

## ИСКУССТВО БЫТЬ СУПРУГАМИ!

ДЖАМАНКУЛОВА Н. Т.  
[vestnik\\_bgu@mail.ru](mailto:vestnik_bgu@mail.ru)

*Семейная жизнь благоприятно влияет на сохранение здоровья и долголетие. С годами супруги все более привязываются друг к другу. Союз мужчины и женщины не может быть основан только на интимных чувствах. Взаимоотношения в совместной жизни супругов многогранны. Одна из граней, это культурный уровень, которая зависит не только от воспитания, условий жизни, но и от определенных психологических моментов. Чувства развиваются и обогащаются в течение всей жизни. Совместная жизнь при отсутствии искреннего чувства превращается в сожительство двух людей, которое быстро становится им в тягость.*

**Супружество - это наука и искусство.** Желание быть счастливым со своим мужем или женой - это так прекрасно и естественно для любой семьи! Но так трудно сохранить это простое счастье в столкновении с жизнью с мелочами быта, до последних дней невозможно сохранить и донести свою любовь! Искусство это необходимо не только для сохранения счастья супружеских отношений. Супружество - это центр тяжести всей семьи, точка притяжения всей семьи, которое либо превращает семью в единое целое или разгоняет её членов по орбитам одиночества. Поэтому значение гармонии супружеских отношений просто трудно оценить для сохранения семьи, для его личного счастья, даже для выполнения своих важнейших функций. По мнению ученых, она складывается из их совместности как семейных партнеров, согласованности представлений, о их семейных функциях, распределении обязанностей, также личностное и интимно - сексуальное соответствие супругов. Искусство быть супругом также складывается из умений психологически грамотно строить свои повседневные отношения и общение, безболезненно выходить из конфликтов.

Первое из слагаемых искусства быть супругом - супружеские взаимоотношения. Она должна отличаться высокой степенью взаимопонимания, уважения и взаимопомощи, способствовать решению возникающих проблем перед мужем и женой в быту, на работе и дома. Каждый из супругов в сложной для него ситуации ждёт, что семья придаст ему уверенность. Ищут у супруга той поддержки, которой не может дать окружающий мир. Понимание супругом помогает другому члену супружеской пары выйти из затруднительного положения. Непонимание или отход в критический момент потом бывает трудно исправить или простить.

Семейная жизнь благоприятно влияет на сохранение здоровья и долголетие. С годами супруги все более привязываются друг к другу. Союз мужчины и женщины не может быть основан только на интимных чувствах. Взаимоотношения в совместной жизни супругов многогранны. Одна из граней, это культурный уровень, которая зависит не только от воспитания, условий жизни, но и от определенных психологических моментов. Чувства развиваются и обогащаются в течение всей жизни. Совместная жизнь при отсутствии искреннего чувства превращается в сожительство двух людей, которое быстро становится им в тягость.

"Любовь - это чувство самоотверженной сердечной привязанности". Такое объяснение дает словарь русского языка С.И. Ожегова. А. Стендаль так говорит о любви: "Любовь - это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому, как можно больше счастья", Это всепобеждающее чувство, на основе которого человек совершает поступки и живет не только для себя, но и для самого близкого и дорогого человека. Любви нужно учиться. Принуждение не может усилить любовь, наоборот ведёт к его угасанию. Только свобода дает возможность этому сложному чувству раскрыться полностью.

В семьях, где жизнь супругов не облагорожена искренним чувством, всегда имеется отчужденность и безразличие друг к другу. Чувствам и характерам двух людей на протяжении многих лет совместной жизни предстоят серьезные испытания. Каждый из молодоженов приносит в свою вновь созданную семью "модель" той семьи, в которой сам воспитывался. Трудности при создании новой семьи неизбежны, особенно если эти модели сильно отличаются одна от другой. Чтобы справиться с этими испытаниями, нужна определенная зрелость ума, характера, отношение к окружающей действительности. Для создания счастливой семьи недостаточно иметь

материальную базу, нужны определенные психологические условия, характер, достаточный кругозор.

Когда отношения в семье строятся лишь на материальной основе, любви к деньгам. это неизбежно приводит к конфликтам, исчезновению любви и отчуждению. При этом гибнет любовь, уважение, даже гибнет жизнь. А в тех семьях, где материальная сторона давит духовные интересы, неизбежно развивается эгоизм, значит, угасает любовь. Счастливые семьи это те семьи, которые не требуют от жизни немедленного исполнения своих желаний, те которые умеют ждать. Можно видеть людей хорошо обеспеченных, но несчастливых и неудовлетворенных жизнью. Молодым людям, создавшим семью, уготовано немало испытаний. Говорят, что даже если человек ведет себя как ангел, то в этом случае другому может мешать шелест его крыльев. Эта сцена знакома всем: черные руки тянутся к белоснежной шее молодой женщины... Отелло убивает невинную Дездемону:

"Я задушю тебя -  
и отлюбови сойду с ума....  
Я плачу и казнь,  
совсем как небо,  
Которое карает, возлюбив".

Да, сам Отелло, тысячи людей до него считали и тысячи после него считают, что любовь и ревность неразделимы. Но так ли это? Ревность определяется как слепая и страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-либо верности и любви. Сомнение-....Человеку свойственно сомневаться,, свойственно и ошибаться. **Ревность** самое **молодое** из сложных чувств, оно возникло лишь с образованием моногамной семьи. В условиях фуппового брака все мужчины и женщины принадлежали друг другу, тут не мош быть ревности. Со временем это чувство повергалось значительным изменениям, оно усложнилось, даже в какой-то степени опозитизировалось, хотя осталось эгоистичным. Поэтому неверно считать, что ревности является спутником любви. Прав швейцарский психолог К.Юнг, сказавший, что **ядро** всякой **ревности** составляет **отсутствие любви**.

Чаще всего ревнивцы - это психопатизированные личности с аномалиями характера. Они переоценивают свои способности, считают, что окружающие ниже их по интеллекту и другим качествам. Ревнивцу кажется, что жена может уйти к другому, и бесит его не то, что она покинет дом, а то, что другой - такое "ничтожество" по сравнению с ним, распаляя свои выражения. Такой человек делает жизнь в семье несносной. Любая задержка жены на работе, в дороге, магазине приводит к диким сценам, скандалам. Ревнивец проявляет крайний деспотизм, требуя подчинения себе, контролируя каждый шаг, каждую минут супруга. Такие люди считают себя правыми во всём. Такими ревнивцами чаще бывают мужчины. А у женщин ревность может исходить из других предпосылок. Чаще всего боязнь потерять мужа, остаться одной, что может привести к ухудшению материального положения, трудностям в воспитании детей. Если женщина осталась одна, кажется что она "брошена", что вызовет в обществе пересуды. Отсюда возникают ревность мужу и озлобление сопернице, Бессмысленность ревности при любых вариантах чувств и поведения можно видеть при следующих примерах:

1. Супруги любят и верны друг другу. Ревность только вызовет отчуждение, и обидят другого, ибо подозрение в неверности глубоко оскорбительнс и наносит тяжелую психическую травму.

2. Супруги не любят друг друга, но супружеским верность сохраняется. Любовь не является застывшим понятием, постепенно может перейти во взаимное уважение, привычку друг другу, в желание сохранять; семью и др. Любовь ревностью все равно не вернешь,; а можно лишь потерять уважение супруга и подтолкнуть его на внебрачную связь.

3. Супруги не любят друг друга и неверны. Практически семьи уже нет. Обоих супругов устраивает новая половая связь. Вернуть семью с помощью ревности нельзя.

4. Один из супругов любит другого, который ему неверен. Ситуация наиболее часто встречающиеся в жизни. Если нарушение супружеской верности произошло случайно, в силу определенного стечения обстоятельств, то вряд ли следует делать поспешные; выводы.

Случайная половая связь - это даже не основание для мучительных терзаний, сцен ревности, тем более для распада семьи. В данном случае у партнеров ни глубоких чувств, душевного контакта. Ревность натал- кивает на мысль о ценности нового партнера и унижить супруга. Следует выждать время, окружив вниманием мужа или жену повышенным вниманием и лаской. Почти всегда внебрачная связь умирает сама, по себе, а семья успешно продолжает свое существование.

Случайная половая связь - это еще не трагедия. Многочисленные исследования показали, что когда мужчина и женщина решили вступить в новую половую связь, никакие преграды их не остановят. Наивно думать, что муж или жена будут соответствовать идеалу, о котором мечталось до свадьбы. Со временем выявляются черты характера, которые могут быть даже неприятны. Нужно уметь прощать их. Ни один порядочный человек не сообщит мужу о неверности жены и наоборот. Человек так устроен, что верит в то, во что он хочет верить. В семейных разладах могут быть повинны муж и жена.

Однако очень многое зависит от поведения и поступков жены как хозяйки дома, "хозяйки настроения". В тех семьях, где жена истерична, невыдержанна, груба, бесхозяйственна, ожидать хороших взаимоотношений, ждть трудно. Кедаром в наредде говорят: "Жена смеётся - весь дом сияет, жена грустна - весь дом погружен во мрак". О.Бальзак писал: "Быть честной, недоступной для света и куртизанкой для мужа, значит быть женщиной гениальной. А таких мало, Этим объясняется тайна длительных привязанностей, необъяснимых для тех женщин, которые лишены этого таланта". Жизнь человека, его поступки, поведение, динамика чувства подчиняются общим законам психологик и физиологии. Молодым супругам надо помнить слова Л.Н.Толстого: "Следите оба, муж и жена, за тем, чтобы в ваших взаимных отношениях не появились такие привычки. Которые могут вас, в кон-це концов сделать чужими друг другу. А для этого необходимо, чтобы, прежде всего не утратилось то уважение, какое должен чувствовать человек к чело-веку. Любая конфликтная ситуация, возникшая в се-мье - это еще не разлад. Супруги отстаивают свои точки зрения. Одним из важных условий для сохране-ния в семье добрых отношений является умение обо-их супругов пойти на компромисс. Для этого нужны, прежде всего, терпимость, уважение и желание по-нять человека, с которым решкл соединить свою жизнь. Каждый развод - тяжёлая психическая травма не только для супругов, но и для детей. Даже время не сможет стереть из памяти, совместно прожитые годы.

Давно известно, что любые жизненные блага, спава, почет не дает человеку полного удовлетворения, если нет мира в семье. В любви, в семье, в детях остигает, человек вершины счастья.(Ходаков.Н.М.стр 205 - 216).

Наличие сексуальных знаний только основа гармонии и сохранности интимных отношений. Ведь, как справедливо отметила А.И. Аугустинавичюте, специалист по психологии семейных отношений, сексуальная культура - это не только познания в области анатомии, физиологии и сексологии, сколько уметь сопереживать, быть нежным и ласковым. Культура интимных отношений неразрывно связана с высокой культурой чувства. Эмоционально незрелая личность не может быть нежкым и ласковым и гармоничным партнером в интимной составляющей супружеской жизни. Гармония должна суще-ствовать не только в интимных отношениях, но и должна присутствовать во всех областях семейной жизни, Крайне важное условие гармонии интимного "чистота" и эмоциональность общих взаимоотношений между супругами. Женщины более ценят эмоциональную сторону отношений, любят мужчину в целом, как человека и крайне нуждаются в том, чтобы в интимных отношениях чувствовать любимой, единственной и неповторимой.

Непонимание или отход в критический момент потом бывает трудно исправить или простить. Никогда не ворчать, она убивает любовь, а потом уже и брак. Во - вторых, любовь и гармония живут только там, где супруги уважают достоинство друг друга, заботятся о нём. Достоинство является нравственной почвой для привязанности супругов. Достоинство одного супруга не должен унижать достоинство другого. Унижение женщины уничтожает её чувства и очень оскорбительно для него. А унюкение мужчикы губительно для брака в целом. Нйкогда не старайтесь перевоспитывать супруга(у). Ваш воспитательный пыл может стать причиной самых серьёзных разногласий.

В - третьих, психологи доказали. что сулруги должны быть информированы друг в друге, знать о его (её) потребностях, интересах, етремлениях, о духовном мире, чтобы не быть друг для друга "закрытыши системами". Не критикуйте супруга(у), она встречается в штыки. Можно конкретный поступок, что он непра-вильно сделал или поступил. При этом нужно выбрать место и обстоятельство критики, при отсутствии третьего лица. Нужно правильно выбрать время критики.

В - четвёртых, общение, делиться впечатлениями, много хорошего говорить друг с другом, не замыкай-тесь друг на друге, откройте семью для внешнего общения. Нужно проявлять интерес к делам, работе другого супруга и быть информированным об их состоянии. Нужно искренно восхищаться достоинствами друг друга. Восхищение необходимо как воздух, чаще всего следует уделить внимание супруге (жене), можно и мужьям.

В - пятых, нужно общаться как личности, а не как носители и исполнители семейных функций. Ни в коем случае нельзя переносить в свою семью позиции и формы общения с работы. Нужно уметь отмечать все изменения, которые с ней произошли: в жизни, в поведении, во внешнем облике, всё должно быть направлено в лучшую сторону. Умейте говорить комплименты, хвалить, дарить подарки. Одобрение и внимание должно быть всегда и постоянно.

В - шестых, нужно быть всегда корректным в общении. Нужно по часам хвалить друг друга, избегать проявления негативизма, грубости, бестактности, безразличия и потери интереса, вежливости. Будьте всегда вежливы. Всегда помните мудрую восточную поговорку: "Хочешь сказать плохое жене - иди к рынку и говори. Вода всё унесёт...."

И последнее, понимайте других, внимательно к ним относитесь, нужно учитывать их вкусы, интересы, желания и привычки. почаще делать шаги навстречу друг другу. И правило седьмое - побольше читать литературу по вопросам брака и семьи, ведь семейному счастью нужно учиться. К вышесказанному можно добавить два момента. Первый: Очень хорошо было бы, если эти семь правил повесили бы на видном месте, в конфликтных ситуациях вы бы не ссорились, взглянув, какое из правил вы нарушаете. В любом случае нужно постараться выполнять хотя бы часть правил, потому что, она позволит вам улучшить семейный климат.

Несоответствие идеалу, попытка перевоспитания взрослого человека весьма очень трудно. Поэтому нужно всегда стараться, перевоспитывая, одаривать (его, её) похвалами, так как она благотворно действует на человека. При этом нужно самой стараться вести себя так, как будто он уже такой, каким вы хотите видеть.

Стремление подчинить себе другого, весьма широко распространенное явление. По данным учёных, особенно азиатские женщины дают предпочтение, своим мужьям называя их "главы семьи", а роли женщинам как "хозяйки дома".

Нетерпимость к привычкам, к великому сожалению даже совсем маленькая безобидная привычка может стать причиной конфликта между супругами. Поэтому требуется от супругов взаимной терпимости, уступчивости, снисходительности, взаимопонимания и взаимоуважения. Потребительское отношение к любви. Совет: ни в коем случае не использовать другого только как носителя некоторых ролевых функций.

Недостаточные знания по вопросам интимных взаимоотношений. Совет: побольше читайте специальную литературу по всем вопросам.

В. Сысенко выделяет следующие семь "зон разногласий".

1. Конфликты, размолвки, скрытые психические напряжения на базе неудовлетворенности сексуальных потребностей одного из супругов.

2. Конфликты, размолвки, скрытые психические напряжения на основе неудовлетворенной потребности и значимости своего "Я", нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера.

3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеют источник неудовлетворенности одного из супругов в положительных эмоциях: отсутствия ласки, нежности, заботы, внимания и понимания. Психологическое отчуждение супругов друг от друга,

4. Конфликты, ссоры, размолвки на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам или к азартным играм которая приводит к неэкономным и неэффективным расходам, затратам денежных средств.

5. Финансовые разногласия супругов, вопросы бюджета, содержания семьи, вклада каждого члена семьи.

6. Конфликты, ссоры, размолвки на почве неудовлетворенности потребностей супругов в питании, одежде, на почве благоустройства семейного очага, затрат на личные нужды каждого из супругов.

7. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, разделении труда в семье. введении домашнего хозяйства, уходом за детьми, в проведении отдыха, разных потребностей и интересов.

Самый лучший способ выйти из конфликта - это просто не доводить до него. Вовремя заметить угрозу, погасить шуткой, новой интересной информацией, одариванием любви, подарками.

Если все же возник конфликт, нужно терпеливо выслушать, мужчинам нужно постараться уйти по-дальше, Через некоторое время, не вступая в пререкания, нужно переключить её внимание - попросить сходить в магазин или сходить к соседке,

Наиболее оптимальным в серьёзных случаях является совместное обсуждение разногласий с последующей выработкой решения, приемлемое для обеих сторон, этот метод американцы называют конфронтацией.

На семейную конфликтность влияют личностные особенности супругов: более конфликтными являются мягкие, утончённые, "женственные" мужчины, а меньшая конфликтность свойственна женщинам с богатым воображением, творческим складом ума, не делающим акцента на повседневные дела.

При всех незапланированных или не вами спровоцированных конфликтах, не вступать в пререканья. Оценить своё поведение, отключиться и думать о приятном или слегка подцакивать. Если становится невтерпёж, нужно вообразить себя на вершине горы, а скандалиста - далеко внизу. Ещё лучше представить себя парящей чайкой, затем встряхнуться, сбрасывая всё с себя неприятное.

### *Литература*

1. Давлатов С.Р. Дураков любят, умных уважают.- Б.,2009.
2. Дементьева И.Ф. Первые годы брака. Проблемы становления молодой семьи. -М., 1991.
3. Ковалев С.В. Психология семейных отношений -Ф., 1990.
4. Ковалев С.В. Психология современной семьи. -М.: Просвещение,1988.
5. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. 1993.
6. Харчев А.Г. Брак и семья. -М., 1997.
7. Ходаков Н.М. Молодым супругам. -Б.:Кыргызстан, 1991.
8. Шнейдер Л.Д. Психология семейных отношений. Курс лекций. -М.Э, 2000.