

КАК ПОДБИРАЮТСЯ СУПРУГИ В БРАКЕ

Интересно бывает оглянуться и посмотреть, как подбираются супруги в браке. Иногда сразу бросается в глаза их некая схожесть. При этом совсем не обязательно они похожи внешне или даже своими характерами, привычками, интересами... Но сразу видно, что есть нечто общее, что их объединяет. То, о чем говорят: «они подходят друг другу».

Но часто бывает и совершенно наоборот. И такие браки вы наверняка тоже встречали. В хорошем варианте, муж и жена как бы дополняют друг друга, как бы восполняют то, чего нет у другого. Ну, например, кто-то один привык очень легко относиться к жизни, не обременяя себя обязательствами и чувством долга. Зато другой супруг, наоборот, очень ответственный и серьезный человек. Или один из пары – «большой ребенок», и другой занимает по отношению к нему позицию заботливого родителя.

В крайнем варианте такое несоответствие кажется просто вопиющим **НЕСОВПАДЕНИЕМ ПАРТНЕРОВ**. Всем, думаю, и не раз, приходилось слышать сочувственные высказывания родных и знакомых такой пары: что-нибудь вроде: «она такой добрый, верный, чуткий, ответственный ... и т.д. человек, и как только ее угораздило выйти замуж за такого негодяя?!» Ну, соответственно, и наоборот: «таких умных, заботливых, серьезных ... и т.п. мужчин, поискать надо, а она так себя ведет, такая...» Тут тоже могут быть самые разные негативные характеристики (стерва, совсем не заботится о муже и доме, думает только о развлечениях...)

Характеристики могут даваться самые разные, но суть их в том, что кто-то один из пары ведет себя в высшей степени достойно и социально одобряемо, а другой – прямо противоположным образом. Наверное, самым ярким примером будет брак, в котором один из супругов алкоголик, а другой тащит на себе весь груз их общих проблем.



Такое несоответствие не может не удивлять. В народном творчестве это выразилось в поговорках вроде: «любовь зла, полюбишь и козла». Действительно, супруги порой так не подходят друг другу, что кажется непонятным, как вообще их угораздило встретиться, создать семью и продолжать жить вместе. Единственным возможным объяснением такого выбора кажется таинственное иррациональное чувство влюбленности, ослепляющее пару на первое время. Иногда, правда, приходится еще слышать такое: да он/она просто кардинально изменился, раньше он/она был совсем другим.

А вот семейные психотерапевты все, как один, говорят другое. Они однозначно утверждают, что супруги в браке ПОДБИРАЮТСЯ ДРУГ КО ДРУГУ НЕ СЛУЧАЙНО. Конечно, на выбор партнера влияет множество факторов (это и культурный срез общества, к которому принадлежит человек, и его представления о будущем муже/жене, и многое другое). Но есть одна вещь, притом неосознаваемая, которая определяет, будут ли люди вместе или поймут, что не подходят друг другу, и распрощаются. На самом деле, эта вещь чаще всего определяет, не только возможны ли длительные отношения, но и само желание знакомиться и общаться с человеком, возможность появления влюбленности.

Вот слова знаменитого семейного психотерапевта Карла Витакера: «Не стоит верить тому, кто скажет, что женился ради карьеры или потому, что был пьян. Компьютер в нашей голове с миллиардами клеток выбирает совершенно соответствующий себе другой компьютер, к которому можно подключиться».

О чем здесь речь? О том, что существуют глубинные неосознаваемые мотивы, по которым мы выбираем партнера. Что же это за мотивы? А мы ищем человека, который соответствует нашему УРОВНЮ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ. И это соответствие очень точное, хоть на первый взгляд часто кажется, что его нет.

Да, бывает, и нередко, что человек физически вырос, уже, может, даже и состарился, а вот эмоционально остается ребенком.

Ребенок эмоционально зависим от значимых взрослых, просто потому, что не самостоятелен без них. И такой вот взрослый ребенок тоже зависим, нуждается в ком-то или в чем-то, как в своеобразной «подпорке». Без нее такой человек чувствует себя потерянным в жизни. Эту опору человек может искать как в других людях, так и в алкоголе, наркотиках, работе, здоровом образе жизни...

У ребенка еще не сформирована самооценка. Он узнает о том, какой он, по тому, что ему и о нем говорят значимые для него взрослые, как они относятся к нему. Понятно, что ребенок очень чувствителен к критике, для него чрезвычайно важно видеть проявления любви от близких людей. С возрастом человек, в идеале, становится все меньше зависим от мнения окружающих. Он чувствует свою значимость и способен не принимать на свой счет все, что говорят о нем или делают ему окружающие.

А вот взрослый, застрявший в детстве, болезненно чувствителен к критике, боится

открыто выражать свои чувства, боится показывать свою слабость, нуждается в постоянных проявлениях любви и уважения от окружающих, постоянно стремится демонстрировать свою важность, значимость. То есть, старается вовне найти то, что отсутствует в нем самом.

Чем младше ребенок, тем меньше он способен отвечать за свои поступки, делать осознанный выбор, принимать решения, самостоятельно строить свою жизнь. Но с возрастом, в норме, человек принимает ответственность за свою жизнь на себя. То есть, он понимает, что, если что-то складывается не так, как ему хотелось бы, то нет смысла винить в этом что-то или кого-то, гораздо перспективнее поискать свой вклад в происходящее.

Эмоционально незрелая личность, наоборот, причину всех своих неприятностей будет видеть в ком-то или чем-то вне его. В своей несостоятельности будет винить обстоятельства или других людей, и, соответственно, не извлекать из своих ошибок пользы. В каком-то смысле такой человек – все еще маленький ребенок, которому не под силу принимать решения и отвечать за них, и он старается изо всех сил возложить ответственность за то, что с ним происходит, на кого-то другого. Это очень удобная позиция: кто-то (или что-то) управляет моей жизнью, ну, и виноват зато этот кто-то.

Если представить себе личностную зрелость в виде отрезка, то все мы находимся где-то между его началом и концом. Потому что начало и конец этого отрезка – понятное дело, абстракция. Все мы в процессе роста. Так вот в устойчивых отношениях подбираются друг ко другу люди, находящиеся примерно на одном расстоянии от начала этого отрезка. И это всегда так, даже, если, на первый взгляд, не очевидно. Раньше, когда за молодых людей выбирали супруга их родители, вероятно, было не так. Но сейчас, когда люди делают выбор сами, – это закон. И даже, если он (она) вступал в брак не по любви, а по каким-то другим соображениям, все равно подсознательно он (она) выбирал себе партнера своего уровня эмоциональной зрелости. Иначе они просто не смогли и не стали бы жить вместе.

Вот об этом и говорит Карл Витакер:

«Приведу пример. Перед вами – алкоголик, он как маленький мальчик, и вдобавок голодный. Женится на ответственной женщине, любящей и заботливой. Вы удивляетесь: как это ее угораздило связаться с таким человеком? Он как четырехлетний со своей вечной бутылочкой, а она выглядит вполне взрослой. Побудьте рядом с ними побольше, как это делаю я, поработайте достаточное время. Окажется, что и она тоже – девочка четырех лет! Мамина четырехлетняя дочка, заботящаяся о братишке...

...Чем я больше работаю с супругами, тем более убеждаюсь, что эмоциональный возраст мужа и жены одинаков. Если он – двенадцатилетний подросток, увлекающийся скаутами, охотой или какими-то еще подобными мальчишескими забавами, то и она такая же, даже если выглядит взрослее....

Я предполагаю также, что и агрессивность одинакова с обеих сторон. Если жена все время скандалит, бесконечно колотит мужа, он завоевывает нашу симпатию. Но

понаблюдайте повнимательнее. Может быть, он просто говорит: «Да, милая», этими словами незаметно вонзая кинжал в ее грудь... Различаются только стили: один явный, другой тайный. Она колотит его в открытую, он наносит удары исподтишка, но агрессия с обеих сторон равна. ... И любовь равна так же» (Карл Витакер).

Если подумать, то в первый момент может стать грустно. Особенно, если привык

воспринимать себя более зрелой личностью, чем супруга 😊. Ну, а вообще-то, осознание того факта, что ты находишь себе спутника жизни, абсолютно соответствующего себе самому, – это скорее радостное открытие.

Для одинокого человека становится очевидным, в какую сторону двигаться, чтобы будущий супруг был достойным, а брак приносил радость. Особенно актуально для тех, у кого не было перед глазами положительного примера семейной жизни в родительской семье. Становится понятно, что приблизиться к желанной цели можно только через РОСТ СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ. А это уже что-то: хоть понятно направление движения.

Для тех, кто жалуется, что не видит вокруг достойных мужчин (женщин), – тоже прекрасная возможность сделать так, чтобы они появились. По крайней мере, понятно, где надо искать изменений.

А для супругов – особенно приятное известие. Ну, если любишь своего партнера. Одно дело – понимать, что ты далеко опередил своего спутника в развитии, что между вами огромная дистанция, и, кажется, уже нет надежды отставшему супругу ее преодолеть. И совсем другое дело – знать, что мы рядом, на одном уровне эмоционального развития. А значит, и РАСТИ МОЖЕМ ВМЕСТЕ. Тут гораздо больше перспектив сохранения брака и позитивных изменений. Тем более, что если даже начал изменяться пока только один из партнеров, эти изменения обязательно отразятся и на втором.

Остался только один «совсем легкий» вопрос: как стать более зрелой личностью, способной к более зрелым отношениям? Понятно, что простых, подходящих каждому рекомендаций тут дать невозможно. Что возможно, так это, опять же, увидеть НАПРАВЛЕНИЕ, в котором двигаться.

Эмоциональная зрелость – характеристика, непосредственно связанная с уровнем самооценки и самоуважения. Если человек ощущает свою ценность, значимость, то в отношениях способен как отдавать, так и брать. Человек же с низкой степенью самоуважения в отношениях с партнером будет искать подтверждения своей ценности. Будет стремиться брать, но получить необходимое не сможет, так как его партнер сам обладает таким же уровнем самоуважения и хочет от него того же самого. Вот как описывает такие взаимоотношения другой знаменитый психотерапевт, Вирджиния Сатир: «... самоуважение каждого из них находится на очень низком уровне. Они ищут поддержки друг у друга, стараясь тем самым повысить самооценку. Но поскольку каждый видит в другом продолжение себя самого, он не может ни отдавать что-либо партнеру, ни принимать».

Итак, уровень САМОУВАЖЕНИЯ. Чтобы строить гармоничные отношения с другим по-настоящему взрослым человеком, необходимо ощущать свою ценность. Именно

не декларировать вовне – такое поведение как раз характерно для людей с низкой самооценкой, – а просто так чувствовать. «Я хороший, и ты хорошая» – вот установка, необходимая для гармоничных, обогащающих друг друга взаимоотношений.

Ну, а если нет этого ощущения своей ценности, если уровень самоуважения низкий? Как его повысить? Это частая тема популярных статей по психологии. Наверное, все встречали советы вроде: надо любить себя; или даже совсем по нашей теме: чтобы рядом появился достойный любви человек, надо сначала самому себя полюбить. И далее обычно даются советы, как именно этого добиться: ну например, заняться чем-то интересным, отдохнуть, купить себе что-то приятное и т.д.

Мне лично не нравится формулировка «любить себя», какие-то ассоциации с самовлюбленностью появляются. Но, тем не менее, понятно, о чем это. Я бы предпочла говорить о «ПРИНЯТИИ СЕБЯ». Тогда уже из самих этих слов становится понятно, каким должен быть первый шаг к большому самоуважению. Потому что «заняться и позаботиться о себе» – это, конечно, важно. Но многим это не помогает. Можно заниматься своим умственным и физическим развитием, следить за собой, заниматься интересным делом, но при этом не особо двигаться в сторону большего самоуважения.

Принять себя – значит увидеть себя таким, какой ты есть, и согласиться с этим. Это значит увидеть свои положительные и отрицательные черты характера, сильные и слабые стороны. Согласиться с тем, что они есть, и это нормально.

Самому не все легко обнаружить в себе, не случайно же мы не видим в себе какие-то неприятные вещи, они спрятаны от нашего сознания, потому что неприемлемы для нас. А их-то и надо принять. Тут может помочь психолог. А могут помочь близкие, друзья, коллеги: если внимательно исследовать, что они говорят, какие претензии имеют к нам, можно много о себе узнать нового.

Ну, а следующий шаг – это уже решать, что нужно поменять в себе, чтобы чувствовать себя достойным уважения.