

shutterstock

## **МАСКИ СБРОШЕНЫ:**

Любовь до и после брака

**Борис Шапиро**

Проректор Московской высшей школы социальных и экономических наук, кандидат психологических наук, доцент, член Академии педагогических и социальных наук, член Европейской ассоциации семейной терапии (EFTA-TIC), российского Общества семейных консультантов и психотерапевтов.

**Н**арушить отношения между молодыми супругами может множество причин. Одна из них — разочарование в браке, а точнее, в партнере по браку. В основе такого разочарования часто лежат особенности предбрачного общения, не обеспечивающие полноту информации супругов друг о друге. Сегодня мы поговорим о том, насколько важно быть внимательным к партнеру до брака и какие взаимоотношения в браке являются оптимальными для сохранения гармоничной семьи.

## ЗНАКОМСТВО

Начнем с того, что примерно две трети будущих супругов знакомятся достаточно случайно: в местах отдыха, проведения досуга, на улице. Конечно, в этом случае они практически ничего друг о друге не знают. Не позволяют получить новую информацию и формы предбрачного общения — молодые люди посещают кино, театр, кафе, ночные клубы, и в этих ситуациях партнеры обычно видят красивую картинку, «парадное» лицо друг друга. Кроме того, и досуговое времяпрепровождение, и совместная работа или учеба — виды деятельности, не связанные с семейными ролями. А потому они не могут дать информации о качествах личности, ролевых ожиданиях, представлениях и установках друг друга, необходимой для совместной жизни.

Ситуацию затрудняет и то, что на первых этапах знакомства людям свойственно, осознанно или неосознанно, стараться казаться лучше, чем они есть на самом деле, маскировать свои недостатки и преувеличивать достоинства. С этой точки зрения не проясняет ситуации и предбрачное сожительство, поскольку партнеры выступают в ролях, отличающихся от семейных. Здесь ниже уровень взаимной ответственности, чаще всего отсутствуют родительские функции, домашнее хозяйство и бюджет могут быть лишь частично общими, у «мужа» — ощущение мужской свободы, «жена» — сдержана и терпелива.

## ПАРТНЕР ИЛИ СПУТНИК ЖИЗНИ?

Еще одна особенность заключается в том, что молодые люди по-разному представляют себе личностные характеристики партнеров для общения и качества, необходимые будущему спутнику жизни. Так, в исследовании В. Зацепина было показано, что девушки больше симпатизируют юношам энергичным, обла-



дающим чувством юмора, красивым и высоким. А вот будущего супруга эти же девушки хотели бы видеть, прежде всего, трудолюбивым, честным, умным и умеющим владеть собой. У юношей популярны девушки привлекательные, веселые, умеющие танцевать. А вот будущая супруга должна быть в первую очередь правдивой, справедливой, трудолюбивой и сдержанной. Таким образом, молодые люди понимают, что партнер по браку должен обладать многими качествами, не обязательными для партнера по общению, но на деле критериями взаимных оценок часто становятся внешние данные и значимые на данный момент качества, приносящие удовольствие в повседневном общении. При таком расхождении происходит подмена семейных ценностей ситуативными добрачными.

## ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ

Еще один важный момент — возникающие в процессе досугового общения чувства и влечения создают эмоциональный нереалистичный образ партнера. В браке же эмоциональная завеса постепенно снимается. В центр внимания начинают попадать отрицательные характеристики партнера, т. е. строится реалистический образ, в результате чего может возникнуть разо-

чарование или конфликт.

На глубокое познание личности человека, на замену эмоционального образа реалистическим требуется время, и, если решение о вступлении в брак выносится слишком поспешно, этого времени часто не хватает.

Конечно, фактор времени решающим для прочности будущей семьи не является. Для полного и точного взаимопознания важна не столько продолжительность предбрачного общения, сколько его интенсивность. Очень важно принятие друг друга такими, какими есть, без идеализации — завышенных оценок личностных качеств.

В результате идеализации создается сугубо положительный образ партнера, но такие «маски» очень быстро спадают в браке. Добрачные представления друг о друге опровергаются, всплывают принципиальные разногласия и либо наступает разочарование, либо бурная любовь переходит в более умеренные эмоциональные отношения.



### К СЛОВУ ОБ ИДЕАЛАХ

Одной из наиболее распространенных причин идеализации является сама влюбленность, поскольку чем больше тебе человек нравится, тем выше степень идеализации. Как заметил Байрон, «влюбленный человек слеп так же, как сама любовь». Психологи одним из отличий влюбленности считают своего рода «опьянение» с потерей чувства ответственности и аналитических способностей. Интересно, что, вопреки традиционным представлениям, любовь (вернее, влюбленность) больше ослепляет мужчин: они лучше

понимают нелюбимых женщин и довольно искаженно воспринимают тех, кого любят. При влюбленности может возникать и иллюзия духовной близости и тесного контакта, но совмещения индивидуальных особенностей личностей партнеров здесь не происходит.

### РЕАЛИСТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Психологи отмечают, что для неустойчивой и кратковременной романтической любви характерны зависимость влюбленного от объекта любви и страх его утраты, «растворение» в другом человеке, сильное физическое влечение, идеализация партнера и своих отношений с ним; нерешительность, неадекватная стыдливость, неполнота физического и духовного восприятия друг друга, загадочность в отношениях; преобладание далеких от жизни ценностей над реальными и необходимыми ценностями, а вследствие столкновения с бытовыми элементами обыденной жизни — снижение удовольствия от общения; представление, что критерием совместного бытия должна быть только любовь, которая приходит только один раз и с первого взгляда.

И наоборот, для реалистической любви характерны сохранность личностного «Я»; ориентация в отношениях на взаимную поддержку и выручку; знание особенностей себя и партнера, адекватная оценка отношений; взаимное разделение жизненных ценностей, причем ориентация на реалистические, а не абстрактные жизненные ценности; отсутствие тайн и недоумков; представление о любви, включающей в себя не только эмоции, но и психологическую совместимость, причем чувства развиваются постепенно и не безоблачно, могут быть трудности и сложности.

Один из ведущих представителей гуманистической психологии, американский психолог А. Маслоу, характеризует реалистическую любовь как ощущение полной безопасности и психологического комфорта. Для пары ха-

рактельны отношения равноправия, нет разделения на мужские и женские роли, двойных стандартов и других предрассудков, нет измен. Люди трезво оценивают друг друга и принимают партнера таким, каков он есть, со всеми его недостатками. Неприязнь же к недостаткам любимого или любимой есть признак влюбленности без обещания любви.

## МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

У каждого человека имеется, хотя и разной степени осознанности, эталон партнера по браку. Такие ожидания и представления формируются под воздействием множества факторов и могут включать в себя самые разнообразные характеристики будущего спутника жизни (например, как поется в популярной песне — «чтоб не пил, не курил и цветы жене дарил, и зарплату отдавал, тещу мамой называл»). Такие тщательно детализированные установки, чаще встречающиеся у женщин, психолог В. П. Меньшутин назвал «эффект Ассоль» (человек живет ожиданием встречи с «идеальным партнером» и каждого потенциального брачного кандидата измеряет своим «образом-идеалом», как меркой). Проблема состоит в том, что в реальной жизни вероятность встретить человека, полностью соответствующего имеющемуся эталону, чрезвычайно мала. Может быть, такого человека не существует в природе или, во всяком случае, нет в ближайшем окружении. Поэтому на этапе выбора спутника жизни необходим компромисс со стороны обоих партнеров, в противном случае — бесконечные и чаще всего бесплодные поиски идеалов, а в результате — одиночество. Психолог А. П. Егидес отмечает, что завышенные самооценка и уровень притязаний — причина или невступления в брак, или конфликтов в семье. Очень емко сформулировал данную проблему писатель Леонид Жуховицкий: «Много хочешь — мало получишь!». Надо соизмерять желания и возможности, а поиски любимых по заданному образцу, часто продуманному до деталей, являются достаточно массовым явлением. Но природа не делает любимых на заказ, и в жизни благородный Дон Кихот вполне может обладать комичной внешностью Санчо Пансы, а доблестный рыцарь Айвенго — заикаться и сверкать лысиной. Вот почему надо уметь разглядеть суть человека.

Отсюда вытекает необходимость принятия избранника таким, каков он есть. Партнер — уже сложившаяся личность, «переделать» его трудно, так как психологические «корни» уходят очень далеко — в природные основы,

в родительскую семью, во всю добрачную жизнь. Поэтому нужно ориентироваться на то положительное, что есть в человеке, и не сравнивать его со своим эталоном или другими кандидатурами в спутники жизни: у них есть свои недостатки, которые обычно не видны, так как скрыты под «масками». Не следует также сравнивать свои отношения с отношениями в других парах: в них есть свои проблемы, но сор из избы обычно не выносятся, и создается видимость благополучия.

Вообще при оценке реальной кандидатуры полезно исходить из своего рода «принципа относительности» и применять волшебное слово «зато»: у мужа, возможно, не такая высокая зарплата, как хотелось бы, но зато он не пьет; жена не красавица, но зато порядочный человек и т. п. Выбор в такого рода альтернативах принадлежит, бесспорно, самому человеку, но в случае неудачного брака ему и не на кого будет пенять, кроме себя.

## О ЗНАЧЕНИИ УХАЖИВАНИЯ

Предбрачное ухаживание, значение которого для успешности будущего брака молодыми людьми часто не осознается, выполняет три очень важные функции.

**Первая функция**, осуществляющаяся на протяжении всего периода ухаживания, состоит в накоплении совместных впечатлений



и переживаний. Вторая — во все более глубоком узнавании друг друга и параллельном уточнении и проверке принятого решения. Третья функция, соответствующая последнему этапу предбрачного знакомства, заключается в проектировании семейной жизни — момент, который либо вообще не рассматривается будущими супругами, либо осознается ими с весьма приблизительных позиций. Как мы уже успели заметить, вторая функция в повседневной практике реализуется не полностью: в силу рассмотренных выше причин партнеры узнают друг друга поверхностно и односторонне. Что же можно предпринять, чтобы предотвратить возможный разлад в отношениях?

### ОТНОШЕНИЯ В ГАРМОНИЧНОМ БРАКЕ

Прежде всего, отметим необходимость стабилизации эмоциональных отношений после романтической стадии, перехода на равноправные отношения без власти друг над другом, подразумевающие личностный рост каждого партнера, т. е. в фазу реалистической любви, которая и должна стать несущей конструкцией для брака. При этом любовь нуждается в культивировании, предполагает определенную активность каждого участника отношений, это — самосовершенствование и принесение радости другому. Сохранение любви немислимо без действий, своего рода «даров», которые должны вовремя замечаться тем, на кого они направлены, и, соответственно, положительно оцениваться. До брака партнеры обычно не прикладывают усилия для достижения признания и взаимности, события развиваются сами собой, стихийно или по некоему шаблону: «познакомились, стали встречаться все чаще, затем — физическое сближение, проснулись чувства».

Суть, «ядро» личности раскрывается чаще всего в конфликтных или экстремальных ситуациях, но специально создавать такие ситуации неэтично и негуманно. Поэтому в предбрачное общение и взаимодействие нужно включать такие их виды, которые создают предпосылки для соучастия и сопереживания, способствующих проявлению глубинных личностных характеристик.

Например, целесообразно сходить вместе не только в кино или кафе, но и в турпоход или к больному родственнику. Хорошо при-

нимать совместное участие не только в дружеской вечеринке, но и, например, в ремонте квартиры. Нужно быть наблюдательными и стараться примечать качества партнера, важные именно для семейного общения и взаимодействия. И, если, к примеру, Он не поможет Ей нести тяжелую сумку, а Она погонит Его после тяжелого рабочего дня искать ее любимые цветы, прогноз на брак этих двух эгоистов очень неблагоприятный. Критерий правильности представлений о человеке — его дела, поведение, отношение, а не слова.



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ОБМЕН



С целью более полного взаимопознания в предбрачное общение будущих супругов должен обязательно входить «информационный обмен», включающий в себя обсуждение не только досуговых тем (книги, фильмы, мода, общие знакомые), но и вопросов, актуальных для семейной жизни. К ним в первую очередь относятся:

- а) детали биографии и информация о своей прошлой личной жизни: рано или поздно все обнаруживается и может стать причиной конфликта и возникновения недоверия и подозрительности;
- б) информация о состоянии здоровья (своего и ближайших родственников), главным образом с прицелом на проблему деторождения;
- в) ценностные ориентации и жизненные планы, а также склонности, привычки, интересы, увлечения друг друга;
- г) представления о супружестве и ролевые ожидания;
- д) представления о семейном укладе, проведении свободного времени, месте проживания, семейном бюджете;
- е) репродуктивные установки друг друга, т. е. когда и сколько заводить детей;
- ж) педагогические взгляды и позиции;
- з) хозяйственно-бытовые умения и навыки;
- и) особенности родительской семьи избранника: здесь следует обратить внимание на характер взаимоотношений родителей (если отец не помогает матери, скорее всего, и сын не будет помогать своей жене; кроме того, у детей из неполных, распавшихся и конфликтных семей обычно более высокий риск нарушения отношений в собственном супружестве), особенности личности отца и матери и стиль детско-родительских отношений (горячо любимый и, тем более, единственный сын властной, авторитарного типа женщины и в браке может оказаться психологически зависимым от нее, свекровь же будет диктовать невестке правила семейной жизни); отношения с братьями и сестрами и т. п.

Естественно, обмен сведениями не должен превращаться в расследование — каждый должен сам рассказать все необходимое о себе, а также познакомить партнера со своими близкими родственниками и друзьями. Не нужно бояться самораскрытия — наоборот, доверие порождает доверие.

Такого рода «информационный обмен» является профилактикой «информационного обмана», в результате которого в браке могут возникнуть «сюрпризы» и привести семью к дестабилизации или распаду; полнота и точность знания друг друга, в том числе с позиций будущей семейной жизни, есть основа готовности к принятию человека таким, каков он есть, и возможных трудностей совместной жизни с ним.

Но, помимо вышесказанного, решение о вступлении в брак должно быть принято еще при одном очень важ-

ном условии — наличии у обоих не только любви и потребности быть вместе и создать семью, но и психологической готовности к браку. Как сказал А. Шопенгауэр, «жениться — это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности». Каждому, кто вступает в брак, надо быть готовым брать ответственность за своего партнера и за своих будущих детей.

## ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Подводя итоги, стоит еще раз отметить необходимость некоторых «правил» для молодой семьи, руководствуясь которыми возможно создать и сохранить гармоничные отношения и мир в семье.

- Очень важно научиться принимать друг друга такими, какими есть. Партнер — уже сложившаяся личность, «переделать» его трудно. Поэтому нужно ориентироваться на то положительное, что есть в человеке, и не сравнивать его с недостижимым идеалом. Всегда проще уйти, хлопнув дверью, но, выбрав путь компромисса и принятия, можно быть счастливым рядом с избранником здесь и сейчас.
- При оценке партнера полезно исходить из «принципа относительности» и применять волшебное слово «зато»: у мужа, возможно, не такая высокая зарплата, как хотелось бы, но зато он не пьет; жена не красавица, но зато порядочный человек.
- Находясь в браке, необходимо перейти от романтической стадии в фазу реалистической любви-дружбы, считающейся оптимальной для долговременных отношений. Это означает ориентацию на взаимную поддержку и выручку, знание своих особенностей и особенностей партнера, адекватную оценку отношений, открытость перед партнером.
- Ориентироваться на семейные, а не брачные ценности, на то, что важно в партнере для выполнения его семейной роли.
- Культивировать свою любовь, самосовершенствоваться и приносить радость другому человеку, а также брать ответственность за себя и своего партнера.
- Выстраивать из двух «Я» одно «Мы», но признавать за другим право на сохранение своей индивидуальности и автономности.