

■ Паралы сямейнага псіхалага

НЕ БОЙЦЕСЯ РАЗМАЎЛЯЦЬ З ПАРТНЁРАМ

Калі аб праблемах маўчаць, усё можа стаць значна горш

Будаваць адносіны складана. А яшчэ складаней — не наламаць дроў у самым іх пачатку. Пра тое, чаму мужчыны ў шлюбе жывуць даўжэй, пра розніцу паміж каханнем і закаханасцю, сямейнае шчасце і тое, чаму ў нашым жыцці шмат драм, але амаль няма трагедый, размаўляем з псіхалагам Паўлам ЗЫГМАНТОВІЧАМ.

— У чым розніца паміж каханнем і закаханасцю?

— З 70-х гадоў мінулага стагоддзя навукоўцы спрабуюць перавесці закаханасць у разрад хвароб. У яе нават ёсць свая назва — лімерэнцыя. Звязана яна з залежнасцю і адрозніваецца ад кахання, перш за ўсё, высокай ідэалізацыяй чалавека, дакучлівым жаданнем быць побач і вельмі вялікай залежнасцю ад яго прыхільнасці. Прычым зразумела, што ўсе адносіны будуць так, але ў лімерэнцыі гэта выяўлена асабліва востра. Чалавек можа нават не спаць і не есці. Калі ж мы сапраўды кахаем, гэтага не здараецца, таму што ў нас ёсць трывалая, глыбокая прыхільнасць.

Развесці паняцці «каханне» і «закаханасць» вельмі лёгка. Закаханы чалавек лётае ў сваіх думках і не можа нармальна займацца працай. Чалавек, які кахае, выдатна займаецца справамі: ходзіць у спартзалу, глядзіць кіно, чытае кнігі. Але пры гэтым захоўвае цёплыя адносіны да партнёра, хоць быць з ім.

— Як зрабіць так, каб закаханасць перарасла ў каханне?

— Не трэба думаць, што калі ў вас больш не калоціцца сэрца ад аднаго дотыку да вашай паловы, то вы больш не кахаеце. Наадварот: нарэшце скончылася закаханасць. І вось тут вельмі важна не разрываць адносіны, паддаўшыся парыву расчаравання, што вы больш не адчуваеце тых самых «матэрыялаў у жываце».

— Пра што важна памятаць у адносінах?

— Важна не растварацца цалкам у чалавеку, а заставацца рознабаковай асобай: са сваімі хобі і звывкамі.

— Якія памылкі дапускаюцца ў самым пачатку адносін?

— Самая вялікая памылка, на мой погляд, гэта спяшэцца. А яшчэ — маўчаць і цярдзец. Напрыклад: мужчына дазваляе сабе выкарыстоўваць пры жанчыне нецэнзурныя выразы. Калі ёй гэта падабаецца, ніякіх праблем няма. Але калі не, нельга ў пачатку адносін маўчаць і цярдзец. Калі жанчына хоча, каб мужчына адчыняў перад ёю дзверы, а ён гэтага не робіць, яму трэба аб гэтым сказаць.

У пачатку адносін і ён, і яна стараюцца быць добрымі, паказваць сябе з найлепшага боку. І вось тут важна не маўчаць, калі штосьці не задавальняе.

Ёсць і яшчэ адна памылка: калі мы верым у лёгкасць адносін. Яны пажаніліся, жылі доўга і шчасліва і памерлі ў адзін дзень — гэта няпраўда, так не бывае. Пас-



ля вяселля, як правіла, і пачынаюцца праблемы. Пра гэта мала хто гаворыць, і людзі чамусьці думваюць: у нас пачаліся цяжкасці, значыць, нашыя адносіны дрэнныя. Але любое сумеснае пражыванне з чалавекам — цяжкасць. Безумоўна, мы можам змяніць паводзіны партнёра, змяняючы пры гэтым і свае паводзіны таксама. Але калі ён не стараецца, то гэта дарэмна. Не можа ўсё цягнуць на сабе толькі адзін з партнёраў. Двое павінны ісці насустрач адно аднаму.

— Як навучыцца размаўляць адзін з адным? Не трымаць крыўды і недаказанасці ў сабе?

— Ведаеце, размаўляць усе ўмеюць, але чамусьці баяцца. Спачатку, канешне, трэба падумаць: а ці ёсць наогул праблема? Мабыць, у вас ці вашага партнёра проста не самыя добры сэнны дзень? Але калі дзень тут ні пры чым, і праблема застаецца, то трэба штосьці рабіць.

Што датычыцца размовы: не трэба настройваць сябе на тое, што ўсё закончыцца дрэнна. Дрэнна ўсё будзе ў тым выпадку, калі вы не пагаворыце. Тут можна ўспомніць прынцып таксі: чым далей, тым даражэй. У нашым выпадку: чым больш мы адкладваем размову, тым складаней будзе разурліць сітуацыю.

Лепш за ўсё пачынаць з нейкага апавяшчэння і дакладна агаворваць, пра што будзе размова. Напрыклад: «Я хачу пакрытыкаваць цябе за...» Потым, канешне, вельмі важна не выстаўляць чалавека вінаватым. Рабіце лепш акцэнт на абставіны: «Я разумею: ты не вынес смецце, таму што не паспяваў». Калі мы будзем «нападаць», чалавек будзе абараняцца і нармальнай размовы не атрымаецца: ён ці яна папросту не пачуе вас.

А яшчэ трэба памятаць пра ідэальныя ўмовы для абмеркавання праблемы: калі ні вы, ні ваш партнёр нікуды не спяшаецца, калі ён ці яна не хоча спаць і есці, а таксама расслаблены. Бо наш стан вельмі сур'ёзна ўплывае на наша стаўленне да чаго-небудзь. І вельмі добра, калі ў вашай сям'і ёсць пэўныя рытуалы. Напры-

клад, у пятніцу пасля вячэры вы сядзеце і размаўляеце адно з адным: што не спадабалася ў паводзінах партнёра на гэтым тыдні, за што трэба сказаць «дзякуй».

— Што такое «сямейнае шчасце»?

— Гэта бяспечнае асяроддзе. Тут вас не пакрыўдзяць, не пасмяюцца з вас, не пакараюць, а наадварот — выслушаюць, падтрымаюць. Гэта бяспека.

Калі мы будзем «нападаць», чалавек будзе абараняцца і нармальнай размовы не атрымаецца: ён ці яна папросту не пачуе вас.

Але важна яшчэ і каб табою цікавіліся, захапляліся, з табой размаўлялі, прызнавалі слухнасць твайго меркавання. Гэта, канешне ж, можна атрымаць і ад сяброў. Але ў іх сваё жыццё. Вы не патэлефануеце сяброўцы ў тры гадзіны ночы, каб сказаць, што вам прысніўся страшны сон, а партнёр, ён побач, з ім можна падзяліцца.

Дарэчы, усе даследаванні паказваюць: мужчына ў шлюбе жыве даўжэй, чым халасты або разведзены. Тут, праўда, трэба разумець, што гаворка ідзе аб сумесным пражыванні ў цэлым. Чаму так адбываецца? Таму што ён менш схільны да ўплыву шкодных звывак, больш рухаецца. Так бы ён усе выхадныя прасядзеў за камп'ютарам, а тут трэба ехаць з жонкай у краму, на дачу ці ў госці да яе мамы.

— Як пазбавіцца ад страху страціць партнёра?

— Страх — гэта пачуццё таямніцы пагрозы, галоўная праблема якой у яе незразумеласці. Мы не ведаем, калі гэта здарыцца і што з гэтым рабіць. Калі ён ці яна пакіне мяне, дзе я буду жыць, з кім застануцца дзеці? Але ў вас у галаве заўсёды павінен быць нейкі план. Няхай не выразны, але ён будзе. Калі чалавек ведае, што зробіць у выпадку небяспекі, яму значна лягчэй. Па-другое, тое, што адбылося з вамі, не трагедыя. Гэта непрыемна, але жыццё не скончылася. Калі муж проста

сышоў ад вас, а ці патрэбны ён вам такі?

Чалавек, дарэчы, схільны ствараць трагедыі. Шмат што ў нашым жыцці драма, але амаль нішто не трагедыя. Калі зусім проста, то ў трагедыі галоўны герой часцей за ўсё памірае, у драме — не. Дык вось, калі ад вас сышоў муж, гэта драма, але ніяк не трагедыя.

Па-трэцяе, не трэба пазбягаць думкі пра гэта. Калі мы баімся, то на страх трэба глядзець прама, не ўхіляцца ад яго. Дыхайце глыбока і імкніцеся расслабіцца.

— Як падзяляць абавязкі па гаспадарцы, не адсылаючы ўсё да таго, што жанчына — захавальніца агменя, а мужчына — здабытчык?

— Гэтыя стэрэатыпы пра захавальніцу агменя і здабытчыка сядзяць у нас чамусьці вельмі глыбока. Але час змяніўся: жанчыны цяпер працуюць таксама, а часам і больш за мужчын. Ёсць нейкая глыбокая несправядлівасць у тым, што яна, адпрацаваўшы 8 гадзін, павінна яшчэ прыйсці дадому на, скажам так, «другую змену».

Пра падзел абавязкаў па гаспадарцы з партнёрам трэба размаўляць яшчэ да шлюбу. А калі нешта пайшло не так, не баяцца сказаць пра гэта. Але чамусьці для жанчыны часам важней быць замужам, чым шчаслівай.

— Як паводзіць сябе, калі ў адносіны ўмешваецца трэці бок? Напрыклад, калі вы жывяце з бацькамі.

— Пажадана, канешне, жыць асобна, бо гэта сапраўды вельмі цяжка, калі разам суіснуюць некалькі пакаленняў. Але калі здараецца канфлікт, то разурляе яго той, чые бацькі ўмешваюцца ў адносіны. Бацькі мужа — значыць, размаўляе з імі ён.

І яшчэ: не раскажывайце бацькам дрэннае пра мужа ці жонку (але калі гэта не нешта сапраўды важнае: напрыклад, на вас паднялі руку). Вы потым памірыцеся, а яны не змогуць больш ставіцца да яго добра. Размаўляйце з сябрамі, псіхалагамі, але не скардзіцеся бацькам.

Ганна БАГІНО.
bahino@vziazda.by.

■ Мужчынскі погляд

Я НЕ ДАПАМАГАЮ СВАЁЙ ЖОНЦЫ

Бо я не памочнік

у гэтым доме, а кампаньён

Да мяне на кубачак гарбаты прыйшоў таварыш, мы селі на кухні і гутарылі пра жыццё. Падчас размовы я ўстаў і сказаў: «Пачакай крыху, я памыю посуд і вярнуся».

Мой таварыш паглядзеў на мяне так, нібы я паведаміў, што адлучаюся для будаўніцтва касмічнай ракеты. Нічога не разумеючы і з захапленнем у голасе ён сказаў: «Я рады, што ты дапамагаеш сваёй жонцы. Я сваёй не дапамагаю, бо пару разоў дапамог, а яна мяне нават не хваліць. На мінулым тыдні памыў падлогу, і ніводнага слова падзякі».

Я вярнуўся на сваё месца, сеў побач з ім і растлумачыў, што не «дапамагаю» сваёй жонцы. Маёй жонцы памочнік не патрэбны, ёй патрэбны партнёр. Я яе партнёр па гаспадарцы, і ў нас розныя функцыі ў гэтым партнёрстве, але выкананне хатніх спраў — гэта не «дапамога».

Я не дапамагаю сваёй жонцы прыбірацца, бо я таксама ў гэтым доме жыву, і мне таксама трэба ў ім прыбірацца. Я не дапамагаю сваёй жонцы гатаваць, таму што я хачу есці, і мне таксама трэба гатаваць. Я не дапамагаю сваёй жонцы мыць посуд пасля вячэры, бо я таксама карыстаўся гэтым посудам. Я не дапамагаю сваёй жонцы з яе дзедзьмі, бо гэта і мае дзедзі, а мой абавязак — быць ім бацькам. Я не дапамагаю жонцы мыць бялізну, развешваць і складаць адзенне, бо гэта і мае адзенне, і адзенне маіх дзяцей. Я не памочнік у гэтым доме, я — частка гэтага дома.



А што датычыцца пахвалы, я спытаў свайго суразмоўніка, калі апошні раз пасля таго, як яго жонка прыбралася, памыла адзенне, змяніла пасцельную бялізну, выкупала дзяцей, прыгатавала ежу, ён падзякаваў ёй? Але падзякаваў не звычайна, а з пачуццём: «Ух ты, дарагая! Ты цудоўная!»

Табе гэта не здаецца абсурдным? Ці не дзіўна, калі ты, раз у жыцці памыўшы падлогу, чакаеш нейкага адмысловага трафея за свае заслугі? Чаму? Ты не задумвайся пра гэта, дружа? Магчыма, ты занадта захапіўся гэтай «культурай мача», якая лічыць, што ўсе хатнія справы — гэта яе праца. Магчыма, цябе калісьці навучылі, што ўсё гэта робіцца само сабой, што табе нават напружвацца не трэба? Ну, тады хвалі яе гэтак жа, як ты хачеў, каб хвалілі цябе, такімі ж словамі і з такім самым пачуццём захаплення.

Дапамагай ёй, будзь сапраўдным кампаньёнам, а не гасцем, які ў гэты дом прыходзіць есці, спаць, прымаць душ і задавальняць свае патрэбы. Будзь як дома! У сябе дома.

Сапраўдныя перамены ў грамадстве пачынаюцца з нашым дамоў. Вучыце сваіх дзяцей сапраўднаму таварыству ў сям'і!

Тэд ЭДВАРДС