час гри в теніс чи волейбол. Жінки підходять до цього, як до приводу встановлення приятельських стосунків чи приємної бесіди. Для чоловіків мета і сенс гри – завоювання перемоги.

Характерологічні особливості:

- дівчата більш чутливі до оцінки іншими людьми своєї зовнішності. У них частіше спостерігається дисморфобія;

- дівчата більш схильні апелювати до старших у випадку конфліктів чи скрутного становища;

- негативні прояви у дівчаток носять більш скритний характер, порушення більш тихі;

- дівчата часто намагаються показати себе кращими, ніж вони є, тоді як хлопчики – видатись гіршими;

- характерним для жіночої психіки є рецептивність, чоловічої – продуктивність;

- дівчата більш чутливі і ніжні, ніж хлопці;

- дівчата конформніші й догматичніші, більш схильні до невротизму і тривожності, більше піддаються навіюванню, орієнтуванню на чужу думку;

- дівчата більш емоційні, ніж хлопці. Вони ближче до серця приймають похвалу, засудження, їх легше розсмішити і примусити заплакати. Вони швидше ображаються, більш чутливі до іронії.

По-різному проходить розвиток особистісного й чуттєвого компонентів кохання у юнака і дівчини. У юнака порівняно рано збуджується саме чуттєвий бік кохання, потяг і лише потім з'являється здатність поєднувати їх із глибокою емоційною і духовною близькістю. У дівчат, навпаки, сентиментальна потреба у спілкуванні, довір'ї, ласці виражена сильніше і збуджується раніше, ніж чуттєво-невротичний потяг.

Заходячи до громадського місця (чи то кафе, чи то вітальня квартири), чоловіки вибирають таке місце, щоб бачити всю кімнату чи весь зал. Це генетичний код, «генетична пам'ять», попереджає їх: «Остерігайся! Будь напоготові!» (пращур знав, що не повинен повертатися спиною до виходу з печери). У жінок таке не проявляється.

У дівчат глибше, ніж у юнаків, інтерес до внутрішнього світу інших людей. У них раніше виникають складні форми рефлексії, почуття самотності; у них сильніша потреба у взаєморозумінні, психологічній близькості. Вони частіше пишуть щоденники, вірші.

Дівчата більш схильні до співпереживання. У них більша потреба в тісному задушевному контакті, їм дуже потрібна людина, якій можна все розповісти, поділитися усіма своїми думками й настроями.

Жінки більш схильні вважати себе неповторними, ні на кого не схожими, і своєму внутрішньому стану вони надають набагато більше значення, аніж чоловіки.

Жінки менш здатні відділяти об'єктивний перебіг подій від власних переживань в цей момент і тому, як правило, гірше передають події, є менш об'єктивними свідками їх.

Чоловік прагне, щоб оточуючі захоплювались його спритністю, силою, мужністю; жінці необхідно, щоб в ній цінували красу.

Чоловіки більш егоїстичні, ніж жінки.

Статева диференціація існує і у сфері темпераменту (хоча це питання ще недостатньо вивчене). У чоловіків частіше домінує холеричний темперамент. Жіночій природі частіше відповідає сангвіністичний темперамент.

Жінка менше піддатлива іпохондрії, а будь-який чоловік після 50 років, якщо й не починає готуватися до смерті (якої він, до речі, боїться більше, ніж жінка), то знаходить у себе симптоми всіх мислимих і немислимих хвороб.

Чоловіки «не вміють хворіти», падають духом від застуди, впадають у меланхолію.

Чоловіки більш солідарні між собою, ніж жінки.

Відмінності в оцінній діяльності:

Жінка оцінює інших жінок завжди нижче, ніж чоловік оцінює інших чоловіків.

Коли хлопчики і дівчатка бачать щось нове, незнайоме, то хлопчик, як правило, запитає «Що це? Звідки? Для чого?», реакція ж дівчат почнеться з оцінки: «Як красиво! Як прекрасно!».

У жінки більш сильна вроджена схильність до всього красивого, витонченого, елегантного.

Для чоловіка найважливіше логічний аналіз, точний розрахунок, здоровий глузд. Для жінки – інтуїція, почуття.

Чоловіки схильні переоцінювати свої достоїнства. Позерство й безмірне вихваляння в чоловіків у крові. Почуття впевненості в собі у чоловіка розвинуте значно сильніше, ніж у жінки.

Чоловіки звертають увагу на те, що про них думають, для жінок важливіше, що про них кажуть.

Жінки ближче до серця приймають похвалу й осуд.

Чоловіки, зібравшись разом, вислуховуютьодин одного, жінки ж одна одну оглядають і оцінюють.

Відмінності в зовнішніх проявах внутрішніх станів:

На вечорах юнаки тримаються дружно, компанією, а дівчата часто вередують, вимагають особливої уваги з боку юнаків, будь-якою хочуть перевершити одна одну.

Агресивність жінки більш завуальована.

Жінка, що входить у солідний універсальний магазин, відчуває стан, що може бути порівнянний тільки із сексуальним збудженням. Чи варто дивуватись, що саме в магазинах жінки найчастіше гублять речі і навіть своїх дітей (чого практично не роблять батьки).

У конфліктах чоловіки частіше звертають увагу на слова, а ось на сигнали, виражені не словами, а мімікою, інтонацією, позою, жестом тощо, багато з них не реагують. А для жінок якраз форма важливіша, ніж зміст сказаного.

Жінки в основному проявляють свої емоції зовнішньо (крик, плач, обговорення своїх проблем з приятельками); у чоловіків же домінує придушення негативних емоцій.

Якщо у чоловіка-ревнивця агресія частіше спрямовується проти дружини, що підозрюється в зраді, то у жінок – на суперницю.

Відмінність у ставленні до подружнього життя та міжстатевих стосунків:

Жінки більш реалістично дивляться на подружнє життя, розуміючи, що воно складається з багатьох обов'язків. Чоловіки ж більш настроєні на деяку «святковість» у шлюбі.

По-різному ставляться до свого нового, сімейного стану чоловік і дружина. Жінка найчастіше органічно і легко приймає нові обов'язки – дружини, матері, хазяйки. Чоловік, особливо юний, відчуває в цей період переважно здивування. Він ще продовжує пошук сенсу життя.

Як правило, для жінок проблеми сім'ї важливіші від проблем роботи, а для чоловіків – навпаки.

Чоловік вище цінує свободу, самостійність і можливість самому приймати відповідальні рішення.

Чоловіки більш чутливі до матеріально-побутового дискомфорту.

Чоловік кохає очима, жінка кохає слухом. Це означає, що жінка постійно повинна дбати про свій імідж, зовнішній вигляд, а чоловік не повинен забувати про слова кохання, компліменти тощо.

Ставлення чоловіка до жінки значною мірою визначається бажанням здивувати, викликати захоплення історіями, нерідко видуманими. Жінка в цьому плані міцно стоїть на землі, їй і в голову не прийде дивувати уяву чоловіка тим, чого в її житті ніколи не було й не може бути.

Якщо чоловік прагне сподобатися певній конкретній жінці і переслідує при цьому конкретну мету, то жінка відчуває потребу подобатися взагалі.

Чоловік хоче відразу багато чого в декількох сферах життя і тому не завжди може виразити себе повністю в чомусь одному, в тому числі і в коханні, тоді як жінка здатна повністю віддатися своєму почуттю.

Чоловік не може жити лише коханням, йому потрібні футбол, хокей, автомобіль, колекціонування.

Жінки більш схильні до ідеалізації партнера в дошлюбний період, ніж чоловіки.

Чоловікові часто достатньо, що він кохає, а як проявляється його кохання – це вже є не істотним. Дружина ж вимагає, щоб кохання з боку чоловіка виражалось конкретно: у кожному вчинку, у кожному слові, при кожній зустрічі.

Хоч чоловіки багато говорять про секс, вони значно більш замкнені в цьому відношенні, ніж жінки.

Коли жінка з усіх сил приховує пристрасть, яку відчуває до чоловіка, чоловік так само старанно розігрує кохання, якого зовсім до неї не відчуває.

Чоловіки не говорять про найсокровенніше з іншими чоловіками. Вони ніколи не обговорюють сексуальних якостей своїх дружин, навіть розмовляючи з найближчими приятелями.

Жінки інакше реалізують свої емоційні потреби, вони діляться переживаннями не з чоловіками, а з подругами. З ними жінки розмовляють на теми, яких чоловіки уникають, спілкуючись з приятелями.

Жінки частіше притримуються консервативних норм і взірців у галузі подружнього життя. У випадку позаподружніх зв'язків чоловіки частіше проявляють нерішучість, схильні до сумнівів і продовження конфліктної ситуації, що склалася. Жінки швидше приймають рішення, визначаючи свою позицію в любовному трикутнику.

Чоловіки будують почуття власної гідності на усвідомленні того, що їх поважають оточуючі люди, а жінки відчувають свою значущість, коли їх кохають.

Для чоловіка вірність має інший зміст, ніж для жінки. У більшості жінок єдиний стандарт вірності – сексуальний. Чоловік, що надмірно витрачає сімейні гроші чи відмовляється піти на випускний вечір дочки, усе ж вважається вірним, якщо у нього немає іншої жінки. Чоловік, що займається коханням з іншою жінкою, – зрадник незалежно від інших його вчинків. Чоловіче уявлення про вірність складніше, оскільки воно ґрунтується не лише на сексі. З погляду чоловіка вірність означає, що дружина і сім'я стоять для нього на першому місці, але не винятковому. Якщо дружина витрачає гроші не так, як йому хочеться, то він вважає її невірною (фінансова невірність). Коротку розмову дружини з сусідкою чоловік здатний розцінити як емоційну невірність, небезпечну для шлюбу.

Дві статі – це справді геніальне творіння природи, що дає їй змогу досягнути у вічній єдності і боротьбі протилежностей вищої гармонії. На жаль, немало сімейних драм пов'язано з тим, що чоловіки не знають найелементарнішого про фізіологію і психологію жінок і навпаки. Все сказане вище, як уже зазначалось, не вичерпує відмінностей між хлопчиками і дівчатами, чоловіками і жінками, але дає розуміння особливостей представників чоловічої і жіночої статі. Важливо правильно розуміти природу цих відмінностей. Зрозуміло, і чоловікам, і жінкам необхідно враховувати у своїх взаєминах особливості психології і фізіології протилежної статі. Чоловік не повинен вважати, що жінка обов'язково мислить, відчуває, робить так само, як він, а жінка не повинна вимагати від чоловіка властивих їй стандартів поведінки і виразу почуттів. Для нормальної сім'ї законом повинно стати правило: «Ми інші один для одного, і тим постійно цікаві і привабливі». У цій відмінності є і своя гармонія – можливість доповнювати достоїнства один одного й нівелювати недоліки.

Знання подібних проявів психіки і психологічних феноменів допомагає подружжю значно краще, тонше і глибше взаємодіяти між собою і з оточуючими людьми, підвищити культуру почуттів, культуру дошлюбного і сімейного спілкування тощо. Розуміння цих відмінностей необхідне шкільному психологу, педагогам і батькам для врахування у виховній роботі і організації міжстатевого спілкування, яке має свої особливості на різних вікових етапах.

Хоча йдеться про різні тенденції в характері чоловіка і жінки, необхідно підкреслити, що шлюб – підприємство спільне. У кожного партнера є своя роль, і не можна оцінювати ці ролі, користуючись загальними стереотипами у стосунках чоловіків і жінок. Для того, щоб подружні стосунки складалися вдало, необхідно, щоб кожний мав свої нестандартні обов'язки стосовно партнера. Дві людини зі своєю сукупністю потреб і бажань не можуть бути зведені до «єдиної формули». Потрібно вибрати свою власну формулу, яка підходить саме вам. Важливо взяти ці знання за основу, але не користуватися ними, як універсальним правилом. Тут стане в нагоді вміння поступатися. Отже, крім відмінностей, є і багато спільного.

Кожні чоловік і жінка володіють чоловічою і жіночою формами енергії. Без цього поєднання наше існування неможливе. На внутрішньому дисбалансі цих якостей лежить провина за багато конфліктів, що переживаються нами у взаєминах. Справжні відмінності між чоловіком і жінкою насправді доповнюють один одного, даючи їм можливість знайти рівновагу.

Навчившись по-справжньому любити, цінувати, приймати і розуміти ці відмінності, ми автоматично знаходимо внутрішню цілісність. Люблячи жінку, чоловік стає більш жіночним, зберігаючи при цьому свої чоловічі риси, і навпаки.

Насолоджуйтесь спільним і намагайтесь зрозуміти у своєму партнерові те, що відрізняється від звичних для нас речей, – радять психологи.

6. ОНОВНІ ЧННИКИ СТАБІЛЬОСТІ ЩЛЮБУ

Однією із проблем у психології людських взаємин є розкриття чинників стабільних емоційних стосунків між людьми. Історія стосунків складається з подій, кожна з яких має свою дату, а також з їхніх причин і наслідків. Будь-хто із нас легко може відтворити у пам'яті зв'язок між якоюсь подією і її впливом на характер стосунків з конкретною людиною, на взаємне зближення або віддалення.

З огляду на те, що ця проблема надзвичайно важлива для психології сім'ї, розглянемо її докладніше.

6.1. Теоретичні засади стабільних емоційних стосунків між людьми

Сам факт тривалої взаємодії в парі не обов'язково вказує на стабільність у ній емоційних стосунків. Люди можуть залишатися разом, наприклад, через економічні причини або через відсутність кількох привабливих альтернатив партнера. Останній варіант досить часто слугує стабілізатором шлюбу, у якому подружжя не задоволене своїм сімейним життям. Інколи, низько оцінюючи про себе свої стосунки один з одним, партнери можуть розглядати їх як своєрідну плату за реалізацію якихось життєвих цілей, подяку за неправильний спосіб життя у минулому тощо. Розуміння неможливості збереження позитивних емоцій один до одного тривалий час також відіграє важливу роль: якщо людина вважає, що збереження пристрасної любові принципово неможливе, підвищується вірогідність того, що він більш терпимо поставиться до зниження симпатії й любові у своїх власних стосунках.

При цьому, на нашу думку, важливо розглянути такі феномени як симпатія, прихильність, дружба, кохання. Щоб виникли симпатія, прихильність, дружба, має спочатку виникнути почуття близькості між людьми. Такій близькості нерідко передує невелика «функціональна

дистанція», тобто можливість частих зустрічей у повсякденному житті: навчання в одному класі, на одному факультеті, робота в одній кімнаті, спільний відпочинок чи заняття спортом, музикою, малюванням.

Близькість дає змогу побачити одне в одному риси схожості, відчути сумісність. Як свідчать дослідження Дж. Дарлі та Е. Бершайд, появі приязні передує проста антиципація взаємодії: коли людина чекає на зустріч, вона сподівається, що ця людина їй сподобається. Виявляється, у такий спосіб ситуація першого побачення живить симпатію одне до одного. Позитивне очікування, що новий знайомий буде приємною людиною, підвищує шанси на те, що з ним мають скластися найкращі стосунки [38,537]. Що ближче люди знайомляться, то глибшою, здебільшого, стає симпатія. Велика кількість спеціальних експериментів заперечує побутове уявлення, згідно з яким – чим більше знаєш, то менше поважаєш.

Як не дивно, але «ефект простого перебування в полі зору» спрацьовує і стосовно знайомих мелодій, і щодо звичної їжі, і щодо людського обличчя. Цей ефект визначається в соціальній психології як тенденція відчувати більшу прихильність і давати більш позитивну оцінку раніше незнайомим подразникам після їхньої неодноразової появи перед очима людини. Отже, знайомих людей ми любимо більше.

На виникнення прихильності до іншої людини впливає її зовнішність. Цей беззаперечний факт підтверджено у величезній кількості досліджень, хоча в масовій свідомості з цього приводу існують суперечливі твердження. Особливо впливає гарна зовнішність на популярність жінок. Привабливі дівчата частіше бувають на побаченнях і мають більше друзів обох статей. Відчуваючи це, жінки більше турбуються про свою зовнішність, постійно намагаючись її зберегти, вдосконалити, прикрасити, інколи навіть змінити за допомогою пластичної хірургії.

У дружніх стосунках, як і при формуванні подружніх пар, люди неусвідомлено намагаються обрати собі «рівню» за зовнішністю. Рівний за привабливістю, інтелектуальним рівнем та іншими ознаками викликає

більшу симпатію, можливо, тому що від нього очікується зустрічна прихильність. Феномен «рівні» підтверджується і на стадії знайомства, і при дослідженні тривалості й міцності стосунків. Людині подобається той, кому подобається вона. Дружні стосунки швидше виникають з тією людиною, яка від першого знайомства виявила до нас симпатію, продемонструвала прихильність, зацікавленість. Експерименти свідчать, що особливо цінується повага з боку людини, яка спочатку недооцінила ваші внутрішні якості, а пізніше почала ставитися до вас більш позитивно. Якщо симпатія не виникла сама собою, а була завойована, цінність її зростає.

У дружніх стосунках дуже важливо бути щирим, відкритим, автентичним. Друзі (як і кохані) хочуть мати можливість бути собою в цьому контакті, хочуть мати право як на позитивні, так і на негативні почуття. Без справжнього зворотного зв'язку, який, зазвичай, дає нам наш друг, можна опинитися у світі ілюзій.

За Д. Майєрсом [38,537], виникненню прихильності і дружби сприяють чотири фактори: близькість, фізична привабливість, схожість настанов та цінностей і наявність зустрічної симпатії. Проте буває, що міжособова атракція базується на несхожості, правда, за умови, що ця несхожість не є дуже великою. Людині подобається щось нове, незвичне, не дуже зрозуміле в партнері зі спілкування, хоча загальне ставлення до життя, основні цінності мають усе ж співпадати.

Основними потребами, що живлять дружні стосунки, є потреби в приватності та інтимності. Крім того, дружба задовільняє потребу в самопізнанні, сприяє процесам самоідентифікації, побудові Я-концепції. Надійність взаємин друзів, відданість одне одному виконують і захисну функцію, створюючи стале переживання стабільності й наповненості буття.

Введення друга в оману, незважаючи на його приховану мету, небезпечне для подальшої динаміки дружніх стосунків. Неусвідомлювана маніпуляція, розрахована на певний однобічний виграш, досягнення переваги, також стає випробуванням для дружніх стосунків. Серйозні

порушення «кодексу» дружби переживаються як зрада, руйнують атмосферу довіри й можуть призводити до виникнення ворожнечі між колишніми друзями.

Найбільш інтенсивною дружба буває в юнацькому та молодому віці, коли друзі проводять разом багато часу. Поява сім'ї, професії, власних дітей видозмінює характер дружніх стосунків, хоча й не зменшує їхньої цінності для особистості.

Кохання – найскладніший тип міжособових стосунків і найбільша цінність для особистості. Воно наповнює життя сенсом, підносить людину над буденністю, дає найсильніший поштовх самовдосконаленню, прояву внутрішнього потенціалу. Втрата кохання нерідко сприймається як жахлива криза, крах, стає причиною суїцидів, невиліковних захворювань, злочинів.

Кохання – це глибоке, яскраве, міцне почуття спільності, близькості, що базується па нездоланному сексуальному потязі одне до одного, унікальній взаємній прихильності, сильній зацікавленості, інколи майже поглинання партнером. Закохана людина прагне зробити все, що від неї залежить, задля щастя і благополуччя іншого.

На думку Е. Фромма, кохання формує ставлення людини до світу. Статевий потяг – лише форма прояву потреби в коханні та єднанні. Кохання – це мистецтво, що потребує різнобічних знань та вмінь, у тому числі дисципліни, зосередженості, терпіння, віри.

За Р. Стернберґом, кохання можна уявити собі як трикутник, трьома однаковими сторонами якого є пристрасть, інтимність та відданість. 3. Рубін вичленовує дещо інший набір факторів: прив'язаність, турботу та інтимність.

Стан закоханості, хоч яким би романтичним, пристрасним і сильним він не був, поступово згасає. Після двох років шлюбу подружжя, зазвичай, говорить про вдвічі меншу закоханість, ніж на початку стосунків. Після чотирьох років спільного життя відсоток розлучень найвищий. Але якщо шлюб зберігається, зв'язок «стає більш рівним та стійким і навіть зберігає легке романтичне підсвічування» [38, 566]. Так виникає кохання-дружба. У

цьому реальному стані, далекому від ілюзій закоханості, менше страждань, образ, непорозумінь, ревнощів, болю і більше розуміння, прийняття, поваги, взаємопідтримки, відповідальності.

Розвиток романтичних стосунків, які формуються як взаємна залежність, може нагадувати звикання до азартної гри, алкоголю, наркотиків. Дози постійно потребують збільшення, уже не викликаючи колишнього радісного збудження, а відмова від контактів провокує тяжку депресію, втрату сенсу, переживання порожнечі, відчаю.

Не так давно у США зовсім не кохання вважалося найнеобхіднішою умовою шлюбу, а матеріальна забезпеченість, соціальне становище і професійний статус потенційного супутника життя. Останнім часом 9 з 10 опитаних молодих американців підкреслюють значення саме кохання. У пострадянських країнах динаміка дещо інша: якщо в радянські часи вагомість глибоких почуттів не викликала сумнівів, то тепер усе більше уваги молоді жінки приділяють економічній спроможності обранця, а чоловіки – презентабельності майбутньої дружини, її вмінню викликати загальне захоплення і заздрість.

Цікаво, що чоловіки більше закохуються і менш схильні розривати стосунки, ніж жінки, хоча в масовій свідомості існує протилежне уявлення. Чоловіків приваблює в коханні передусім фізична та ігрова сторони стосунків, тоді як жінки фокусуються на інтимно-довірчих взаєминах і бажанні турбуватися про коханого.

Деякі автори пишуть про оптимальний аутбридинг, тобто про бажання людини утворювати пару й мати дітей з тим, хто психологічно не дуже схожий на неї. Проте буває, що саме ті риси партнера, які так подобалися нам на початкових стадіях знайомства, пізніше стають причиною розриву стосунків. Наприклад, спочатку нас приваблює акуратність, принциповість людини, але пізніше починає здаватися, що вона просто зануда. Багатьом жінкам подобаються турботливі чоловіки, але згодом вони здебільшого виявляються ревнивими і вважають жінок своєю власністю. Дехто цінує

свого обранця за те, що він ні на кого не схожий, небанальний, дивний, але потім ця оцінка перетворюється в «зовсім ненормальний».

Численні дослідження, проведені в різних країнах, свідчать, що люди, які перебувають у шлюбі, відчувають більшу суб'єктивну задоволеність життям, частіше говорять про переживання щастя, ніж удівці та одинокі, а особливо розлучені та покинуті. Це справедливо як для чоловіків, так і для жінок, і міф про те, що вільна жінка почувається краще, ніж заміжня, залишається однією із загадок масової свідомості.

Досі не визначено, що саме є вирішальним чинником: чи наявність шлюбу сприяє переживанню щастя, чи щасливі люди більш привабливі для створення шлюбу. Адже відомо, що ті, хто вважає себе щасливим, більш відкриті, емпатійні, цікаві для оточення, ніж ті, що вважають себе нещасними. Водночас хороший шлюб дає кожному партнеру надійного товариша й вірного коханця, що знижує вплив повсякденних стресів і сприяє отриманню задоволення від тривалих, тісних стосунків. Шлюб підвищує самоповагу, зміцнює особистісний статус, сприяє саморозвитку, особливо коли з'являються діти.

На жаль, практично половина шлюбів розпадається, кохання згасає, перетворюючись інколи на свою протилежність, породжуючи гостре неприйняття аж до ненависті. Кроскультурні дослідження свідчать, що така тенденція характерна для індивідуалістичних культур, де сенсом шлюбу є кохання, яке сприймається передусім як пристрасть, як сильне почуття. У комунальних культурах, де сенсом шлюбу є соціальні обов'язки, розлучень набагато менше. Дружні стосунки між чоловіком і жінкою, спільні інтереси, звички, цінності також є підґрунтям міцних, довгих та щасливих шлюбів.

Відомі російські психологи В. Н. Куніцина, Н.В. Казаринова, В.М.Погольша стабільні міжособистісні стосунки трактують як «тривале збереження взаємодії в парі, на фоні позитивних почуттів у обох партнерів» [37, 253].

Розвиток і тривала стабілізація стосунків припускають їхню постійну перебудову, з урахуванням змін зовнішніх умов і особистих особливостей членів пари. Як не можна уявити собі рівний і безкризовий розвиток особи, так і неможливим є тривале емоційне ставлення, яке самі учасники не піддавали б періодичним ревізіям. Розпад і стабілізація стосунків – дві сторони одного процесу, результат якого – припинення або збереження стосунків – залежить від активних цілеспрямованих зусиль його суб'єктів.

При цьому варто згадати думку відомих фазівців у галузі психології сім'ї. Е.Г. Ейдеміллер і В.В. Юстицькис розглядали емоційні симпатії як цементуючу силу в сімейних стосунках. Вони зазначали, що симпатія певною мірою нейтралізує стани фрустрації в міжособистісних взаєминах, у тому числі й у сімейних. Легше виникає адаптація до фруструючих особливостей характеру подружжя. Виникає ефект «розчинення фрустрації». Симпатія спричиняє збільшення інтересу до об'єкта захоплення (наприклад, до людини, яку люблять). При цьому важливо, що інтерес доброзичливий, пов'язаний з прагненням допомогти, спільно радіти або засмучуватися, що, у свою чергу, зумовлює більшу взаємовідвертість і внаслідок чого зростає емпатія. Звідси і значення симпатії в профілактиці і пом'якшенні міжособистісних сімейних конфліктів [88].

Процес розвитку міжособових стосунків включає низку послідовних етапів, або стадій. В.Н. Куніцина виділяє такі стадії: а) стадія зближення; б) стадія близькості; в) стадія диференціації; г) стадія віддалення; д) стадія розпаду стосунків. При цьому автор виділяє дві форми динаміки стосунків:

1) незворотні зміни в системі стосунків особистості (прогрес і регрес);

2) періодична зміна параметрів взаємин (знаку, інтенсивності, модальності) з плином часу, або ритми стосунків [37, 243].

Розглянемо докладніше кожну зі стадій розвитку міжособистісних взаємин.

Стадія зближення. Одним з підходів, що дозволяють аналізувати процеси, що відбуваються на цій стадії, як указує В.Н Куніцина, є теорія «фільтрів». Відповідно до цієї концепції, пара, переходячи від поверхового

знайомства до глибшого міжособистісного спілкування, повинна подолати низку своєрідних фільтрів. Фільтрами тут слугують різні чинники міжособистісної атракції. Якщо дві людини не пройшли через який-небудь фільтр, взаємини між ними припиняються або зберігаються вимушено, а позитивні почуття один до одного або зникають, або змінюються неприязню й ворожістю. Глибоких і стійких стосунків можуть досягти тільки ті пари, які послідовно подолали всі фільтри.

Детермінанти міжособистісної атракції будуть змінюватися залежно від того, на якому етапі в певний момент перебувають стосунки, який фільтр проходять. Одні й ті ж фактори можуть на одному етапі сприяти виникненню симпатії, а на іншому – знижувати її, діяти тільки в поєднанні з будь-якими іншими факторами або не діяти зовсім. Але навіть подолання декількох фільтрів не захищає стосунки від розпаду: майбутній фільтр не менш небезпечний для існування пари, ніж той, що вже пройдений.

Які фільтри діють на стадії зближення?

По-перше, це зовнішні дані, стать, вік, професія, манера поведінки людини, а також так звані «екологічні» змінні (сусідство або спільне місце роботи, навчання, відпочинку), тобто суто зовнішні характеристики особистості, які не вимагають для свого розпізнання тривалого часу й оцінюються суб'єктом залежно від їхньої соціальної цінності, параметрів ситуації, у якій відбувається взаємодія, і стану і властивостей самого суб'єкта (при проходженні цього фільтра діє прагнення до вибору рівного партнера за названими характеристиками).

По-друге, це вимога певного рівня подібності між собою і партнером. Основним завданням, яке вирішують суб'єкти при проходженні перших двох фільтрів, є забезпечення психологічної безпеки, створення комфортної і нетривожної ситуації, яка гарантує кожній з них певний рівень прийняття з боку партнера зі спілкування. На цій стадії найважливішими комунікативними навичками виявляються вміння вступити в розмову з

людиною, яка сподобалась, і підтримати бесіду з нею. Це не такі прості вміння, як може видатися на перший погляд.

Ще один фільтр, що діє на стадії зближення, – можливість включення членів пари у спільну діяльність. Ця можливість припускає поєднання особистісних і поведінкових характеристик, які отримали назву «рольова відповідність». Мова йде як про наявність бази для спільної взаємодії (вирішення загального завдання, спільну справу), так і про відповідність один одному міжособистісних ролей, які беруть на себе учасники пари.

Є. Доценко проводив цікаве спостереження початкового етапу міжособистісних стосунків, унаслідок якого він зробив певні висновки. У консультативній практиці виявлений наступний феномен: послідовність дій, зроблених під час знайомства, значною мірою задає провідний сценарій наступних міжособистісних подій. Важливими моментами є:

• розподіл ініціативи: хто перший пішов на контакт, як саме ініціатива передавалася або утримувалася, хто керував цим процесом;

• зміст взаємодії: з якого приводу відбулося знайомство, які проблеми довелося вирішувати, які теми розмов переважали, яка послідовність обговорюваних тем, якими справами займалися;

• розподіл ролей у діаді: хто ініціював подію, хто керував розвитком стосунків, хто керував вирішенням проблем, що виникали;

• динаміка: зміна періодів згоди і напруження (конфліктів), темп розвитку взаємин (зближення чи віддалення), перерви [18].

Послідовність дій і почуттів (або емоційних реакцій), пережитих під час знайомства, задає матрицю відносин, згідно з якою потім будуються більшість наступних раундів спілкування.

Отже, долаючи різні фільтри на початковій стадії розвитку, стосунки все більше індивідуалізуються, перетворюючись у справді міжособистісні. Просування по цьому коридору вимагає цілеспрямованих дій членів пари. Сприятливе чи несприятливе для проходження чергового фільтру поєднання зовнішніх і внутрішніх умов не проявиться, якщо учасники спілкування не

будуть активно долати труднощі, які виникають, і стабілізувати свої стосунки. Стосунки можуть бути стабільними тільки тоді, коли їх збереження постає перед суб'єктом як одна з умов досягнення значущих для нього цілей.

Носсрат Пезешкіан – один із засновників позитивної психотерапії – називає такі умови, при яких може виникати відчуття тісної належності один одному:

• Загальна професія у подружжя: наприклад, чоловік – лікар, а його дружина – асистент при ньому, або обоє займаються бізнесом.

• Різні, але взаємодоповнювальні обов'язки: один заробляє гроші, інший бере на себе ведення домашнього господарства, догляд за дітьми та їхнє виховання.

• Спільні інтереси та захоплення: обоє люблять грати в теніс, брати участь у лижних чи піших походах тощо.

• Загальні соціальні, політичні чи релігійні інтереси: обидва є активними членами однієї партії або виконують громадську роботу.

• Загальні фінансові інтереси: будівництво будинку, передача ведення справи, загальні борги, загальний прибуток.

• Монополія в сексуальних відносинах. Обмеження сексуального задоволення тільки рамками партнерства, основою якого є сексуальна залежність. Задоволення сексуальної потреби відбувається тільки між партнерами.

• Загальні цілі заради спільних дітей: діти пов'язують батьків на багато років.

• Різного роду емоційна залежність: один партнер бере на себе функцію «Я» іншого, обидва оточують один одного турботою.

• Загальний духовний зв'язок: надія на спільне майбутнє, навіть після смерті **[47,136-137]**.

Стадія близькості. Її основа – становлення пари, формування почуття «Ми». Цей процес найчастіше включає такі фази:

• Люди починають частіше зустрічатися у все більш різноманітних ситуаціях.

• Вони шукають товариства один одного, проводять разом більш тривалий час.

• Вони все більш відкриваються один одному, діляться секретами, стають більш близькі фізично, прагнуть переживати разом позитивні і негативні почуття.

• Вони починають розуміти погляди та світогляд один одного.

• Їхні цілі й поведінка досягають високого ступеня синхронності.

• Вони починають відчувати, що благополуччя кожного з них пов'язане зі стійкістю і надійністю їх взаємовідносин, зв'язок сприймається як єдиний і незамінний.

• Стосунки починають розглядатися не тільки з погляду сьогодення, а й з погляду майбутнього.

• Вони починають діяти як пара, а не як дві окремих людини.

Отже, стосунки досягають якісно нового рівня – рівня близьких довірливих стосунків, на якому кожен дізнається найпотаємніше про іншого, коли людина, думаючи про себе і про партнера, не відділяє Я від Він або Я від Вона, а з'єднує: Ми, Нам, для Нас. Наступною фазою просування на стадії близькості є формальне закріплення взаємин, прийняття партнерами зобов'язань стосовно один до одного. Ним може бути оголошення про заручини, свідоцтво про одруження або якийсь вид письмової угоди (наприклад, бізнес-контракт). Так стосунки перестають бути неформальними, отримують визнання, починають підкорятися певним правилам. Зміна статусу взаємин може викликати опір будь-кого з партнерів, бути причиною внутрішнього дискомфорту. Як наслідок, буде потрібне психологічне пристосування до нової форми стосунків.

Стадія диференціації. Її основа – прагнення протиставити занадто великій прихильності свою самостійність, мати свої особливі інтереси, що не

збігаються з інтересами партнера, думати більше про реалізацію своїх можливостей, ніж про партнерство.

Диференціація зовсім не означає припинення стосунків. Це стадія перебудови, переоцінки, нового розвитку взаємин. Багато що залежить від чуйності, делікатності членів пари: щоб зберегти партнерство, необхідно бачити й цінувати у партнера його особливі індивідуальні чесноти та здатності. Щасливі пари – це найчастіше пари, які подолали стадію диференціації з користю для розвитку стосунків.

В одному дослідженні за участю пар, які жили в щасливому шлюбі 15 і більше років, подружжя просили визначити, що зробило їхній шлюб міцним. І чоловіки, і жінки дали схожі відповіді. Причиною, що найчастіше зустрічалася, було «відчуття, що чоловік – твій найкращий друг» і що «він чи вона подобається як особистість». Ті й інші відповіді об'єднувала впевненість у тому, що шлюб – це зобов'язання один перед одним, бажання, щоб взаємини були дієвими, завдання і цілі – узгодженими. Водночас не було сліпої відданості іншій людині. Люди бачили недоліки партнера, але прагнули не звертати на них уваги. Один чоловік зазначив: «Вона не досконала. Але мене не хвилюють її слабкості. Їх небагато. Її чесноти набагато перевершують недоліки»[37, 248].

На стадії диференціації важливим фактором, що впливає на розвиток стосунків, стає рівень позитивних реакцій партнерів один на одного: емоційні переживання викликає не стільки його збереження, скільки його перевищення чи приниження порівняно зі звичним. Цей ефект знайшов відображення у так званому «законі подружньої невірності», який сформулював Е. Аронсон.

Незважаючи на жартівливу назву, цей закон торкається серйозної проблеми, яка виникає у близьких людей, зокрема у сімейних пар. У ході подібних стосунків формується звичка до високих взаємних оцінок, знижується чутливість партнерів до взаємних позитивних підкріплень, зате найменший прояв несхвалення з боку будь-кого з них викликає сильні емоції

іншої сторони. Водночас у спілкуванні з помірно близькими або сторонніми партнерами люди порівняно спокійно ставляться до негативних оцінок (оскільки у них не сформовано очікування позитивних оцінок), зате схильні відчувати сильну симпатію навіть у відповідь на невеликі підкріплення. Отже, близькій людині важче, ніж сторонньому, викликати позитивні почуття у відповідь на свої дії; водночас у нього більше шансів викликати негативну реакцію партнера.

Як зазначає Л. Гозман [11], розвиток стосунків від першого почуття симпатії до любові досить жорстко задається нормами і традиціями – особливо процес залицяння. На цьому етапі стосунки фактично ще безособові, справді міжособистісними вони можуть стати лише в процесі розвитку. Отже, потреба в автономії, унікальність, неповторність – одна з базових потреб особистості, її прояв в міжособистісних взаєминах цілком нормально. Проте якщо прагнення відрізняти себе від іншого в парі проявляється занадто наполегливо, то це може бути сигналом того, що у стосунках щось не в порядку.

Стадія віддалення. Якщо на стадії диференціації члени пари не змогли зберегти інтерес і привабливість один для одного, стосунки переходять на стадію віддалення. Її основа – проведення кордону між Я і Ти, прагнення звільнитися від партнера і врешті-решт розлучитися з ним.

На цій стадії якість взаємин набуває іншого характеру. Змінюються судження про поведінку один одного. Наприклад, те, що раніше сприймалося як «чарівна забудькуватість», тепер розглядається як «груба байдужість»; взаємні оцінки партнерів стають нижчими. Кожен схильний виправдовувати себе і звинувачувати іншого, не слухаючи його виправдань. Будучи колись близькими людьми, партнери не відчувають бажання спільно проводити час, скорочують до мінімуму число обговорюваних питань, розмовляють лише з необхідності, причому сама розмова нагадує бесіду чужих людей – у ній немає колишньої справжньої зацікавленості. Вони намагаються рідше бачитися – зовнішність і поведінка іншої людини викликають

роздратування. Так відбувається перехід на більш поверховий рівень саморозкриття, що сигналізує про намір припинити взаємини. На думку Л. Гозмана [10], уявлення про «сумісність» не як про результат процесу розвитку стосунків у парі, а як про автоматичний наслідок певного поєднання інваріантних особистісних властивостей двох людей, не має емпіричного обгрунтування і є шкідливим, сприяючи тому, що відповідальність за свої невдачі у сфері спілкування передається безособовим психологічними законами. Віра в наявність людей, призначених один для одного, призводить до того, що люди намагаються вирішувати свої проблеми не за рахунок активної перебудови стосунків, а шляхом відбору варіантів.

Стадія розпаду. В основі цієї стадії лежить припинення взаємин. Розрив зв'язків між людьми – неймовірно важке переживання, що надає серйозний –деструктивний вплив на психічний і фізичний стан.

Розпад і припинення стосунків не означають, що колишній партнер стає емоційно нейтральною фігурою. Протягом тривалого періоду (іноді декількох років) з ним зберігається емоційний зв'язок, іноді – навіть після встановлення нових, благополучних взаємин з іншою людиною. Хоча провідними стосовно до колишнього партнера є агресивні почуття, гнів, схильність приписувати йому різні негативні риси і провину за розпад взаємин, водночас вони можуть переплітатися із позитивними. Колишній партнер часто є уявним співрозмовником, взаємовідносини з ним становлять зміст сновидінь; емоційно зарядженими (причому, не тільки негативно, але й позитивно) залишаються і пов'язані з ним об'єкти (речі, визначені райони міста тощо).

Відомий англійський психолог С. Дак запропонував виділити в процесі розпаду міжособистісних стосунків чотири фази: інтрапсихічна, діадна, соціальну і фазу «обробки». Кожна має своє специфічне завдання, свої прояви, свій результат.

Перша – інтрапсихічна фаза проявляється тоді, коли індивід вирішує, що він або вона не може більше терпіти існуючі стосунки. На цій фазі увага

зосереджена на поведінці іншого і оцінці того, до якої пори цю поведінку можна терпіти, а коли терпінню настає кінець і необхідний розрив стосунків. Проте поки партнеру нічого не повідомляється. Переживання має внутрішньо-особистісний характер, іноді людина ділиться ними зі своїм щоденником або з випадковими, чужими людьми. Зростає ворожість до партнера, прагнення оцінювати й порівнювати його з іншими людьми. Водночас посилюється почуття провини і невизначеності, тривожність. Результатом проходження цієї фази є рішення повідомити партнера про свою незадоволеність існуючими стосунками.

Основну настанову другої – діадної – фази можна сформулювати так: «Розрив був би бажаний». Для цієї фази характерні періодичні з'ясування стосунків між партнерами, експериментування зі своїми взаминами, активний пошук нових форм, схильність до фантазій про майбутнє. Сторони вирішують, що слід зробити: спробувати відновити стосунки, переосмислити їх або розірвати. Переосмислення може полягати в якісній зміні характеру взаємин (скажімо, були коханими – залишимося друзями). Результатом може бути як успіх, так і рішення про припинення стосунків.

Настанова третьої – соціальної фази: «Я маю намір це зробити». На цій стадії відбувається поінформування значущих людей про намір розірвати стосунки з метою заручитися їхньою підтримкою. Між партнерами відбувається постійний перехід від сварок до примирення, актуалізується сумнів і тривога з приводу свого майбутнього, страх самотності. Хоча партнери частіше спілкуються, водночас посилюється прагнення покласти на іншого відповідальність за невдачу спільного життя. Результатом проходження цієї фази є власне припинення стосунків.

Четвертою є фаза «обробки». Завдання цієї фази – поширення власної версії розпаду, самовиправдання, реінтерпретація відбувається з метою створення найбільш сприятливої і нетравмуючої історії емоційних стосунків з колишнім партнером.

Подібну структуру процесу розпаду взаємин виділяють й інші дослідники. При цьому важливою його особливістю є те, що цей процес не обов'язково спрямований на розрив. Весь час розглядається можливість перебудови і збереження стосунків. Спроби такої перебудови можуть у ході процесу розпаду робитися багато разів. С. Дак звертає увагу на такі моменти:

1) Стосунки – складний процес, що включає безліч сторін та елементів, кожен з яких має свій час і місце в житті взаємин.

2) Відновлення зруйнованих стосунків більш ефективне при вирішенні проблем, властивих саме цій фазі розпаду.

Стосунки можуть стабілізуватися на будь-який із стадій, проте якщо між партнерами існують розбіжності щодо стадії стабілізації (наприклад, один хотів би зберегти взаємини на рівні поверхового знайомства, а інший прагне до більш близьких взаємин), виникають труднощі в спілкуванні. Індивідуальні потреби визначають і швидкість, з якою кожен з партнерів готовий перейти від однієї стадії до іншої, що ще більше ускладнює динаміку стосунків. Отже, міжособистісні стосунки залежать від тієї енергії, яку партнери вкладають у них, від бажання кожної зі сторін щось робити з іншим і для іншого.

Проходження кожної стадії пов'язане з досягненням важливих для суб'єкта цілей, яким відповідають властиві саме для цієї стадії фактори міжособистісної атракції, способи міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій і почуттів.

Для тривалого збереження задовільних стосунків партнерів критичним моментом є перехід від стадії диференціації. Успішне вирішення завдання збереження автономій особи при збереженні пари, як уже зазначалося, – запорука стабільних стосунків. Результатом стадії дифференціації може бути або стабілізація, або розпад стосунків.

Можливість для стабілізації стосунків на неемоційній раціоналістичній основі вбачається передусім в оптимальній організації взаємодії між

партнерами, тобто в розумінні кожним з них наявності загальних інтересів і залежності один від одного як умови їхнього здійснення.

Одним із найважливіших чинників стабільності емоційних стосунків є включеність. У разі подружніх стосунків предметами взаємної діяльності можуть бути виховання дітей, домашнє господарство, яке ведеться не стільки через економічну необхідність, скільки для задоволення різноманітних психологічних потреб – від потреби в безпечності до естетичної; нарешті, саме подружжя – забезпечення благополуччя й особистого зростання кожного із них.

Відповідно до теорії обміну, людина буде прагнути підтримувати стосунки до тих пір, доки отримані нею "прибутки" перевищують "витрати".

До прибутків, або придбань, можна віднести [37,254]:

- індивідуальне зростання;
- почуття безпеки;
- додаткові можливості в досягненні конкретних цілей;
- підвищення самооцінки;
- можливість упоратися з проблемами.

До витрат можна віднести:

- час, витрачений на встановлення стосунків;
- психологічний або фізичний стрес;
- зниження самооцінки.

Чим вищі прибутки й нижчі затрати, тим більше задовольняють людину відношення з іншим. Якщо витрати починають перевищувати прибутки, людина швидше за все прийме рішення перервати стосунки.

Ще однією умовою стабілізації стосунків є певні індивідуальні властивості суб’єктів спілкування, їхні здібності підтримувати стосунки. Достовірно міжусобні взаємини направлені проти диктату ситуації,

відповідно, здатність до них проявляють люди, за виразом А. Маслоу [40], з високим рівнем самоактуалізації.

Пропонуємо рекомендації фахівців, спрямовані на те, щоб допомогти людині у формуванні і підтримці стосунків, які викликають задоволення:

1. Виявляйте активну цікавість до інших людей і намагайтесь самі бути досить відкритими для інших людей. Пасивність, відсутність комунікативних навичок – шлях до самотності.

2. Учіться розуміти і приймати знаки уваги і дружби.

3. Пам'ятайте про те, що стосунки постійно еволюціонують. Потрібно бути готовим до змін у стосунках, розуміти, що в житті можливі їй розриви.

4. Не усі стосунки слід зберігати. Якщо спілкування з кимось призводить до енергетичного виснаження, підриває вашу впевненість у собі, необхідно перервати цей зв'язок, доки він не знищить вас.

Важливим чинником стабільних стосунків можна назвати саморозкриття, яке визначається як добровільне відкриття іншому власного "Я", своїх суб'єктивних станів, таємниць, намірів [37,255-256].

Комунікативна дія, саморозкриття має такі особливості:

- змістом повідомлення слугує інформація про своє "Я". Вона подається, як правило, у вербальній формі, але може бути доповнена інформацією, отриманою з невербальних джерел у результаті спостереження за особливостями поведінки людини, її емоційним станом, вибором одягу;
- це цілеспрямоване повідомлення: інформація навмисно повідомляється іншій людині;
- інформація, що повідомляється, зазвичай не доступна з інших джерел;

повідомлення характеризується інтимною глибиною, правдивістю, при цьому важливе значення має контекст або навколишнє середовище, у якому воно передається.

З урахуванням наведених характеристик багато дій можуть виглядати як саморозкриття, але лише не багато справді є таким. Деякі психологи

стверджують, що лише 2% наших повідомлень можна кваліфікувати як саморозкриття.

За характером змісту повідомлень можна розрізняти описове й оцінне саморозкриття. У процесі першого ми повідомляємо іншому такі факти про себе, які інакше йому не доступні, наприклад, характер роботи, якою ми займаємося, де ми живемо, як голосуємо на виборах. У ході оцінного саморозкриття ми повідомляємо про наші погляди й почуття – про те, що нам хтось подобається, а хтось ні, що ми переживаємо почуття провини, що ми ненавидимо рано вставати тощо.

Розглянемо функції, рівні та правила саморозкриття.

Саморозкриття може виконувати в спілкуванні різні функції.

1.Емоційна розрядка: після емоційно напруженої ситуації з'являється потреба розповісти іншій людині про пережиті емоції;

2. Пояснення власних почуттів: ми можемо прояснити власні погляди, думки, установки, почуття, розповівши про них іншим. При цьому не обов'язково, щоб інший був нам добре знайомим.

3. Коригування самовихування: спостерігаючи за реакцією слухача на наше саморозкриття, ми отримуємо інформацію про вірність або адекватність власних оцінок. Так, саморозкриття стає важливою умовою формування або коригування нашої “Я-концепциії”.

4. Стимулювання взаємності: саморозкриття – дія, накладаючи психологічні зобов'язання іншого, спонукаючи його до взаємності. У низці ситуацій воно може бути використане навмисно, з метою спонукати іншого до більшої відвертості.

5. Формування враження: інформація про себе може бути використана для створення потрібного образу: наприклад, розповідь про проблеми в сім'ї має на меті створення образу людини, яка потребує підтримки, розповідь про плани й перспективи дозволяють створити образ впевненої і знаючої людини.

6. Дія на розвиток стосунків: повідомлення про почуття й наміри використовуються як спосіб просування стосунків (наприклад, метою

повідомлення “я тебе люблю”, або “я втомився від тебе” може бути переведення стосунків на відповідний рівень).

Саморозкриття багатовимірне. Його можна оцінювати, як мінімум, за п’ятьма самостійними параметрами [37,257]:

а) об’єм повідомлень особистого характеру;

б) міра їхньої інтимності для суб’єкта;

в) тривалість, темп і швидкість саморозкриття;

г) його емоційна тональність (хвастощі, бравада або зніяковіння);

д) гнучкість, здатність особи регулювати свою відвертість залежно від реакції співрозмовника й ситуації спілкування.

Полюсами, між якими розташовані різні рівні саморозкриття, є такі психологічні цінності, як відкритість і інтимність. Одна крайність – агресивне саморозкриття: бажання говорити про себе, не рахуючись з бажанням іншого. Інша крайність – замкнутість, небажання розкривати себе.

Отже, саморозкриття залежить від цілої низки моментів: хто, кому, що саме, наскільки повно, коли, за яких обставин і для чого відкриває.

До правил саморозкриття можна віднести взаємність, доцільність, своєчасність.

Загальне правило взаємності свідчить, що відвертість і довіра вимагають відгуку у відповідь, поглиблюючи у такий спосіб загальний рівень інтимності або комунікації.

Відомі вчені Кронік А.А. і Кронік Е. А. [36], вивчаючи проблему стабільних емоційних стосунків між людьми акцентують увагу на співвідношенні ролей Ви, Ми, Він,Ти, Я.

“Ми з Вами Свої” – такий тип стосунків, який необхідний для гарантії їхньої міцності. Вони відрізняються психологічною емоційною оснащенністю. Воно має найбільший потенціал значущості, усвідомленості, тривалості свого існування, приносить найбільше задоволення партнерам. У ньому найбільш постійно повертаються на висоту "Ми з Вами Свої", незважаючи на перешкоди й підніжки у взаєморозумінні, полягає

психологічна культура, наукай й мистецтво спілкування. Причому "Ви" має бути зустрічним. Це реально лише тоді, коли обоє відкриті впливам, охоче йдуть назустріч проханням і бажанням ближнього, не вимагаючи "стати таким, як я хочу". Тут виникає дивне - стосунки не старіють і не в'януть. Спільне життя в цьому випадку вільне від боротьби за вплив. Замість переходу на стадію "Ми з Тобою Чужі", стосунки продовжують рости в напрямку "Ми з Вами Свої". Схему співвідношення ролей Ви, Ми, Він,Ти, Я подаємо в оригіналі (Рис.6.1).

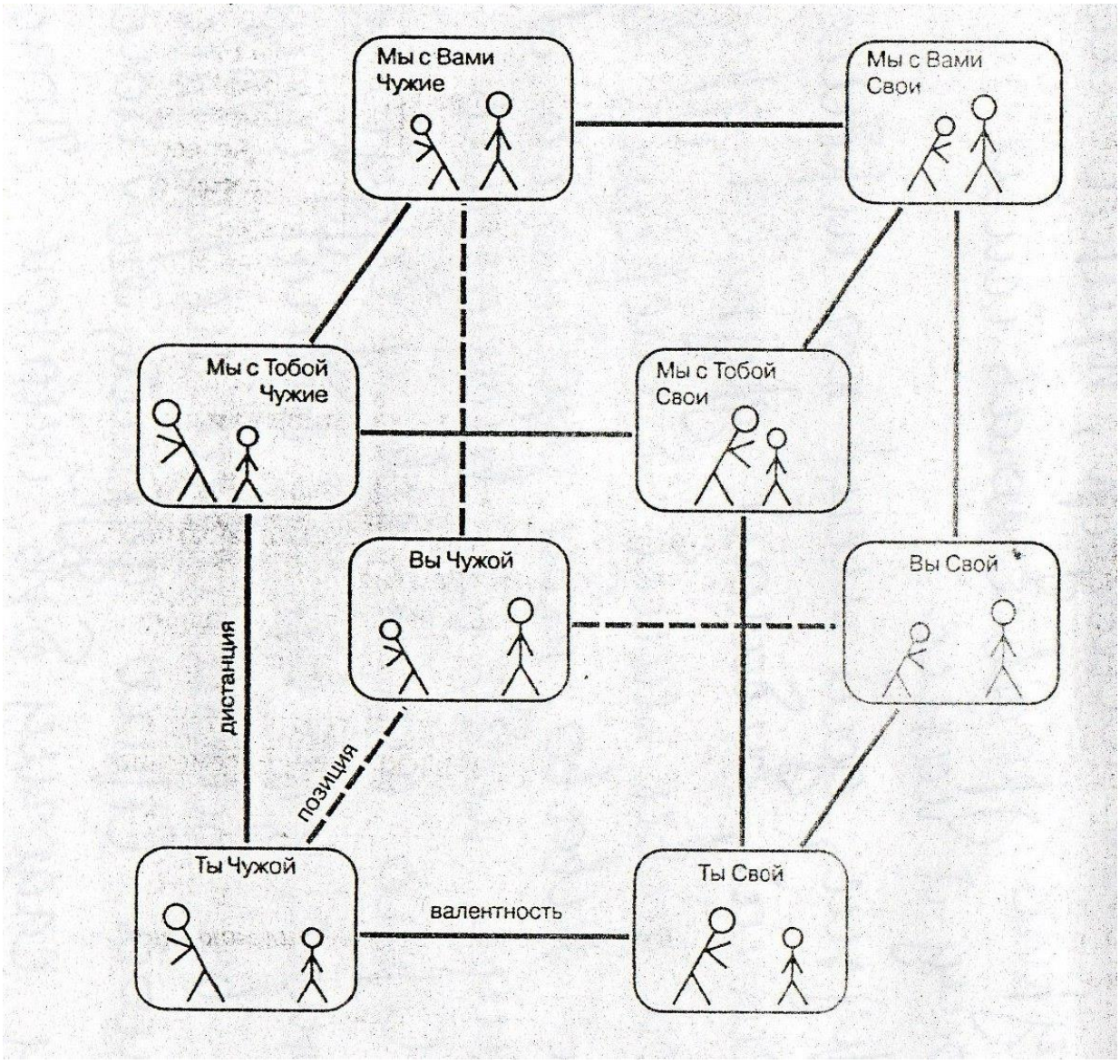


Рис. 6.1 Співвідношення ролей Ви, Ми, Він,Ти, Я.

Неможливо розкриватися перед людьми, які не виявляють до вас цікавості. Одні психологи пояснюють це тим, що довіра, будучи втішною, викликає симпатію, розташування, а знаком симпатії служить взаємна відвертість; інші схиляються до теорії справедливості: оскільки всяка відвертість вважається цінною, людина, вислухавши чужу сповідь, почуває себе зобов'язаною відплатити тим же, незалежно від міри своєї симпатії до співрозмовника.

При цьому низка досліджень показує, що нам більше подобаються люди, які розкриваються на тому ж рівні інтимності, що й ми. Якщо хтось розкриває перед нами більш інтимні особові деталі, це оцінюється нами як вторгнення на нашу інтимну територію. Якщо, навпаки, ми розкриваємося на більш інтимному рівні, ніж інші, – ми почуваємо себе вразливими й безглуздими.

В одному експеременті (Чайкін і Дерлега) дві актриси імпровізували сцену знайомства у студентському кафе. Кожна пробробляла це двома способами: на дуже високому і дуже низькому рівні саморозкриття. Після цього на відеоплівці сцени їхньої зустрічі були показані випробуваними в чотирьох комбінаціях: 1) обидві жінки проявляють високий рівень саморозкриття; 2) обоє – низький; 3) і 4) одна проявляє високий рівень саморозкриття, друга – низький, і навпаки.

На високому рівні саморозкриття одна з актрис розповідала про свої стосунки з першим сексуальним партнером і про реакцію її батьків. На низькому рівні жінки говорили про студентські проблеми, згадували, як вступали до інституту, які лекції слухають тощо. Основний результат – привабливість обох жінок була вища, коли вони розкривалися на одному рівні інтимності. Порушення норми взаємності знижувало привабливість, але з різних причин: та, що розкривалася дуже мало, виглядала холодною, та, що дуже сильно – недоречною неадекватною.

Правило доцільності і своєчасності звучить так: занадто повне і занадто поспішне саморозкриття, не відповідне стадії розвитку особистих взаємин, або стан співрозмовника, що не враховує, прийнятний для нього рівень діалогу, сприймається як порушення меж інтимності, спроба вторгнення у внутрішній світ, що спонукає співрозмовника замкнутися або навіть перервати контакт.

Отже, саморозкриття може мати як позитивний, так і негативний результат. Дослідники виділяють категорії ризику саморозкриття. Роглянемо деякі з них [37,259-260]:

1. Ризик затвердіння. У результаті отриманої інформації стосунки руйнуються. Приклад:

А: Я не хочу, щоб у мене були від тебе секрети. Я зустрів мою стару знайому, і ми з нею займалися сексом.

Б: Щоб через 15 хвилин твоєї ноги не було в моєму будинку.

2. Ризик формування негативного образу. Навіть якщо затвердіння не буде, інформація може створити негативне враження, яке знижує як пошану до іншого, так і самоповагу. Приклад:

А: Я отримав пару з математики в минулому семестрі.

Б: Серйозно? Ти що - зовсім телепень?

3. Зниження задоволеності стосунками. Стосунки можуть бути ослаблені, якщо бажання й потреби сторін різні. Приклад:

А: Підемо з В. і Г. на вечірку.

Б: Сказати по правді, я втомився їх бачити, вони мене дуже дратують.

А: Але вони мої кращі друзі.

4.Втрата контролю в стосунках. Якщо ви признались в слабкості, ваш контроль за тим, як інша людина сприймає вас, знижується. Приклад:

А: Вибач, я був різкий. Взагалі-то, я так справляюся зі своєю невпевненістю.

Б: Ах, ось в чому справа. Більше я не дозволю, щоб ти мене знову принизив.

5.Зниження самооцінки партнера. Розкривши своє ставлення до партнера, можливо, ви почуваєте себе краще, але самоповага партнера може бути зачеплена (особливо серйозно в ситуації з невпевненими людьми). Приклад:

А: Ну, вже раз ти запитуєш, мені нудно з тобою.

Б: Я знаю, це мій недолік, я взагалі не розумію, як ти міг залишатися зі мною весь цей час.

6. Прояв нетактовності. Відвертість не завжди ввічлива. Приклад:

А: Я працював над цією картиною три місяці і хочу подарувати її тобі.

Б: Це, звичайно, приємно, але мені вона не подобається.

7. Зрада. Отриману інформацію інші можуть використовувати у своїх інтересах у збиток нам.

Ризиком саморозкриття пояснюється те, що люди використовують у стосунках обман і брехню, поширеність яких свідчить про виконувані ними важливі психологічні функції в спілкуванні.

Дослідження, що проводились з метою вивчення мотивів брехні в повсякденних стосунках, показують наступне:

1. Близько 55% опитаних використовують брехню для "збереження Я" – як свого, так і партнера. У першому випадку брехні передує подія, що викликає зніяковіння (забув подзвонити – говорить, що не додзвонився, не написав лист – говорить, загубилося на пошті). У другому випадку брехня слугує як ознакою тактовності (це ситуації, в яких прояв чесності була б злочинною).

2. Приблизно 22% опитаних брешуть для того, щоб уникнути напруги або конфлікту, або ж заради збереження стосунків.

3. 10% використовують брехню для управління соціальною взаємодією (у ділових стосунках рекомендується не проявляти справжніх почуттів до партнера).

4. Близько 3% вдаються до брехні з метою досягнення особистої влади (наприклад, щоб створити видимість володіння конфіденційною інформацією).

Водночас розкриття брехні – серйозна загроза для збереження довірливих стосунків. Ось чому проблема розпізнавання брехні за поведінкою, з одного боку, і техніка правдивого, щирого повідомлення й емпатії – з іншого, складають спеціальні галузі знання психології спілкування.

Отже, саморозкриття абсолютно потрібне для психологічного здоров'я і зростання. Люди не можуть бути самими собою, поки не знають себе, а кращий спосіб досягти цього – поділитися своїм внутрішнім "Я" з іншою людиною. Водночас культ повної душевної відкритості такий же односторонній і багатий наслідками психологічними труднощами, як і культ емоційної стриманості і замкнутості; і те й інше – результат якихось психологічних труднощів. Оптимальним, з погляду душевного здоров'я особи, є стан, коли індивід здатний бути відвертим з небагатьма близькими і підтримувати середній рівень саморозкриття з іншими.

Можна констатувати, що позитивні емоційні стосунки між людьми стабілізують три групи факторов: включеність партнерів у спільну діяльність; наявність у партнерів певних особистих властивостей; переважання отримуваних в результаті міжособового спілкування "прибутків" над "витратами", а емоційні симпатії слугують цементуючою силою в сімейних стосунках. Симпатія певною мірою нейтралізує стани фрустрації в міжособистісних сімейних взаєминах. Легше виникає адаптація до фруструючих особливостей характеру подружжя.

У число чинників стабільних стосунків можна включати також саморозкриття в спілкуванні, яке керується такими правилами, як взаємність, доцільність, своєчасність. Оптимальним є стан, коли індивід здатний бути повністю відвертим з небагатьма близькими і підтримувати середній рівень саморозкриття з іншими.

Теорія фільтрів – один з підходів, що дозволяє аналізувати розвиток міжособових стосунків. Згідно з цією концепцією, пара при своєму просуванні від поверхневого знайомства до глибшого міжособового спілкування повинна здолати низку своєрідних фільтрів. Якщо вона не

пройшла через який-небудь фільтр, взаємини в ній припиняються або зберігаються вимушено, а позитивні почуття партнерів один до одного або зникають, або змінюються неприязню і ворожістю.

У міру розвитку стосунків партнери все більше враховують внутрішній світ один одного. Якщо на початку інший сприймається як об’єкт, носій певних властивостей, то поступово формується відношення до нього як до суб’єкта, з яким створюється спільна картина світу. Чіткі і більш менш загальні для усіх пар зв'язки поступаються місцем унікальним для кожної пари залежностям.

6.2. Фактори щасливого шлюбу

Ідеальних чи нормативних факторів для вступу в шлюб не виділено. Відомо, що в успішному шлюбі можуть жити і жадібні, дурні люди, і дуже освічені, і цікаві. Проте у вітчизняній психології проведено дослідження, що дозволили відзначити сприятливі фактори для вступу в шлюб. Сприятливими ознаками позначаємо властивості, наявність яких підвищує ймовірність успішного шлюбу.

До них належать (як для чоловіків, так і для жінок) такі якості [84, 154-155]:

- оптимізм і емоційна жвавість;
- старанність;
- здатність виконувати підлеглі ролі при збереженні власних суджень;
- доброзичливість і співчутливість;
- уміння користуватися грошима.

Окремо описують якості чоловіків, сприятливі для вступу в шлюб:

- уміння брати на себе відповідальність;
- здатність одержувати задоволення, ведучи за собою інших;
- впевненість у собі;
- турбота про підтримку рівності в спілкуванні;

- уміння помічати деталі.

Окремо описують якості жінок, сприятливі для вступу в шлюб:

- здатність до емоційної підтримки;
- здатність одержувати задоволення від допомоги іншим;
- спокійне ставлення до порад (чоловіка, свекрухи);
- відсутність тенденції до суперництва;
- відсутність зайвої романтичності.

Передшлюбний період є дуже важливим для розуміння всієї специфіки психології сімейних стосунків. Подружжя не є кровними родичами, вони стають «родичами» на вибір. У цьому контексті необхідно в передшлюбний період багато сил витрачати на цей самий вибір і докладати чимало психологічних зусиль для його збереження.

Вивчення передшлюбних стосунків послужило підставою для виділення дошлюбних факторів ризику. До них належать [84, 157]:

- ранній вік тих, хто одружується (в Україні такий вік вважають для чоловіків до 20 років, для жінки – до 18 років), тому що він продукує розмаїття перцептивних помилок і перекручувань;

- пізній вік (для Заходу таким віком є: для чоловіка – 40-45 років, для жінки – 30-35 років, для України: для чоловіків – 30-32 року, для жінок – 25-27 років);

- перевищення віку дружини над віком чоловіка;
- наявність у дружини більш високої освіти;
- міське походження;
- гетерогенність статусу;
- соціально-демографічна різниця в походженні;
- відсутність братів і сестер у дружини;
- відсутність сестер у чоловіка;
- нестійкість стосунків до шлюбу;
- негативне ставлення батьків до шлюбу;

- занадто короткий чи занадто тривалий період знайомства;
- неоптимальні мотиви вступу в шлюб;
- дошлюбна вагітність;
- наявність друзів протилежної статі в когось із майбутнього подружжя.

Знайомство до шлюбу розрізняється не тільки за характером, але і за тривалістю. Причому дослідники з'ясували, те як час передшлюбного знайомства впливає на збереження шлюбних стосунків. Результати подаємо в таблиці 5.1 [84,154].

Таблиця 5.1

Тривалість знайомства до шлюбу	Показник стійкості шлюбних стосунків у майбутньому
До 1 міс.	4%
Від 1 міс до 6 міс	14%
До 1 року	22%
Від 1 року до 3 років	42%
Більше 3 років	18%

Отже, деякий оптимальний термін розвитку дошлюбних стосунків корелює з успішністю шлюбу. Як занадто короткий, так і занадто тривалий період є фактором ризику для стійкості шлюбних стосунків згодом. Короткий період дошлюбних стосунків недостатньо інформативний і не сприяє гарному пізнанню свого шлюбного партнера. Тривалий період веде до зменшення сексуальної привабливості, знижується інтерес і новизна міжособистісних стосунків.

Також виділяють групу позитивних факторів, вплив яких підвищує ймовірність успішних і гармонійних стосунків у шлюбі, і в цілому розцінюються як прогностично-сприятливий. До них належать [84, 157]:

- вища освіта в чоловіка;
- оптимальна тривалість передшлюбних стосунків (від 1 року до 3 років);

- «теплі» стосунки до шлюбу;
- подібні риси характеру (крім домінування і суперництва);
- наявність рольових очікувань, їхні збіги і погодженість;
- наявність загальних друзів майбутньої сімейної пари;
- згода батьків на шлюб і їхню позитивну оцінку майбутнього союзу.

У контексті нашої проблеми розглянемо причини росту розлучень:

- зміна функцій родини, а саме, господарської (економічної) сторони. Жінка може заробляти більше, ніж чоловік, і стає більш незалежною;
- успіхи в боротьбі за рівноправність статей (фемінізм);
- відсутність негативних стереотипів у розлучених;
- звільнення від класових, релігійних і національних забобонів;
- зміна темпу і стилю життя в урбанізованому суспільстві;
- диференційованість життєвого циклу;
- ріст тривалості життя;
- посилення міграційних процесів;
- зниження впливу батьків на вибір чоловіка, наслідком чого є велика кількість «ранніх», поспішних шлюбів [84,475].

Різні настанови стосовно до дружби й кохання базуються на різних особистісних властивостях, ціннісному й емоційному ставленні особистості до оточуючих і до себе, є стійким орієнтиром у сфері людських стосунків і схильностей. У форматі сказаного пропонуємо опрацювати цікаву методику [37, 300-302].

Тест для жінок «Партнер на все життя»

Визначте за невербальними характеристиками та позами, в яких відносинах знаходяться ці люди.

Спочатку всі учасники роздивляються вісім малюнків, на яких зображено чоловіка та жінку (A B C D E F G H).

Інструкція: Перед нами вісім малюнків, позначених буквами. Роздивіться їх уважно. Деякі з них викличуть вашу симпатію з першого погляду, інші виявляться менш привабливими. Відповідаючи на запитання, обирайте кожного разу лише один малюнок та записуйте відповідну йому букву. Один і той самий малюнок можна обирати декілька разів.

Запитання:

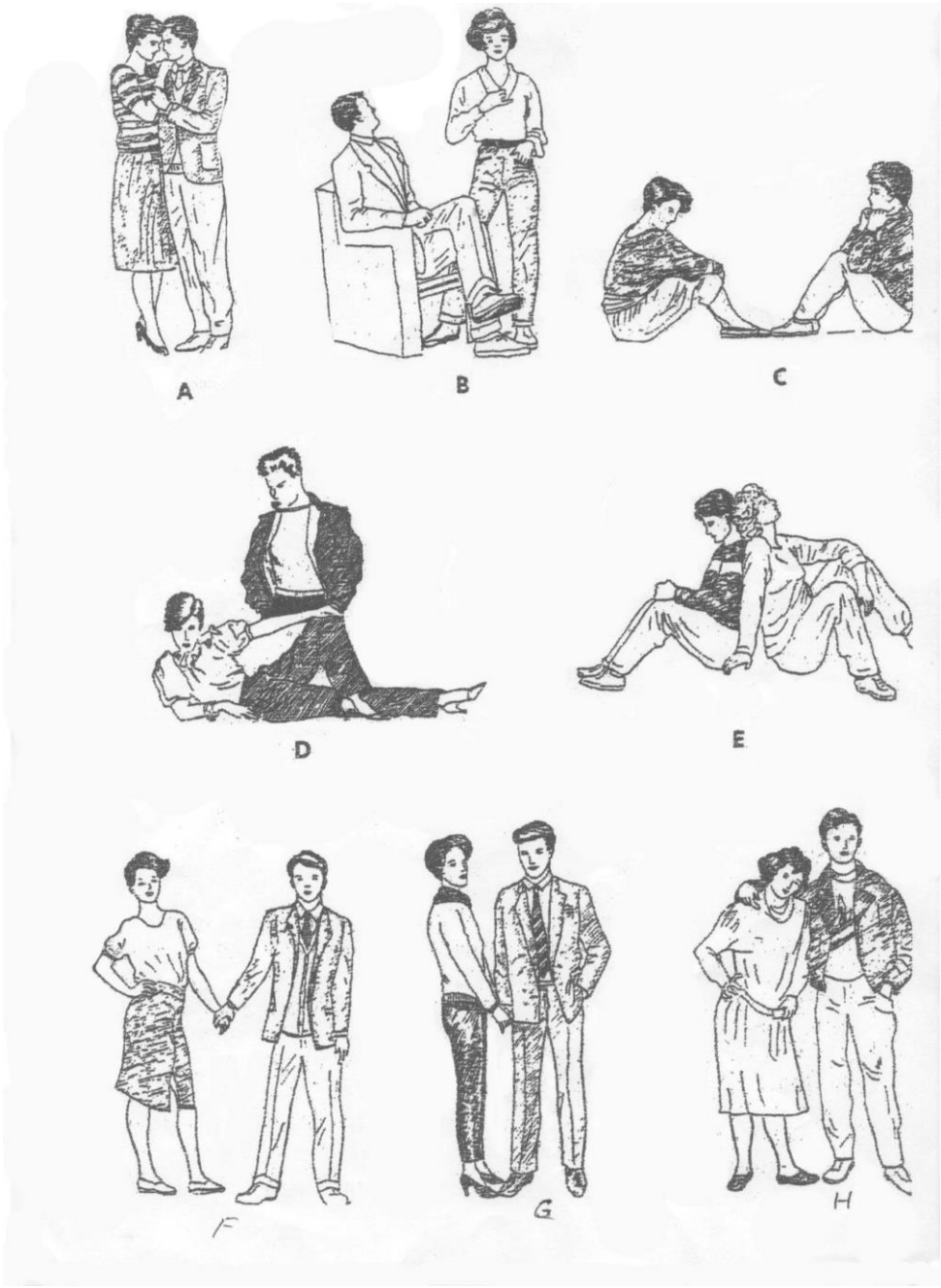
1) Якому з цих малюнків ви б дали назву «Кохання»?
2) Яка з восьми пар викликає у вас найбільшу симпатію?
3) Як ви вважаєте, яка з восьми жінок краще за інших почуває себе в своєму союзі?
4) Котрий із чоловіків краще за інших почуває себе в своєму союзі?
5) З я кою з цих пар ви б ототожнили свій союз?
6) Якби ви фотографувалися зі своїм партнером, то на який з цих малюнків було б схоже ваше фото?
7) В якому з цих взаємних розміщеннях партнерів на малюнках ви почували б себе найбільш затишно?
8) В компанії серед близьких друзів в якій позі ви частіше за все знаходитесь зі своїм партнером?

Закінчивши, підрахуйте, скільки разів ви обрали одну й ту ж букву. Якщо ви обрали різні букви, це значить, що ви бажаєте мати коло себе усестороннього партнера – батька, приятеля, брата й коханця в одній особі. Якщо частіше за все ви обрали якусь одну букву, то це означає:

А – щасливішою над усе ви можете бути з партнером, для якого найважливіше на світі – кохання. Кохання до вас, звичайно. Краще за все, щоб це був романтик, котрий

писав би вам вірші. Пам’ятайте лише, що такий Ромео повинен бути з багатої сім’ї, інакше в нього не вистачить часу, щоб піклуватись про вас як слід.

В – навіть якщо ви не хочете у всьому зізнатись, вам краще над усе з партнерами, котрих ви можете опікувати подібно матері чи батькові. Оскільки ви самі любите знаходитись у центрі уваги, краще над усе вам підходить партнер, котрий тримається у тіні і вміє до вас пристосовуватися.



C – ідеальний для вас партнер повинен бути чуттєвою людиною, котрий вгадував би ваші думки та почуття. Очікуєте від нього, що він вирішить вашіпроблеми, не навантажуючи вас своїми власними. Охочіше бачили б в ньому доброго приятеля

D – без усякого сумніву ви хочете, щоб вами захоплювались. Партнер, котрий вам підійде, не обов’язково повинен вас розуміти. Навпаки, ви полюбляєте бути капризною та загадковою; «приятель» - це не ваш герой, ви прагнете до справжніх чоловіків.

E – справжній партнер для вас той, хто залишить вам повну свободу, і при цьому достатньо сильний для того, щоб слугувати вам опорою у важкій ситуації. Ваш ідеальний партнер – людина спокійна, врівноважена, котра змогла б у потрібний час вирівняти ваш часто мінливий настрій.

F – вам потрібний справжній партнер, який підтримував би вас так само, як і ви його. Чим більше він на вас буде схожим, тим краще. Ви повинні мати спільну мету чи роботу, інакше можете швидко один одному набриднути.

G – ваш партнер повинен бути людиною успіху, акулою бізнесу (справа не в грошах, а в престижі).

H – ви шукаєте опікуна, котрий надасть вам безпечне життя. У своєму заміжжі ви шукаєте спокою. З партнером, у котрого постійно нові ідеї, ви були б нещасливою. Більш за все вас приваблює в вашому партнері його постійність та влаштованість.

Причинами розлучень можуть бути не тільки напруженість стосунків і тривожність у визначенні кризових періодів, але також багато й інших, як прямих, так і непрямих (здавалося б, таких що не мають до розпаду родини відношення) проблем. Розглядаючи проблему розлучень, не слід нехтувати і таким чинником, як час дошлюбного знайомства. Причому, дослідники з'ясували, як час дошлюбного знайомства впливає на збереження шлюбних стосунків, про що ми вказували раніше.

Розповсюдженими факторами, що заважають встановленню гармонійних сімейних стосунків є:

- конфліктні стосунки батьків чоловіка або дружини;
- спільне проживання з батьками у їхній квартирі;
- пізній або ранній вік одруження;
- деідеалізація партнера;
- висота особистісна конфліктність одного або обох членів сім'ї;
- нерівність соціального статусу і рівня освіти;
- професійна зайнятість дружини, в тому числі "бікар'єрна сім'я";

- вимушене проживання нарізно подружжя (відрядження, заробітки в іншому місці, часто в іншій країні, так звані "дистантні" сім'ї);

- зради, сексуальна невдоволеність в шлюбі;

- відсутність довіри в сімейних стосунках;

- дошлюбна вагітність (так звані "стимульовані шлюби");

- народження дитини в перші один-два роки шлюбу;

- безплідність чоловіка чи дружини, неможливість мати дітей;

- вживання алкоголю і наркотиків [84,475-476].

Отже, вивчаючи фактори щасливого шлюбу, сьогодні психологи виділяють:

- певні сприятливі якості (як для чоловіків, так і для жінок), наявність яких підвищує ймовірність успішного шлюбу;

- дошлюбні фактори ризику, у тому числі їхній характер і тривалість, вплив яких підвищує ймовірність успішних і гармонійних стосунків у шлюбі, і в цілому розцінюються, як прогностично-сприятливі.

6.3. Психологічне здоров'я сім'ї

Загалом сукупність суб'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття «психологічне здоров'я сім'ї». Під психологічним здоров'ям сім'ї розуміється інтегральний показник її функціонування, що відбиває якісний бік соціально-психологічних процесів сім'ї, показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, у соціальному середовищі та професійній сфері, а також стан душевного психологічного благополуччя сім'ї, що забезпечує адекватну життєвим умовам регуляцію поводження та діяльності всіх її членів [67,95].

Структуру психологічного здоров'я сім'ї показано на рис. 6.3.

Розрізняють такі рівні психологічного здоров'я сім'ї:

Норма, що умовно визначається ступенем розвитку індивідуальних і групових процесів, у межах яких, з одного боку, спостерігаються

узгодженість і задоволення потреб членів сім'ї, а з іншого боку, – їх соціальна (внутрішньосімейна) активність;

Відхилення від норми, що характеризується перевагою індивідуальних процесів над соціальними (внутрішньосімейними), частковою узгодженістю дій членів сім'ї;

Відсутність психологічного здоров'я сім'ї (психологічне нездоров'я), що полягає в її нездатності самостійно коригувати дезорганізуючі дії її членів, переважанні внутрішньосімейного дискомфорту і практично повній автономності дій членів сім'ї щодо задоволення власне індивідуальних потреб. Психологічно здоровій сім'ї притаманні такі властивості: гуманність (турбота й увага до людини як найвищої сімейної цінності), гармонійність (високий рівень сумісності членів сім'ї), життєздатність (стійкість проти впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів) тощо.

До показників, за якими оцінюють психологічне здоров'я сім'ї, належать:

- подібність сімейних цінностей, ціннісно-орієнтаційна єдність;
- функціонально-рольова узгодженість;
- соціально-рольова адекватність або міра здійснення очікувань членів сім'ї стосовно один одного, відсутність конфліктів між роллю й особистістю;
- адаптивність, або міра пристосування до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому середовищі, особливо кризовому;
- прагнення зберегти комфортні емоційні сімейні стосунки;
- емоційна задоволеність шлюбом, сімейними стосунками;
- спрямованість на сімейне довголіття, усвідомлене прагнення до нових (найближчих і перспективних) сімейних цілей. (Більш глибоку і ссебічну Методику діагностики психологічного здоров'я сім'ї див.: В.С. Торохтий. Методика диагностики психологического здоровья семьи // Практична психологія и соціальна робота. – 2003. – № 7, 8, 9).

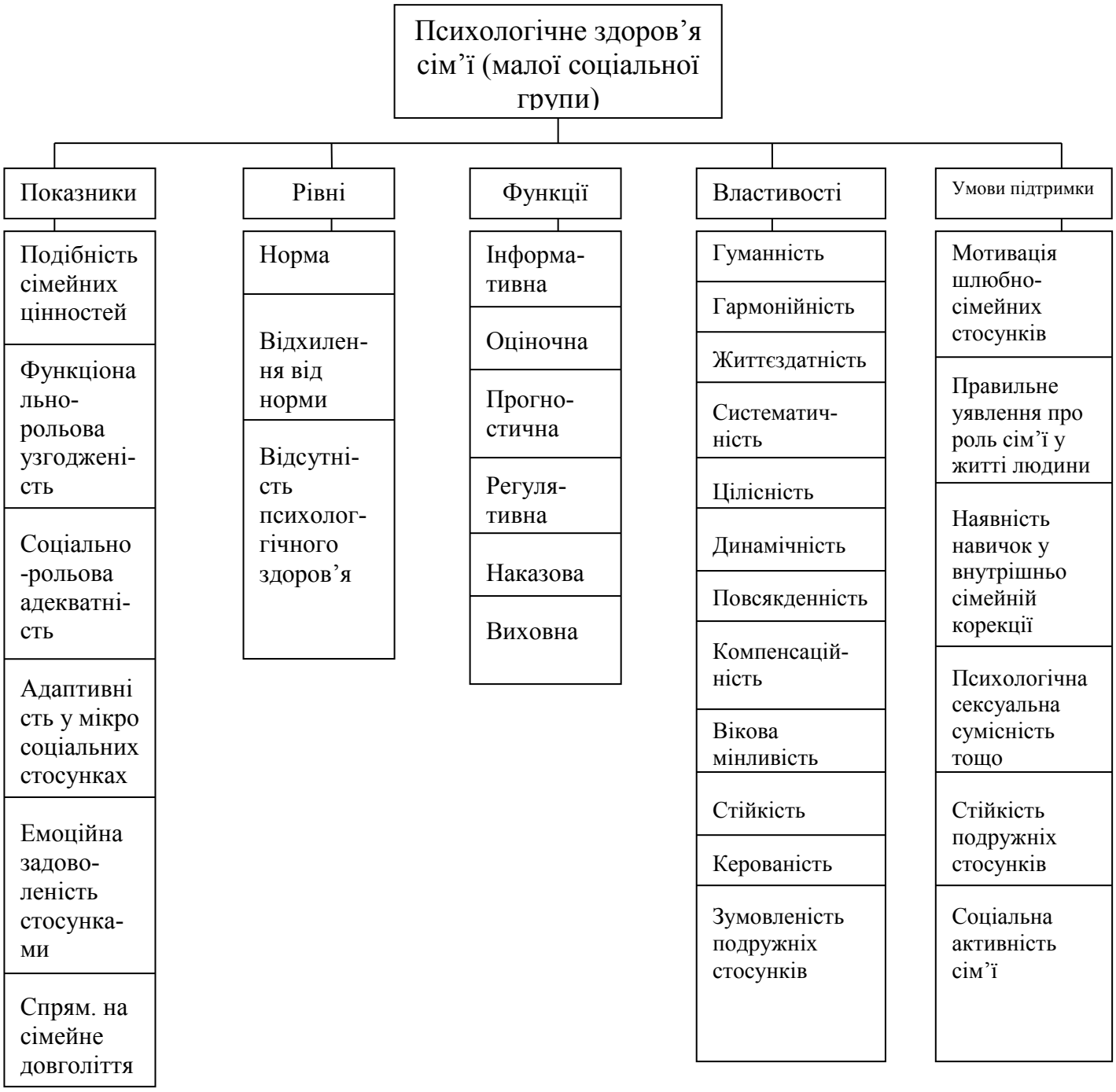


Рис. 6.3 Структура психологічного здоров’я сім’ї (за В. Торохтієм) [61].

Психологічне здоров'я значною мірою залежить від кількості стресів, отриманих подружжям у сім'ї. У психології існує таке поняття, як

біографічний стрес. Воно означає сумарний ефект усіх стрес-факторів, що впливають на людину впродовж ланцюгового періоду життя, наприклад, року. Післядія і евстресу, і дистресу нагромаджується, і, врешті-решт, зовсім незначна подія може стати останньою краплиною перед зривом, виникненням захворювання або кризовим дебютом в іншій формі (див. Штифурак В.С. Психологія безпеки життєдіяльності особистості. – Вінниця, 2001. – С.27-29).

На психічний і соматичний стан здоров'я людини особливо несприятливо впливають такі сімейно зумовлені переживання [88]:

- глобальна сімейна незадоволеність, фрустрація через різкі розбіжності між очікуваннями індивіда й реальними умовами життя в сім'ї; при цьому характер впливу незадоволеності значною мірою залежить від міри усвідомлення такого стану. Якщо незадоволеність сім'єю усвідомлюється, вона перетворюється на відкриті конфлікти подружжя, взаємну агресію, якщо незадоволеність не усвідомлюється, а подружжя стверджує, що все нормально, пояснюючи негаразди в сім'ї виключно зовнішніми об'єктивними обставинами, це найчастіше призводить до неврозів, депресії, алкоголізму, акцентуацій характеру тощо;

- так звана сімейна тривожність, що виявляється в перебільшених страхах щодо здоров'я, певних особливостях спілкування та поведінки членів сім'ї і переживанні безпорадності, нездатності запобігти несприятливому перебігу подій;

- почуття провини, пов'язане із сім'єю, коли індивід вважає себе (усвідомлено чи неусвідомлено) винуватцем сімейних негараздів і через характерологічні особливості схильний сприймати поведінку інших членів сім'ї як звинувачувальну, хоча насправді це не так;

- надмірне нервово-психічне напруження, пов'язане зі значними перешкодами щодо задоволення потреб сім'ї, коли навіть помітні зусилля індивіда не дають бажаних результатів, створюючи внутрішній конфлікт, який особливо загострюється тоді, коли сім'я висуває до цього члена сім'ї суперечливі вимоги і покладає на нього відповідальність за їхнє дотримання.

Наприклад, коли дружина, звинувачуючи чоловіка у небажанні допомогти їй по господарству, водночас гостро критикує будь-які намагання чоловіка їй допомогти.

Міцний сімейний зв'язок і хороші стосунки з рідними – надійна перешкода перед стресом і джерело боротьби з ним. Вам пропонують питання, відповідаючи на які, ви зможете відшукати джерела незадоволення в сімейному житті. Це може бути нестача часу, який ви проводите разом, або ж домашня робота, яка забирає багато сил. Автор тесту – канадський спеціаліст з проблем сім'ї Річард Ерл підтверджує: „Стрес виникає як наслідок несумісності реальних умов вашого життя з ідеальними, сприятливими умовами. Коли ви виявляєте ті сфери, в яких породжується конфлікт, ви робите перший крок до примирення сімейних стосунків." Виконувати методику необхідно в три етапи.

1-й етап.

Відзначте, скільки, на вашу думку, часу і сили бажано приділяти таким видам діяльності. Запишіть одну із цифр в колонку А, керуючись такими критеріями:

0 – це заняття взагалі не потребує затрати часу і сили;

– зовсім небагато;

– потрібно приділити цьому певні зусилля;

– це варте великих затрат часу і сили;

– це справа найперша.

2-й етап.

Відзначте, скільки часу і сили ви справді приділяєте таким видам діяльності.

Відповіді в колонку Б запишіть за принципом:

0 – на цей час я цим взагалі не займаюсь;

1 – зовсім небагато;

2 – присвячую цьому певний час і затрати;

3 – у мене на це йде багато часу і сил;

4 – це основне заняття.

3-й етап.

Порівняйте показники в колонках А і Б. Від більшого числа відніміть менше. Отриманий результат запишіть в колонку В.

4-й етап.

Порахуйте всі показники в колонці В і проаналізуйте отриману відповідь.

Види діяльності	А	Б	В
Домашні справи, як-от: праця і прибирання.			
Спільне споживання їжі.			
Обговорення сімейного бюджету.			
Заняття, які ви і ваш чоловік присвячує підвищенню рівня своєї освіти чи професійної підготовки.			
Відпочинок і розваги, яким ви приділяєте увагу окремо від чоловіка, наприклад, ходите в гості до своїх друзів.			
Відпочинок та розваги вашого чоловіка окремо від вас.			
Сімейний відпочинок – екскурсії, відпочинок на природі тощо.			
Відпочинок удома разом із чоловіком.			
Особисте спілкування з чоловіком.			
Допомога дітям у навчанні.			
Відвідування вистав, спортивних змагань й інших заходів, у яких беруть участь ваші діти.			
Обговорення з чоловіком його повсякденних проблем.			
Обговорення з чоловіком ваших власних проблем.			
Розмова з чоловіком про його плани, сподівання та мрії.			
Розмова з чоловіком про ваші плани, сподівання та мрії.			
Розмова з дітьми про їхні плани, сподівання та мрії.			

Результати:

16 і більше. У вашій сім'ї існує глибоке джерело конфлікту, з якого виникають суперечки і непорозуміння між близькими. З яких пунктів різниця цифр найбільш велика? Мабуть, саме в цих сферах приховується найбільша загроза стресу. Дещо ви могли б змінити, наприклад, приділяти менше часу домашній роботі, а більше близьким. Не виключено, що вам потрібно звернутися до психотерапевта, спеціаліста із сімейних стосунків.

13-15. Проблеми вашої родини можна назвати поширеними. Існують деякі джерела конфліктів, як і в інших сім'ях, але це не дуже ускладнює ваше життя. Але дещо можна й покращити. Приділяйте більше часу і сили тим сферам, які найкращі для сімейних стосунків. Можливо, робота, яка не є важливою, забирає у вас багато енергії.

0-12. Ймовірність стресу мінімальна.

Але все ж таки цей тест, по можливості, повторіть через декілька місяців. Так ви зможете відшукати джерела конфлікту, якщо він виникне, (Див.: Никифоров П.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – С. 254-255).

Безумовно психологічне здоров’я сім’ї нерозривно пов’язане з почуттям кохання, про що вже йшлося раніше. Можна з впевненістю сказати, що саме безумовна любов у сім’ї є підґрунтям психічного здоров'я її членів, що виявляється у двох феноменах, а саме: 1) переживання особистої безпеки і належності; 2) почуття компетентності. Перший – це коріння, другий – крила особистості. Коріння бере початок від надання людині впевненості у постійній підтримці і турботі. Крила виростають унаслідок прийняття, заохочення і дозволу бути самостійним, йти вперед.

У контексті нашої проблеми цікавими виглядають погляди відомого вченого 20-го століття Віктора Франкла.

В. Франкл у своєму відомому творі "Людина у пошуку смислу" [70] розкриває сутність логотерапії, яка виконує завдання корекції

смисложиттєвих уявлень людини. Причому, ідеться не про те, щоб вказати людині конкретні орієнтири, як і для чого їй жити, а про те, як допомогти їй віднайти свою власну мету, шлях, допомогти зрозуміти, що життя ніколи, навіть перед смертю, не буває безнадійним та безглуздим.

Якщо у людини немає сенсу в житті, наявність якого зробило б її щасливою, вона намагається здобути відчуття щастя, насолоди, відкидаючи необхідність пошуку сенсу життя, і робить страшну помилку. Що сильніше людина відчуває потяг до насолоди, то швидше вона від неї втікає.

Лише втілюючи сенс свого життя, людина реалізує сама себе, стає зрілою. "Ось чому вершинний рівень – внутрішнє налаштування на духовне осягнення сенсу власного життя, – зазначає О.Є. Гуменюк, – метаінтеграція..., котра характеризує особу як повноцінного універсума" [15, 98]. Смисли не можуть даватися готовими, наприклад, від батьків – дітям. Вони повинні знаходитися дітьми унаслідок власних пошуків. Справді, жити легше, коли нічого не треба обирати й додумувати самому. Ось тільки дитина разом з тягарем свободи вибору втрачає радість власного існування. Більше того, який власний смисл може бути у житті, коли воно лише "відпрацювання" батьківських задумів.

Нереалізована потреба пошуку сенсу життя виявляється у високій амбівалентності (стан напруги, імпульсивності, нервових розладів). "...Таємниця буття людського – читаємо в романі Ф. Достоєвського "Брати Карамазови", – не в тому, щоб тільки жити, а в тому, для чого жити. Без твердого уявлення, для чого жити, людина не погоджується на це і швидше знищить себе, ніж залишиться на землі, хоч би навколо неї все були хліби".

В. Франкл у своїх дослідженнях довів, що відсутність сенсу життя породжує вже в юності стан "ноогенного неврозу" – переживання пустоти, що призводить до виникнення думок про самогубство або до самого самогубства.

Потяг до пошуку та реалізації людиною смислу життя В. Франкл розглядає як природжену потребу, притаманну всім людям, як основний

двигун розвитку особистості. Він узагальнив основні шляхи, за допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим: по-перше, це те, що людина дає світу (творчість та її результати); по-друге, це те, що людина бере від світу (переживання цінностей); по-третє, позиції, які людина обирає відносно того, що вона не в змозі змінити, а може лише оцінити.

У психологічній літературі виділяють чинники негативної ефективності особистості [39]. Дослідження показують, що стан здоров'я людини залежить не тільки від психосоціальних чи біологічних чинників. Прогностичними чинниками, за якими можна оцінювати стан здоров'я людини у майбутньому, є особистісні риси та почуття оптимізму. Вербальна агресія є сильним та прогностичним чинником захворювання серця – більшою мірою ніж гнів чи дратівливість. Оптимісти більш схильні здійснювати контроль над своїм життям та вірити, що потенційні проблеми зі здоров'ям можна подолати. Емоційні особливості суттєво впливають на здоров'я та благополуччя людини.

Дослідники Левін і Стокс вважають, що рису „негативна ефективність" утворює поєднання тривожності, дратівливості, нейротизму і низької самооцінки. Дослідники стверджують: люди з високим рівнем негативної ефективності постійно переживають дистрес та нервозність. Вони схильні до безкінечних роздумів про свої помилки, розчарування та недоліки і взагалі концентрують увагу в основному на негативних аспектах світу. На відміну від них, люди з низькими рівнями негативної ефективності виглядають більш задоволеними, впевненими в собі, спокійними, вони меншою мірою звертають увагу на фактори повсякденного життя, які викликають фрустрацію та роздратування, та реагують на них не так гостро (Levin, Stokes, 1989).

Щасливі люди більш екстравертовані та менш нейротичні. Щасливі люди також більш соціально сміливі, динамічні та здатні на теплі стосунки. Менш щасливі люди тривожні, піддаються чужому впливові, напружені, схильні переживати почуття провини (Emmons, Diener, 1985).

Психологічний портрет особистості, яка здатна почуватися щасливою:

- адекватна самооцінка (позитивне ставлення до себе);
- позитивні стосунки з іншими (турбота про інших, довіра до людей);
- психологічна автономність (здатність діяти та мислити незалежно);
- уміння взаємодіяти із середовищем (почуття контролю, уміння обирати ситуації, що відповідають власним потребам та цінностям);
- наявність життєвої мети (почуття напряму в житті);
- особистісне зростання (віра у здатність реалізувати власний потенціал).

(Всі параметри до певної міри незалежні Ryff, Keyes, 1995).

Особистість з високим рівнем негативної ефективнос відзначається такими особливостями, як:

- депресія;
- витіснення емоцій;
- почуття відчаю та безпорадності;
- відсутність соціальної підтримки;
- нездатність висловити негативні емоції та низький рівень емоційної експресивності.

При цьому Айзенк вважав, що всі параметри можна звести до двох, а саме – витіснення емоцій і неадекватні стилі подолання.

З різними формами захворювання на рак прогностично пов’язані такі риси, як:

- послужливість;
- поступливість
- невміння наполягати на своєму;
- надмірна терплячість;
- уникання конфліктів;
- витіснення негативних емоцій (гніву, тривоги);

- примирення із пригніченням;
- схильність до самопожертви;
- психічна ригідність;
- почуття відчаю;
- депресія (Айзенк, 1994).

Можна сказати, що для особистості, що стримує свої почуття та емоції, приховує їх, поводиться ввічливо та смиренно сприймає свою долю, виникає ризик ракового захворювання.

Для психологічно здорової особистості характерне переживання гармонії. Переживання, на погляд С.Д. Максименка, є станом живого ставлення, шляхом репрезентації свідомості того, що відбувається у навколишньому світі. Якщо вираження-втілення є творчістю, то остання і є способом переживання [39, 180-191].

Важливість цих положень для нашого дослідження полягає в тому, що переживання збалансованої особистості завжди відбуватиметься як творчий процес. Нужда в переживанні конструктивності, надії, віри, оптимізму – це шлях саморозвитку, особистісного зростання. Саме інтегрованість суперечностей дає поміркованість, збалансованість у будь-якій сфері буття.

Життєва доцільність саме такого бажання самотворення, а значить і самоподолання, протилежна безактивному буттю без творчості. У нас на Україні зростають нові покоління, які звикли до новацій і вірять у власні зусилля. Прогресивні зрушення, що відбуваються у нашому суспільстві останніми роками, істотно вплинули на життя як соціальних спільнот, так і окремої особистості. Позитивна зміна спонукає до гуманістичного наповнення соціальних взаємовідносин у напрямку створення в Україні умов побудови відкритого громадянського суспільства.

Розширення меж позитивного вияву людської свободи в ситуації розвитку громадянського суспільства в Україні сприяє самовизначенню особистості відповідно до власних цілей і пріоритетів.

Людина завжди перебуває в драматичній ситуації вагання й вибору між своїм і чужим Я, матеріальними та ідеальними, близькими та віддаленими цінностями, між тілесним та соціальним, внутрішнім та зовнішнім світами, які узагальнюються особистістю як суперечність позитивного і негативного. Її інтерпретація, як і сама динаміка особистісної амбівалентності, ніколи не може бути повною; це лише рівновага суперечностей як їхня узгодженість з певним домінуванням позитивного чи негативного компонента. Така збалансована особистісна амбівалентність - низький рівень її вияву – характерна для психічно здорової особистості, коли перевага позитивного чи негативного зумовлена конструктивністю як процесу, так і наслідків цієї властивості на особистісне зростання.

Доцільно навести думку А. Маслоу про те, що, коли ми бажаємо допомогти людям стати більш гуманними, ми повинні зрозуміти таке: вони не тільки намагаються реалізувати себе, але й бояться цього і дуже часто не здатні на це. Тільки повне прийняття такої діалектики може допомогти особистості стати більш здоровою [41, 137].

Переживання низької інтенсивності амбівалентності є збалансованим та завжди оптимістичним. Толерантно переживається негативний компонент суперечності. Деякі люди говорять: "Краще померти, ніж почервоніти", інші – "Краще почервоніти, ніж умерти", але у будь-якому випадку людина приймає для себе меншу неприємність.

Здатність бути толерантним зумовлена тим, щоб не мати гірших наслідків або для досягнення чогось позитивного. Саме таке пояснення (атрибуція) дає змогу отримати задоволення від власного прийняття рішення на низькому рівні напругиі особистості.

Наголосимо, що домінування позитивного призводить до того, що усі навколо виявляють більше симпатії, швидше будуються стосунки. Негативне спрямування в суперечностях діє як перепона, що заважає бути вільним, толерантним, креативним.

Адже позитивне, як і негативне, має свої переваги. Негативний настрій активізує критичність: людина намагається зрозуміти проблему та вирішити її. Негативні переживання дають сигнал про те, що може бути перемога чи поразка. Позитивний настрій сприяє конструктивності, толерантності. Він також підсилює соціальний, духовний і фізичний потенціал особистості.

Висновки очевидні. Є певні види роботи (редагування тексту, заповнення податкової декларації, аналіз поразок у коханні тощо), які вимагають домінування саме негативного настрою, який допоможе найліпше вирішити проблему.

Коли необхідна креативність (початок роботи на новому місці, робота над новою книгою, любов тощо), то треба підсилити позитивний настрій, бути поруч з альтруїстичними, надійними людьми.

Доведено, що вірогідність смерті чи інвалідності серед життєрадісних людей вдвічі менша. Позитивні переживання захищають від тяжких наслідків старіння. Оптимізм, згідно з М. Селігманом, продовжує життя й зміцнює здоров'я. Життєрадісні люди легше переносять біль, краще пізнають небезпеку, турбуються про власне власне здоровя та вміють інтегрувати негативні переживання. Ось чому ці люди більш вдячні за добро, виявляють більше співчуття, швидше звільняються від образ.

За останні роки вчені виявили низку суб'єктивних психологічних факторів, які детермінують психологічне здоров'я сім'ї. Так Ю.Б. Скоромна досліджувала суб'єктивну готовність до материнства шляхом вивчення розвитку психологічної суверенності у жінок. Вона доводить, що народження дитини створює умови виникнення нового конструктивного ставлення матері до навколишнього світу, людей і до самої себе. Деструктивність психологічної суверенності авторка пояснює "шкідливим поглядом на материнство як на жертву" [60, 273] і тому необхідно спрямовувати психологічний супровід материнства в русло особистісного зростання.

В.Д. Москаленко [45] вивчала любовну залежність та її профілактику шляхом внутрішніх особистісних меж чоловіка та жінки. Інструментом встановлення здорових меж є вміння користуватися словом "ні". Авторка припускає, що етапи розвитку подружніх стосунків ідентичні стадіям становлення взаємин "мати - дитина" чи материнства.

Дж. Боулбі, М. Ейнсворт виявили у малюків три стилі взаємин з матір'ю: **спокійний, уникання, тривожний.** Потім висунули гіпотезу про те, що саме ці стилі виявляються потім в інтимній сфері все життя як психологічна суверенність.

За нашими спостереженнями, тільки психологічно здорові особистості, як правило, створюють сім'ю де може по-справжньому реалізувати свій потенціал кожен її член. Дозволимо собі процитувати цю думку з нашої книги «Психологія сімейного виховання»: «Головну ідею нашої роботи можна окреслити двома посилами. Перший – найбільшою мірою у своїх почуттях, поведінці та рисах характеру дитина зобов'язана своєму найближчому оточенню – сім'ї, її благополуччю та найближчим для неї людям – батьку і матері. Другий – щоб бути хорошими батьками, треба бути щасливими дорослими людьми. Мова іде про психологічну культуру батька і матері, яку ми розглядаємо як гармонізацію особистості батьків, що включає – їхню переконаність, культуру переживань, самооцінку і культуру виховного впливу. Тільки тоді може іти мова про достатній рівень сформованості загальної та педагогічної культури, міру готовності до виховання дитини на основі сформованих особистісних якостей та ціннісних орієнтацій. Зауважимо, що основою названих постулатів є любов. У цьому випадку можна говорити про життєтворчість особистості» [86,190].

Отже, психологічно здорова сім'я (така, що успішно функціонує) створює умови для реалізації потенціалу кожного її члена, оптимальну модель для оволодіння соціальними навичками, що може бути перенесена в зовнішнє середовище. Межі між підсистемами в такій сім'ї досить прозорі для забезпечення спілкування між підсистемами і із зовнішнім середовищем і

досить недоторканні для підтримки їхньої автономності; сім'я з повагою ставиться до правил, що визначають стосунки між підсистемами й внутрішні процеси в кожній з них [8].

6.4. Психологічні причини подружньої невірності

Весільна клятва. ... Коли молодята її вимовляють, їх наміри великі й чисті, любов і шлюб здаються безстроковими, ця вічність – близькістю, а зради – чимось брудним, жахливо порочним, далеким, тим, чого вони ніколи не в змозі зробити. Та й потреби в цьому, здається, зовсім немає, і взагалі, яка може бути потреба в зраді, «коли поряд зі мною така дружина, красуня, господиня, кохана жінка і друг».

Я хочу, щоб вона була матір'ю моїх дітей, я збираюся прожити з нею все життя, хочу кожен день саме з нею зустрічати і проводжати сонце, знаючи, що і вона дивиться на нього поряд зі мною ...

Ці слова здаються занадто фантастичними, романтичними, наївними, повними якоюсь дитячою закоханістю. Але ж так ми і мислимо, тому ми і закохуємося та одружуємося, робимо вибір. Але з часом, все чомусь іде, а люди йдуть на розлучення і зради. Чому так трапляється, які психологічні причини подружньої невірності і як зберегти вірність свого чоловіка? Це питання задають собі тисячоліттями багато жінок, але мало хто з них дає правильні відповіді на ці питання.

Зрада, перелюбство, невірність, зрада, адюльтер, – цьому поняттю давали різні найменування, але всіх їх об'єднує одне й те ж значення. Що ж ховається під цим поняттям? Якими бувають психологічні причини подружньої невірності? Всі ми розуміємо, представляємо його значимість, але далеко не всі заглиблюються в його суть. Та й поняття в різних людей теж не ідентичні: для когось зрада – це добровільний статевий акт, для інших – поцілунок або навіть думка. До того ж сприйняття цієї проблеми різне в кожного з подружжя. Чоловіки більш схильні до зради, та й приводи у них інші. До того ж сам факт зради вони сприймають болючіше, коли зрада

фізіологічна. Для жінки ж навпаки – емоційна зрада, закоханість чоловіка в іншу жінку здаються набагато гіршими і нестерпнішими. Це обгрунтовувано тим, що жінки набагато більше цінують саме емоційно-духовний контакт, і часто саме через його брак, нестачу емоційної підтримки, вони здійснюють зради. Через це – дівчина зраджує більше морально, а не фізично. Для чоловіків перелюб жінки це великий удар по власному "Я", тому зусилля, щоб пробачити дружину, повинні бути набагато значиміші.

Але, незважаючи на всю гіркоту зрад, вони все одно відбуваються обома статями. Хоча деякі вважають, що зради – це навіть корисно і права обмежити партнера вони не мають. Так з'явився новий вид відносин – вільні. Пара нібито разом і в той же час для них не існує ніяких обмежень у плані вірності іншого партнера. Такі стосунки виглядають як взаємне прийняття таких правил гри, до того ж вони не дають відчуття, в якому ми дуже потребуємо – відчути себе коханими, єдиними, неповторними, обраними.

Головна з психологічних причин подружньої невірності – відсутність любові. Коли люди не підходять один одному, їх відносини вже нічого собою не представляють, почуття згоряють, і ти замислюєшся над зрадою з кимось іншим. Мимоволі, просто пролетіло в думках і здалося-таки непоганою ідеєю. У цьому випадку бажання зрадити явна ознака того, що відносини слід закінчити. Адже коли навіть немає ніякого бажаання щоб приймати якісь заходи для виправлення цих відносин, а до партнера з часом все більше відчувається презирство, відраза, запитайте себе, що до цих пір тримає вас поруч з цим партнером. У такому випадку виходом буде не зрада, як потреба в почуттях і розрядка, а нові, міцні стосунки.

Для чоловіків зрада найчастіше криється в самоствердженні, потреби нових сексуальних пригод. Чоловік може зраджувати заради "спортивного інтересу", щоб довести собі свою значимість, затребуваність, першість у сексі. Також чоловік може зраджувати, коли йому просто не вистачає чогось такого, що, якраз, може дати йому коханка.

З цього випливає, що зрада – це не завжди причина, що чоловік вас розлюбив. Так само великою помилкою буде вважати, що чоловік рано чи пізно перейде від дружини до коханки. Насправді, він може ще довго черпати від неї ту потребу, якої йому бракує в дружині, і при цьому обіцяти розлучитися з дружиною і одружитися на ній. А ось чому він не зробить так зараз же, чоловік пояснить різними причинами, типу: від того, що в нього немає часу, багато конфліктів, потрібно почекати, дружина хвора ... Причому, чим довше він їй це обіцяє, тим більша ймовірність, що цього таки не станеться. Насправді, багато чоловіків не хочуть розлучення і розлучатися зі своєю роллю чоловіка. Коханка ж у більшості випадків – дуже тимчасова особа.

Зрада може відбутися просто з нудьги, сірості, безвір'я. Найбільш небезпечний у чоловіків для цього період – це так звана "криза середнього віку", коли людина робить переоцінку своїх пріоритетів, а також оцінює все досягнуте нею протягом всіх цих років. Причиною зради в цьому випадку може бути прагнення до чогось більшого.

Невірність може проявитися як наслідок душевних проблем людини. Однією з них, наприклад, може бути неготовність її до серйозних стосунків. Коли такому чоловікові потрібно перейти на новий рівень у відносинах, він починає боятися, у свідомості розвивається безліч внутрішніх конфліктів, зневіри, кращим виходом здається втекти до коханки, ставлення до якої ні до чого не зобов'язують. Іншими внутрішніми проблемами можуть бути погана самооцінка (зрада як доказ собі про свою привабливості і значущості), система хибних стереотипів, упередження.

Отже, зради вказують на наявність проблеми в подружніх стосунках. У результаті, якщо все ж виникає бажання зраджувати, слід задуматися: яка з проблем вам зараз властива, як вирішити цю проблему, як знизити до мінімуму ризик і можливість зради. Те ж саме стосується іншого партнера: вирішуйте разом проблеми вашого шлюбу: допоможіть партнеру впоратися з

його невпевненістю, плекайте його самолюбство, даруйте йому ласку і любов, нехай він не шукає цього поза домом.

Не варто постійно ревнувати партнера і всюди шукати привід для зради – цим ви зробите тільки гірше і собі, і партнерові. Ревнощі – це, перш за все, відчуття слабкості і невпевненості у своїх силах, про що більш детально ми будемо говорити пізніше.

Працюйте над своєю впевненістю, викорінюйте проблеми, які її породжують, насолоджуйтеся вашим шлюбом і пам'ятайте, що, де є любов і гармонія, причин для зради бути не повинно.

Наслідки любовних захоплень:

1. Подружня зрада загрожує цілісності сім'ї, впливаючи на такі її важливі засади, як подружні почуття.

2. Порушення відносин у подружжі переноситься на інші сторони сімейного життя, руйнуючи емоційні, побутові, економічні і навіть дитячо-батьківські відносини.

3. Любовно-сексуальний зв'язок на стороні супроводжується переживанням почуття ревнощів, страждання обманутого партнера.

4. Позашлюбний зв'язок зачіпає почуття честі і особистої гідності.

5. Для «постраждалої сторони» зрада партнера є найсильнішою психологічною травмою, вона провокує поряд з психогенними депресіями і аутодеструктивною поведінкою (від алкоголізації до суїцидальних спроб) виникнення виражених агресивних тенденцій щодо невірного партнеру (від фізичного впливу аж до вбивства).

Інтимно-сексуальні відносини в залежності від тривалості та стійкості позашлюбних контактів, характеру відносин партнерів і предмета нового любовного захоплення можна умовно розділити на три групи:

1. Випадкові позашлюбні контакти (короткі, випадкові зв'язки).

2. Еротико-сексуальні пригоди (романтичні відносини).

3. Позашлюбні зв'язки (зради).

Випадковий позашлюбний контакт – одиничний випадок, нетривалий зв'язок, мало пов'язаний з конкретною особою (сексуальна потреба, хвороба одного з подружжя). Форми прояву подібних різновидів позашлюбних статевих стосунків:

1) абсолютно випадково при збігу певних обставин (зустріч друзів дитинства, секс під час відрядження, спільне вживання спиртних напоїв тощо);

2) часті позашлюбні контакти в індивідуума проміскуітетного типу, який легко змінює статевих партнерів (отримання сексуального задоволення).

Еротико-сексуальні пригоди представляють собою окремі позашлюбні епізоди, у яких особливу роль відіграє сексуальна досвідченість з елементами відкривання нового і прагненням до різноманітності. Крім статевого бажання, вони неодмінно включають еротичну привабливість партнера. Цей вид подружніх зрад може набувати тривалого характеру.

Сексуальні стосунки, часто властиві людям достатньо серйозним, схильним до прихильності. При цьому кожного з партнерів влаштовує стиль подружнього життя. Вони зустрічаються позашлюбним партнером, щоб вивільнити накопичену негативну енергію. Кожного з них позашлюбний партнер цікавить тільки як джерело насолоди.

Позашлюбні статеві контакти, еротико-сексуальні пригоди по-іншому можна називати «ситуаційними короткочасними зрадами». Від них слід відрізняти тривалу зраду, яка визначається як «позашлюбний зв'язок».

Зради – найнебезпечніші сексуальні зв'язки, які характеризуються великою тривалістю і виникненням емоційної залежності від нового партнера. Сильне любовне почуття в цьому випадку може бути причиною зради або, навпаки, з'явитися в процесі розвитку відносин з позашлюбним партнером. Такий зв'язок веде до різного роду проблем – подвійного життя. З одного боку, сім'я, в якій дружина і діти, а з іншого – нове кохання, від якого не так просто відмовитися.

Причини подружніх зрад. Позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально-побутового, нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального і морального порядку. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів.

Найбільш поширеними причинами і мотивами чоловічих зрад є наступні:

1. Загострена статева потреба, яка задовольняється з малознайомими партнерками, або в короткочасних, «швидкоплинних» зв'язках з давніми знайомими, товаришами по службі, навчання, дружинами друзів тощо.

2. Провокування статевих зв'язків тимчасовою відсутністю дружини. Довга розлука з дружиною часто розцінюється як достатня підстава для пошуків тимчасової її заміни.

3. Вплив «випадкових» обставин. Алкогольне сп'яніння, особливо легка його ступін підсилює статевий потяг і послаблює внутрішні заборони.

4. Любов до іншої жінки. Секс у цьому випадку є як би само собою зрозумілою деталлю у складному механізмі людських відносин, побудованих на почуттях.

5. Ініціатива і наполегливість жінки. Чоловічий «кодекс честі» не дозволяє образити даму відмовою, а самому – розписатися в «нездатності».

6. Самоствердження: чоловіче самолюбство пишається числом сексуальних перемог, які їм життєво необхідні.

7. Помста (за приниження, за зраду).

8. Бажання зміни вражень, прагнення до різноманітності відчуттів, почуттів і вражень.

9. «Нагорода собі за успіх».

Жіноча невірність – це втеча від негараздів у подружніх відносинах. Жінок у шлюбі розчаровує, що чоловік не надає належної емоційної підтримки, не приділяє дружині ні часу, ні уваги, не виражає любові і не

допомагає в домашніх справах, тому вона шукає підтримки на стороні. Найчастіше це такі причини:

- незадоволеність у шлюбі;
- помста чоловікові за зраду;
- бажання відчути себе знову коханою, свою значимість, підвищити самооцінку;
- продовжити відчуття молодості, «запалити» себе, випробувати сильні почуття;
- відчути свою владу над чоловіком і задовольнити сексуальну потребу;
- задовольнити цікавість і замінити старого чоловіка на нового;
- поступка в ділових відносинах з кар'єрних міркувань;
- секс – подяка за добре ставлення до себе, за надану послугу;
- спосіб заробити гроші.

Можна виділити ряд мотивів, властивих представникам обох статей. Перш за все, це спаплюжена любов: зрада обумовлена відсутністю взаємного почуття. Досить типовою причиною подружньої невірності є тотальний розпад сім'ї. У даному випадку зрада – це фактично створення нової сім'ї, коли колишня з тих чи інших причин сприймається нежиттєздатною. Подружня невірність може бути пов'язана з серйозною і деколи важкою проблемою сучасного шлюбу, коли подружжя живе в різних місцях.

Типи особистостей, які мають схильність до позашлюбних зв'язків

1. Спокусниця хоче любити і мати шанувальників, для чого використовує і секс. Її тішить підвищена увага до своєї особи, тіла. Вона охоче дозволяє себе любити, хоча це її зовсім не збуджує і не задовольняє фізично. Жінку такого типу цікавить тільки одна особистість – вона сама.

2. Любителька пригод шукає сексуальних вражень, які ні до чого її не зобов'язують, при цьому, часом з досить низьким рівнем почуттів.Разом з тим у сім'ї це хороша дружина і мати. Любить свого чоловіка, але сексуально не знаходить із ним спільної мови.

3. Беззахисна: не здатна до відмови з тієї причини, що статева пристрасть чоловіка відразу ж викликає в ній відповідне почуття. Має низький поріг статевої збудливості, сама не виявляє ініціативи, задоволення знаходить, покірно віддаючи себе у владу партнера, не може чинити опір, тому що «Він сильніший».

4. «Незадоволена» не може знайти задоволення ні в чому: ні в чоловікові, ні в роботі, ні в друзях. Легко закохується, в любовних зв'язках часто відчуває почуття провини і швидко стає нестерпною. Вона знаходиться у вічному пошуку ідеального чоловіка.

Моделі чоловічої позашлюбної поведінки більш різноманітні і, природно, типів схильних до позашлюбних зв'язків чоловіків набагато більше.

1. «Дон-Жуан» – незріла особистість, одержима бажанням подобатися**,** отримує від зрад нарцистичне задоволення. Це благородний ловелас, вічно закоханий в яку-небудь жінку. Як тільки жінка почне претендувати на права донжуана, вимагати виконання якихось обов'язків, він відразу кидається навтіки.

2. «Колекціонер» («ловець жінок», одержимий чоловік) – чоловік проміскуітетного типу, позашлюбне статеве життя якого випливає або з його потреби в змінах, різноманітності, або з уявлень, що мужність проявляється великою кількістю сексуальних перемог. Він боїться зради, оскільки не впевнений у своїх сексуальних можливостях. І щоб не переживати важку трагедію, намагається кинути партнерку першим, автоматично отримуючи репутацію обманщика.

3. "Завойовник". Весь зміст відносин для нього полягає в тому, щоб домагатися кохання жінки, яка його в певний період зацікавила. Цей тип невірного чоловіка можна легко впізнати по нескінченному вживанні ним слова «я». Він схильний до хвастощів, постійно демонструє свої переваги.

4. «Нарцис». Самозамилування і самозакоханість – особистісна аномалія представника цього типу, який за своїми психологічними характеристиками

багато в чому схожий із завойовником. Всі відносини налаштовані на інтерес до власної персони. Він вміє лише брати і навіть не розуміє, що значить слово «давати», не здатний поставити себе на місце іншого, тому що не схильний слухати і співпереживати чиїмось почуттям.

5. «Вічно незадоволений». Завжди у стані сумнівів і невизначеності, і ці коливання поширюються на його стосунки. Він постійно шукає любові, але ні до однієї жінки не відчуває емоційного зв'язку, так як ніколи не може бути впевнений, що чергова партнерка – ідеальна жінка для нього.

6. «Чоловік – самець». Статус одруженого ніяк не позначається на його способі життя. Він продовжує разом з друзями віддаватися всіляким розвагам, вважаючи це невід'ємною частиною чоловічого життя.

7. **«Жінконенависник»** завжди зневажає жінок. Причина подібного негативізму досить часто пов'язана з емоційними травмами дитинства, зумовленими страхом перед одним або обома батьками.

8. «Імпульсивний чоловік» вступає у сексуальні зв'язки з багатьма з-за нездатності встояти перед спокусою. Зазвичай це соціально незріла особистість, яка, з одного боку, може відповідально ставитися до своєї роботи, а з іншого – в інших сферах життя вести себе подібно маленькій примхливій дитині: коли він чогось захоче – чи то дрібничка, чи жінка – має неодмінно це отримати.

9. «Принц». У «принца» незвичайна потреба в увазі. Він завжди намагається знайти задоволення з запасними варіантами, тому що ні одна жінка не може заповнити цю бездонну бочку,– у нього завжди є одна або дві «інші». Такий чоловік починає відчувати, що дружина нібито недооцінює його і тому знаходить розраду у зрадах.

10. «Вершина трикутника»: чоловіки цього типу – свого роду борці, які отримують особливе задоволення, коли за їхню любов бореться кілька жінок. Вони або «примудряються» бути спійманими, або прямо дають зрозуміти про існування суперниці, тому що мета їх зради – це не секс, не любов, не роман, а війна.

Інший вид трикутників створює чоловік, який звик битися на емоційних дуелях з іншим за жінку. Предмет гри не жінка, за яку йде бій, а чоловік, у якого цю жінку треба «відбити».

Соціально-психологічні особливості поведінки партнерів у позашлюбних зв'язках. Найбільш поширеними поведінковими реакціями у позашлюбних зв'язках є такі їх варіанти.

1. «Азартна гра». У такому випадку в позашлюбних зв'язках чоловік є людиною, захопленням якого стає «добування» осіб протилежної статі, тому із збільшенням числа «перемог» підвищується відчуття власної значущості і цінності.

2. «Пошуки щастя». Частіше зустрічається у жінок, які залишаються незрілими, несамостійними особистостями. Коли діти підростають і більше не потребують постійної турботи, жінка починає нудьгувати і вимагає від чоловіка, щоб він забезпечив їй «наповнене» життя. Чоловік, як правило, не розуміє, чого від нього хочуть. У цій фазі жінка вступає у позашлюбні зв'язки. Зраду визнає, але звинувачує в цьому чоловіка.

3. «**Відкинуті і невідпущені**». Поведінкова реакція такого типу властива чоловікам, що випадково зрадили дружині. Чоловік не хоче йти зі своєї родини і разом з тим не має наміру підтримувати випадковий зв'язок, тому що розуміє, що дозволив собі щось зайве і тому хотів би швидше від цього позбутися. Інколи в такій ситуації опиняються і жінки.

4. Поведінка «домогосподарки». Звичайно, в основі цих зрад лежить втома від шлюбу, побудованого на стереотипних стосунках і має деградуючий рівень комунікації. Позашлюбні зв'язки в таких випадках є приємною зміною домашньої рутини.

5. "Солідна гра». Властива емоційно та психосоціально зрілим індивідуальностям, яких із різних причин не задовольняють інтимно-сексуальні стосунки з чоловіком.

Реакції обманутого партнера на подружню зраду. Звістка про зраду шлюбного партнера часто призводить до серйозного стресу. Стресу в цьому

випадку піддаються обидві сторони. Але якщо зрадник шукає і швидко знаходить необхідні виправдовування, то для обдуреного(ної) чекають муки. Людина в такому стані кілька днів не знаходить собі місця і може наробити безліч помилок.

Переживання зради в змістовному плані характеризується переважанням когнітивних, афективних або поведінкових реакцій, та переживання з їх різними комбінаціями.

Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину і винного, вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто створювати картину події.

Афективні реакції проявляються в емоційному переживанні зради. Найбільш характерні емоції – відчай, страх, гнів, ненависть і презирство до себе і партнера, почуття неповноцінності, любов і надія.

Поведінкові реакції виступають у вигляді боротьби або відмови. Боротьба виражається в різноманітних спробах будь-яким способом відновити стосунки, утримати партнера (прохання, умовляння, погрози, шантаж).

За типом переживання реакції жертви зради можуть бути пасивними (оборонними) і активними (агресивними).

При активних реакціях, характерних для стенічних і екстровертованних особистостей, суб'єкт шукає потрібну інформацію, відкрито висловлює свої почуття, прагне повернути партнера, змагається з суперником.

При пасивних реакціях астенічні і інтровертовані особистості не вживають послідовних спроб вплинути на відносини, реакції ревнощів протікають у внутрішньому плані.

Інтенсивність (глибина і тривалість) переживання ситуації зради залежить від ряду обставин:

- від характеру стосунків зі шлюбним партнером;
- від частоти подібних ситуацій;

- подружня невірність болючіше ранить довірливу і віддану людину, у якої вона розходиться з уявленнями про моральність відносин;
- від тривалої невирішеності ситуації;
- від загального огляду.

Реакції на зраду багато в чому залежать від гендерних особливостей.

Дружини психологічно більш підготовлені до можливості зради чоловіка. Жінка так само більше готова пробачити зраду в силу практичних міркувань: вона боїться втратити чоловіка, прагне зберегти батька для дітей. Жінок частіше, ніж чоловіків, лякає можлива самотність.

Дещо інша реакція на подружню зраду у чоловіків.Вони переживають зраду більш болісно. При цьому поширеною реакцією є апатія, депресія, побутовий алкоголізм, сильний вибух працездатності.

Зазвичай обдурена дружина хоче познайомитися зі своєю суперницею, порівняти її з собою. Обдурений чоловік, навпаки,зазвичай робить все, що б не опинитися віч-на-віч з позашлюбним партнером дружини.

Терапія подружніх зрад. Зрада як кризова ситуація в шлюбі може вирішитися відновленням партнерства, привести до його розпаду або залишитися невирішеною. Найчастіше люди стикаються з двома варіантами розвитку подій:

- розлучення;
- збереження шлюбного союзу.

Розлучення, мабуть, перше бажання зрадженої жінки. Але перш ніж прийняти таке серйозне рішення, необхідно все зважити і продумати, кому від цього буде краще. Розлучитися набагато легше, ніж заново створити сім'ю. Потрібно поставитися до цієї проблеми по можливості спокійно. Не варто бути надмірно «принциповою» і ставити перед собою мету: щоб там не стало покарати невірного. Головне завдання – не зруйнувати, а зберегти сім'ю. Крім того, для відновлення подружнього партнерства психологи радять:

1. У спілкуванні: припинити розмови про зраду, взаємну оцінку й емоційні прояви, підтримувати тільки формальне спілкування.

2. У сексуальному житті: рекомендується продовжити статеві стосунки, якщо невірний партнер виявляє до вас інтерес.

3. У господарсько-побутовій сфері: чітко домовитися з питань планування та розподілу сімейного бюджету.

4. В області спільного відпочинку, проведення вільного часу: встановити відкриті стосунки, надати свободу партнеру.

5. У стосунках дітей: оберігати їх від конфліктів, не втягувати у вирішення проблем, що стосуються позашлюбних зв'язків батьків.

6. В особистісному плані: відволікання на що-небудь значуще (навчання, турбота про дітей, робота).

7. У соціальному плані: ніколи не виносити «сміття з хати».

8. У міжособистісних стосунках: акцентувати увагу потрібно на тому, чого найбільше чоловік побоюється. Треба спокійно поговорити, спробувати зрозуміти один-одного, розповісти відверто, що не влаштовує у взаєминах, що треба зробити, щоб цього не було.

9. Не забувайте, що любов так само припускає факт примирення і порозуміння з коханою людиною. У кожного є другий шанс. Дайте його. Можливо, ваш коханий, дійсно помилився, і щиро шкодує про це. Любіть один одного.

Заспокоєння має прийти на тій ноті, що все обов'язково повернеться в кращу сторону. Навколо мільйони людей і мільйони подружніх пар, і навколо них вирує море людських пристрастей і пороків. Але інші живуть, отже, отримуючи удари долі, потрібно справляються з ними.

Мабуть, для сім'ї немає випробування більш суворого, ніж випробування зрадою. Тому, вступаючи в шлюб, просто слід пам'ятати, що подружній союз дає нам тільки шанс бути щасливою сім'ю, щасливою людиною; сімейний союз дає шанс бути захищеним, впевненим у завтрашньому дні, у надійному

захисті. Як навчитися мудро жити, що б, не втративши другого, не відректися від першого? Рішення, вибір за кожним з нас.

6.5. Типові помилки, яких припускаються жінки у взаєминах з чоловіками

У психологічній літературі досить детально описані найбільш типові помилки, яких припускаються жінки у взаєминах з чоловіками [33, 157-161]:

1. Жінки поводять себе, як матері, і поводяться з чоловіками, як з дітьми:

- вони постійно допомагають чоловікам і роблять за них ті речі, які повинні робити вони самі (шукають їхні ключі, поправляють краватку, готують зранку їхній одяг, прибирають за ними тощо);
- вважаючи, що чоловіки забудькуваті, постійно нагадують їм про те, що вони повинні пам'ятати самі («не забудь винести сміття», «не забудь купити хліба», «не забудь зайти до лікаря» тощо);
- бурчать на них, як на дітей («скільки разів говорити, щоб виключив світло», «знову забув витерти ноги» тощо);
- беруть на себе відповідальність за те, що, на їхню думку, вони не зможуть зробити добре («не можу посилати чоловіка в магазин, бо купить чортзна-що»);
- поправляють і направляють їх.

Така поведінка жінок викликана певними факторами:

- жінок готують до материнства і хвалять за материнську поведінку;
- прагнення стати для чоловіка необхідними;
- частина чоловіків звикли отримувати материнську опіку і люблять, коли про них турбуються.

Граючи материнську роль, жінка поступово може зруйнувати свій подружній союз. По-перше, чоловіки починають дратуватись, коли бачать

свою залежність. По-друге, їм може надокучити відчувати себе неповноцінними (коли чоловік незадоволений собою, він починає менше кохати і дружину). Підкреслюючи його некомпетентність (а на ній заснована самооцінка), поводячись з ним, як з дитиною, дружина гасить його бажання кохати її. З другого боку, чим більш некомпетентним буде здаватись чоловік, тим менше він буде її збуджувати. І нарешті, по-третє, жінка вимиває пристрасть з подружніх взаємин.

Простий шлях убити пристрасть у подружніх взаєминах – це поводитись з чоловіком, як мати. Чим більше жінка буде поводити себе як матір, тим більше він буде поводитись з нею, як зі своєю матір'ю. Але жоден чоловік не хоче спати із своєю матір'ю. Він не зможе уявляти дружину в еротичному романтичному світлі, якщо вона постійно здмухує порох з його одягу, постійно нагадує, що має робити в домі, поводитись з ним товаристві, як з сином.

Безумовно, поводячись з чоловіком, як з дитиною, і жінка перестає відчувати до нього потяг. Про які романтичні почуття можна говорити, якщо в наприкінці дня, дивлячись на свого чоловіка, вона думає: «Боже, який він безпомічний: не може знайти свої шкарпетки, знову згубив ключі, знову забув зателефонувати в ЖЕК» тощо. Хіба може сексуально хвилювати той, з ким щойно спілкувались, як з трирічною дитиною? Поводження жінки з чоловіком, як матері з дитиною, – одна з найважливіших причин сексуальної дисгармонії.

Ось чому жінка повинна запам'ятати правило: ніколи не поводитись з чоловіком, як матір. Вона повинна припинити робити за нього те, що він повинен робити сам, ставитись до нього, як до компетентної людини, на яку можна покластись, не говорити з ним мовою матері, побільше доручати чоловікові й довіряти, не віддаватись спокусі допомогти чоловікові навіть у тих справах, коли ситуація стає катастрофічною.

2. Жінки приносять себе в жертву і ставлять себе на друге місце після чоловіка, якого кохають:

- вони приносять в жертву свої інтереси, захоплення й заняття;
- відмовляються від друзів чи родичів, які не подобаються чоловікам;
- стають «емоційними хамелеонами», перетворюються в класну дошку, на якій чоловік пише те, що хоче, стають такими, якими їх хочуть бачити чоловіки;
- готові відмовитись від своєї мрії заради того, щоб допомогти чоловікові втілити в життя його мрію.

Існує декілька причин, чому жінки з такою готовністю приносять себе в жертву чоловікам:

- чоловіки чекають, що жінки поступляться їм, зайнявши другорядну позицію (генетична пам'ять);
- жінкам з дитинства прищеплювалась думка, що вони повинні грати другорядну роль (стереотипи виховання, традиції);
- жінки рекламують свою жертовність як своєрідне досягнення.

3. Жінки закохуються в потенційні можливості чоловіків (не в того чоловіка, який є, а в того, яким він міг би стати):

- жінки виконують «місію емоційного рятівника», знаходячи чоловіків, що не бажають допомогти самим собі, і намагаються «врятувати» їх;
- вони знаходять чоловіків, які недостатньо кохають чи поводяться з ними не так, як їм хотілося б, і при цьому переконують себе в тому, що насправді вони зовсім інші.

Жінки, які закохуються в потенційні можливості чоловіка, часто самі невпевнені в собі і вважають, що неодмінно щось повинні робити, щоб їх кохали. Вони вибирають емоційно неповноцінних людей і починають любити їх всупереч тому, що вони насправді являють собою. Ось чому жінка повинна, врешті-решт, зрозуміти: мати хороші стосунки з чоловіком – це значить кохати його таким, яким він є зараз.

Чому ж жінки закохуються в потенційні можливості чоловіків?

Вони намагаються уникнути складної боротьби за свою власну кар'єру, за розкриття своїх можливостей, вирішивши, що несуть відповідальність за когось.

Вони відчувають задоволення, демонструючи, які вони кохаючі, терплячі. Вони відчувають себе невдахами і сварять себе, якщо їх чоловіки не йдуть тим шляхом, який вони їм накреслили.

4. Жінки приховують свої достоїнства й компетентність.

Значна частина жінок приховує свій інтелект, здібності, досягнення, свої таланти, щоб не налякати свого чоловіка і не похитнути його впевненість у собі. Для цього вони:

- говорять про себе в принизливому тоні, сварячи за будь-яку найменшу помилку і демонструючи оточуючим незадоволення собою;
- протестують, коли чоловіки намагаються зробити їм комплімент, і намагаються не підтримувати розмову, коли мова йде про якісь їхні достоїнства.

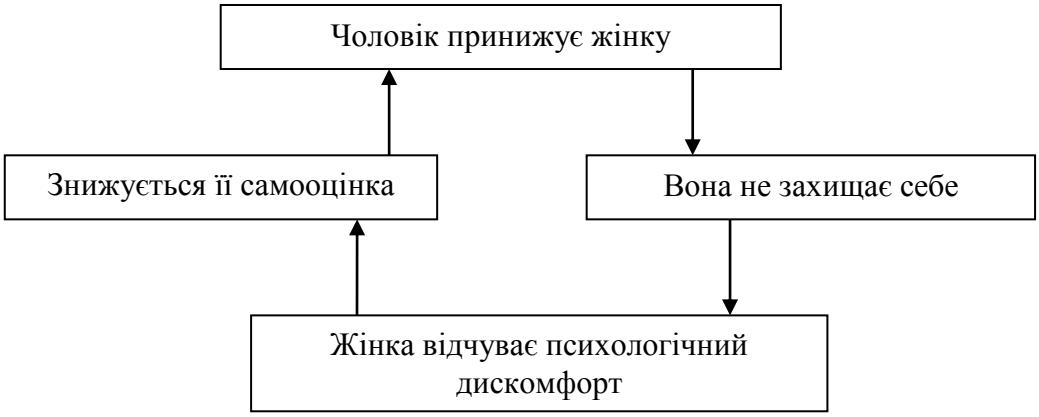
На жаль, приховуючи свої здібності і достоїнства, жінки вбивають пристрасть у подружніх взаєминах. Чоловіків хвилює досконалість і зовсім не приваблює слабкість. І ще одне. Звикаючи приховувати достоїнства від чоловіків, жінки врешті-решт починають приховувати їх і від себе. Тому жінка ні в якому випадку не повинна приховувати свої достоїнства.

5. Жінки підпорядковуються чоловікам.

Вони жертвують самоповагою, самооцінкою, почуттям власної гідності заради того, щоб заслужити кохання чоловіка. Жінки дозволяють чоловікам поводитись з ними так, як вони ніколи б не хотіли, щоб поводились з їхніми дочками. Вони не захищають свою гідність тоді, коли це робити просто необхідно, живуть у страсі викликати несхвалення чи заслужити критику партнера.

Щоразу, коли жінки дозволяють чоловікам поводитись з ними неповажливо чи негідно, вони втрачають повагу до себе. Американський

психолог Барбара Де Анджелік називає цю ситуацію замкнутим колом негативної самооцінки і схематично зображає його так:



Єдиний спосіб розірвати це замкнуте коло – стати на свій захист і зберігати почуття власної гідності, не дозволяти ставитись до себе неповажливо і негідно. У результаті виросте впевненість в собі, самоповага. При цьому жінкам варто запам'ятати, що зберігати свою гідність у взаєминах з чоловіками не означає принижувати свого партнера. Це означає ставитись до себе з любов'ю і повагою, що неодмінно викличе у чоловіка таке ж до неї ставлення.

6. Жінки поводять себе, як маленькі дівчатка, якщо хочуть чогось добитись від чоловіків.

Вони поводять себе наївно і демонструють нерозуміння тоді, як прекрасно усвідомлюють те, що відбувається; зображають образу, тоді як відчувають насправді гнів; поводяться з чоловіками, як з батьками, розмовляють з ними тоненьким голосом. Жінки забувають, що чоловіки в цій ситуації можуть поводитись з ними адекватно, як з дівчатками. І це призведе до того, що у подружніх взаєминах залишиться менше пристрасті і справжнього кохання. Сьогоднішній чоловік наштовхується на величезні емоційні проблемами, які не завжди можуть зрозуміти жінки. Це можна краще осягнути, якщо познайомитись з такою схемою:

Яким вчили бути чоловіка	Яким його хочуть бачити жінки
Недовірливим і підозрілим.	Довірливим і відкритим.
Таким, що приховує свої почуття.	Таким, що демонструє свої почуття.
Зовнішньо сильним і непереможним.	Таким, що виявляє свої слабкості.
Конкуруючим.	Співробітником.
Знавцем зовнішнього світу.	Знавцем внутрішнього світу.
Незалежним.	Таким, що відчуває потребу в комусь.

Ті риси, які жінки хотіли б бачити в чоловіках, вони вважають проявом «слабкості», «не чоловічої поведінки» і з усіх сил борються з ними. Якщо знати ці нюанси, можна уникнути багатьох конфліктів.

Маргарет Кент рекомендує 10 методів, які можна використати жінці, щоб навчити чоловіка бути повноцінним шлюбним партнером [33]:

1. Асоціація. Можна навчитись пов'язувати два різних явища. Нехай він пов'язує пісню з якимось приємним моментом, колір – з особливим враженням, ваш одяг – з подією, а інтонацію – з настроєм. Якщо ви постійно користуєтесь одними парфумами, чоловік буде пов'язувати цей запах з вами. Відчувши його, коли ви не разом, він подумає про вас. Точно так само, як у вас обох є улюблена пісня, кожного разу, коли він почує її, він буде думати про вас.

2. Сильний вплив (бурхлива реакція). Сильні відчуття вчать швидко. Дитина, яку вкусив собака, може потім боятися навіть намальованих собак. Якщо чоловік робить щось приємне, і ви хотіли б, щоб це повторилось, реагуйте бурхливо і по-особливому. Стрибайте від радощів, кидайтесь йому на шию, приготуйте його улюблену страву. І він обов'язково повторить свій вчинок.

3. Повторення. Це першоджерело звичок і нахилів. Воно широко використовується в рекламі, педагогіці та інших сферах. Користуйтесь цим прийомом, постійно нагадуючи про свою красу і таланти. Нехай ваш чоловік

знає: багато хто вважає, що у вас прекрасне волосся, що ви розумні і наділені розвинутим почуттям гумору. Частіше нагадуйте все, на що він реагує позитивно.

4. Нагороди. Тюленя можна приручити порцією риби, мавпу – бананом, білку – горішком, людину – гідною зарплатою. Так і за хороше ставлення до вас його слід заохочувати. Обніміть його міцніше, посміхніться, поцілуйте його, і він буде повторювати хороші вчинки досить часто, щоб це ввійшло у звичку. Не використовуйте секс як нагороду, а відмову – як покарання.

5. Похвала. Чоловіки дуже чутливі до похвал. Кожного разу, коли ваш чоловік робить те, що вам подобається, не забудьте похвалити його. Слова – ідеальна нагорода: сказати їх можна в будь-який час, в будь-якому місці і зовсім безплатно.

6. Команди. Строгий голос з командними інтонаціями може теж дати хороші результати: «Як ти міг так зробити!», коли вам щось не подобається; або «фантастика!», коли подобається. Ці вигуки можуть бути ефективними.

7. Ласкаві просьби. Ви можете навчити його бути хорошим чоловіком, якщо будете випереджати свої прохання словами: «Коханий, чи не міг би ти...», або «Будь ласка, коханий...». Якщо ви скажете: «Кохання моє, а чи не постриг би ти газон у суботу?», особливо за кілька днів до того, як це треба зробити, то він обов'язково буде пострижений у суботу.

8. Втоми. Ми особливо сприйнятливі до якихось ідей, коли втомились. Якщо ви скажете своєму чоловікові о 18.00, що ви чудо, повторивши при цьому комплімент, почутий від когось іншого, у нього ще може вистачити сил для того, щоб подискутувати на цю тезу. О третій годині ночі його опір нижчий і в нього не вистачить сил відкинути ваше твердження. Використовуйте цей час, щоб навіяти йому, як важливі ви для нього, що ви чудова дружина. Це час для того, щоб набити собі ціну.

9. Настрій. Ваш настрій впливає на поведінку чоловіка. Якщо ви виглядаєте щасливою поруч із своїм чоловіком, він буде відчувати, що йому раді і що він завжди потрібний вам.

10. Приклад. Кращий спосіб навчити партнера бути хорошим чоловіком – бути хорошою дружиною. І це слід починати до весілля.

7. ПРОБЛЕМИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

Сім'я – це подарунок долі, і без спільних зусиль і праці щасливою не буде. Сьогодні тим, хто створює сім'ю, потрібно володіти знаннями з різних галузей людського буття. Це етика і психологія, медицина і сексологія, педагогіка, економіка.

Великий знавець людини і психології взаємин А. Моруа дуже влучно й образно виразив складності міжособистісних стосунків чоловіка і жінки: два кораблі, що зближуються, розгойдуються на хвилях, борти їх стикаються і скриплять. Справді, добитися згоди в подружньому житті непросто. Найбільш відповідальним періодом в житті подружжя можна вважати початковий.

Початок сімейного життя пов'язаний для молодих людей з багатьма несподіваними і важкими моральними, психологічними, матеріальними та іншими проблемами. Це час, коли молодята зустрічаються з першими – не любовними, не інтимними і не приємними проблемами, а сімейно – побутовими.

Період притирання характерів, поглядів на життя, сімейний устрій – дуже складний етап у взаєминах, який викликає підйоми і спади настроїв молодих. Насичений протилежними хвилюваннями, цей момент подружнього життя часто запам’ятовується на все життя і позначається на подальшій долі сім’ї.

Кожен з партнерів не тільки відкриває світ іншого, але і сам виявляє в собі щось раніше непомічене.

Це час, коли народжується чи не народжується сумісність – психологічна опора сім'ї, відбувається адаптація до інтимного спілкування; час, коли створюється матеріальна база сім'ї; коли плануються і народжуються діти. Це час бурхливих змін в житті людей, набуття нових життєвих ролей. Із утриманців батьківської сім'ї вони стають господарями своєї сім'ї. Якщо в дошлюбний період у них прав було більше, ніж обов'язків, то у шлюбі особистих свобод стає менше, а обов'язків значно більше. І саме, у зв'язку із цим у молодої сім'ї виникає безліч проблем.

7.1. Готовність молодих людей до подружнього життя

Важливою умовою становлення психологічно здорової сім'ї, зміцнення її стабільності є формування готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, у якій виділяються чотири компоненти [6,28]:

- фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя, коли чоловік стає здатний зачати, а жінка – виносити й народити здорову дитину; при цьому існує реальна суперечність між юридично встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя, і їх соціальною зрілістю, яка найчастіше настає значно пізніше;
- соціальна готовність, яка означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, які спроможні виконувати соціальні ролі й обов'язки, усвідомлюють правову основу шлюбу, готові взяти на себе відповідальність один за одного і за своїх дітей, здатні матеріально забезпечити сім'ю;
- етико-психологічна готовність, що передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні й батьківські обов'язки, розуміння

співвідношення між любов'ю і шлюбом; уміння цінувати особистісні якості партнера, об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; розуміння основ формування психологічно здорової сім'ї, створення сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї і наявність відповідних умінь; при цьому для того, хто бере шлюб, важливо вміти спроектувати реалістичну модель майбутньої сім'ї, її уклад з урахуванням впливу способу життя батьківських родин, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації спільних планів на майбутнє;

- сексуальна готовність, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань з коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє і на чию довіру здатна відповідати, з якою вона хоче й може поділяти відповідальність за спільну працю, продовження роду і відпочинок для того, щоб забезпечити можливості сприятливого розвитку дітей; при цьому важливе значення має наявність знань з анатомії і фізіології, культури статевого спілкування.

Особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї відіграє етико-психологічна готовність, яка зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність [18]:

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншим;
- бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них.

Сексуальна готовність до шлюбу великою мірою зумовлена особливостями статевого виховання в сім'ї. Моделі статевого виховання в сім'ї наведено на рис. 7.1 [26].

Модель статевого виховання сім’ї		
Рестриктивна (репресивна)	Пермісивна (ліберальна)	«Золота середина» (демократична)
За обсягом інформації		
Чим менше інформації, тим краще	Будь-яка інформація	Необхідна інформація
За змістом інформації		
Не можна робити те-й-те, існує єдиний правильний шлях вирішення проблеми	Існує багато шляхів вирішення проблеми	Існує багато шляхів вирішення проблеми
Загальний тон подання інформації		
«Ні»	«Так»	«Так, але»

Рис. 7.1 Модель статевого виховання сім’ї

Найпоширеніші помилки статевого виховання:

- пригнічення природних реакцій (не тільки статевих, а й безпосередньо емоційних), що спричиняє виникнення холодності, яка перешкоджає проявам нормальної сексуальності;
- надто суворе виховання, ізоляція від осіб протилежної статі, що «несприяє здобуттю необхідного досвіду спілкування;
- формування зневаги до протилежної статі, стримування будь-яких проявів статевої сутності та інтересу до протилежної статі;
- згладжування статевих відмінностей, своєрідна статева уніфікація;
- уникнення питань щодо статевих особливостей і стосунків, викривлене висвітлення статевих проблем.

Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. При цьому особливо значущими є дві взаємозалежні

проблеми: малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу, причому половина з них – на перший рік. Це спричиняється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною й некомпетентністю тощо.

Тому, крім стихійного формування готовності до шлюбу і сімейного життя, як складової загального процесу становлення особистості, як і раніше, актуальною є спеціальна підготовка молоді до шлюбу і сімейного життя, що передбачає [90]:

- підвищення відповідальності молоді у шлюбно-сімейних стосунках, а також щодо батьківства;
- формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок (куріння, алкоголізму, вживання наркотиків);
- формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї, дитячої психології;
- висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім'ї.

У контексті дослідження підготовки молоді до сімейного життя Л. В. Долинська, Т. А. Демидова звертають увагу на вплив батьків на підготовку дітей до майбутніх шлюбно-сімейних відносин: "Від батьків, від успіху чи неуспіху їхнього власного шлюбу великою мірою залежить, яким буде ставлення до майбутнього шлюбу їхніх дітей" [17,15]. Особливо важливим це стає в юнацькому віці, коли виникають особистісні, фізіологічні та соціальні передумови для вступу в шлюб. На жаль, як підкреслюють авторки, шлюбно-сімейні стосунки деяких батьків не можуть бути позитивним прикладом для молоді. Як наслідок, у молодих людей формується упереджене, амбівалентне ставлення до сімейних стосунків.

Коли мати і батько не можуть знайти спільної мови щодо певного питання, тоді кожен починає наближати до себе дитину, переконуючи у

правоті своїх аргументів для того, щоб отримати її "голос" та моральну підтримку на користь своєї позиції.

Відома українська вчена Т. Титаренко провела дослідження шлюбно-сімейних домагань молоді, які включають комплекс очікувань, бажань, надій стосовно майбутньої сім'ї, партнера, дітей, взаємин. Як вказує вчена: "Домагання моделюють сім'ю, на яку молода людина розраховує, яку вважає гідною себе. У такій майбутній сім'ї молоді люди розраховують досягти душевного комфорту, любові та поваги. Нереалістичні сімейні домагання партнерів можуть приводити до такого небезпечного явища як емоційне вигорання, що проявляється у знеціненні сім'ї та сімейного способу життя, пасивності та апатії в сімейних стосунках" [63,8].

У шлюбі існує принаймні кілька проблем, які так чи інакше впливають на благополуччя сім'ї (житлова проблема, стосунки з батьківськими сім'ями, господарські та фінансово-матеріальні труднощі, дозвілля, професійне становлення, психологічні та сексуальні проблеми) [33,108].

Розглянемо найголовніші з них.

7.2. Житлово-господарські проблеми та взаємини з батьками

Де жити? Згідно з даними демографів, 16,5% молодих живуть в окремій квартирі; 18,8 % – у гуртожитку; 8,4% – винаймають квартиру чи кімнату; 60% – живуть у батьків, у тому числі у 70% випадків чоловік йде в дім нареченої, у 30% наречена йде в дім жениха. Отже, житлова проблема вирішена менше, ніж у молоді [33,108]. Сьогодні не всі молоді витримують труднощі життя, пов'язані з житлом. Настають сварки, вимушені переїзди в пошуках іншого помешкання. Тісне співіснування членів сім'ї на малій житлоплощі, де немає можливості відпочити після трудового дня, побути одному, зайнятись улюбленою справою, завжди стає додатковим джерелом взаємного невдоволення. Ще більш ускладнюються взаємини в квартирі, де

проживають, хоч і родинні, але дві шлюбні пари, де перебувають разом дорослі й діти.

Нинішні молоді, як правило, прагнуть самостійності навіть тоді, коли вони частково чи повністю залежать від батьків. Та й старші сім'ї відділяють дорослих дітей, оберігаючи свою незалежність, усталені звички. Популярною й дедалі більш бажаною стала модель: жити нарізно, але поряд. На жаль, як свідчать наведені дані, більшість починає життя в лоні батьківської сім'ї. Але, поселяючись разом з батьками, молоді повинні починати життя самостійно.

У випадку окремого проживання молодим з перших же кроків доведеться самим розв'язувати всі питання. Соціологічні дослідження показують: як тільки сім'я розділяється на дві, так стосунки, навіть ті, що були напружені, значно покращуються. 65,5% молодих бачаться з рідними у свята, 12,5% два рази на місяць, 5,7% – кожного тижня, тобто ні про який розрив стосунків мови бути не може [33,109].

Подружнє життя великою мірою залежить від взаємин молодих з батьками. На фоні наростаючих труднощів і несподіваних турбот дуже важливо зберегти хороші контакти з батьками: часто бувати один у одного, як і раніше ділитися новинами; цікавитись життям батьків, підтримуючи рівноцінне ставлення як до своїх батьків, так і до батьків своєї подружньої пари; зрозуміти психологічний стан батьків: була дитина і раптом її наче не стало.

Батькам, які "віддали" свою дитину, можна порадити дотримуватись таких правил:

1. Розуміти, що їхні контакти з дітьми після весілля неминуче стануть слабшими, і не висловлювати з цього приводу невдоволення.

2. Не допускати тиранії батьківської сім'ї, не використовувати допомогу молодій сім'ї в обмін на певний психологічний тиск.

3. Бачити у своїй дитині нову роль – дружини (матері), чоловіка (батька).

4. Надавати матеріальну і моральну допомогу молодим, не допускаючи споживацтва і паразитування. Добре, коли матеріальна допомога буде цільовою: на якусь конкретну річ.

5. Матеріальна допомога повинна надаватись молодій сім'ї в цілому, а не лише "своїй" дитині.

6. Взаємини молодої і батьківської сім'ї, що приймає у своїй квартирі молодих, значною мірою визначаються тим, чи було батьківське благословення певного союзу, чи була їхня згода на такий шлюб, чи схвалюють вони вибір своєї дитини. І тут доцільно розглянути два можливі варіанти [33,110-114]:

а). Батьківська сім'я "приймає" шлюбного партнера своєї дитини.

Тоді, як правило, стосунки "батьки – молоде подружжя" набувають характеру або "сусідського" (молоду сім'ю відразу фінансово відокремлюють, до нового чоловіка звертаються на "ви") або родинного (нового чоловіка розглядають як другого сина чи дочку і ведуть спільний бюджет). Можливий поступовий перехід від сусідських до родинних, але не завжди.

Часом батьки стають люблячими диктаторами, оскільки хочуть влаштувати житло дітей найщасливіше – звичайно, на свій смак. Але при цьому батьки такі наполегливі, що молоді під їх тиском губляться, втрачають право на свої бажання, на свій вибір. У них складне становище, на яких постійно тиснуть, але тиснуть ласкаво, доброзичливо, з любов'ю. Крім того, батьки нерідко не розуміють станів і переживань нареченого, який ввійшов у їхній дім.

Б). Батьківська сім'я не приймає шлюбного партнера своєї дитини.

Тут є низка моментів: батьки не схвалюють вибір своєї дитини, житлові умови не дають змоги нормально співіснувати двом сім'ям. У таких випадках батьки або відкрито висловлюють невдоволення приймаком чи невісткою, або ж дуже завуальовано. Частіше сваряться з матерями, ніж з батьками, частіше зі свекрухами, ніж з тещами. Варто розглянути кілька підпроблем спілкування в дворівневій сім'ї: свекруха-невістка і теща-зять.

а) Свекруха-невістка. Причиною поганих стосунків є не трагедія ненависті, а трагедія любові: матері до сина, а молодої дружини – до чоловіка. І дуже важко, коли між цими жінками психологічна несумісність. Тоді конфлікти тут неминучі. У такому випадку молодим дружинам потрібно пам'ятати про психологічну закономірність тісного емоційного зв'язку між матір'ю і сином (комплекс Едіпа).

Що ще заважає двом жінкам (свекрусі і невістці) жити в мирі? Нерозуміння того, що вони обидві мають рівне право на існування в цьому домі. Неготовність до змін. Небажання полюбити один одного.

Якщо стосунки в сім'ї загострюються, то вихід тут єдиний – роз'їхатися! Якщо роз'їхатися, то особлива, подвійна відповідальність лягає на того, через кого дві жінки вимушені жити під одним дахом. Зрозуміло, що нелегко відчувати себе між двох вогнів. І, між іншим, він, як ніхто інший, знає характери обох жінок, може наперед передбачити і запобігти суперечці, сприяти їх дружбі. Виявляється не кожному чоловікові й не завжди подобається ідилічне єднання двох жінок. Декому з них буває навіть вигідним протистояння матері і дружини: кожна намагається його задобрити, виконати примхи.

б) Теща-зять. Слід сказати, що в системі стосунків між цими двома членами сім'ї нерідко вирішальну роль відіграє саме професійно-посадовий статус зятя. Частіше від інших членів сім'ї теща вимірює подружнє щастя своєї дочки цілком матеріальною міркою. Цим самим вона принижує гордість свого зятя. І тоді він починає шукати спосіб відновлення самоповаги, хтось кидається в позадомашні захоплення, різні хобі, хтось шукає втіхи в інших жінок, які не принижують його гідності. Тому, щоб уникнути таких непорозумінь, молодому зятю слід прислухатись до таких порад:

1. Не забувати, що тещі не дуже відрізняються від інших жінок (квіти й парфуми потрібно дарувати їм теж).

2. Частіше хвалити дружину у присутності тещі. Не перешкоджати дружбі двох жінок. Цікавитися думкою тещі.

3. Уміти терпляче, без роздратування вислуховувати її поради незалежно від того, погоджуєтесь ви чи ні з її думкою.

4. Не уникати спілкування з тещею при всій своїй зайнятості.

в) Зять-тесть. Хоч батько ставиться до дочки ніжніше, ніж до сина, і начебто

повинен відчувати ревнощі до "стороннього" хлопця, він, як правило, займає позицію невтручання. Часто зять з тестем навіть об'єднуються, проймаючись чоловічою солідарністю.

г) Свекор-невістка. Свекор, як правило, більш доброзичливо буває настроєний до невістки, ніж свекруха, і в той же час має великий вплив на власну жінку. Свекор повинен гасити "вогні напруженості" в сім'ї, виконувати функції громовідводу, що вміє жартом пом'якшити різкість, "розігнати хмари" взаємного невдоволення. Повинен, вміє, але часто не хоче.

Навіть при найкращих взаєминах молодого подружжя з батьками і найбільшій взаємній повазі спільне життя багате на можливості взаємного тертя, образ і навіть сварок. Тут діє своєрідна психологічна закономірність, яка полягає в тому, що інтимні стосунки, з яких одні не є наслідком і доповненням до інших (як, наприклад, подружня пара і любов до дітей), не можуть бути повністю узгоджені між собою в межах однієї інтимної групи.

7.3. Морально-психологічні проблеми молодої сім'ї

Перші кроки подружнього життя – зближення двох величезних і складних людських світів, різних психологічних систем, різних темпераментів, різного виховання, уподобань тощо. Працелюбна людина чи лінива, серйозна чи легковажна, бережлива чи марнотрат, весела чи сумна, акуратна чи неохайна – все це стає в сім'ї дуже помітним і важливим. Звички, смаки, погляди кожного партнера у ставленні до режиму дня, у розподілі

побутової праці, у створенні домашнього затишку, у витратах коштів починають діяти.

Саме тому початок подружнього життя характеризується сімейною інтеграцією та адаптацією. Інтеграція – це добровільне об'єднання, узгодження позицій, уявлень і думок подружжя з різних аспектів сімейного життя, ціннісних орієнтацій. Сюди насамперед належать такі найважливіші питання, як стиль взаємних стосунків, матеріально-побутові проблеми, сімейний бюджет; духовне життя та проведення дозвілля і відпочинку, інтимне життя, очікування і народження дитини, взаємини з батьками; ставлення до суспільних цінностей.

Успішність сімейної інтеграції немислима без розумної адаптації, тобто пристосування подружжя один до одного і до тих обставин, у яких перебуває сім'я [33, 134].

У широкому розумінні під адаптацією розуміється цілісна система активних і спрямованих дій індивіда, що сприяють не тільки підтримці динамічної рівноваги в конкретних умовах, а й забезпечують можливість еволюції при їх зміні [43]. У психології адаптація – це єдність двох процесів: асиміляції (у найзагальнішому розумінні зміни оточення для успішного пристосування) і акомодації (зміни самого себе з тією ж метою).

Отже, психологічна сутність адаптації полягає у взаємному уподібненні подружжя, узгодженні, зближенні думок, почуттів і поводженні на основі насамперед таких психологічних механізмів пізнання один одного, як ідентифікація і рефлексія. Успішність адаптації, а отже, стабільність шлюбу залежать від особливостей взаємодії членів сім'ї, що передусім виявляється в їхньому спілкуванні.

Первинна адаптація чоловіка і дружини неможлива без постійної спрямованості на іншого партнера (увага до нього, розуміння його, врахування інтересів, смаків і бажань). Подружжя в цей час все більше і більше "розсекречуються" один перед одним і не завжди, на жаль, лише в необхідних межах. Ввічливий, запобігливий наречений перетворюється

часом в грубіяна, а охайна, вишукано одягнена, скромна, делікатна наречена може постати перед своїм молодим чоловіком у вигляді неохайної, грубої, сварливої дружини. І якщо подружжя не підготовлене до цього, якщо воно не протиставляє проблемам і труднощам, що виникають, істинного прагнення до справжньої колективності, до спільності духовних інтересів, то неминуче виникають конфліктні ситуації.

Розрізняють такі напрямки адаптації:

- матеріально-побутову, що полягає в координації прав і обов'язків подружжя, формуванні моделей сімейного бюджету, що задовольняють їх обох;
- морально-психологічну, що ґрунтується на узгодженні інтересів, установок, ціннісних орієнтацій, світогляду;
- інтимно-особистісну, що передбачає досягнення сексуальної гармонії, морально-психологічне задоволення інтимними стосунками.

При цьому може виникнути вторинна негативна адаптація внаслідок того, що любов підпорядковується загальному психофізіологічному закону адаптації, відповідно до якого при постійній дії одного й того ж подразника сила почуття, що викликана цим подразником, зменшується. У результаті для підтримки сили почуття на високому рівні необхідно або збільшити силу подразника, або робити перерви, або змінювати якість подразнення [26].

Вторинна негативна адаптація виявляється у трьох сферах:

- інтелектуальній (зменшення інтересу подружжя один до одного як особистості внаслідок повторення у спілкуванні тих самих оцінок, суджень, думок);
- моральній (можливе зниження поваги подружжя один до одного в результаті щоденного неминучого спілкування, коли вони можуть з'явитися один перед одним у непривабливому зовнішньому вигляді, використовувати неприйнятні слова, жести тощо);
- сексуальній (зниження взаємної привабливості через доступність і одноманітність взаємин).

Негативна адаптація може посилюватися внаслідок тендерних відмінностей, оскільки чоловіки особливо чутливі до матеріально-побутових незручностей, труднощів фізичної адаптації, а жінки – до зменшення зовнішніх проявів з боку чоловіка любові і поваги, втрати романтики дошлюбних залицянь.

До умов подолання вторинної негативної адаптації належать:

- особистісне самовдосконалення, духовний розвиток;
- підвищення культури взаємин, підтримання почуття високої самоцінності один одного;
- підвищення автономності подружжя, розширення інтересів і кола їхнього спілкування за межі шлюбу [56].

У перший період існування молодої сім'ї подружжя зустрічається з явищем, яке психологи називають "зняття масок". Це означає, що людина перестає користуватися тими стереотипами залицяння, які прийняті в її середовищі. Наприклад, юнак не забував дарувати квіти коханій дівчині при зустрічі. Дівчина, природно, сприймає цей жест як вираз кохання, як спосіб проявити своє кохання до неї. Проте після одруження все змінюється. Молодий чоловік чомусь перестає дарувати квіти з усталеною регулярністю. Як до цього ставиться дівчина? Найімовірніше, вона смертельно образиться і буде думати, що її вже не кохають так, як кохали раніше, що вона вже не така рідна і цікава коханому. Або ще й краще – "він мене й не кохав, був нещирим, фальшивим". А це вже серйозні звинувачення! Деідеалізація коханого проходить практично у кожної подружньої пари, тільки в одних цей процес хворобливий, в інших же проходить більш спокійно.

Як же бути в цій ситуації? По-перше, пам'ятати, що це серйозне випробовування неминуче, його проходять всі, що романтичність дошлюбних стосунків змінюється реалістичністю, що сімейні стосунки дуже сильно змінюють психологію, внутрішній стан чоловіка і жінки. По-друге, сприймати, кохати партнера таким, як є – з достоїнствами і недоліками. По-третє, подружнім партнерам не можна вимагати один від одного до кінця

"вивертати" душу, кожний повинен являти собою хоча б маленьку, привабливу, нерозгадану таємницю.

Молодь вступає в подружні стосунки з певними уявленнями про те, якими вони повинні бути. Ці уявлення утворюють цілу систему, в якій розписано все: що повинен робити в сім'ї чоловік, що-дружина, як спілкуватись, коли заводити дітей тощо. І ось починають спільне життя дві людини з цілком різними "сценаріями" сім'ї, з різними "статутами", причому кожен переконаний, що його "сценарій" – єдино можливий. Почалися сварки. У тому, що кожен з партнерів вносить у союз власний "сценарій" спільного життя, не було б нічого поганого, якби "сценарій" одного був би спочатку знайомства відомий іншому, якби «сценарії» були зіставлені, узгоджені. На жаль, так буває нечасто. Тому найкращий спосіб подолати цей бар'єр – спробувати зрозуміти прагнення і очікування партнера, терпляче шукати розумні компроміси і на основі двох різних "сценаріїв" скласти третій – "сценарій" власної сім'ї. Для кожної пари цей "сценарій" свій, він може далеко відійти від правил поведінки в сім'ях родичів, друзів і знайомих, але він буде відповідати потребам молодого подружжя. Якщо ж таку модель через непоступливість одного з партнерів знайти не вдається, інший змушений "капітулювати" і прийняти "сценарій" більш впертого партнера. Проте і для "впертого", і для "переможеного" ця перемога лише видима. Закони психології неухильні: у тому, хто "програв" нагромаджується образа й роздратування, час від часу вони обов'язково прориваються. В такій ситуації жоден з подружжя не може відчуватися у психологічній безпеці, не може насолоджуватися емоційною близькістю свого обранця.

Методика "Ставлення подружжя до цінностей сімейного життя". Молоді пари, що вступають у шлюб, і гадки не мають, що вони досить часто "запрограмовані" на непорозуміння. Справа в тому, що зараз існують різні погляди на сімейне життя, на розподіл функцій та обов'язків. Поряд із нормами традиційної сім'ї все більше поширюються нові, принципово відмінні сучасні норми. У деяких людей переплетення цих норм утворюють

складні візерунки. Якщо в шлюб вступають чоловік та жінка, які мають принципово різні погляди на сімейне життя, можна безпомилково спрогнозувати, що на них чекають постійні сутички або ж тривалі конфлікти.

З тестом чоловік та жінка працюють окремо. З двох альтернативних варіантів відповіді виберіть той, що відповідає вашій власній думці. Не замислюйтесь над тим, яка із відповідей "добра" або "погана". Головне, щоб вона справді відповідала вашим переконанням.

1. а) Якщо є така можливість, заміжній жінці не слід працювати.

б) Чоловік і жінка повинні завжди мати рівні права на працю, професійну кар'єру, суспільну діяльність.

2. а) Сім'я повинна бути багатодітною. Чим більше дітей, тим краще.

б) Кількість дітей повинна обмежуватись відповідно до бажання кожного з партнерів та реальних можливостей батьків дати їм щасливе життя.

3. а) Характер виховання визначає батько, а займається вихованням мати.

б) Бажано, щоб вихованням постійно займалися і батько, і мати.

4. а) Дітей слід виховувати у суворій дисципліні.

б) Виховання дітей здійснюється з урахуванням їхніх зацікавлень, думок.

5. а) Щоб добре виховати дитину, необхідно постійно їй розповідати, як себе поводити, керувати її поведінкою, вказувати на недоліки у поведінці і стосунках з іншими людьми.

б) Виховання базується на особистому прикладі батьків, а не на суворій дисципліні.

6. а) Ведення господарства – обов'язок жінки, чоловік повинен бути звільнений від господарських обов'язків, крім найважчої фізичної праці.

б) Повинен бути гнучкий розподіл обов'язків між чоловіком і дружиною з урахуванням їхніх вмінь, ступеню зайнятості на роботі, особистих побажань.

7. а) Чоловік повинен бути "годувальником", а дружина розпоряджається тими грішми, що він видає.

б) Внесок у матеріальний добробут родини роблять як чоловік, так і жінка відповідно до професійного статусу і можливостей додаткового заробітку.

8. а) Спілкування з гостями, розваги повинні відбуватися виключно в родинному колі.

б) Частину дозвілля подружжя можуть проводити окремо, поза родиною, щоб не набридати одне одному.

9. а) Чоловік може бути автономнішим, ніж жінка, бо вона повинна більше присвячувати себе родинним справам, тоді як він може дозволити собі розваги на боці.

б) Чоловік і дружина мають однакові права на проведення вільного часу поза родиною окремо одне від одного.

10. а) Спілкування між подружжям повинно бути присвячене переважно сімейним проблемам, господарству, сімейному дозвіллю, спілкуванню з родичами; не слід вносити в дім професійні або загальнолюдські проблеми.

б) Спілкування повинно мати товариський характер і охоплювати, крім сімейних проблем, усі сфери життя, професійні справи аматорські захоплення (хобі) чоловіка і дружини.

11. а) Сім'я має обов'язково спілкуватись з широким колом родичів, підтримувати приятельські стосунки з сусідами.

б) Для родини важливіша орієнтація на дружні зв'язки і спілкування за інтересами, необов'язкове підтримання формальних родинних зв'язків, контактів і спілкування із сусідами.

12. а) Чоловік може мати більше друзів, ніж дружина.

б) Дружина і чоловік мають рівні права заводити собі друзів.

13. а) Чоловік – голова в родині, саме він приймає одноосібні рішення з принципових питань.

б) Подружжя приймають головні рішення після спільного обговорення або можливий розподіл лідерства в різних сферах, залежно від рівня компетентності кожного.

14. а) Сім'я має контролювати поведінку жінки й поблажливіше ставитися до поведінки чоловіка.

б) Сім'я рівною мірою здійснює контроль за відхиленнями від норми (пияцтво, грубощі) в поведінці як жінки, так і чоловіка.

15. а) Душевне тепло, ніжність, емоційна підтримка притаманні більше жінці; чоловікові вибачається суворість, стриманість у прояві почуттів.

б) Подружжя чекає емоційної підтримки одне від одного.

16. а) Шлюби повинні братися тільки в межах однієї національності або окремої соціальної групи, бажано з підвищенням соціального статусу через шлюб.

б) Значення мають тільки особистісні фактори (любов, взаємоповага); статусні, національні та інші питання не повинні впливати на прийняття рішення про вступ до шлюбу.

17. а) Сексуальні стосунки мають у сімейному житті другорядне значення –тільки як умова дітонародження.

б) Сексуальні стосунки відокремлюються від репродуктивної функції, мають самостійне значення у житті родини.

18. а) Мораль сімейного життя поблажливо ставиться до позашлюбних
зв'язків чоловіка, але суворо забороняє їх для жінки.

б) Мораль однаково засуджує позашлюбні зв'язки як чоловіка, так і жінки.

19. а) Дівчина не може мати дошлюбних сексуальних зв'язків, тоді як у чоловіка вони не контролюються, соціально не засуджуються.

б) Дошлюбні сексуальні зв'язки допускаються і не засуджуються, якщо в їхній основі – кохання.

Якщо у ваших відповідях переважають варіанти під індексом "а", то ви поборник так званої традиційної сім'ї. Якщо ж домінують відповіді "б", то ваші погляди більш сучасні. Проте для подружжя часто не має значення, "старі" чи "сучасні" у них погляди. Важливіше, щоб вони збігалися.

Якщо кожен з вас виконував це завдання самостійно, підрахуйте, скільки разів збіглися ваші варіанти відповідей (ви незалежно одне від одного вибрали той самий варіант з окремих питань).

Можна вважати, що ваші сімейні орієнтації збіглися, якщо кількість однакових відповідей дорівнює 12 і більше. В інтервалі 8-12 розбіжності є, але є й спільні погляди, які можуть стати фундаментом для порозуміння. Якщо ж кількість однакових орієнтацій менше восьми, то з будь-якого питання між вами можуть виникати сутички, непорозуміння.

Для повноти й цілісності життєдіяльності сім'ї величезне значення має створення здорового психологічного мікроклімату в сім'ї, створення та підтримання власного сімейного менталітету, власної сімейної мікрокультури, що повинно виконувати роль інтегруючого фактора у системі сімейних зв'язків і стосунків, у стилі індивідуальної поведінки членів сім'ї.

Крім того, вищою цінністю подружнього життя в перші роки існування сім'ї повинна бути інтимність, яка є не стільки фізіологічним, скільки психологічним поняттям, що передбачає розуміння один одного як єдино близьких людей, сприймання пари, як людини, перед якою не страшно розкрити свою душу, яка здатна оцінити і зрозуміти нашу відкритість, і, у свою чергу, розкритись сама. Проте необхідність інтимності вимагає від подружжя дуже високої культури взаємин, оскільки в момент, коли двоє звільняються від звичного психологічного захисту і очолюють своє "Я", будь-яке слово чи вчинок близької людини, що раніше здавались

незначними, тепер можуть виявитись дуже гострими. Інтимність - це поєднання симпатії з еротичною прихильністю подружжя. Інтимність – це спрямованість один на одного шлюбних партнерів. Для того, щоб ця спрямованість проявилася, необхідно дотримуватись таких правил, які є хоч і недостатніми, але все ж необхідними умовами інтимної гармонії:

1. Відчувати самим і дати відчути партнерові, що він зараз і в найближчому майбутньому – найголовніший, найпривабливіший, найбажаніший;

2. Хотіти дати людині радість;

3. Дати зрозуміти партнеру, що не треба соромитися один одного. Пам'ятайте, що взаємини містять у собі таємницю, якої ніколи не торкнеться інша людина.

Наведемо кілька корисних порад Вірджінії Сатір [56] з організації стосунків в сім'ї. Кожен член сім'ї:

- повинен мати свій життєвий простір;

- повинен пам'ятати про необхідність поважати іншого;

- впливає на оточуючих і сам зазнає від їхнього впливу;

- може опинитись у центрі впливу з боку інших членів сім'ї. Доцільно не ухилятись від цього впливу, а навчатись керувати ним;

- виконує кілька ролей у сім'ї (жінка, мати, бабуся й інші).

А «шість смертних гріхів» можуть звести радість спільного життя нанівець. Ось вони:

1. Коли Ви забагато чекаєте від супутника (супутниці) сімейного щастя, роблячи його відповідальним за власне щастя.

2. Неправильно ставитесь до сексуальності подружжя.

3. Заздрите успіхам супутника (супутниці) сімейного життя.

4. Несерйозно ставитесь до його (її) турбот і проблем.

5.Забудькуватістю та зневажливим ставленням даєте зрозуміти йому (їй): ти вже небагато для мене важиш.

6. Даєте зрозуміти йому (їй): ти більше мене не приваблюєш.

Усі ми в процесі надбання певного особистого досвіду сімейного спілкування спочатку з батьками, членами родини, а потім, зрештою, і у своїй власній сім'ї, рано чи пізно відчуваємо, що сімейне коло – це не м'яка іграшка, у нього є свої власні гострі кути, непомітні поверхневому погляду. Вони ображають, нехтують і, якщо навіть не сильно, проте роблять це невідступно довго, вичерпуючи в якийсь момент наше терпіння. Ми бунтуємо, сердимося, не дозволяючи іноді включитися в серйозну "роботу розуміння": щоб зрозуміти справжнє походження цих гострих кутів. Ми часто пояснюємо свої невдачі у спілкуванні з близькими і рідними нашою роздратованістю, нестриманістю, нетерпінням, неувагою, тобто пояснюємо труднощі недоліками інших.

Сутність сім'ї – це народження і виховання дітей. Коли ми про це забуваємо, виникає чимало непорозумінь. Відомо, що не всяка подружня пара (чоловік і дружина) психологічно готова до народження і виховання дітей.

Подаємо далі відмінності жінок, що не бажають мати дітей [84, 83-84]:

- пізній вік вступу в шлюб;
- серед таких жінок вищий відсоток розлучених, тобто таких, що пережили невдачу в попередньому шлюбі;
- високий рівень освіти; як правило, це жінки високого інтелектуального чи творчого характеру праці, що мають чітко виражені і стійкі соціально психологічні (поза сімейні) потреби;
- частіше – це старші чи єдині діти в родині, народження («поява на світ») яких болісно відбилося на шлюбі їхніх батьків;
- більш психологічно здорові. Пояснимо цю позицію. Справа не в тім, що всі, хто має дітей, психічно хворі. Мова йде про ті випадки, коли неврівноважена, нервова жінка, що має низку складних невирішених психологічних проблем, намагається позбутися від них, «заводячи» дитину. Варіант досить розповсюджений, фраза «заведи собі дитину» легко пізнавана. З'являється дитина, але проблеми нікуди не поділися, окрім того,

тепер вони перекладаються на дитину. Добре, якщо вона слухняна, ніжна, добра, добре вчиться, усім подобається. Лихо починається, якщо дитина сором'язлива, боязка, не визнана у співтоваристві, не подобається вчителям, не демонструє ніяких особливих результатів, пасивна, а ще й погано вчиться, неслухняна тощо. Тоді вона неминуче перетворюється в «ти – моє покарання», вона розчаровує матір тим, що за допомогою неї не вдалося вирішити всього комплексу особистісних проблем, вони тільки зросли. У цьому змісті високоосвіченим, психічно повноцінним особистостям, інтегрованим жінкам і народжувати б дітей, виховувати їх на радість собі і суспільству. Саме вони і роблять інший вибір, на жаль, найчастіше;

- більш андрогінні жінки;
- часто мають гарну, високооплачувану і цікаву роботу (як, утім, і їхні чоловіки).

Ідеологія бездітних родин базується на такій аргументації [84, 84]:

- діти заважають подружнім стосункам (емпірично встановлено, що цей вплив суперечливий і слабкий, тобто корінь не в дітях, а в характері самих подружніх стосунків);
- діти заважають соціальній активності (емпірично підтверджується, але розходження в соціальній активності людини, що має дітей, і бездітної не є значними).

Такі бездітні родини, у переважній кількості жінки, відчувають сильний суспільний тиск, осуд і негативізм («без дітей не можна»). У цілому з психологічного погляду ця позиція (бездітності) нічим не гірше за інші, якщо при цьому сама людина свідомо зробила свій вибір, несе за нього відповідальність і не відчуває психологічного дискомфорту і мук.

Досі сім'я трактується у нас як основа потреб. Не дивно, що таке трактування і виражає, і, у свою чергу, підтримує очікування та настанови щодо сім'ї. Людина сподівається, що сім'я підвищить рівень її потреб, організує її побут і вільний час в більш комфортабельних, цікавих, престижних формах.

Такі очікування роблять укладання шлюбу дещо корисливим кроком. Потім при зіткненні з труднощами, які разом із задоволенням завжди приносить сім'я, ці небезкорисливі мало усвідомлені розрахунки проявляють себе. Виявляють себе у формі претензій до всього і до всіх: до партнера, до його батьків, до власних батьків, до дитини, до нещасної долі тощо.

Дуже часто ми спостерігаємо і дивуємося такій картині: життя в сім'ї перетворюється в чергу безперервних сварок, які стають практично основним змістом сімейного життя. Хоча люди страждають один від одного від цих сварок, хворіють від них серцевими захворюваннями, порушується сон, втрачається апетит, мають місце сексуальні порушення, сварки все одно повторюються.

Складається враження, що сварки стають ледь не бажаними явищами для їх учасників, що у сварках і примиреннях вони знаходять своєрідне задоволення, що це єдина форма існування егоцентричних особистостей в сім'ї.

Наслідки цих сварок не зникають. Від напруги пристрастей все сильніше мутніє скло непомітних призм, через які люди дивляться один на одного. Тягар взаємних образ збільшується з кожним днем. Кожен несвідомо шукає, що можна протиставити почутим звинуваченням, несвідомо наближує момент, коли ці аргументи можна буде використовувати, тобто прискорити наступну сварку. Чвари ростуть, перетворюються з дрібних у великі й затяжні.

Подружнє життя ніколи не буває подібним до спекотного літнього дня без жодної хмарки на небі. У кожній сім'ї буває своя зміна пір року, кожне подружжя проходить через свої шторми і урагани. Повністю уникнути суперечностей у сім'ї неможливо, бо вони виникають, розв'язуються і знову з'являються. Варто ще раз згадати, що в шлюбі сходяться люди з різним баченням світу, зі своїми психологічними і біоритмічними характеристиками, різним вихованням, різними настановами на шлюб тощо. А це об'єктивно й суб'єктивно призводить до непорозумінь, хвилювань,

дратівливості, конфліктів. До цього можна додати й те, що для кожної людини характерними є короткочасні перепади настрою, депресії і стресові стани, коли "весь світ не милий".

Характери людей різняться до такої міри, що одна і та ж подія життя може одного налякати, іншого привести в захоплення, третього залишити байдужим, в четвертого збунтувати. І все це нормальні, звичні реакції. Одна і та ж безвинна фраза, сказана людині з одним типом характеру, може запалити, а іншу – морально знищити.

7.4. Сексуальні стосунки в молодій сім'ї

Досить стійким переконанням серед переважної більшості науковців є твердження про кохання як стійке почуття фізіологічно обумовлене сексуальними потребами, інакше, уявлення про неподільність кохання і сексу.

Для повноцінного сімейного життя молода людина повинна володіти абеткою сексуальної культури. Секс (від лат. "стать"), сексуальність – це сукупність психічних реакцій, переживань і вчинків, пов'язаних із проявом і задоволенням статевого потягу. Це насамперед культурно-етичне розуміння статевого життя людини, окультурення статевого потягу, уміння розібратися в порадах старших і спеціальній літературі, правильно ставитись до сексуальності і відхилень їм збочень у сексуальній сфері, розвінчувати традиційні міфи і хибні, навіть провокаційні думки.

Реальний життєвий досвід і спеціальні дослідження, що проводяться в рамках сексології – галузі знань про статеве життя людини яка, в сучасному вигляді сформувалась в середині 40-х років минулого століття (хоча початки знань у цій галузі містяться в стародавніх міфологічних системах і древній медицині, системне ж наукове вивчення статі і статевого життя розпочалось у добу Відродження), засвідчують, що такий зв'язок необов'язковий. Кохання може не супроводжуватися сексом навіть у найвищих його проявах (особливо за таких форм кохання, як платонічне і романтичне кохання, проте

і не тільки за таких форм), тим часом і секс, сексуальні стосунки можуть існувати без кохання (крайній випадок такого роду – проституція, проте і за межами цього крайнього випадку секс без кохання в реальному житті широко практикується як чоловіками, так і жінками, в тому числі і в рамках цілком "законних" стосунків – у шлюбі, якщо він не заснований на коханні: його не було і спочатку, при одруженні, або воно згасло із часом).

При характеристиці взаємин між статями вживається поняття "еротичні взіємини", "еротика". Означене поняття не тотожне поняттю "секс". Еротика (від гр. – кохання, пристрасть) – у широкому розумінні сукупність усього, що пов'язане зі статевим коханням, у вузькому розумінні – психологічні аспекти сексуальності, її розвитку і прояву у спілкуванні, моді, мистецтві тощо.

Термін "сексуальність" упроваджений в обіг на початку XIX ст. і спочатку зводився до комплексу біологічних інстинктів. Упродовж XIX ст. сімейні узи стали ґрунтуватися не на економічній цінності шлюбу, а на коханні. Дім став місцем, де люди могли сподіватись одержати емоційну підтримку. Сексуальна сторона шлюбних стосунків набуває істотного значення. В розвитку сексуальності велику роль відіграла нова соціальна ситуація, що пов'язана з необхідністю різкого обмеження розмірів родини. Уперше для жінок стало можливим відділити сексуальність від вагітності і пологів.

Формування "гнучкої сексуальності" стало основою сексуальної революції останніх десятиліть. Дослідники вирізняють принаймні три головних елементи сексуальної революції, що відбувається на загальному тлі зростання ролі сексуальності у життєвому процесі сучасної людини:

- лібералізація сексуальних стосунків;
- становлення жіночої автономії у сфері сексу;
- розквіт чоловічої і жіночої гомосексуальності.

Лібералізація сексуальних стосунків скинула пута з цієї сфери інтимного життя людини: суворе засудження громадською думкою

дошлюбних і позашлюбних сексуальних стосунків, необґрунтоване, повсюдне віднесення до "заборонних форм" сексуальної поведінки багатьох прийомів сексуального спілкування між партнерами і тощо. Проте вона породила й чимало складних проблем у цій царині.

Однією з найгостріших проблем цього рівня є раннє залучення дітей і юнацтва до сексу. Як про сексуальну епідемію пишуть про це явище західні сексологи й політики. Соціологічними дослідженнями встановлено, що близько 70% дівчаток до закінчення школи в США займаються сексом. Вагітність 12-річних дівчат президент Білл Клінтон назвав національною проблемою. У деяких штатах створені школи для вагітних дівчат і неповнолітніх матерів. За деякими даними, 80% учнів підліткового та юнацького віку мають сексуальні контакти. 80% учнів користуються презервативами. 2 млн. підлітків мають венеричні захворювання, 1 млн. школярок вагітніють щорічно. Це лихо, як епідемія, охопило школи настільки, що в багатьох школах запроваджено спеціальну програму сексуального навчання для підлітків, яка фактично стала частиною програми освіти в США.

Сфера сексу наприкінці XX ст. стала "ареною глобальної індустрії сексу". Справжній бум переживає торгівля живим товаром – жінками. Раніше перше місце, за оцінкою оглядачів, займали нігерійки й азіатки, нині – жінки з колишнього СРСР. За деякими даними, у всьому світі купують і продають близько мільйона жінок, чверть з них становлять жінки з колишнього СРСР. 85% українських жінок, котрі займаються секс-бізнесом за кордоном, працюють примусово: деякі з них вивезені туди злочинними фірмами начебто для роботи офіціантками, танцюристками тощо, а фактично – як "живий товар", на продаж.

Ось один із випадків ускочення, як кажуть, у халепу. Дівчинка закінчила школу. До інституту не потрапила – "провалилася" на вступних іспитах. Почала шукати роботу. Їй запропонували працювати секретаркою, але натякнули, що інколи треба буде затримуватися допізна, що це означає,

вона знала від подруг. Вона відмовилась. І ось оголошення в газеті по догляду за дитиною в Італії. Її рідні та вона сприйняли це як дарунок долі, але натомість дівчинка потрапила в руки справжнісіньких шахраїв. Її та ще кількох дівчат привезли замість Італії у зовсім інше місто, відібрали паспорти й наказали працювати в барі... проститутками. Вирватись із подібного пекла вдається лише одиницям.

Часту молоді жінки відповідають на шлюбні оголошення іноземців і, довірившись, стають заручницями своїх "суджених" – потрапляють у бордель, де їх примушують займатися проституцією. У межах окремих країн і в міжнародному масштабі застосовують певні засоби проти цього страхіття XX ст. Перша міжнародна конференція, як пересторога щодо продажу жінок, відбулась ще 1895 р. у Франції. У 1904 р. 16 держав взяли участь у міжнародній зустрічі в Парижі, результатом якої стало укладення першої міжнародної угоди з "Білого рабства".

Нині чинною є конвенція ООН 1949 р., що забороняє продаж людей і примусове використання їх у проституції. Кримінальні кодекси багатьох держав поповнюються статтями, що стосуються цієї проблеми. Нелегально ж міграція, вербування і примусове використання жінок у сексі тривають.

Викладене – драматичне спотворення природної людської потреби в сексуальній близькості, сексуальному спілкуванні.

Скільки ускладнень і необґрунтованих розчарувань пов'язано, наприклад, із розповсюдженим серед юнаків уявлень про те, що у «сильного» чоловіка статевий акт триває не менше півгодини, а серед дівчат побутує думка про те, що прелюдія інтимного зближення повинна займати цілу годину, небезпечним є налаштованість на обов'язкові щоденні інтимні стосунки. У цьому випадку спілкування надто швидко реалізується, вимивається його емоційний зміст, втрачається прагнення до імпровізаційного стилю, коли сексуальна близькість є природним наслідком емоційно-морального ставлення.

Доцільно звернути увагу молоді й на інші сексуальні міфи [32, 224-226].

Дошлюбне статеве життя допомагає швидше і легше досягнути повної гармонії в шлюбі (часто буває навпаки: нерегулярність дошлюбних статевих зв'язків викликає нестійкість потенції у чоловіка, а в жінки це період природної холодності, до того ж чоловік не дуже переймається емоційним станом партнерші).

Жінки мають підвищену сексуальну претензійність. Секс їх буквально розпирає, а їм хочеться помріяти, подивитись в очі.

Причина інтимної дисгармонії – анатомічна несумісність (анатомічні здібності майже не відіграють ролі в секс-гармонії. Статева сила полягає в умінні розпалити жінку. Некоректні заяви жінок з приводу розмірів чоловічого органу, теорії «пробного шлюбу». Великі розміри призводять до секс-травм. (Взагалі метричний підхід в оцінці потенції партнерів є неправомірним).

«Гарячі жінки» більш схильні до подружньої зради (причина розпусти криється не в темпераменті, а у вихованості, безконтрольності). Зраджувати можуть і фригідні жінки у пошуках нових почуттів.

Якщо жінка розкуто поводить себе в ліжку – значить вона зіпсута, розпусна жінка (поведінка в суспільстві і в ліжку – різні речі. Саме скромність на людях і розкутість в інтимних стосунках часто свідчать про моральність).

Якщо наречена цнотлива, то це гарантія того, що вона буде вірною дружиною (можна бути цнотливою фізично і розбещеною морально).

Подружжя повинно знати один про одного все-все (бути відвертим – безглуздя, особливо з приводу сексуального досвіду. Краще стояти «на смерть», яким би наполегливим не був партнер).

Чоловіки думають лише про одне (назвати це правилом не можна, хоч не виключено, що коли чоловік розмовляє з жінкою про різні проблеми, десь у підсвідомості є думки про секс, особливо, коли жінка приємна).

Вимога одночасності отримання оргазму чоловіком і жінкою («спусковим крючком», який приводить до розрядки жінки, є оргазм чоловіка. Причому, якщо чоловік поводить себе в цей момент природно і не приховує свої емоції, то розрядка виникає і у жінки, а якщо приховує свої емоції і стримується, то розрядка може і не виникнути).

Справжній чоловік не повинен проявляти своїх ніжних почуттів до жінки, чоловік повинен уникати сильних емоцій, якщо хоче бути лідером.

Легке сп'яніння викликає бажання (синдром Отелло). Із збільшенням алкогольного «стану» розвивається байдужість до жінок, недостатня статева збудливість. Порушення статевої функції у чоловіків часто супроводжується патологічними ревнощами.

«Сексуальними» є ті чи інші продукти (мед, женьшень, часник, петрушка, горіхи тощо).

Шлюби, укладені за сексуальними мотивами, – вдалі.

Сексуальна техніка забезпечує успіх і гармонію (секрети гармонії щасливої пари лежать у сфері емоційно-психічній, у здатності до взаєморозуміння, в умінні «настроїтись на хвилю» партнера). Ніяка «техніка», ніякі особливі пози і прийоми стимуляції не можуть замінити ніжності, духовного екстазу. Ніякі посібники з техніки сексу не допоможуть, коли немає душевності.

Кожен статевий акт повинен завершуватися оргазмом (це у жінок неможливо фізіологічно, насправді тільки 1:10).

Не дійшовши оргазму, можна уникнути вагітності (насправді все навпаки. Саме при оргазмі жінка має мало шансів завагітніти, оскільки скорочення м'язів тазового дна перешкоджає сперматозоїдам потрапити до матки. Є жінки, які ніколи не відчували оргазму і мали багато дітей).

Для інтимної близькості достатньо лише бажання й ерекції чоловіка. А жінка завжди готова, як піонер під прапором 3-х вождів (секрет жінки – еротичне лібідо, потяг до ніжностей й пестощів, що зовсім непритаманне чоловікові).

Що добре чоловікові, то добре й дружині (знову ж незнання специфічних рис сексуальної поведінки).

Чим більше і частіше партнери мають статеві контакти, тим кращими статевими партнерами вони є (на жаль, «частіше» і «більше» не означає «краще»). У багатьох поняття «справжній мужчина» передбачає примітивно-вульгарний ряд спрощень: маскулінність зводиться до сексу, секс – до статевого акту, статевий акт – до розрядки.

Чим рідше, тим краще – протилежна думка. Інтимна близькість виснажує людину, підриває її сили, знижує потенцію (тут потрібний певний ритм, регулярність).

Подібні міфи – передовсім, статево-ролеві, а вже потім сексуальні. Подолання цих міфів можливе лише там, де в спілкуванні пари існує статево-ролева збалансованість, що враховує інтереси обох партнерів,

А тому варто ознайомити молодь ще з одним аспектом сексуальної культури, а саме – розумінням і вмінням враховувати в сексуальній практиці особливості з чоловічої і жіночої сексуальності, тому що невдачі в спробах зрозуміти їх часто стають джерелом розчарувань у сім'ї і виникнення почуття якоїсь провини.

Особливості чоловічої і жіночої сексуальності [32, 227-230]:

1. Жінка досягає статевої зрілості раніше, ніж чоловік, проте її потреба в статевому житті і здатність відчувати при цьому задоволення з'являється пізніше, рідко спонтанно, як у чоловіка, після тривалого періоду інтимних стосунків.

2. Природа створила більш сексуальним чоловіка, він збудливіший і статево активніший, ніж жінка.

3. Чоловік значно частіше бере на себе активну роль при виборі партнерші, встановленні статевих контактів, при спонуканні до інтимності, при підготовці і здійсненні статевого акту. Чоловіча сексуальність більш прямолінійна.

4. Більшість жінок цікавляться сексуальними стосунками менше, ніж чоловіки. Секс – одна з улюблених тем чоловічих розмов). У свідомості багатьох чоловіків мужність і сексуальність – майже синоніми.

5. Чоловіка іноді збуджують навіть розмови про сексуальні дії. Жінка ж найчастіше збуджується тільки сексуальною активністю чоловіка). Еротична література чи любовні сцени у фільмах стимулюють частіше бажання ласки і дуже рідко бажання статевого акту. Груба порнографія викликає у багатьох жінок протест.

6. Різні реакції чоловіка і жінки на зорові подразники. Чоловіків збуджує вигляд специфічно жіночих предметів: бюстгальтер, плавки, хустинки, нічна білизна, а також предмети жіночого туалету: духи, пудра, губна помада тощо. У жінок збудливі елементи менше пов'язані з уявою і більш диференційовані. В їх основі рефлекторні реакції, що асоціюються з любовними спогадами.

7. На чоловіка форми тіла при виборі партнерші справляють більший вплив, ніж на жінку. Для жінки ж більше значення мають особистість і особливі риси характеру чоловіка.

8. Жінка сміливо може сказати про себе: чоловіки мене мало цікавлять. І ніхто її за це не засудить. Це її особиста справа. А якщо у відсутності інтересу до жінок признається чоловік? Його відразу ж запідозрять у тому, що він імпотент або гомосексуаліст.

9. Тимчасове утримання для жінок справа не важка, а для чоловіків – часто проблема. Еротичні сновидіння характерні для 75% чоловіків і 35% жінок.

10. Жінки значно рідше, ніж чоловіки, займаються мастурбацією, що пояснюється тим, що жіноче libido сильніше розкривається при спілкуванні з партнером.

11. Чоловік зовнішньо активно орієнтований на жінку: він переживає екстроцептивно. Приймаючи ласки, жінка переживає, пропріоцептивно тобто відчуваючи процеси, що відбуваються у власному тілі. Збуджена жінка не

відповідає на поцілунки з відкритими очима, як і не тримає очі відкритими в момент піку інтимної близькості, коли ж умілий партнер ніколи не закриває очей і пильно стежить за реакцією жінки на свої ласки.

12. Жіноча сексуальність характеризується більшою психологічністю, що зумовлює значну індивідуалізацію різних відтінків сексуальних переживань і сексуальної поведінки жінки. У жінок психічний стан чинить більший вплив на статевий потяг, ніж у чоловіків. Жінка психологічно більш відволікається. Провідну роль у формуванні поведінки жінки відіграє не сексуальне лібідо, тобто прагнення до статевого акту, а еротичне, тісно пов'язане з оцінкою особистісних якостей сексуального партнера. Сексуальність жінки більше, ніж сексуальність чоловіка злита з її особистістю. З числа опитаних Штабелем, 81% жінок і тільки 49% чоловіків відзначили, що спілкування з нелюбим партнером не приносять задоволення.

13. Жінки – конкректантки, чоловіки – детумесценти. У жінки на першому місці стоїть прагнення до конкректації (тобто бажання зблизитись, спрямованість на емоційні, духовні мотиви, загальний інтерес до коханої людини і лише з нагромадженням відповідного досвіду, розвивається прагнення до детумесценції (прагнення до зняття напруги). У чоловіка детумесценція є первинною.

14. Прояви статевого потягу у чоловіків і жінок специфічні. Статева поведінка жінки більш різноманітна і складна (кокетство, флірт, демонстрація своїх прагнень, несподівані прояви ніжності тощо). У чоловіків переважає чуттєвість, і їх статева поведінка більш прямолінійна.

15. На відміну від чоловіків, більшості жінок властиві коливання сили Статевого потягу. Так, у період овуляції (вихід яйцеклітини) відносно в'яло жінки досягають максимуму лібідо, хоч саме цей період сприятливий для зачаття. Перед менструацією чи відразу після неї у багатьох жінок статевий потяг підвищується.

16. У жінки статеве життя мотивується насамперед материнським інстинктом і кінцевий його результат – дітонародження. У чоловіка ж

домінує статевий потяг, і його кінцевий результат – сексуальний партнер! В устах жінки фраза «я тебе кохаю» означає – «я хочу, щоб ти став моїм чоловіком, хочу дітей від тебе». Чоловік же, освідчуючись в коханні, пропонує сексуальне партнерство.

17. Організм жінки істотно відрізняється від організму чоловіка щодо готовності до інтимного акту і ходу його перебігу. На чоловіка і жінку впливають одні і ті ж фактори, що сприяють їхньому інтимному життю: біологічні (гормональна готовність організму), психічна стимуляція (ласкаві слова, відповідні жести, пози, погляди, особливі «призовні» інтонації голосу тощо), фізична стимуляція (дотик до ерогенних зон) і нарешті загальний тонус організму. Цінність кожного з них не однакова. Біологічний фактор, гормональна готовність у чоловіка забезпечує приблизно 50% успіху, у жінок – 20%. Психічна стимуляція, навпаки: 15% і 50%, фізична стимуляція: 15% і 20% загальний тонус: 20% і 10%. Іншими словами, для чоловіка головне, щоб був готовий організм. Йому для «підзарядки» або «перезарядки» потрібно визначений час. Жінці ж його потрібно менше, і багато з них пристрасні натури – можуть відчувати оргазм частіше, ніж чоловік, але їм необхідно, щоб чоловік був бажаним, коханим, ласкавим.

18. Більшість сексуальних розладів не перешкоджає інтимній близькості жінки і робить неможливим її у чоловіків.

19. Якщо дія чоловіка важливе вміння контролювати своє статеве збудження і пролонгувати статевий акт, то для жінки необхідне уміння концентруватися на своїх відчуттях і на тому, що відбувається, не відвертаючись на сторонні думки й переживання. Пік статевої потреби настає у жінки нерідко тоді, коли у чоловіка вона починає згасати.

20. У чоловіка ерогенні зони концентровані, у жінки – розміщені по всьому тілу й мають індивідуальний характер (жінка – неповторна).

21. Істотно відрізняється у чоловіків і жінок переживання стану оргазму. Для жінки – це часто шок, що чіпає всю психіку (хвилеподібне з

наростанням сили відчуття). У чоловіка ж наступає відчуття полегшення і розрядки в зоні статевих органів.

22. Чим регулярніше жінка досягає статевого задоволення, тим кращий сімейний клімат. А подібної залежності з боку чоловіка не помічається. Сексуальне задоволення жінок частіше корелює з їх загальною соціальною активністю і задоволенням своїм життям. У чоловіків такої залежності немає.

23. Жінці приємно «бути завойованою», чоловікові не подобаються надмірно доступні жінки, він хоче завойовувати.

24. Статева потреба жінки більш цілісна, її потяг орієнтований на всього чоловіка, а не лише на його статеві органи. Чоловік же часто відчуває потребу, чітко орієнтовану на статеві органи жінки.

25. Чоловіки в сексуальному житті більш помисливі. Секс слугує їм задоволенням і роботою, яка вимагає успіху. Їм потрібні об'єктивні підтвердження своєї сексуальної ефективності. Для них часто характерним є синдром-сумнів у своїй майстерності. Чоловіки значно легше переносять докори з приводу недоліків характеру, ніж сумніви в їхній потенції. Через це вони роблять сексуальний імідж, хизуючись надуманими чоловічими доблестями. Невдачі у сфері інтимних стосунків ранять їхнє самолюбство значно більше, ніж у жінок.

26. Чоловік, що страждає на імпотенцію, переживає свій недуг дуже важко. А фригідні жінки у більшості випадків не роблять з цього проблем. Чоловіки більше, ніж жінки, вірять у стимулювання потенції при допомозі ліків, алкоголю, трав, «сексуальних» продуктів.

27. Жінки частіше симулюють задоволення в сексі, імітують його, приховують від партнера свої проблеми.

28. У жінок, на відміну від чоловіків, які можуть миттєво збуджуватись і так же миттєво згасати, існує свій графік сексуальної збудливості.

29. Найбільші відмінності між чоловічою і жіночою сексуальністю спостерігаються на завершальному етапі близькості. Якщо у чоловіка після еякуляції відбувається швидке спадання ерекції, то в жінки після оргазму спостерігається повільне спадання збудження, одночасно зберігається потреба в завершальних ласках. Деякі чоловіки недооцінюють значення завершальних ласк, і тоді жінка позбуваються повноти емоційного задоволення після завершення близькості.

Відмінність у чоловічому і жіночому типі перебігу завершального періоду інтимної близькості біологічно визначається тим, що сперматозоїди при виверженні повинні мати певний рівень зрілості з метою уникнення вроджених каліцтв. Тому чоловікові необхідні проміжки між статевими актами, під час яких нагромаджується зріла сперма. Статева збудливість у жінок підпорядкована іншому біологічному принципу: чим більше сперми надійде в статеві шляхи, тим більша ймовірність запліднення, тому жінка і позбавлена механізмів, що тимчасово переривають її збудливість після статевого акту.

Розглянувши особливості чоловічої і жіночої сексуальності, доцільно проаналізувати й вплив біоритмів, типу темпераменту й характеру на формування сексуальності. Сексуальність людини підпорядкована біоритмам. Постійні ритмічні, регулярні зміни, що відбуваються у зовнішньому середовищі, впливають на організм людини, забезпечуючи певний ритм фізіологічних процесів, в т.ч. діяльність залоз внутрішньої секреції, статевих залоз. Дослідження показали, що навіть протягом однієї доби є значні коливання рівня статевих гормонів у крові. Так, у чоловіка максимальна їх кількість виявляється зранку, а мінімальна – ввечері. Значні коливання гормонального фону виявляються і в жінок, особливо в період менструації.

Треба змиритися з тим, що люди народжуються з різними сексуальними темпераментами, сексуальною конституцією – так само природа обдаровує їх великими чи малими носами, карими чи синіми очима

тощо. У кожної людини сексуальні можливості мають свій максимум, а найкращий варіант інтимної сумісності буде тоді, коли в шлюб вступають люди з однаково високими, низькими чи схожими рівнями сексуальних потреб.

Залежно від типу характеру розрізняють ставлення до сексуального життя. Представники гіпертимного типу і розвиваються швидко у фізичному відношенні, і статевий потяг у них проявляється рано, правда, відрізняється нестійкістю. Закоханості бувають нетривалими, якщо відсутній перехід до інтимних стосунків, швидко згасають. Подружня вірність дається представникам цього типу часто важко, для цього вимагається особливо зацікавлене ставлення до шлюбного партнера. Деякі представники цього типу схильні до стихійних зв'язків, легкої зміни партнерів.

Дія представників дистимного типу характерний не дуже виражений потяг. Все ж прив'язаності й закоханості у представників цього типу бувають дуже глибокими, тривалими, але часто прихованими в глибині душі, про них мало хто знає. Іноді сексуальні стосунки є сферою просто «лікувальною», дуже бажаною, тому що покращують тонус, підвищують настрій, але часто люди цього типу забороняють собі подібні контакти, вважаючи це розпустою.

Для представників збудливого типу потяг відрізняється достатньою вираженістю. Статеве життя починається рано. Потяг і психосексуальні стосунки мають велике значення в житті. Кохання відрізняється вираженим чуттєвим відтінком, характерні ревнощі. Коли гетеросексуальні контакти з якихось причин неможливі, представники цього типу можуть піти на гомосексуальні контакти, хоча це залежить від сформованих моральних цінностей.

Представники демонстративного типу говорять про свої любовні перемоги і психосексуальні стосунки значно більше, ніж щось реально роблять, вони люблять видавати себе за дуже «досвідчених». Тут узагалі все позначено печаткою театральності. Іноді статеве життя починається рано, але

швидше не через істинну потребу, а з престижних міркувань, небажання «відстати». За кокетливою поведінкою іноді приховується емоційна чи сексуальна холодність.

Для представників тривожного типу любовні і сексуальні стосунки часто відіграють велику роль у душевному житті. Але майже неможливі сексуальні стосунки з людиною заради отримання чуттєвого задоволення, необхідне відчуття психологічної, емоційної близькості, тільки на цьому фоні у них можлива реалізація потягу. Труднощі у встановленні контактів зумовлюють імпульсивний вибір партнера. Розлади в особистих стосунках, конфлікти вдома чи на роботі можуть повністю блокувати статевий потяг. Про закоханості такої людини часто ніхто не знає, вони стають «таємницею душі». Часто спостерігаються еротичні фантазії.

Екстраверти раніше від інтровертів починають статеве життя, частіше мають сексуальні контакти, з більшою кількістю партнерів і в більш різноманітних формах; вони надають більше значення еротичній любовній грі, швидше звикають до сексуальних стимулів і тому більше орієнтовані на зміну партнерів, ситуацій тощо. Екстравертам легко даються зближення з особами протилежної статі, вони більш гедоністичні, отримують більше задоволення від своєї сексуальності і не відчувають у зв'язку з нею тривог чи сумнівів. Стримані і загальмовані інтроверти тяжіють до більш індивідуалізованих, тонких і стійких стосунків, що часто пов'язано з психологічними проблемами і труднощами. Екстраверти проявляють більше любові до партнерів, ніж інтроверти, прив'язаності яких психологічно більш суперечливі і характеризуються тривогою і невпевненістю. Інтроверти нижче оцінюють інтимність своїх сексуальних стосунків, проте частіше говорять з партнершею про кохання і сексуальність. Аналізуючи ці відмінності, слід пам'ятати, що значна їх частина зумовлена різним вихованням і розвитком в дитинстві і юності. Серед екстравертів більше людей, що виросли в ліберальному, сексуально толерантному середовищі, тоді як у вихованні інтровертів було більше обмежень і заборон [32, 231-233].

Партнери повинні знати, що люди в сексі різні за темпераментом. У жінок сильного темпераменту – потреба відчути декілька оргазмів за одне зближення, після розрядки незабаром знову з'явиться бажання. Тому, маючи таку жінку, чоловікові слід ставитись до себе більш вимогливо, ніж тому, у кого дружина монооргастична. Є жінки, які віддають перевагу чоловікам міцним, м'язистим, інші ж, навпаки, слабшим, жіночним. З чоловіком того типу, який їй імпонує, жінка швидко досягає оргазму.

Практично у кожного після одруження виникають проблеми, що торкаються сексуальної сфери. Це цілком природно. Молоде подружжя не в змозі дати відповідь на всі питання, що з'являються. Дуже рідко шлюб буває щасливим, коли подружжя залишаються неуками в цьому питанні. Як кажуть, добрих намірів і природних інстинктів недостатньо для створення успішного шлюбу.

Чоловік повинен пам'ятати, що перша шлюбна ніч – це ніби прелюдія інтимного спілкування; вона не для насолод, а для першого пізнання один одного. Якщо чоловік бажає формування гармонії в інтимних стосунках, він повинен шанувати свою дружину у першу шлюбну ніч. Уважний, закоханий, інтелігентний молодий чоловік повинен поступово вводити дружину в світ сексу, не прагнути зробити за кілька днів те, на що потрібні місяці.

Крім того, питання цнотливості – ще одна проблема, з якою молодь, що вступає в шлюб, повинна ознайомитись. Ставлення до цнотливості в різні історичні часи і в різних народів було різним. У нашій країні в останні десятиріччя відбувається лібералізація поглядів на проблему цнотливості. Молоді чоловіки начебто не роблять з цього проблеми хоча, з часом, під час конфліктів, вона може постати.

Дошлюбне сексуальне минуле партнера достатньо інтелігентні люди переживають хворобливо протягом тривалого часу. Вважають, що чоловік у таких випадках боїться порівняння, а жінка боїться "залишкових явищ, пережитих чоловіком пристрастей". Хворобливо переживають подібні факти біографії партнера емоційно нестабільні і особливо закомплексовані суб'єкти.

Молоді повинні запам'ятати, що девальвація минулого проводиться один раз і тема вважається закритою для подібних дискусій. Навряд чи доцільно доповідати чоловікові про всі свої попередні зустрічі, та і йому немає сенсу хвалитися своїми попередніми перемогами над жінками.

Повертаючись до першої шлюбної ночі, молодому подружжю варто дати такі поради: у першу шлюбну ніч обов'язковими є самоконтроль, підготовча любовна гра, ніжність і такт, делікатність, інтимність.

Відсутність належної підготовки молодих та ігнорування протизаплідними засобів позбавляють жінку можливості хоч трохи освоїтися зі своїм новим становищем, своїми почуттями, відчути перші статеві радощі. Страх завагітніти постійно висить над нею, і стати в цей час сексуально розкутою вона не може. Крім того, у першу шлюбну ніч можуть виникнути невдачі, які найчастіше проявляються у вигляді передчасної еякуляції. Це найнезначніше з усіх можливих невдач, але ряд молодих людей – і чоловіків, і жінок – поводять себе в такій ситуації неправильно: чоловіки втрачають впевненість у собі і навіть не роблять повторних спроб зближення. Жінки ж (правда, окремі) дозволяють собі образливі докори, натяки.

Доброзичливість дружини, відвернення уваги, поцілунки і ласки знімуть напругу молодого чоловіка. Вдала повторна спроба близькості, нормальна тривалість статевого акту повністю витіснять з пам'яті перші невдалі хвилини. Проте зовсім по-іншому можуть розвиватися стосунки, якщо дружина не утримається від зауважень. Є правило сімейного життя, яке повинні знати молоді: з першої шлюбної ночі і до золотого весілля дружина не має права негативно оцінювати сексуальні здібності чоловіка. Тільки позитивна оцінка, лише віра в можливість зробити завтра те, що не вдалось сьогодні, стимулює статеву силу чоловіків.

Є ще один психологічний момент: чоловік за традицією, виступає главою, хазяїном, повелителем. Він і в ліжку залишався таким, думаючи лише про власне задоволення. Для жінки традиційно вважалось, що статеві контакти не радість, а обов'язок. Надмірна стриманість жінки в поєднанні з

грубою наполегливістю чоловіка часто стає серйозною причиною дисгармонії, що заважає відчути всю повноту насолод. Коли у партнерів дошлюбний статевий досвід відсутній, то краще не вдавати такого, що все бачив і все проходив, бо можна швидко провалитись. Щирість дуже дорого цінується [33,124-125].

Еволюція сексуальних стосунків у кожній сім'ї проходить три основні етапи. Перший з них охоплює період фактичного початку подружніх стосунків, що може й не збігатися з моментом реєстрації шлюбу. На цьому етапі відбувається випробовування самої можливості сексуальних стосунків у певної пари, реалізується перехід від романтичного дошлюбного залицяння до сексуального партнерства. У "нормальної" пари, тобто при звичному перебігові цього процесу, цей період охоплює буквально кілька зближень, але якщо процес взаємної адаптації з якоїсь причини порушений, то стан внутрішньої незадоволеності інтимними стосунками може розтягнутися на місяці подружнього життя.

Другий етап, що триває, як правило, 1-2 роки, є етапом прогресуючої адаптації. Протягом цього періоду молоді відкривають для себе інтимний світ. На цьому етапі характерне інтенсивне статеве життя, запровадження нових елементів у стосунках, у результаті чого поступово викристалізовується оптимальний для обох стиль взаємодії під час близькості. Тут найчастіше збуджується чуттєвість і сексуальність жінки. Особливість у тому, що статеві стосунки в цей час, як правило, менш впорядковані і більш стихійні, ніж пізніше. І тепер чоловік повинен бути особливо тактовним і уважним до своєї дружини. Якщо він за цей час не вивчить сексуальних потреб і можливостей своєї дружини, не пристосується до них і не допоможе їй пристосуватися до себе, то рано чи пізно наступить розчарування одне в одному.

Наступний, третій етап стабільної адаптації характеризується стабілізацією статевої активності чоловіка до 2-3 раз у тиждень, певною стандартизацією поведінки при близькості, гармонійним поєднанням

сексуального і загальнолюдського в стосунках. Жінка при цьому поступово виходить на нормальний рівень оргастичності.

Управління подружньою сексуальною ситуацією вимагає комплексу навичок спілкування. Щоб опанувати цим комплексом, молодому подружжю необхідно:

1. Вивчати мову тіла (спосіб триматися, рухатися);

2. Опанувати контакт поглядом;

3. Вчитись орієнтуватись за виразом обличчя партнера;

4. Опанувати жестикуляцію. Рухи головою, руками, тулубом можуть багато що сказати;

5. Використовувати делікатний дотик, як ще один сексуальний сигнал;

6. Навчитись слухати голос, надати своїй мові більшої виразності.

Крім того, жінка повинна знати окремі чоловічі сексуальні секрети:

Чоловіки часто виражають себе через секс, коли не можуть зробити це через емоції.

Чоловіки відчувають себе відштовхнутими, якщо жінки відхиляють їхні сексуальні пропозиції.

Чоловік буде займатись з жінкою любов'ю значно частіше, якщо вона буде частіше дозволяти йому просто секс.

Чоловікам значно складніше, ніж жінкам розмовляти і займатись коханням водночас. Причина тут криється в специфічній будові мозку чоловіка: права півкуля відповідає за візуально-просторову координацію, тоді ж як ліва півкуля контролює вербальні функції. Дослідження показали, що чоловікові потрібно певний час, щоб переключитись з одного виду діяльності на інший. Це переключення вимагає від чоловіків певних зусиль, тоді ж як у жінок обидві півкулі працюють одночасно.

Чоловіки часто після сексу виглядають замкнутими.

Найсильнішу збуджувальну дію на чоловіка чинять візуальні подразники, тоді ж як на жінку – вербальні (чоловік любить очима, а жінка – вухами).

Говорячи про сексуальні секрети чоловіків, варто підкреслити й те, чого вони найбільше не люблять у сексі [33, 128-133].

Чоловіки не терплять, коли жінки поводять себе так, наче вони не люблять секс.

Чоловіки не люблять жінок, які ніколи не виступають ініціаторами у сексі. Чоловіки не люблять жінок, що не знають чоловіче тіло. Чоловіки не люблять, коли жінки покладають на них відповідальність за свій оргазм.

Чоловіки не терплять, коли жінки поводять себе в ліжку, як "сексуальні регулювальниці".

Чоловіки не люблять жінок, що не проявляють почуттів у ліжку.

Чоловікам не подобаються жінки, які надто багато розмовляють у ліжку.

Чоловіки не терплять жінки, яка не слідкує за собою.

Чоловіків дратує, коли жінка не любить власне тіло і принижує свої достоїнства.

Чоловіки не терплять жінок, що надмірно стурбовані своїм зовнішнім виглядом.

Чоловіки не люблять надто серйозних жінок.

Чоловіки не люблять надмірно залежних, слабких жінок. Чоловіки не люблять нерозумних жінок.

Чоловіки не люблять жінок, що використовують свою сексуальність для маніпулювання чоловіками.

Чоловіки не люблять жінок, що розповідають про своїх колишніх партнерів. Чоловіки терпіти не можуть жінок, не здатних на спонтанний секс. Чоловіків дратують жінки, котрі носять негарну нижню білизну.

У своєму природному, нормальному виявленні кохання, секс і шлюб належать до головних потреб людини. Вони не тільки забезпечують й задовольняють потреби людини в особистісній цінності та гідності, потреби однієї людини в іншій, а й забезпечують продовження, репродукування роду людського. Через це вони й вважаються найважливішими компонентами

існування й життєдіяльності людини і суспільства. Щодо сучасного стану цієї сфери життєдіяльності нашого суспільства, то він викликає серйозне занепокоєння, тривогу. За даними статистики, понад 50% шлюбів розпадається впродовж першого року після одруження, 76% молоді та дорослого населення потребують разової консультації сексолога, а понад 40% з них – лікування, близько 28% подружніх пар дітородного віку страждають на безплідність. У країні показник смертності вже кілька років перевищує показник народжуваності. Кризовий стан суспільства, різке зниження рівня життя народу, криза духовно-моральної та ціннісної систем, занепад моралі, серйозний розлад здоров'я населення після аварії на ЧАЕС та й в цілому значне погіршення екологічної ситуації в країні – це лише частина несприятливих факторів, що негативно впливають на всі сфери життя народу, у тому числі й на сферу шлюбно-сімейного його життя.

Має місце зниження віку початку статевого життя. Якщо у 1964 р. досвід початку статевого життя до 15-16 років мали 14% юнаків і 5% дівчат, то в 1974 р. ці показники зросли відповідно до 32% і 19%, 1989 р. – 45% і 21%, а у 1995 р. – більшість молоді саме цього віку набувають досвіду інтимних стосунків.

Ранній початок статевого життя при низькій поінформованості, відсутності сексуальної культури може стати бідою, призводячи до різкого зростання венеричних захворювань, захворювань на СНІД тощо. Щорічно кількість вірусоносіїв СНІДу в країні збільшується на 35%.

Стиль соціальної поведінки людини не тільки виражає, а й формує її особистість, впливаючи не тільки на її емоційно-вольову, а й духовну сферу. Так, дослідженнями встановлено, що ранній початок сексуальних взаємин між партнерами зазвичай негативно впливає на розвиток почуття кохання. Настання – одразу ж після появи взаємного інтересу – фізичної близькості часто-густо заважає визріванню глибокого, стійкого почуття. Це ситуація, образно кажучи, дуже молодого вина, що його вживають до терміну завершення бродіння. Звісно, продукт за такої ситуації не приносить

очікуваної насолоди, а може й завдати шкоди організму. Кохання має також свою технологію визрівання. Тут аж ніяк не править стихія і хаос. коханні, так само, як і в сексі, багато індивідуального, неповторного, але є й те, що виражає її сутність, є обов'язковим компонентом. Кохання і секс, у свою чергу, накладають відбиток на шлюб, у певний спосіб впливаючи на долю шлюбних стосунків.

Американський психолог С. Форвард, докладно дослідивши дві тисячі молодих подружніх пар, дійшла висновку, що найневдаліший вибір зробили ті, хто взяв шлюб на піку кохання – через 3-6 міс після початку роману й сумісного сексуального життя; 40% з них розлучились через рік, ще 30% – через два, а до кінця третього року у шлюбі перебувало лише 20% пар. З тих, хто одружився через два і більше років після виникнення кохання, понад 80% залишались чоловіком і жінкою через п'ять років після весілля. Тому дослідники вважають, що одружуватися з романтичної закоханості, особливо на стадії "пік переживання", – великий ризик. Слід наголосити: якщо трапилось так, що ваш особистий шлюб припав саме на годину "пік", виник після короткого знайомства і навіть після початку сексуальних стосунків до одруження, не варто непокоїтись, а слід вважати, що ви щасливчик і вам поталанило – ви увійшли в ті 20%, які виявились вірними своєму виборові і після трьох років вашого шлюбу збережете його і зберігатимете ще багато років після цієї позначки, до кінця вашого земного шляху, якщо прислухатиметесь до мудрої поради: "Не давайте охолонути вашому серцю, і ви зможете зберегти веселість і кохання до вашого другого століття, якщо доживете до нього" (О. Гольме). За такого настрою фортуна буде до вас ласкава й лагідна. Що ж стосується сексуальних стосунків, то краще все ж таки не пришвидшувати події, не ризикувати, не лінуватися розробити вже за юності систему регулювання своєї сексуальної поведінки. Це застереже вас від будь-яких небажаних випадковостей і на подальших етапах вашого життєвого шляху.

Облагороджувальна і одухотворювальна сила кохання закладена в її спроможність естетизувати статевий потяг, могутню силу інстинкту продовження роду, "божевілля" низьких почуттів, тим самим ушляхетнюючи й олюднюючи природний статевий інстинкт. Кохання, за висловом Кирила Василева, вкриває таїну зачаття запашними, духмяними квітами, підносить земні почуття до нескінченності Космосу. "Все, до чого торкається кохання, набуває особливої, чарівливої сили, стає ніжнішим, досконалішим, прекраснішим". Кохання вдосконалює й доповнює творчість самої природи").

8. КОХАННЯ, ШЛЮБ, СІМ'Я

Існує багато стійких почуттів, що захоплюють усі думки особистості і яскраво характеризують її емоційну сферу. Помітне місце серед них, особливо у юнацькому віці, належить почуттю любові, яке може розглядатись як приклад стійкого почуття. Любов – одне із найважливіших власне людських стійких почуттів. Про любов, зокрема любов у шлюбі, багато написано релігійними діячами, філософами, письменниками. Меншою мірою цією темою переймалися психологи, соціологи, педагоги. Більшість дослідників, які зверталися до неї, вивчали реакції незнайомих людей одне на одного в ситуації короткочасного знайомства [14].

Поняття «любов» вживається в психології у двох значеннях. У широкому значенні любов – це висока міра емоційно-позитивного відношення, що виділяє його об'єкт серед інших і поміщає його в центрі стійких життєвих необхідностей та інтересів суб'єкта. Така любов до Батьківщини, любов до матері, до дітей, до музики і тощо.

В іншому випадку любов (кохання) – це інтенсивне, напружене й відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами, що виражається в необхідності бути з максимальною повнотою

представленим своїми особисто-значущими рисами в життєдіяльності іншого у такий спосіб, щоб пробуджувати в ньому необхідність у відповідному почутті тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості. Маючи глибоко інтимний характер, почуття любові (кохання) супроводжується ситуативно виникаючими й такими, що часто змінюються емоціями ніжності, відчаю тощо [12, 198].

Злиття сексуальної необхідності індивіда, що забезпечує в кінцевому результаті продовження роду, любові як вищого почуття, яке забезпечує індивіду повноцінну персоналізацію, тобто тієї, що надає особистості оптимальної можливості бути продовженою у значимому другові (у коханій чи коханому), практично не дозволяє в рефлексії відділити одне від одного.

8.1. Любов та її прояви

Ця обставина стала однією з причин того, що різні філософські і психологічні напрямки допускали абсолютизацію одного з двох цих начал. Любов зводилась або до біологічного початку, до статевого інстинкту, або заперечувався фізіологічний бік любові і вона трактувалась як суто духовне почуття.

Сьогодні ці два начала любові в науковій літературі трактуються так [32, 169]. Біологічне начало проявляється в цьому почутті як фізіологічне віддання переваги одному об'єкту перед іншим. Біологічна основа – це статевий інстинкт, той потужний рушій, який вабить один до одного представників різної статі. Силою ж, яка наповнює кохання конкретним змістом і визначає форми його розвитку, є основа соціальна – свідомість, розум, душевні особливості кожної окремої людини, її індивідуальний вибір і ті особливі форми, в яких проявляється людське кохання. Відомий вислів, що «кохання – це статевий інстинкт, облагороджений розумом». Саме союз розуму і чуттєвості може вважатися досконалим, піднесеним, відповідаючи гармонії душі і тіла. Саме гармонія біологічного і соціального характеризує справжнє кохання чоловіка і жінки. У нього не можна забрати жодної з цих

двох сторін: найпіднесеніше і одухотворене кохання несе в собі чуттєвий обертон, що відрізняє його від інших видів любові материнської, братської, дружньої тощо.

В українській мові термін «любов» у стосунках чоловіка і жінки замінюють терміном «кохання», намагаючись підкреслити своєрідність стосунків між статями, вершину любовного почуття. Щаслива можливість кохати закладена в природі людини. Істинна сутність кохання полягає в тому, що людина, відчуваючи до іншої людини незвичайну силу тяжіння, а потім прив'язаність, готова відмовитись від усвідомлення самої себе, забути себе в іншому «я», але саме в цьому «зникненні» і «забутті» знайти нового себе і по-новому володіти собою, знаходити в щасті іншого своє особисте щастя. Кохання – вінець творчості людських стосунків, за якими слідують видатні чи менш значні діяння, але головне – нове життя.

У коханні закладений високий естетичний потенціал. Воно естетизує образ коханого, увесь навколишній світ, все навкруги – будинки, дерева, гори, луки, повітря, небо, місяць, зірки, простір – увесь всесвіт. «Ніби золоте сяйво осяває людей і речі чарівною принадливістю» (Кирил Васильєв).

Закоханому взаємність не завжди підносять, як готовий дар. Часто-густо йому доводиться «завойовувати», тобто певними своїми діями, своєю поведінкою не тільки намагатися привернути увагу того, кого обрало його серце, а й сприяти тому, щоб вогонь кохання спалахнув у серці коханого. У цей витончений процес залучаються усі духовно-душевні, моральні та фізичні сили людини: її розум, інтуїція, терпіння, тактовність, уміння підкреслити і «подати» привабливі сторони своєї зовнішності, знайти спосіб виявити свої достоїнства, душевно-моральні риси, уміння тощо.

Кохання – це почуття, що втілює в собі, здавалося б, непоєднувані поривання людської душі: блаженство і муки; світлу віру і згубну невіру; радість буття і страждання; самозабуття і марнославство. Якою стороною обернеться це почуття в конкретних життєвих ситуаціях, залежить від духовно-моральнісних достоїнств закоханих, глибини й сталості їхніх

почуттів, а також від тих життєвих обставин, за яких, як у своїй стихії, виростає квітка кохання. Тому й у трактуванні кохання присутня неоднозначність суджень, висвітлюється то той, то інший аспект цього примхливого, дещо навіть чудернацького почуття.

"Кохання – найвранішнє з наших почуттів" (Фонтень). У цих словах акумульовано багатовікову мудрість людини в розумінні кохання як свята людської душі, як причалу радощів, чистоти й свіжості,

З глибини віків дійшли до нас слова, від яких віє чаруванням, ніжністю, сердечною щирістю.

Сплеск почуття в незвичайній, романтичній чи загрозливій ситуації відкладає відбиток на саме почуття, надає йому певної насиченості. Пережиті моменти радості і захвату, тривоги й трепету надовго, а то й на все життя зберігаються в пам'яті серця – звичайно, що йдеться про нормальних, нерозбещених людей, котрі зазвичай не поводяться, як метелики. Психологічною передумовою закоханості, як встановлено психологічними дослідженнями, є особливий стан: людини – стан "готовності закохатися". Це вельми складний, обсяжний стан, що містить, здавалося б, мало сумісні між собою почування і настрої людини. Так, встановлено, що закоханості ми більше піддані, коли переживаємо внутрішню кризу, маємо потребу в яскравих почуттях, втомлені повсякденністю – і жадаємо абстрагуватися від гнітючої рутини. Багато з психологів розглядають кохання як цілющий засіб від депресії. При цьому відбувається переключення психічної і нервової енергії з тривожних дум, тяжких переживань навколо того чи іншого "пунктика" стресу на світлі мрії, фантазії, позитивні емоції. І якщо навіть ці переживання перемежуються із сумом, тугою й печаллю – все одно такі переживання справляють цілющу дію на людську душу.

Важко переоцінити вплив кохання на людину. Відомо, що воїни і закохані не хворіють. Доктор Девід Макклелланд зареєстрував у цих двох категорій людей підвищену концентрацію Т-клітин, що входять в імунну систему організму, що захищають його від інфекційних захворювань.

Ендорфін, що виробляється в людському організмі в стані закоханості, діє як болевгамоввальний засіб, швидше заліковуються рани й запалення. Кохання – це найкращі ліки.

Така сприятлива фізіологічна основа детермінує і відповідний стан психіки. Чоловік і жінка, що пізнали глибоке і щасливе кохання, не знають меланхолії, нудьги і байдужості. У свідомості закоханих живе радісне хвилювання і особлива легкість, вони наче відчувають внутрішній катарсис – «очищення душі». Така настроєність свідомості відкриває простір всім силам людини. Кохання внутрішньо стимулює їх до найбільш доцільного подолання труднощів. З другого боку, неминуче виникають специфічні тенденції в сфері психіки. Людина, яка кохає, сповнена пристрасного бажання здійснити в житті щось виняткове, щось таке, чого не зробили б інші, щоб завоювати, перемогти, заслужити об'єкт свого кохання. Жінка хоче стати красивішою, добрішою, чоловік – усмішливішим, винахідливішим, оригінальнішим.

Кохання не лише виявляє і проявляє людську красу. Воно, як чарівниця, перетворює людину. Під захопленими очима кохання некрасиві стають красивими, грубі – ніжними, чуйними, розв'язні – зібраними, безпечні – турботливими, боязкі – сміливими, нещасні – щасливими, скупі – щедрими, пасивні – діяльними. Визнаний факт, що закохані стають кращими і внутрішньо, і зовнішньо. Кохання народжує в людині казкову здатність повертатися до минулого. Дорослі закохані стають у стосунках один з одним знову дітьми: щирими, чистими, безпосередніми. Кохання людини допомагає їй у навколишньому світі бачити нові фарби і відтінки. Той хто кохає, бачить весь світ через призму свого кохання. Він більш чутливо сприймає красу дійсності, красу всього, що пов'язано з об'єктом кохання. Це сприяє моральному і естетичному вдосконаленню людини. Кохання – це потреба творити добро і красу в житті взагалі, у взаєминах з коханою людиною зокрема. І. Мечніков на основі спеціального вивчення ролі кохання в творчості людей дійшов висновку, що поезія, література, музика, мистецтво

тісно пов'язані з коханням, яке чинить благотворно впливає на творців прекрасного. А завдяки натхненню творця кохання знайшло відображення в художніх творах.

Сучасна соціальна психологія виділяє в соціальній основі кохання три основних компоненти [32, 169-171]: емоційний, раціональний і діяльний (поведінка).

Емоційний компонент – це симпатія, те, що з'являться з «першого погляду». Проте це ще не кохання, це радше неусвідомлений, інстинктивний потяг до людини. Чому саме ця людина примушує червоніти, «зігрівати душу», випрямляє фігуру, примушує робити несподівані вчинки, а в декого, навпаки, все паралізується, навіть мова?

Кохання – це одночасно і почуття-ілюзія, почуття-обман, і почуття передбачення, почуття-прогноз. Справедливо вважати, що кохання – це придуманий мудрою природою солодкий обман індивідів для продовження роду людського. Часто незрозуміло, кого ми кохаємо – саму людину чи «обман зору», міраж. У коханні неминуча ідеалізація.

Раціональний (власне людський) компонент – це повага, почуття, що ґрунтується вже на уявленні про «хорошу» чи «ідеальну» людину і знанні того, що така людина близька до цього ідеалу. Повага – усвідомлення достоїнств людини. Це більш стійкий компонент кохання. Але є у поваги одне слабке місце для сімейного життя: вона притуплює, приглушує, знижує статеву активність чоловіка. Чим більше поважає чоловік дружину, тим менше відчуває статевий потяг до неї.

Діяльний (поведінський) компонент – це уміння, здатність не лише переживати почуття кохання, але й проявляти його належно. Специфічна дієвість кохання проявляється в різних фазах по-різному. Починається вона, як правило, з бажання зустрічатися, розмовляти, спілкуватися. Потім активність неминуче переходить на більш інтимну емоційну основу. Вона вимагає задоволення інших природних потреб закоханого – обіймів, поцілунків, статевого акту тощо. Це етапи дієвої реалізації кохання. Тільки

активність людини може перетворити любовну мрію в повнокровну інтимну форму спілкування. Дієвість кохання зобов'язує не до споглядальності, а до боротьби за людину, за її духовний розвиток. І, у тому числі, й до боротьби з вадами її характеру. Нарешті, дійовість кохання – це подолання труднощів і перешкод, у тому числі внутрішніх, власне психологічних перешкод – сором'язливості, іноді й страху, побоювання бути ображеним у своїх почуттях тощо. Крім того, майже завжди існують менші чи більші об'єктивні труднощі зближення – застарілі вимоги пристойності, просторової соціальної віддаленості, фізичні перешкоди для зустрічей тощо. Прийнято навіть говорити, що при відсутності в коханні перешкод, що є і утворюють певну протидію, їх слід спеціально придумати.

Кохання складається, якщо говорити про діяльну його сторону, із гармонійного поєднання двох дій: «кохати іншого» і «бути коханим». Протягом життя людини співвідношення між даруванням і отриманням кохання постійно змінюється, переважеючи то в один, то в інший бік. Той, хто вміє і хоче кохати, але не вміє бути коханим, порушує гармонію стосунків. Нездатність бути коханим, невміння переживати радість чи прагнення приховати її вбивають в іншому здатність кохати.

Здатність кохати – це не є якимось ізольованим компонентом особистісної структури, це стан душі, тобто цілісне утворення, яке інтегрує в собі усі особистісні достоїнства й вади. У коханні втілюється вся людина, вся її натура, її індивідуальність у всій її самобутності і неповторності. З огляду на це, розвиток здатності кохати пов'язаний із розвитком особистості як цілісності, із вихованням загальної культури особистості, розвитком багатства її духовно-душевного світу.

Набуття такого стану душі відбувається в процесі всієї цілісної життєдіяльності людини. Проте психологія володіє спеціальними методами, за допомогою яких можна тренувати й посилювати цю здатність, нагромаджувати в собі енергію кохання.

«Забір» емоційної енергії найінтенсивніше відбувається в дитинстві, коли організм вельми пластичний і аура людини «не забруднена антиемоціями». Особливо ніжні й витончені струми її йдуть до дитини від матері чи людини, яка за типом ставлення до дитини виявляє материнські тепло і ласку. Дослідники доводять [19], що недоодержаний емоційний енергетичний запас у дитинстві людина не спроможна надолужити за наступні роки свого життя. Ця досить добре відома обставина слабко, на жаль, враховується у життєвій практиці. Окрім того, наше життя настільки не досконале, що не надає людині цілковитої свободи для практичного використання навіть тих знань, якими вона володіє. Надмірна зайнятість жінки службовими й домашніми справами, невміння переводити знання в реальну поведінку, неволодіння технологією цього процесу, елементарне зневажання поклику людської природи і психологічного знання – усе це врешті-решт збіднює як окрему людину, так і рід людський узагалі, адже кожен окремий індивід становить його невіддільну частинку. Проте, потреба «бути коханим» властива кожній людині з раннього дитинства. Але нерідко ця потреба залишається спрямованою винятково на себе. Так одностороння потреба бути коханим і нездатність кохати є психологічним захистом від почуттів підвищеної тривожності, невпевненості, що йде з дитинства. Ці почуття викликані несприятливими умовами взаємин з дорослими: відсутністю любові, підвищеною опікою, що супроводжується негативними емоціями й тривогою, деспотизмом, душевними травмами тощо. Це бажання бути коханим проявляється в підвищеній вимогливості до себе, ревнощах, підозрілості, посиленому бажанні привернути до себе увагу, образливості, завищеному рівні претензій, що не відповідає реальним можливостям людини.

Довічне прагнення «служити коханню» в декого трансформується в бажання бути обслуговуваним коханням: споживати, не відтворюючи, експлуатуючи, нічого не віддаючи взамін. Основна психологічна характеристика особистості з розвиненою здатністю кохати, на відміну від

особистості з домінуванням потреби «бути коханим» – відсутність егоцентризму. Філософ Еріх Фромм говорив, що «давання завжди є доказом сили, свідченням продуктивності і розвитку, є найвищим виміром міцності». Кохання вимагає від обох партнерів психічної зрілості і психічної сили, що знаходить свій найкращий вияв в умінні віддавати (так званий альтруїстичний елемент).

У цьому зв'язку існує така формула любові: якщо мені добре від того, що добре тобі, і якщо я хочу, щоб тобі було краще і роблю все для цього, то я тебе люблю [88, 95].

Отже, здатність любити прямо залежить від уміння співпереживати, думати передусім не про себе, а про того, кого любиш.

Кохання – явище всеосяжне й багатогранне. Зважаючи на це, дослідники кохання вирізняють величезну кількість його видів. Так, уже у Стародавній Греції вирізняли чотири види кохання: ерос, філію, агапе, сторге [19, 296]. Ерос – це палка закоханість, невтримне бажання володіти коханим чи коханою. Кохання «філія» – це спокійна прихильність, духовна близькість. Цей вид кохання за своєю суттю ближчий до дружби. Кохання «агат» означало також духовну близькість, але інтенсивнішу, насиченішу прагненням служити коханому, жертвувати собою заради нього, тобто більш альтруїстичне кохання. Кохання «сторге» – у стародавніх греків – це спокійне, лагідне, сімейне, братнє кохання – прихильність.

У психології визначали моделі любові ще за одним оцінним параметром. Одні автори розглядали любов як прояв слабкості і недосконалості людини, інші вказували на конструктивний характер цього почуття.

До моделей першої групи може бути віднесена, наприклад, теорія Л. Каслера. Він вважав, що існують три причини, які змушують одну людину покохати іншу. Це, по-перше, потреба в підтвердженні своїх настанов і знань про світ. По-друге, тільки кохаючи, можна регулярно задовольняти сексуальну потребу, не переживаючи при цьому почуття сорому. По-третє, любов є конформною реакцією щодо норм суспільства. Любов є сплавом

різних емоцій, домінантнуу роль серед яких відіграє страх втратити джерело задоволення своїх потреб: отже, закоханість робить людину скованою, залежною, тривожною, заважає її особистісному розвитку. Закохана людина ставиться до об'єкта своєї любові амбівалентно. Вона одночасно відчуває до нього й позитивні почуття: наприклад, подяку, як до джерела життєво важливих благ (передусім, психологічних), і негативні – ненавидить його як того, хто має над ним владу і може в будь-який момент припинити підкріплення його потреб. По-справжньому вільна людина, за Л. Каслером, це людина, яка не відчуває любові [53, 51-52].

Як вказує В. М. Поліщук (2008), уже сама згадка про амбівалентність почуттів свідчить про те, що йдеться про любовну пристрасть (за типом еросу або навіть манії в класифікації Д. Лі), яка не може бути основою шлюбно-сімейних відносин.

У 70-ті роки канадський психолог і соціолог Д. А. Лі описав шість типів кохання, які експериментально обґрунтував К.Хендрік (детальний опис див. дальше), що певною мірою збігаються з щойно описаними. Знання типів кохання і здатність співвіднести себе з тим чи іншим типом вельми істотні. Дослідники, зокрема, звертають увагу на ту обставину, що правомірно говорити про сумісність людей за цією ознакою. Через незбіг типу кохання закоханій парі важко досягти гармонії не тільки власне сексуальній сфері, а й у сфері душевно-духовній. Стосункам закоханих у такому випадку властивий високий ступінь ризику. Збіг аж ніяк не розуміється як однаковість типу кохання у партнерів. Йдеться, швидше, про поєднання одного типу з іншим.

Любов іноді стає чинником, який перешкоджає збереженню сімейного союзу. А. Р. Харчев (1978) з цього приводу говорив, що уявлення про щастя (а отже, і про щасливі шлюби) завжди пов'язані з реалізацією певних очікувань. Любов же, навіть ілюзія її, невимірно завищує ці очікування, загострюючи так суперечку між ними і реальністю шлюбу, унаслідок чого посилюється небезпека розчарування в певному конкретному шлюбному союзі.

Е.Бершайд розрізняла любов-пристрасть і любов-дружбу. Любов-пристраєть, за її визначенням, є «станом непереборного бажання з'єднатися з коханим». Якщо почуття взаємне, партнери переповнені любов'ю і переживають радість, якщо ні – воно спустошує і призводить до стану відчаю. Любов може існувати кілька місяців, іноді – кілька років, але пристрасть не може бути вічною [38]. Любов-дружба – ніжність, яку можна відчувати до людини, життя якої тісно переплетене з твоїм власним.

Західнонімецький психолог Х. Шельський стверджував: якщо очікування любові стає першочерговим мотивом шлюбу, то основний сенс сімейного життя з його повсякденними турботами, доглядом за маленькими дітьми зводиться до загибелі цих ілюзій, руйнування чарівності, що нерідко призводить до пошуків нового любовного партнера [27].

Інші автори виділяють дві моделі любові: песимістичну й оптимістичну [10]. Песимістичній моделі властива залежність від об'єкта любові і зв'язок цього почуття насамперед з острахом втратити кохану людину чи її прихильність. У результаті шлюб набирає тривожно-невротичного характеру. Оптимістична модель створюється із відносної незалежності від об'єкта любові за позитивного ставлення до нього, заохочення індивідуального волевиявлення, відносної автономності подружжя, створення умов для особистісного розвитку подружжя і психологічного комфорту в парі, відчуття інтимності. Відчуття інтимності характеризується для індивіда виділенням себе зі своїм складним, самостійно сконструйованим внутрішнім світом і правом на самоактуалізацію.

Песимістичний погляд на співвідношення дошлюбної любові і любові в шлюбі був характерний для російської класичної літератури. «У цей час (на межі ХУШ-ХІХ ст.) у літературі затвердилися два канони – про любов героїв до весілля розповідалось в піднесено-сентиментальному, потім пристрасно-романтичному дусі, про сімейний побут і виховання дітей заведено було говорити в глузливо-іронічному тоні» [3,64].

Моделі другої групи (оптимістичного погляду на любов) назвав А. Маслоу. Любов психічно здорової людини характеризувалась, за Маслоу, перш за все зняттям тривожності, відчуттям психологічного комфорту. Вона ніяк не пов'язана з вихідною ворожістю між статями. Модель А. Маслоу побудована на аналізі стосунків кількох десятків людей, відібраних за критерієм близькості до рівня самоактуалізації. На його думку, задоволеність психологічним і сексуальним аспектом відносин у членів пари з роками не зменшується як завжди, а збільшується. Стосунки цих людей дійсно рівноправні. За твердженням А. Маслоу, хвороба одного стає хворобою обох.

Відповідно розрізняють зрілу і незрілу форми любові. У зрілій любові єдність подружньої пари досягається при збереженні цілісності їхньої особистості, індивідуальності, у незрілій любові – за рахунок порушення цієї цілісності, як і зазначає Е. Фромм [72], симбіотичного зв'язку, коли партнери обирають позицію «жертви» і «тирана», крайнім проявом яких є мазохізм і садизм.

У кохання є два різних виміри [32, 173-174]: кількісний – його сила, запал, пристрасність і якісний – його глибина, людяність. Для того, щоб виникло пристрасне кохання, необхідні дві умови: здатність людини до пристрасного кохання і зустріч із представником протилежної статі, наділеним такими рисами, які більшою мірою обумовили б збудження цього почуття. Здатність до пристрасного кохання, у свою чергу, залежить від двох факторів. Перший – розвинута психіка, одухотвореність людини. Багата уява, вразливість дають змогу людині ідеалізувати об'єкт кохання, бачити його досконалим – і це обумовлює виникнення сильного почуття. Другий – здатність людини більше турбуватись про іншу, навіть більше, ніж про себе. На жаль, перевантаження науково-технічної революції, урбанізація суспільства, інтенсифікація міжлюдських стосунків знижують запал і силу кохання. Віднімаючи енергію у психіки людини, вони, напевно, віднімають стільки ж енергії у її кохання – і цим послаблюють його, роблять його вік коротким.

Що ж стосується «якісного» виміру, то тут кохання може йти вперед, роблячись з часом більш людяним, глибше проймаючись вищими людськими ідеалами, а може й регресувати, змінюватись розчаруванням, байдужістю, а то й ворожістю. Уникнути цього допомагає знання законів кохання і вміння застосовувати їх у своїх стосунках з партнерами. Кохання росте чи вмирає за своїми законами, і якщо вчинки закоханих суперечать їм, руйнування кохання неминуче. Молоді, які вступають в самостійне життя, повинні знати, що кохання – не якась стала величина, як, припустимо, температура кипіння води чи прямий кут. Воно розвивається відповідно до своїх законів, періоди теплого ставлення можуть змінюватись періодами відчутного охолодження, за яким може знову наступити потепління. Але може й не настати, якщо нічого для цього не робити.

Якими ж ознаками повинно бути наділене справжнє почуття кохання в його сучасному розумінні? Кохання – це почуття вибіркове, воно спрямоване на певну конкретну людину як носія якихось неповторних достоїнств. Кохати – значить виділяти певну людину серед інших, відкрити щось особливе, чого немає у інших і чого іншим людям, можливо, і не видно. Саме в такому відкритті – романтика кохання, його чудо. Красу, розум, силу помітить кожний. Але, тільки кохаючи, око відкриє море чарівності в звичайній родимці біля верхньої губи чи біля очей, тільки кохаючи, серце виявить під покровом буденності золоті жили прихованих достоїнств.

Кохання – це потреба в духовному, дружньому спілкуванні, що ґрунтується на єдності поглядів і переконань, смаків і звичок, а не просто статевий потяг. Важливі ознаки кохання, підкреслює Ф. Енгельс, говорячи про соціально-історичну природу кохання: «Сучасне статеве кохання істотно відрізняється від простого статевого потягу, від еросу древніх. По-перше, воно передбачає у коханої істоти взаємне кохання; у цьому відношенні жінка перебуває в рівному становищі з чоловіком, тоді як для античного еросу зовсім не вимагалась її згода. По-друге, сила і тривалість статевого кохання бувають такими, що неможливість володіння і розлука для обох сторін –

велике нещастя; вони йдуть на величезний ризик, навіть ставлять на карту своє життя, щоб тільки належати один одному. І, нарешті, з'являється новий моральний критерій для засудження і виправдання статевого зв'язку; запитують не лише про те, чи був він шлюбним чи позашлюбним, але й про те, чи виник він за взаємним коханням чи ні»? Отже, духовність, вибірковість, взаємність, тривалість та інтенсивність – такі головні ознаки цього глибокого людського почуття.

Кохання – це зачарування. У цьому почутті тією чи іншою мірою присутня ідеалізація коханого (чи коханої"). Розкриваючи примхливу психологічну природу кохання, С. Л. Франк зазначає, що кохання є безпосереднім сприйняттям абсолютної цінності коханого, як таке, воно є благовісним ставленням до нього, радісним прийняттям його сутності попри всі його недоліки. Закохані бачать предмет свого кохання у зовсім іншому світлі, ніж у тому, у якому його бачать інші люди. І це може бути не просто ілюзією, «обманом зору», «сфантазованим образом». Ні. Оскільки кожна особистість багатогранна, предмет поклоніння може в пору «розквіту почуттів» являти коханому саме ті грані своєї індивідуальності, які співзвучні музиці натури закоханого, а решта сторін характеру, стилю поведінки можуть бути приглушені, виявлені неявно. У психологічному осліпленні діє, видимо, й інший механізм. Як встановлено, людина взагалі схильна приписувати іншій те, що притаманне їй самій, те, що вона сама переживає. Зазнаючи сплеску почуттів, а значить, найвищого прояву кращого, що закладено в людській природі, що дароване особисто певному індивідові, він, завдяки дії названого механізму, свої почуття проектує на іншого. І чим палкіше, чистіше, піднесеніше кохання, тим захопленіші зачарування.

Зачарування, одухотворена закоханість можуть зберігатися довго, інколи – усе життя, навіть тоді, коли закохані поєднують свої долі, утворюють сім'ю, що уможливлює тісне спілкування, а значить, і осяжніше бачення коханої людини, до того ж у повсякденній обстановці й на вельми

близькій відстані. За такої ситуації у багатьох чари розвіюються і зачарування згоряє. Цей перехід із однієї ситуації в іншу є вельми відповідальним. Свого роду це випробування на глибину і міцність почуттів. Лише велике кохання при мужньому, сильному характері людини уберігає її від розчарування. Для роду людського характерне велике розмаїття індивідуальностей за емоційною будовою їх серця і складом характеру, а значить, за притаманними їм індивідуальними стилями прояву почуття любові. З-поміж представниць прекрасної статі Лабрюйєр виділяв кілька типів за манерою кохати. Ось його судження з цього приводу: «Ми називаємо нестійкою жінку, яка розлюбила; зрадливою – ту, яка покохала іншого; легковажною – ту, яка сама не знає, кого вона кохає і чи кохає взагалі; холодною – яка нікого не кохає» [19, 277-278].

Ці особливості натури накладають свій відбиток на стиль любовної поведінки тієї чи іншої особи.

У глибині кохання можна виділити [32, 175-177]:

- розуміння того, що постійність у коханні – це постійна непостійність, що спонукає нас захоплюватись по черзі всіма якостями коханої людини, віддаючи перевагу то одній з них, то іншій; отже, постійність виявляється непостійністю, але обмеженою, тобто зосередженою на одному предметі;
- розуміння того, що кохання не терпить ніякого насилля, ніякої зовнішньої залежності і диктату. Спонукати до шлюбу і співжиття чи купити їх – цілком можливо. Кохання непідкупне. Кохання шукає тисячі шляхів, щоб вирватись із полону;
- усвідомлення свободи кохання як багатства його проявів. Чи можна сказати: чим більше свободи почуттів, тим краще для кохання? «Максимум» – це ідеал голодної людини і не дуже розумної, їй треба тільки кількість. Мета розумної людини не максимум, а «оптимум», не всесвобода, а свобода до тих меж, за якими починається шкода для кохання, шкода для людини, не прикрашування, а збіднення життя.

Існує цікавий психологічний закон, який варто було б знати молоді: сила почуття прямо пропорційна опору, який це почуття повинно подолати, щоб викликати почуття у відповідь. Коли дівчина, жінка дуже швидко йде назустріч хлопцеві, чоловікові, це не дає його почуттю стати із спалаху вогнем: частіше воно залишається потягом, інколи стає закоханістю і дуже рідко – коханням. У психології існує таке поняття, як «парадокс надцінності»: «Те, чого ми безмежно прагнемо, втрачає свою цінність, потрапляючи до наших рук, і знову набирає цінності через загрозу втрати». Отже, можна зробити такий висновок: «Кохання може зберегти тільки той, хто постійно боїться його втратити».

Кохання – найбільш загадкове з почуттів. Проте сторона кохання зменшується, люди все ближче підходять до її глибинних таємниць. Але світ кохання невичерпний, бо кожна людина кохає по-своєму, і кожне кохання, хоч і схоже на інші, але все-таки не схоже на жодне. Немає людей ідентичних за своєю психікою, темпераментом, характером, особливостями мислення, пам'яттю, емоційністю, за манерою поведінки. Саме цією відмінністю люди цікаві один одному, саме завдяки цьому вони доповнюють, приваблюють один одного у повсякденному спілкуванні, у дружбі, у коханні. Кожна людина неповторна в коханні, у кожного своє розуміння справжнього кохання, кожний вкладає в кохання свою творчість, своє співвідношення сердечності і пристрасті.

Але це не означає, що кохання не має якихось спільних ознак. Кохання має свої закони розвитку, свої вікові періоди. Якщо всі погоджуються з тим, що можна вивчити і зрозуміти низку моральних почуттів, то нерозумно виключати кохання з числа предметів вивчення, перетворювати його в щось надприродне, стихійне, непідвладне причинно-наслідковим зв'язкам. Труднощі вивчення почуття кохання пояснюються його складністю.

У ньому можуть бути поєднані найрізноманітніші переживання: насолода і страждання, страх і сміливість, радість і сум, гнів і ненависть,

самопожертва й егоїзм... Тому-то кожний кохає по-своєму. І все ж у цій різноманітності можна знайти спільне, властиве всім людям.

Для розуміння ж основних нюансів почуття кохання, можна скористуватись визначенням, поданим у староіндійському трактаті «Ветви персика»: «Три джерела мають потяги людини – душу, розум і тіло. Потяг душ породжує дружбу. Потяг розуму породжує повагу. Потяг тіла породжує бажання. Поєднання трьох потягів породжує кохання».

Вольтер, приймаючи це визначення, писав: «Кохання – найсильніше з пристрастей, воно атакує відразу голову, серце і тіло». І справді, кохання – це вершина всіх почуттів, у ньому беруть участь зір, слух, дотик, смак, нюх; дійсно, це сильний потяг до злиття – і душевного, і фізичного, до і того, щоб усією своєю сутністю бути якомога ближче до коханої людини. Стендаль у трактаті «Про кохання» писав: «Кохати – то відчувати розкіш оглядати, дотикатися, відчувати всіма почуттями якомога ближче кохану істоту...». У момент народження кохання і через весь період його існування відчуття відіграють провідну роль. Починаючи від зору і слуху, через нюх і смак та дотик, відчуття мають велике значення в коханні.

А відомий радянський письменник Ю.Б. Рюриков таке виначення взяв за епіграф до своєї книги „Три влечения”.

У житті рідко можна натрапити на рівноцінні і рівнозначні потяги. Щось завжди переважає, щось виражено слабше. Тому часто говорять про різні типи любові. Коли переважає бажання, це любов-пристрасть, коли переважає душевний потяг, це любов-пристрасть. Виділяють ще любов-обов'язок. Зазначимо також, що подібний поділ досить умовний, і кожен може назвати своє почуття іншими словами.

Т. Кемпер спробував створити типологію любові в межах соціально-інтерактивної теорії емоцій. У будь-яких стосунках (не тільки міжособистісних, але й тих, суб'єктами яких є цілі соціальні системи, наприклад, держави). Він виокремлював два незалежних чинники: влада, тобто здатність силою змусити партнера зі спілкування зробити те, що від

нього очікується, і статус – бажання партнера по спілкуванню йти назустріч вимогам суб'єкта. Бажаний результат у другому випадку досягається не силою, а завдяки позитивному ставленню партнера.

Ураховуючи ці два чинники, Т. Кемпер виокремив сім типів любовних відносин у парі:

1. Романтична любов – пара володіє і статусом, і владою стосовно партнера (оскільки кожний з них може «покарати» іншого, позбавивши його проявів своєї любові).

2.Братерська любов – ґрунтується на взаємному високому статусі і характеризується низькою владою – відсутністю можливості до примусу.

3.Харизматчна любов, у якій один партнер володіє і статусом, і владою, інший – тільки статусом. Наприклад, взаємини в парі «учитель – учень».

4.«Зрада» – один партнер володіє владою і статусом, інший – тільки владою. Наприклад, подружня зрада, коли для партнера, який вступив у нові відносини, дружина зберігає владу, але вже не викликає бажання йти їй назустріч, тобто втрачає статус.

5.Закоханість – один з партнерів володіє і владою, і статусом, інший – не користується ні тим, ні іншим. Ілюстрацією може бути любов без взаємності.

6.«Поклоніння» – один партнер володіє статусом, не володіючи владою, інший не володіє ні статусом, ні владою. Така ситуація виникає за відсутності реальної взаємодії між членами пари, наприклад, у разі закоханості в літературного героя або актора, відомого з фільмів.

7.Любов між батьками і маленькою дитиною – один партнер володіє високим статусом, але низькою владою (дитина), інший (батьки) низьким статусом, оскільки любов до них ще не сформувалася, але високим рівнем влади.

При цьому будь-які реальні стосунки мають комплексний характер і до одного типу не зводяться [53, 50-51].

Трикомпонентна теорія любові Роберта Стернберга [34, 699-700] демонструє, наскільки складно досягти успіху в близьких стосунках, котрі визначають як любовні. Стернберг вважає, що любов має три складники. Перший – це інтимність, почуття близькості, яке проявляється в любовних стосунках. Люди, які люблять один одного, відчувають себе пов'язаними між собою. Близькість має декілька різних проявів. Нам хочеться зробити життя коханої людини кращим. Ми відверто їй симпатизуємо і досягаємо найвищого блаженства, коли вона поряд з нами. Ми розраховуємо, що вона підтримає нас у важку хвилину, і намагаємося показати їй, що ми готові зробити те ж саме. У нас спільні інтереси і заняття, ми ділимося з ними своїми речами, думками і почуттями. Фактично, спільні інтереси й заняття можуть стати одним із вирішальних факторів, які можуть змінити стосунки залицяння в любовні, подібних до подружніх.

Пристрасть – другий складник любові у теорії Стернберга. Пристрасть належить до таких видів збудження, які призводять до фізичного потягу й сексуальної поведінки у стосунках з партнером. Сексуальні потреби тут важливі, але не єдині в наявних мотиваційних потребах. Можуть бути також потреба в самоповазі, бажання комусь належати, отримувати підтримку у важку хвилину. Інколи близькість викликає пристрасть; в інших випадках пристрасть передує близькості, бувають і такі ситуації, коли пристрасть не супроводжується близькістю, а близькість – пристрастю (наприклад, в стосунках сібингів). Підкреслемо також, що людина засліплена пристрастю може не побачити моральної чи духовної неспроможності свого захоплення.

Третя стадія трикутника любові Стернберга – рішення зобов'язання. Цей складник має короткочасний і тривалий аспекти. Короткочасний аспект – відображається у вирішенні того, що потенційна людина любить іншу.

Тривалий аспект – зобов'язання зберегти цю любов. Зв'язок складника «рішення зобов'язання» з двома іншими складниками любові має різний

характер. Щоб продемонструвати можливості комбінації, Стернберг розробив систему видів любові на основі трикомпонентної теорії любові, зображеної на таблиці 8.1.

Таблиця 8.1

Види любові	Інтимність	Пристрасть	Рішення Зобов'язання
Симпатія	+	–	–
Пристрасна любов	–	+	–
Придумана любов	–	–	+
Романтична любов	+	+	–
Любов-товаришування	+	–	–
Сліпа любов	–	+	+
Досконала любов	+	+	+

При цьому Р. Стернберг писав: «Ми повинні постійно працювати над розумінням, відтворенням і відновленням наших любовних відносин. Взаємостосунки схожі на будинки, які з часом починають руйнуватися, якщо їх не підтримувати і не підправляти. Ми не можемо сподіватися на те, що взаємостосунки самі про себе потурбуються, як ми не можемо цього чекати

від архітектурної споруди. Навпаки, це ми повинні нести відповідальність за якість наших відносин і піклуватися про їх міцність» [93, 119-135].

Більшість людей сподіються, що шлюбні стосунки будуть супроводжуватися досконалою любов'ю, яка поєднує в собі всі три складники. Часто буває, що подружжя приймали за зрілу любов сліпе захоплення. У житті буває так, що в процесі подружнього життя пристрасть помирає, а її місце займає любов-товаришування.

Близькість може порушуватися негативними почуттями, особливо гнівом і роздратуванням. Страх бути неприйнятим (відкинутим) також перешкоджає зближенню, особливо, коли він підштовхує до оманливої ідентичності, в основі якої лежить бажання догодити іншим, а не реалізація внутрішніх потреб. Традиційні способи залицяння можуть скоріше заважати близькості, якщо вони побудовані тільки з ритуальних дій і обмежені відвертим обміном почуттями. Деякі протилежні крайності ще більш небезпечні: випадковий секс, придумана любовна гра і садистська правдивість.

Груба прямота і показна холодність ніколи не були і не будуть сприятливим ґрунтом для творчої близькості.

Щоб жити життям іншої людини, треба самому бути дуже чуйним, добре відчувати внутрішній світ іншого. Еріх Фромм (1991) розкриваючи мистецтво любові, підкреслює, що «любов – це активна зацікавленість в житті і розвитку того, до кого ми переживаємо це почуття. А сутність любові – це праця для когось. Любов і праця не роздільні. Кожний любить те, для чого він трудиться, кожний і рудиться для того, що він любить».

Мистецтво кохання. "Справжнє кохання є моральною творчістю". У цих словах М. М. Пришвіна міститься найглибинніший зміст. Кожне слово в цій короткій фразі значуще. Ключова ідея – вказівка на те, що кохання – це творчість.

Творча природа кохання – цього божественного почуття – невичерпна. Окремо слід виділити саме моральніснотвірну силу кохання.

Вона пробуджує в людині все найкраще, що закладене в її природі. "Я гадаю, – пише Ж. Лабрюйєр, – що кохання перетворює душу. Ця пристрасть підносить людей і сповнює їх благородством. Все в людині має їй пасувати, інакше це виявиться їй не під силу і буде для неї тягарем".

Почуття кохання має животворну силу. «Та людина, котру ти любиш в мені, звичайно, краща за мене: я не такий, але ти кохай, і я спробую стати кращим за себе" (М. Пришвін). Висока моральна гідність цього почуття ґрунтується на тому, що в світі почуттів, як вважав Стендаль, є лише один закон – влаштувати щастя того, кого кохаєш.

У коханні закладений високий естетичний потенціал. Воно естетизує образ коханого, увесь навколишній світ, все навкруги: будинки, дерева, гори, луки, повітря, небо, місяць, зірки, простір – увесь всесвіт. "Ніби золоте сяйво осяває людей і речі чарівною принадливістю" (Кирил Васильев).

Закоханому взаємність не завжди підноситься як готовий дар. Часто-густо йому доводиться "завойовувати", тобто певними своїми діями, своєю поведінкою не тільки намагатися привернути увагу того, кого обрало його серце, а й сприяти тому, щоб вогонь кохання спалахнув у серці коханого. У цей витончений процес залучаються усі духовно-душевні, моральні та фізичні сили людини: її розум, інтуїція, терпіння, тактовність, вміння підкреслити й "подати" привабливі сторони своєї зовнішності, знайти спосіб виявити свої достоїнства, душевно-моральні риси, вміння тощо.

Вельми делікатним є питання освідчення в коханні. Чи має воно право на життя чи почуття закоханого повинно бути вгаданим? За реального життя мають місце і ті, й інші випадки, Закоханість в юнака або дівчини може бути настільки очевидною, що не потребує словесного визнання. Проте, якщо виникає потреба в освідченні, воно є прерогативою чоловіка чи освідчуватися в коханні може й дівчина, жінка? І в який спосіб воно має відбуватись? Зрозуміло, що жоден психолог однозначно не відповість на ці питання без урахування конкретної ситуації — стосовно неї і тільки через неї. Без цього він – через серйозне і відповідального ставлення – може

висловитися лише з приводу деяких загальних принципів, підходів, способів реагування на певну ситуацію.

Очевидно, якщо почуття закоханого не вгадується, втрачається сенс заховувати його в своєму серці за сімома печатками, тобто з урахуванням конкретних обставин слід виявити свої почуття, дати так чи інакше зрозуміти коханій людині про своє захоплення нею.

Зрозуміло, що освідчення може набрати не тільки словесної форми, воно може виявлятись у знаках уваги, залицянні. Знання усього цього тонкого оранжировки надходить не лише з надр інтуїції, а і з життєвих спостережень, з ними знайомить психологія, література, кінематограф. Слід розвивати в собі спостережливість, здатність аналізувати й оцінювати життєві факти, явища, це допоможе у відпрацьовуванні власної лінії поведінки, нагромадженні індивідуального життєвого досвіду, що становлять важливу частину індивідуального стилю поведінки.

Для свідомого оволодіння цим процесом потрібно бути хоч трохи поінформованим у проблемі гістології почуттів, психології спілкування і взагалі бути більш-менш психологічно освіченою людиною, здатною, покладаючись не тільки на інтуїцію, а й на знання, обрати відповідну лінію поведінки. Кирило Васильев рекомендує: чоловік, не втрачаючи своєї чоловічої гідності, жінка – чарівливості, жіночності, повинні знайти спосіб висловити свої почуття: Це вимагає від них глибокої емоційності, щиросердності, чесності, внутрішньої теплоти, ніжності й почуття міри. У вираженні цього більше, ніж в якійсь іншій ситуації, неприйнятні фальш, грубість, сварливість. Овідій в "Науці кохання" говорить, що закоханий має шукати ласкаві та ніжні слова. І при глибокому, світлому, щирому почутті вони віднайдуться. Слід завжди пам'ятати, що "Сердце к сердцу речь не привлечет, коль не из сердца эта речь течет" (Шота Руставелі).

У 70-ті роки канадський психолог і соціолог Д. А. Лі описав шість типів кохання, що певною мірою збігаються описаними ще у Стародавній Греції (див. ст. 227). Знання типів кохання і здатність співвіднести себе з тим

чи іншим типом вельми істотні. Дослідники, зокрема, звертають увагу на ту обставину, що правомірно говорити про сумісність людей за цією ознакою. Проблема добору пар у шлюбному процесі повинна, мабуть, включати й аналіз типів прояву кохання до свого партнера. За незбігу типу кохання закоханій парі важко досягти гармонії не тільки у власне сексуальній сфері, а й у сфері душевно-духовній. Стосункам закоханих у цьому випадку властивий високий ступінь ризику. Збіг аж ніяк не розуміється як однаковість типу кохання у партнерів, ідеться, радше, про поєднання одного типу з іншим.

Переживання, пов'язані з коханням, передбачають наявність в людини здатності кохати. Здатність кохати – це не є якимось ізольованим компонентом особистісної структури, це стан душі, тобто цілісне утворення, яке інтегрує в собі усі особистісні достоїнства й вади. У коханні втілюється вся людина, вся її натура, її індивідуальність у всій її самобутності і неповторності. З огляду на це розвиток здатності кохати пов'язаний із розвитком особистості як цілісності, з вихованням загальної культури особистості, розвоєм багатства її духовно-душевного світу. Набуття такого стану душі відбувається в процесі всієї цілісної життєдіяльності людини. Проте психологія володіє спеціальними методами, за допомогою яких можна тренувати й посилювати цю здатність, нагромаджувати в собі енергію кохання.

"Забір" емоційної енергії найінтенсивніше відбувається в дитинстві, коли організм вельми пластичний і аура людини "не забруднена антиемоціями". Особливо ніжні й витончені струми її йдуть до дитини від матері чи людини, яка за типом ставлення до дитини виявляє материнські тепло і ласку. Дослідники доводять, що недоодержаний емоційний енергетичний запас в дитинстві людина не спроможна надолужити за наступних років свого життя. Ця досить добре відома обставина слабко, на жаль, враховується у життєвій практиці. До того ж наше життя настільки недосконале, що не надає людині цілковитої свободи для практичного

використання навіть тих знань, якими вона володіє. Надмірна зайнятість жінки службовими й домашніми справами, не вміння переводити знання в реальну поведінку, неволодіння технологією цього процесу, елементарне зневажання поклику людської природи і психологічного знання – усе це врешті-решт збіднює як окрему людину, так і рід людський взагалі, адже кожен окремий індивід становить його невіддільну частинку.

Любов не можлива без поваги, турботи і зацікавленості, яка, у свою чергу, веде до більш високого вияву любові, відповідальності, тобто до уміння «бути готовим відповідати».

8.2. Мова кохання

Бажання романтичного кохання в шлюбі глибоко вкоренилося в нашій психіці.

Гері Чепмен [92] вважає, що люди розмовляють різними мовами кохання.

На його думку, наша емоційна мова кохання може відрізнятися від мови нашого чоловіка/дружини подібно до того, як китайська відрізняється від англійської. Гері Чепмен зазначає: «Не має значення, наскільки старанно ви будете намагатися висловити своє кохання, кажучи щось англійською, але якщо ваша дружина розмовляє тільки китайською, ви так і не зрозумієте, наскільки ви кохаєте одне одного. Недостатньо бути щирим. Ми повинні хотіти вивчити основну мову кохання нашого чоловіка/дружини, якщо хочемо, щоб наше спілкування в коханні було успішним» **[92, 16].** Гері Чепмен виділяє п'ять емоційних мов кохання:

Слова схвалення.

Якісний час.

Отримування подарунків.

Допомога (акти служіння).

Фізичний дотик.

Коротко охарактеризуємо кожну емоційну мову кохання.

Мова кохання – слова схвалення. Одним із способів висловити кохання емоційно є вживання слів підтримки.

Вербальні компліменти, або слова схвалення, є потужними комунікаторами кохання. Найраще вони виражаються в простих і нехитрих фразах підтримки, як – от: "Ти круто виглядаєш в цьому костюмі", "Ух ти! Тобі в цьому платті найкраще!" "Ти готуєш картоплю краще за всіх. Мені вона дуже подобається", "Мені дуже приємно, що ти помив посуд після вечері", "Спасибі, що запросив на сьогодні няньку. Я хочу, щоб ти знав: мені було приємно, що ти подбав про те, щоб я відпочила сьогодні ввечері", "Мені дуже приємно, що ти сьогодні виніс сміття". Гері Чепмен зазначає, що слова схвалення покращують емоційний клімат у сім'ї. Коли чоловік і дружина регулярно чують один від одного слова схвалення, їм набагато більше хочеться відповісти на подібні дії взаємністю.

Наші клієнти не раз заявляли, що комплімент робить набагато більшу й сильнішу мотивуючу дію, ніж постійне словесне набридання. При цьому не потрібно лестити вашому чоловікові з метою отримання від нього того, що ви хочете. Мета кохання не в тому, щоб отримати те, що ви хочете, а в тому, щоб робити що-небудь на благо того, кого ви любите.

Одним із діалектів схвалення є слова підбадьорення. Слова підбадьорення несуть в собі сенс "будити сміливість". У кожного з нас є сфери, де ми не відчуваємо себе впевнено. Нам не вистачає сміливості, і ця нестача сміливості утримує нас від того, щоб ми зробили ті корисні вчинки, які хотіли б зробити. Можливо, що потенціал, прихований у вашому чоловікові або у вашій дружині, тільки й чекає ваших слів підбадьорення.

Можливо, у вашого чоловіка/дружини є нереалізований потенціал в одній або декількох сферах життя. Можливо, цей потенціал чекає ваших слів підбадьорення. Можливо, їй/йому необхідно пройти курс навчання для того, щоб розвинути цей потенціал. Можливо, йому/їй необхідно познайомитися з людьми, які вже домоглися успіху в цій царині і змогли б допомогти йому

побачити той наступний крок, який необхідно зробити. Ваші слова можуть дати вашому чоловікові/дружині сміливість, необхідну для того, щоб він/вона зробили цей перший крок. При цьому, як зауважує автор, мова йде не про те, щоб чинити тиск на свого партнера з метою отримання бажаного результату. Мова йде про необхідність надихнути його на розвиток тих інтересів, які в нього вже є.

Підбадьорення вимагає вміння поставити себе на місце іншого, уміння побачити світ з погляду вашого партнера. Передовсім ми повинні з'ясувати, що для нашого партнера є найбільш важливим. І тільки після цього можна висловлювати слова підбадьорення. Висловлюючи слова підбадьорення, ми намагаємося передати повідомлення: "Я знаю. Я переживаю. Я з тобою. Як я можу/хочу допомогти?". Ми намагаємося показати, що віримо в нього і в його можливості. Ми довіряємо йому й молимося за нього. Можливо, це не є вашою основною мовою кохання. Можливо, для того, щоб оволодіти цією іншою мовою, вам буде потрібно докласти величезних зусиль. І це буде особливо важко зробити, якщо вашими звичними словами є слова осуду і критики. І це коштуватиме багатьох ваших зусиль.

Добрі слова. Любов – добра. І якщо ми хочемо словами передати почуття любові, то нам необхідно використовувати добрі слова. Важливою є також і манера мови. Залежно від того, як ви його вимовляєте, одне і те ж речення може мати різні значення. Твердження "Я тебе люблю", вимовлене з добротою і ніжністю, може стати щирим зізнанням у коханні. Але як щодо ось такої інтонації: "Я тебе люблю?". Знак питання в докорінно змінює значення цих трьох слів. Іноді наші слова говорять одне, а тон нашого голосу говорить абсолютно інше. Те, як ми говоримо, має вкрай важливе значення.

Любов не рахує помилок. Любов не згадує минулих невдач. Ми не ідеальні. У сімейному житті ми далеко не завжди чинимо правильно чи оптимально. Іноді ми говоримо і робимо образливі речі нашим партнерам. Ми не можемо стерти минуле. Ми можемо тільки зізнатися в цьому і визнати, що це було погано. Ми можемо попросити прощення і спробувати в

майбутньому не повторювати помилок. Визнавши свою помилку і попросивши вибачення, я не зможу зробити більше для того, щоб зменшити біль, заподіяну своїй дружині моїм вчинком. Коли моя дружина ображала мене і з болем визнавала свою неправоту, попросивши вибачення, мені доводилося вибирати між прощенням і справедливістю. Якщо я обираю справедливість і хочу відповісти їй тим же, то в цьому випадку я виступаю як суддя, а вона – як обвинувачений. Близькі стосунки стають неможливими. Якщо ж я вибираю прощення, то близькі відносини можна відновити. Прощення – це шлях кохання. Якщо ми хочемо розвивати близькі стосунки, нам необхідно знати бажання одне одного. Якщо ми хочемо любити одне одного, ми повинні знати, чого хоче інший. Найкраще, що ми можемо зробити з помилками минулого, це дозволити їм стати історією. Так, так сталося. Звичайно, це боляче. І, можливо, все ще болить. Але ж він вже визнав свою помилку і вибачився. Ми не можемо стерти минуле, але можемо прийняти його, як історію. Ми можемо зробити вибір на користь звільнення від вчорашніх невдач і стати вільними сьогодні. Прощення – це не почуття, це – рішення проявити милосердя, а не мстити кривднику його ж способом. Прощення – це прояв кохання. "Я кохаю тебе. Я дбаю про тебе і вибираю прощення. І хоча мені дуже боляче, я не дозволю тому, що сталося, стати між нами. Я сподіваюся, що ми отримаємо з цього досвід. Ти – не невдаха, хоча і зазнав невдачі. Ти – мій чоловік, і разом ми виберемося звідси". Це – слова схвалення, сказані на діалекті добрих слів.

Прохання. Любов просить, а не вимагає. Коли я вимагаю чогось від своєї дружини, то я стаю батьком, а вона – дитиною. Це батьки говорять трирічній дитині, що тому слід робити, і що вона, по суті, має зробити. І це необхідність, тому що трирічна дитина ще не знає, як прокладати курс у віроломних водах життя. Проте, в шлюбі ми – рівні, ми – дорослі партнери. Ми не ідеальні, щоб діяти на сто відсотків правильно, але ми – дорослі, і ми партнери. Якщо ми хочемо розвивати близькі стосунки, нам необхідно знати бажання одне одного. Якщо ми хочемо кохати одне одного, ми повинні

знати, чого хоче інший. Проте те, як ми висловлюємо наші бажання, має величезну важливість. Якщо це вимоги, так ми перекриваємо шлях до близьких стосунків і відштовхуємо нашого партнера. Якщо ж про наші потреби і бажання дізнаються як про прохання, то це є підказкою, а не ультиматумом.

Коли ви висловлюєте свій дружині прохання, ви підтверджуєте її цінність і можливості. Ви, по суті, вказуєте на те, що вона може зробити або має щось, що є значущим і цінним для вас. Коли ж, навпаки, ви вимагаєте, то ви з люблячої людини перетворюєтеся на тирана. Ваша дружина буде відчувати не підтримку, а приниження. Прохання несе в собі елемент вибору. Ваш партнер може або прийняти прохання, або відмовити в його виконанні, тому що любов – це завжди вибір. Ось що надає їй сенс. Знання того, що моя дружина любить мене достатньо для того, щоб виконати моє прохання, несе емоційне повідомлення про те, що вона турбується про мене, поважає мене, обожнює мене і хоче щось зробити для того, щоб зробити мені приємно. Ми не можемо отримати емоційне кохання через вимоги. Зрештою, моя дружина може змиритися з моїми вимогами, але це не є вираженням кохання. Це акт страху чи провини, або якихось інших емоцій, але ніяк не любов. Тобто прохання створює можливість для прояву кохання, у той час як вимоги придушують цю можливість.

Різні діалекти. Слова схвалення є одним з основних мов любові. Але у цієї мови є багато діалектів. Деякі ми вже обговорили, але їх набагато більше. Психолог Вільям Джеймс сказав, що найбільшою потребою людини, наймовірніше, є потреба у схваленні. Слова схвалення задовольняють цю потребу в багатьох людей. Якщо ви не майстер спілкування і слова схвалення не є вашою основною мовою кохання, а ви відчуваєте, що, можливо, це основна мова вашого чоловіка, автор пропонує записувати всі слова схвалення, коли читаєте статтю або книгу про кохання. Це можна робити і в інших випадках (на лекції, при розмові з товаришем тощо). З часом у вас набереться список слів для того, щоб ви змогли словесно

виразити кохання свого чоловіка або своєї дружини. Ви можете спробувати використовувати слова схвалення не прямо тобто, говорити позитивно про свого чоловіка або про свою дружину в момент їхньої відсутності. Ваші слова так чи інакше перекажуть вашій половині, і вони будуть мати неабиякий вплив. Скажіть своїй тещі про те, як вам пощастило з дружиною. Коли ваша теща перекаже це все своїй дочці, сприйняття сказаного вами отримає додаткове посилення, і ви заробите додаткові бали. Хваліть свого чоловіка або дружину перед іншими і в їх присутності. Якщо ви отримуєте публічне визнання за досягнуті вами успіхи, не забудьте поділитися успіхом зі своєю половиною. Можете також випробувати себе в епістолярному жанрі, викладаючи слова схвалення на папері. У листів є прекрасна властивість: їх можна перечитувати знову і знову.

Мова кохання – якісний час. Під "якісним часом" автор розуміє той час, коли ми приділяєте людині свою нероздільну увагу. Це не той час, коли ви сидите разом на дивані і дивитися телевізор. Коли ви проводите час у такий спосіб, то вашу увагу віддано чомусь іншому, але ніяк не вашій дружині. Це сидіти на дивані при вимкненому телевізорі, дивлячись один на одного, і розмовляти, віддаючи один одному всю свою увагу нероздільно. Це означає – піти на прогулянку, тільки вдвох, або – піти повечеряти в ресторані, дивитися один на одного і розмовляти. До речі, в ресторані можна відразу визначити, де за столиками сімейні пари, а де – ні. Ті, які прийшли на побачення, дивляться один на одного і розмовляють. Сімейні пари сидять там і дивляться вбік. Ви, напевно, подумаєте, що вони прийшли поїсти. Коли я сиджу на дивані поряд зі своєю дружиною і приділяю їй двадцять хвилин, а вона робить те ж саме для мене, то ми даруємо одне одному двадцять хвилин життя. Ці двадцять хвилин не повторяться ніколи; ми даруємо одне одному наші життя. Це могутній емоційний засіб передачі кохання.

Близькість. Ключовим аспектом якісного часу є близькість. Близькість визначається сфокусованою увагою. Люди, що сидять в одній кімнаті, знаходяться дуже близько один від одного, що зовсім не означає близькості

один до одного. Близькість визначається сфокусованою увагою. Коли батько сидить на підлозі з дворічною донькою і катає їй м'ячик, то його увага не сконцентрована на м'ячикові. Вона сконцентрована на його донці. У цей короткий момент – незалежно від його швидкоплинності – вони разом. Якщо ж в той момент, коли він котить м'ячик до доньки, він розмовляє по телефону, то його увага не є нероздільною. Деякі подружжя думають, що проводять час разом, в той час як насправді вони просто живуть по сусідству одне з одним. Вони в одному і тому ж будинку, в один і той же час, але вони не разом. Чоловік, що дивиться футбольний матч по телевізору під час розмови з дружиною, не приділяє їй якісного часу, тому що вона не отримує його уваги повністю. Якісний час не означає проводити час разом, втупившись в очі один одному. Це значить, що ми щось робимо разом і віддаємо всю свою увагу іншій людині. Емоційна важливість цього полягає в тому, що в цей час ми повністю фокусуємося один на одному. Коли батько котить м'ячик своїй дворічній доньці, важливість події полягає не в самій дії, а в емоціях, які виникають у батька і у його дитини. Точно так само чоловік і дружина, що грають разом у теніс (якщо це по-справжньому якісно проведений час), сфокусовані не на грі, а на тому, що проводять час разом. Те, що відбувається на емоційному рівні. Ось що важливо, коли ми проводимо час разом, коли ми зайняті однією справою. Це сигнал про те, що ми піклуємося одне про одного, що нам подобається бути один з одним, що нам подобається робити що-небудь разом.

Якісна бесіда. Як і у випадку зі словами схвалення, мова якісного часу також має багато діалектів. Одним з найпоширеніших є мова якісної бесіди. Під якісною бесідою мається на увазі симпатичний діалог, під час якого два індивідууми діляться своїм досвідом, думками, почуттями, бажаннями – діляться по-дружньому, не перебиваючи один одного. Більшість людей, які скаржаться на те, що їхній партнер не розмовляє з ним, не мають на увазі того, що він або вона в буквальному сенсі не вимовляють жодного слова. Мається на увазі те, що вони рідко беруть участь у довірливому діалозі.

Якщо первинною мовою вашої половини є якісний час, то така розмова є для нього або для неї дуже важливим свідченням того, що вони кохані.

Якісна бесіда істотно відрізняється від мови кохання схвалення. Слова схвалення зосереджені на тому, що ми говоримо, в той час як якісна розмова сфокусована на тому, що ми чуємо. Якщо я проявлю до тебе своє кохання через якісну бесіду, це означає, що я зосереджений на тому, щоб дати тобі висловитися і слухати те, що ти повинна мені сказати. Мало кого з нас вчили вислуховувати інших. Ми більш ефективні в думанні та говорінні. Навчитися слухати – це, напевно, так само складно, як і вивчити іноземну мову. Але нам просто необхідно навчитися цьому, якщо ми хочемо висловлювати своє кохання. І це особливо важливо, якщо основна мова кохання вашого чоловіка – це якісний час, а його або її діалектом є якісна розмова. На щастя, з приводу розвитку навичок слухання було написано багато книг і статей. Гері Чепмен пропонує з цього приводу такі поради **[92, 67-68]:**

1. Коли ваш чоловік чи ваша дружина говорять, підтримуйте з ними зоровий контакт. Це не дозволяє вам відволікатися і повідомляє, що вся ваша увага повністю спрямоване на нього / на неї.

2. Не можна робити дві справи одночасно: слухати свою дружину і робити що-небудь ще. Пам'ятайте: якісний час – це увага, віддана кому-небудь нероздільно. Якщо ви читаєте, дивитеся або робите що-небудь інше, у чому ви дуже зацікавлені і від чого ви не можете негайно відірватися, то скажіть своїй дружині або своєму чоловікові правду. Позитивний підхід може бути таким: "Я знаю, що ти хочеш поговорити зі мною, і мені це цікаво, але я хочу, щоб мене ніщо не відволікало. Я не можу приділити тобі всю свою увагу прямо зараз, але якщо ти даси мені десять хвилин для того, щоб я закінчив цю справу, я сяду і вислухаю тебе". Більшість дружин нормально відреагують на таке прохання.

3. Вслухайтеся, щоб розуміти. Запитуйте себе: "Що відчуває моя дружина чи мій чоловік?" Коли вам здається, що ви знаєте відповідь, отримаєте його підтвердження. Наприклад: "Наскільки я зрозумію, ти

засмучений, тому що я забула ____". Це дає йому шанс розібратися в його почуттях. З іншого боку, це повідомляє йому про те, що ви уважно слухаєте те, що він говорить.

4. Слідкуйте за мовою тіла. Стиснуті кулаки, тремтячі руки, сльози, нахмурені брови і рух очей можуть дати вам ключ до того, що відчуває інший. Іноді мова рухів свідчить про одне, в той час як слова говорять про інше. Попросіть роз'яснень для того, щоб переконатися в тому, що ви знаєте, про що вона справді думає і що вона дійсно відчуває.

5. Не перебивайте. Останні дослідження показали, що в середньому людина слухає тільки упродовж сімнадцяти секунд, перш ніж перебити співрозмовника і вставити свої власні міркування. Якщо я приділяю вам нероздільно всю свою увагу, поки ви говорите, то я утримаюся від того, щоб захищатися, чи звинувачувати вас у чому-небудь або тупо відстоювати свою позицію. Моя мета – відкрити для себе ваші думки і почуття. Моєю метою не є захистити себе або звинуватити вас. Моя мета – зрозуміти вас.

Тип особистості і кохання. Не кожен з нас схильний проявляти свої емоції, але коли справа стосується розмови, то на всіх нас впливають особливості нашої особистості. Гері Чепмен виділяє два типи особистості. Перший з них він називає "Мертве море". Такі особистості володіють великим резервуаром, де вони зберігають всю цю інформацію і повністю щасливі, якщо їм не доводиться говорити. Якщо ви запитаєте в особистості типу "Мертве море": "Щось не так? Чому ти сьогодні мовчиш?", він, радше, відповість: "Все в порядку. А чому ти думаєш, що щось не так?" І це на сто відсотків чесна відповідь. Він неговіркий за своєю природою. Другий тип – "Дзюркотливий струмочок" – повна протилежність першому. Для такої особистості все, що входить у ворота очей або у ворота вух, виходить з воріт рота, і рідко відстань між цими воротами покривається більше ніж за шістдесят секунд. Що б вони не побачили, що б вони не почули – вони про все розкажуть. І навіть якщо вдома немає нікого, з ким вони могли б поговорити, то вони його покличуть. "Знаєш, що я бачила? Знаєш, що я

чула?". Якщо вони не можуть поговорити з ким-небудь по телефону, то вони можуть розмовляти самі з собою, тому що в них немає резервуару. Часто буває так, що Мертве море одружується на Дзюркотливому струмку. Це відбувається тому, що на стадії побачень це дуже привабливе поєднання.

Один із шляхів придбати нові навички – це виділяти щодня час для бесіди, під час якої кожен розповість про три речі, що сталися з ним у цей день і поділиться почуттями, пережитими ним. Якщо ви – Мертве море і ви зустрічаєтеся з Дзюркотливим струмком, то у вас буде чудовий вечір.

Якісна діяльність. Крім основної мови кохання "якісного часу", коли ви приділяєте своєму чоловікові нероздільну увагу, існує ще один діалект, який називають "якісною діяльністю"/

Одним із супутніх результатів якісних дій є те, що вони створюють банк пам'яті, з якого ви в наступні роки зможете брати те, що вам потрібно. Щаслива та пара, яка пам'ятає ранкову прогулянку уздовж пляжу, ту весну, коли була посаджена грядка, час, коли вони побачили першого метелика чи ластівку, той вечір, коли вони разом уперше сходили на концерт любимої співачки, той єдиний випадок спільного катання на лижах, під час якого він зламав ногу, парк розваг, вистави, змагання і те почуття страху, коло він заплив далеко, щоб зірвати для вас лілію... Це – спогади кохання, особливо для того, чиєю основною мовою кохання є мова якісного часу. А де ж нам брати час для таких дій, особливо якщо кожен з нас проводить свою відпустку поза домом? Ми знаходимо для цього час точно так само, як знаходимо його для обіду і вечері. Чому? Тому що для нашого шлюбу це так само важливо, як харчування для здоров'я. Чи важко це? Чи потрібно це ретельно планувати? Так. Чи означає це, що нам доводиться нехтувати деякими зі своїх інтересів? Можливо. Чи означає це, що ми робимо деякі речі, від яких не отримуємо задоволення? Звичайно. Чи варто це того? Безсумнівно. А що тобі від цього? Чарівність життя з людиною, яка відчуває себе коханою і знання того, що ти навчився вільно розмовляти її мовою кохання.

Мова кохання отримування подарунків. Подарунок – це щось, що ви можете потримати в руках і сказати: "Послухай, він думав про мене" або "вона згадувала про мене". Для того, щоб подарувати кому-небудь що-небудь, необхідно спочатку про нього пам'ятати. І подарунок є символом цих думок. Вартість подарунка не має значення. Єдине, що важливо – це те, що ти думала про нього. І значення має не тільки думка, збережена у свідомості, але думка, втілена в збереженому подарункові і віддана як вираження кохання. Матері пам'ятають ті дні, коли їхні діти приносять як подарунок квіти із саду. Вони почуваються коханими навіть тоді, якщо це були їхні улюблені квіти з клумби. З ранніх років діти схильні дарувати подарунки своїм батькам, що може служити ще одним підтвердженням того, що дарування подарунків є фундаментальною рисою кохання. Подарунки – це візуальне уособлення кохання. Більшість весільних церемоній включає в себе обмін обручками. Людина, яка проводить церемонію, говорить: "Ці обручки є зовнішніми видимими символами внутрішніх і духовних вуз, які з'єднують ваші серця в нескінченному коханні". Ці слова – не просто слова. Це вербалізація важливої правди – символ має емоційну цінність. Можливо, це проявляється навіть більш чітко в наприкінці шлюбу, коли чоловік або дружина припиняють носити обручку. Це візуальний знак того, що шлюб переживає серйозні проблеми. Один чоловік розповідав мені: "Коли вона кинула в мене обручкою і вискочила з хати, зі злістю грюкнувши дверима, я зрозумів, що наш шлюб у серйозній небезпеці. Я не піднімав її обручки два дні. Коли ж я нарешті підняв її, то не зміг стримати сліз ". Обручка була символом того, що повинно було б бути. Але тоді, коли вона лежала на його долоні, а не була на її пальці це було нагадуванням того, що шлюб розвалювався. Візуальні символи кохання для деяких людей є більш важливими, ніж усі інші. Ось чому ставлення до обміну обручками у різних людей різне. Деякі ніколи не знімають обручки після весільної церемонії. Інші її ніколи навіть не вдягають. Це ще одне підтвердження того, що у різних людей різні основні мови кохання. Якщо отримання подарунків є

моєю основною мовою кохання, то обручка, яку ти мені подарував, буде являти собою для мене величезну цінність, і я буду носити її з великою гордістю. Мене також будуть емоційно хвилювати й інші подарунки, які ти згодом будеш мені дарувати. Я буду розглядати їх як вираження кохання. Без подарунків, які є для мене візуальними символами кохання, я можу піддавати твою любов до мене сумнівам.

Подарунки бувають різних розмірів, кольорів і форм. Одні з них коштують багато грошей, інші – безкоштовні. Для людини, чиєю основною мовою є мова отримання подарунків, грошова вартість подарунка не має великого значення, хіба що його вартість порівнюється з тим, що ви можете собі дозволити. Якщо мільйонер буде кожен день дарувати своїй дружині подарунки вартістю в один долар, то вона має право задуматися, чи є вони проявом кохання. Але якщо фінансові можливості подружжя обмежені, то подарунок вартістю в один долар може говорити про кохання вартістю в мільйон. Якщо основна мова кохання вашої дружини – це мова отримання подарунків, то ви маєте шанс стати вмілим дарувальником. Це та мова кохання, яку найлегше вивчити. Подарунки можна купити або виготовити. Чоловік, який зупинився біля узбіччя, щоб зірвати для своєї дружини польову квітку, знайшов для себе засіб вираження кохання, якщо, звичайно, його дружина не страждає алергією на польові квіти. Той, хто може собі це дозволити, може купити чудову вітальну листівку. А той, хто не може, має можливість виготовити її сам – це "за так". На роботі ви можете взяти аркуш паперу, зігнути його посередині, взяти ножиці і вирізати сердечко, написати "Я тебе люблю" і підписатися своїм ім'ям. Подарунки не повинні бути дорогими. А якщо ж людина, яка скаже про себе: "Я не дарувальник. У дитинстві я не отримував багато подарунків. Мене ніхто не вчив, як їх потрібно вибирати. Для мене це не природно", це значить, що ви тільки що зробили перше відкриття на шляху до того, щоб навчитися проявляти своє кохання. Ви з дружиною говорите різними мовами кохання. Тепер, коли відкриття зроблено, займіться вивченням своєї другої мови. З чого ж почати?

Складіть список всіх подарунків, які ваша дружина отримала упродовж усього вашого спільного життя і з приводу яких вона висловлювала захоплення. Це можуть бути подарунки, подаровані вами, або подарунки, отримані від членів сім'ї або від друзів. Цей список дасть вам зрозуміти те, які подарунки є для вашої дружини найкращими. Якщо ви і гадки не маєте про те, які з подарунків занести до списку, або сумніваєтеся у своїх здібностях зробити це, зверніться за допомогою до будь-кого з членів сім'ї, які добре знають вашу дружину. З часом підберіть подарунки, які ви можете собі дозволити купити або виготовити і вручіть їх своїй дружині. Не чекайте особливої нагоди. Якщо її основною мовою кохання є мова отримання подарунків, то практично все, що ви їй подаруєте, буде сприйняте, як прояв почуття кохання. (Якщо вона критично ставилася до того, що ви дарували їй у минулому, якщо майже все, що ви їй дарували, не сприймалося, то тоді отримання подарунків майже напевно не є її основною мовою кохання).

Подарунки і гроші. Якщо вам необхідно стати ефективним дарувальником, то, можливо, вам слід змінити своє ставлення до грошей. У кожного з нас індивідуальне сприйняття призначення грошей, і кожен з нас відчуває абсолютно різні емоції, коли витрачає їх. Одні з нас орієнтовані на витрату грошей. Такі люди, коли витрачають гроші, почувають себе добре. Інші орієнтовані на збереження та вкладання. Ми відчуваємо себе добре тоді, коли відкладаємо гроші або розумно їх вкладаємо. Якщо ви любите витрачати гроші, то у вас навряд чи виникнуть труднощі з покупкою подарунків для вашої дружини. Але якщо ви більш схильні до відкладання грошей, то вам доведеться пережити емоційний опір ідеї витрати грошей як висловлення кохання. Ви не купуєте речі для себе. Чому ж я буду купувати їх для своєї дружини? Але таке ставлення перешкоджає розумінню того, що ви купуєте для себе. Відкладаючи і вкладаючи гроші, ви купуєте самооцінку й емоційну безпеку. Ви дбаєте про свої власні емоційні потреби тим же способом, яким ви піклуєтеся про гроші. Що ви не робите – то це не задовольняєте емоційних потреб своєї дружини. Якщо ви дізнаєтеся, що

основною мовою кохання вашої половини є мова отримання подарунків, то, можливо, ви зрозумієте, що купівля подарунка для нього або для неї є найкращим вкладанням, яке ви тільки можете зробити. Ви робите внесок у ваші стосунки, у наповнення посудини кохання вашої коханої людини, а з повною посудиною кохання він або вона радше, відповість вам тією мовою кохання, яка буде зрозумілою для вас. Коли емоційні потреби обох задоволені, то ваш шлюб переходить у зовсім інший вимір. Перестаньте турбуватися про свої заощадження. Ви завжди будете відкладати, але інвестування в кохання вашої дружини або вашого чоловіка – це купівля найнадійніших акцій.

Дарування самого себе. Існує подарунок, який іноді говорить голосніше, ніж будь-який подарунок, який можна тримати в руках. Автор називає його даруванням самого себе або подарунком присутності. Бути поруч тоді, коли вашому чоловікові це необхідно, – дуже яскравий сигнал того, чиєю основною мовою кохання є мова отримання подарунків. Фізична присутність у період кризи – найпотужніший з подарунків, якого ви можете подарувати, якщо основною мовою кохання вашого чоловіка/дружини є мова отримання подарунків.

Якщо фізична присутність вашого чоловіка важлива для вас, бажано розповісти йому про це. Не чекайте, що він зможе прочитати ваші думки. Якщо, з іншого боку, ваш чоловік говорить вам: "Я справді хочу, щоб ти була зі мною тут сьогодні ввечері, завтра, сьогодні вдень" поставтеся до цього серйозно. З вашого погляду, це може не мати великого значення. Але якщо ви не відгукнетесь на це прохання, то, можливо, скажете те, чого не хотіли.

Мова кохання допомога (акти служіння). Під допомогою Гері Чепмен має на увазі виконання тих дій, яких бажає ваш чоловік чи ваша дружина. Ви шукаєте спосіб зробити їй щось приємне, прислуговуючи їй, висловлюєте своє кохання, роблячи що-небудь для нього. Такі дії як приготування обіду, сервірування столу, чистка килима, прибирання в шафі, чищення раковини від волосся, очищення дзеркала від білих плям, змивання

жучків з лобового скла автомобіля, винесення сміття, зміна пелюшок, фарбування кімнати, витирання пилу з книг, прибирання в гаражі, підстригання газону і кущів, прибирання опалого листя в саду, протирання жалюзі, прогулянка з собакою, прибирання за кішкою і зміна води в акваріумі є актами служіння. Вони вимагають роздумів, планування, часу, зусиль та енергії. Виконані з позитивним ставленням, вони є безсумнівним вираженням кохання. Ісус Христос дав дуже простий, але потужний приклад вираження кохання через акт служіння, помивши ноги своїм учням.

Якщо коротко, то ти повинна робити щось для свого партнера, для того, щоб виразити своє кохання. Коли він не побачив цього, то ти розумієш, чому він відчув себе так, наче його не кохають. Нікому не подобається, коли його примушують що-небудь робити. Узагалі-то кохання віддається добровільно, любові не можна вимагати. Ми можемо просити щось для себе, але ми нічого не повинні вимагати. Прохання дають коханню напрямок. Вимоги зупиняють плин кохання. Сотні людей можуть зрозуміти, що головне, завдяки чому вони можуть відчути себе коханими своїм чоловіком або дружиною, – це акти служіння. Прибрати взуття, поміняти дитині пелюшки, помити посуд або автомобіль, пропилососити килимове покриття, підстригти газон – все це говорить дуже багато про того, чиєю основною мовою кохання є допомога. Любов – це вибір, що не може бути примусом. Критика, надмірна вимогливість та нав’язування найбільше руйнують сім'ю. Достатньою часткою критики можна домогтися покірності з боку свого чоловіка. Можливо, він і буде робити те, що ви хочете, але це не буде проявом кохання. Ви можете додати коханню напрямок, застосовуючи прохання: "Я хотіла б, щоб ти вимив авто, поміняв дитині пелюшки, виніс сміття". Але ви не можете створити бажання кохати. Кожен з нас повинен щодня приймати рішення кохати чи не кохати свого чоловіка/дружину. І якщо ми вибираємо кохання, то виражати це потрібно так, щоб запити нашого партнера зробили нашу любов найбільш ефективною. Є ще одна істина, яку зможе почути тільки людина, у якої

зріле кохання. Критика мого чоловіка з приводу моєї поведінки дає мені ефективний ключ до розуміння його основної мови кохання. Люди мають тенденцію до того, щоб критикувати найбільше ті сфери дій свого чоловіка, у яких вони самі відчувають найбільш глибокі емоційні потреби. Їхня критика – це неефективний спосіб прагнення отримати кохання. Якщо ми розуміємо це, то воно допоможе нам розглядати їх критику більш продуктивно. Дружина, отримавши порцію критики з боку свого чоловіка, може сказати: "Судячи з усього, це дуже важливо для тебе. Не міг би ти пояснити мені, чому це так важливо?" Критика часто потребує пояснення. Ініціювання подібної розмови може насправді перетворити критику в прохання, а не у вимогу. Постійний негативізм дружини стосовно захоплення чоловіка, як правило, не є свідченням її ненависті до цього виду занять ним. Вона звинувачує захоплення чоловіка тому, що воно заважає йому прибирати в кімнаті, винести сміття чи доглянути за дитиною. Коли чоловік навчиться задовольняти потребу дружини в коханні, говорячи з нею її емоційною мовою кохання, вона отримає свободу в тому, щоб підтримати його захоплення.

Ганчірка для ніг, або кохання? Відомо, що у переважній більшості на консультацію до психолога звертаються жінки. Для нашої культури це особливо характерно. Наша практика засвідчує, що значна кількість таких жінок переживають одну і ту ж проблему – я її називаю «невротична любов». Такі жінки живуть чужими цінностями, вони здійснюють акти служіння. І що важливо, не тільки заради чоловіка, це стосується також дітей, батьків, роботи. Як правило, такі жінки заявляють: "Я служила йому двадцять років. Я прислуговувала йому в усьому. Я була його ганчіркою для ніг, а він не звертав на мене уваги, погано до мене ставився, принижував мене перед моїми друзями і перед сім'єю. У мене немає ненависті до нього, я не бажаю йому зла, але я ображена на нього і не хочу більше жити з ним ".

Життя заради чужих цінностей, акти служіння відбуваються зі страху, з почуття провини і образи. Завдяки соціально-економічним, демократичним

змінам, що відбулися за останні роки, у нашому суспільстві більше немає стереотипів суто чоловічих або жіночих ролей. Ганчірка для ніг – об'єкт неживий. Ви можете витирати об нього ноги, наступати на нього, штовхати його ногами або робити з ним що завгодно. Він може бути вашим слугою, але кохати він не може. Коли ми ставимося до наших коханих як до предметів, то цим ми припиняємо можливість кохання. Маніпулювання почуттям провини ("Якби ти був добрим чоловіком, то ти б це для мене зробив") не є мовою кохання. Примус страхом ("Зроби це, а то пошкодуєш") – ворог кохання. До речі, з такими питаннями на консультаціях часто звертаються і дівчата, перед якими молоді люди ставлять певні умови щодо їхніх подальших стосунків ("Я готовий з тобою зустрічатися, але тільки при певних умовах… Якщо любиш, то …"). У переважній більшості це стосується статевих стосунків. Непоодинокі випадки, як заявляли наші клієнтки, коли був неприкритий шантаж. На жаль, такі дівчата, як правило, зверталися після все нових і більш принизливих умов. Пам’ятайте, справжнє почуття кохання не може бути за якихось умов. Ніхто і ніколи не повинен бути ганчіркою для витирання ніг. Ми можемо дозволяти, щоб нас використовували, але ж ми створені з емоцій, думок і бажань. Дозвіл одного бути об'єктом для використання і маніпуляцій іншого не є проявом кохання. Це – акт зради. Ви дозволяєте йому або їй розвивати негуманні звички. Любов говорить: "Я тебе дуже кохаю і не можу дозволити, щоб ти до мене так ставився. Це погано і для тебе, і для мене".

Долання стереотипів. Вивчення мови кохання допомоги (актів служіння) буде вимагати від деяких з нас перегляду наших стереотипів щодо ролей чоловіка та дружини.

Яким би не було ваше сприйняття, завжди є ймовірність того, що ваш чоловік розуміє розподіл ролей у сім'ї не так, як ви. Для того щоб більш ефективно виражати кохання, необхідно бажання переглянути і, при необхідності, змінити стереотипи. Пам'ятайте: нагород за підтримання

стереотипів не існує. Але величезна вигода в тому, щоб задовольнити емоційні потреби вашого чоловіка/дружини.

Мова кохання – фізичний дотик. Давно відомо, що фізичний дотик є одним із способів передачі емоційного кохання. У результаті численних досліджень у царині розвитку дітей було зроблено такий висновок: маленькі діти, яких носили на руках, обнімали і цілували, були емоційно більш здорові, ніж ті, яких на довгий час позбавляли фізичного контакту. Важливість дотику до дитини не є новою ідеєю. У першому столітті євреї, які жили в Палестині, визнаючи Ісуса як великого вчителя, приносили своїх дітей до Нього, "щоб Він до них доторкнувся". Можливо, ви пам'ятаєте, що учні Ісуса докоряли цим батькам вважаючи, що Ісус дуже зайнятий, щоб займатися такою нісенітницею. Але в Писанні сказано, що Ісус обурився їхньою поведінкою і сказав: "Пустіть дітей малих приходити до Мене і не забороняйте їм, бо Царство Боже належить таким. По правді кажу вам: хто не прийме Царства Божого, як то дитя, той у нього ніколи не увійде. І взяв він дітей на руки і поклав Він на них руки свої та благословив їх ". Мудрі батьки у всіх культурах – це ті батьки, які торкаються своїх дітей. Фізичний дотик є також потужним засобом для передачі кохання і в шлюбі. Триматися за руки, обніматися, цілуватися, здійснювати статевий акт – все це шляхи передачі емоційного кохання своєму чоловікові. Для багатьох людей фізичний дотик є основною мовою кохання. Без цього вони не почуваються коханими. Їхнє емоційне життя повноцінне і вони відчувають себе в безпеці, оточені любов'ю свого чоловіка/дружини.

Переважна кількість наших клієнтів фізичний контакт ототожнюють зі статевим актом. Проте, статевий акт – це лише один з діалектів мови фізичного дотику. З усіх п'яти відчуттів – дотик, на відміну від інших чотирьох, не обмежується однією вузькою областю тіла. Крихітні тактильні рецептори розташовані по всьому тілу. Коли цих рецепторів торкаються або натискають на них, нервові волокна несуть цей сигнал до мозку. Мозок обробляє ці сигнали, і ми сприймаємо те, що торкнулося нас, як холодне або

тепле, тверде або м'яке. Ми можемо сприймати його також як дружнє чи вороже. Фізичний дотик може і стимулювати, і зруйнувати стосунки. Воно може передавати і кохання, і неприязнь а інколи, і ненависть. Деякі частини тіла більш чутливі, ніж інші. Ця різниця пояснюється тим, що крихітні тактильні рецептори не розосереджені рівномірно по всьому тілу, а розташовуються групами. Наприклад, кінчик язика дуже чутливий до дотику, в той час як зворотній бік плеча найменш чутливий. Кінчики пальців і кінчик носа – інший приклад украй чутливих зон. Проте нашою метою є не розуміння неврологічної основи почуття дотику, а його фізіологічна важливість. Фізичний дотик може передавати і любов і ненависть. Для людини, чиєю основною мовою кохання є мова фізичного дотику, таке повідомлення звучить набагато гучніше, ніж слова: "Я тебе люблю" або "Я тебе ненавиджу". Ляпас шкідливий для будь-якої дитиии, але він просто є руйнівним для того, чиєю основною мовою кохання є дотик. Ніжні обійми говорять про кохання будь-якій дитині, але для дитини, чия основна мова дотик, воно просто кричить про любов. Все це стосується і дорослих. У шлюбі дотик любові може мати різну форму. Оскільки рецептори дотику розташовані по всьому тілу, дотик кохання практично до будь-якої частини тіла чоловіка може бути вираженням кохання. Це не означає, що всі дотики рівноцінні. Деякі будуть більш приємні, ніж інші. І звичайно, ваш кращий інструктор в цьому – ваша дружина. Адже вона – та людина, кохання якої ви шукаєте. Вона краще за інших знає, що саме вона розцінює як дотик кохання. Не наполягайте на тому, щоб торкатися до її там, де хочеться вам, і тоді, коли вам хочеться. Навчіться говорити на її діалекті кохання. Для вашої дружини ваші дотики можуть видатися незручними і дратівливими. Наполягати на продовженні цих дотиків означає, передавати почуття, протилежні коханню. Це означає, що ви не чутливі до її потреб і що ви мало турбуєтеся про те, що вона вважає приємним. Не впадайте в оману, що ті дотики, які приємні вам, приємні і для неї. Якщо масаж спини є для вашої дружини гучною заявою про кохання, то тоді час, гроші і зусилля, витрачені вами на те, щоб стати

хорошим масажистом, стануть прекрасним вкладом. Якщо основним діалектом вашого партнера є статевий акт, то читання і обговорення питань, пов'язаних з мистецтвом кохання, посилять ваш прояв кохання. Для того щоб сидіти, притулившись один до одного, і дивитися улюблену передачу по телевізору, додаткового часу не потрібно. Але це може голосно говорити про ваше кохання. Всього лише мить необхідно для того, щоб доторкнутися до вашої дружини, коли ви проходите повз неї в кімнаті. Дотик до вашої дружини, коли ви йдете з дому і коли повертаєтеся назад, може мати характер короткого поцілунку або обіймів, але це може їй сказати дуже багато. Якщо ви побачили, що основною мовою вашого чоловіка є дотик, то способи вираження вашого кохання до нього можуть обмежуватися лише вашою уявою. Якщо ви обіймете свою дружину перед тим, як вона вийде з дому за покупками, то це може не тільки висловити ваше кохання. Це може допомогти їй швидше повернутися назад. Випробуйте нові дотики в нових місцях, і нехай ваш чоловік скаже вам, приємно це йому чи ні. Пам'ятайте: останнє слово за ним. Ви вчитеся розмовляти мовою його кохання.

Криза і фізичний дотик. У часи кризи ми майже інстинктивно обіймаємо один одного. Чому? Тому, що фізичний дотик – це могутній засіб для передачі кохання. У часи кризи ми найбільше потребуємо того, щоб відчувати себе коханими. Ми не завжди можемо змінити стан речей, але ми завжди зможемо вижити, якщо відчуваємо, що нас кохають. Будь-який із шлюбів приречений на кризу. Смерть батьків неминуча. Автокатастрофи щорічно калічать і вбивають тисячі людей. Хвороби не роблять винятків ні для кого. Розчарування – частина нашого життя. Найважливіше, що ви можете зробити для свого партнера в часи кризи – це кохати його. Якщо основною мовою кохання вашої дружини є мова дотику, то в той момент, коли вона плаче, найважливішим для неї є ваші обійми. Ваші слова можуть не означати майже нічого, але ваш дотик покаже, що вам не байдуже, ви розумієте і ви підтримуєте. Криза являє собою унікальну можливість для

прояву кохання. Ваші ніжні дотики будуть пам'ятати ще довго після того, як криза мине. А їхню відсутність не забудуть ніколи.

На думку Гері Чепмена, існує п’ять мов кохання. Хоча вони можуть мати і безліч діалектів. Кількість способів виразити своє кохання в межах однієї мови кохання обмежується тільки уявою того, хто це робить. Важливо, щоб ви розмовляли тією мовою кохання, якою розмовляє ваша половинка.

Як вважає науковець, мова кохання формується в дитинстві. Відомо, що в ранньому дитинстві у кожної дитини формуються індивідуальні емоційні стереотипи. Наприклад, у деяких дітей розвивається низька самооцінка, в той час як в інших з цим все гаразд. У деяких формується почуття незахищеності, тоді як інші ростуть, відчуваючи себе в безпеці. Одні діти ростуть, відчуваючи, що їх люблять, що вони бажані, що ними дорожать. Інші виростають з відчуттям, що вони небажані і нікому немає до них діла. У дітей, які відчувають любов своїх батьків і своїх однолітків, розвинеться основна мова кохання, яка буде ґрунтуватися на їхньому індивідуально-психологічному оточенні й на тому, як їх батьки та інші значущі для них люди виражали до них свою любов. Вони будуть володіти однією основною мовою кохання, розмовляти нею і сприймати нею. Пізніше вони, можливо, вивчать й іншу мову кохання, але найбільш комфортно вони завжди будуть відчувати себе лише з основною. У дітей, які не відчувають любові з боку своїх батьків і однолітків, теж розвинеться основна мова кохання. Проте вона буде якоюсь мірою спотворена, як це відбувається у дітей, які слабо засвоюють граматичні правила і в яких нерозвинений словниковий запас. Діти, які виросли в обстановці дефіциту емоційного кохання, теж зможуть відчути себе коханими і виражати свою любов, але їм доведеться працювати над цим набагато більше, ніж тим, які виросли в здоровій атмосфері, оточені любов'ю. Дуже рідко буває так, що основна мова кохання чоловіка і основна мова кохання дружини збігаються. Ми намагаємося розмовляти нашою основною мовою кохання і не розуміємо, коли наші чоловік чи дружина не розуміють того, що ми прагнемо висловити. Ми виражаємо наше

кохання, але повідомлення не доходить до адресата, тому що те, про що ми говоримо, звучить для них наче сказане іноземною мовою.

Як тільки ви визначите основну мову кохання вашого чоловіка/дружини і навчитесь розмовляти нею, ви знайдете ключ до довгого сповненого кохання шлюбу. Коханню немає чого зникати після весілля, але для того, щоб воно жило, більшості з нас буде необхідно докласти зусиль до того, щоб вивчити іншу мову кохання. Ми не можемо розраховувати на свою рідну мову, якщо наша дружина її не розуміє. Якщо ми хочемо, щоб він або вона відчули те кохання, яке ми намагаємося висловити, ми повинні виражати любов його або її основною мовою кохання. Любов – це найважливіше слово в мові. Воно є і найбільш незрозумілим. Як світські, так і релігійні мислителі прийшли висновку, що кохання відіграє головну роль у житті.

Психологи прийшли до висновку, що потреба бути коханим є основною емоційною потребою людини. В ім'я любові ми готові підкоряти гірські вершини, перепливати моря, перетинати пустелі й переносити нечувані труднощі. Розуміння п'яти мов кохання і володіння основною мовою кохання вашого чоловіка або вашої дружини може радикально змінити їхню поведінку. Поведінка людей змінюється, коли їхня посудина любові повна.

Мета кохання не в тому, щоб отримати те, що Ви хочете, а в тому, щоб робити що-небудь на благо того, кого Ви кохаєте.

Якщо ви хочете підтримувати кохання свого чоловіка або своєї дружини на довгі роки, а можливо, і на все життя, то вам украй важливо визначити його / її основну мову кохання. Але спочатку давайте переконаємося в тому, що ви знаєте свою власну мову кохання. Деякі люди одразу знають свою основну мову кохання і мову кохання свого обранця. Для інших це буде не так легко. Деякі, почувши про п'ять емоційних мов кохання, не можуть визначитися зі своєю мовою. Яка наша основна мова кохання? Що дає вам найсильніше відчути кохання вашого чоловіка? Чого ви хочете найбільше на

світі? Якщо ви не можете відразу ж відповісти на ці питання, то, можливо, вам буде корисно поглянути на негативне використання мов кохання. Якщо, наприклад, вас найбільше ранять критика і осуд з боку вашого чоловіка, то, можливо, вашою основною мовою кохання є мова "Слова схвалення". Якщо ваш чоловік говорить вашою основною мовою кохання не належно, тобто робить усе навпаки, то це завдасть вам набагато сильнішого болю, ніж будь-кому іншому, тому що, відмовляючись розмовляти вашою основною мовою кохання, він використовує цю мову, як ніж, шматуючи ваше серце. Інший підхід до визначення вашої основної мови кохання полягає в тому, що ви думаєте про своє сімейне життя і ставите собі запитання: "Що я вимагала найчастіше від свого чоловіка?". І що б це не було, швидше за все це має стосунок до вашої основної мови кохання. Ці вимоги найчастіше сприймалися вашим чоловіком, як пиляння. Насправді ж, вони були тими зусиллями, які ви робили для отримання емоційного кохання від свого чоловіка. Ще одним способом визначити свою основну мову кохання є аналіз того, як ви виражаєте кохання до свого чоловіка або своєї дружини. Існує ймовірність того, що щось, що ви робите для неї/нього є тим, що ви хочете від неї/нього, отримати. Якщо ви постійно допомагаєте своїй дружині, то, можливо (хоча і не завжди) це і є вашою основною мовою кохання. Якщо "Слова підтримки" говорять вам про кохання, існує ймовірність того, що вони можуть бути використані вами для вираження почуття кохання своєму чоловікові. Тобто ви можете визначити свою мову кохання, поставивши собі запитання: "У який спосіб я свідомо виражаю кохання до свого чоловіка?" Але пам'ятайте, що цей підхід є всього лише можливим ключем до визначення вашої мови кохання, бо він не є абсолютним індикатором. Приділіть деякий час тому, щоб написати, яка мова кохання, на вашу думку, у вас є основною. Потім розташуєте інші чотири за ступенем важливості.

Гері Чепмен пропонує три способи визначення вашої основної мови кохання:

1. Що з того, що ваш чоловік робить чи не робить, говорить або не говорить, найболючіше ранить вас? Протилежне тому, що заподіює вам найбільшого болю, можливо, і є вашою основною мовою кохання.

2. Чого ви найчастіше вимагаєте від свого чоловіка? Те, що ви просили частіше за все, дуже ймовірно і є тим, що дасть вам відчути себе коханою.

3. Як ви регулярно висловлюєте кохання до свого чоловіка/дружини? Ваш спосіб вираження кохання може бути індикатором того, що може допомогти і вам відчувати себе коханою [92, 125-126].

Використання цих трьох підходів, імовірно, зможе дати вам можливість визначити свою основну мову кохання. Якщо дві мови ви уявляєте рівними, тобто вони обидві голосно говорять вам про кохання, то ви, можливо, двомовні. Якщо це так, то ви полегшуєте завдання своєму чоловікові або своїй дружині. Тепер у нього або в неї є дві можливості, кожна з яких надійно передає вам кохання. Дві категорії людей можуть відчувати труднощі у визначенні своєї основної мови кохання. До першої групи належать ті, чия потреба у коханні вже тривалий час задоволена. Чоловік висловлює дружині своє кохання багатьма способами, і вона не впевнена, який з них змушує її почувати себе коханою найбільше. Вона просто знає, що її кохають. До другої групи належать ті, чия потреба у коханні не задоволена вже так довго, що вони вже не пам'ятають, що ж допомагало їм відчувати себе коханими. У будь-якому випадку, якщо зможете, то подумки поверніться до того періоду, коли ви знаходилися у стані закоханості, і запитайте себе: "Що мені сподобалось у моєму коханому в ті дні? Що з того, що він чи робив чи говорив, розбудило в мені бажання бути з ним?" Якщо ви зможете воскресити ті спогади, це дасть вам інформацію для роздумів про те, що є вашою основною мовою кохання. Ще один підхід полягає в тому, щоб ви запитали себе: "Якою я уявляю ідеальну дружину? Якби була можливість мати ідеальну дружину, якою вона повинна була б бути?" Ваше уявлення про те, якою повинна бути ваша ідеальна дружина, повинно підказати вам вашу основну мову кохання.

Тисячі чоловіків і дружин побували у стані емоційного спустошення, які хочуть чинити правильно; не ті, що хочуть когось образити, але, на жаль, роблять це. Вони, як правило, пробують свою емоційну потребу кохання задовольнити поза шлюбом. Як ми знаємо це, як правило, закінчується черговим розчаруванням. Про це свідчить і статистика повторних шлюбів – кожен наступний шлюб більш вразливий. Добре, коли людині в ранньому віці відкривають **різницю між "станом закоханості" і "емоційною потребою" відчувати себе коханим.** Більшість людей у нашому суспільстві так і не зрозуміла цієї різниці. "Стан закоханості" діє на рівні інстинкту. Воно не може бути навмисним. Воно просто виникає в контексті взаємин між чоловіком – жінкою. Воно може підтримуватися або придушуватися. Але воно не виникає в результаті свідомого вибору. Його тривалість коротка (зазвичай – це два роки або менше). "Стан закоханості" тимчасово задовольняє емоційну потребу в коханні. Воно дає нам відчуття, що ми комусь не байдужі, що хтось захоплюється нами й обожнює нас. Наші емоції десь у височині разом з думкою, що для когось ми – номер один, що він або вона хочуть присвятити свій час і енергію виключно нашим стосункам. На короткий період, скільки б він не продовжувався, наша емоційна потреба в коханні задовольняється. Наша потреба кохання задоволена; ми можемо завоювати уесь світ. Немає нічого неможливого. Для багатьох людей це той час, коли вони вперше живуть з переповненою посудиною кохання. І настає ейфорія. **Задоволення потреби нашого партнера в коханні – це той вибір, який ми робимо кожен день.** Якщо ми знаємо його основну мову кохання і робимо вибір розмовляти нею, його найглибші емоційні потреби будуть задоволені й він буде відчувати себе в безпеці в нашому коханні. Проте з часом ми спускаємося з цією висоти у світ реальності. Якщо наша дружина навчилася розмовляти нашою основною мовою кохання, то наша потреба в любові буде і далі знаходити задоволення. Якщо ж, з іншого боку, він або вона не розмовляють нашою мовою кохання, наша посудина поступово спорожніє, і ми більше не будемо відчувати себе коханими.

Задоволення цієї потреби свого партнера, безумовно, є вибором. Якщо я вивчу емоційну мову кохання своєї дружини і буду часто розмовляти з нею, вона буде продовжувати відчувати себе коханою. Коли вона спуститься з небес "закоханості", вона навряд чи буде тужити за ним, тому що її посудина кохання буде залишатися наповненою. Але якщо я не вивчив її основної мови кохання або зробив вибір не розмовляти нею, після повернення з емоційних висот вона буде відчувати природну необхідність незадоволених емоційних потреб. Через кілька років, прожитих з незадоволеною потребою кохання, вона, швидше за все, "закохається" в будь-кого іншого, і знову почнеться новий цикл. Словами чоловіка це може звучати так. *Задоволення потреби моєї дружини в коханні – це той вибір, який я роблю кожен день. Якщо я знаю її основну мову кохання і роблю вибір розмовляти нею, її найглибші емоційні потреби будуть задоволені, і вона буде відчувати себе в безпеці в моєму коханні. Якщо вона зробить те ж саме для мене, то будуть задоволені і мої емоційні потреби, і ми двоє будемо жити з задоволеними потребами. У стані емоційної задоволеності ми двоє віддамо нашу творчу енергію на втілення в життя проектів, які не стосуються нашого шлюбу. Водночас наші сімейні стосункии будуть захоплюючими і будуть зміцнюватися.*

Що робити, коли у партнерів різні мови кохання. Наприклад, мова кохання дружини – це мова дотику, а для чоловіка вона абсолютно чужа. Він ніколи не бачив, щоб його батьки обіймали один одного. І його вони теж ніколи не обіймали. Звичайно, можна розпочати все спочатку. Але, по-перше, ймовірність повторення сценарію дуже велика. По-друге, потрібно пам’ятати, що майже ніколи люди не закохуються один в одного в один і той же день, і майже ніколи вони не виходять зі стану закоханості в один і той же день. Краще зрозуміти мову кохання свого партнера. Можна запропонувати таку вправу. Звести дві руки разом. Тепер уявіть, що між ними знаходиться ваша дружина, і ви притискаєте її до себе. Якщо ви обіймете свою дружину сотню, тисячу разів, ви відчуєте себе більш комфортно. Але справа звичайно не в

комфортності. Ми говоримо про кохання, а кохання – це те, що ви робите для когось, а не те, що ви робите для себе. Багато хто з нас кожен день робить те, що не є для нас самих простим і природним. Для декого – це ранковий підйом. Ми йдемо проти своїх почуттів і встаємо з ліжка. Чому? Тому що віримо, що є щось варте уваги, щоб ми його зробили сьогодні. І зазвичай наприкінці дня ми відчуваємо задоволення з приводу того, що встали рано-вранці. Наші дії передують нашим емоціям. Це ж стосується і кохання. Ми відкриваємо для себе мову кохання нашого чоловіка/дружини, і ми вибираєте цю мову незалежно від того, є це для нас природним чи ні. Ми не претендуємо на теплі, дивовижні почуття. Ми просто робимо вибір на користь цієї дії на благо нашого чоловіка або нашої дружини. Ми хочемо задовольнити емоційні потреби нашого чоловіка/дружини і намагаємося розмовляти його/її мовою кохання. При цьому його/її потреба у коханні задовольняється, і є шанс, що він/вона у відповідь почне розмовляти нашою мовою кохання. Коли він/вона це зробить, то наші емоції повертаються до нас, і наша потреба у коханні так само починає задовольнятися. Кохати – це вибір. І будь-який із партнерів може почати цей процес сьогодні.

8.3. Кохання як блаженство і страждання

Проте кохання – це не тільки блаженство і високий злет духу, а й пекельні муки і знемога духу й плоті. Навіть будучи розділеним, воно не є лише насолодою, зачаруванням. У реальності це емоційні поривання поєднуються з тривогою, тугою, муками ревнощів, неспокоєм, стражданням. Але страждання й муки кохання – це особливі емоційні стани людини, вони в цьому випадку мають інакші тональність і сутнісну насиченість. Муки кохання Ф. Енгельс назвав найшляхетнішими, найпіднесенішими і водночас найіндивідуальнішими муками.

Глибинні витоки драми кохання закладені в суперечності, що становить основу кохання, – між пристрасним прагненням закоханих до

єднання і нездійсненністю цього ніколи, оскільки єднання має відбуватися між партнерами, кожен з яких володіє своєю автономією, суверенністю.

Ще раз підкреслимо головну думку науковців з цього приводу: трагізм кохання має під собою незрівнянно глибинне коріння, що бере початок від самої людської природи і природи найпотаємнішого із усіх людських почуттів – почуття любові [14].

Як зазначає Дж. Уелвуд, «у моменти співпричетності мені доступні глибини мого власного буття і водночас глибини буття партнера». Тим часом кожен із партнерів відокремлений. «Як би ми не були близькі, – пише він, – ми ніколи не можемо поєднати наші світи: вона ніколи не дізнається, що означає бути мною, а я ніколи не пізнаю, що значить бути нею. Незважаючи на скороминущість моментів єднання, коли стикаються глибини, абсолютне єднання залишається недосяжним». У цій недосяжності абсолютного єднання – джерело туги й остаточно нездоланного почуття віддільності від іншого. Але в цьому і призначення бути самим собою і виявляти себе щонайповніше. Можливо, що самопочуття людини і міра її задоволеності любовними стосунками істотно залежать від того, на якому аспекті з цієї двоєдності зосереджує себе, свої думки і прагнення, оцінки певна людина.

Ми гостро відчуваємо образу на тих людей, яких найбільше любимо. Найсильніші почуття – і любов, і ненависть – спрямовуються на найрідніших людей у сім'ї. Переживання залишаються сильними, незважаючи на те, чи нам шість років, чи шістдесят, чи бачимося з батьками щодня, чи вони вже померли.

Глибинним джерелом життєвої кризи почасти буває, особливо за часів юності й молодості, драма кохання. Ті потенційні можливості закладені в метафізичній природі цього почуття, яке становить, на думку І. Тургенєва, найнедоступнішу таїну життя людини. Які ж акорди цього почуття надають трагічного звучання мелодії кохання? Як запобігти драмі кохання й попередити її переростання у життєву кризу особистості?

Спокуса і гріх. У розмірковуваннях над святістю і шляхетністю почуття любові уклинюється проблема спокуси і гріха – як непорядних вчинків, порушення моральних настанов. Будь-які застереження не можуть часом втримати від спокуси, і людина йде на порушення настанов моралі, норм, традицій, тобто чинить дії, що підпадають під поняття гріха. Гріховні вчинки мають велику притягальну силу – як підступи, за релігійною інтерпретацією, диявольської направи. Згідно з біблійним міфом, перше гріхопадіння – за направою диявола – було вчинено Адамом і Євою, котрі порушили завіт, даний їм Богом. За біблійним ліфом, прокляття Бога за цей гріх лежить на всьому людському роді, історія Адама і Єви з більшими чи меншими видозмінами зберігається у всіх древніх народів, особливо семітичного напряму.

Але чому ж так притягує, приваблює гріх? Особливо легко віддана на спокусу людина у добу молодості, коли вона сповнена сил, життєвої енергії, коли в неї кипить і вирує кров, коли світлі й яскраві її почуття, але водночас не дозрів її розум, не зміцнілася воли, і людина ще не оволоділа високим мистецтвом приборкання себе і своїх емоцій. Відомий вираз "гріхи молодості" означає помилки, хиби саме цього ламкого та емоційно незрілого періоду життя – юності і ранньої молодості.

Кохання – це пристрасть, в ньому багато стихійного, не підвладного волі, здоровому глузду. "Кохання, кохання, коли ти опановуєш нами, можна лиш проказати: прощавай, розуме" (Ж. Лафонтен). Проте людина істинно достойна, як вважає Ф Ларошфуко, може бути закохана як божевільна, але в ніякому разі не як дурна. А тому любов, як одна із найсильніших пристрастей, що затягують людину у крайнощі більше, ніж будь-яка інша пристрасть, може правити за пробний камінь моральності.

Присутність моральних засад в коханні "бере під варту" (Ф. Шіллер) найкраще в природі людини, підносячи, ушляхетнюючи і збагачуючи емоційні поривання людської душі. Кохання і моральність органічно поєднував В. О. Сухомлинський. Він стверджував: «Кохання – це квіти

моральності, немає в людині здорового морального коріння – немає й благородного кохання".

Уже в добу юності, а іноді й дитинства, людина пізнає біль нерозділеного кохання.

Кохання не дає щастя людині, а прирікає її на муки, а часом й на смерть, якщо воно не породжує взаємного кохання, не викликає взаємності. Така ситуація глибоко уражує закоханого; нерозділена любов, зазначає Кирило Васильев, ніби стискає душевні сили особистості зсередини, завдає їй глибокі рани, породжує прикру невпевненість в собі, спричинюючи інколи глибоку тотальну зневіру у втаєних силах. У своїх крайніх проявах драма нерозділеного кохання може викликати невротичний і психосоматичний синдроми у стані потерпілого, завершитися дисгармонійним станом особистості, втратою сенсу життя, підштовхнути до суїциду. Особливо обтяжливе для закоханого, якщо на чарівливий заклик його серця відповіддю стає байдужість, а іноді й іронічна, а то й саркастична посмішка. Сучасна людина так само глибоко, як і в давнину, переживає драму своїх почуттів. Як засвідчує практика, однією з найпоширеніших бесід в процесі телефонного психологічного консультування на лінії "Телефон довіри" тощо є діалог з тими, хто звернувся по допомогу на тему кохання. Душевні муки можуть бути такими глибокими, що людина не в змозі впоратись зі своїми болісними переживаннями і доходить рішення піти з життя. Суїциди, мотивовані нерозділеним коханням, не таке вже й рідкісне, на жаль, явище. Службі "Телефон довіри" доводиться виконувати роль швидкої допомоги для рятування зазвичай молодих людей, які як вихід з кризової ситуації, обирають полишання себе життя. Такого рішення переважно доходять емоційно вразливі люди, з нерозвиненою здатністю до вольового самоврегулювання своїх емоційних проявів, вчинків, особливо якщо в їхньому близькому оточенні не опиняються ті, хто міг би допомогти їм впоратися зі своїм станом, кому б вони могли відкрити свою душу,

розповісти про свої муки у такий спосіб полегшити важкість душевних страждань.

Почуття кохання може виявитись нерозділеним і через те, що воно, на біду закоханого, може бути спрямоване на людину, позбавлену таланту кохання або ницого за своїми моральними якостями, а відтак нездатного розділити чарівливе, піднесене почуття, викликане в серці іншої людини.

Людина, осліплена пристрастю, може не угледіти моральної чи духовної неспроможності предмета свого захоплення. Саме в цій особливості такого почуття криється небезпека віддавання переваги, обирання того, хто має низьку душу. Але кохання, як пристрасть, має свої упередження.

Розкриваючи примхливу психологічну природу кохання, С. Л. Франк зазначає, що кохання є безпосереднім сприйняттям абсолютної цінності коханого, як таке воно є благоговійним ставленням до нього, радісним прийняттям його сутності попри всі його недоліки.

До того ж коханню притаманний дар творчості. Шекспір стверджував, що кохання надає шляхетності навіть тим, кому природа відмовила в цьому.

Драма нерозділеного кохання може виникнути в разі, коли об'єкт кохання любить іншу особу, не вільний, оскільки має сім'ю, тощо.

Кохання, що не склалося. Кохання може не скластися не тільки через нерозділене почуття. Воно може не відбутися через потайливість, наявність почуттів закоханих і, кохаючи одне одного, вони можуть розійтися різними життєвими стежинами, не підозрюючи навіть, що їхні серця тягнуться одне до одного. Кожен з них, можливо, утворить свою сім'ю і лише через багато років усвідомить, що вони, виявляється, кохали одне одного.

Кохання може бути вбите при його зародженні. Нечуйна, некоректна поведінки людини за ситуації, що стосується почуттів іншого, може спричинити прикрий біль, стати причиною особистої драми.

Кохання може і не скластися через зовнішні, часом випадкові перепони. Молодий чоловік поїхав учитися в інше місто. Дівчина, не

дочекавшись його повернення, виходить заміж за іншого, можливо, лише тому, щоб не залишитись самотньою, і навіть не підозрюючи, що її кохає той, хто милий її серцю... Подібні ситуації описані в літературі і досить часто трапляються в реальному житті.

Кохання може не скластися і через пізню зустріч двох на їхньому життєвому шляху. Скільки ж разів людина може кохати: кілька разів чи їй заповідана лише єдина зустріч з коханням? Кохання – це велике таїнство, і в цьому чарівливому неосяненні багатьох таїн божественного почуття є своє чарування. У шерензі цих таїнств стоїть і щойно поставлене питання. Життя розкриває перед нами таку безліч неповторних унікальних любовних історій, що нам, здається, важко знайти в цьому щось цілком очевидне і повторюване. Проте життя засвідчує, і це віддзеркалено в науці і літературі, що кохання може полонити серце людини і не один раз, особливо якщо в перших зустрічах не було вичерпано енергію почуттів.

Драма покинутого. Справжньою драмою кохання є ситуація, коли один із закоханих буває покинутим. Як доводять дослідження, при розторгненні шлюбу за взаємною згодою така ситуація є характерною майже у 15% випадків. Здебільшого трапляється так, що один все ще любить, а інший – вже воліє розлучення. Причини цього так само різноманітні, як і любовні стосунки людей, як і вони самі за своїми індивідуально-особистісними якостями.

Найпоширенішою є ситуація, коли почуття закоханості в одного із закоханих поступово згасає. Тут бере участь така безліч факторів і конкретних життєвих обставин, що їх не може охопити навіть мистецтво, що віддзеркалює життя в його неповторному і живому втіленні. Часто кохання загасає (особливо в чоловіків) з утворенням сім'ї. М. Бердяєв щодо цього був вельми категоричним. Він стверджував: "Життєвий благоустрій, сімейний благоустрій – цвинтар для кохання". Утворення сім'ї з її повсякденними турботами, тісним щоденним спілкуванням, дріб'язковим побутом тощо – суворе випробування для закоханих. Нерідко під тягарем усіх цих труднощів,

розчарувань вогонь кохання гасне одразу ж по одруженні. Проте такий фінал не є невідворотним. Важливо, на якому ґрунті зросло кохання: на емоційному потягові за відсутності глибокої взаємної поваги чи навпаки. Ще Платон висловив судження: хто кохає за високі моральні якості, той лишається вірним на все життя, оскільки прив'язується до чогось сталого. Водночас кохання, побудоване на захопленні зовнішньою, скажімо, привабністю, більш піддане ризику.

Прірва, безодня людських страждань заповнюється саме через згасання любовного почуття, швидкоплинність щастя кохання. Ці муки стають у десять разів більшими через те, що виникають у ситуації не синхронного, а зазвичай, одностороннього виходу з любовних стосунків. Страждаючою стороною часто-густо стає жінка, оскільки тривалість статевого кохання в чоловіків піддана різкішим коливанням, до того ж – через різні обставини (і соціального, і індивідуального характеру) – вони зберігають більшу свободу у виборі, у переміні та заміні предмета свого покоління.

Кохання, як і всяке інше почуття, – це процес, воно має свої фази розвитку і свої особливі форми прояву в кожну з цих фаз. Поза врахуванням цього мало що можна зрозуміти в цьому почутті.

Випробуванням для закоханих є розлука. Помічено, що розлука ослаблює легке захоплення, проте посилює велику пристрасть, подібно до того, як вітер гасить свічку, але роздмухує пожежу. За час розлуки може статися зустріч з іншою людиною, яка витіснить попередню прихильність. Чим сильніший в людини характер, чим вищі моральні якості, чим палкіше і глибша її прив'язаність, тим менш схильна вона до зрадливості в коханні і тим меншому ризику піддається почуття в ситуаціях тих чи інших життєвих випробувань, коли на терези ставляться її почуття.

Драматизм і, окрім того, трагізм кохання у своїх найглибинніших витоках закладені у невідповідності між коханням жіночим і коханням чоловічим. Цю невідповідність геніально художньо відтворив Л. Толстой в

романі "Анна Каренина". Трагедія кохання Анни і Вронського має під собою не тільки соціальні, психологічні, а й метафізичні причини. Тут, видається, мало місце саме та обставина, про яку пише М. Бердяєв: "Домагання жіночого кохання так безмірні, що ніколи не можуть бути виконані чоловіком". І він штрихами окреслює специфіку того і того кохання. Детальніше з цим можна ознайомитись, зокрема, в його есе "Кохання – політ". Наголосимо лише на деяких моментах. У чоловічій природі, зауважує філософ, є здатність переживати в собі за будь-якого часу, тобто незалежно від часу, всю повноту духовного буття, завжди почуватися собою на повноту своїх сил. У чоловічій природі дужчим є почуття особистості. Чоловік не схильний віддаватися виключно і цілковито радощам кохання або стражданню від якогось нещастя. У нього завжди є його творчість, його справа, уся повнота його сил. Жінка віддається виключно і безроздільно радощам кохання або стражданню від нещастя, вона цілковито розчиняється в цьому єдиному, всю себе в це єдине вкладає. Здається, що навіть сучасна жінка, яка володіє широким полем для свого соціального і особистісного самовираження, намагається не руйнувати цього закону високої жіночності.

Ми обмежимось цим фрагментом міркування, залишаючи більш детальний аналіз для самостійних роздумів над такою темою. Але ще раз підкреслимо головну думку, яку хотілося б висловити: трагізм кохання має під собою незрівнянно глибше коріння, що бере початок від самої людської природи і природи найпотаємнішого із усіх людських почуттів – почуття любові.

8.4. Фази розвитку кохання

Кохання, як і всяке інше почуття, – це процес, воно має свої фази розвитку і свої особливі форми прояву в кожну з цих фаз. Без урахування цього мало що можна зрозуміти у такому почутті.

Перше почуття проявляється досить рано. Це любов батьків і їхніх дітей. Цей феномен помічали ще древні філософи. А наш сучасник, американський лікар Беджамін Спок, книги якого про виховання дітей і підготовку молодих людей до сімейного життя широко відомі у світі, вказує що діти від трьох до шести років створюють романтичні ідеали чоловіка і жінки, прототипами яких є мама і батько. У більш зрілому віці їхні захоплення на підсвідомому рівні будуть співвідноситись з цими еталонами. Якщо дитині не пощастило, не було в нього і у батьків взаємної і ніжної прив'язаності, то ідеал свій вони будуть шукати, уже відштовхуючись від батьківського образу, тобто будуть шукати „антимаму" і „антибатька".

Кожна пара по-своєму розставляє акценти на своїх стосунках. На думку Дж. Уелвуда, що описав таку форму кохання, як усвідомлене кохання, «ідеальною рівновагою земного і божественного було б правильне співвідношення глибокої буттєвої зв'язаності, загальних інтересів і цінностей і просто задоволення від присутності одне одного». Автор вважає, що сексуальність може проявлятися на кожному з цих рівнів як форма симбіотичного злиття, як тілесна сумісність, як розділювана спортивна втіха, насолода, розвага, як форма спілкування або глибока співпричетність [19, 291-293].

Підкреслюючи багаторівневість інтимних стосунків, Дж. Уелвуд дає розгорнуту характеристику кожного з цих рівнів. Наведемо цю класифікацію. Найпростіший зв'язок, який може скластися між інтимними партнерами, це прагнення до симбіотичного злиття, що виникає через прагнення знайти емоційну підтримку, якої бракувало в дитинстві. Багато людей, опинившись уперше вдвох, проходять через фазу симбіозу, тимчасово перериваючи інші заняття, стосунки з друзями і проводячи більшість вільного часу разом. Ця стадія стосунків може допомогти встановленню тісного емоційного контакту. Але якщо симбіоз став основою стосунків і триває надто довго, він виявляється все більш обмежувальним і таким, що утворює залежність.

Наступне – найбільш фундаментальне – бажання, що проявляється в інтимних стосунках, це сумісність (спільність), яка може набувати більш або менш розгорнутих форм. Сумісність слугує основою будь-яких стосунків, а в деяких випадках люди і не вимагають одне від одного більшого.

Наступний рівень зв'язку виникає тоді, коли закохані не тільки перебувають у товаристві одне одного, а й мають загальні інтереси, цілі й цінності. Цей рівень, на якому пара починає формувати спільний світ, можна назвати спільністю.

Глибше спільності цінностей і інтересів є спілкування. На цьому рівні люди діляться тим, що відбувається всередині них, думками, образами, почуттями. Встановити таке спілкування набагато складніше, ніж просто досягти сумісності чи спільності. Це вимагає чесності, сміливості та готовності долати перешкоди, що виникають через неминучі розбіжності. Хороше спілкування – найважливіша складова щасливих стосунків.

Подальшим розширенням спілкування є співпричетність – здатність не тільки ділитися думками і почуттями одне з одним, а й визнавати на глибинному рівні існування одне одного. Це почасти відбувається в цілковитій тиші, коли люди вдивляються одне одному в очі, займаються коханням чи гуляють разом по лісу, або ж слухають музику. У такі хвилини ми раптом відчуваємо, що нас розуміють, і не просто як особистість, а на найглибиннішому рівні нашого буття. Такий зв'язок є рідкісним і дивовижним.

Глибока інтимність співпричетності може викликати жагу подолати віддільність, досягти цілковитого єднання з тим, кого кохаєш.

Істинне щастя, вважає Дж. Уелвуд, яке ніхто не може в нас відібрати, приходить із розкриттям серця, що осягає світ навколо нас і радіє благу інших. Опікування тих, кого ми кохаємо, виявляє всі наші здібності і робить нас більш зрілими, досконалими. Складності дають нам рідкісну можливість розкрити кохання як сакральний шлях, що закликає нас розвивати повноту і глибину нашого єства.

Визначаючи «дальній берег кохання», Уелвуд зауважує, що, врешті-решт, усвідомлене кохання виводить закоханих за межі їх самих і веде до більшої взаємозв'язаності із цілокупністю життя, «інакше йому нікуди було б рости». Посилаючись на Тейяра де Шардена, він зазначає, що подальший розвиток може виражатися в тому, що чим дужче люди кохають одне одного, тим більше вони переймаються становищем світу, у якому живуть. "Вони відчувають потребу опікуватися ним, всіма істотами, що потребують уваги. Найповніше вираження кохання полягає у виявленні його до всього творіння, і в цьому любляча пара знаходить собі опору. Це велике кохання і великий шлях, що веде до серця Всесвіту".

Інші автори розрізняють такі етапи кохання [32, 172-173]:

1. Перше кохання – кохання поверхове, галасливе, короткотривале. Дівчата раніше від хлопців проходять через цей етап, тому й цікавляться старшими хлопцями. Поверховість цього етапу є водночас і його позитивною рисою, бо молодь вчиться встановлювати перші контакти з представниками протилежної статі, платячи відносно низьку ціну за розчарування й поразки. Тому юнацьке кохання – це прелюдія кохання, а не саме кохання.

Величезна цінність першого кохання – кохання-дружби – в тому, що воно вчить юних відданості та самопожертві і є могутнім рушієм самовдосконалення, духовного зростання людини, тим чарівним склом, яке допомагає надзвичайно яскраво побачити і глибоко відчути красу світу, людей, буття.

2. Романтичне кохання – середня стадія, коли партнера підносять до рівня ідеалу, коли почуття домінують над розумом. У художній літературі натрапляємо на такі вияви романтичного кохання, як здатність відмовитись від усіх й усього і присвятити себе об'єктові кохання, підпорядкувати своєму почуттю всі інші життєві справи і, нарешті, сповідувати культ жінки. Зразки таких дій та ставлень, що черпаються з літератури, іноді призводять до помилкових сподівань, які мають мало спільного з реальністю і психологією щасливого й тривалого життя двох людей.

3. Зріле кохання, у якому поєднуються глибокий емоційний зв'язок і статева насолода, що надає взаєминам двох осіб максимальної близькості, інтимності й задоволення.

Сьогодні існує наукова систематика видів кохання, яка допомагає краще зрозуміти сутність такого поняття. Зарубіжна систематика включає шість «кольорів» кохання.

а) кохання-ерос – сильне почуття, прагнення до повного фізичного володіння, кохання-пристрасть, високий емоційний заряд, коли нтелектуальні якості відступають на задній план, коли людина, що відчуває подібну пристрасть, не вільна собою розпоряджатися. Цей стан завжди супроводжується муками («пристрасть» старослов'янською мовою означає «страждання»). Кохання-ерос не може бути щасливим. Воно не може привести людину до стану задоволення, оскільки завжди пов'язане з такими дуже сильними негативними емоціями, як ревнощі, страх втрати, іноді ненависть до того ж об'єкта;

б) кохання-сторге – спокійне, тепле, безпристрасне, надійне кохання-дружба, у якому сексуальний потяг вторинний, а на першому місці стоїть дружнє ставлення, емоційна близькість, глибоке проникнення в інтереси об'єкта кохання;

в) кохання-прагма – розсудливе, що легко піддається свідомому контролю, почуття;

г) кохання-людус – гедоністичне кохання-гра, почуття неглибоке, порівняно легко допускає можливість зради. Містить в собі ідеї змагання, протиборства;

д) кохання-агапе – кохання-самовіддача, почуття, у якому органічно злиті ерос і сторге; у якому прагнення володіти об'єктом кохання тісно пов'язане з такою ж потребою віддаватися об'єкту кохання. Це один з найбільш повних і зрілих варіантів, у якому розумний егоїзм поєднується з достатнім альтруїзмом. Саме таке кохання здатне стати основою, на якій можуть тривало існувати міцні і гармонійні подружні стосунки;

е) кохання-манія – ірраціональне кохання, одержимість, для якого типові невпевненість і залежність від об'єкта захоплень.

У науковій літературі є й інші підходи до вказаної проблеми [19, 289-290]. Так, І. М. Сєченов зазначає, що «кохання має три природні фази розвитку». Спочатку юнак і дівчина створюють собі абстрактний ідеал. Це фактично необхідна передумова індивідуального кохання, знеможення в царині мріянь. Юнак ніби уві сні бачить образ «принцеси», який сяє в небесному просторі, дівчина уві сні і наяву чекає на свого лицаря.

Перша фаза, що йде слідом за періодом прелюдії кохання, – це саме той момент, коли юнак знаходить свою «суджену». Вона уявляється йому справді вельми схожою на його прекрасний ідеал. Це фаза платонічного кохання, у якій статевий характер почуття надзвичайно блідий.

Друга фаза – це фаза пристрасті і палких почуттів. Якщо кохання переходить у цю фазу, людина занурюється у море великих емоційних переживань, поривання, пристрасті починають оволодівати нею, і вона дедалі більше піддається владі цієї стихії. Ларошфуко зазначав: «Мудра людина розуміє, що легше заборонити собі захопитися, ніж потім із цим боротися». Проте як тільки «заборони» не сталося, чоловік починає володіти своїм ідеалом. Пристрасть його спалахує ще жвавіше, яскравіше.

Спливають місяці, роки. Бурхлива, полум'яна пристрасть неминуче втрачає свою колишню силу, навіть у «щасливих випадках», коли чоловік і жінка цілком підходять одне одному. Кохання переходить у третю фазу свого розвитку. Почуття стають спокійнішими. «Чому це так?» – ставить питання вчений і пояснює, що це відбувається на підставі закону, за яким вогонь пристрасті підтримується лише мінливістю коханого образу. За рік, два – за життя, коли люди опиняються вельми близько один щодо одного, сукупність можливих змін і з однієї, і з другої сторони вичерпується і вогонь пристрасті поступово згасає. Кохання, проте, у розглядуваному варіанті не втрачається. Воно набирає форми дружби-звички, унаслідок чого обраниця стає ніби половиною свого супутника життя. Ці стосунки прикрашені опікуванням,

повагою, проникнуті увагою. І. М. Сєченов стверджує, що людина, яка пережила усі «натуральні фази кохання» в нормальній обстановці, навряд чи зможе пристрасно кохати вдруге. Виникнення нових «пристрастей» є ознакою незадоволеності попередніми.

Але нерідко кохання не переходить послідовно з однієї фази в іншу, як це трапляється за природного розвитку кохання, а перетворюється на байдужість, а часом й у ненависть. Почуття згасають, і в'яне кохання. Стосунки набувають неприязного характеру, з будь-якого приводу і без нього виникають сварки, спільне життя перетворюється на муку. Неминучим стає розлучення. Люди роз'їжджаються, розходяться або, продовжуючи жити під одним дахом, фактично припиняють всіляке спілкування. Кожен живе самостійним життям.

Як відрізнити глибоке почуття кохання від схожих на нього почуттів, які можуть бути тільки передумовою кохання? Значна кількість молодих людей сприймають закоханість за кохання. Часто наші клієнти на запитання: «Чи кохаєш ти його/її?» не можуть відповісти ні «Так» ні «Ні», або відповідають: «Сам/сама не знаю», «Вважала, що кохала, а тепер не знаю» тощо.

З огляду на те, що проблема кохання–закоханості надзвичайно актуальна, як в наукових колах так і в повсякденному житті, окреслемо її більш детально.

Коли ми говоримо собі: "Здається, я закохуюся", ми, звичайно, впевнені, що це "по-справжньому", і говоримо про це, сподіваючись на взаємність почуття. Якщо це не так, то ми або холонемо, або подвоюємо свої зусилля для того, щоб справити враження на предмет нашої закоханості й завоювати любов. Якщо ж почуття взаємне, то ми починаємо говорити про створення сім'ї, тому що всі погоджуються з тим, що "закоханість" є фундаментом хорошого шлюбу. До шлюбу всі наші мрії – про сімейне щастя ... Важко вірити в що-небудь інше, коли закоханий. У своєму піку "закоханість" переходить в ейфорію. Ми емоційно захоплені одне одним. Ми

засинаємо з думками один про одного. Це перше, про що ми думаємо, коли прокидаємося. Ми прагнемо бути разом. Час, проведений разом –- це як гра за кулісами раю. Коли ми тримаємося за руки, то здається, що навіть наша кров зливається разом. Якщо б нам не потрібно було йти в школу або на роботу, то ми б цілувалися до нескінченності. Обійми малюють картини сімейного життя і райських насолод. У закоханого виникає ілюзія досконалості його коханого чи коханої. До шлюбу всі наші мрії – про сімейне щастя: "Ми зробимо одне одного абсолютно щасливими. Інші пари можуть сперечатися і сваритися – тільки не ми. Ми кохаємо одне одного". То дурні не щасливі, а ми обов'язково будемо щасливими. Звичайно, ми не настільки наївні, щоб не розуміти розумом, що, напевно, у нас будуть розбіжності у якихось питаннях. Але ми впевнені, що будемо їх відкрито обговорювати, і один з нас завжди піде на компроміс і що ми досягнемо згоди. Важко вірити в що-небудь інше, коли закоханий. Нас вели до того, що якщо ти справді закоханий, то це буде продовжуватися вічно. Ми завжди будемо відчувати ті ж чудові почуття, які відчуваємо зараз. Між нами не може бути ніяких непорозумінь. Ніщо не зможе зруйнувати нашу любов. Ми зачаровані, ми в полоні краси і шарму нашої половинки. Наше кохання – найпрекрасніше з того, що з нами сталося в житті. Ми бачимо, що деякі сімейні пари, здається, втратили це почуття, але з нами такого не станеться. "Може, у них ніколи і не було справжнього почуття", – говорять закохані. На жаль, вічна "закоханість" – це фікція, а не реальність. Робота в РАГСі психологом протягом кількох років тільки підтвердила цю істину. Ми чули ці слова десятки разів на день. Достатньо було поставити запитання: "Чи є у твого партнера щось таке, що тобі не подобається?" і відповідь зазвичай була негативною, з інтерпретацією подібною до описаної нами раніше.

Доктор Дороті Теннов, психолог, яка довгий час досліджувала феномен "закоханості", після вивчення значної кількості сімейних пар дійшла висновку, що стан романтичної закоханості триває в середньому два роки. При таємних романтичних взаєминах це може тривати трохи довше.

Проте, урешті-решт, закохані спускаємося з небес на грішну землю. Тоді їхні очі розплющуються, і вони помічають недоліки іншого. Вони нарешті виявляють, що деякі риси його/її характеру їх досить часто дратують. Те, як вона/він себе веде, викликає занепокоєння, дратівливість, образу, а інколи й приниження. Він здатний злитися і заподіяти біль, із застосуванням міцних слівець і критичних зауважень, можливо, навіть рукоприкладства. Ті маленькі недоліки, на які молоді люди в стані закоханості дивилися крізь пальці, перетворюються на непереборні перешкоди. І тоді молода людина запитує себе: "Як я міг/могла таке допустити?" Ласкаво просимо в реальний світ сімейного життя, де в раковині умивальника завжди залишається волосся, де дзеркало вкрите маленькими білими цятками, де суперечка розгорається через те, з якого боку повинен розгортатися туалетний папір і чи потрібно закривати після себе кришку унітаза. Це світ, у якому взуття саме не йде на своє місце, де дверцята шафи не зачиняються самі по собі, де пальто не переносить вішалки, а шкарпетки неприємно пахнуть під час прання. У цьому світі погляд може заподіяти біль, а слово – зруйнувати все. Ніжні закохані перетворюються на ворогів, а шлюб – на поле бою.

Відомий американський фахівець Гері Чепмен у своїй книзі «П’ять мов кохання» [92], відповідаючи на запитання: «Що ж сталося з "закоханістю"?, відповідає: «На жаль, це була всього лиш ілюзія, яка привела нас до того, що ми поставили свої підписи на документі. Не дивно, що багато проклинають шлюб і того, кого вони колись кохали. Крім того, якщо нас обдурили, то ми маємо право на злість. Справді, чи у нас було те – "справжнє"? Ймовірно, що було. Проблема в помилковій інформації. Неправильною була сама думка, що стан "закоханості" буде тривати вічно. Нам слід було б уважніше поставитися до цього. Випадкові спостереження повинні були б підказати нам, що якщо б люди постійно залишалися в стані "закоханості", то вони потрапили б у біду. Чому? Тому, що тим, хто "закоханий", не цікавить ніщо інше. Ось чому ми називаємо це "манією". У

студента університету, який по вуха закохався, падає успішність. Важко вчитися, коли закоханий. Завтра в тебе контрольна про війну 1812 року, але кому вона потрібна ця війна? Коли ти закоханий, все інше не має значення. Ейфорія стану "закоханості" породжує ілюзію, що наші стосунки дуже близькі. Ми відчуваємо, що належимо один одному. Ми віримо в те, що зможемо вирішити всі проблеми. Ми щедрі стосовно до іншого. Як сказав один молодик з приводу своєї нареченої: "Я ніколи не зможу образити її. Єдине моє бажання – зробити її щасливою. Я все зроблю для того, щоб вона була щасливою". Така омана дає нам помилкове відчуття того, що наш егоїзм зник, і ми стали кимось на кшталт Матері Терези. Ми готові зробити для своїх улюблених все, що завгодно. Причиною такої поведінки є те, що ми щиро віримо, що той, у кого ми закохані, відчуває стосовно до нас те ж саме. Ми віримо в те, що вона зробить все, щоб задовольнити наші потреби, що він кохає нас так само сильно, як і ми його, і що він ніколи не зробить нічого, що завдало б нам болю. Таке мислення завжди далеке від істини. І не тому, що ми не щирі у своїх помислах і почуттях. Ми просто далекі від реальності. **Ми ігноруємо природу людини. Людина за своєю природою егоцентрична. Ми є центром всього світу, який обертається навколо нас. Жоден із нас не є стовідсотковим альтруїстом. Ця ілюзія всього-на-всього лише навіяна нам станом закоханості»** [92, 30-32] **.**

Як тільки закоханість завершить свій природний шлях (пам'ятаєте, у середньому стан закоханості триває два роки), ми повернемося в світ реальності і почнемо висувати свої претензії. Він буде говорити про свої бажання, але його бажання відрізняються від тих, які є у неї. Він хоче зайнятися сексом, але вона дуже втомилася. Він хоче купити нову машину, але вона заперечує. Вона хоче відвідати своїх родичів, а він каже: "Я не люблю проводити багато часу з твоєю сім'єю". Він хоче взяти участь в турнірі з футболу, а вона каже: "Ти любиш футбол більше, ніж мене". Потихеньку ілюзія близькості випаровується, а особисті бажання, емоції, думки й манера поведінки проявляють себе. Вони – різні особистості. Їхня

свідомість не злилася воєдино, а їхні емоції змішалися в океані любові лише на мить. Тепер хвилі реальності починають розділяти їх. Вони виходять зі стану закоханості і на цьому етапі або віддаляються один від одного, не живуть разом, розлучаються й вирушають на пошуки чергової закоханості або починають важкий процес навчання того, як кохати одне одного без ейфорії, породженої оманою закоханості.

Закоханість не сфокусована ні на нашому власному зростанні, ні на зростанні й розвиткові іншої людини. Навпаки, вона дає нам відчуття того, що ми вже досягли кінцевого пункту.

Деякі дослідники, серед яких психіатр М. Скоп Пек і психолог Дороті Теннов, дійшли до висновку, що стан "закоханості" не слід плутати з "коханням" взагалі. Доктор Теннов винайшла для опису цього стану слово лімеранція (затемнення) з тим, щоб не плутати його з тим, що вона вважає справжнім коханням. Доктор Пек вважає, що закоханість не є справжнім коханням з трьох причин.

По-перше, закоханість **не є актом бажання або свідомого вибору.** Скільки б ми не хотіли закохатися, ми не можемо викликати цей стан. З іншого боку, ми й не збираємося закохуватися, а це раптом відбувається. Дуже часто ми закохуємося не в той час і не в тих людей.

По-друге, закоханість не є справжнім коханням тому, що **не вимагає ніяких зусиль.** Що б ми не робили в стані закоханості, це не вимагає від нас ні дисципліни, ні свідомих зусиль. Наші нескінченні дорогі розмови по телефону, гроші, які ми тратимо на поїздки один до одного, подарунки, які ми даруємо, робота, яка забезпечує наше життя – усе це, здається, втрачає для нас значення. Подібно до того, як інстинкт змушує птицю вити гніздо, інстинкт, розбуджений закоханістю, змушує нас робити один для одного позбавлені розумного сенсу й незвичні для нас речі.

По-третє, той, хто закоханий, з самого спочатку **не зацікавлений в особистісному розвиткові іншого.** "Якщо у нас і є якась мета, коли ми

закохуємося, то це – покласти кінець самотності кожного з нас і, можливо, закріпити результат укладенням шлюбу", цит. за [92].

Закоханість не сфокусована ні на нашому власному зростанні, ні на зростанні й розвиткові іншої людини. Навпаки, вона дає нам відчуття того, що ми вже досягли кінцевого пункту і подальше зростання нам не потрібне. Ми – на найвищій точці життєвого щастя, і наше єдине бажання – залишатися там. Природно, що предмету нашої закоханості нема чого рости, тому що вона досконала. Ми лише сподіваємося, що вона такою і залишиться. Якщо закоханість не є справжнім коханням, тоді що ж це таке? Доктор Пек доходить до висновку, що це "генетично зумовлений інстинктивний складник спарювання. Іншими словами, тимчасове руйнування меж його, що дозволяє виникнути стану закоханості, є стереотипною реакцією людини на конфігурацію внутрішніх статевих спонукань і зовнішніх статевих стимулів, яка служить підвищенню імовірності спаровування і виникнення взаємних зобов'язань з метою забезпечення виживання виду ". Є й інші думки з цього приводу.

Українські автори відмінності кохання і закоханості подають так [32, 176-177]:

а) закоханість, як блискавка, може вразити з першого погляду. Кохання «з поглядів» не буває і коли говорять про «кохання з першого погляду», то тут варто мати на увазі саме закоханість. Закоханість і кохання – це, як алмаз і графіт, вийшли з одного хімічного елементу, але відрізняються будовою і властивостями;

б) закоханість – це стан, а кохання – це ставлення до іншої людини;

в) закоханість – це передусім пробудження тіла й домінування чуттєвості;

кохання – визрівання трьох начал: поваги, дружби, пристрасті;

г) у закоханості домінують егоїстичні начала й відсутні альтруїстичні мотиви.

Закохані відчувають радість від розуміння, що є хтось, кому хочеться

подобатися, але немає необхідності приносити радість іншому, ділити з ним свою радість, і тому почуття спрямовані «на себе», у той час як у коханні вони спрямовані на партнера. Формула закоханості «Хочу, щоб мені було добре». Формула кохання «Хочу, щоб тобі було добре» (в основі альтруїзм); «Нам добре» (в основі альтруїзм і повна найвища гармонія);

д) закоханість – безрозсудна, легковірна; кохання – почуття вдумливе, мудре, вимагає постійної думки, зважування. «Закоханість – приходить, кохання – створюється»;

е) закоханість – це свято, кохання – це труднощі;

є) кохання – тривале, закоханість до першого тверезого погляду. «Закоханість схожа на сірник, а кохання – на свічку; перший яскраво спалахує, але швидко згоряє, тоді як друга довго горить ясним і чистим полум'ям»;

ж) якщо закоханість вимагає чогось від когось, то кохання вимагає і від себе;

з) випробування розлукою і часом кохання зміцнюють, а закоханість ослаблюють;

и) кохання, на відміну від закоханості не боїться перешкод;

і) закоханість – це голод за гострими відчуттями, кохання – це голод за людиною, відчуття неймовірної психологічної необхідності в ній. Коханням насититись не можна, воно невичерпне;

ї) закоханість ніколи не спрямована на особистість як таку. Можна закохатися у волосся, очі, руки, фігуру і водночас залишатися байдужим;

й) закоханість нерідко може розповсюджуватись на двох, трьох і більше осіб, у той час як кохання зосереджується на одній людині;

к) кохання треба виховувати, творити, воно не передається спадково, як передається інстинкт продовження роду, що лежить в основі закоханості.

Психологічною передумовою закоханості, як встановлено психологічними дослідженнями, є особливий стан людини – стан «готовності закохатися». Це вельми складний, важкий стан, що містить, здавалося б, мало

сумісні між собою почуття і настрої людини. Так, встановлено, що закоханості ми більше піддані, коли переживаємо внутрішню кризу, маємо потребу в яскравих почуттях, втомлені повсякденністю і жадаємо абстрагуватися від гнітючої рутини [19, 277]. Також встановлено, що істотну роль відіграють обставини зустрічі майбутніх закоханих. З'ясувалось, що почуття закоханості виникає швидше, якщо обставини були не повсякденними, звичайними, а романтичними – день народження чи весілля спільного друга, туристський похід чи поїздка, екстремальна ситуація, у яку вони обоє потрапили.

Отже, потрапивши у шлюб ілюзією кохання, ми постали перед вибором: (1) ми приречені на жалюгідне життя з чоловіком/дружиною або (2) ми повинні залишити цей корабель і почати все спочатку? Наше покоління більше схиляється до другого, у той час як попередні покоління вибирали перше. Наприклад, на сьогодні у США 40% шлюбів, укладених уперше, закінчується розлученням. Тим же закінчується 60% повторних шлюбів і 75% шлюбів, укладених втретє. Є очевидним те, що надії знайти більше щастя в другому або в третьому шлюбі не мають під собою істотної підстави. Закоханість є наспрвді тимчасовим емоційним злетом. Коли посудина любові вашого чоловіка/дружини наповнена, він відчуває себе в безпеці. Весь світ переливається кольорами, і ваш чоловік/дружина зробить кроки для того, щоб максимально реалізувати в життя свій потенціал. Але якщо посудина любові пуста, він/вона відчуває, що його/її використовують, а не кохають.

Отже, турбота, відповідальність, повага, знання людини взаємопов'язані. Вони складають собою набір настанов, які повинні бути закладені в зрілій людині, тобто в індивідуумі, який розкриває свої творчі сили, який хоче лише те, що він створив, який відмовляється від нарцистичних мрій про всезнайство і всемогутність, який прийшов до примирення, заснованого на внутрішній свободі, знайденій тільки в істинно творчій діяльності.

А тепер Ви маєте визначити, у якій мірі у Вас проявляється любов та симпатія до Вашого партнера.

Тест.

1. Мені б було важко, якби довелось жити без нього (неї):

- безперечно, це так;

- мабуть, це так;

- навряд чи, це так;

- це зовсім не так.

2.Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.

3.Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.

4. Він (вона) дуже розумна людина.

5. Заради нього (неї) я готовий (а) абсолютно на все.

6. У багатьох випадках він (вона) подобається людям майже відразу (з першого погляду).

7. Коли мені погано, то хочеться поговорити тільки з ним (нею).

8. Я вважаю, що ми з ним (нею) внутрішньо схожі один на одного.

9. Я відчуваю себе відповідальним (ною) за те, щоб їй (йому) було добре.

10. Мені хотілося б бути схожим на нього (неї).

11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше, ніж іншим.

12. Він (вона) один (одна) з найчарівніших чоловіків (жінок), яких я знаю.

13. Важко уявити своє життя без нього (неї).

14.Я переконаний, що вона (він) добре до мене ставиться.

Ключ до тесту:

Шкала кохання: питання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатії: питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результати тесту підраховуються шляхом додавання відповідей на кожне твердження.

Перше твердження та наступні підраховуються:

безперечно, це так – 4 бали;

мабуть, це так – 3 бали;

навряд чи, це так – 2 бали;

це зовсім не так – 1 бал.

Низький рівень – 7-14 балів.

Середній рівень – 15-21 бал.

Високий рівень – більше 21 бала.

Хоча психологічні потреби і є передумовою виникнення й підтримки почуття любові між чоловіком і жінкою, але в зв'язку з тим, що в особистості людини біологічне змінюється і виступає в іншому вигляді, як соціальне, любов у своїх інтимних психологічних характеристиках є загально обумовленим почуттям.

Сплеск почуття в незвичайній, романтичній чи загрозливій ситуації надкладає відбиток на саме почуття, надає йому певної насиченості. Пережиті моменти радості і захвату, тривоги й трепету надовго, а то й на все життя зберігаються в пам'яті серця; звичайно, що йдеться про нормальних, нерозбещених людей, котрі зазвичай не поводяться, як метелики.

Людина з народження випробовує прагнення бути люблячим і поступово вчиться любити навколишніх, спочатку матір і батька, близьких членів родини.

Еріх Фромм (1991) порівнює: дитяча любов дотримується принципу: "Я люблю, тому що я любима"; зріла – "Я любима, тому що я люблю". Незріла любов кричить: "Я люблю тебе, тому що я потребую тебе". Зріла любов говорить: "Я потребую тебе, тому що я люблю тебе". Як бачимо, здатність любити тісно пов'язана з особистісним розвитком.

8.5. Як зберегти почуття кохання в сім'ї

У житті трапляється, що кохання залишається не взаємним. Той, кого кохають, може навіть і не підозрювати про почуття кохаючого. Щоб досягти взаємності почуттів, закоханий повинен передусім, проявляти більше ініціативи. Мовчання і страждання не вирішать питання. Чоловік, не втрачаючи чоловічої гордості, а жінка – привабливості, жіночності, повинні знайти спосіб висловити свої почуття. Це вимагає від них глибокої емоційності, задушевності, щирості, внутрішньої теплоти, ніжності і... почуття міри. Завоювання кохання людини, якій ми в даний момент байдужі, – це благородна битва. Необхідне постійне прагнення до духовних контактів. Закоханий повинен прагнути стати необхідним для іншої людини, зрозуміти і прийняти її духовний світ, її хвилювання, інтереси. Нерозділене кохання слабкому духом приносить сльози і горе, сильному дає сили знайти себе, знайти своє місце в житті і, зрештою, пізнати радість. Сильний засіб проти «сердечних» хвороб деякі знаходять в діяльності, спрямованій на служіння суспільству, науці і мистецтву, у заняттях чимось корисним. Науковці дійшли цікавого висновку: кохання «функціонує» по-справжньому лише тоді, коли обидві сторони кохають з однаковою силою. Причому важлива не стільки глибина почуття, скільки те, щоб однаково. Отже, дві людини, однаково трохи закоханих одна в одну, представляють більш щасливу пару, ніж та, у якій один закоханий без розуму, а інший – так собі, не дуже [32, 167].

Кохання, як інтимне тонке почуття, вимагає обережного з ним поводження. Зокрема, необхідно враховувати те явище, на яке свого часу звернув увагу А.Моруа. Він зазначав, що людина втомлюється від всього, навіть від кохання, і що «цю істину слід було б частіше пропагувати, оскільки вона не відома не тільки молодим, а й старим людям». Особливо важливо це мати на увазі, коли справа стосується легко вразливої, делікатної людини, яка не володіє даром регулювати свої стосунки з партнером, вільно встановлювати межі спілкування тощо. З огляду на це вона швидше піддається втомі від кохання, а це може призвести до нервово-психічного

переживання. Партнерам належить з урахуванням розглядуваної ситуації свідомо регулювати періоди зближення і віддалення одне від одного, із розумінням ставитись до емоційних коливань у своїх взаєминах.

Щоб не згасло кохання, його постійно доглядати, йдеться про увагу, піклування, ніжність, привітність. І не тільки. Це почуття не терпить застою ні в чому. Якщо перестане оновлюватись один із партнерів чи обидва разом, вони втратять інтерес одне до одного. Якщо життя їх застигає в якихось кінцевих формах, воно також перестає живити любовне почуття; воно в'яне, а «життя без кохання схоже на засохле дерево, що росте на кам'янистому ґрунті» (індійська народна мудрість).

У психології існують спеціальні програми розвитку емоційної сфери особистості. У Хрестоматії з гуманістичної психології (Современная психология: теория й практика. – М., 1995. – С. 149) наведена вправа для розвитку чистого кохання, що взята з стародавньої християнської практики. Наводимо її.

Сядьте в темній кімнаті перед запаленою свічкою. Розслабтесь і поступово відчуйте своє тіло, ввійдіть у контакт із навколишнім оточенням. Дайте вашому тілу набути уповільненого ритму, стати спокійним і мирним.

Дивіться на полум'я свічки. Перенесіть почуття кохання із серця на полум'я. Ваше почуття кохання не пов'язане з жодною думкою про цінність полум'я як такого. Ви кохаєте його заради самого кохання. Можливо, декому видасться химерним кохати неживий предмет, але саме в цьому сенс – пережити почуття кохання за ситуації, де не буде відповіді, не буде нагороди, окрім відчуття кохання. Поширте своє почуття любові на всю кімнату, на все, що в ній розташовано.

Передбачається, що така вправа сприятиме тому нагромадженню емоційної енергії кохання, про яке йшлося раніше. Очевидно, що світ, у якому живе людина, надає безліч можливостей для розвитку й збагачення емоційної сфери кожної людини, для запобігання розвитку черствості,

егоїзму, жорстокості, хоча, на жаль, містить чималу небезпеку щодо культивування емоційної інфантильності. Вибір за кожним із нас.

Випробуванням для закоханих є розлука. Помічено, що розлука ослаблює легке захоплення, проте посилює велику пристрасть, подібно до того, як вітер гасить свічку, але роздмухує пожежу. За час розлуки може статися зустріч з іншою людиною, яка витіснить попередню прихильність. Чим сильніший у людини характер, чим вищі моральні якості, чим палкіша і глибша її прив'язаність, тим менше схильна вона до зрадливості в коханні і тим меншому ризику піддається її почуття в ситуаціях тих чи інших життєвих випробувань, коли на терези ставляться її почуття.

Драматизм, а ще більше трагізм кохання у своїх найглибших витоках закладені у невідповідності між коханням жіночим і коханням чоловічим. Ця невідповідність геніально художньо відтворена Л. Толстим у його романі «Анна Кареніна». Трагедія кохання Анни і Вронського має під собою не тільки соціальні, психологічні, а й метафізичні причини. У чоловічій природі, як зауважує М.Бєрдяєв, є здатність переживати в собі за будь-якого часу, тобто незалежно під часу, усю повноту духовного буття, завжди почуватися собою на повноту своїх сил. У чоловічій природі сильнішим є почуття особистості. Чоловік не схильний віддаватися виключно і цілковито радощам кохання або стражданню від якогось нещастя. У нього завжди є його творчість, його справа, уся повнота його сил. Жінка віддається виключно і безроздільно радощам кохання або стражданню від нещастя, вона цілковито розчиняється в цьому єдиному, всю себе в це єдине вкладає. Навіть сучасна жінка, яка володіє широким полем для свого соціального й особистісного самовираження, намагається не руйнувати нього закону високої жіночності.

Підкреслимо, що переживання безумовної і всеохопної любові є умовою формування добре пристосованої до життя людини (К. Крейг, В. Франкл, Е. Фромм та ін.). Щоб людина могла давати любов, необхідно її саму любити без будь-яких умов. Безумовна любов передбачає турботу про іншу людину, подолання перешкод, прийняття її, спокійне існування з нею, з

собою. Така любов – внутрішній резерв здоров'я, щастя. Зазначемо, що, не отримавши від батьків цього безцінного дару, людина може взагалі втратити здатність любити інших і себе також.

На противагу цьому залежна любов (взаємозалежність) придушує задоволення потреб, що виявляється непрямими шляхами: заховатися від своїх почуттів; оминути конфлікти; позбутися тривоги, викликаної високими очікуваннями; вибрати контроль над собою, коли активний опір не-безпечний; зайняти панівне становище в сім'ї; побалувати себе; відгородитися від близькості; покарати себе; вгамувати почуття невдоволеності. Підкреслемо, що така закономірність проявляється як у дорослих, так і у дітей, а підгрунттям такого процесу слугують турбота і відданість які з часом і перетворюються у залежну любов.

Зважаючи на те, що в українських сімя'х залежна любов досить поширена, розглянемо цей процес більш детально. Тут доречно зауважити, що всі ми родом із дитинства, і відповідно там формується сценарій нашого життя. До речі, відомий психотерапевт Ірвін Ялом вважає, що серед лікувальних чинників аналіз впливу батьківської сім'ї є одним із основних. Він вважає, що всі без винятку пацієнти приходять в групову терапію з історією надзвичайно негативного досвіду, придбаного ними в своїй першій і найбільш важливій групі, – у батьківській сім'ї. Ялом вважає, що терапевтичні зміни не можливі без аналізу такого фундаментального чинника, як батьківська сім'я, і того сценарію який там формується.

Відомий український психолог С. Д. Максименко особливо підкреслює первинність ролей дорослих на розвиток особистості дитини:"... ми маємо справу не з стосунками "мати-дитина", "батько-дитина", а з стосунками "мати-батько", "дід-бабуся", "бабуся-мама"... спочатку йде при-власнення ... цих соціальних ролей, які задають інтенцію особистісного розвитку" [39, 19].

Можна сказати, що межа між батьками – дитиною як психологічна суверенність стає не чіткою у надмірно турботливих сім'ях. Ці стосунки

подібні до стосунків однолітків, де вік та рольова диференціація не беруться до уваги. Наприклад, мати і дочка можуть бути найкращими подружками, хоча вони повинні дружити відповідно до потреб віку із своїми ровесниками. Мати завжди буде підкоряти доньку, що намагаються обидві не помічати. Нерідко мати може довіряти синові більше, ніж чоловікові, а дочка підтримувати батька в усьому. Пояснити це можна тим, що подружні стосунки порушені, виникає бажання задовольнити потреби у визнанні, симпатії, підтримці з дитиною, яка стає "партнером", а потім її утримують в ролі "дитини, яка потребує опіки". Це і є "дитина ночі".

У відданих сім'ях сильне відчуття родини як спільності, але воно формується через втрату особистісної свободи, ідентичності. У родинах із залежною любов'ю діти виростають безпорадними, несамостійними. Батьки посилюють надопіку і "ловлять кайф" усякий раз, коли діти їх потребують. Проте залежність тут взаємна: гіперопіка батьків спричиняє стільки ж неприємностей, скільки й пасивна любов дітей до своїх батьків. Близькість може стати настільки укоріненою, що залишається мало простору для особистісної суверенності.

Інакше кажучи, амбівалентність зростає через підсилення близькості. Як наслідок – ігноруються невід'ємні права особистості, не визнається її особистісна суверенність, право на вільний вибір, навіть одяг і предмети гігієни можуть перейти у спільну власність.

Є чимало способів, за допомогою яких у відданих сім'ях стримується прагнення діяти самостійно. Батьки нарощують гіперопіку, щоб задовольнити власну потребу бути найкращими батьками і переживати залежність дітей від себе. Часто цей негативний маніпулятивний вплив здійснюється ненавмисно: занадто турботливі батьки виконують за дитину її функції, а не навчають її працювати, що мотивується любов'ю до дитини ("ще напрацюєшся на своєму віці").

Зазначимо, що методи для цього використовуються різні, але всі вони передають один і той самий смисл: "Я люблю тебе, поки ти слугуєш продовженням мене самого і моїх бажань, а якщо ні – не буду тебе любити".

Проаналізуємо випадки, коли віддана сім'я стримує особистісне зростання дитини: батьки виконують роль прислуги, а не наставника: прагнення "говорити за інших членів родини"; прийом "хапання за батьків" тощо. Як тільки дитина сердиться, засмучується, взаємозалежні батьки біжать на допомогу, погоджуючись з чим завгодно, тільки б не було скандалу. Афекти загрожують владі батьків, яким необхідно все контролювати. Дитина ж привчається змінювати свою поведінку за подарунки, поступливість, тобто привчається маніпулювати дорослими.

В.П. Шейнов у праці "Приховане керування людиною" наводить приклади маніпуляції дітьми їхніми батьками і навпаки, наголошуючи, що маніпуляція стає необхідним складником у відданих сім'ях, у яких вона відбувається на високому емоційному рівні, руйнуючи особистості і дітей, і батьків. "Лише десята частина пенсіонерів вважає, – пише В.П. Шейнов, – що їхні діти – дорослі люди і повинні самостійно вирішувати свої проблеми... У нас прийнято жити для дітей, а не для себе. Непоодинокі випадки, коли молоді жонглюють своїми батьківськими обов'язками, "підкидаючи" на роки своїх дітей бабусям і дідусям" [83, 734-735].

У випадку, коли батьки виконують роль обслуги, вони "керують" дітьми чи критикують їх, якщо ті намагаються самостійно щось зробити, унаслідок цього діти не отримують необхідних навичок вирішення життєвих ситуацій.

Іноді в сім'ї опікають тільки одну дитину, наприклад, первістка, наймолодшого чи дитину, яка виявляє спеціальні здібності, але з такою ж ймовірністю це може бути і "проблемна" дитина. Кого саме з дітей виділяють батьки, – залежить від їхніх потреб.

Наступний прийом ненавмисного придушення у відданих сім'ях – прагнення говорити за інших. Це відбувається як переживання за члена

родини, коли його думку закінчує інший. Діти ніяковіють, якщо їм не дають говорити, а потім звикають до такої "підтримки", поступово стають емоційно байдужими чи дуже злими. Батьки, які контролюють, не дають дитині можливості навчатися суверенності у стосунках. Поступово вона переконується, що взаємини необхідно контролювати, і, подібно, наприклад, до своєї матері, використовує для цього гнів, вину, позбавлення любові. У результаті люди, які люблять таку людину, стомлюються від постійного контролю і поступово починають розривати такі стосунки.

Третій спосіб придушення особистості – "хапання за батьків". Коли дитина маленька, то для її виживання необхідно бути поруч з батьками. У батьків із відданих сімей утримання дитини біля себе триває довше, ніж потрібно: воно пригнічує дитину і сприяє виникненню феномену навченої безпорадності. "Виснажлива пасивність... насправді була страхом. Це була захисна реакція на необхідність якось справлятися з почуттям власної неспроможності, яке зростало" [91, 45].

Т.М.Зелінська виділяє такі чинники появи залежної любові у відданих сім'ях: вікарне научіння; відсторонені чоловіки можуть підштовхувати своїх дружин до надмірної турботи про своїх дітей; конфлікти батьків; особливі обставини; батько, який надмірно турбується, і байдужа мати; батьки разом занадто турбуються про дітей [21, 143].

Звільнитися від залежної любові важко, але можна. Передовсім треба глибше зрозуміти особливості взаємостосунків власної сім'ї, а також усвідомити сутність амбівалентності в сімейних взаєминах і здійснити практичні кроки, щоб врегулювати стосунки, досягнути основної мети гармонійної сім'ї – самоцінності, компетентності, успіху кожного члена.

Особливо це важливо для періоду переходу від юнацького до дорослого віку. Багатьом молодим людям сьогодні не вистачає впевненості, життєвої перспективи, тому вони з великим небажанням "залишають батьківське гніздо", аби стати самостійними, незалежними в системі "чоловік-жінка", "батьки-діти". "Ті ж, кому не вдалося здобути автономію в

межах батьківської сім'ї, відрізняються емоційною холодністю або ж вони схильні формувати парні відносини, що домінують над їхніми особистісними інтересами" [91, 41].

Дітям необхідно в будь-якому віці долати високу амбівалентність, залежну любов, розвивати самостійність та компетентність, які так необхідні для досягнення життєвого успіху. "Немає різниці, – пишуть Е. Грізл і В. Проктор, – наскільки діти залежні від батьків, ви все ще можете набути навичок і розвивати свою компетентність для того, щоб наблизитись до особистіших можливостей" [Цит. за 21, 94].

Висновки відомої американської дослідниці підтверджують тенденції розвитку сучасної української сім'ї. Останніми роками в Україні збільшилась кількість людей, які перебувають у громадянському шлюбі. Цікава мотивація таких шлюбів, їхня матеріальна основа, вік партнерів та стосунки з батьками, дідусями, бабусями. Якщо взяти лише ті ситуації, коли молоді люди були майже однолітками, то вони переважно разом забезпечували себе матеріально і не хотіли, щоб в їхній сім'ї панувала залежність навіть від любові. Стосунки з батьками в перші півроку були практично припинені. Молоді люди були позбавлені будь-якої матеріальної і моральної підтримки.

Отже, любов, наповнена турботою, може непомітно перетворитися у залежну любов. Що раніше розпізнати цю тенденцію і внести необхідні корективи, то легше можна не допустити проблем у майбутньому. Можна з впевненістю сказати, що саме безумовна любов є основою щасливих сімей.

Селігман М. [58] виділяє наступні три стилі любові у дорослих людей:

1. Спокійний – особа легко вступає в близькі стосунки, не має залежності від іншої людини, їй приємно турбуватися про когось. Вона не боїться, що її покинуть та не остерігається прив'язатися до когось занадто сильно.

2. Уникання – людина, зближуючись з іншими, почуваєся ніяково, їй важко довіряти кому-небудь повністю, переживати себе залежною від інших.

Вона починає нервувати, коли хто-небудь намагається увійти з нею в занадто близькі стосунки.

3. Тривожний – людина відчуває, що інші не бажають настільки близьких стосунків, як вона, і починає турбуватися, що її не люблять чи бажають кинути. Їй хочеться повного злиття з коханою людиною і це відштовхує від неї інших [5, 249].

Переваги спокійної прив'язаності в любові очевидні. Ці особи гармонійні з людиною такого ж типу. Але, за даними М. Селігмана, у більшості пар до цього типу належить хтось один. І тому особистість, яка уникає, чи тривожна відчуває себе зі спокійним партнером щасливою. У трьох аспектах спокійний тип прив'язаності в коханні має переваги: турбота, секс і подолання перешкод.

Спокійний партнер краще знає, коли треба надати допомогу. Якщо тривожний виявляє турботу імпульсивно, неусвідомлено; той, хто уникає, взагалі не здатний відчути її необхідність для партнера, то спокійний – надійна опора для подружжя.

Ставлення до сексу у них також різне. Спокійні уникають випадкових зв'язків і не схвалюють секс без любові. Ті, хто уникає, більш легковажні, але віддають перевагу сексу без любові. Тривожні схильні до еротичних сцен та мазохізму, секс узагалі їх мало цікавить.

Можна передбачити майбутнє сімей на засаді таких ознак: раптовість сварки; критика партнера, а не ситуації; демонстрування презирства; готовність дати відсіч ("глухий захист"); небажання вислуховувати партнера; негативна мова жестів.

Водночас можна передбачати, згідно з М. Селігманом, яке подружжя з роками стане міцнішим. Таке подружжя кожен тиждень приділяє один одному хоча б п'ять годин уваги. Вранці вони обговорюють плани на день (5 днів по 20 хвилин = 1 година 40 хвилин). Виявляють знаки любові – дотик, обійми і поцілунки (7 днів по 5 хвилин = 35 хвилин). Організують один раз на тиждень романтичне побачення, освіжаючи свої почуття (2 години раз на

тиждень). Взаємне захоплення та схвалення один раз на день (7 днів по 5 хвилин = 35 хвилин).

Важливо обрати ті прийоми, які подобаються подружжю, щоб підсилити полум'я кохання. Наприклад, описати переваги партнера у сучасному, минулому і майбутньому часі. Це прийом називається "Підтримай мою ілюзію".

Справді, відповідати високим ідеалам дуже приємно. Ми намагаємося досягти більшого, щоб не розчарувати близьку людину. Що тісніше пов'язані взаємоілюзії, то щасливіші і міцніші стосунки партнерів. Щасливі подружжя виділяють у своїх партнерів такі переваги, про які не знають близькі люди та друзі. У нещасливих парах, навпаки, подружжя цінують один одного менше, ніж друзі. Позитивні ілюзії захищають від дрібних неприємностей, образ, які наносимо один одному від втоми. Ілюзії того, хто вас кохає, перетворюють у достоїнства навіть недоліки. Вони говорять: "Так, але..."

Саме люди з поміркованою особистісною суверенністю підтримують позитивні ілюзії, вважаючи все погане випадковим і мінливим, а все гарне – закономірним та постійним. Важливо позитивно пояснювати сімейне життя і, сім'я стає значно кращою. Водночас щасливе подружнє життя дає підстави для поміркованого вияву суверенності.

Партнери будуть відповідати взаємністю, якщо ми для них єдині і незамінні завдяки своїм достоїнствам! І передусім – здатністю кохати і бути коханими. Ці люди випромінюють любов, збагачуючи нею все навкруги. Деяким людям треба наполегливо трудитися, щоб навчитися любити. Вони навіть дратуються, коли бачать людей, що вміють любити.

Спокійне дружнє ставлення в родині між чоловіком та дружиною не приведе їх до залежності в ролі батька чи матері. А проблеми, що виникають, будуть вирішуватися так, щоб не розтоптати світлі почуття один до одного. Взаємна ілюзія для спокійних людей – договір про любов і ненапад. Підкреслюючи роль матері, батька в попередньому розділі, авторка цієї

книжки свідомо мала на увазі саме таке ставлення між чоловіком та жінкою у родині.

Як в житті окремої особистості, так і в сім'ї можна умовно виділити два процеси – виживання і процвітання. Важливо вміти не лише спокійно переживати "червоне-чорне", але й вчасно інтерпретувати їх в одне переживання – поліфонію життя – гармонійну амбівалентність особистості.

Отож, важливість обґрунтування психологічної суверенності як особистісної детермінанти, що впливає на збалансованість амбівалентності особистості та зумовлює її гармонійний розвиток, ми довели. Саме це робить нас здатними навчатися самостійно приймати рішення і відповідати за них, коли реальність постає з певними вимогами. Особливо важливо, щоб людина була на спокійному рівні особистісної суверенності, сприймаючи адекватно виклики дійсності.

Часто подружжя втрачає силу і пристрасть почуттів. Як запобігти охолодженню почуття кохання в сім'ї? Узагальнюючи рекомендації психологів, можна порадити подружжю [33, 147-148]:

1. Уникайте з'являтися один перед одним в такому вигляді, у якому ніколи б не дозволили з'явитися, коли були нареченими.

2. Прагніть бути для партнера найцікавішим і уважним співбесідником, підтримувати свій інтелектуальний престиж, продовжувати завойовувати його серце благородством, знаннями, професійними досягненнями. При взаємній пасивній позиції, заспокоєності сімейні узи будуть слабшати.

3. Підвищуйте свою чуйність, стриманість. Не забувайте, що конфлікти порушують інтимні взаємини.

4. Намагайтесь підтримувати сексуальну привабливість, зберігати при цьому якісь елементи недоступності, таємничості і своєрідної гри для завоювання душі і тіла.

5. У випадку появи перших ознак нудьги, а тим більше дратівливості при спілкуванні з партнером спробуйте частково відпочити один від одного (окремо відпустку, день для власних потреб, не спілкуватись активно).

Стабільне кохання передбачає постійний перегляд, ревізію своїх стосунків. Один мудрець сказав: «Хороша сім'я – це серія розлучень і шлюбів з тією ж людиною». Адже ті вимоги, які свідомо чи підсвідомо ставить до вас ваш партнер, весь час змінюються. Якщо партнери зуміють усвідомити ці нові вимоги і знайти шляхи для задоволення сподівань один одного, то збережеться взаємне кохання.

Кохання поглиблюється і триває довго, коли обидва люблять щось третє (якась справа, книги, музика тощо).

Треба знати, що кохання – почуття, яке зобов'язує. Це означає: щоб жити поруч, необхідно виховати в собі не тільки уміння розуміти іншого, але й уміння підтримувати його в потрібну хвилину, уміння бути чуйним делікатним, уміння вибачати.

Почуття кохання не можна зберегти без взаємних поступок і терпеливого ставлення до незначних недоліків один одного, без турботи один про одного і відповідальності за кохану людину, за сім'ю.

Стосовно проблеми освідчення в коханні, то психологи акцентують свою увагу на таких запитаннях [19, 294-295]:

Чи має воно право на життя, чи почуття закоханого повинно бути вгаданим?

Якщо виникає потреба в освідченні, воно є прерогативою чоловіка, чи освідчуватися в коханні може й дівчина, жінка?

У який спосіб воно має відбуватись?

Зрозуміло, що жоден психолог однозначно не відповість на ці питання без урахування конкретної ситуації – стосовно неї і тільки через неї. Без цього він – через серйозне й відповідальне ставлення — може висловитися лише з приводу деяких загальних принципів, підходів, способів реагування на таку ситуацію.

За реального життя мають місце різні випадки. Закоханість у юнака або дівчини може бути настільки очевидною, що не потребує словесного визнання.

Очевидно, якщо почуття закоханого не вгадується, втрачається сенс заховувати його в своєму, серці за сімома печатками, тобто з урахуванням конкретних обставин слід виявити свої почуття, дати так чи інакше зрозуміти коханій людині про своє захоплення нею.

Зрозуміло, що освідчення може набрати не тільки словесної форми, воно може виявлятись у знаках уваги, залицянні. Знання усього цього тонкого оранжиування надходить не лише з надр інтуїції, а й з життєвих спостережень, з ними знайомить психологія, література, кінематограф. Слід розвивати в собі спостережливість, аналізувати й оцінювати життєві факти, явища, це допоможе у відпрацюванні власної лінії поведінки, нагромадженні індивідуального життєвого досвіду, що становлять важливу частину індивідуального стилю поведінки.

Для свідомого оволодіння цим процесом потрібно бути хоч трохи поінформованим у проблемі психології почуттів, психології спілкування і взагалі бути більш-менш психологічно освіченою людиною, здатною, покладаючись не тільки на інтуїцію, а й на знання, обрати відповідну лінію поведінки. Кирило Насильєв рекомендує: чоловік, не втрачаючи своєї чоловічої гідності, жінка – чарівливості, жіночності, повинні знайти спосіб висловити свої почуття. Це вимагає від них глибокої емоційності, щиросердності, чесності, внутрішньої теплоти, ніжності і почуття міри. У висловлення цього більше, ніж у якійсь іншій ситуації, неприйнятні фальш, грубість, сварливість. Овідій у «Науці кохання» говорить, що закоханий має шукати ласкаві та ніжні слова. І при глибокому, світлому, щирому почутті вони знайдуться.

Люблячи себе, вірячи в свої сили і можливості, відчувши одного разу внутрішній спокій і примирившись із собою, ми виявляємо, що життя стає набагато приємніше і цікавіше. Для цього треба мати бажання змінити свої

стереотипи мислення і розлучитися з внутрішніми моделями, що відкидають їх назад у минуле. Тому відомий американський психолог Луїза Хей [78] підтверджує що, незалежно від того, на якому етапі життя ви знаходитесь, який внесок ви в нього зробили і що в ньому відбувається, ви завжди робите все, що у наших силах, – на вашому нинішньому рівні розуміння, знання і усвідомлення.

А для цього необхідно:

- виявляти неподільну увагу до себе, ставитися до себе, як до особистості, гідної уваги і поваги, реально оцінюючи свої бажання і можливості, приймаючи себе таким, як є;
- навчитися цінити і охороняти своє благополуччя;
- бути завжди готовим до самоосвіти, вивчати особливості тих проблем, які пережиті, особливо в дитинстві;
- старатися виявити в собі і вивчити ще невідомі для себе особливості впливу дитячого досвіду на доросле життя;
- виявляти готовність витрачати час і, можливо, гроші заради досягнення свого благополуччя;
- жити тверезим і осмисленим життям;
- більше спілкуватися з навколишніми людьми, з урахуванням їхніх потреб, інтересів, схильностей;.
- бажано вступити в групу взаємодопомоги, члени якої розуміють проблеми кожного, де дається можливість висловитися і слухати інших, ототожнюючи себе з ними і з їхніми переживаннями.

Приймаючи їх, незважаючи на існуючі у них недоліки і секрети, можна стати більш терплячими стосовно до власних почуттів і недоліків. Це послужить початком згоди з собою, що є абсолютно необхідною умовою психологічного здоров'я.

Коли внутрішня гармонія і любов до себе починають у жінки розвиватися і зміцнюватися, вона просто виявляє уміння бути собою, не

стараючись догодити іншим і не намагаючись добитися їхньої любові та схвалення будь-яким способом. У любові вона стверджує себе: своє життя, своє достоїнство і своє майбутнє. У зрілій здоровій любові дівчата формують адекватний образ свого «Я» і позитивне ставлення до себе та навколишніх, уміння аналізувати і усвідомлювати минуле, оптимістично дивитися в майбутнє, повноцінно проживати теперішній час.

Потреба істинної і глибокої любові до себе, дійсне та радісне прийняття себе, істинна самоповага – усе це відчуття свята. Усі неврози, всі види морального зла в своїй основі мають одну причину: відсутність істинної любові до самого себе.

Психотерапевти пропонують таку молитву для подружжя:

Я – це Я. На світі немає жінки, подібної до мене. Ти – це Ти. На світі немає чоловіка подібного до тебе.

Я прийшла у цей світ, щоб якнайповніше реалізувати себе в тому напрямку, який я сама обрала чи оберу. Я прийшла у цей світ не для того, щоб відповідати твоїм сподіванням. І ти прийшов у цей світ, щоб якнайповніше реалізувати себе у тому напрямку, який ти сам обрав чи обереш. Ти прийшов у цей світ не для того, щоб відповідати моїм сподіванням.

Я – це Я. Ти – це Ти. І якщо ми зустрілись, то найголовніше, що я можу зробити для тебе, – це щодня утверджувати твоє неповторне існування. А найголовніше, що ти можеш зробити для мене, – це щодня утверджувати моє неповторне існування. Якщо я зумію допомогти тобі бути тим, ким ти насправді є, і якщо ти зможеш допомогти бути мені тим, ким я насправді є, це означає, що ми зустрілись і покохали одне одного. Якщо ні – нічого не вдієш.

8.6. Кохання і ревнощі

Часто звинувачення в зраді не мають під собою ніякого реального підгрунтя – це своєрідний спосіб приписати свої вчинки або бажання іншому, перенести на нього справжню або можливу провину. Ревнощі залежать не тільки від інтенсивності переживань, сили почуттів, але й від властивостей особистості, рівня її культури. Можна, навіть дуже люблячи, не випробовувати ревнощів, можна і без особливих почуттів любові переживати сильні ревнощі.

Отже, збентеження, сором'язливість, заздрість і ревнощі, будучи розповсюдженими соціальними емоціями, надають міжособистісним взаєминами порівняно нестійкий напружений характер, а часто становлять загрозу для їх існування. У зв'язку з цим набуває особливої актуальності проблема управління емоціями і почуттями.

Руйнівною тенденцією сімейних стосунків є ревнощі – одна з наймогутніших людських емоцій, яку порівнюють тільки з коханням і ненавистю. В основі багатьох душевних драм лежать ревнощі. Вони властиві не тільки дорослим, але й дітям, оскільки є властивістю натури людини загалом. Окрім того, вони виявляються не тільки в людей, а й у тварин.

Ревнощі. Заздрість і ревнощі протилежні за своїм предметом: перша завжди є досадою і прикрістю з приводу чужого успіху чи добробуту, друга прагне до збереження того, що вже є у суб'єкта. Сучасні словники протиставляють заздрість і ревнощі за спрямованістю пристрасті, відповідно «до себе» і «від себе»: заздрість виникає з бажання придбати те, що інший має, тоді як ревнощі виникає зі страху втратити вже придбане; ревнивець стурбований контролем над людьми, значимими для нього. Обидва почуття мають міжособистісний контекст. Проте заздрість народжується з діадичних стосунків (заздрить і об'єкт заздрості), а ревнощі – з тріадичного (ревнивий індивід, партнер, суперник).

Причина виникнення ревнощів, як вважають деякі дослідники, у відчуттях защемленої гордості і в порушенні прав власності. Там, де ревниво охороняють приватну власність взагалі, подружжя також можуть ставитися

один до одного як до власності. При такому підході норми захисту приватної власності поширюються і на шлюбно-сексуальні взаємин. Так ревнивець постає як захисник власності. Можливо, тому ревнощі, – відмінність від заздрості, частіше направляє на соціальне схвалення, а іноді навіть заохочується, а не пригнічується громадськістю. Тут доречно звернутися ще раз до Ларошфуко: «Ревнощі до деякої міри розумні і справедливі, бо вони хочуть зберегти нам наше надбання або те, що ми вважаємо таким, проте як заздрість сліпо обурюється на те, що якесь надбання є і у наших ближніх» .

Найважливіша функція ревнощів – захист Я-концепції (Муздибаєв, 1997). Багато уявлень людини про своє Я пов'язані із сексуальними стосунками, великою мірою вони створюються і підтримуються партнером (партнеркою). Тому загроза втрати партнера обертається загрозою руйнування Я-концепції особистості. Утім, мова може йти не тільки про сексуальних партнерах. Ревнощі виникають між друзями, між учнями стосовно до вчителя, між співробітниками – через ставлення начальства, між дітьми – за особливу увагу з боку батьків. Близькі люди можуть ревнувати один одного до якого-небудь заняття (спорту, роботи тощо.), тобто до надмірного, на їхій погляд, захоплення. Заздрість і ревнощі втручаються навіть у ділові стосунки. Люди часто дружно працюють разом до тих пір, поки не виникає підозра, що хтось може вирватися вперед і обігнати останніх. Людина може затамувати злобу на іншого тому, що той увічливий, красивий і, очевидно подобається жінкам, або не злюбить колегу за те, що та напружено працює і змушує його відчувати докори сумління з приводу власної ліні. Неприязнь може перерости в ненависть з усіма для спільної діяльності наслідками.

Стосовно цього почуття, то у суспільстві не вироблено єдиної думки. Одні вважають, що це пережиткове явище, яке не повинно мати місце в цивілізованих народів. В. Даль у тлумачному словнику пропонує таке визначення ревнощів: сліпа й пристрасна недовіра, болючі сумніви в чиємусь

коханні або вірності. З усією категоричністю, наприклад, відхиляв ревнощі М. Бердяєв у своїх філософських роздумах про любов. «Я завжди вважав ревнощі, – писав він у трактаті «Кохання – політ», – найогиднішим. почуттям, рабським, пригнічуючим. Ревнощі не поєднуються зі свободою людини. У ревнощах є інстинкт власності і володарювання, але у стані приниження. Слід визнавати право на любов і відкидати право на ревнощі, перестати їх ідеалізувати... Ревнощі є тиранією людини людиною».

Інші доводять, що «ревнощі завжди народжуються разом із коханням» (Ф.Ларошфуко) і що «кохання часто розпалює свій згаслий факел від полум'я ревнощів» (П.Блессингтон).

Для пересічних громадян ревнощі – один із доказів кохання, і вони в незначних дозах сприймаються позитивно. Деякі молоді люди не хочуть, щоб їхня наречена або наречений були зовсім позбавлені цього почуття. Кохати по-справжньому й не ревнувати – це, мабуть, неймовірно. Хоча кохання й ревнощі не обов'язково корелюють. Коли людина щиро кохає, боїться втратити своє щастя, коханого, то в такому випадку вона, безперечно, починає ревнувати. Проте можна ревнувати, але по-справжньому не кохати. Якщо людина зарозуміла, має вдачу власника, то ставиться до свого чоловіка (дружини), як до речі, яка належить лише їй. Старослов'янською слово «ревнощі» означало відповідальне, суворе, педантичне ставлення до певної справи. Саме таке ставлення має бути в чоловіка до своєї дружини, сім'ї. Кохаєш – не кохаєш, а сім'ю тримай міцно. Звідси з'явилося й відчуття власника – потрібна річ чи не потрібна, а моя.

Ревнощі можуть залежати від характерологічних особливостей особистості: недовіри, тривожності, недовірливості, невпевненості в собі, у такому випадку в людини формується, як правило, комплекс неповноцінності, і вона починає вважати, що не гідна уваги, кохання з боку іншої людини. Через таку позицію ревнивець чіпляється, підозрює, влаштовує принизливі сцени.

Буває кохання, яке не супроводжується ревнощами, оскільки між закоханими встановлюється духовне, емоційно-пристрасне єднання. У них не виникає сумнівів щодо взаємної вірності й кохання. Якщо таке єднання відсутнє і сильне почуття є лише з одного боку, то можливі тривога, непевність, підозри.

Непоодинокі ситуації, коли ревнощі виникають без серйозних підстав – через підозру, яка фіксується в свідомості людини, штовхає її на безглузді вчинки, часом спричиняє життєву катастрофу. Переживаючи свої сумніви, ревнивець не спить ночами, страждає на неврози, спивається, руйнує сім'ю, – і все це лише через власні фантазії. У немолодих чоловіків можуть виникати специфічні ревнощі, нерідко пов'язані зі зниженням потенції, у чому, як правило, звинувачується дружина: «Вона мені змолоду роги наставляла, от і виснажила мене...».

Щоб визначитися у цьому питанні, необхідно і серйозно замислитись над самим феноменом розглядуваного почуття. Ревнощі визначаються як болісні сумніви у вірності, незрадливості коханої людини, також у "власне коханні її". Буває, проте, таке кохання (хоча, вважають, не так вже й часто), яке не полишає місця для ревнощів. Між закоханими встановлюється суцільне духовно-душевне, емоційно-пристрасне єднання, у них не виникає сумнівів щодо взаємної вірності і любові. Якщо такого єднання не настає і сильне почуття йде лише від однієї із сторін, можливе виникнення сумнівів, тривоги, непевності, тобто тих почуттів, які у своєму сплетінні і правлять за ревнощі. Мабуть, справді неможливо уявити собі сильну пристрасть, яку б не змальовувала невпевненість. Проте ревнощі можуть походити з особливостей характеру людини, сталою рисою якого є недовіра, тривожність, невпевненість у собі, низький рівень власної гідності. У такому разі в людини може формуватися комплекс меншовартості і вона може подумки утверджуватись н тому, що її взагалі немає за що любить. От вона й починає краяти, мучити і себе, і того, ким вона захоплена, своїми ревнощами, чіпляннням, підозрами, принизливими сценами.

Можлива протилежна ситуація, коли ревнощі виникають через надмірне підвищення самолюбства, зарозумілість: людина у такому разі може піддатися почуттю обурення чи навіть гніву за єдиної думки, що комусь, а не їй, віддали перевагу. Ф. Ларошфуко вважав, що в ревнощах більше самолюбства, ніж кохання. Б. Джонсон зауважував, що ревнива людина воліла б – не більше, не менше – бути богом для предмета свого кохання. Проте, хоч з якого б джерела не виплескувались ревнощі, вони завдають людським душам багато страждань.

Урешті, є сенс в розумінні ревнощів, яке пропонує П. Буаст: "Ревнощі – це боязнь переваги іншої особи".

Драматизм ситуації полягає ще й в тому, що ревнощі виникають часто без ґрунтовних підстав – тобто через підозру, яка, розростаючись у свідомості людини, може штпвхнути її на найбезглуздіші вчинки, що часом ставлять людину на край життєвої катастрофи. Шекспір, що повідав нам про трагедію Отелло і Дездемони, з цілковитою на те підставою стверджував.

Виділяють кілька форм ревнощів.

Деспотична ревнивість – ревнивий дивиться на дружину (чоловіка) чи партнера, як на спосіб задоволення своїх потреб, тому не може не хоче поважати його особистість, прагне підпорядкувати її собі. Ревнощі в цьому випадку – інструмент підпорядкування. Деспотично ревнують егоїсти, емоційно холодні, ті що не терплять самостійності інших людей.

Інша форма – ревнощі, що виникають із почуття власної неповноцінності. Така людина продовжує сумніватися у своїй гідності і в своїй привабливост, навіть тоді коли її люблять. Вна намагається всіма способами перешкодити коханому спілкуватися з іншими, щоб уникнути будь-якого порівняння. Часто небезпеку порівняння намагаються ніби заздалегідь нейтралізувати критикою оточуючих, часом міркуваннями про загальну порочність, розпусту і своєю власну моральну чистоту. Такий ревнивець поводить себе не так брутально, як деспотичний, але нестримна ревнивість у всіх своїх формах знищує стосунки між людьми.

Розрізняють такі види ревнощів [56]:

- тиранічні, звичайно властиві авторитарним, егоїстичним, упертим людям, які, як правило, вважають свого партнера власністю, об'єктом для задоволення власних потреб;
- від ущемлення, притаманні людям, які страждають на комплекс неповноцінності (за А. Адлером), з тривожно-недовірливим характером;
- звернені, що виникають як захисний механізм – проекція своєї готовності до зради на партнера.

Т.В. Андреєва називає такі види і причини ревнощів:

1. Ревнощі «власника» (річ має належати господарю). Цей тип ревнощів обов'язково пов'язаний із переживанням зради партнера із загрозою розриву стосунків, причинами яких є підозріла поведінка партнера, зрада, відсутність інформації про партнера, розлука, компрометуюча інформація. Проте досить часто бувають і безпідставні ревнощі.

2. Розвитку власницьких ревнощів сприяють певні риси характеру, зокрема деспотизм, властолюбство, емоційна холодність, упертість, нездатність прощати, невміння поважати іншого.

Ревнощі через образу – властиві людям тривожно-помисливим, невпевненим у собі, зі схильністю перебільшувати небезпеку, з комплексом неповноцінності. Цей тип ревнощів може виникнути через неправильні дії іншої людини або переживання своєї сексуальної неспроможності. Для таких людей характерним є небажання припустити порівняння з можливим суперником через страх програти, бути гіршим в очах коханої людини.

3. Відображені ревнощі – виникають як проекція власної подружньої невірності, ненадійності на свого партнера (якщо я зраджую, то й мій партнер також здатен на це). Невірні чоловіки й жінки часто бувають надто ревниві.

Причинами подружніх ревнощів є:

Особистісні особливості «суб'єкта ревнощів» (ревнивця). Ревнива людина, як правило, тривожна, емоційно нестійка, боїться, що її партнер

може зрадити, у всьому його підозрює, вимагає доказів вірності, хоча довести вірність практично неможливо.

Особистісні особливості «об'єкта ревнощів» (того, кого ревнують). Людина активна, яка швидко знайомиться з особами протилежної статі, схильна говорити неправду, зі слабко розвиненими глобальними переконаннями, звичайно, буває об'єктом ревнощів. Особу такого типу називають «шукач пригод».

Співвідношення особистісних властивостей можливих «суб'єкта» і «об'єкта» ревнощів (сумісність партнерів стосовно виникнення або відсутності ревнощів). Навіть дуже невпевнена в собі людина не буде (або майже не буде) ревнувати свого партнера, який не створює приводу для ревнощів, водночас шлюб уразливої людини з партнером, який не зважає на її почуття, активно заводить знайомства з протилежною статтю, фліртує на очах партнера, буде важким для першого з них.

У свою чергу, шлюб активного чоловіка (схильного до зради) зі спокійною, упевненою в собі жінкою, що заснований на раціональних засадах (наприклад, «ми живемо заради дітей»), а не полум'яних почуттях, може й не викликати в неї особливих ревнощів. Така жінка розуміє, що шлюб в її ситуації кращий варіант, ніж розлучення. Окрім того ж є можливість маніпулювання чоловіком, продукуючи в нього постійне почуття провини.

Вплив «ситуації» – виникає, коли один із партнерів змушений жити більш замкнуто (наприклад, дружина доглядає маленьку дитину, чоловік безробітний), а інший має повну свободу - аж до поїздок в інші держави. У цьому випадку партнер, у житті якого мало вражень і подій, буде більш емоційним щодо свого подружжя, оскільки потребує спілкування, теплоти і, як наслідок, - може бути більше схильним до ревнощів [3].

Як бачимо, у ревнощів багато граней, і тут окреслено лише деякі. Проте єдине не викликає сумнівів: ревнощі – обтяжливе, прикре почуття, це, за висловом Буффе, – сестра кохання, подібно до того, як диявол – брат янголів.

Гендерні відмінності виявляються і в особливостях «спрямованості» ревнощів. Чоловік ревнує, коли його партнерка має сексуальні стосунки з кимось. Жінка ревнує, коли її партнер емоційно прихильний до іншої.

Вважається, що жінки більш ревниві ніж чоловіки. Жінці властиво скаржитися на свого чоловіка, який звертає увагу на інших жінок. Дружина може ознайомитись зі змістом записної книжки чоловіка, щоб спіймати його «на гарячому», влаштовує сцену тільки через те, що йому зателефонувала якась жінка. Отже, жіночі ревнощі виявляються частіше за чоловічі.

Традиційно чоловічі ревнощі пов'язуються з домінантним правом чоловіків над жінками. Чоловіки частіше розлучаються через зраду жінки, хоча загалом зраджують частіше. Чоловічі ревнощі виявляються не так легко й швидко, як жіночі, але вони набагато важчі й драматичніші. Чоловічі ревнощі закабаляють його повністю, часто затьмарюючи все інше. Чоловік, якому зраджує дружина, відчуває себе не тільки приниженим, зганьбленим, але й смішним, жалюгідним як в очах оточуючих, так і у своїх власних. Жалюгідний образ «рогоносця» завжди був посміховиськом. Із цим словом у кожного чоловіка пов'язана втрата його чоловічої честі. Можна зазначити, що ревнощі – ахіллесова п'ята чоловіка.

Психологи пропонують спеціальний тест, за допомогою якого можна з'ясувати, чи є Ви ревнивою людиною [19, 281-282].

Спершу слід дати відповіді на такі питання:

1. Чи гнівається ви, коли у знайомих все йде добре?

2. Чи вважаєте ви, що іншим людям жити легше, ніж вам?

3. Вам не байдуже спілкування ваших друзів з іншими людьми?

4. Чи вам шкода віддавати комусь свої речі?

5. Чи ображаєтесь, коли ваш партнер із задоволенням розглядає фотографію друзів або коханок (коханців)?

6. Вас турбує, що партнер може зустрічатися з колишніми коханками (коханцями)?

7. Вам завжди конче потрібно знати, що робить партнер?

8. Чи засмучуєтесь, якщо інші вважають вашого партнера привабливим?

9. Чи доводилось вам заздрити?

10. Чи траплялось говорити погане про друзів?

11. Ви ображаєтесь, коли друзі кудись ідуть разом, а вас не запрошують?

А тепер підрахуйте бали: кожна позитивна відповідь дає одне очко, негативна – нуль.

10 балів і більше: ваше життя зіпсоване заздрощами. Ревнощі руйнують стосунки із друзями, а через заздрощі ви не задоволені з того, що маєте. Треба навчитися контролювати ревнощі, оскільки вони почнуть завдавати самих прикрощів.

Від 4 до 9 балів: ви досить ревниві, але це не є головним у вашому характері. Ревнощі впливають на ставлення та почуття щодо інших, але не керують ними. Проте буде краще, якщо ви навчитеся перемагати заздрощі й більше цінувати те, що маєте: і в характері, і в побуті.

3 бали чи менше: ревнощі не відіграють великої ролі в вашому житті – як і будь-які людські емоції.

Очевидно, якщо тест виявить високий рівень розвитку ревнощів і це підтверджується самоспостереженням та думкою оточуючих, є сенс «попрацювати» над своїм характером та своїми емоціями з тим, щоб «очистити» їх.

Що можна порадити ревнивцям? Тим, хто ревнує психологи радять [33, 145 -146]:

- Навіть якщо ви впевнені, що партнер вам зраджує, не намагайтесь платити тим самим.
- Поводьте себе в сім'ї так, щоб Ваша половина не намагалася шукати симпатію деінде.
- Не будьте рабом неперевірених фактів і чуток.
- Будьте людиною, впевненою в собі.

- Не дозволяйте ревнощам оволодіти всіма почуттями.
- Не поспішайте з висновками.
- Не давайте приводу до ревнощів.
- Не допускайте брехні і лицемірства в подружніх стосунках.
- Проявляйте більше тепла, терпелячості, говоріть партнерові, що він «най-най...», проявляйте турботливість.
- Не втягуйтесь у безглузді конфлікти.
- М'яко і тактовно відкидайте хамство, грубість.

Відомий чеський психолог С. Кратофіл пропонує поради проти ревнощів.

Якщо ревнощі є специфічною рисою особистості (психопатичний стан ревнощів), а також ситуаційно зумовлені, доцільно спонукати ревнивця аналізувати їх і звикати до стану невпевненості, який притаманний кожному шлюбу. Найефективніше це відбувається в межах групової психотерапії.

Партнерові не слід реагувати на спроби ревнивця вистежувати й контролювати, він не повинен щось пояснювати або виправдовуватись. Неприпустимо втягувати себе в суперечки з приводу ревнощів і говорити на теми, з ними пов'язані. Слід перевести розмову на інше або взагалі піти [3].

У контексті нашої проблеми, видається цікавим погляд відомого американського психотерапевта Еверета Шострома [85]. Коротко подаємо його погляди в контексті співвідношення понять актуалізатор – маніпулятор. Шостром зазначає, що любовна гра така ж давня, як і людський рід. З часів Адама і Єви триває суперечка, хто ж несе відповідальність за з'їдене Адамом яблуко? І велика частина нарікань дістається Єві за використання прийомів спокуси, якими вона намагалася схилити його до дії. Звичайно, любовна гра ніколи не народилася б на світ, якби на світі не з'явилася жінка з її хитрощами. І тільки жінці ми зобов'язані тим, що любовна гра проіснувала впродовж багатьох віків. Проте, щоб виявитися в щось втягнутим, потрібна

наявність, принаймні, двох. Активного – чоловіка і пасивної – жінки. Обоє, як вказує Шостром, бувають дуже манипулятивними.

Будь-які романтичні стосунки між чоловіком і жінкою – найродючіший грунт для маніпуляцій. Ми знаємо, що маніпуляції можуть бути як пасивними, так і активними. Залишається встановити відмінності між актуалізованим коханням і маніпулятивним.

Чоловік-маніпулятор бачить в жінці об'єкт сексуального завоювання. Для нього жінки – це речі, а не особистості. Число перемог, які він отримав, – це міра його мужності, а які особисті втрати несуть при цьому його "переможені" – для нього неістотно.

Жінка-маніпулятор використовує чоловіків, щоб відчути себе привабливішою. Їй подобається почуття жіночої чарівності, подобається чоловіча увага, подобається дратувати і заманювати чоловіків, причому не заради кінцевого результату. Їй подобається сам процес зачарування. Вона лише спокусниця, і украй маніпулятивна жінка отримує величезне садистське задоволення, відкидаючи чоловіка, який серйозно нею захопився.

Одне з найважчих питань, яке для багатьох є надзвичайно болючим і невирішеним – як реагувати на невірність чоловіка? Найпоширеніша реакція - викриття, гнівний протест. З великим мистецтвом підходить до цього питання Карен Хорні. Вона припускає, що головна проблема не в самій невірності, а в гордості "безневинної половини". Коли дружина вигукує: "Як ти міг таке зробити"?, насправді вона має на увазі: "Я занадто благородна, і зі мною нічого подібного статися не могло". Для неї нестерпно, що чоловік вислизнув з-під її маніпулятивного контролю. Відмовляючись дати йому розлучення, вона відновлює контроль: нехай не колишній, але теж досить жорсткий.

Була б жінка актуалізатором, вона б погодилася, що подружня невірність – річ цілком звичайна і що статися це може з кожним. Більше того, вона повинна була б замислитися: який внесок у зраду свого чоловіка зробила особисто вона.

Ніколи чоловічі зради не відбуваються без допомоги дружин. Можна сказати так: Чоловік вистрілив, але зарядила рушницю дружина.

Далі актуалізатор замислився б, наскільки руйнівною для них обох може стати її незгода на розлучення. І нарешті (і це найголовніше), їй треба мобілізувати увесь свій людський потенціал, усю свою мужність і... пробачити свого чоловіка. Якщо вона зможе зробити це, вона зробить крок не лише до нього, але і до свого порятунку.

У грі під назвою "любов" майже неможливо утриматися від маніпуляцій. Кожного з нас так і тягне побачити у своєму партнерові – любовну здобич, а не особистість. Проблеми, що виникають між тими, хто кохає, де кожен не лише об'єкт пристрасті, не лише член сім'ї, але й жива трепетна людська істота, повинні вирішуватися без обману і контролю. Найважче, чому людині належить навчитися, – це бути чесним перед собою, перед власними почуттями. І це можливо. І – необхідно для щастя.

Випадки, які описує Шостром, гранично поширений, і значна кількість сімей стикається з такими щодня.

На жаль, використання або експлуатація іншого стала для нас нормою життя. Що з того, що ті, кого ми експлуатуємо, частенько згодні на це? Хазяїн кондитерської може вдень і вночі закликати своїх службовців бути йому вдячними за ті подачки, які він виплачує їм, але навряд чи вони будуть коли-небудь йому вдячні.

Для актуалізатора кохання – це не просто емоція або фізичне бажання. Це передусім турбота і повага. Саме тому секс – це дуже потужне, дуже значуще, але – ДОДАТОК до людських взаємин. Якщо ж секс існує як самодостатня сфера людських стосунків, то ми маємо справу з онаністами, яким для задоволення своїх бажань просто мало одного (свого) тіла і потрібне ще одне. Саме тіло, а не людина. Річ, яку можна покласти з собою в ліжко.

Утім, як вказує Шостром, підвищена сексуальність може бути прикметою хвороби. За нею може ховатися, наприклад, боязнь самотності,

почуття неповноцінності і – звідси бажання перемогти або бути завойованою, марнославство або садизм. Такий секс, за яким немає любові, – маніпулятивний і фальшивий.

На завершення додамо, що ревнощі завдають людям багато страждань є причиною багатьох драм. Це обтяжливе й прикре почуття, яке супроводжується хронічним стресом, виникненням різноманітних соматичних захворювань – від головного болю до серцево-судинних захворювань, розладів травлення, а також виникненням психічних розладів – депресій, апатій.

Загалом ревнивцю не позаздриш, оскільки це не просто нещасна людина, а двічі нещасна, оскільки одночасно є й мучителем, і мучеником, живе у вічній тривозі. Такі люди завжди готові завдати болю, зчинити скандал з найменшого приводу і без нього.

9. ПОДРУЖНІЙ КОНФЛІКТ

Коли ми говоримо про нестійкість, неблагополучність сім'ї, не можна обійти й увагою конфліктні ситуації. Конфліктною ситуацією називають не сам конфлікт, а передумови конфлікту. Ось приклад конфліктної ситуації. Чоловік хоче в неділю піти в кіно, а дружина – у гості. Інтереси не збігаються. Зіткнення інтересів неминуче. Але не обов'язково у формі конфлікту. Не обов'язково сваритись, ображатись, докоряти один одному. Якщо люди допускають, що інші мають право на якісь свої інтереси, що не збігаються з їхніми власними, то так конфліктні ситуації розв'язуються без

конфліктів. При цьому подружжя має поважати право людей на незгоду, на суперечку.

Як це не дивно, конфліктувати в сім`ї явище природне, а ось сварок можна і треба уникати, тому що у будь-якій сварці не буває абсолютно правого.

Перш ніж вступати в конфлікт, кожний з подружжя повинен пам'ятати, що лихо, спричинене близькою людиною, мізерне порівняно з тим добром, яке вона принесла. Уміння зрозуміти, вибачити, не пам'ятаючи лиха, вчасно знайти потрібне слово – одна з основ сімейного щастя. Конфліктні ситуації в сім'ї зумовлені низкою причин. По-перше, є об'єктивні труднощі: втома від робочого дня, дратівливість, фрустрація, апатія. Конфлікти на такому ґрунті є небезпечними для подружніх стосунків. Інша справа, якщо суперечки виникають через те, що один із партнерів мусить, на думку іншого, змінити лінію поведінки (відмовитись від якихось звичок, переглянути прийоми виховання, життєві орієнтири тощо). Тут постає дилема: поступитись чи не поступитись, формувати спільну лінію поведінки чи ні. Нарешті, трапляються конфлікти, які є непередбачуваними, у всякому випадку зовнішньо.

9.1. Загальна характеристика подружнього конфлікту

У психології під подружнім конфліктом розуміють взаємний і негативний стан подружжя, що характеризується різного рівня негативізмом у стосунках (від образи до ворожості), який викликаний їх несумісністю.

Особливості подружнього конфлікту [33, 205-206]:

а) можливість переходу негативізму з нижчого до вищого рівня, приведення конфліктуючих у стресовий стан, у вибух негативних почуттів, що спотворюють психіку людей. Це такі дії та вчинки, які в нормальних умовах ніколи не проявлялися. Людина в стресовому стані характеризується

повною відсутністю здатності до мислення, обмеженням контролю свідомості за поведінкою;

б) загостреність негативних переживань, нещадність оцінок, звинувачувальний характер висновків. Змінюється поведінка людей під час конфлікту, рухи стають експресивними, інтонації виразними, обличчя червоним, руки тремтячими. Виливається на партнера потік звинувачень, образ, епітетів, які зазвичай майже не вживаються. Назовні проривається та інформація один про одного, яка, як правило, приховується. В основі конфліктів лежить, у більшості випадків, прагнення принизити партнера, наполягти на своєму;

в) конфлікт тягне за собою спустошеність, байдужість, амбіційність, пияцтво, пошук сторонніх зв'язків, розваг;

г) властивість розростатися незалежно від причин і приводів. Адже навіть ті розбіжності, в основі яких не було приниження гідності партнера, у процесі свого розвитку майже неминуче призводять до ударів по самолюбству подружжя. Кожний починає нагадувати один одному всі нагромаджені образи. «Звинувачувальний матеріал» стрімко наростає, тепер уже мова йде не про сам випадок, який став причиною сварки, а ледве не про все життя сім'ї, про характери і звички подружжя;

д) унікальність, неповторність конфлікту. І все ж в сімейних конфліктах можна знайти спільні риси, а значить виробити деякі загальні рекомендації, прощо йтиметься далі;

е) у конфліктах цікаве ще одне: якщо вони повторюються, швидше всього хтось (або обидва) виграє щось від скандалу. Якщо чоловік в неділю півгодини звинувачував дружину в усіх гріхах, грюкнув дверима і пішов пити пиво – мабуть, заради пив-бару він і розшумівся, знаючи, що з миром його туди не пустять. Іноді сваряться для того, щоб потім півдня, не розмовляти – адже у кожного з нас є, поряд з потребою в спілкуванні, потреба в дистанції, і задовольнити її можна без сварки – пояснивши, наприклад, що ти обдумуєш якусь важливу роботу.

У конфліктах часто прихована важлива психологічна пастка. Нам здається, що те, як і що ми бачимо, так воно і є. А це помилка. Наші бажання, наші хвилювання спотворюють для нас ситуацію, і ми її сприймаємо лише частково. У конфлікті кожний бачить предмет розмови зі свого боку, часто один веде мову про те, що дошка березова; другий – що вона зелена, а третій, що вона мокра. Дуже часто подружні конфлікти виникають саме за цією схемою.

Конфлікт може бути наділений як творчою, так і руйнівною силою. Якщо стикаються конструктивний і деструктивний, передовий і відсталий погляди і перемагає перший, конфлікти завершуються позитивним результатом. Сім'я тактовно, доброзичливо і водночас принципово, одностайно засудила негідний вчиок одного зі своїх членів, вимагаючи недопустимості подібного. Він – нехай навіть не без опору – сприйняв ці вимоги. Таке розв'язання протиріччя згуртовує сім'ю, посилює взаєморозуміння, допомагає кожному усвідомити, що і його неправильні дії сім'я не потерпить.

На жаль, найчастіше, особливо в молодих сім'ях, конфлікти розв'язуються неправильно і руйнують основи сімейних стосунків: виникає неприязнь один до одного, спільні інтереси відсуваються на задній план, травмується психіка, замовчуються достоїнства і перебільшуються недоліки один одного, ростуть образи, почуття кохання витісняється почуттям ненависті, наростають стресові стани. Якщо все це стає нормою, а не винятком, над сім'єю нависає загроза розлучення

Одна з основних причин сімейних конфліктів – намагання зробити свого партнера схожим на себе, змінити його. Більшість людей одружуючись, вважають, що партнер такий самий, як і вони, що обидва хочуть одного й того ж в житті. Дуже швидко виявляється, що це не так. Жодної пари, що має близькі стосунки, не обходить відкриття істотних відмінностей між ними. Головне в тому, як ми реагуємо на ці відмінності. Більшість з нас бачить у них загрозу своєму ідеалові щасливого шлюбу – вічній гармонії між людьми,

які хочуть одного й того самого водночас. Проте це зовсім не просто зробити. Коли ми впевнюємося, що так не виходить, то починаємо непокоїтись. Виникає думка, що причина нашого неспокою полягає в поведінці партнера: «Я нещасливий (а) через те, що він (вона) робить... Коли б він (вона) змінився (лась), тоді б мені не було так погано. Це його (її) провина».

Але, як це не дивно, ті, від кого ми домагаємося змін, зовсім не хочуть бути і піною, з якої можна зліпити все, що завгодно. У них є свої переконання, свої уявлення про правила сімейного життя, про цінності. Вони опираються. Ось найбільш типова ситуація, яка виникає в молодих сім'ях. У відповідь на наші вимоги змінитися партнер може (Бабенко А., Дідковська І., Бондаровська В. Конфлікт: загроза чи можливість? //Директор школи. – № 42. – 2000. – С.9–10):

а) поступатися;

б) атакувати;

в) просто уникати стосунків.

Ті, що поступаються.

Головне завдання такого стилю поведінки в конфлікті – досягнути миру будь-якою ціною.

Люди, які часто застосовують такий метод, бояться конфлікту, а ще більше відчуженості у стосунках, нехтування близькою людиною.

Поступливі, у відповідь на вимогу партнера змінитися, роблять вигляд, що ніяких проблем немає. Вони можуть більше або менше усвідомлювати свої потреби, але вважають їх неправильними й такими, що руйнують сімейні стосунки, а тому ігнорують їх. Такий стиль поведінки допомагає створити видимість щасливого шлюбу.

У поступливості є і зворотний бік – «добре, я поступлюся в цьому і в цьому, але ви за це заплатите!».

Якщо партнер відмовляється «платити», то може виникнути конфлікт – «Я для тебе зробив те-то, а ти для мене навіть цього не можеш!». Якщо і це

не спрацьовує, то той, хто поступився, збільшить тягар провини партнера й відіграється наступного разу.

Якщо ми не виявляємо відкрито своїх почуттів і потреби або робимо вигляд, що не помічаємо їх, це ще не означає, що вони кудись зникають. Вони залишаються «всередині» і «починають виявлятися» іншими способами. Частіше такий стиль використовують жінки. Проте і чоловікам властива така поведінка. «Поступливі чоловіки», як компенсацію за свою поступливість, можуть випивати або не розмовляти. «Поступливі жінки» часто починають надмірно контролювати чоловіка (телефонують на роботу, мають сумнів щодо причин несвоєчасного повернення додому тощо) або просто «пиляти» його.

Ті, що атакують.

Ті, що атакують, розглядають партнера як проблему і відверто намагаються його змінити.

До того часу, поки «супротивник» не робитиме і не розумітиме все так само, як вони, вони відчувають себе переможеними й основні сили витрачають на те, щоб змусити іншого робити по-їхньому. Коли щось виходить не так, як потрібно і правильно, на їхню думку, вони відчувають себе пригнобленими (хоча не завжди зізнаються в цьому). Те, що може існувати інший погляд, викликає в них різні почуття, зокрема агресію.

Здавалося б, людина відверто виявляє свої почуття і своє невдоволення. Проте проблема полягає в тому, у якій формі це відбувається. У цьому випадку виявлення почуттів перетворюється на звинувачення іншого, доведення його неправоти і недосконалості. Це тільки погіршує ситуацію. Партнер може відчути себе звинуваченим у чомусь і намагатиметься порозумітися чи виправдатися. Його може розсердити те, що той, хто це стверджує вважає себе правим настільки, що дозволяє собі подібні зауваження.

Як виявити свої почуття і не поглибити конфлікт?

Ключовий підхід полягає у використанні «Я-висловів». Ви повідомляєте інформацію про свої почуття, потреби або оцінки без зневаги та осуду. Ви говорите про те, чого Ви хочете, що Вам необхідно або що Ви думаєте, а не про те, що треба робити або говорити іншому. Ви відстоюєте свої інтереси, але при цьому не чините тиску на іншу людину. Людина не буде почуватися припертою до стіни, у неї не буде потреби захищатися і, як наслідок, не буде бажання входити в конфлікт або загострювати його; «Я-вислови», просто починаються із «(займенника «Я» і передають ваші власні почуття або реакцію. «Ти-вислови» передають звинувачення й оцінку, що змушує людину захищатися і провокує її до агресій. Коли Вам хочеться сказати: «Чому ти так пізно?! Ти повинен бути вже давно вдома? », – скажіть: «Я дуже хвилювалась, що тебе так довго немає».

Ті, що уникають стосунків.

Для деяких людей найкращою реакцією на будь-які вимоги є відсторонення. Вони відходять або фізично, або емоційно, коли ситуація стає для них надто напруженою. Це можна зробити тонко – змінити тему розмови чи вимкнути телевізор або різко, наприклад, піти з дому.

Ті, що уникають, звичайно поводяться так тому, що відчувають своє безсилля. На їхню думку, партнер сильніший і вони не бачать можливості бути самим собою у близьких стосунках із владною людиною. Ці люди часто видаються незалежними, але це всього лише вивіска.

Про них можна сказати: «Вони незалежні, тому що від них нічого не залежить».

Ці три способи поведінки в конфліктній ситуації виявляються непродуктивними і сприяють нагромадженню агресивних почуттів у партнерів. Конфлікт стає конструктивним, якщо подружжя:

1. Прагнуть не до перемоги одного і поразки іншого, а до перемоги обох.

2. Не відкладають образи на завтра – чим швидше розкрито конфлікт, тим менше бід він принесе.

3. Перш ніж пред'явити один одному претензії, чесно усвідомлюють, що їх насправді хвилює.

4. Не залучають до обговорення сьогоднішніх справ минулі образи.

5. Відкрито висловлюють свої почуття і чекають того ж від партнера.

6. Враховують настрій і страждання іншого, навіть якщо той не правий.

Залежно від характеру розв'язання суперечностей, рівня негативізму у психології розрізняють такі типи конфліктів: непорозуміння, суперечка, сварка [ЗЗ, 207-208]. В основі непорозуміння, яке характерне для перших днів-місяців подружнього життя, лежить елементарне незнання один одного і законів сімейного функціонування.

Суперечка, як правило, торкається способу досягнення спільної для подружжя мети, тільки кожний твердить, що спосіб дії іншого неприйнятний, тому що не досягає цілей, і найкращим способом дії повинен бути той, який він там запропонував. Сперечатися – це значить уміти слухати і знаходити взаємоприйнятне рішення, уміти аргументувати свою позицію, розумно й точно переконувати. Складність суперечки – переконати партнера, що позиція одного корисна для іншого.

Сварка – це вже конфлікт відносно самих цілей, це заперечення цілей, цінностей, інтересів і якостей особистості шлюбного партнера, відчуття їх як неприйнятних. Якщо сутність суперечки «треба діяти не так», якщо суперечка обходиться без негативних оцінок опонента як особистості, якщо мета суперечки вияснити істину, то сварка завжди включає особисті звинувачення, неприємні оцінки, намагання образити шлюбного партнера. У суперечці виясняються різні інтереси, позиції, у сварці – інший сприймається наперед як «нехороший» і «неправий». В суперечці можна знайти компроміс, в сварці – це майже неможливо. Суперечки, як правило, ситуативні, сварки ж завжди мають свою передісторію. Будь-яка сварка виростає з невміння або небажання сперечатись. Благополучна ж не та сім'я, яка виключила будь-які ускладнення, суперечності, а та, що шукає гідного розв'язання життєвих

складностей, де подружжя думає про те, щоб виграла дружба, сім'я, а не власні амбіції. Психологи твердять, що дуже мало подружніх пар вміють раціонально сперечатись.

Трапляється й таке, що конфлікт і навіть сварка необхідні. Можливо, власне, не сварка, а «очисна робота» (дружина стала міщанкою, чоловік в загулах) у своїх стосунках: відверто, а навіть нещадно говорять один одному про невдоволення, образи, критичні зауваження, які назбирались на душі.

Коротко зупинимося на можливих причинах тиску й агресії в конфліктах.

1. У дитячому віці ми спостерігаємо стосунки між батьками і ставлення батьків до нас. Ми дізнаємося, як будуються стосунки, як вони підтримуються, як розв'язуються проблеми. Водночас ми дізнаємося як розв'язуються конфлікти. Якщо в сім'ї конфлікти розв'язуються за допомогою агресії й тиску, якщо дитина сама є жертвою фізичного і психологічного насильства або буде свідком таких стосунків між батьками, вона дістає відповідний урок. Вона дізнається, що це припустимий спосіб поведінки у стосунках, що агресія може бути способом домогтися бажаного. Вона переносить цей досвід у доросле життя і поводиться так само у своїй сім'ї. У неї виникає впевненість, що для того щоб задовольняти свої бажання, необхідно застосовувати силу або маніпулювати іншими.

2. Часто ми просто не знаємо інших способів розв'язування конфліктів.

3. Недостатня увага до своїх власних почуттів і потреб, невміння прямо сказати про те, чого ми потребуємо, і висловити те, що ми відчуваємо, призводить до нагромадження негативних переживань. Врешті-решт ми зриваємося і виявляємо гнів та агресію.

Внутрішні переконання, що сприяють виявленню агресії, у конфліктних ситуаціях такі:

1. Важко або навіть неможливо отримати в житті те, чого хочеться. Тому, якщо я хочу виграти, я повинен вступити в боротьбу. Оскільки на всіх

усього не вистачить, я повинен змагатися і боротися з іншими, щоб задовольнити свої бажання.

2. Я повинен приховувати свої потреби, думки і почуття, щоб ніхто не мав ваги наді мною і щоб мене ніхто не зрадив.

3. Якщо хтось задовольнить свої потреби, тоді я, очевидно, не зможу задовольнити свої.

4. Якщо я не стану переможцем, люди вважатимуть мене слабким і переможуть мене. Я повинен бути переможцем за всяку ціну.

5. Інколи я можу застосувати силу, щоб отримати те, що мені потрібно.

6. Якщо я попередив його і вона (він) все одно не робить того, що я вимагаю, це вона (він) винна (ен) в тому, що я застосовую силу.

Назвемо внутрішні переконання, які закладуть основи розв'язання конфліктів без агресії:

1. Незалежно від того, як складається ситуація, мене ніщо не змусить застосувати силу!

2. Я можу сказати про те, чого я хочу, про те, що мені потрібно, і про те, що я відчуваю.

3. Я можу змиритися з тим, що не завжди отримуватиму те, чого мені хочеться. На цій планеті, крім мене, живуть й інші люди!

4. Моє основне завдання – досягнути взаєморозуміння і розв'язати проблеми, що виникли, а не змагатися і перемагати.

Ось деякі ідеї, що дадуть змогу конфліктувати без переможців та переможених і не провокувати агресивної поведінки партнерів.

1. Пам'ятайте про те, що кожна людина має право бути іншою, не гіршою і не кращою – просто іншою. Зі своїми поглядами, переконаннями, слабкостями та звичками.

2. Кажіть прямо про те, чого ви хочете в цей момент, не вдавайтеся до непрямих висловлювань. («Я хочу, щоб ти мене пригорнув», замість «Ти ніколи мене не пригортаєш», «Твоя мама не навчила тебе бути ніжним»).

3. Не читайте чужих думок (запитуйте «Що ти думаєш?», замість того, щоб стверджувати «Я знаю, що коли ти так дивишся, то думаєш, що я нікчема»).

4. Говоріть про себе і про те, що відбувається зараз і тут, не додавайте слів «завжди», «ніколи».

5. Вашим завданням є не пошук відповіді на запитання: «Хто винен?». Спілкування – це «спільний танок», який складається з рухів кожного із партнерів. Коли ви звинувачуєте, ви намагаєтеся всю провину перекласти на партнера, а ви – лише невинна жертва. Допускайте, що ваша поведінка теж може ускладнювати ситуацію. Покажіть, що ви також готові піти назустріч.

Коли конфлікт уже розпочався і партнер відверто виявляє агресію, то:

1. Старайтеся глибоко дихати. Це дає час для обдумування того, що ви ще хочете сказати, і дає змогу знизити тон голосу.

2. Будьте уважними до партнера, намагайтеся за потоком агресивних слів почути, чого він хоче насправді (наприклад, у конфлікті з дружиною щодо її постійних зачіпок про дотримання чистоти чоловік насправді може хотіти, щоб вона в цей момент просто перестала прибирати, сіла до нього на коліна і пригорнула його).

3. Якщо партнер говорить дуже голосно, говоріть нижчим тоном (коли ваш тон буде вищим – можлива сварка), почнете знижувати ваш тон – ймовірно, що партнер піде слідом за вами. Будьте гнучкими з голосом. Зазвичай у конфлікті ми намагаємося перекричати партнера і привертаємо тим самим його увагу до себе. Як не дивно, часто незвично тихий голос значно більше привертає увагу і знижує інтенсивність конфлікту.

4. Пам'ятайте, що коли близька вам людина дозволяє собі виявляти негативні почуття – це зовсім не означає, що вона перестала кохати та поважати вас.

Коли конфлікт неминучий, його не слід боятися. Навпаки, тут необхідно навіть стати ініціатором. При такому свідомому входженні в конфлікт керувати ним можна більш ефективно. Ніколи грубо не нав'язуйте

конфлікт. Слід пам'ятати, що конфлікт шкідливий для здоров'я лише у дуже великих дозах. А ось втеча від назрілого конфлікту рівноцінна його переведенню у внутрішність (власної психіки), що небезпечно для здоров'я. Окрім того, розв'язання суперечностей – рушійна сила будь-якого розвитку. Тоді різні думки, погляди, інтереси, потреби не видаються вирішеними. Саме це допомагає досягнути гармонії сімейних стосунків. Значить, конфлікти – це один із засобів розвитку сімейних стосунків.

Головне не в тому, які конфлікти, а і в тому – це не менш важливо! – як вони вирішуються. Від цього залежить, чи буде розв'язання позитивною силою, що зміцнює сім'ю. І ще: традиційне питання «хто винен?» треба, вирішуючи конфлікт, замінити іншим: «як нам бути?».

Якщо ж суперечки служать "профілактичному ремонту" сімейних стосунків і їх боятися не варто, то сварки, особливо часті і серйозні, повинні мати якомога менше місця в сім'ї, оскільки вони мають як медико-психологічні, так і педагогічні наслідки. Насамперед, медико-психологічні: сімейні сварки вбивають все краще у житті. У 80% жінок, що захворіли неврозом, головною причиною захворювання були негаразди в сім'ї (у чоловіків 20%). Повільно, але впевнено вони вбивають кохання. Підвищується кров'яний тиск, відбуваються шкідливі зміни в організмі. Економіка США щотижня втрачає 34 млн. людино-годин через сімейні конфлікти. Конфлікти і скандали ведуть до пияцтва, алкоголізму, інсультів та інфарктів. Сварки приводять до злочинності.

По-друге, педагогічні. В умовах конфліктної сім'ї дитина отримує негативний досвід спілкування, вона бачить, відчуває ворожі, недружні стосунки між батьками. Конфліктні ситуації травмують дитину, сприяють формуванню комплексу негативних рис. Знижується здатність дитини до адаптації. Діти з конфліктних сімей, за даними американських вчених, і фізично розвиваються гірше, ніж у «мирних» сім'ях. Окремо розглянемо такий фактор конфліктності, як поганий настрій, під яким розуміють комплекс негативних емоцій, близьких за характером до горя-страждання,

але значно менш гострих і таких, що значно частіше зустрічаються. Як відомо, настрій може зіпсуватися через дрібниці: погану погоду, неприв'ітний погляд, навіть через втрату ґудзика в міському транспорті. Він може зникнути також і без будь-якої видимої причини. Але не менше вона завжди є! Нею, наприклад, можуть бути невловимі асоціації, навіяні уривками чиєїсь фрази, різкими звуками, неприємним поєднанням кольорів, якимись спогадами тощо. Особливу роль у змінах настрою відіграє гіподинамія. Варто розім'ятись, відчути «м'язову радість», як відразу стає легше на душі. Взагалі тонус організму, що визначається інтенсивністю обміну речовин, складом крові, лімфи, спинномозкової рідини тощо, дуже впливає на настрій. Варто лише згадати, який він у людей при хворобі, втомі. У такому стані легше «завестись» через дрібниці, ніж пожартувати. Якщо настрій зіпсувався без будь-якої причини, а потім вдається його усвідомити, то надається перший шанс відновити душевну рівновагу. Тому завжди варто задуматися, що сьогодні пригнічує, тривожить, чи можна усунути цей фактор.

Поганий настрій «заразний», він легко передається оточуючим. Не секрет, що людина з таким настроєм може легко вибити з колії багатьох, і, передусім, членів сім'ї.

Серед приводів і мотивів конфліктів можна виділити:

- власну неправоту, що служить мотивом упередженого звинувачення;
- невдячність, неуважність;
- невміле використання гумору, жартів;
- неправильна поведінка партнерів в присутності інших людей;
- надлишковий заряд негативних емоцій і невміння правильно їх висловити;
- втручання батьків у життя молодого подружжя; різноманітні чутки;
- загострення почуття ревнощів.

9.2. Деструктивні прояви подружніх конфліктів

Відомий психіатр Б. Дж. Фурм, аналізуючи різні конфліктні ситуації в сім'ї, виділив такі неправильні форми поведінки чоловіка і дружини:

1. Чоловік все більше усувається від домашніх справ, але ставить перед дружиною відповідні вимоги («Я працюю зранку до ночі, а в нас цілий тиждень обіду нормального немає, сорочки непрасовані, в будинку – неприбрано»).

2. Дружина у відповідь робить спробу показати свою перевагу, здійснити контр-експлуатацію чоловіка («Я тебе просила купити картоплю і овочі – не купив, не буду готувати, і взагалі ...я тобі не служниця, можеш і сам сорочки попрасувати).

3. Конфлікт виливається в боротьбу статей («Не торкайся мене, ти мені неприємний").

4. Партнери звинувачують у своїх бідах один одного не усвідомлюючи того,
що з ким - би вони не вступили в шлюб, перед ними постала б значна частина тих самих проблем.

5. Партнери зі шлюбу приписують свої біди особливостям особистості або неврозу того чи іншого.

6. Подружжя може звинувачувати у своїх труднощах дітей і спрямовувати свій гнів проти них.

7. Чоловік і дружина ведуть між собою боротьбу з другорядних питань смаку і вибору чи незначних особистих питань.

8. Дуже часто суперечка між чоловіком і дружиною ведеться суто з індивідуалістичних, егоїстичних позицій, кожний досягає свого за рахунок інтересів партнера.

У результаті кожного з цих конфліктів через небажання стриматися, через грубе слово, безтактність а іноді, просто дратівливий тон хтось залишається ображений, хтось скривджений, хтось незадоволений.

Неблагополучна сім'я відрізняється від благополучної тим, що сварка в ній викликається не причиною, а приводом. Подружжю погано, бо вони посварились (благополучна). Подружжя свариться, бо їм погано (неблагополучна).

Характерними для конфліктних сімей є [33, 211-112]:

1. Установка на покарання. Принцип покарання вкоренився настільки сильно, що діє майже як безумовний рефлекс у випадках чиєїсь провини (повільні збори дружини в кіно; чоловік не витер ноги). Зауваження, докори та інші елементи «караючої педагогіки» наносять шкоду подружнім стосункам.

У деяких сім'ях сварливий тон спілкування стає звичним. Нерідко спостерігається тенденція до випереджувального звинувачення партнера: «Що, знову повернешся пізно ввечері?», – такі досить типові сімейні монологи. В сім'ї кожний може припуститися помилки, але він зобов'язаний її визнати. І не слід іншому з цього приводу злорадствувати: «Так тобі і треба! Я попереджав». Нещасливі все більше критикують супротивну сторону, а себе проголошують правими. Партнер, як правило, намагається відбити докір, тому що образився, і образа не дає змоги йому сконцентруватися на суті того, про що говорить інший. Крім того, включається захисний механізм, бо кращою формою захисту є напад. Партнер згадує всі промахи «половини» і подасть їх так, щоб сильніше зачепити.

2. Наростання негативних узагальнень. Багато подружніх конфліктів могли б мати конструктивний характер, тобто закінчуватися обопільно прийнятним рішенням, якби подружжя утримувалось від спокуси узагальнень.

Слова чоловіка: «Чомусь-то жінки згадують про це...» відразу роблять розмову конфліктною, оскільки містять образливе для дружини узагальнення. Адже підтекст цих слів можна передати так «Ти ніколи не цінуєш мого чоловічого достоїнства». Дружина, природно, вважає його невиправданим у цій ситуації і несправедливим. Обурена цим, вона намагається ще більш боляче вразити чоловіка, не задумуючись про правоту своїх слів. У них міститься ще більш широке узагальнення негативного плану. Отже, зовсім незначна суперечність, де використовуються негативні узагальнення, переростає у сварку.

3. «Прибудова зверху». Цей термін означає, прагнення одного з партнерів продемонструвати свою перевагу над іншим. Уявимо собі таку ситуацію. Дружина просить чоловіка не затримуватися після роботи, тому що повинен допомогти їй у прибиранні квартири. Чоловік приходить із запізненням, пояснюючи, що він зустрів шкільного товариша. Він чекає від дружини розуміння важливості причини і пропонує якийсь конструктивний вихід з такої ситуації. Дружина, хоч і не бачить злочину, але, бажаючи добути з ситуації моральну вигоду, тобто забезпечити собі «прибудову зверху», сварливо підкреслює, що він міг би відкласти розмову з другом. «Прибудова зверху» може проявлятися ситуативно і не зачіпати поведінки партнера поза умовами сімейного побуту. Але значно частіше вона набирає форми критичного ставлення до всіх якостей і особливостей поведінки партнера.

4. Обмеження репертуару індивідуальних ролей. Спілкуючись, людина майже на кожному кроці наштовхується на обмеження, що накладаються вимогами соціальних ролей. Саме сім'я, як психологічний союз, повинна дати змогу людині бути спокійною, відвертою, емоційно розкріпаченою, не викликаючи суперечностей між емоційними спонуканнями і дисциплінуючою необхідністю. Формалізація стосунків в сім'ї призводить до обмеження репертуару індивідуальних ролей. А репертуар індивідуальних сімейних ролей різноманітний. Для чоловіка це

можуть бути ролі кумира сім'ї, строгого чоловіка, невизнаного генія тощо. Часом чоловікові хотілося б користуватися у дружини подібною репутацією, хоча дружина не підтримує її, нав'язує йому менш вигідну роль.

5. Психологічні ігри (маніпуляції) – це особливі форми взаємодії із прихованою метою, у яких один з подружжя «одурюється» іншим. Саме ігри дають змогу одному робити іншого «вічно винним». Поява психологічних ігор – це майже завжди симптом серйозного неблагополуччя, коли замість повнокровного спілкування виникає псевдоспілкування. Як правило, воно й дає змогу ініціаторові зберегти розписані й несправедливі розподіли обов'язків, нагород і покарань тощо. Часто ігри дозволяють зберегти ініціаторові спотворене уявлення про себе. Шлюби, у яких зустрічаються лише ігри, найчастіше стоять на шляху до розриву. Якщо, звичайно, всього цього не знати і не намагатись перейти до нормального спілкування, що робить шлюб стабільним. Отже, ігри є антиподом нормального спілкування, це варіант маніпуляції станом іншого, засіб примусити підкоритися.

У сім'ї, як правило, використовують різні ігри. Смисл їх приблизно один і той же: щирі і довірливі стосунки заміняються такими, при яких одна людина використовує іншу, щоб досягти своєї мети. Аналіз багатьох сімейних конфліктів приводить до висновку, що той з подружжя, хто роздуває конфлікт, як правило має своєрідну програму, мета якої – відібрати у іншого впевненість у собі, своїй значущості, цінності своєї особистості. А коли людина в собі невпевнена, вона нерідко стає агресивною, злою.

У психології сім'ї відомі такі маніпулятивні ігри [33, 215-218]:

"Казанська сирота."

«Мене рвуть на частини».

«Попався, сучий сину».

«Все через тебе».

«Я кращий(а) ніж ти».

"Чи не могли б ви? Так, але..."

"Боржник."

"Судова камера."

"Загнаний кінь, або турботлива хазяйка."

"Якби не ти."

"Бачиш, як я старався."

"Люба."

Для прикладу подаємо опис двох ігор. «Бачиш, як я старався». Як правило, чоловік прагне до розлучення, хоч уголос заявляє зворотне, а дружина щиро не хоче руйнувати шлюб. Він опосередковано примушує дружину подати на розлучення. Тепер він може сміливо сказати будь-кому: «Бачите, як я старався», адже ініціатива виходила від дружини.

«Люба». Чоловік розповідає якусь історію, попутно виставляючи свою дружину в не дуже вигідному світлі. Розповідь завершується фразою: «Чи не так, люба». Дружина, як правило, погоджується через одну з двох причин:

а) сама по собі історія в загальних рисах цілком відповідає дійсності, якщо ж вона не погодиться з якоюсь дрібницею (хоч у ній вся сутність), то може виглядати занудною людиною;

б) просто неввічливо не погодитись з чоловіком, який щойно при всіх назвав тебе «Люба».

Там, де закінчуються ігри, може виникнути близькість, яка означає відвертість і сприйнятливість. У цей момент виникає інший стиль, інша якість спілкування, пропадає звична маска, змінюється дистанція, стає невеликою, природною. І припиняються ролі «прокурора», «оцінника», «месника» чи «боржника»». Правда, позбутися від ігор зовсім не просто, настільки вони стали звичними, настільки пронизане ними життя. Ось чому в багатьох випадках необхідна допомога спеціаліста. Але, звичайно, можливий і самоаналіз. Треба тільки зрозуміти, що ігри є, особливо для подружнього життя, справою зайвою, непотрібною чи навіть шкідливою – це рецидиви минулих підліткових форм адаптації і самоутвердження. Ніщо не відчужує подружжя так, як ігри. Можна сказати, що розлучення – це неминучий наслідок існуючих ігор.

У сім'ї бувають власне організаційні суперечки і невдоволення. Важливо йтися їх не ускладнювати. Наприклад, жінці, щоб зібратися в театр, в гості, потрібно мати резерв часу в 30-40 хвилин. В ці межі слід вкладатися, чітко фіксуючи час, привчаючи себе до самодисципліни. Чоловік же повинен не лише терпляче чекати, але й допомогти їй щось принести, подати, приколоти, підпрасувати. Не можна примушувати дружину двічі запрошувати чоловіка за стіл, недопустимо не реагувати на прохання тощо. Часто молоде подружжя проявляє недоцільний максималізм: «Якщо ти ще раз залишиш тут газети, значить, ти мене не любиш», – заявляє дружина. Хіба ж можна такі речі зіставляти.

Серйозним фактором конфліктності в сім'ї є наявність у одного з подружжя феномена амбівалентності, тобто одночасного співіснування в людській душі протилежних, несумісних почуттів. Прагнення завдати болю живе поруч з прагненням відчути біль. Прагнення обійняти і бажання вдарити. Жалість і презирство. Любов і ненависть. Часто вже на старті подружнього життя поряд з силами притягання починають діяти і сили відштовхування, а з часом вони стають все сильнішими. Дивлячись на дружину, чоловік бачить в ній одночасно кохану своєї юності, і деспотичну сьогоднішню жінку. Він і кохає, і ненавидить одночасно. Амбівалентність сприяє афекту «нагнітання». Є слова і вирази, які начебто зовнішньо необразливі, проте при частому повторенні вони можуть дратувати не менше, ніж явна грубість чи крик, навіть якщо вони сказані спокійно:

- Я тисячу раз тобі говорив, що...
- Скільки разів повторювати...
- Про що ти тільки думаєш...
- Невже тобі важко запам'ятати, ти завжди думаєш тільки про себе.
- Невже ти не бачиш, що...
- Невже тобі не зрозуміло, що...
- Ти став такий... (неуважний, грубий)...

- Всі люди, як люди, а ти...
- Чого ти до мене причепилася.
- Ти така ж, як і твої батьки.

9.3. Особистісні проблеми як причина подружніх конфліктів

Якщо у вас є труднощі в стосунках з близькою людиною, то, можливо, справжня причина цього лежить у ваших власних проблемах, у яких ви ще не розібрались. Ці проблеми можуть бути пов'язані з:

- очікуваннями;
- почуттям безпеки;
- контролем;
- потребою в коханні і схваленні. Можливо також, що хтось заважає встановленню здорових стосунків з близькою вам людиною.

а) Очікування. Найчастіше це трапляється тоді, коли люди самі себе настроюють на «страждання» чи «гнів», очікуючи від близької людини певної поведінки (руйнування ілюзій). Вважаючи її відповідальною за ваше щастя, ви тим самим накладаєте непосильний тягар на ваші стосунки. Часто домінує не те, що люди мають, а їх ставлення до того, що вони мають. Багато людей тероризують себе гонитвою за щастям. «Коли одружусь, я буду щасливий». «Коли мої діти виростуть і отримають освіту, я буду щасливий» тощо. Насправді ж щастя – це не те, за чим потрібно постійно ганятись. Швидше всього, це стан внутрішньої свободи, свободи від тривог, сумнівів у собі, страхів, сліпого підпорядкування звичці, змагальної боротьби, упадання перед авторитетами і заздрощі. Тому не слід чекати, що хтось «зробить вас щасливим».

б) Почуття безпеки. Люди, що побоюються свого майбутнього, нерідко прагнуть компенсувати цей стан грошима, власністю, страхуванням здоров'я, особистими стосунками, шлюбним контрактом тощо. Батьки

намагаються прив'язати до себе дітей. Чоловіки і дружини намагаються добитись гарантії любові і турботи один від одного. Таке прагнення до повного володіння і відповідні вимоги часто викликають неспокій і образу. Правда ж полягає в тому, що людські стосунки вкрай непостійні, а таке прагнення до безпеки може дуже нашкодити стосункам, а крім того, воно стримує ріст самої особистості. Чим щирішими ми будемо в стосунках з нашими близькими сьогодні, не встановлюючи правил і не ставлячи перешкод на майбутнє, тим більше ми будемо щасливими у наших взаєминах.

в) Контроль. Більшість людей відчуває себе нещасними, якщо намагаються контролювати близьку людину. Вони також відчувають тривогу, уявляючи ті жахи, які можуть трапитись, якщо вона буде робити не те, що хочеться. Вони сердяться, що не можуть досягнути свого. Урешті-решт прагнення контролювати інших – один з кращих способів помучити самого себе.

г) Потреба в коханні і схваленні. Є чимало людей, які постійно скаржаться на своїх близьких, від яких рідко чують слова схвалення і визнання. Можливо, їх близькі справді холодні і критичні люди. Проте істинний механізм таких образ полягає в тому, що жалібники прагнуть при допомозі близьких задовольнити свою потребу в любові і визнанні, покладаючи на них відповідальність за недостатнє відчуття власної цінності. Але все це – пусте витрачання часу. Кожному з нас необхідно, ведучи щоденники, самоспостереження, спеціальними вправами навчитися любити самих себе.

До інших причин сімейних конфліктів належать [33, 223-233]:

1. Незадоволена потреба в рівності. Всі хочуть бути першими. Багатьом така компенсація здається цілком природною. Більше того, хочеться не просто бути главою, але і щоб тобі про це постійно нагадували своєю слухняністю. Незадоволена потреба в рівності може виражатись через:

а). Прагнення підпорядкувати собі іншого. Воно проявляється як у владних дружин, так і у деспотичних чоловіків. Буває, звичайно, що сходяться і співпадають дві особистості протилежного складу: одна схильна бути підвладною, інша – ведучою. Тут все в порядку. Буває й по-іншому: обидва сильні, активні натури, можуть вести. Вони відчувають один до другого однакову повагу і до будь-якого питання підходять, домовившись, як хороші товариші, кожний з яких віддає належне іншому. Але існує і третій варіант. З самого початку чоловік минає, щоб дружина корилася йому в усьому, навіть в нерозумному, забуваючи при цьому, що сучасний уклад сім'ї, сучасний тип дружини не допускає такого старого, неможливого нині способу стосунків.

Трапляється, що й сучасна дружина розуміє рівноправ'я як зміну речей: раніше чоловік був усьому голова, а тепер дружина. Вона всіляко намагається підпорядкувати собі чоловіка, не рахується з його гідністю, ігнорує його побажання, прохання, поради. Не можна одночасно "бути під каблуком" і носити дружину на руках.

Сильний і часто негативний вплив на психологічну сумісність чинить комплекс рис, пов'язаний з домінуванням. Естонські вчені Кутсар і Тійт, що вивчали умови психологічної сумісності, дійшли таких висновків:

1. Дві домінантні або дві підпорядковані особистості не утворять хорошої подружньої пари.

2. Надмірно висока ступінь домінування зменшує ймовірність щасливого шлюбу.

3. Для стабільності подружньої пари корисно, щоб у чоловіка ступінь домінування був вищим, ніж у жінок.

4. Кращою умовою для подружньої сумісності стало б те, що подружжя було б різним за домінантністю.

Кожний з молодих шлюбних партнерів повинен знати, що:

- боротьба за владу в сім'ї – закономірне явище;

- боротьба за владу – не є прагнення до влади як такої, а прагнення кожної людини створити найоптимальніше, на її, погляд мікросередовище проживання;

- у боротьбі за лідерство не варто забувати, що сильний – завжди великодушний і вміє вибачати. Слабкий – завжди дріб'язковий, жорстокий і злопам'ятний.

Але і наявність в сім'ї одноосібного лідера не завжди свідчить про нерівноправ'я подружжя. Лідерство – не диктатура. Право бути лідером дає не стать, а сила характеру. Визнаний, авторитетний лідер (чоловік, чи жінка) зміцнює сім'ю. Диктаторство ж, навпаки, несе в сім'ю приниження одного з подружжя і, як правило, приводить до розлучення.

Підкреслимо, що функція головування і реалізації – це дві різні речі. Бути командиром і командувати не одне і те ж. У сім'ї главою може бути чоловік, і в той же час всім практично розпоряджається дружина. Але всім, хто спостерігає таку сім'ю, зрозуміло, що дружина розпоряджається всім тільки через те, що чоловік довіряє їй ці функції. Головування в сім'ї не є розподіл тих чи інших функцій. Це особливі емоційні стосунки між подружжям і за таке головування боротися неможливо. Воно або є, або його немає.

Щоб краще розібратись у можливостях подружнього лідерства, уточнимо, про яке лідерство йде мова. Виділяють декілька можливих сфер лідерства подружжя:

Ділове лідерство. Його здійснює той, хто частіше приймає правильні рішення з питань, які щоденно виникають (найчастіше – господарських) і робить в це найбільший внесок.

Емоційне лідерство належить тому з подружжя, хто більшою мірою спряє створенню позитивного психологічного клімату в сім'ї, тобто того, хто більш привітний, доброзичливий, емпатійний.

Культурне лідерство досягається домінуванням в інтересах і знаннях з широкого кола питань: науки, культури, економіки, спорту.

Педагогічне лідерство виражається в більш тісному емоційному контакті з дітьми, більшому виховному впливі на них, любові і повазі з їхнього боку.

Комунікативне лідерство. Для кожної сім'ї дуже важливі доброзичливі стосунки з родичами, сусідами, друзями, знайомими. Лідерство в цій сфері, як і в інших, безумовно, зміцнює позицію в сім'ї.

Боротьба за владу, що має місце в окремих сім'ях, фактично стосується ділового лідерства. "Буде так, як я сказав!" – це найчастіше буває при розв'язанні повсякденних питань.

б). Намагання "перевиховати" партнера. "Перероблення" партнера на свій манер – це надійний засіб зруйнувати сім'ю. Знищуючи недоліки коханої людини, ми починаємо "заодно" знищувати (психологічно, зрозуміло) і саму людину – її самолюбство, почуття власної гідності. Вихід? Пердусім варто приймати людину такою, якою вона є, з усіма її недоліками. По-друге, виправляти і критикувати не недоліки ("Ти поганий!"), а вчинки ("Ти ж прекрасна людина, навіщо тобі це потрібно?"; "Ця поведінка не гідна для тебе"; "Ти ж все розумієш. Якщо робити дещо інакше, проблем не буде").

в). Нетерпелячість до звичок. Чоловік, приходячи з роботи, береться за газету, дружина ображена – чому їй не виявлена увага. Але це природно. У людини увійшло в звичку читати за сніданком чи під час ввечері після роботи. Замість того, щоб влаштовувати конфлікт, краще надати йому можливість робити те, до чого звик. А ще краще – у цей час теж почитати газету. Тоді, до речі, буде більше тем для обох за сімейним столом. Невміння пристосовуватись до звичок шлюбного партнера часто призводить до конфліктів і навіть розлучень. Проза життя, дрібні зіткнення, що постійно повторюються, часто виявляються більш складними, ніж будь-які серйозні суперечності.

г). Намагання відстояти свою незалежність. Скільки непорозумінь, а то й трагедій відбувається там, де сімейне життя починається зі спроб відстояти свою незалежність, яку розуміють як право жити, не рахуючись з

настроями, звичками всім попереднім досвідом того, кого самостійно обирають в партнери, а їм дітям – в батьки.

Свобода – річ чудова, правда, з правилами нормального сімейного життя не кожна і не в усьому сумісна. Основне в цих правилах – радісне підкорення бажанням іншого. А якщо цієї радості людина не відчуває, якщо вперто прагне до шлюбної свободи розпоряджатись собою і своїм часом як заманеться – нічого не вийде. Нічого, крім безплідної боротьби самолюбств, зіткнення характерів, "війни світів", у якій не буває переможців – всі переможені.

Невміння подружжя поступитись один одному. Дослідження професора Д. М.Чечота показали, що в сучасних сім'ях ніколи або майже ніколи не поступаються один одному приблизно 50% чоловіків і дружин. Коли ж опитали розлучених, то серед них таких непоступливих виявилось 87%. У одних молодят постійно дискутувалось питання, коли мити посуд: він наполягав, щоб відразу після їжі, її ж більше влаштовувало зібрати посуд в раковині, а ввечері вимити весь відразу. В такому "принциповому" питанні ніхто не хотів поступитись, тому часто справа доходила до сварок.

2. **Наявність у одного або у двох з подружжя неадекватної самооцінки** (незадоволена потреба у цінності і значущості свого "Я").

У психології відомо, що самооцінка впливає як на характер взаємин людини з іншими і вибір засобів самоутвердження. Ставлення людини до себе знаходить прояв у зовнішньому вигляді. Людина із заниженою самооцінкою, як правило, нерішуча, скута і вона оцінює свої можливості і успіхи нижче за їх реальний стан, у неї розвинена здатність до самокритики. Людина із завищеною самооцінкою оцінює себе вище, ніж її оцінюють люди, що взаємодіють з нею. У сім'ї людям із завищеною самооцінкою нелегко змінювати уявлення про себе. Це потребує серйозних вольових зусиль. Людині із завищеною самооцінкою важко бути щасливою, оскільки вона постійно чимось незадоволена: людьми, умовами, якщо не досягає реалізації своїх претензій.

Одна з розповсюджених причин конфліктів – невідповідність самооцінки і оцінки партнера. Не варто забувати, що:

- підкреслювання власних достоїнств, зверхність завжди дратують;

- недопустимо замість зауваження з конкретного приводу давати загальну негативну оцінку особистості;

- у кожного є свої особливо "болючі" місця, "бити" по яких критикою і докорами не можна.

3. **Незадоволена потреба в спілкуванні**. Соціальні психологи виділяють ситуативні, смислові і мотиваційні бар'єри спілкування. Ситуативні бар'єри пов'язані з різним розумінням партнерами однієї і тієї ж ситуації, різними підходами до неї. Смислові бар'єри виникають, як правило, через нерозуміння свого партнера, коли не зовсім зрозуміло, у якому контексті проголошена певна його фраза, яку думку він продовжує, що він має на увазі, до чого веде. Мотиваційні бар'єри виникають у тих випадках, коли той, хто говорить, або недостатньо усвідомлює мотиви своїх висловлювань, або намагається приховати їх.

У конфліктних сім'ях подружжя практично не говорять "ми", вони віддають перевагу "я". Це свідчить про ізольованість подружжя, про емоційну роз'єднаність, про те, що почуття "ми" в цій сім'ї не сформувалось.

Під умінням спілкуватись розуміють не тільки те, що слід говорити, а що не слід, але й те, як потрібно говорити, а як не слід. За даними психологів, що вивчають проблеми спілкування, дві людини в процесі безпосереднього спілкування передають за допомогою слів лише 7% всієї інформації. Решта 93% передаються: через інтонацію мови і жести – 38%, через вираз обличчя – 55%. Вираз обличчя, блідуватість чи фарба соромливості, тремтіння в голосі чи сльози, що стоять в очах, – все це повідомляє співрозмовнику наше істинне ставлення до того, про що йде мова. Нерідко (особливо в конфліктних ситуаціях) ми говоримо словами одне, а мімікою, інтонацією висловлюємо інше, протилежне. У цих випадках обговорення проблем заходить у глухий кут.

У сім'ї дуже важливо не перебивати один одного. Слід дати партнеру висловитись до кінця. А цьому заважає все теж неусвідомлене почуття переваги: думка, яка прийшла раптом в голову, здасться більш цінною. Краще вислухати, вислухати зацікавлено, поставити питання.

4. **Несумісність партнерів**. Сімейні конфлікти бувають й через те, що чоловік і дружина виросли в різних умовах, перебували під виливом різних колективів, друзів, сімей. Найчастіше серйозні конфлікти відбуваються в тих молодих сім'ях, де погляди матерів чоловіка і дружини на основні життєві цінності протилежні. Один робить все швидко, але наспіх, "ескізно", інший звик робити все ретельно, ґрунтовно, але повільно. Один звик вставати рано навіть в неділю, інший любитель поніжитися. Один вважає, що окремий рушник дуже ображає, інший – що це нормальна гігієна. Один виростає в сім'ї, де взаємини батьків були стриманими, а інший – в атмосфері доброти і відкритості. Принесене в сім'ю – може стати джерелом непорозумінь і конфліктів.

5. **Недоліки і дефекти виховання**, характеру і морального розвитку подружжя.

Насамперед варто з’ясувати, що собою представляє недолік. З одного боку, це недосконаліть, вада, відсутність у людини чогось потрібного іншій людині чи справі. Але з іншого боку, може бути і наявність у неї чогось зайвого, надмірного. Іншими словами, недолік – це коли у людини або надто мало, або надто багато чогось для іншої особи чи певної справи. Якщо так, то на "абсолютні" недоліки натрапляємо у людей надто рідко. Будь-який недолік проявляється у взаємодії, принаймні, двох об'єктів, і розібратися, кому з них він характерний більше, не завжди просто. При цьому варто пам'ятати й про те, що сімейні стосунки можуть ускладнювати як негативні риси одного з партнерів (скупість, впертість, поступливість, безвідповідальність, хибна принциповість, сварливість, недоброта тощо), так і позитивні якості (мрійливість, надмірна ретельність в роботі, підвищена емоційність тощо).

Причиною конфліктів у сім'ї буває надмірна критичність партнерів, критикувати треба вміти. Професійні психологи виділяють понад 20 форм критики, які не викликають образи і озлоблення. Молоді партнери найчастіше використовують лише одну форму: "в лоб", причому так затято, що навіть і правий починає відбиватись від атак. Якщо ж потреба в критиці існує, слід дотримуватись порад:

1. Критикувати не особистість, а конкретний вчинок.
2. Намагатись правильно обрати місце і обставини критики (без сторонніх).
3. Необхідно правильно обирати час критики.
4. Значний вплив чинить на партнера критика абстрактної особи, яка начебто робила аналогічний вчинок.

Надмірна образливість шлюбних партнерів – ще одна вада характеру, яка ускладнює сімейне життя. У багатьох сімейних пар життя не складається через надмірну образливість молодих дружин передовсім через дріб'язкові речі (не подав вчасно пальто, недостатньо ласкаво поглянув).

Образлива людина, як правило, не відчуває, що, захищаючись від уявного нападу, вона сама здійснює напад, але вже справжній. Каскад взаємних нападів з яких складається будь-яка сварка, якраз і ґрунтується на психологічному механізмі образи. Отримуючи удар у відповідь, партнер ображається з новою силою і здійснює ще більш сильний удар по своєму "противнику". Маятник конфлікту зупинитись в середньому положенні вже не може. Те, що у свідомості одного г необхідною самообороною, у свідомості іншого виглядає як справжня агресія. Корені образливості криються, як правило, в інфантильному егоцентризмі, що формується з дитинства. Якщо батьки поступаються примхам дитини, то виростає емоційно непристосована людина з підвищеною образливістю. Причиною надмірної образливості може бути неадекватно завищена самооцінка; в цьому випадку логічніше не звинувачувати оточуючих в черствості і грубості, а знизити власний рівень вимог. Небезпечна конфліктами і

невдячність. Якщо хтось із подружжя не помічає щирих зусиль партнера зробити йому щось приємне, він швидко наштовхнеться на стінку психологічного захисту. А як же інакше? "Якщо мої старання не дають результатів, – думає чоловік, – значить, вони вже не дуже й то потрібні". Тому слід бути уважним один до одного. Водночас докоряти своїм благодіянням теж небезпечно для сім'ї. "Я тобі цвях в стінку забив, а ти мені не можеш сорочку попрасувати!". Щоб уникнути переживань з приводу невдячності партнера, варто виконувати такі правила:

1. Не чекати вдячності і не переживати через невдячність.

2. Пам'ятати, що єдиний спосіб здобути щастя – це не чекати вдячності, а творити добро заради власної радості.

3. Пам'ятати, що вдячність – це така риса характеру, яку треба виховувати, якщо ми хочемо, щоб наші діти були вдячні, то повинні навчити їх цьому.

Решту причин сімейних конфліктів ми тільки перерахуємо [33, 234-239]:

- нерівномірний розподіл обов'язків у домашньому господарстві;
- незадоволені матеріальні потреби;
- розходження у поглядах на вільний час;
- порушення етики подружніх стосунків, що найчастіше проявляється в зраді і ревнощах;
- незадоволена сексуальна потреба (інтимна несумісність);
- різні педагогічні позиції стосовно до дитини;
- неправильне ставлення до батьків шлюбного партнера.

9.4. Конфлікт та розлучення: їх взаємообумовленість

Розлучення – це розірвання подружніх стосунків між чоловіком та дружиною. До нього приходять двоє, коли втрачено почуття, щирість і

повагу одне до одного. Коли подальше життя двох осіб стає нестерпним. Розлучення має багато причин – і соціальних, і економічних. Буває, що люди справді не підходять одне одному ні фізіологічно, ні психологічно. Буває, що сумісне життя стає нестерпним. На жаль, у сімейному житті інколи має місце й насильство – фізичне чи психологічне, економічне чи сексуальне. Чоловік та дружина вирішують, що треба розлучитися, що іншого виходу немає.

«Не зійшлися характерами», – так найчастіше відповідають розлучені українці на запитання про причини розриву шлюбу.

Чому шлюби розпадаються? Як це впливає на суспільство? Які причини і наслідки?

На сьогодні розлучення є однією з найскладніших соціальних проблем в майже усіх сучасних суспільствах. Україна також не стала виключенням. За статистикою в Україні за рік розлучається близько 200 тисяч пар в той час як реєструється близько 500 тисяч в тому числі і повторних шлюбів. Якщо порівняти статистику розлучень в Україні 90-х років минулого століття і сьогодення, то кількість розлучень зросла майже вдвічі. Сьогодні в Україні розпадається 40% шлюбів, їх тривалість залежить від тривалості дошлюбного знайомства, так, 1-2 роки були знайомі – 33,2 % респондентів, інші від 3 до 11 місяців. Нетривалі (до трьох місяців) близькі стосунки привели до шлюбу 16,7 % пар. Люди, що мали такі стосунки протягом 1-2 років стали подружжям у 7,2 % випадків. Лише 0,5 % пар створили сім'ю після п'яти років близького знайомства. Розлучення впливає негативно не тільки на окрему сім'ю, а й на суспільство в цілому.

Як відомо за статистикою пік розлучень припадає на перший – четвертий роки подружнього життя.

Вірогідність розлучень залежить від таких факторів:

• вік – пари, яким до заключення шлюбу 20 років або менше, мають шанс для розлучення;

• доходи – пари з низькими доходами більше розлучаються, ніж добре забезпечені;

• релігія – у католиків і євреїв низький рівень розлучень порівняно з християнами.

У. Гуд виділив чотири групи факторів розлучення:

1. Імовірність зв'язку між соціальним походженням людини і її схильністю до розлучення. Як відомо, міське населення розводиться частіше, ніж жителі сільської місцевості.

2. Різні типи соціального тиску на індивіда у зв'язку з розлученням. Наприклад, несхвалення шлюбу або розлучення родичами чи важливими для неї особами.

3. Спосіб вибору шлюбних партнерів.

4. Легкість або труднощі подружнього пристосування між людьми різного соціального походження.

Види розлучень

Розлучення-кара. Раніше існувала принципова нерозривність шлюбу, але коли в протестантських, а потім у католицьких країнах розлучення було визнано, то воно було виключним явищем, що має місце лише у випадку, коли один з подружжя нагрішив: розлучення було одночасно карою для винного і "компенсацією для невинного".

Розлучення-крах. У цьому випадку немає необхідності доводити провину одного з подружжя, але потрібно навести докази того, що шлюб не може існувати. Тим самим розлучення за взаємною згодою досягається легко, але найчастіше причиною для його розриву стає тривалий час окремого проживання.

Розлучення-зцілення. Визволяє "невинних" від нещасного шлюбного життя, але не обов'язково повинно бути наслідком провини іншого з подружжя (хвороба).

Розлучення-підтвердження. Прийняте в швецькому законодавстві: при взаємній згоді розлучення здійснюється автономно, коли за розлученням звертається один з подружжя, йому дають термін для роздумів (шість місяців) і якщо після цього терміну він повторює своє прохання то отримує розлучення. Суд не з'ясовує причин розірвання шлюбу.

Дуже часто причиною розлучень є нездатність когось із подружжя мати дітей. Статистика свідчить, що економіка та екологія не сприяють відтворенню жінкою її дітородних функцій. В Україні близько 27 % жінок дітородного віку. Жінки складають 52 % усіх працюючих. У промисловості працюють 40 %, сільському господарстві – 45 %, будівництві – 28 %, транспорті та зв'язку – 30 %. На важких роботах працює 70 % жінок; некваліфікована праця охоплює близько 100 тис. жінок; праця 70 % жінок, які зайняті в сільському господарстві, кваліфікується як важка; 40 % жінок у промисловості теж зайняті на важких роботах. Щодня внаслідок захворювання не працює 200 тис. жінок. Висока зайнятість жінок на виробництві в нічні зміни. Серед працюючих вночі 35 % складають жінки від 20 до 39 років.

Низький рівень життя в Україні, постійні економічні кризи, низький рівень життя призводять до катастрофічно збільшення кількості абортів – 80 тисяч на рік або 70 на 1000 жінок дітородного віку (для порівняння в Канаді 10 на 1000, в Японії – 3,5 на 1000).

Проблема розлучення знаходиться в тісному зв'язку зі зміною типу відносин в сучасній сім'ї: нові моделі сім'ї породжують власні форми розриву цих відносин. Якщо в традиційному шлюбі під розлученням розуміють розрив відносин в юридичному, економічному, психологічному плані, що тягне за собою реорганізацію життя обох з подружжя, то сучасні форми сімейних відносин припускають, що і після їх припинення психологічні аспекти наслідків розлучення не тільки зберігаються, а й виходять на перший план.

Важливою умовою дослідження є принцип нетотожності мотивів розлучення його причинам. Найчастіше виділяються наступні **мотиви розлучень:** відсутність спільних поглядів та інтересів (у тому числі й релігійні розбіжності), невідповідність (несумісність) характерів, порушення подружньої вірності, відсутність або втрата почуття любові, любов до іншого, легковажне ставлення до подружніх обов'язків, погані відносини з батьками (втручання батьків та інших родичів), пияцтво (алкоголізм) члена подружжя, відсутність нормальних житлових умов, статева незадоволеність.

З психологічної точки зору розлучення – це зміна балансу сил, що підтримують і руйнують шлюб. До підтримуючих факторів можна віднести морально-психологічну і частково економічну зацікавленість одне в одному, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, а також соціальні норми, цінності, санкції. До факторів, що руйнують шлюб, – появи взаємного невдоволення та ворожості, антипатію, роздратування, ненависть. Зовнішні фактори також стимулюють розвиток і загострення внутрішньосімейних конфліктів (неприємності на роботі, протиріччя з родичами та сусідами тощо).

На думку вітчизняних соціологів, основні умови, які спричиняють розлучення, – це урбанізація способу життя, міграція населення, індустріалізація країни, емансипація жінок. Ці чинники знижують рівень соціального контролю, роблять життя людей значною мірою анонімною, у них атрофуються почуття відповідальності, стійкої прихильності, взаємної турботи один про одного. Але це лише фон: кожне розлучення має власні основні та супутні причини і мотиви.

Під мотивом розлучення розуміється обгрунтування рішення про те, що потреби у шлюбі не можуть бути задоволені в даному шлюбному союзі.

На рівні буденної свідомості складно оцінити сукупність всіх причин, що призвели до розлучення, увага найчастіше фіксується на найбільш очевидних, таких як пияцтво або порушення подружньої невірності. Часто використовувані мотиви дають можливість піти від пояснення причин

(невідповідність характерів, погані житлові умови). Колишнє подружжя по-різному обгрунтовують рішення розірвати шлюб. Мотив «порушення подружньої невірності» висувають 51% чоловіків і лише 28% жінок, це підтверджує відоме спостереження про те, що чоловіки різко негативно ставляться до факту жіночої зради; 44,3% жінок і лише 10,6% чоловіків пояснюють розлучення «пияцтвом партнера».

У науковій літературі виділять низку груп мотивів розлучень.

- Мотиви обумовлені дією соціально – економічних факторів:
  - незадоволеність житловими і побутовими умовами;
  - матеріальний розрахунок при заключенні шлюбу;
  - засудження чоловіка або дружини з позбавленням волі на тривалий строк;
  - часті відрядження чоловіка чи дружини тощо.
- Мотиви обумовлені соціально – психологічними факторами:
  - відмінність в потребах, інтересах, цілях;
  - орієнтація подружжя;
  - несхожість характерів;
  - втручання третіх осіб;
  - скупість, грубість, сварливість;
  - необґрунтовані ревнощі;
  - нова любов і зрада.
- Мотиви соціально - біологічного характеру:
  - пияцтво і алкоголізм когось із членів подружжя;
  - подружня невірність;
  - хвороби;
  - психічне захворювання;
  - дійсна і уявна сексуальна несумісність;
  - нездатність або небажання когось із подружжя мати дітей;

- велика різниця у віці.

Соціологами виявлено, що найчастіше розлучаються:

- діти розлучених батьків;
- ті хто вступають в шлюб в ранньому віці;
- подружжя так званих «змушених» шлюбів (наприклад з дошлюбною вагітністю).

Результати опитувань, досвід нашої роботи показують, що значна частина молодих людей (близько 1/3) брали шлюб на основі мотивів, які лежать поза сімейною сферою: бажання піти з рідного дому, здійснити відповідальний самостійний крок, помститися комусь чи просто за компанію з другом. Природно, що таке поверхове, несерйозне ставлення до шлюбу, відсутність відповідної мотивації призводять до того, що перед подружжям не постають завдання самовизначення сім'ї, з'ясування подружніх ролей, сімейного статусу кожного з них, їхніх спільних цілей.

Відомий вітчизняний соціолог Н.М. Рімашевський вважає, що проблема розлучення і долі родини у переломний момент життя суспільства набуває надзвичайно серйозного значення. В останні роки в нашій країні зростає кількість розлучень при одночасному скороченні укладених шлюбів, а позашлюбна народжуваність призводить до збільшення кількості неповних сімей. За розрахунками демографів, близько половини чоловіків і жінок протягом життя розривають шлюб: у середньому розпадається два з кожних п'яти зареєстрованих шлюбів. Більше 30% розлучень припадає на молоді сім'ї, що проіснували менше п'яти років.

Задоволені своїм шлюбом люди проявляють менше гніву та печалі. Особистісні риси жінок є ймовірнішими причинами розлучення, ніж риси чоловіків. Люди, що розлучаються, частіше проявляють такі риси, як:

- імпульсивність
- екстравертованість
- соціальну неконформність

- є любителями гострих відчуттів та ризику (McCrannie, Kahan, 1986).

Дослідники так пояснюють свої дані: імпульсивність може зумовити надто короткий період знайомства і неправильний вибір партнера, що підвищує ймовірність конфліктів, тенденція до пошуку сильних стимулів може зумовлювати розвиток стану нудьги, соціальна некомформність впливає на небажання або нездатність підтримувати стосунки. Втім, хоча особистісні риси є значимими прогностичними чинниками розлучення, у цій проблемі не слід зосереджуватися саме на рисах. У розлученні значно більшу роль, ніж особистісні риси відіграють життєві труднощі, що супроводжують ранні шлюби, грошові ускладнення, проблеми виховання дітей та інше [29,316-317].

Французький соціолог Ф. Пріу описала так звану європейську модель зміни сім'ї. По – перше, в європейських країнах значно збільшилася кількість сімей, які живуть без офіційного оформлення шлюбу. По – друге, для все більшого числа пар офіційне визнання шлюбу не є необхідною умовою при намірі завести дітей. По – третє, пари, які уклали шлюб або живуть разом без оформлення відносин, що мають або не мають дітей, стають менш міцними; кількість розлучень і розривів значно збільшується. По – четверте, все більша кількість чоловіків і жінок вступають у кілька наступних один за одним зв’язків.

В Україні ситуація досить складна. З одного боку, відсутність остаточної безшлюбності і ранні шлюби говорять на користь існування традиційної моделі сім'ї, але з іншого – ранні розлучення і часті повторні шлюби наближають її до європейської. На думку інших соціологів (С. І. Голода, А. А. Авдєєва та ін), у нас функціонують паралельно кілька різних типів сімей: патріархальна або традиційна, дітоцентриська або сучасна, подружня або сім'я постсучасності.

Традиційно проблема розлучення в Україні аналізувалася соціологами і демографами, що досліджували сім'ї на різних стадіях

неблагополуччя шлюбу. На жаль, власне психологічних робіт дослідження розлучення в Україні немає.

Розлучення, як правило, не є одномоментною подією і має свою історію розвитку. За даними дослідження В.В. Солодніковим, в ситуації перед розлученням подружжя звертаються за допомогою не в консультацію з питань сім'ї та шлюбу, а до родичів і друзів: до матері – 75,8%, друзів – 51,8%, батька – 39,2%, а також до юристів – 10,2%, психологів і лікарів – 4,9%. Чекаючи підтримки і співчуття від друзів і батьків, людина, яка опинилася в ситуації, що веде до розлучення, часто перебуває у стані розгубленості, втрати цінностей життя. Які ж поради вона отримує: 66,9% – роби, як хочеш, 40% – розлучайся; 14,7% – «врахуй інтереси дітей, поживи окремо, обміркуй ситуацію»; 21,6% – «зміни свою поведінку». Найчастіше схвалюють рішення на розлучення друзі і матері дружин. Друзі «рятують» друга, а матері намагаються врятувати дочку.

Дослідники виділяють такі причини розлучень:

- зміцнення економічної самостійності та соціальної рівноправності жінки;
- орієнтація при створенні сім'ї на особисте щастя, перш за все на взаємну подружню любов, підвищені вимоги до обраного партнера;
- недостатньо розвинене почуття обов'язку в одного з партнерів;
- руйнування сім'ї у разі, коли любов приноситься в жертву випадкового зв'язку.

З психологічної точки зору розлучення є зміна балансу сил, що підтримують і руйнують шлюб. До підтримуючих факторів можна віднести морально-психологічну і почасти економічну зацікавленість один в одному, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, а також соціальні норми, цінності, санкції. До факторів, що руйнують шлюб, – прояви взаємного невдоволення і неприязні, антипатію, роздратування, ненависть. Зовнішні чинники також стимулюють розвиток і загострення внутрішньосімейних

конфліктів (неприємності на роботі, протиріччя з родичами та сусідами, тощо).

Розлучення не відбувається раптово. Йому, як правило, передує період напружених чи конфліктних відносин у родині. Думки про розлучення відображають ступінь задоволеності взаєминами в родині. Дослідження, проведене російсько – американським колективом соціологів, показало, що 45% (з 706) жінок – респондентів та 22% (з 696) чоловіків думають про розлучення. Думки про розлучення, як у чоловіків, так і у жінок, корелюють з віком. Особливо часто вони з'являються в 30 - 39 років, а в 20 -29 років цим стурбовані найменше.

Намір розлучитися не пов'язують з рівнем освіти і матеріальними доходами. Однак існує вікова закономірність. Частіше замислюються про розлучення подружжя, які перебувають у шлюбі від 12 до 21 року, а також жінки, які прожили одружені від 6 до 11 років, чоловіки, одружені менше 6 років, як правило, не переймаються розлученням.

Психотерапевтичне розуміння проблеми розлучення в сучасному суспільстві виражено у наступному вислові: «... Патологія шлюбу за останні 40 – 50 років пов'язана з примарною фантазією: у шлюбі два «Я» стають одним цілим і розчиняються в «Ми». Можна уявити, що це призвело до сильного придушення індивідуальних потреб. Часто чоловік і дружина виконували функції батька та матері, так і не ставши особистостями. Коли випарувалося релігійне відчуття святості шлюбу і з'явилося прагнення до індивідуалізації, розлучення стало способом вирватися з ланцюгів такого рабства, де двоє відмовляються від своєї особи і стають ніким заради того, щоб стати частками симбіотичного союзу під назвою шлюб.

Чоловік і жінка утворюють сім'ю, маючи у своєму розпорядженні сімейні міфи як з одного, так і з іншого боку. Сім'я довго живе з ними і іноді тільки у процесі розлучення або гострого сімейного конфлікту приходить до необхідності зрозуміти, що ж стоїть за реальними розбіжностями.

Американський психолог А. Маслоу запропонував діалектичну модель процесу розлучення, яка включає в себе сім стадій і відповідні їм терапевтичні методи допомоги його учасникам.

1. Емоційне розлучення – руйнування ілюзій у подружньому житті, почуття незадоволеності, відчуження подружжя, страх і розпач, спроби контролювати партнера, суперечки, прагнення уникнути проблем. На цьому ступені доречна парна терапія подружжя або участь у груповій терапії.

2. Час роздумів і відчаю перед розлученням. Цей період супроводжується болем і розпачем, злістю і страхом, суперечливістю почуттів і вчинків, найчастіше шоком, відчуттям порожнечі та хаосу.

На когнітивно – поведінковому рівні характерне заперечення існуючої ситуації, відступ фізичного та емоційного. Робляться спроби зробити так, щоб все було знову добре, повернути любов, отримати допомогу від друзів, членів сім'ї, церкви. На даному етапі терапевт може запропонувати подружню терапію для обох партнерів, терапію в ситуації розлучення або який-небудь варіант групової терапії.

3. Юридичне розлучення – оформлення розриву відносин відбувається на формальному рівці. На емоційному рівні подружжя або один із його членів може відчувати депресію, відокремлення, а поводження супроводжується суперечками, спробами самогубства, погрозами, прагненням до переговорів.

Ця стадія пов'язана не тільки з судочинством, але і з участю все більшої кількості осіб у сімейних відносинах партнерів. Терапевтичне втручання може бути корисно як для всієї родини, так і для кожного індивідуально.

Під час розлучення і періоду правових спорів людина відчуває жалість до себе, безпорадність, почуття розпачу і злості. Своєчасна консультація адвоката або посередника, за який може виступати і соціальний працівник, допомагає родині зберегти свої майнові і соціальні права (привілеї). На цьому етапі розлучення в психологічній допомозі особливо потребують діти.

4. Економічне розлучення може викликати у кого – небудь з подружжя сум'яття, шалений гнів або печаль («Життя зруйноване, яке значення мають гроші»). Терапевтичне супровід може носити індивідуальний характер для дорослих і груповий – для дітей.

5. Встановлення балансу між батьківськими обов'язками та правом на опіку. Покинутий чоловік переживає самотність, полегшення, шукає поради в друзів і близьких. Домогосподарки змушені повернутися на роботу, відчуваючи почуття нового і страх не впоратися із проблемами.

6. Час самодослідження і повернення до рівноваги після розлучення. Основна проблема цього періоду – самотність і суперечливі почуття, які супроводжують його: нерішучість, оптимізм, жаль, печаль, цікавість, збудження. Поведінка набуває нову спрямованість: починається пошук нових друзів, з'являється активність, стабілізуються новий стиль життя та розпорядок дня для дітей, формуються нові обов'язки для всіх членів сім'ї. У цей час можлива індивідуальна терапія для дорослих членів сім'ї і для дітей, групова – для одиноких.

7. Психологічне розлучення – на емоційному рівні – це готовність до дій, довіру до себе, енергійність, самоцінність, незалежність і автономія. На когнітивно – поведінковому – синтез нової ідентичності і закінчення психологічного розлучення; пошук нових об'єктів для любові і готовність до тривалих відносин. Терапевтична допомога можлива у вигляді дитячо – батьківської, сімейної, групової терапії для дітей і дорослих.

Соціальні наслідки розлучень важко переоцінити:

1) Низька народжуваність (можливості дітонародження розлучених жінок залишаються нереалізованими, що негативно впливає на процеси розширеного відтворення населення).

2) Збільшується кількість неповних сімей, у яких дитина виховується одним із батьків.

3) Із зростанням кількості розлучень зросло число людей, які не бажають після розлучення вступати у повторний шлюб.

4) Розлучення важко позначається на моральному стані дітей, адже вони потребують безумовної любові і матері і батька.

5) Після розлучення людина починає вести себе в протиріччі із загальноприйнятими нормами, намагаючись угамувати своє горе в пияцтві або компенсувати втрату сім'ї збільшенням частоти сексуальних контактів.

6) Зниження трудової активності.

7) Висока ймовірність нервових стресів.

8) Збільшення кількості психічних розладів.

При цьому необхідно відмітити, що більша частина розлучених чоловіків і жінок тривалий час не мають загалом змоги чи бажання вступити у повторний шлюб,

Багато людей при розлученні несподівано зіштовхуються з негативними реакціями у своєму соціальному оточенні. Надалі це може привести до критичного загострення і без того напруженої ситуації. Підтримка та розуміння друзів і родичів істотно полегшують наслідки розлучення.

Для багатьох людей розлучення корелює з очевидною втратою звичних соціальних відносин. Після первинного співчуття і послужливої підтримки контакти з близькими людьми часто слабшають, поступово руйнується звичний порядок життя. У процесі розлучення втрачаються добрі знайомі, віддаляються родичі колишнього партнера, ускладнюються взаємовідносини з переважною частиною членів сім'ї.

У тих, хто під час шлюбу майже не підтримував власних незалежних стосунків з друзями, подругами, після розлучення можливі глибокі емоційні кризи. Втрата соціальних відносин породжує почуття самотності, яке в свою чергу може призвести до драматичної ескалації проблем і конфліктів.

Особливо важкі наслідки розлучень для дітей. Можна назвати кілька важливих моментів ставлення дорослих до дитини в ситуації розлучення.*(Більш детально див.* [86, 244]).

Дитині треба говорити правду. Це не означає, що не треба враховувати вікових особливостей дитини, її емоційного стану тощо. Робити це треба тактовно, але послідовно. Коли мати потерпає від систематичного насильства і при цьому каже дитині, що батько хороший, син (чи дочка) сприймає, а одного боку, насильство та знущання як норму поведінки, а з іншого – дитина не готова потім змінити своє ставлення до батька-насильника, змушуючи матір страждати.

У книжці «Ребенок в карусели развода» дають такі рекомендації для батьків, що розлучаються:

- не розв'язувати подружні конфлікти за рахунок дитини;
- не показувати, що колишній партнер є дуже поганою людиною:
- не обманювати дитину і завжди пояснювати, що трапляється у сім'ї.

У якій формі розмовляти з дитиною? Будь-яку серйозну розмову треба вести тоді, коли ви можете все обговорити спокійно. Головне, що треба пояснити дитині, – це зміни в її способі життя. Доброзичливо та м'яко поясніть, як буде організовано ваше наступне спільне життя. Це зніме страх невизначеного майбутнього.

Що не рекомендують робити:

- звинувачувати партнера у присутності дитини:
- звинувачувати в тому, що сталося, інших родичів (бабусю, сестру, дідуся тощо):
- звинувачувати дитину в тому, що сталося.

Є про що подумати. Будьте уважні до дитини в цей важкий період.

Коли руйнується шлюб, колишнє подружжя особливо потребує допомоги та підтримки близьких людей.

Споріднена мережа – традиційна система безпеки, від якої очікують психологічної допомоги і практичної підтримки в кризових ситуаціях. Згуртованість рідних і їх відповідальність один за одного можуть надати швидку та дієву допомогу, яка нерідко стає частиною повсякденних відносин. У родичів розлучена людина знаходить емоційний захист, отримує потрібну пораду, з ними вирішує свої фінансові труднощі.

Однак доведено, що при зміні соціального стану та перерозподілі соціальних ролей, а також у ситуації емоційних конфліктів і багатосторонній залежності, родинні зв'язки можуть стати контролюючими, нормативно регулюючими і обмежувальними. Якщо спроби вирішити свої проблеми, змінити структуру у повсякденному житті, знайти нові орієнтири не відповідають очікуванням і цінностям родичів, вони піддаються санкціям і тиску.

Майже всі батьки при розлученні не розуміють, критикують, дорікають або прямо звинувачують своїх дітей у неспроможності. Родичі часто ставляться до бажання розлучитися, як до капризу, незважаючи на очевидні, руйнівні для обох сторін подружжя конфлікти. Їхнє втручання стає додатковим навантаженням у переживанні процесу розлучення і нерідко ускладнює його, особливо для жінки. Ті з них, хто крім родинних не мали інших довірчих відносин, відчувають значні труднощі у подоланні наслідків розлучення. Більш товариські, мають широке коло друзів, знайомих, значно легше справляються із цією складною ситуацією.

Кілька порад для бажаючих розлучитися:

Перш ніж заговорити про розлучення, обміркуйте добре це питання. Не варто піддаватися емоціям. Поміркуйте розсудливо: може бути, найголовніше діти і заради них варто зберегти сім'ю. Подумайте про самотність – це теж важке випробування.

Зверніться до психолога або зателефонуйте за телефоном довіри. Може бути, з вашої ситуації є інший вихід.

Спробуйте метод "пробне розлучення". Залишайтеся жити вдома, але господарство ведіть окремо. Психологи вважають, що це гарний струс для сім'ї.

Іноді непогано було б відпочити один від одного. Подумайте, не звинувачуючи і не сердячись. Може бути, найдеться інше рішення.

Якщо все ж таки вирішили розлучитися, намагайтеся вести розлучення в юридичній та діловій площині. Не переходьте на лайку і звинувачення. Розлучіться інтелігентно!

Ніколи не залучайте в шлюборозлучний процес навіть дорослих дітей, не кажучи вже про малюків. Встановлено, що 2/3 дитячих неврозів виникає через розлучення батьків.

Не забороняйте іншому батькові бачити дитину, так як це завдає величезної шкоди її психіці. Не забувайте, що дитина однаково любить тата і маму.

Не слухайте порад друзів, родичів, які запевняють, що треба його або її покарати, провчити. Повірте, ви постраждаєте від цього не менше.

Природа зв'язків між людьми, що вступають у шлюб, змінилася в останні десятиліття. Політичні та економічні зміни в Україні сприяли тому, що громадська думка стала більш лояльною до різних моделей спільного життя і сім'ї; з'явилася можливість утворення більш складної сімейної структури за рахунок повторного шлюбу одного або двох партнерів. Тим не менше ситуація розлучення є критичною, гостре переживання в житті розлучених, яке не має одномоментного характеру, а розвивається протягом відносно тривалого часу.

Існує чимало подружніх пар, що вдаються до розлучення при першому ж зіткненні зі звичайними життєвими труднощами. Однак є й такі пари, де одна з сторін робить все для того, щоб врятувати шлюб, а інша сторона при цьому лише зміцнюється в думці про власну винятковість. Є, нарешті, пари, яким протипоказане спільне життя.

9.5. Попередження, розв'язання та подолання конфліктів

Відомо, що негативні емоції, дратівливість доводиться відчувати кожному. Рідко можна знайти людину, яка б ніколи не злилась, не мріяла помститись кривднику, не хотіла б нагрубити, не відчувала ненависті. Цікаво, що найбільше число негативних емоцій нам приносять не хто-небудь, а найближчі люди, ті, з якими живемо поруч і без яких просто жити неможливо. І це нормально. Це органічний складик повноцінного життя, повноцінного кохання.

Проте потрібно навчитися знімати своє напруження так, щоб приносити найменшу шкоду оточуючим. Вчасно сказати іншому про свої переживання – значить, зробити крок назустріч один одному, крок до зміни ситуації і вдосконалення взаємин. Замовчування – це фактично недовір'я до іншого, сумнів у тому, що він вас зрозуміє і захоче змінитися чи змінити ситуацію. Отже, проблема полягає в тому, щоб знайти правильну форму вираження своїх негативних емоцій. Крім прямого вираження негативних почуттів, суто зовнішнього – грюкнути дверима, розбити тарілку, закричати тощо, існують опосередковані, завуальовані способи їхнього вираження. Пряме вираження негативних переживань має деякий позитивний сенс – інший принаймні бачать стан і переживання партнера, він може зрозуміти, що саме його дратує і злить, той, хоч і в неадекватній формі, але знімає частину напруження. Опосередковані ж способи вираження негативних емоцій не приносять користі ні одному, ні другому партнерові, вони можуть лише заплутати ситуацію, зробити її ще більш незрозумілою. Найправильніший і найпродуктивніший спосіб вираження негативних переживань – це їх словесне описання. При такому описанні особливо важливо намагатись виразити своє переживання так, щоб не переключитись, не перевести розмову на те, чим і ким ці почуття викликані. Що дає таке описання своїх переживань? По-перше, з'являється реальна можливість бути зрозумілим. У вашого партнера теж виникає бажання ділитися своїми

переживаннями. По-друге, коли людина говорить про свої переживання, описує їх словами, вона починає їх краще розуміти й оцінювати. Буває, що всередині все клекоче від гніву, але ось ви висловлюєте свої почуття і розумієте, що багато надумано, що насправді все не так. Через який час ви починаєте заспокоюватися. Стан внутрішньої нервової напруженості поступово знімається і людина може дивитись на проблему іншими очима, бачити її в іншому світлі, об'єктивно оцінити обстановку.

Кожний має право висловити своє невдоволення, але головне – грамотно його сформулювати, розібратись, що саме призводить до негативних емоцій. Не слід піддаватись несправедливому гніву, слід усвідомлювати свої емоції, хоч це не звільняє від відповідальності за свої дії. Хороша, гідна людина – не та, яка "правильно" відчуває, а та, яка добре діє, яка уміє коригувати свою поведінку, уміє знайти оптимальний вихід своїм емоціям, не завдавши нікому болю, уміє берегти кохання.

Для того, щоб стабілізувати подружні стосунки, молоде подружжя повинно знайомитись із правилами гармонізації шлюбу, які розроблені в психологічній літературі [19]:

1. Не придушуйте волю коханого, не переробляйте його на свій лад, не воюйте з його дрібними недоліками.

2. Не докоряйте, не акцентуйте уваги на помилках і промахах свого партнера. Чим більше живеш – тим більше недоліків бачиш.

3. Не демонструйте почуття переваги, не принижуйте, не підвищуйте голос.

4. Не звинувачуйте.

5. Не говоріть те, що не допоможе, а лише образить партнера (який сенсговорити жінці, що вона товста, якщо схуднути вона не може).

6. Не переобтяжуйте партнера своїми проблемами.

7. Не вимагайте від іншого того, що не можете (чи не хочете) зробити самі, не спекулюйте фразою "Якщо любиш, то...".

8. Не давайте поради, якщо вас про них не просять.

9. Не допускайте монотонної одноманітності в сімейному житті. Намагайтеся дивитись на кожну річ так, як ніби ви бачите її вперше або востаннє.

10. Не забувайте виконувати свої обов'язки і подружні ролі; хоч зрідка допомагайте партнерові.

11. Не можна вважати у всьому правим себе, підкреслюючи недоліки іншого. Не відкидайте зовсім точки зору партнера. Не потрібно бути досконалим абсолютно у всьому.

12. Не соромтеся похвалити партнера в колі рідних і друзів. Не скупіться на посмішки.

13. "Не пиляйте!" До розумної людини зауваження дійде відразу, а до нерозумного, скільки не говори – не дійде.

14. Не робіть узагальнень і перебільшень ("Ти ніколи не хотів мене зрозуміти").

15. Не прагніть в один день розв'язати всі непорозуміння, суперечності і протиріччя в поглядах на життя (людина не може змінитись відразу, не може однаково дивитись на всі речі і явища).

16. Не вихваляйтесь надмірно.

17. Не слід у подружній дискусії торкатися найзначущих цінностей партнер; його особи, батьків, професійної компетентності.

18. Відмовтесь від надмірних вимог. Той, хто дуже багато чекає від когось, постійно перебуває у стані роздратування.

Здорові сімейні стосунки – це такі стосунки, в яких творча боротьба і конфлікт присутні частіше, ніж відсутні. Живі, працюючі стосунки обов'язково призводять – до конфлікту і як наслідок до зростання. Любов не означає відсутність боротьби Люблячі час від часу потребують боротьби, інакше вони почнуть задихатися. На жаль, часто люди вважають, що в подружніх стосунках вони мають (повинні) бути раціональними, логічними і уникати проявів сильних почуттів (переживань). Більшість подружніх пар

переконують один одного у своїй гідності за допомогою фактів, аргументів, прикладів, а не за допомогою почуттів.

Насправді страх, який заважає нам гніватися чи плакати, – це страх перед можливою образою або навіть страх залишитися одному. Люди настільки бояться цього, що здатні постійно заперечувати свої природні ворожі почуття. У результаті цього вони не здатні піднятися вище дріб'язкових нарікань стосовно незначних, несуттєвих вчинків і це, як правило, призводить їх до психосоматичних розладів. Психологи радять не боятися сильних почуттів і ставитися до них як до норми подружнього життя. Учіться виражати себе, свої почуття. Але при цьому пам'ятайте: метою конфлікту має бути не виграш, адже ви не противники, а партнери. Найвища мета суперечки висловити своє Я.

Враховуючи те, що сімейна дискусія не обов'язково має бути дружньою, відомий американський психотерапевт Є. Шостром радить:

1. У конфлікті постарайтесь стати на бік свого партнера і «передбачте» його наступну репліку, скажіть: «Я розумію, що ти...» і можлива його точка зору і свої аргументи або апеляція до об'єктивних причин. Тоді емоції вашого партнера змінять свій голос, він перестане триматися тільки свого погляду, перестане вважати його єдино можливим.

2. Сприймайте ідеї свого партнера зі всією серйозністю. Пам'ятайте, що це прекрасна можливість розширити свої знання або змінити власні настанови.

3. Цінуйте несхожість між вами і вашими партнером. Поважайте його смаки і інтереси. Пам'ятайте, що ваші несхожості – ваша сила, якраз вони – кращий стимул зростання для вас обох.

4. Після вислуховування заперечень і контраргументів, доказів, один одного, продовжуйте розмову до тих пір, поки (обов'язково – кожний !) не відчує себе краще. Будь-який конфлікт спричиняє напруження внутрішніх ресурсів. І головна його мета – дати почуттям вивільнитися, якщо це навіть

супроводжується криком, писком, сльозами. Коли виплескуються брудна вода, з'являється місце для чистої і свіжої.

5. Завжди залишайте достатньо часу для сімейної розмови. Ви маєте говоритися і дати можливість виговоритися іншому. Інакше за душею лишиться попередній неприємний осад, а це, як хворий орган, який видалили не повністю, залишивши маленький кусочок гнити в організмі. Суперечка доведена до кінця – кращий засіб від безсоння [85,122-123].

У подружніх стосунках є кілька форм для узгодження точок зору з тих чи інших питань, і одна з них – обмін думками. Подружжя висловлює свою точку, не перебиваючи один одного, знаходить спільне рішення, а потім спокійно обговорює розходження. Тут важливо зрозуміти один одного, зробити спробу стати на позицію коханої людини.

Повага до справедливого невдоволення вашого партнера до його права виразити це невдоволення, якщо ви навіть не згодні з його аргументами, – основа здорового шлюбу. Щасливе подружжя – це майстерня росту, а особистість росте від поєдинку до поєдинку з гідним супротивником (партнером): "Психологічні відмінності лише частково пояснюють широко розповсюджену проблему з'ясування взаємостосунків, коли одна сторона хоче розв'язати проблему, а інша відмовляється», – стверджує доктор Вейн Дентон із медичної школи університету Вейк Форест.

Більшість подружніх пар, маючи негативний досвід обговорення шлюбних взаємостосунків, уникають таких бесід. Проведена серія тестів доктором Дейтоном показала, що 80% піддослідних, дві третини з яких складають чоловіки, потрапили в категорію тих, хто побоюється з'ясування взаємин. Результати дослідження ще раз підтверджують факт, що в жінок існує потреба обмірковувати проблеми, що стосуються взаємостосунків, у той час як більшість чоловіків усіляко уникають таких бесід, особливо якщо вони стосуються виховання дітей. Цікаво, що протягом усього експерименту у піддослідних вимірювали кров'яний тиск і частоту ударів серця. У тих, хто

уникав таких бесід, ризик підвищення тиску крові виявився вищим, ніж в ініціаторів.

При обговоренні сімейних питань подружжя іноді висловлюють один одному претензії. При взаємному висловлюванні невдоволення завжди є небезпека виникнення конфлікту, при односторонньому – образи. Взаємне висловлювання претензій вурай небажане: обидва підкреслюють недоліки один одного, кожний звинувачує іншого. У цій ситуації слід самокритично ставитись до себе і допомогти іншому розібратися в його помилках, невдачах, попередити можливі неприємності. Напруження спадає, якщо невдоволення висловлене доброзичливо.

Профілактика конфлікту починається з того, щоб не вносити в сім'ю власні стереотипи, невдачі та службові неприємності. Тут варто пам'ятати, що біля 80% конфліктів між подружжям відбувається в перші півгодини після їхньогорнення з роботи. Приносяться додому втома робочого дня, невирішені проблеми, атмосфера громадського транспорту в години пік, конфлікти нескінченних черг, дратівливість з приводу того, що вдома чекає ще робота, прибирання, прання, розчарування з приводу того, що щось в квартирі не так, як було зранку тощо. І тоді підсвідомо шукається винуватець, хто міг би бути крайнім. А це найближчі люди (чоловік, дружина, діти). Переключитися відразу вдається не кожному. Подружжю необхідно навчитися "розвантажувати" один одного.

Почуття провини перед іншим – ще один дієвий засіб регулювання стосунків у сім'ї. Тим більше, що людина може відчувати це почуття не лише після здійснення неетичного вчинку, але й до його здійснення, і навіть за одне оте допущення в думках. Почуття провини перед іншою людиною може зробити партнера більш зговірливим, терпимим. Він готовий будь-що відкупитися, щоб не бачити страждання "ображеного", не дивитись йому в очі.

Найпростіший спосіб профілактики конфлікту – не доводити до нього. Своєчасно помітити загрозу сварки і погасити її – жартом, новою,

значущою і цікавою для партнера інформацією, різким переключенням його уваги на щось інше (бажано приємне). Усунути назріваючий конфлікт можна сильним і несподіваним емоційним "прогладжуванням" – знаками любові, подарунком чи ще чимось. Той, хто першим помітив, що партнер розпочинає сварку, повинен собі сказати: "Увага! Не піддавайся!" Далі кожний буде прямувати своїм курсом, застосовуючи свої методи, які йому краще вдаються. Одному достатньо сказати дружині (чоловікові) ласкаве слово, обійняти і поцілувати, щоб він розтанув, опам'ятався. Інший переведе все на жарт, тим самим переключить увагу. Третій, пересиливши себе, поступиться навіть у випадку, якщо впевнений у своїй правоті, аби не дати розгорітися пристрастям.

Якщо ж конфлікт все ж виник, слід намагатись вийти з нього, особливо коли розбіжності не мають під собою реального ґрунту, а викликані, наприклад, утомою чи роздратуванням. Робити це треба м'яко, терпеляче й уміло. Найраще спочатку вислухати іншого (обов'язково вислухати!), потім, не вступаючи у з'ясування стосунків, привернути його увагу до іншого – попросити сходити до сусідів чи в магазин. Цілком посильний і контроль за лексиконом. Заведіть у своєму домі звичай – виключити з лексикона "сильні" вислови, ярлики. Можна повісити аркуш паперу і, незалежно від того, хто почав, чи хто правий, відзначати "проколи". Тоді кожний може здивуватись, який вагомий вклад він вносить в "поетику" побутової мови.

Аби не поглиблювати конфлікт, психологи радять [33]:

1. Правильно вибирайте час. Не варто розпочинати серйозну розмову пізно ввечері, під час улюбленої передачі партнера, після того як ви трохи випили чи просто тоді, коли партнер найменш очікує або мало здатний реагувати на ситуацію.

2. Говоріть про конкретну проблему. Обмежтеся початковою проблемою. Не варто перелічувати всі наявні у стосунках проблеми в найменших деталях. Подумайте, чи варто розглядати всі сьогоднішні, минулі

та можливі майбутні проблеми. Це може призвести лише до зростання емоційного напруження, і до того ж ви виглядатимете злопам'ятною людиною.

3. Уникайте узагальнень. Такі слова, як «завжди» і «ніколи», викликають опір партнера, що відволікає від початкової проблеми і, відповідно, поглиблює взаємне непорозуміння.

4. Різниця у стані ні до чого. Зробіть ставку на якість та розумність своїх аргументів, а не на те, щоб домогтися свого за допомогою зниження статусу партнера і підвищення свого. Аргументи на зразок, що ви заробляєте більше грошей, освіченіші, молодші чи старші, мудріші чи досвідченіші, може, і здатні змусити партнера замовкнути чи погодитись, але не допоможуть розв'язати проблему.

5. Слухайте. Кожного разу, коли ви слухаєте, ви показуєте, що цінуєте думку свого партнера. Коли ваш партнер розмовляє, читає чи хоче спати, він вас не почує.

6. Не використовуйте ярликів. Коли ви використовуєте ярлики, ви показуєте людині, що вона зовсім пропаща. Психологічні ярлики, як-от: «дитячий», «невротик», «алкоголік» можуть тільки загладити питання, в якому ви почуваєтеся невпевнено.

7. Що дають пророкування. Пророкування майбутнього відволікають від обговорення реальної проблеми («Ти ніколи не змінишся»). Такі твердження лише захищають вас від потреби докладати будь-яких зусиль для підтримання добрих стосунків.

8. Не застосовуйте сарказму. Сарказм – це тільки засіб сказати щось і не нести за це ніякої відповідальності. Якщо ви саркастичним тоном кажете «Ти така (ий) чудова (ий)...», ви вкладаєте в цю фразу те, що ваш партнер – ідіот, і при цьому не несете ніякої відповідальності за це.

9. Не переходьте на особистості. Ніхто не зможе розв'язати конфлікту, якщо перейде на особистості. У такій ситуації ваш партнер почне захищатися так сильно, що конфлікт не розв'яжеться ніколи.

10. Подумайте, перш ніж грати роль страдника. Ця тактика може повністю дезорієнтувати партнера. Найжорстокіший варіант – загрожувати смертю, якщо партнер не зміниться. Це просто маніпулювання.

11. Гроші – це не аргумент у конфлікті, «зароблятимеш стільки, скільки я, – матимеш право на власну думку», «Я...? », «Робитимеш стільки..»

12. Діти – це не аргумент для конфлікту. «Коли б ти більше був (ла) з дітьми, такого не трапилося б».

13. Родинні зв'язки – це теж не аргумент. «Ти поводишся так, як твій батько» – ця фраза зруйнує увагу партнера до ваших слів він позбудеться його почуття власної гідності.

14. Не давайте поради, як поводитися, думати, почувати. Коли ви даєте пораду, ви займаєте позицію повної переваги. Подумайте, як ви самі ставитесь до того, що вам весь час кажуть, що робити.

15. Уникайте погроз. «Якщо ти не зробиш, я зроблю...».

16. Дотримуйтеся сталості. Постійна зміна своєї позиції виводить партнера із рівноваги. Наприклад, ви поводитеся нестабільно, якщо скаржитеся, що партнер ніколи не розмовляє з вами, а потім ігноруєте все, що він (вона) вам говорить.

Дуже важливим у профілактиці подружніх конфліктів є вміння відмовити в чомусь. Пряма відмова може викликати сильне роздратування і вплинути на стосунки та психологічний мікроклімат у сім'ї. Тут можуть бути такі рекомендації:

а) відмовляйте потроху, частинами, розчаровуючи поступово;

б) відмовляйте по одному пункту (на перший погляд незначному), тим самим відмовляючи в цілому;

в) відкладайте відмову на якийсь термін, переносьте розмову;

г) попросіть замінити прохання чимось іншим;

д) поясніть дуже детально, чому прохання не може бути виконане, зніміть бесідою психологічне напруження;

е) слідкуйте за тоном, керуйте своїм голосом. Не допускайте, щоб голос був різким, роздратованим.

Частіше слід застосовувати самокритику замість звинувачення. У конфліктних ситуаціях завжди треба бути готовим до того, що ваш партнер більш правий, ніж ви. Коли висловлюється неприйнятна для вас точка зору, не слід відкидати її цілком. Краще сказати, що вона для вас поки незрозуміла, вам потрібно ще подумати, порадитися. Словами чи поведінкою, прямо чи опосередковано дайте партнерові зрозуміти, що визнаєте його реальну перевагу над собою у якійсь сфері: поцікавтесь його успіхами, попросіть допомоги чи поради там, де він більш компетентний. Діапазон засобів для цього дуже широкий. Не слід соромитися похвалити партнера в колі рідних і друзів, а також поза очі. Демонструйте готовність до контакту, не скупіться на посмішки.

У сім'ї доводиться мати справу не з дією, а взаємодією. Результат залежить не стільки від того, яку лінію поведінки вибере певна людина, але й від того, яку стратегію обере її партнер, яким буде поєднання обраних стратегій. Отже, вимагається усвідомлення не лише власних дій, але й майбутніх дій партнера, врахування не лише своїх власних інтересів, але й розуміння інтересів іншої людини. У сучасній теорії стратегічних ігор розглядаються випадки, обумовлені взаємною залежністю учасників.

Треба шукати рішення, яке оптимальне для обох. У цій ситуації рішенням буде таке: не в усьому і не завжди зізнаватися – обидва понесуть мінімальне покарання. Але, це можливо, лише тоді, коли кожний вважає іншого розумною людиною, довіряє йому, впевнений, що партнер не підведе. Тут солідарність є об'єктивною необхідністю, а справа розуму – усвідомити цю необхідність.

Мистецтво розв'язувати сімейні проблеми полягає в тому, що подружжя, ступаючи від своїх усталених поглядів та думок, йдуть назустріч один одному. І назустріч хочеться, коли інший коханий, коли навіть у суперечці подружжя, Передусім, прагне до зміцнення союзу двох, коли

обидва пам'ятають, що суперечка йде в ім'я єднання. Під час будь-якої суперечки треба просто поставити собі питання: "Що для мене важливіше – моя думка чи наш союз?", "Я" чи "Ми?" У сім'ях, що нагромадили вже чималий досвід спільного життя, відповідь на це питання приходить майже автоматично, вона однозначна – насамперед сімейне щастя.

Що значить правильно вийти з конфлікту? Традиційне уявлення про конфлікт виходить з можливості всього лише двох варіантів виходу: або ти сам визнаєш себе винним, або ж винним себе визнає партнер. Перший варіант "альтруїстичний": мир встановлюється ціною поступок на користь іншого. Другий варіант – егоїстичний: для встановлення миру ти чекаєш дії на свою користь з боку іншого.

З метою попередження подружніх конфліктів молоді слід запропонувати таку інформацію:

У сварках і скандалах ніхто ніколи нічого не може довести. Причина: негативний емоційний вплив блокує здатність приймати, погоджуватись, враховувати, розуміти, тобто блокує роботу думки. Значить, і нема чого намагатись довести щось людині, що перебуває в стані негативного емоційного збудження.

Якщо людина засвоїла вищесказане, то їй легше виробити в собі відмову від сварки, тобто свідомо сформувати в собі настанову на стійку відмову. Якщо людина зуміє реалізувати цю відмову, не дасть втягнути себе в сварку, у неї виникне радість відчуття самовладання.

Негативне емоційне збудження однієї людини ніколи не зможе зменшити таке ж збудження у іншої, вони тільки взаємно підкріплюють один одного. Щоб пригасити негативне емоційне збудження, необхідно припинити його підкріплення.

Психологи, спеціалісти з проблем сім'ї рекомендують для молодого подружжя такі шляхи і способи виходу з конфлікту:

а) необхідно пом'якшити чи навіть заперечити можливу провину:

- визнати певну обґрунтованість його дій ("Тебе можна зрозуміти: ти хотів зробити якнайкраще", "У такій ситуації будь-хто може помилитися");

- показати розуміння його стану ("Я бачу, як тобі все це неприємно", "Можу собі уявити, що в тебе на серці");

- виправдати його дії обставинами ("Якби не ця причина, то ти, звичайно, зробив би не так"; "У таких умовах справді важко швидко зорієнтуватись");

- висловити впевненість, що у партнера не було поганих намірів ("Зрозуміло, ти все це зробив не зі злості"; "Мені б хотілось, щоб ти не почував себе винним");

- дати зрозуміти партнерові, що його поведінка некоректна ("Ти чимось схвильований і несхожий на себе"; "Щось ти не в настрої""; "Ти не такий, як завжди"), випереджуючи конфлікт, запитати, запропонувати допомогу ("У тебе все нормально?"; "Ти чимось пригнічений, може, я чимось допоможу?"). Часом і кількох слів буває достатньо, щоб партнер змінив свою поведінку і відновились нормальні стосунки;

б) якщо нормалізація не відбувається, варто подумати, чи не дали ви самі привід для конфліктної поведінки партнера. Якщо приводу ви не давали, то дуже можливо, що причина такої поведінки партнера не у вас, а в ситуації, яке діє негативно на партнера. Наприклад, дається взнаки втома, погана погода, напруження від термінової і відповідальної роботи, службові і професійні проблеми, переживання особистого характеру тощо;

в) якщо був привід, треба усунути причину конфлікту. Краще зробити так:

- усунути випадковий привід для конфлікту чи роз'яснити неможливість його усунення (наприклад, повернутися і витерти ноги об килимок, якщо ви прийшли з брудним взуттям; чи пояснити причину пізнього приходу додому; або вибачитися за проявлену неувагу тощо);

- визнати свою частину провини ("Я зробив не найкраще");

- зм'якшити свою провину; ви діяли по-своєму логічно, обґрунтовано і зовсім не мали злого наміру стосовно до партнера ("Я дуже поспішав", "Ситуація була така, що інакше просто було не можна ", "Я зробив все, що було в моїх силах" тощо);

- попросити пробачення ("Мені дуже неприємно, що я зробив тобі неприємність");

г) коли і після цих зусиль конфлікт не вичерпаний, слід здійснити конструктивну критику конфліктної поведінки партнера. З цією метою слід тактовно висловити думку щодо дії партнера:

- необґрунтовані або не зовсім обґрунтовані (можна, наприклад, зауважити: "Причина не настільки серйозна, щоб реагувати так, як ти, і поводити себе так." Може, причина в іншому? Чи ти просто чимось збентежений?");

- спричиняють вам чи навколишнім реальні незручності ("Вибач, але в мене багато справ, які, крім мене, ніхто не робить". Або "Ти знаєш, треба підготуватись до завтрашнього дня, а лишається мало часу. Давай поговоримо пізніше?");

- викликають негативні емоції ("Коли ти так себе поводиш, то, сам розумієш, хороший настрій не виникає". "Дуже неприємно дивитись, коли людина не може тримати себе в руках");

д) внести конструктивні пропозиції відносно:

- дії партнера ("Тобі треба заспокоїтися", "Візьми себе в руки", "Будь стриманішим", "Запропонуй щось більш конкретне");

- норм ваших взаємин з партнером ("Не сваритись нам треба, а домовлятися, як долати наявні труднощі);

е) знизити значущість нанесеної партнером шкоди:

- висловити думку, що все зводиться до непорозуміння з незначним вибачливим промахом ("Бачиш, ми ще не завжди можемо розуміти один одного, нам ще цього треба вчитися");

- показати, що все легко виправити ("Добре, досить про це. Надалі давай будемо прислухатися один до одного"). Можна навіть пожартувати ("Як ми «вдало посварились – жодної тарілки не розбили"), або зауважити ("У нас є більш важливі справи, давай займемось ними");

є) висловити жаль з приводу:

- обставин ("Ти дуже зайнятий і часто не помічаєш, що...");

- поведінки партнера ("Твоя поведінка не завжди гідна тебе"), необхідності вести подібну розмову ("Якби ти знав, як мені неприємні наші сварки!");

ж) корисно буває дати партнерові можливість розрядитися:

- вдатися до гумору. Для цього випадку хорошими є слова: "Я думаю, що нам все ж не вдасться посваритися";

- дати виговоритися – партнер "за інерцією" може продовжувати бути агресивним. Тут потрібні витримка, терпіння й уміння слухати. Виговорившись, партнер зупиниться сам. Після цього, як правило, напруженість спадає. Потім дати час заспокоїтись, проявляючи мовчазне співчуття і спокій.

Для усунення і профілактики конфліктів дуже корисним для подружжя виявляється:

- не відповідати відразу – подумати, не проявляти дратівливості. В одному з племен народів півночі склалась цікава і повчальна норма поведінки: коли один член плем'я образить чи скривдить іншого, ображений, щоб не зробити у гніві необдуманого вчинку, про який буде жалкувати, тікав від образника. Пробіжиться два-три кілометри і повертайтеся людиною, здатною приймати розумні рішення. Один професор, який добре вивчив звичаї племен, частенько бігав навколо будинку, а іноді по кілька разів, причому нерідко зі спринтерською швидкістю;

- виробити спільну угоду про придушення конфліктів у зародку;

- якомога частіше заохочувати шлюбного партнера в процесі спілкування, спільної діяльності не лише безпосередньо, але і заочно;

- виділяти суперечності, узгоджувати і уточнювати взаємні очікування (у вигляді угоди);

- уміти вчасно перервати спілкування, зупинитися. У старих інтелігентних сім'ях існував звичай: при суперечках, конфліктах подружжя переходили від родинного "Ти" до холодно-офіційного "Ви". Це зберігало почуття власної гідності і не принижувало гідності іншого;

- відчувати настрій партнера і розвивати вміння розуміти його ("Добре слово добре, а добре діло – ще краще");

- долати власний індивідуалізм (якщо ти впевнений, що винен партнер, значить, треба шукати провину в собі);

- вміти не лише стати на місце іншого, але й гідно стояти на своєму місці;

- пам'ятати, що сімейна азбука починається з "Ми".

Як керувати неминучим конфліктом? По-перше, за рахунок чіткого контролю за власними емоціями, які часто заважають правильно оцінювати ситуацію. По-друге, за рахунок аналізу істинних причин конфлікту, оскільки партнер може приховувати їх причинами уявними. По-третє, за допомогою локалізації конфлікту або запровадження чітких рамок (не йти в наступ по всьому "фронту"). По четверте, за рахунок відмови від надмірної концентрації на захисті, власними захисними діями можна завадити побачити зміни в обстановці і в поведінці партнера. По-п'яте, за рахунок переформулювання аргументів опонента. Навряд чи варто відкидати їх в тому порядку і пропорціях, у яких вони викладені краще, "перекласти" їх на зрозумілу мову. По-шосте, за рахунок достатньої активності, бо, навіть "відступаючи", можна все ж міцно тримати в руках ініціативу, задаючи емоційний тон стосунків, тему розмови, мовний стиль, ступінь строгості правил гри. По-сьоме, зрозуміти, до чого ви прагнете в конфлікті (компроміс, перемога, інтеграція тощо).

Щоб урятувати кохання, сім'ю, молодь повинна опанувати ази культури конструктивної суперечки і сварки, "психологічну техніку безпеки" в конфліктних ситуаціях, своєрідним кодексом суперечки [29,260-264]:

1. Не слід починати неприємну розмову, коли партнер збирається на роботу, під час сніданку чи обіду, коли зібрались відпочити тощо. Для обговорення конфліктних проблем важливо вибрати потрібний час.

2. Встановити для себе істинну причину конфлікту:

- вияснити причини невдоволення, уважно вислухати і сформулювати основні претензії;

- претензії висуваються конкретно, без узагальнень на зразок "ти завжди", "ти ніколи" тощо;

- абсолютно недопустима глуха мовчанка одного з партнерів. У конфлікті активну (у хорошому розумінні слова) участь повинні брати обидва партнери;

- на докори слід реагувати. Не можна обмежитись двома монологами, які не перетинаються. У такому випадку одна сторона так і не зрозуміє, про що тлумачить інша.

3. Слід визначитися: чого хочеш досягнути своїм скандалом. Можливо й не варто влаштовувати справжнє "побоїсько" заради придбання нової спідниці. Взагалі, часто конфлікт вигідний одній стороні.

4. Говорити потрібно лише про саму розбіжність, тільки про сам предмет суперечки, тобто звужувати тему суперечки до мінімуму.

5. Не дозволяти собі згадувати про попередні промахи партнера ("Ти завжди так!)

6. Ніколи не робити контрвипади на зауваження партнера ("А ти сам!")

7. Сперечатися треба чесно, вимогливо, принципово, не розмінюючись на дрібниці. Не треба втрачати доброзичливості до іншого, говорити один одному «сміливих» слів, таврувати "епітетами". Різкість

викликає лише різкість у відповідь, якщо хочеш, щоб твоє слово вплинуло, слід говорити делікатно, не виражаючи.

8. Недопустимо людині в суперечці втрачати контроль над собою, підвищувати голос і замість аргументів використовувати звинувачення. Чим більш аргументовані докази, тим м'якшим тоном вони повинні викладатись. Конфлікт має стати конструктивним, діловим обговоренням, а не приводом образити партнера.

9. Не можна допускати прийоми, що торкаються глибоких почуттів людини, того, що для неї дороге або що вона хворобливо переживає. Не можна бити по прихованих недоліках і комплексах (низький зріст, надмірна вага, лисина, косі очі).

10. У будь-якому конфлікті краще шукати вину не в партнері, а в собі: "Коли ви не праві – визнайте це; коли праві – промовчіть". Говоріть про себе, а не про партнера. Говоріть про проблему, а не про партнера. Дайте йому можливість "випустити пар". Не варто при розв'язуванні конфліктів користуватися вольовими аргументами на зразок: "Я так хочу!". Варто пам'ятати, що розумний не той, хто правий, а хто розуміє, коли треба зупинитись.

11. Ніколи не слід пред'являти свої претензії іронічним тоном – такий тон ображає. Слід уникати недомовленостей, подвійного розуміння сказаних слів, що утруднює взаєморозуміння. У суперечці двох ніколи не варто посилатись на думку третього, особливо матері. Не можна використовувати й такі заборонені прийоми ведення конфлікту, як загроза самогубства.

12. У конфлікті слід бути максимально емпатичним, намагаючись зрозуміти партнера, визнати його право мати свій погляд. Адже зрозуміти – не обов'язково погодитись.

13. Небезпечною у сімейних конфліктах є агресивна поведінка одного з подружжя, під якою розуміють такі слова і вчинки, які, без сумніву, викличуть у партнера негативні зміни. Ці зміни можуть стосуватись як

душевного стану об'єкту агресії – його емоцій, настрою – так і стану його тіла. Розрізняють такі види агресії:

- словесна агресія – дуже розповсюджений засіб сімейних баталій. Найбільш тонкий прояв подібної агресії – інтонаційна агресія. Словесна агресія за змістом може поділятись на "критику справи" і "критику особистості". Заява, що квартира погано прибрана, картопля несмачна, а овочі на ринку погано вибрані – типові приклади "критики справи". Подібні зауваження легко переходять на вищий рівень: "Тебе взагалі не можна посилати на ринок!". Критика партнера може легко поширитись і на його близьких, родичів, що може мати неприємні наслідки (експресивна агресія). Придушуючи агресивний імпульс, людина часом може (а частіше – не хоче) придушити мімічні, а також вегетативні реакції (наприклад, почервоніння обличчя), що супроводжують агресію, і може виразити свої емоції характерною жестикуляцією. Такий вид агресії проявляється в "бойовій позі", що демонструє агресивні наміри, пов'язані з інстинктивними руховими стереотипами. Досить часто подібна агресія є звичною реакцією, що не призводить до відкритої агресії. Але, на жаль, так буває далеко не завжди... Крайній вираз цього виду агресії є загроза вбивством, як словесна, так і підкріплення демонстрацією "знаряддя розправи";

- поведінкова агресія буває різною як за спрямованістю, так і за інтенсивністю. При цьому слід пам'ятати, що агресивний стосовно до партнера вчинок може бути недостатньо усвідомленим. Чоловік випадково (і справді без свідомого наміру) розбиває чашку з улюбленого сервізу дружини. Дружина випадково при прасуванні псує улюблену сорочку чоловіка. Але неусвідомлене не знає випадковості, писав З.Фрейд, воно живе за законами первісного мислення, де все пов'язано між собою і випадковості немає місця. Дійсно, у подібних вчинках може ховатись підсвідома агресивність.

14. Треба бути готовим переступити через самолюбство, визнати свою неправоту, якщо побачив правоту партнера, почати в будь-яку хвилину мирні переговори. Треба пам'ятати й те, що повна перемога в боротьбі з коханою

людиною означає поразку її особистості, а значить, поразку всієї сім'ї. Тому недоцільно добиватись повного визнання провину, "капітуляції" від партнера. Не слід урочисто підкреслювати свою правоту.

15. Після вичерпання конфлікту доцільно перевести розмову на іншу тему й своїм тоном, всією манерою спілкування показати, що сварка вже забута.

16. Можливі основні типи вирішення конфліктів:

а) Відхід від вирішення шляхом переведення розмови в інше русло, мовляв, зараз не час, недоречно або ніколи про це говорити, давай відкладемо на потім. Тут розрахунок на те, що потім партнер може охолонути.

б) Згладжування, коли той, що зазнав атаки, у цей момент визнає себе винуватим, хоча докази не визнає, у такий спосіб заспокоює партнера. Така тактика, правда, може підірвати довір'я до нього: "Як же так: визнаєш, а не виправляєшся". Це деколи допомагає.

в) Компроміс, коли подружжя, не відкладаючи в довгий ящик, приступає до спільного пошуку прийнятного розв'язку.

г) Псевдовирішення за принципом: я інакше не вмію і не збираюся підлаштуватися під будь-кого.

д) Примус – нав'язування партнерові своєї позиції. Будь-який конфлікт вважається розв'язаним, якщо:

- усунена причина його виникнення;

- вироблене єдине, прийнятне для обох рішення, яке сумлінно кується всіма членами сім'ї;

- спадає напруження і відновлюються добрі, уважні, ніжні стосунки.

Кожний розв'язаний конфлікт зближає серця, посилює взаєморозуміння, взаємоповагу, збільшує турботу один про одного. Знання правил культури спілкування дає змогу уникнути багатьох конфліктів. Крім того, при явно вираженій конфліктній поведінці одного з подружжя застосування інших правил значно знижує напруження, робить

внутрішньосімейний стан значно спокійнішим і створює сприятливу ситуацію для нормалізації стосунків.

17. Коли конфлікт погашено, важливо знизити значущість нанесеної партнером шкоди:

- висловити думку, що вся справа зводиться до непорозуміння і незначних промахів ("Отже чином, ми ще не завжди можемо розуміти один одного, нам треба ще ВЧИТИСЬ");

- показати, що все легко долається ("Ну добре, досить про це. Нам обом все ясно. Давай надалі будемо прислуховуватись один до одного"; "У нас є більш важливі справи, давай займемось ними");

- висловити невдоволення з приводу того, що сталося ("Якби ти знав, як мені неприємні наші конфлікти").

Але в будь-якому випадку краще зайняти позицію: "Можливо, я неправий, дввай розберемося", переконувати партнера в симпатії і повазі до нього. Якщо партнер продовжує конфліктну поведінку, треба проявити максимум миролюбства, турботливості, спокою, доброзичливості і запобігливості у ставленні до нього.

Через те, що конфлікти виникають і завжди виникатимуть у кожній сім`ї, потрібно вчитись конфліктувати. Ось деякі найпростіші «правила гри»:

- **Намагайтеся не йти на конфлікт.** Погодьтеся, що будь-яке непорозуміння, навіть маленьке, з чогось все-таки почалось. Адже через деякий час, трохи заспокоївшись, ми іноді не можемо і згадати, з чого почалася сварка. Отже, хто вміє поступатися, урешті-решт виходить переможцем.

- **Не приховуйте образу на завтра: чим швидше розв`язати конфлікт, тим менше принесе він прикростей.** Але при цьому – коректно з`ясувати лише сутність проблеми, а не говорити про всі гріхи відрізу і переходити на особистості. Компроміс – ось добрий помічник! Але піти на нього повинні обоє.

- **Перед тим як звинувачувати іншого, з`ясуйте, що саме вас не влаштовує.**

Іноді наша роздратованість, спрямована наче на іншу людину, насправді показує ступінь неприйняття … самого себе.

- **Враховуйте настрій і страждання іншого, навіть якщо він не правий.** Настрій тут має дуже велике значення: він певною мірою створює настанову на сприйняття всього того, що відбувається з нами. Якщо привчитися в будь-якій конфліктній ситуації дивитися на те, що відбувається, очима близької для тебе людини, то неодмінно знайдуться докази для її виправдання.

- **Не докоряйте!** Мабуть цього правила додержуватись складніше, ніж інших, бо саме докорами починається сварка. Докір, як бумеранг, повертається до її автора. Як же уникнути цього? Психологи пропонують діяти від супротивного: хочеться докоряти, а ти похвали!

- **Учіться миритися.** Як би віртуозна людина не володіла технікою розв'язання конфліктів, рано чи пізно сварка спалахне. А за нею настане примирення. Чому, навіть усвідомивши свою неправоту, все-таки не хочеться йти на примирення? Найчастіше через те, що ми вважаємо: першими запропонувати примирення означає принизитися. Але «гордість» і «пиха» – поняття різні, несумісні. Миритися потрібно, маючи в душі прихильну поблажливість до коханої людини, коли вже знайдено власні помилки, коли назріла потреба повинитися.

Зрозуміло одне: сформувати правила на всі випадки життя неможливо. Але передбачити більшість можливих майбутніх проблем. Отримати більш широке уявлення про звички та цінності коханої людини вам допоможе обговорення питань «Сімейної угоди». Розумні люди обговорюють можливі проблеми заздалегідь. Поки в них є на це час і доки сутички між собою не закрили від них головного – їхню любов. Повагу один до одного.

Більш детально зупинемось на мистецтві примирення. На жаль, багато хто вважає, що жест примирення означає визнання власної провини і

залежності. Коли обидва партнери, учасники конфлікту, чекають від свого опонента у відповідь на пропозицію миру саме такого визнання, то конфлікт неминуче затягується, перетворюється у хронічний. Навіть в тих випадках, коли провина однієї із сторін цілком очевидна, миритися все одно непросто. Той, хто винен, уникає визнання своєї провини тому, що йому просто соромно виявити перед партнером саму можливість поганого ставлення до нього. Така загострена сором'язливість виникає, як правило, у тих випадках, коли винуватець насправді дорожить стосунками з партнером і з усіх сил прагне довести, що гірший від нього. Ситуація ускладнюється, якщо подібна зацікавленість поєднується з невпевненістю: а чи буде партнер достатньо великодушним, чи не принизить він?

Якщо ж пропозиція про примирення не прийнята, то, незважаючи на неприємні емоції, ініціатор усе одно залишається у виграші: принаймні, дізнався точніше, яка реальна ситуація. А взагалі механізм примирення не такий вже й складний. Прийди з квітами, скажи, що винен, вибачся, переконай, що без партнера немає життя. До речі, першим повинен йти на примирення не той, хто винен, і не той, хто правий, а той, хто відчуває всю недоцільність, непотрібність конфлікту. Але від ініціативи примирення партнерів утримує страх помсти.

Психологічна помста – відгук образи. Опинившись у позиції людини, що приймає жест примирення, як важко відмовитись від спокуси розцінити цю ситуацію як дуже зручну для того, щоб висловити партнеру міру своєї образи. Страх помсти заважає йти на примирення, а бажання помсти штовхає до псевдопримирення. Багато хто не має душевної мужності, шукає для примирення зовнішній привід. Роль опосередкованого свідчення про примирення може виконати практичне прохання. Такий опосередкований метод слід використовувати лише як попередній засіб, що має на меті зондаж контакту.

Що треба робити, щоб вгамувати спрагу помсти? Помста гостра з обох боків: вона вражає жертву і ката. Вона тримає обох в одній зв'язці, і

якщо жертва падає першою, це зовсім не означає, що її страждання сильніші від тих, які рано чи пізно відчує кат. Навпаки, його муки, мабуть, будуть гострішими. Саме тому на Сході говорять: якщо ти зібрався мстити, краще одразу викопати дві могили.

Щоб здолати бажання розплатитися, звершити свій суд над ближнім, необхідно:

- Позбутися прагнення зруйнувати. Замість прокльонів, які ви посилаєте на голову недруга, значно краще зробити йому комплімент. Не має значення, як він на нього відреагує. Важливіше, що ви насмілились зробити те, що підніме вашу самооцінку.

- Учитися аналізувати свої бажання й почуття. Чим краще ви розумітимете себе, тим менше ймовірності, що ви будете втягнутими у травмуючі стосунки.

- Не мстить той, хто відходить, швидко забуває неприємності, хто уміє пробачити.

Якщо перша риса майже вроджена, то другу ніколи не пізно набути.

Мистецтво просити пробачення допомагає налагодити стосунки в сім'ї. "Вибачте" – це заява про те, що ви шкодуєте про щось зроблене вами, і запевнення, що у майбутньому ви намагатиметесь так не чинити. "Коли ви говорите вашому партнерові, що ви зовсім не хотіли бути грубим, ви ніби зарівнюєте тріщину, що утворилася між вами, а це пом'якшує партнера". Просити пробачення – це спосіб примусити кохану людину ввійти у ваше становище. Якщо не просити пробачення, то проблеми, що викликали образу, можуть нагромаджуватись до того часу, поки вас не розчавить вантаж невимовної ворожнечі. Просити пробачення і пробачати – це завжди допомагає розважити душу. Знімається напруження, викликане суперечкою, можна спокійно обговорити те, що вас хвилює. Вже через хвилину знову відчути, як добре вам разом.

Процес вибачення стає простішим, якщо:

1. Визнаєш помилки: "Ой, я нічого не знав про це". "Це просто випадковість". “Звичайно, я була неправа".

2. Відчуваєш образу партнера. Якщо відмовлятися від вибачень і чекати, як він капітулює, то це може завадити примиренню. Якщо вам вдається відчути його біль чи образу, тоді ви зможете і пожалкувати, що завдали йому болю. Тут завжди слід дотримуватись правила: "Інтереси мого партнера можуть відрізнятися від моїх, але вони такі ж важливі для нього, як мої для мене".

3. Не завжди необхідні слова. Комусь легко зізнаватись у своїх помилках. Інші готові зробити усе, що завгодно – розшаркуватись у компліментах, накупити цукерок, влаштувати особливу святкову вечерю – але ні за що не зможутьвимовити: "Пробач мені". Якщо ви не хочете вибачитись словами і чекаєте, коли все просто вгамується, або прагнете перемир'я у якийсь інший спосіб, це може стійко не сприйматися людиною, якій необхідно, щоб ви обов'язково визнали свою провину. Не будьте настільки впертими, щоб наполягати на словах, це побачити за ними щирого бажання вашого партнера помиритися. Не існує ніякого єдиного рецепту "правильного" способу вибачатися.

4. Не перестарайтесь. Надто часто просити пробачення за те, у чому ви насправді не винні, як, наприклад, просити пробачення за цвях на дорозі, через який тріснула шина, чи через кішку, яка подряпала ваш диван, – це може викликати недовіру, коли вам наступного разу доведеться шукати примирення з приводу чогось справді серйозного. Так само безглузді безперервні вибачення без щирого прагнення виправити свою поведінку. Якщо ви щодня вибачаєтесь, це зовсім не допомагає виправленню становища.

5. Крок за кроком. Просити пробачення – це ще не кінець суперечки. Ви тільки прочиняєте двері до того, щоб знайти причину сварки й усунути її. Якщо ви вибачаєтеся, переконайтесь у тому, що ваші запевнення прийняті партнером. Не варто, мабуть, доводити, що наполегливі вимоги до партнера

визнати власну неправоту майже ніколи не приводять до примирення. Це не готовність до примирення, а ультиматум, що вимагає тільки одностороннього визнання власної провини. Як правило, для доведення цієї провини організовується новий тур дискусій, з'являються свіжі контраргументи, і конфлікт входить в новий етап. Якщо, ідучи на примирення, людина заряджена лише пафосом власної правоти, якщо вона хоче запропонувати мир з позиції зверхньої ("Бачте, який я хороший і терплю образи, і мирюсь, а ти погана") і чекає каяття з боку партнера, значить, насправді вона до примирення не готова. Повна внутрішня готовність до примирення – це тверда впевненість, що твій намір не зміниться на протилежний, навіть якщо у відповідь на довірливий жест примирення ти отримуєш відмову, іронічні заяви на зразок: "А, совість заїла!" чи "Тобі все одно що: сваритись чи миритись" або вимогу додаткового каяття. Готовність до примирення – це повне забутгя образ, доброзичливе ставлення до партнера, вміння просити пробачення і вибачати.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агарков С. О странностях любви. Тайны двоих : Сборник / под ред. С. Агаркова. – М. : Молодая гвардия, 1990.– 272с.

2. Алексєєнко Т.Ф. Педагогічні проблеми молодої сім'ї: Навчальний посібник / Т.Ф.Алексеенко. – К., 1997.–116с.
3. Андреева Т. В. Психология современной семьи: Монография / Т. В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 248с.
4. Бердяев Н. Философия творчества, культуры и искусства / Н. Бердяев. – М. : Искусство, Лига, 1994. (Том 1,2) – 1049с.
5. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О.І. Бондарчук. – К. : МАУП, 2000. – 96с.
7. Борманс Л. Большая книга о любви. / Л.Борманс.– М.: Изд-во Эксмо, 2015. – 384с.
8. Введение в психотерапию / под ред. С. Блоха. – Амстердам; К. : Сфера, 1997. – 280 с.
9. Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.
10. Гозман Л. Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Л. Я. Гозман; под ред. М Андреевой, А И. Донцова // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210 - 232.
11. Гозман Л. Я., Алешина Ю. Е. Социально-психологические исследования семьи: проблеми и перспективы / Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина // Вестник МГУ. – 1985. – №4. – С. 10 - 20. Сер. 14. Психология.
12. Голод С. И. Любовь – нравственно-психологические и социальные основы взаимоотношений юношей и девушек // Духовное становление человека. / С. И. Голод; сост. Э. В. Соколов – Л. : Знание, 1972. – С. 124 - 146.
13. Голод С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С. И. Голод. – Л. : Наука, 1984.–204с.

14.Гребенников И. В. Основы семейной жизни : Учеб. Пособие для студентов пед. ин-ов. / И. В. Гребенников. – М. : 1991. – 158с.

15.Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с.

16.Гусев С. О. Молода сім'я (для молодих студентських пар) / О. С. Гусев, В. С. Штифурак. – Вінниця, 2002. – 108 с.

17. Долинська Л. В. Підготовка молоді до сімейного життя / Л. В. Долинська, Т. А. Демідова. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – 73 с

18.Доценко Е. Л. Межличностное общение : семантика и механизмы / Е. Л. Доценко. – Тюмень, 1998.–510с.

19.Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник : У 2 ч. / Ред. Рада В. М. Доній, Г.М. Несен та ін. – К. : 13МН, 1998. – 4.1: Психологія життєвих криз особистості.– 357с.

20.Захаров А. М. Психологические особенности діагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А. М. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 60 - 69.

21.Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості : Теорія, діагностика і психокорекція : Навч. посіб. / Т. М. Зелінська. – К. : Каравела, 2010. – 256 с.

22.Игошев К. Е. Семья : Дети: Школа / К. Е. Игошев, Г. М. Миньковський. – М. : Юрид. лит., 1989.– 412с.

23.Каган В. Е. Воспитателю о сексологии / В. Е. Каган. – М. : Педагогика, 1991. – С. 27 - 34.

24.Камю А. Бунтующий человек. Политика. Исскуство / пер. с фр. / А. Камю. – М. : Политиздат, 1990. – 415 с.

25.Клауд Г. Фактор матери / пер. с англ. / Г. Клауд, Д. Таундсенд. – М. : Триада, 2002. – 336 с.

26.Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни : Тесты, опросники, ролевые игры / С. В. Ковалев.– М. : Просвещение, 1991.– 113с.

27. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – М. : – Просвещения, 1988. – 208с.

28. Коноплева Н., Гагарина Е., Карабанова С. Семьеведение. Учебное пособие. /Н. Коноплева, Е.Гаранина, С. Карабанова.– М.: Издательство: Флинта, 2013.–340 с.

29. Копець Л.В. Психологія особистостості: Навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л.В.Копець. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007.– 460с.

30. Костин Е.,Огородникова Т., Семенова В. Понимание и взаимопонимание. / Эмиль Костин, Татьяна Огородникова, Вера Семенова.–М.:Изд-воЭксмо, 2013.– 356 с.

31. Консультирование: теория и практика / Р. Джордж, Т. Кристиани.– М.: Эксмо, 2002. – 448 с.

32. Кравець В. П. Психологія сімейного життя / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1995. – Ч . 1. – 696с.

33. Кравець В. П. Психологія сімейного життя / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1995. – Ч . 2.– 696с.

34. Крайг. Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : «Питер», 2000.– 992с.

35. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М., 1991. – 336с.

36. Кроник А.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – М. : Мысль, 1989. – 204 с.

37. Куницына В. Н. Межличностное общение. Учебник для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша.– СПб. : Питер, 2002. – 544с.

38. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер Ком., 1999.– 688с.

39. Максименко С. Д. Ґенеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : ТОВ «ХММ», 2006. – 240 с.

40. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – М., 1998. – 478с.

41. Маслоу А. По направлению к психологии Бытия / А. Маслоу. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 272 с.
42. Минухин С. Техники семейной терапии / пер. с анг. А. Д. Иорданского / С. Минухин, Ч. Фишман. – М. : Независимая фирма «Класс», 2009. – 304с.
43. Молода сім'я України 90-х / за ред. О. М. Якубовой. – К. : АЛД., 1996. – 104с.
44. Морозова И.С. Психология семейных отношений: Учебное пособие. – Кемерово, 2012. – 424с.
45. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости / В. Д. Москаленко. – 2-е изд. – М. : Психотерапия, 2007. – 224 с.
46. Нартова - Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова – Бочавер. – СПб.: Питер, 2008. – 400с.
47. Пезешкиан Н. 33 – и одна формула партнерства / пер. с нем. / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1998. – 288с.
48. Пинкола Э. К. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Э. К. Пинкола. – К. : София; М. : ИД София, 2003. – 496 с.
49. Психология здоровья : Учебник для вузов / под ред. Г.С.Никифорова. – Спб. : Питер, 2003. – 607с.
50. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 271с.
51. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г Ярошевского. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1990. – 494с.
52. Психологічна допомога сім'ї : Посіб. / За ред З. Г. Кісарчук. – К. : Вид-во Ін-т соціології НАН України, 1998. – С. 15-20.
53. Психологія сім'ї / Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. та ін. / За заг. ред. В. М. Поліщука. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 239 с.

54. Развожусь... но жизнь продолжается (руководство для женщин, испытывающих трудности в семейной жизни). / под ред. А. Л. Крупенина. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 1995. – 574с.
55. Роджерс К. Психология супружеских отношений / К. Роджерс. – М. : Изд-во Эксмо, 2002. – 228с.
56. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика, 1992.– 283с.
57. Селигман М. Как научится оптимизму / М. Селигман. – П. : Персей, 1997. – 432 с.
58. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М. : София, 2006. – 368 с.
59. Семья – социально-психологические и этические проблемы. Справоч. / І. И. Зацепин, Л. Н. Бучинская, И. Н. Гавриленко и др. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 255с.
60. Скоромная Ю. Е. Субъективная готовность к материнству как психологический феномен : Дис… канд. психол. Наук: 19.00.13 / Московский открытый социальный университет / Ю. Е. Скоромная. – М., 2006. – 217 с.
61. Сысенко В. А. Молодежь вступает в брак / В. А. Сысенко. – М. : Мысль, 1986. – 255с.
62. Сысенко В. А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – М., 1993. – 280с.
63. Титаренко Т. Життєві домагання особистості / Т. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. №4 – С. 5-9.
64. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376с.
65. Торохтий В. С. Психология социальной работы с семьей / В. С. Торохтий. – М, 1993. – 488с.

66. Торохтий В. С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения / В. С. Торохтий // Вести психосоц. и коррекц.- реабилитацион. работы. – 1996 –№ 3. – С. 36-44.
67. Туріщева Л. В. Робота шкільного психолога з батьками. Навчально-методичний посібник для вчителя / Л. В. Туріщева. – Х. : Вид.група «Основа», 2009. – 128с.
68. Файнбург З. Социальные функции семьи и генезис понятия ее стабилизации. Стабильность семьи как социальная проблема / З. Файнбург. – М., 1978. – С. 14
69. Фейлер Б. Секреты счастливых семей. Мужской взгляд. / Б. Фейлер.– М.: Изд-во Альпина нон-фикшн, 2014.– 344 с.
70. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / пер. с англ. и нем. / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
71. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1989. – 488с.
72. Фром. Э. Исскуство любви (Исследование природы любви) / Э. Фром – М., 1991. – 148с.
73. Фуко М. История сексуальности / М. Фуко. – М., 1998. – 480с.
74. Фурман А. В. Психокультура української ментальності / А. В. Фурман. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 132 с.
75. Харви С. Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секркты сильного пола / пер. с англ. О.Епимахова / Стив Харви. – М. : Эксмо, 2011. – 288с.
76. Харли Уиллад Ф. Законы семейной жизни / Уиллад Ф. Харли. – М., 1992. – 208с.
77. Хау К. Все мы в одной лодке. Исцеление боли, скрытой за пристрастиями и зависимым поведением / К. Хау. – К. : София; М.: ИД "София", 2003.– 320с.
78. Хей Луиза Как исцелить свою жизнь / Луиза Хей. – М., 1988.

79. Хорни К. Психология женщины / К. Хорни. – М. : Академический Проект, 2006. – 240 с.
80. Хьел Л. Теория личности (основные положения, исследования, применения) / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб., 1997.
81. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 640с.
82. Шастко І. М. Науково-теоретичні концепції та підходи до вивчення проблеми переживання амбівалентності латентного материнства / за ред. С. Д. Максименка / І. М. Шастко // Актуальні проблеми психології. – 2008.– К. : Главник, 2008. – Т. 10. – Ч. 8.– С. 650-660.
83. Шейнов В.П. Скрытое управление людьми (Психология манипулирования) / В. П. Шейнов. – М.: Харвест ; АСТ, 2001. – 848 с.
84. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М, 2000.– 512с.
85. Шостром Э. Анти - Карнеги, или Человек - манипулятор. / перевод с англ. А. Малышево / Э. Шостром. – Мн.: ТПЦ "Полифакт", 1992. –128с.
86. Штифурак В. С., Психологія сімейного виховання. Навч.-метод. посіб. / В.С.Штифурак. – Вінниця, 2013. – 244 с.
87. Щербатых Ю.Психология любви и секса. Популярная энциклопедия. / Юрий Щербатых.–М.:Изд-во Астрель, 2011.– 480 с.
88. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб., 1999. – 672с.
89. Этика и психология семейной жизни / под ред. И. В. Гребенникова. – М., 1984.– 256с.
90. Этика и психология семейной жизни / под ред Н. Г. Юркевича. – Минск : Народная асвета, 1989. – 284с.
91. Эшнер П. Когда родители любят слишком сильно. Как помочь родителям и детям жить своей, а не чужой жизнью / П. Эшнер, М. Майерсон. – М. : Добрая книга, 2002. – 400 с.

92. Chapman Gary The Five Love Languages: the secret to love that lasts. Northfield Publishing / Gary Chapman. – Chicago, 2010. – 201 p.
93. Sternberg R. A Triangular of Love / R. A. Sternberg // Psychological Review. – 1986.
94. http://www.fivelovelanguages.com/

Штифурак Володимир Сергійович

Доцент кафедри психології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат педагогічних наук, працює над проблемами психологічного здоров'я особистості, психології сім'ї, психології сімейного виховання, психології спорту, психології управлінської діяльності, профорієнтаційної роботи. Автор понад 160 наукових праць.