ПсиБлог

7 мифов о браке

Идея брака преисполнена иллюзиями. Некоторые из них издревле формировала и поддерживала культура, а теперь во многом на эту тему спекулирует и поп-культура. Например, одной из наиболее эксплуатируемых спекуляций является идея о том, что, если встретить «того единственного» или «ту самую», отношения будут складываться легко и идеально.

Многие установки формирует родительская семья. Так, если ребенок наблюдает, как его родители ссорятся, оскорбляя друг друга, то сама идея семьи воспринимается как нечто негативное, никак не связанное с представлением о счастливой жизни, и поэтому жить в семье – это мука. А во-вторых, такой ребенок, будучи взрослым, не сможет воспринимать конфликт как часть нормальной жизни взрослых людей, что непременно будет ему препятствовать при построении личных отношений и в профессиональной самореализации.

Точно также семья формирует отношение к родственникам и близким людям. Если ребенок сталкивается с негативной оценкой родителей в отношении близких людей, его чувство базового доверия будет подорвано, и ему трудно будет получать поддержку и эмоционально поддерживать других, контактировать с близкими людьми и обращаться к ним за помощью, когда он вырастет.

А какие иллюзии по поводу отношений в семье есть у вас? Откуда они у вас?

Как бы там ни было, их опасность в том, что они препятствуют реалистичному взгляду на отношения в семье, особенно тогда, когда принимаются за истину в последней инстанции.

Вот 7 наиболее распространенных деструктивных идей.

Паранойя 1: Ваш избранник точно знает, как вам угодить.

Когда приходится о чём-то просить партнёра, то это «не считается»… – если он вас «по-настоящему любит», если вам «суждено» быть вместе, то он сделает всё правильно без малейшего намека.

Однако ваш спутник не умеет читать мысли, поэтому в браке необходимо открыто говорить о своих потребностях и желаниях.

Общение – это и ключ к разрешению конфликта. Многие пары живут с затаёнными обидами, потому что партнёры ждут друг от друга поступков, о которых не говорят вслух: «это же

очевидно» и «можно было уже догадаться». К сожалению, для большинства людей открытое выражение своих чувств – это то, чего в их жизни никогда не было, и то, чего они точно не умеют!

Паранойя 2: Все отношения развиваются по стандартному сценарию.

Нет никаких правил кроме тех, на которые двое согласились в открытом и честном диалоге. Психологи рекомендуют парам прежде, чем вступать в брак, выстроить свою матримониальную культуру. Другими словами, обсудите ваши представления о браке. Необходимо заранее знать, каковы взгляды вашего партнёра на такие вопросы, как образ жизни, финансовое обеспечение, рождение детей, и т.д. Многие пары распадаются именно потому, что не «договорились на берегу» и пустились в плавание на импровизированной лодке.

Паранойя 3: Появление детей сближает.

Появление ребёнка действительно может помочь вам узнать друг друга с другой стороны и достичь нового уровня близости, но это реже. Как правило, это событие усугубляет уже существующее недопонимание, родив ребенка, точно не получится исправить что-то в отношениях.

Супруги могут не соглашаться друг с другом о методах воспитания детей: один считает другого слишком податливым, второй упрекает первого в чрезмерной строгости. У родителей может возникать ревность, вызванная тем, что ребёнок ближе к одному из родителей, а второй не способен дать ребенку того же внимания и поэтому не может рассчитывать на его ответное расположение. Вместо того чтобы развивать эмпатийные навыки, «обездоленный» родитель фрустрирует свои эмоциональные потребности и выражает фрустрацию через агрессию, направленную на партнера по отношениям, так как родительский инстинкт не позволяет ему сделать объектом вымещения собственного ребенка. Хотя бывает и так, что инстинкт не останавливает эгоиста-родителя.

Рождение ребёнка укрепит ваши отношения в том случае, если вы откроетесь этому новому опыту и будете готовы учиться у других, перенимать опыт и признаваться себе и партнёру, что быть родителем – это трудно, поэтому нужно быть командой и видеть друг в друге единомышленников.

Паранойя 4: Вы такие разные, поэтому у вас ничего не выйдет.

Брак разрушают не различия между партнёрами, а то, как они реагируют на ключевые расхождения. Когда люди влюбляются, они испытывают чувство единения, забывают о том, что они – два уникальных человека.

Позже, когда это осознание всё-таки настигает партнёров, они растеряны и напуганы. Важно понимать, что различия – это естественно и нормально. Не обязательно во всём

соглашаться, но крайне важно понимать корень ваших различий и логику, которой руководствуется ваш партнёр. Для этого опять же необходимо уметь конструктивно общаться!

«*Я не совсем понимаю, ты не мог бы мне объяснить, как ты пришёл к этому выводу?*».

«*Я хочу понять, на чём ты основываешься*».

«*Помоги мне вникнуть, я запутался*» и т.д.

Подобные посылы помогают парам наладить контакт и узнать друг друга. Поначалу партнёры постоянно рассказывают друг другу истории о себе, делятся рассуждениями и мнениями – продолжайте это делать и после свадьбы, и после появления детей, и дальше. Попытайтесь отбросить свои убеждения и послушайте своего партнёра, проявите внимание к деталям, и тогда у вас есть шанс обнаружить взаимопонимание в ваших отношениях.

Паранойя 5: Счастливые пары не ссорятся.

Каждый человек вступает в брак со своими ожиданиями, потребностями, страхами, багажом опыта из родительской семьи и опыта предыдущих отношений. Поэтому недопонимание – естественная часть семейной жизни.

Отсутствие ссор скорее говорит о нехватке эмоциональной близости, чем о взаимопонимании. Когда партнёры предпочитают не спорить, они прибегают к всевозможным компромиссам, и возникает недосказанность, которая со временем накапливается. Это напряжение чувствуют все члены семьи, в том числе дети. Невозможность обсудить возникшие противоречия делает повседневную жизнь нестабильной и укрепляет нервозную обстановку.

Самый успешный подход к проработке конфликтов: общение, переговоры, а также готовность простить и жить дальше.

Паранойя 6: Мы все должны делать вместе.

Совместное времяпрепровождение и общие интересы – это неотъемлемая часть семейной жизни, но наличие индивидуальных увлечений и занятий – элемент личностной автономии. Семейные отношения не могут препятствовать личностной самореализации, они должны ей способствовать. Поэтому необходимо быть «в меру друг другом увлеченными» и оставлять личное пространство партнеру и самому себе.

Когда у человека нет возможности делать то, что для него важно, или он постоянно вынужден заниматься тем, что не приносит ему радость, чтобы угодить, доверие и чувство безопасности в отношениях исчезает. Возникает ощущение безысходности, а оно противоречит представлению о счастливой жизни.

Паранойя 7: Страсть со временем угасает.

В длительных отношениях сексуальное возбуждение не сохраняется на том же уровне, как на первом этапе знакомства, но чувства обостряются за счёт обретения более глубокого понимания и близости между партнёрами. Когда пары всерьёз начинают относиться к идее, что они в меньшей степени интересуют друг друга в качестве сексуальных партнеров, они соглашаются на неудовлетворительную сексуальную жизнь вместо того, чтобы работать над этой проблемой. Необходимо развивать эмоциональную близость и открытость, и это непременно улучшит качество сексуальных отношений.

У отношений нет функции самосохранения. Это значит, что необходимо помнить, что они хрупки, работать над их укреплением, не воспринимать друг друга как данность и принимать сознательные решения в пользу открытости, сочувствия и любви. И самое главное – помнить, что каждый индивидуален и никакие иллюзии не могут определить сценарий вашей семейной жизни.

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинальная статья:

Margarita Tartakovsky – 7 persistent myths about marriage. Psych Central, May 17, 2016.

Ключевые слова: брак, мифы, отношения, секс, идеальный партнёр.