Автор: admin
01.03.2011 16:36 - Обновлено 31.10.2014 14:17

Разошлись как в море корабли... или Как быть счастливым в браке?

Есть несколько статистически подтвержденных условий, при которых повышается вероятность счастливого и долгого брака, так вот - если партнеры проживают в маленьком городе или в сельской местности, то вероятность развода у супружеской пары уменьшается, также важно примерное равенство в образовательном, социальном и материальном статусе и отсутствие беременности до брака.

Тема разводов очень большая, в нее входит целый класс проблем, связанных с переживанием расставания с партнером. К таким проблемам относятся случаи ревности и измены (реальной или предполагаемой), охлаждение в отношениях, вплоть до их прекращения или развода, проблема и переживания, связанные с самим процессом развода. Есть некоторые общие закономерности, которые выявили психологи и социологи, изучая разводы, а в следующих статьях можно будет подробней разобрать некоторые стратегии решения проблем при разрыве отношений.

В одном учебнике по психологии рассказывается такая история. В 1971 году какой-то мужчина написал любовную записку своей невесте, засунул ее в бутылку и бросил в Тихий океан между Сиэтлом и Гавайями. Десять лет спустя какой-то любитель бега трусцой обнаружил ее выброшенной волнами на пляж. В записке было следующее послание:

«Даже если к тому времени, как письмо дойдет до тебя, я стану седым и старым, наша любовь все равно будет такой же юной, как сегодня. Возможно, эта записка найдет тебя через неделю, возможно - через многие годы. Если же она никогда не дойдет до тебя, она все равно будет написана у меня в сердце, и я сделаю все, чтобы доказать свою любовь к тебе. Твой муж Боб».

Женщину, которой была адресована эта записка, разыскали по телефону. Начали читать записку. Женщина разразилась смехом. «Мы разведены», - наконец произнесла она и бросила трубку.

Действительно, так происходит часто. Особенно нас шокирует, когда мы узнаем, что

разошлись люди, которых мы считали «идеальной парой», портрет такой семьи известен - прожили более 7 лет, хорошо материально обеспечены, имеют отдельную квартиру, одного или двух детей, которых обожают и отец и мать, никогда не ссорятся и т.п. А уж глядя на английскую королевскую семью, многие недоумевают, что еще нужно этим людям, они - богатые, красивые, у них вообще сказочная жизнь, но и королевские семьи не миновала «эпидемия разводов».

По статистике, меньше всего разводятся в Боливии, на Филиппинах и в Испании - 0,01% от общего числа населения, ну а самой «разводящейся» нацией в мире является США, где разводятся ежегодно 4,7% населения. В настоящее время количество разводов в мире почти в два раза превысило уровень 1960 года. Как правило, развод происходит в течение первых 7 лет семейной жизни, и средняя продолжительность совместной жизни у разведенных супружеских пар составляет 7.2 года. Несмотря на то, что развод возможен в любом возрасте, молодые люди разводятся чаще, чем люди среднего возраста, количество разводов на 1 тысячу населения достигает максимума в период ранней взрослости (20-24 года), а затем устойчиво снижается на протяжении средней (40-65 лет) и поздней взрослости (старше 65 лет).

Разрыв связей вызывает возбуждение и постоянные размышления о потерянном партнере. После сильного переживания начинается фаза эмоционального отстранения, а затем, медленное возвращение к нормальной жизни. Даже недавно разошедшиеся пары, которые давным-давно перестали чувствовать друг к другу привязанность, зачастую с удивлением для самих себя обнаруживают, что испытывают желание оказаться рядом со своим бывшим партнером.

Сильные и длительные привязанности редко разрываются в одночасье. Разъединение - это процесс, а не событие. Любовные пары переживают разрыв тем болезненнее, чем сильнее и продолжительнее была их связь, и чем меньше имеется возможных альтернатив. Очень болезненно переживают развод и инициаторы этого процесса, а не только «покидаемые», инициаторы долго живут с чувством вины за то, что причинили боль близкому, отвергли его любовь. Супружеским парам разрыв несет дополнительные потери: шокированные родители и друзья, ограничение родительских прав, ощущение себя виновным в нарушении клятвы верности до гроба. Тем не менее, миллионы пар готовы принести эту жертву, лишь бы положить конец мучительной связи. К числу мучений можно отнести десятикратное усиление симптомов депрессии, возникающих в ситуации, когда для брака скорее характерен разлад, нежели удовлетворение.

Когда рушатся взаимоотношения между супругами, развод - не единственный выход.

Психологи исследовали три способа, дающих возможность избежать разрыва отношений. Некоторые люди проявляют лояльность - пассивное, но оптимистичное ожидание улучшения ситуации. Другие же (в особенности мужчины) равнодушно наблюдают за тем, как взаимоотношения продолжают ухудшаться, однако при такой позиции эмоциональный взрыв неизбежен, не разговаривая, партнеры начинают задумываться о жизни друг без друга. В то же время третьи будут открыто выражать свою тревогу, и совершать решительные шаги к улучшению взаимоотношений - путем обсуждения проблем, поиска нужного совета и попыток произвести перемены.

Несчастливые супруги ведут себя одинаково во всех странах мира - они несговорчивы, авторитарны, склонны критиковать и подавлять друг друга. Счастливые пары гораздо чаще соглашаются, одобряют друг друга и смеются. Не следует думать, что при нормальном браке не возникает конфликтов, просто для них характерно стремление примирить противоречия и преодолеть критицизм любовью. При удачном браке положительные взаимодействия (улыбки, прикосновения, комплименты, смех) преобладают над негативными взаимодействиями (сарказмами, неодобрениями, укорами) по крайней мере в соотношении 5:1.

Для того чтобы быть счастливыми, супруги должны воздерживаться от резкостей и малодушного подливания масла в огонь, честно спорить, излагать свои чувства в неоскорбительной для оппонента манере и деперсонализируя конфликт с помощью реплик типа: «Я знаю, что это не твоя вина». В западных странах супруги, желающие сохранить свой брак и решить проблемы взаимоотношений в семье, иногда посещают психологические тренинги, где учатся по-новому строить свои отношения с партнером.

Для счастья в браке мы должны постоянно работать над пониманием друг друга, созиданием и восстановлением наших любовных взаимоотношений. Взаимоотношения похожи на здания, которые со временем начинают рушиться, если их не поддерживать и не подправлять. Требуется усилие, чтобы воспрепятствовать угасанию любви. Требуется усилие, чтобы преодолеть раздоры, перебранки, а вместо этого выкроить время на обсуждение событий дня, дать возможность друг другу спокойно высказать все свои обиды, тревоги и мечты. К тем, кто склонен к созданию отношений, строящихся на равноправии, доверительности, взаимной поддержке, может прийти чувство безопасности, радости, прочной дружеской любви.

Интересным является мнение некоторых психологов, которые объясняют разводы тем, что многие супружеские пары верят в мифы о браке. Миф - это чрезмерное упрощенное мнение, которое управляет восприятием жизни и ожиданиями человека. Персональные

мифы не только показывают, как человек видит свое прошлое, они также исполняют роль некоторого сценария, от которого зависит, как человек будет действовать в будущем. Люди действуют согласно предписаниям, которые сами же себе и составляют. Однако если ожидания человека нереалистичны, то он сам готовит почву для своей неудачи в браке. Попробуйте записать свой миф на тему «Что я ожидаю в будущем?», или просто сочините сказку - эти тексты будут содержать сценарии вашей дальнейшей жизни.

До встречи в нашей рубрике!
Анна Савельева

Источник