

ЛЮБОВЬ НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАЕТ

**ЛЮБОВЬ В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНЫХ
ЦЕННОСТЕЙ**

MIŁOŚĆ NIGDY NIE USTAJE

**MIŁOŚĆ W SYSTEMIE WARTOŚCI
RODZINNYCH**

Научная редакция:

Лидия Лысюк

Мариан Здислав Степуляк

Redakcja naukowa:

Lidia Łysiuk

Marian Zdzisław Stepulak

WYŻSZA SZKOŁA EKONOMII I INNOWACJI W LUBLINIE

Seria wydawnicza:

Monografie Wydziału Administracji i Nauk Społecznych WSEI

Любовь никогда не перестает

Любовь в системе семейных ценностей

Miłość nigdy nie ustaje

Miłość w systemie wartości rodzinnych

Научная редакция / Redakcja naukowa:

Лидия Лысюк / Lidia Łysiuk

Мариан Здислав Степуляк / Marian Zdzisław Stepulak

Reviewers /Recenzenci:

Пастушеня Александр Николаевич, доктор психологических наук, профессор
Pastuszenia Aleksandr Nikolajewicz, prof. dr hab.

Фурманов Игорь Александрович, доктор психологических наук, профессор
Furmanow Igor Aleksandrowicz, prof. dr hab.

Skład, łamanie i projekt okładki:

Marek Szczodrak, Anna Konieczna

© Copyright by Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe
Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione.

Printed in Poland

Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe

Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji

20-209 Lublin, ul. Projektowa 4

tel.: + 48 81 749 17 77, fax: + 48 81 749 32 13

www.wsei.lublin.pl

ISBN 978-83-66159-02-0

Становление супружества и любовь

Введение

Середина двадцатого века – значимый этап в науке, консультировании и психотерапии семьи. Значимый потому, что семейные психологи и психотерапевты предметом консультативной и психотерапевтической помощи семье обозначили как особо важную сферу отношения между мужчиной и женщиной не только и не столько в качестве родителей, воспитывающих своих детей, а в качестве супругов.

Семья начинается с отношений, отношений между мужчиной и женщиной, с супружеских отношений. Заключая союз, супруги дают согласие на длительные отношения («до конца дней своих»), которые будут наполнены совместной разделенной радостью и любовью, преданной дружбой, взаимной помощью и поддержкой: «Вместе и в радости, и в горе».

Однако такие ожидания оправдываются не часто. Статистика разводов, работа семейных консультантов и психотерапевтов, позволяют констатировать, что большинство браков неудачны. Браки либо распадаются, либо, сохраняясь, наполняются горечью, опустошением, одиночеством, враждой. Супружеские отношения – базовая семейная подсистема, определяющая как семейное благополучие, так и способная привести к разрушению, распаду семьи. По некоторым данным (строгая статистика здесь невозможна) лишь треть браков можно отнести к успешным. Такие брачные союзы называют зрелым супружеством, что означает: заключение брака и зрелость супружества не совпадают по времени. Супружество – это не данность и не заданность фактом юридического оформления отношений или решением мужчины и женщины начать совместную жизнь. Можно состоять в браке, можно менять брачных партнеров, вступая в повторные браки, так и не став супругом, так и не создав супружество как особые психологические отношения.

Быть в супружестве предполагает человеческую активность, добровольное соучастие в созидании длительных отношений привязанности и любви, создающих ощущение устойчивости и безопасности в семье. Безопасности, необходимой для развития интимных и доверительных отношений между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми. Можно сказать, что

супружество – это процесс становления и развития, путь от незрелых форм партнерства к зрелым супружеским отношениям.

Какова роль любви на этом пути взросления супружества? Здесь с неизбежностью встает вопрос-дилемма: супружество начинается с любви или супружество – путь к зрелой любви? Известно, что принятие решения о вступлении в брачный союз, как правило, полимотивировано. Однако наиболее распространенным, ценным, значимым и признаваемым мотивом является любовь между мужчиной и женщиной. И тогда правомерно такое допущение: если решение о вступлении в брак принимается мужчиной и женщиной на основе взаимной любви, если совместная жизнь начинается с любви, то именно любовь обеспечивает благополучие в супружеских отношениях.

Обращение к работам Мюррея Боуэна (2005), Элин Бэйдер и Питера Пирсона (2006), Карла Витакера (1998), Джудит Валдерстайн (2004), Отто Кернберга (2000), Роберта Стернберга (1986), Эриха Фромма (1990), посвященным проблемам любви и супружества, позволило сформулировать другое допущение: процесс взросления любви и процесс созревания супружества – это два диалектически взаимосвязанных процесса. Один без другого не существуют. Движение к зрелости в супружеских отношениях можно рассматривать как путь взросления любви.

Супружество как процесс становления

Выстраивание супружеских отношений, созревание супружества – длительный процесс, который имеет свои стадии. Элин Бэйдер и Питер Пирсон, основатели эволюционного подхода в семейной психотерапии, выделяют 5 стадий в развитии супружеских отношений: симбиоз, дифференциация, обучение, установление отношений, взаимозависимость. Каждая из стадий имеет свои задачи, решение которых позволяет паре расти, развиваться, взрослеть. На стадии симбиоза имеет место слияние жизненного пространства двух влюбленных; суть стадии дифференциации – выход из симбиоза, восстановление личностных границ; важное приобретение периода обучения – способность определять мотивы поступков во время развития партнеров вне семьи; установление баланса между Я и Мы. Брать и давать – цель стадии обучения; фаза наивысшего развития отношений – взаимозависимость и взаимответственность, характеризуется тем, что «два хорошо интегрированных человека» заботятся о развитии себя, своего партнера, супружеских отношений (Бэйдер, Пирсон, 2006).

Создание единого целого двумя разными людьми – это длительная партнерская психологическая работа. Проанализируем те опасности, которые неизбежно поджидают супружескую пару на каждом этапе

движения от незрелости к зрелым формам партнерских отношений, и проследим, какова здесь роль любви.

С самого начала совместной жизни супруги оказываются включенными в несколько треугольников: его семья, ее семья; жена, муж и его семья; муж, жена и ее семья. Супругам как паре и каждому супругу как ребенку своей семьи и партнеру ребенка другой родительской семьи необходимо прожить и пережить процесс эмоциональной сепарации во всех этих треугольниках. Процесс сепарации естественным образом связан с процессом индивидуации супружеской пары как отдельной и отделенной общности, процессом создания нового психологического пространства супружества со своими внешними и внутренними границами.

В процессе сепарации происходит увеличение эмоционального расстояния в отношениях с родительскими семьями, более того – каждого из супругов с каждым из родителей. Супружество – это переход из поколения детей в поколение взрослых, что не означает эмоциональный разрыв с родителями супругов, но это означает необходимость «переоценить возможные точки соприкосновения с обеими родительскими семьями» (Валлерстайн, 2004). Сохранять эмоциональную близость с родителями и при этом выстраивать границы между тремя семьями (его и ее родителей и их новой семьей) – естественная, неизбежная, чреватая многими конфликтами, сопровождаемая чувствами обиды, раздражения родителей и детей – задача супружеской пары.

Физическое дистанцирование от родителей, достигаемое за счет переезда в другую квартиру, в другой город или даже в другую страну также не является способом решения проблемы сепарации. Зрелое эмоциональное отделение взрослых детей предполагает создание гибких границ между супружеской парой и родительскими семьями и с каждым из родителей, выход из положения ребенка, зависящего от компетентных родителей, в статус самостоятельного взрослого при сохранении отношений любви, заботы и взаимопомощи.

Через решение проблемы сепарации от родительских семей, опыт достижения в отношениях с ними баланса между принадлежностью и автономией (супруги взрослеют, становятся независимее, самостоятельнее), возникает чувство ответственности за создаваемую семью, принадлежности к ней.

Важную роль в этом процессе играют отношения любви супругов. Обращение к трехкомпонентной теории любви Р. Стернберга позволяют определить, что в начальном периоде любовные отношения, как правило, переполнены страстью. Супруги, движимые страстью, взаимным сексуальным притяжением, чувствуют эмоциональную близость, взаимный обмен и поддержку, и готовы взять на себя обязательства друг перед

другом. Э. Бэйдер и П. Пирсон называют эти отношения «сумасшедшей влюбленностью», симбиотическими отношениями (Бэйдер, Пирсон, 2006). Симбиоз в начальных отношениях супругов – необходимый ресурс в решении проблемы сепарации от родительских семей, позволяющий увеличивать эмоциональную дистанцию в отношениях с родителями при одновременном развитии и укреплении взаимной близости, интимности и доверительности пары.

Симбиотические отношения позволяют решать необходимую задачу на начальном этапе взросления супругов: возвращать чувство единения и принадлежности к паре, осознания себя парой, что важно для процесса индивидуации. Благодаря одновременному переживанию обоими партнерами чувства эмоциональной близости подтверждается правильность брачного выбора, утверждается ценность любви в отношениях пары.

Период симбиотичных отношений – это период создания «эмоциональной подушки безопасности» для дальнейшего развития отношений в паре. Это «очень важное время; оно задает динамику будущих отношений между партнерами и закладывает фундамент, на который им можно будет опереться в периоды конфликтов и стрессов» (Бэйдер, Пирсон, 2006).

Эмоциональная близость симбиоза – это основа интеграции и индивидуации пары и, одновременно, мощное препятствие для движения пары к зрелости в отношениях, к зрелой супружеской любви.

Опасности симбиоза. Симбиоз необходим и опасен одновременно. Когда люди влюбляются и решают вступить в длительные интимные отношения, они образуют недифференцированное «Мы-пара». Симбиоз – это такой союз влюбленных, в котором акцентируется сходство между партнерами. В симбиозе создается иллюзия полного взаимопонимания друг друга, одинаковости мыслей, чувств и желаний, иллюзия полной принадлежности друг другу, возникает иллюзорное право частной собственности на личную жизнь партнера. Формируется ложное представление о том, что каждый умеет читать мысли другого, знает его чувства, намерения и мотивы. С симбиотичной привязанностью не хочется расставаться, этот процесс происходит трудно особенно у тех супругов, в детстве которых не доставало родительского тепла, заботы, признания. Симбиотичность отношений в супружестве предоставляет возможность компенсировать родительскую нелюбовь, повышает самооценку человека, возвращает его доверие к себе, к другим, к миру.

Застревание на этапе симбиоза – опасная ловушка в отношениях пары. Абсолютизация близости ведет к стиранию границ между супругами, утрате самостоятельности и личной свободы. Сохранение отношений симбиоза может интерпретироваться парами как стремление к сохранению романтической любви. Симбиоз приобретает застойный характер.

«Застойный» симбиоз может длиться годами, при этом супружеские отношения развиваются по одному из двух дисфункциональных путей (Бэйдер, Пирсон, 2006).

В первом варианте супруги всеми силами пытаются избежать ссор и конфликтов, которые воспринимаются ими как изъяны любви. Для того чтобы сохранить «настоящую» любовь, необходимо во чтобы то ни стало избегать разногласий. У супругов возникает запрет на предъявление различающихся мнений и желаний, на выражение гнева и обид, что сокращает открытость и доверие в отношениях. В такой паре утрачивается возможность оставаться самим собой, понимать и принимать индивидуальность партнера. Развивается зависимость друг от друга, возникает инфантильная пара, ревнующая друг друга, девиз которой: «Я без него (нее) пропаду, мы не можем жить друг без друга».

Другой вариант «застойного» симбиоза – рост раздражения, злобы и конфликтов в паре в ситуациях несовпадения мнений, желаний, мыслей, оценок. Частыми становятся периоды недовольств, ситуации взаимных обвинений, оскорблений, вражды. Ссоры и конфликты усиливают страх одиночества. Создается парадоксальная ситуация в отношениях: невыносимо быть вместе и невозможно расстаться. В таких парах любовь мифологизируется: «Я люблю тебя, ты обязан (а) сделать меня счастливым (вой)». И в одном, и другом варианте «застойного симбиоза» доминирует страх потери партнера, за которым стоит другой страх – страх потери себя, страх остаться наедине с собой.

Преодоление симбиоза, выход из слияния без опасения и намерения расстаться – это трудный и неизбежный этап в развитии зрелых отношений пары. Речь идет о процессе дифференциации в супружеских отношениях, целью которого является принятие неизбежности и естественности различий между любящими людьми, осознание ценности различий как ресурса развития каждого из супругов и пары в целом.

Трудности дифференциации. Фаза дифференциации в эволюции супружества начинается с первого разочарования друг в друге. Заботы повседневности снимают ореолы «принца» с него и «золушки» с нее. Наступают болезненные моменты деидеализации партнера и деромантизации отношений супругов. Начинается процесс освобождения от иллюзий бесконечной общности, схожести в намерениях, мыслях, оценках, чувствах. Супруги начинают замечать, а затем, акцентировать внимание на проявляющихся различиях между собой. С удивлением обнаруживают, что они уже не хотят столько времени проводить совместно, есть собственные желания и интересы у каждого. Слепая влюбленность симбиоза сменяется разочарованием, недоумением, обидой в связи с «умиранием» любви. Может возникнуть чувство вины в связи с ослаблением эмоционального

влечения к партнеру. В отношениях снижается доверие и поселяется ощущение ненадежности и предательства. Ссоры и конфликты становятся постоянными спутниками в жизни пары. Супруги ощущают одновременно и необходимость, и неспособность установить баланс между разными, а порой противоположными желаниями. Возможен вариант, характерный для стадии симбиоза: манипуляция партнером («если ты любишь меня, ты можешь понять мою правоту, изменить свое мнение»). Любое несогласие, расхождение принимается за утрату любви, в чем чаще всего обвиняется партнер.

Драматичность процесса дифференциации, его длительность и исход отличается в разных парах. В некоторых парах наступают моменты, когда один или оба партнера ставят под сомнение правильность своего выбора. Возникают мысли о разводе как наиболее разумном и экологичном способе решения проблемы различий. Скоропостижно принимаются решения о разрыве отношений.

Другие пары мучительно долго осознают реальность различий, опасаясь неотступности и бесконечности конфликтов по поводу разногласий, пессимистично смотрят в будущее своих отношений. Одна из задач этапа дифференциации – суметь справиться со всеми этими разнообразными чувствами.

На этом этапе в отношения близости супружеской пары вступает новый элемент – притязания на автономию и самостоятельность одного или обоих партнеров. Проявляются диалектические процессы в динамике супружества. Построение зрелых супружеских отношений К. Витакер называет диалектической борьбой на нескольких уровнях, причем ключевым диалектическим процессом он называет противостояние таких полюсов, как сопринадлежность и индивидуация.

Ту же идею находим в работе Валлерстайн (2004), посвященной анализу тех психологических задач, которые встают перед супругами на пути создания здоровых, зрелых, приносящих радость отношений. Автор отмечает, что задача создания чувства общности при одновременной защите автономии личности остается актуальной и требует повторного решения на всех этапах развития семьи: в первые годы совместной жизни, при рождении каждого ребенка, после ухода детей в самостоятельную жизнь (Валлерстайн, 1994).

Супружество начинается с двух Я, каждому из которых необходимо внести свой вклад в создание общности «Я + Я = Мы», что требует мужества и мудрости порой жертвовать своей свободой, автономией, личным пространством ради приобретения силы, защищенности и радости от совместности бытия в паре. Центральной задачей и, одновременно, центральной проблемой современного брака является достижение баланса

между близостью и общностью, с одной стороны, и самостоятельностью и автономией партнеров, с другой стороны (Бэйдер, Пирсон, 2006; Валлерстайн, 2004; Витакер, 1998; Минухин, Фишман, 1998).

В процессе дифференциации внутри супружеской пары начинают оформляться границы, определяющие индивидуальное психологическое пространство каждого из партнеров, увеличивается эмоциональная дистанция в отношениях.

На этапе дифференциации отношения любви супругов меняются. Страсть как доминирующий элемент романтической влюбленности и «застойного» симбиоза уходит на второй план, ее энергия снижается. В пирамиде любви своего места требуют интимность и обязательства. При этом интимность меняется, становится более зрелой. Это не просто эмоциональная и сексуальная близость. Интимность развивается, включая в себя открытость и доверие к партнеру быть самим собой, принимать его таким, каким он. Доверять – это значит принимать в другом его слабости и не опасаться предъявлять свои.

Успешное прохождение процесса дифференциации требует личностной зрелости и мужества как для осознания себя, идентификации своих мыслей, чувств и желаний, так и восприятия партнера как самостоятельной личности, отличающейся от тех представлений, которые сложились с начала знакомства. Это трудный путь освобождения от взаимных проекций к самопознанию и пониманию другого, движение к осознанию собственной ответственности за качество отношений в паре. Без признания различий невозможно научиться решать проблемы, вести переговоры, приходиться к согласованным решениям.

У супругов уже была первая попытка и первый опыт на пути решения подобной задачи – эмоциональное отделение пары от родительских семей. Детриангуляция требовала построения границ между молодой и родительскими семьями. Через детриангуляцию с родителями молодая супружеская пара приобретала опыт сохранения близости в отношениях с родителями при одновременном освобождении от детской привязанности к ним. Все та же диалектика близости и автономии, сопринадлежности и самостоятельности.

Основание для дифференциации создает пара, находясь на этапе симбиоза. Ресурсом становится та эмоциональная подушка безопасности, которая сформировалась на начальном этапе развития супружества. Признание ценности пребывания в паре с любящим и любимым, эмоциональная близость в отношениях, интерес друг к другу, желание создать семью – эти позитивные стороны в отношениях пары становятся весомым аргументом против ссор, конфликтов в пользу признания неизбежности и выгоды различий между собой.

Еще одной задачей, требующей от супругов опыта и мужества дифференциации, является разграничение ролей супругов и родителей. В рамках нуклеарной семьи существуют четыре подсистемы (холона): индивидуальный, супружеский, детский, родительский со своими правилами, функциями и границами (Минухин, Фишман, 1998). Появление ребенка в семье требует от супругов освоения новых ролей, ролей матери и отца. Сложная, но необходимая работа супружеской пары состоит в том, чтобы разграничить свои партнерские и родительские отношения. Супружество – это бытие вдвоем, это пространство доверительных интимных отношений любящих мужчины и женщины, границы которого необходимо выстраивать и оберегать от вторжения.

По отношению к ребенку функции супружеского и родительского холона разные. Супружеская подсистема предоставляет детям модель интимных отношений, которые проявляются в повседневной жизни семьи. Через наблюдаемые отношения своих родителей как мужа и жены ребенок учится выражать привязанность и любовь, гнев и раздражение, учится уважению мужчины к женщине, женщины к мужчине. Благодаря партнерским отношениям своих родителей дети приобретают способность быть открытыми в коммуникации, конструктивно разрешать проблемы, преодолевать разногласия, учатся ценить достоинства и слабости близкого человека, приобретают способности принимать и прощать.

Назначение родительского холона иное – уход, забота, воспитание детей. При взаимодействии в рамках родительского холона у супругов иные задачи и правила коммуникации. Они ответственны за физическое и психическое здоровье ребенка, за развитие способности ребенка взаимодействию с внешним миром. Они наделены властью принимать решения, касающиеся многих вопросов в жизни ребенка. Понимание естественности и закономерности изменений в ребенке, связанных со взрослением, учет родителями индивидуальных потребностей детей – необходимое условие возникновения и развития у них чувства доверия к другим и уверенности в себе.

Между супружескими и родительскими функциями образуются сложные взаимосвязи и взаимовлияния. Основная же диалектика супружества и родительства состоит в том, что, с одной стороны, между ними необходима четкая граница, возникающая из различий в правилах и нормах поведения, с другой – только успешное, зрелое супружество может быть основой компетентного родительства, залогом здоровой любви родителей к детям.

Дилемма: супружеские отношения или социальный успех. Важным результатом процесса дифференциации является повышение самооценки, развитие независимости и самостоятельности одного или обоих партнеров. В связи с этим у супругов неизбежно актуализируется потребность

реализовать себя не только в семье, но и проявить себя в окружающем мире. Супружеские отношения, семья – это одна сторона, одна сфера человеческой жизни. Работа, карьера, деловые встречи, поездки – другая. Речь идет о неизбежной встрече личного и общественного в жизни пары. Принадлежать семье или посвятить себя работе, развивать супружеские отношения или делать карьеру. С такой дилеммой встречаются современные супружеские пары. Естественно, что забота о развитии отношений в супружестве – это постоянная работа над выстраиванием партнерских отношений в паре. Работа, требующая больших психологических затрат. Реализация в социуме, карьерный и социальный рост также невозможны без интеллектуальных, эмоциональных, временных усилий. В обычной жизни общественное и личное смешиваются в нескончаемой диалектической борьбе (Витакер, 1998). Нарушение баланса в сторону социальной жизни сопровождается утратой близости, ведет к увеличению дистанции, а порой и к изоляции в отношениях супругов. Смещение акцента к личным отношениям приводит к закрытости, отгороженности от внешних контактов, к ограничениям в развитии личности и пары.

Фактически речь идет о продолжающемся обучении обоих супругов признанию различий в иерархии ценностей, в приоритетах, принятию того, что супруг принадлежит и семье, и социуму одновременно. Грусть отдаления в связи с «уходами» в социум постепенно сменяется чувством гордости за другого и за себя, за успехи одного или обоих. Ресурсом для этого является взрослеющее чувство любви супругов. В треугольнике любви компонент «обязательства» помогает сохранить единство в паре. Обязательства – это когнитивный компонент любовных отношений, развитие которого придает супружеским отношениям весьма ценный оттенок дружеской привязанности. В отношения пары включается ощущение надежности отношений и взаимной ответственности за семейное благополучие: друг поддержит, поймет, не оставит в беде. Именно на этом этапе появляется уверенность в том, что супружество, семейная жизнь – это ценный, интересный, насыщенный разными событиями долгосрочный (до конца дней) жизненный проект. Принятое решение о вступлении в брачный союз, взятые обязательства за сохранение отношений, оберегаемые чувством горячей влюбленности начального этапа супружеской жизни помогают супругам преодолеть обозначенную дилемму.

Признаки зрелого супружества и любви

Говоря о диалектике здорового брака, процесс становления и развития супружества К. Витакер (1998) называет постоянным психотерапевтическим процессом двух цельных личностей. Это такая «супружеская» психотерапия,

в которой каждый из супругов становится психотерапевтом для другого, таким психотерапевтом, которому можно доверять, который позволяет становиться и быть самим собой. Это взаимная психотерапия двух цельных личностей, в которой есть пространство для бытия обоих супругов и в роли психотерапевта, и в роли пациента. Возможность быть «пациентом» со своими проблемами и трудностями, быть открытым и слабым, глупым и агрессивным может быть реализована только тогда, когда в паре созданы отношения доверия и заботы. Ответственность быть для любимого человека психотерапевтом требует от него, прежде всего, толерантности к инаковости другого, способности принимать неизбежность различий, понимать слабости другого, заботиться о нем.

Критерием и, одновременно, условием успешности супружеского терапевтического процесса является эмпатия супругов по отношению друг к другу. Эмпатия как способность одного человека находиться в «шкуре» другого, осознавать, понимать, чувствовать, как он воспринимает себя, других людей, события, не навязывая ему собственных интерпретаций, не отягощая его собственными проекциями. Эмпатия дает возможность рассматривать супруга как самостоятельную личность, понимать и сочувствовать ему, когда он в ситуации стресса, занятости своими делами или усталости оказывается невнимательным, эмоционально дистантным, холодным. Эмпатия нужна, чтобы преодолеть симбиоз в супружестве. Отношения любви начальных этапов супружества помогают возвращать эмпатию. Развивающаяся эмпатия способствует процессу дифференциации в отношениях пары.

Неотъемлемая сторона эмпатии и возможность ее развития – это способность каждого из супругов понимать себя, осознавать и выражать свои чувства, мысли, желания и оценки. Речь идет об открытости самому себе. Открытость самому себе является необходимым условием открытости в отношениях с супругом.

Только благодаря эмпатии и открытости в отношениях супруги могут создать безопасное пространство для выражения разногласий, решения конфликтов, выражения негативных чувств по отношению друг к другу.

Нет браков без конфликтов. По этому поводу Д. Валлерстайн писала: «...браки, свободные от конфликтов» звучит очень странно, напоминая литературный прием, в котором сочетаются семантически контрастные слова, например, «живой труп» (Валлерстайн, 2004). Повседневная семейная жизнь насыщена проблемами и событиями, по поводу которых у супругов возникают ссоры и конфликты. Когда мнения и желания супругов не совпадают, а порой диаметрально противоположны, в отношения проникают злоба, обида, гнев, разочарования, ревность. Эти чувства болезненны. Но в столкновениях партнеры учатся видеть

себя и своего супруга или супругу в более реалистичном свете. Зрелость супружеской пары состоит не только и не столько в способности приходить к компромиссу в конфликтных ситуациях. Зрелость проявляется в том, что супруги научаются предъявлять свою позицию, выражать свои несогласия без опасения каких бы то ни было негативных последствий для личности партнера и сохранения целостности брачного союза. Столкновения, несогласия – это естественный и неотъемлемый атрибут близких отношений. «В интимных отношениях любовь и ненависть часто тесно переплетаются» (Валлерстайн, 2004). Мощным ресурсом создания безопасного пространства для выражения негативных чувств в семье становятся отношения зрелой любви, благодаря которым проявления гнева теряют силу, заглушаются эмпатией, верностью супружескому союзу и пониманием того, что отношения надо беречь и защищать.

Зрелость супружеских отношений требует личностной зрелости от каждого партнера, которая обнаруживает себя в осознании необходимости вкладываться в развитие партнерских отношений с супругом. Партнерство требует психологического равенства в тех вкладах, которые супруги совершают по отношению друг к другу. Речь идет о таком признаке зрелости в отношениях, как способность отдавать и получать. Достижение баланса между «брать» и «давать» позволяет избежать чувства несправедливости и обиды в отношениях. Это не просто схема «дающий – дающий». Инвестирование в отношения предполагает заботу о психологическом комфорте друг друга, благодарность за внимание и понимание. Это и способность прощать и быть прощенным, быть благодарным и благородным. В успешном супружестве существует солидарная ответственность и разделенная гордость за отношения.

Отмеченные признаки успешного супружества удивительным образом совпадают с составляющими зрелой любви. Так, Эрих Фромм (1990), раскрывая психологическую сущность любви, отмечает активный характер любви, что проявляется в способности давать, а не брать. Любящий дает любимому самого себя: свою радость и свою печаль, свой интерес и свое знание. Своим даванием, он побуждает другого тоже стать дающим. Этим взаимодаванием любящие обогащают свои отношения. Фромм отмечает, что действенный характер любви проявляется в способности заботиться о другом, взять на себя ответственность за отношения. Уважение к индивидуальности партнера, заинтересованность в понимании, бесконечном узнавании друг друга, проникновении в сущность друг друга – это работа любви. Забота, ответственность, уважение и знание – взаимосвязанные элементы любви (Фромм, 1990). Такая любовь не является результатом спонтанной, эмоциональной вспышки, она требует времени для своего созревания. Это истинно созидательная деятельность.

Очень близка к такому пониманию любви концепция Отто Кернберга о составляющих зрелой сексуальной любви. В его книге «Отношения любви: норма и патология» он пишет: «В сущности, зрелая сексуальная любовь является сложной эмоциональной реакцией, включающей в себя (1) сексуальное возбуждение, переходящее в эротическое желание, по отношению к другому человеку; (2) нежность, происходящую из объединения либидинальных и агрессивно нагруженных Я- и объект-репрезентаций, с преобладанием любви над агрессией и толерантностью к нормальной амбивалентности, характеризующей все человеческие отношения; (3) идентификацию с другим, включающую и реципрокную (ответную) генитальную идентификацию, и глубокую эмпатию к половой идентичности партнера; (4) зрелую форму идеализации с обязательствами по отношению к партнеру и к отношениям; (5) элемент страсти...» (Кернберг, 2000).

Страстная влюбленность начальных отношений пары со временем трансформируется в стабильные любовные отношения, которые включают способность к идентификации с объектом любви, нежность и эмпатию, заботу о партнере, чувство ответственности за отношения и зрелую идеализацию партнера. Условием такой трансформации является способность пары выдерживать важнейшее противоречие в отношениях: осознание четких границ Я и другого, неизбежности «несоединимости индивидуумов», с одной стороны, и чувство «выхода за границы Я, слияния в единое целое с любимым человеком – с другой» (Кернберг, 2000).

В зрелой любви пары, как и в зрелых супружеских отношениях, есть место романтике и зрелой идеализации. Сохранность «двойного видения» партнера – это задача, сходная с задачей сохранения любви на протяжении жизненного пути супругов. Речь идет о способности каждого из партнеров соединять воедино два образа супруга или супруги: идеализированный и реальный; о способности сохранить романтические, идеализированные представления о любви и о партнере при встрече с отрезвляющими реальностями жизни.

Заключение

Создание гармоничных отношений в паре, сохранение и развитие любви – это большая психологическая работа, постоянно продолжающийся творческий процесс. Путь пары от начального симбиоза к зрелым отношениям – это переход от страстной влюбленности к зрелой супружеской любви. Любовь – это самый сильный фактор, который держит пару вместе. Супружеские отношения стабилизируются через любовь, любовь взро­стает в отношениях.

Библиография

- Боуэн, М. (2005). О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье. К. Бейкер, А.Я. Варга (ред.), *Теория семейных систем Мюррея Боуэна : основные понятия, методы и клиническая практика* (С. 81–106). Москва: Издательство Когито-Центр.
- Бэйдер, Э., Пирсон, П. (2006). *В поисках мифической пары. Эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар.* Пер. с англ. и ред. Н.А. Цветковой. Москва: Издательство Московского психолого-социального института.
- Валлерстайн, Д. (2004). Психологические задачи брака. *Семейная психология и семейная терапия.* 3, 14-33.
- Витакер, К. (1998). *Полночные размышления семейного терапевта.* Пер. с англ. М.И. Завалова. Москва: Издательство Независимая фирма «Класс».
- Кернберг, О. (2000). *Отношения любви: норма и патология.* Москва: Издательство Независимая фирма «Класс».
- Куттер, П. (1998). *Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей.* Пер. с нем. С. С. Панкова. СПб.: Б.С.К.
- Минухин, С., Фишман, Ч. (1998). *Техники семейной терапии.* Москва: Издательство Независимая фирма «Класс».
- Sternberg, Robert J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review* Vol. 93, No. 2, 119-135.
- Фромм, Э. (1990). *Искусство любить: Исследование любви.* Пер. с англ. Москва: Издательство АСТ.

Аннотация

Статья написана по результатам теоретического анализа работ современных семейных психотерапевтов. Рассматривается динамика супружеских отношений от начальных форм к зрелому партнерству. Показаны трудности становления и критерии зрелости супружества. Путь пары от начального симбиоза к зрелым отношениям и переход от страстной влюбленности к зрелой супружеской любви представлены как два диалектически взаимосвязанных процесса.

Ключевые слова: динамика супружества, взросление любви, критерии зрелости супружеских отношений, компоненты зрелой любви.

SUMMARY

The article is based on the results of contemporary family psychotherapeutic works' theoretical analyses. The dynamics of family relationships from initial forms to mature partnership has been studied. Hardships of formation and

criteria of wedlock maturity are demonstrated. The development of the partnership from the initial symbiosis to mature relationship and the conversion from infatuation to mature conjugal love are demonstrated as two dialectically inter-related processes.

Key words: dynamics of wedlock, love maturity, criteria of wedlock maturity, components of mature love.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ