

Двое — гэта занадта?

МІЛЬЯ СВАРАЦА...

Чаму ў пары ўзнікаюць сваркі і як канфліктаваць правільна?



СПАЧАТКУ мы захопленыя пачуццямі і глядзім на партнёра скрозь ружовыя акулеры — і ўсё ў ім чудз і радасць, і ва ўсім ён выдатны! Але час ідзе, і — асабліва калі мы пачынаем жыць разам — на змену нядаўняй ідыліі прыходзяць сваркі і канфлікты...

Дрэнная навіна ў тым, што сваркі ў любой пары непазбежныя — рана ці позна вы будзеце высвятляць адносіны. Але ёсць і добрая навіна: канфлікты ў адносінах — гэта нармальна, і калі сварыцца правільна, сямейная лодка не разаб'ецца аб побыт, а ператворыцца ў каравэл, якой не страшны ніякі шторм.

Такім чынам, непазбежна прыходзіць момант, калі з вачэй жонкі спадае заслona, і раптам аказваецца, што муж не такі ўжо ўважлівы, разумны і надзейны... А мама ж казалася: «Не спяшайся, дачушка, прыгледзься больш уважліва...»

І ў мужа раптам з'яўляюцца пытанні да выбранніцы. А ці сапраўды яна мая палавінка? І ён таксама ўспамінае словы сваёй мамы: пачакай, маўляў, сыноч, не спяшайся...

Карацей, закаханасць заканчваецца. У ідэале яе месца павінна заняць каханне: два неіздальныя чалавекі бачаць недахопы адно аднаго, але разумеюць, што вартасці партнёра больш каштоўныя і важныя. У пары два варыянты развіцця падзей: або шляхам крызісаў і сварак паміж імі народзіцца, нарэшце, сапраўднае каханне, або, па інерцыі працягнуўшы яшчэ пару гадоў, яны прызнаюць, што «занадта розныя».

А мама гаварыла...

Псіхолагі сцвярджаюць, што сямейныя сваркі не толькі непазбежныя, але яшчэ і... карысныя для адносін — у спрэчцы, як гэта ні банальна, сапраўды нараджаецца ісціна, а два блізкія чалавекі з іх дапамогай усведамляюць адрозненні ў вобразе мыслення, вучацца калі не прымаць, то хоць бы разумець пункт гледжання іншага. За канфліктамі звычайна ідзе прымірэнне. І, калі мець на ўвазе людзей дарослых, разумных і ўсвядомленых, імкненне шукаць кампраміс — гэта магчымасць паказаць, як вы шануеце вашага партнёра і цэніце адносіны з ім. Такія прымірэнні ўмацоўваюць шлюб. Але ўсё гэта датычыцца сварак «правільных». Неканструктыўныя ж, «таксічныя» канфлікты — калі вы змагаецеся «не на жыццё, а на смерць», словам абражаеце партнёра, ставіце ўльтыматумы і пагражаеце разрывам, калі выкарыстоўваеце «ты-выказванні» і абагульняльныя фармулёўкі накісталі «ты вечна... ты заўсёды... ты ніколі...», калі ў выніку такіх сварак і пасля прымірэння вы пачынаеце непаважліва ставіцца да апанента, — руйнуюць саюз.

Мужчыны заглядаюцца на маладзенькіх дзяўчат у надзеі даказаць сабе, што яны яшчэ «ого-го!», жанчыны ж кідаюць позірк на сяброў дарослага сына.

Першая, найбольш распаўсюджаная прычына сямейных сварак — не рэўнасць і не секс, а фінансы. Грашовое пытанне — самая частая прычына разладу паміж двума закаханымі. Асабліва калі яны жывуць разам і асабліва калі — як звычайна і бывае — адзін зарабляе больш за другога. Або калі адзін — марнатравец, а ў іншага ёсць схільнасць збіраць і адкладаць. Каб не трапіць у гэтую пастку, дастаткова абмеркаваць фінансавыя пытанні разумна і спакойна, і лепш — яшчэ да таго, як вы пачалі жыць разам, раць сямейныя псіхолагі. Хоць, у прынцыпе, «сесці за стол

фінансавых перагавораў» ніколі не позна. Ці весці агульны бюджэт, колькі ў яго будзе ўносіць кожны, колькі вы вырашыце выдзяляць на кожную катэгорыю сямейных выдаткаў... Дакладна пазначыўшы адказы на ўсе гэтыя пытанні, можна ў далейшым гасіць «грашовыя» канфлікты ў зародку. Нават калі вы з прычыны маладосці лічыце, што каханне і бухгалтэрыя несумяшчальныя, планаваць сямейны бюджэт усё ж лепш, чым адчуваць сябе вінаватай (таму што вы патрацілі больш, чым лічыў дапушчальным партнёр) або пакрыўджаным (таму што ваша «палавінка» не цэніць вашых намаганьняў).

Другая самая частая прычына канфліктаў у пары — хатнія абавязкі. Асабліва калі вы абодва працуеце. У нашых рэаліях большая частка хатняй працы прыпадае на жаночыя плечы. І, дзень пры дні адпрацоўваючы «другую змену» дома, напэўна, любая жанчына пачне адчуваць раздражненне. Рашэнне — у разумным падзеле працы.



Падыдзіце да пытання дэталева: хто мые посуд, хто — падлогу ці вокны, хто ходзіць па прадукты, хто загружае пральную машыну, а хто перасцілае пасцельную бялізну. І прычына сварак знікне сама сабой.

Наступная найбольш распаўсюджаная прычына сямейных канфліктаў сыходзіць каранямі ў бацькоўскую сям'ю. І гэта, дарэчы, адна з частых прычын нават разводаў і расставанняў. Справа ў тым, што першапачатковыя сямейныя сувязі — адна з самых глыбінных «настроек» нашай псіхікі. І калі вы недастаткова ўважлівы да бацькоў партнёра ці яго (яе) бацькоўская сям'я вас не прымае або вы не прымаеце яго (яе) сям'ю, гэта стане тым «мазалём», на які вы адносіны раз-пораз будучы наступіце. Больш за тое, якраз у бацькоўскай сям'і — вытокі законаў і правілаў, па якіх партнёр будзе выбудоваць «палац» ужо вашай сям'і. Менавіта адтуль ён запазычыў спосабы вырашэння канфліктаў у пары. Менавіта ўклад сям'і, у якой ён вырас, сфарміраваў яго «мову кахання» — тое, ці будзе ён стрыманым або адкрытым у праявах сваіх пачуццяў да вас. Так што паспрабуйце выбудаваць добрыя адносіны з мамай і бацькам, братамі і сёстрамі выбранніка/выбранніцы — хоць бы для таго, каб лепш зразумець сваю «палавінку».

Яшчэ адна неверагодна частая прычына сварак — адрозненні ў поглядах на выхаванне дзяцей. Калі, дапусцім, ён вырас у шматдзетнай сям'і, а яна была адзіным дзіцем, то, цалкам верагодна, яму будзе незразумелае і непрыемнае яе «заміранне над дзецьмі», а ёй будзе здавацца, што ён — абьякавы і нўважлівы бацька. Раз-

меркаванне бацькоўскіх абавязкаў, спосабы заахвочвання і пакарання дзяцей — усё гэта таксама варт абмеркаваць як мага больш дэталева і як мага раней (пакуль дзіця яшчэ маленькае), раць псіхолагі. Таму што сваркі з гэтай нагоды закранаюць ужо не толькі дваіх — больш за ўсё пакутуе дзіця, якое, з аднаго боку, губляе выразныя арыенціры («што такое добра і што такое дрэнна», мама і тата тлумачаць па-рознаму), з другога — рана вучыцца быць маніпулятарам. У выхаванні дзяцей маці і тата павінны быць салідарныя, гэта адназначнае меркаванне псіхолагаў.

Першая, найбольш распаўсюджаная прычына сямейных сварак — не рэўнасць і не секс, а фінансы.

Ёсць і іншыя распаўсюджаныя прычыны сямейных канфліктаў. Напрыклад, асобныя адрозненні мужа і жонкі (калі адзін —

коў, а таксама праверка на «даросласць» іх адносін паміж сабой. Каб з гонарам вытрымаць яе, падзяліце «фронт работ» і сферы адказнасці і не забудзьцеся аб асабістай прасторы і для мамы, і для таты.

• «НЯМА ТАГО, ШТО РАНЕЙ БЫЛО...»

Быт наладжаны, дзеці падраслі, кар'ерныя пытанні таксама больш-менш вырашаны. Быццам бы ўсё добра — і на гэтым фоне вы пачынаеце адчуваць недахоп... адрэналіну. Недахоп адчування «жывога жыцця», яркіх пачуццяў і эмоцый. Менавіта гэты крызіс небяспечны здрадамі. Псіхолагі раць з усімі падобнымі адчуваннямі, эмоцыямі і «хацелкамі» ісці не «налева», а да сваёй «палавінкі» — хто зразумее вас лепш, чым чалавек, які стаў за гады самым блізкім і родным?

• СІВІЗНА Ў БАРАДУ

Як правіла, гэты сямейны крызіс супадае з індывідуальным крызісам сярэдняга ўзросту. Мужчыны заглядаюцца на маладзенькіх дзяўчат у надзеі даказаць сабе, што яны яшчэ «ого-го!», жанчыны ж кідаюць позірк на сяброў дарослага сына. Перажыць такі перыяд трэба спакойна і з разуменнем. Накіруйце энергію ў мірнае рэчышча: займіцеся спортам, змяніце імідж, прыдумайце сабе хобі. І не забывайце казаць сваёй «палавінцы», як выдатна ён/яна выглядае і як ёй/яму «ніхто ніколі не дасць твой узрост».

Псіхолагі сцвярджаюць, што сямейныя сваркі не толькі непазбежныя, але яшчэ і... карысныя для адносін — у спрэчцы, як гэта ні банальна, сапраўды нараджаецца ісціна.

• ВОСЕНЬ ЖЫЦЦЯ

Дзеці стварылі свае сем'і і перыядычна падкідаюць вам унукаў на канікулы. Пенсія ўсё бліжэй — а можа, вы ўжо на пенсіі. Але яшчэ поўныя сілы і нестрачанай энергіі. Што з ёю рабіць, куды рухацца далей? Вы адчуваеце разгубленасць і, як вынік, сум і раздражненне. Не варт перажываць! Бо цяпер — выдатны час успомніць, за што вы калісьці пакахалі свайго выбранніка. Не як «каменную сцяну», здабытка ці будучага бацьку вашых дзяцей, а як чалавека і асобу. Што вас яднала? Можна, надышоў час вярнуцца да агульных захапленняў і прысвяціць жыццё адно аднаму?

Сварыцца трэба ўмець

Калі сварыцца ў шлюбе — нармальна, то калі варт пачынаць хвалявацца? У якім выпадку псіхолагі канстатуць, што канфлікты ў пары перайшлі ў нездаровую фазу і сапраўды здольныя разбіць «сямейную лодку»? Тады, калі сваркі не нясуць ніякага канструктыўнага выніку. Калі прычына адна і тая ж, а канфлікты з гэтай канкрэтнай нагоды сталі ў вашай сям'і хранічнымі. Гэта значыць, што альбо вы не можаце ці не жадаеце данесці свой пункт гледжання да апанента, альбо ён не хоча ці не можа вас пачуць. Дарэчы, нежаданнем данесці тую ці іншую інфармацыю да партнёра часцей «грашаць» жанчыны — існуе ўстойлівы «жанычы міф», што мужчына павінен сам здагадацца, чым не задаволена каханая. Але ж іншы чалавек, якім вы блізкім і родным ён ні быў, не ўмее чытаць вашы думкі. Кажыце аб тым, што вас турбуе, раць сямейныя псіхолагі. Недахоп інфармацыі толькі пагаршае канфлікт і прыводзіць да пастаяннай знясільнальнай барацьбы. Але кажыце спакойна, добразначліва і ў правільны час: тады, калі другі ўдзельнік адносін гатовы вас пачуць. Менавіта такі падыход — залог моцнай і шчаслівай сям'і.

Аляксандра АНЦЭЛІВІЧ.

ЗВЯЗДА