

ХВАЛІЦЕ МУЖЫКОЎ!

Пажадаць здароўя і прыгажосці жанчыне можна, як усе. Але ж адкуль узяцца здароўю і прыгажосці? Хіба не лепш пажадаць тое, ад чаго гэта залежыць?

Ад чаго яно залежыць? Ад суладдзя з самой сабой ды мужам. Простыя словы. А што на справе?

А ў жыцці мы часта бачым вось што: жанчына папракае мужа: «Ты такі небарака, мала робіш, а што робіш — дык лепш бы не рабіў. Прыйдзецца зноў самай». І перастае быць жанчынай... Арыентаванасць душы — гэта ключ. Знайсці наймалую нагоду для пахвалы — значыць правільна арыентаваць сваю душу на пазітыў і, разам з тым, арыентаваць мужа... Мужчыну трэба што? Каб заўважылі яго любі, нават самы дробязны высілак, пахвалілі, праявілі клопат, радысць. І тады мужчына, як люстэрка, адорыць тым жа — і ў яго будуць сілы на подзвігі. Інакш адкуль узяцца сілам, калі нічога, акрамя лаянкі, не пачуць ад жанчыны, якую калісьці пакахаў, з якой звязаў сваё жыццё, узяўшы адказнасць за свой пра яе клопат? У чым стымул жыць? Што рабіць з гэтай жанчынай? Піць? Засунуцца ў тэлевізар? Сысці? З'ехаць на рыбалку? Менавіта пра гэта вельмі дакладна і лаканічна напісаў Ігар Губерман:

«Хваліце, бабы, мужиков: мужик за похвалу достанет месяц с облаков и пыль сметет в углу».

Валерый, г. Віцебск.



ДРУГІ МЯДОВЫ МЕСЯЦ

Нядаўна ў маім жыцці адбыўся пераломны момант: непрыемнасці на рабоце ўскладніліся працяглым дрэнным настроем. Гэта, безумоўна, негатыўна адбілася і на адносінах з мужам. Тады я хацела кінуць усё і пайсці адна ў горны паход. Калі муж убачыў, што я ўсур'ёз распачала падрыхтоўку, ён прапанаваў арганізаваць сумесны адпачынак. Гэта была цудоўная магчымасць змяніць абстаноўку і пабыць разам, таму што мы пасля мядовага месяца нікуды не выязджалі.

Падрыхтоўку да падарожжа я поўнасьцю даверыла мужу і ніколеккі не пашкадавала. Максім за два тыдні прадумаў да дробязяў маршрут і забраніраваў квіткі. Тады я зразумела сваю памылку (дарэчы, яна характэрная псіхалогіі большасці жанчын): раней я не давала магчымасці мужу штосьці зрабіць для нас. Ён ведаў, што я магу арганізаваць усё на свеце. Пры падрыхтоўцы да адпачынку я дала яму шанц адчуць сябе значным у маім жыцці.

За 16 дзён, што правялі ў Іспаніі, мы перажылі разам столькі незабыўных эмоцый! Бралі ровары напракат і каталіся па горадзе, асвойвалі канатную дарогу, скаралі атракцыёны «Порт Аventura». Гулялі пешшу па 20—30 кіламетраў на дзень і абмяркоўвалі тое, на што не хапала часу ў паўсядзённым жыцці. Ніколі не забудуся на нечаканы сюрпрыз ад мужа ў дзень майго нараджэння, калі ён павёў мяне ў італьянскі рэстаран і ўвесь персанал на чале з шэф-поварам спяваў «Happy birthday, dear Hanna...». Падчас другога мядовага месяца я пераасэнсавала сваё

жыццё, і негатыўныя думкі адпалі самі сабой. Зразумела, што шмат сіл аддаю рабоце (на сям'ю часу амаль не заставалася), задавальненя ад якой не атрымліваю, і вырашыла змяніць сферу дзейнасці. Адважыцца на змену прафесіі вельмі страшна, бо гэта значыць застацца на некаторы час без крыніцы даходу. Але яшчэ страшней для мяне было б адпрацаваць усё жыццё і зразумець, што ты нічога карыснага не зрабіла.

Ганна БЯЛЯК, г. Мінск.



Сумеснае падарожжа дапамагло Ганне і Максіму пераадолець сямейны крызіс (на заднім плане — храм Святога Сямейства ў Іспаніі).

Востры вугал

«У разводах часцей вінаваты жанчыны»

«Шлюб — гэта сур'ёзна», — спадзяюцца дзяўчаты, калі збіраюцца замуж. І пакуль сэрца верыць у каханне праз усё жыццё, статыстыка дае шанц толькі кожнай другой пары. У Беларусі на дзесяць шлюбаў прыпадае чатыры разводы. Чаму сем'і не ўжываюцца, наколькі адносіны можа пагоршыць настойлівае ўмяшанне цешчы і ці зберажэ шлюб тайм-аўт? Пра гэта мы пагаварылі з каардынатарам праектаў грамадскага аб'яднання «Здаровы выбар», псіхолагам Таццянай ПІМКОВАЙ.

— На які перыяд шлюбу прыпадае большасць разводаў?

— У псіхалагічнай тэорыі ёсць паняцце крызісаў сямейнага жыцця. Напрыклад, крызіс сямі гадоў. Але на практыцы больш уплываюць асобныя фактары. Той жа крызіс сярэдняга ўзросту — 33—35 гадоў. Тут ёсць рызыка, бо адбываецца пераацэнка каштоўнасцяў: чалавек абдумвае, чаго дасягнуў, што хоча яшчэ. А так разыходзяцца і праз год, і праз пяць, і праз дзесяць.

— Чаму?

— Звычайна калі зусім няма кантакту ў сям'і, у кожнага з сужэнцаў свой лад жыцця.

— Мне здаецца, часта пара вырашае разысціся, калі партнёр раздражняе...

— Бывае. Прычым расказваюць пра такія дробныя рэчы: не так павесіў у шафу штаны ці не прыбірае за сабой відэлец. А на пытанне «вы калі-небудзь размаўлялі пра гэта з мужам (жонкай)?» адказваюць «не». Калі нешта не падабаецца, не трэба насіць гэта ў сабе. У сям'і важна абмяркоўваць нават самыя простыя рэчы.

Чаму ўсур'ёз раздражняюць побытавыя дробязі? Ёсць людзі вельмі педантычныя, для якіх насамрэч важны пэўны парадак. Але часам гэта вынік больш глыбокіх праблем у сям'і: непаразуменне, непадабенства характараў, іншыя адносіны на баку.

— Часта прычынай разводу становіцца здрада?

— Я сказала б, што здрада — вынік, а не прычына. Таму што яна не ўзнікае на пустым месцы. Як правіла, калі з'явіўся іншы або іншая, гэта ўжо значыць, што была нейкая халоднасць у адносінах. Праз няўменне праяўляць пачуцці ці, наадварот, празмерную эмацыянальнасць, звычайна з боку жанчыны.

— Ці можа разбурыць шлюб пастаяннае ўмяшанне цешчы ці свекрыві?

— Уплыў бацькоў трэба шукаць хутчэй там, у дзяцінстве. Напрыклад, мужчына рос у сям'і, дзе мама была аўтарытарная. І чакае, што за яго будзе ўсё вырашаць жонка. Калі пара жэніцца, кожны прыходзіць са сваім «ранцам» — са сваёй мадэллю сям'і. Важна гэтыя «ранцы» пераабраць і скласці ўласны. А калі кожны пачынае свой прасоўваць, узнікаюць праблемы.

«Пара часта лічыць, што лепш ужо хоць які шлюб. Маўляў, дзіця будзе бачыць і тату, і маму. Але пры гэтым не ўлічваюць, што малы бачыць яшчэ і тое, што ўзаемаадносін цёплых няма, няма павагі».

— Зразумела, што ў тым, што сям'я развальваецца, вінаватыя абое. Але хто больш?

— З маёй практыкі часцей — жанчыны. Патлумачу. У Эрыка Бёрна ёсць кніга «Гульні, у якія гуляюць людзі». Там апісваецца некалькі роляў: дзіця, бацька, дарослы. Бывае так, што жанчына паводзіць сябе ў адносінах да мужчыны як мама. На першых этапах яму гэтыя клопат і пшчота падабаюцца. Але з'яўляецца ў нейкі перыяд жанчына, якая дае мужчыну адчуць сябе «дарослым» ці «бацькам». І такія адносіны яго прыцягваюць. Бо ў іх ён моцны, упэўнены, а з жонкай — слабы. Таму важна быць гнуткім у ролях — і жонцы, і мужу. Адсюль і адносіны кожны раз будуць рознымі.

Часам жанчына пераключаецца цалкам на дзіця і забываецца на ролю жонкі. Ці менш пачынае надаваць увагі сваёй знешнасці. Калі гэта моманты, адна справа, а калі пастаянна, тады пачынаюцца папрокі ад партнёра. Маўляў, мне падабалася, калі ты была іншая. І для жанчыны гэта становіцца сігналам змяніцца. А бывае наадварот, яна пераходзіць у абарону: «Што табе, не падабаецца? Я ўсё аддаю, бачыш, колькі ў мяне часу ідзе на дзіця?!» Гэта не вырашэнне канфлікту, а ўцёкі ад рэальнасці.

— Да псіхолага пары прыходзяць, калі знаходзяцца ўжо на мяжы разводу?

— Часцей звяртаюцца людзі, якія на ростанях: разыходзіцца ці старацца наладжваць адносіны. Гэта пра няўменне несці адказнасць за ўчынкi. Чалавек хутчэй за ўсё для сябе нешта ўжо вырашыў, але ёсць страх перад будучым: як жыць аднаму, ці змагу бачыцца з дзецьмі і г.д. Людзі часта чакаюць знешніх абставін. Калі тая ж жонка стоміцца ад зацягнутага сітуацыі і скажа, што трэба разысціся. А муж тады проста пагодзіцца: «Ну добра». Са сваёй практыкі магу сказаць, што больш нерашучыя ў гэтым плане мужчыны.

— Ёсць меркаванне, што, каб умацаваць адносіны, можна завесці дзіця. Наколькі яно абгрунтавана?

— Неабгрунтавана. Гэта, несумненна, іншы этап у жыцці, бо з'яўляецца новы член сям'і і трэба ўсё перастроіваць. Але гэта не выратаванне. На час, магчыма. Проста праз тое, што ўвага ўсіх была адцягнута.

— Цяпер папулярна браць тайм-аўт. Ці дапамагае гэта зберагчы адносіны?

— Гэта дапамагае абстрагавацца ад сітуацыі,

АД ТЭОРЫІ ДА ПРАКТЫКІ Простыя тэхнікі, якія дапамогуць зразумець партнёра і наладзіць кантакт у сям'і

Я-выказванні. Спосаб паказаць незадаволенасць і пры гэтым не пакрыўдзіць чалавека. У першую чаргу кажам пра свае пачуцці ў адносінах да нечага. Не «ты мяне пакрыўдзіў (раззлаваў)», а «мне цяпер крыўдна (я злююся), таму што».

Кантактная сетка. Пара чэрціць колы і дзеліць на сектары: сям'я, родныя, сябры, работа. Цэнтр — гэта вы. У кожным сектары адзначаеце людзей, якіх адносіце да пэўнай катэгорыі. Чым бліжэй да ядра чалавек, тым бліжэйшы ён вам. Потым пары трэба параўнаць колы і паглядзець, што агульнага. Гэта тэма для абмеркавання.

Пяць моў любові. Гэтыя мовы — час, словы падтрымкі, дотыкі, падарункі, дапамога. Паспрабуйце самі вызначыць, што для вашага партнёра больш значнае, а потым паглядзіце яго спіс. Часта муж завальвае жонку падарункамі, а ёй важны час, праведзены разам. Мужчына працуе на іншую мову любові — адсюль і пэўная незадаволенасць. Ці жонка думае, што мужу важны дотыкі, а насамрэч — словы падтрымкі. А яна яго амаль не хваліць.

Казка пра жывёл. Кожнага члена сям'і трэба праасацыяваць з нейкай жывёлай, насякомым, птушкай і скласці невялікую гісторыю з гэтымі героямі. Нават азначэнне, хто якая жывёла, ужо шмат кажа пра адносіны ў сям'і і сваё адчуванне ў ёй. Яркія прыклады, калі жанчына ўяўляе сябе валом, што пастаянна паша, а мужчыну — ястрабам, які недзе лунае.

па-іншаму паглядзець на яе, пераацэніць прыярытэты. Нават паспрабаваць пажыць аднаму. Але не магу сказаць, што гэта панацея. У некаторых сітуацыях тайм-аўт можа канчаткова разбурыць сям'ю, усё індывідуальна.

— Ці правільна не разыходзіцца толькі дзеля дзяцей?

— Пара часта лічыць, што лепш ужо хоць які шлюб. Маўляў, дзіця будзе бачыць і тату, і маму. Але пры гэтым не ўлічваюць, што малы бачыць яшчэ і тое, што ўзаемаадносін цёплых няма, няма павагі. І гэта мадэль невыказвання эмоцый адкладаецца і становіцца асновай для яго будучых адносін з партнёрам. А здараецца, што ў такой сітуацыі ўся любоў ад таты і ад мамы накіроўваецца на дзіця. Для малога залішні клопат гэта таксама нядобра.

«Здрада — вынік, а не прычына. Таму што яна не ўзнікае на пустым месцы. Як правіла, калі з'явіўся іншы або іншая, гэта ўжо значыць, што была нейкая халоднасць у адносінах».

— Як тады развесціся, каб мінімальна траўмаваць дзіця?

— Па-першае, прагаварыць адно аднаму эмоцыі (негатыў у тым ліку), якія накіпіліся, абмеркаваць, якая сі-

туацыя склалася ў сям'і, разам вырашыць, што рабіць далей. У гэтым нават больш уважлівае стаўленне да чалавека, чым у тым, каб проста сказаць: я сыходжу. І па-другое — не трымаць дзіця ў няведанні. Не трэба паглыбляцца, але не ўтойваць, што тата, напрыклад, будзе жыць асобна, але малы будзе абавязкова бачыцца з ім.

— Псіхологі звычайна раяць працаваць над адносінамі. Быць гатовымі да складанасцяў. А можа, лепш знайсці іншага партнёра, з якім будзе лёгка?

— Я заўсёды кажу, што пачынаць варта з сябе. Разабрацца, што табе трэба. Калі не зразумець, што здарылася ў мінулых адносінах, яно можа паўтарыцца. У літаратуры часта сустракаецца паняцце «ракавая жанчына». Прыкладу паралель. Жанчына з адным мужчынам жыве, ён пачынае злоўжываць алкаголем — разыходзіцца. З іншым — тая ж сітуацыя. Яна першапачаткова выбірае партнёраў са схільнасцю і сваёй мадэллю паводзінаў узмацняе іх звычку.

Знайсці такога чалавека, як ты, напэўна, нерэальна. Гэта можа адразу здавацца ў эйфарыі, што ўсё ідэальна. Важна аб'ім партнёрам праяўляць эмоцыі, размаўляць адно з адным, чуць і дзесяці прымаць. Але не ва ўрон сабе.

Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ.

lubneuskaya@vziazda.by

