

**ТАТЬЯНА РУСИНА,**  
автор и ведущая  
тренингов для  
женщин, коуч,  
[www.psytraining.org](http://www.psytraining.org)

Чем стала любовь в эпоху интернета, сексуальной свободы, изменения гендерных ролей? Как понять, по силам ли нам долговременные отношения? Верно выбрать спутника жизни, с которым можно встретить счастливую старость, помогает наш эксперт, психолог Татьяна Русина..

# Любовь на всю жизнь так бывает?

**Е**ва Иллуз, профессор социологии Еврейского университета в Иерусалиме, изучая вопросы взаимоотношений в парах, пришла к печальному выводу: любовь в современном обществе приносит больше сомнений и неуверенности, чем радости. «Любовные отношения потеряли вес, стали местом амбивалентности (двойственности), риска и неуверенности, – говорит Иллуз. – Планы на будущее во многих парах обсуждать не принято. Социальные нормы и ритуалы, которые раньше позволяли партнерам чувствовать себя увереннее (особенно в начале знакомства, когда все еще так зыбко), сегодня не работают. Мужчин и женщин одолевает масса сомнений: «Что для меня эти отношения?»; «Будет ли у них продолжение?»; «Влюблен ли я?»; «Устраивает ли меня сексуальная сторона?»

Как бы ни было печально, но это и есть наша действительность. И тысячи людей остаются глубоко одинокими, несмотря на то, что постоянно общаются в соцсетях, заводят новые знакомства, ходят на свидания, путешествуют – одним словом, ведут активную жизнь. Все дело в дефиците человеческого тепла. Мы прячемся за всевозможными масками, примеряем на себя

десятки ролей, лишь бы не быть уязвимыми, казаться независимыми и сильными.

На новую встречу с интересным мужчиной сердце отзывается ритмичным стуком, но ты спешишь скрыть свои чувства: «Все равно обманет и сделает больно». Или, напротив, открыто говоришь о своей симпатии и нарочито хладнокровно принимаешь правила игры партнера: тебе ведь не важно, чем все закончится? Или все-таки важно?

Женщины, которые говорят, что на данный момент их больше заботит карьера, а не семья, как правило, лукавят. Нереализованность в личных отношениях они стремятся компенсировать своим социальным статусом, профессиональными достижениями. Незамужней 30-летней бизнес-леди проще объяснить своим семейным одноклассницам, почему она до сих пор засиделась в девках. Дескать, строила карьеру, хотела чего-то добиться в жизни, а уже потом варить борщи на кухне в бигуди. А на самом деле эта красивая, успешная, самостоятельная женщина сидит со своей мамой на кухне и секретничает о том, как же ей не хватает личного счастья.

## О парадоксе современной любви

Сегодня все чаще мужчины и женщины, желающие вступить

### СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

Психологи Галина Роудз и Скотт Стэнли из Денверского университета (Колорадо, США) выяснили, как обстоятельства нашей добрачной жизни влияют на качество отношений в семье.

**А**вторы рекрутировали более тысячи американцев в возрасте от 18 до 23 лет, которые уже состояли в романтических отношениях, но еще не поженились. А пять лет спустя проверили, как у них идут дела. Оказалось, что в брак вступили 418 человек, они и стали выборкой. Выяснилось, что лучше

себя чувствуют те, кто вступает в брак «с чистого листа», то есть с небольшим предыдущим опытом близких романтических отношений. Причем число сексуальных партнеров здесь – не самый важный фактор. Кроме того, и женщины, и мужчины, у которых супруг был единст-

венным партнером за всю жизнь, оказались благополучнее тех, кому было, с кем сравнивать. Более счастливы те, кто осмысленно и целенаправленно вступает в отношения, со всей ответственностью относится к рождению детей, кто обдумывает будущее с любимым человеком.

## Выбираем спутника жизни:

### ТОП-6 СОВЕТОВ ОТ ЭКСПЕРТА

**Юнгианский аналитик Кларисса Пинкола Эстес перечисляет самые важные качества спутника жизни, с которым возможна любовь на всю жизнь.**

- 1** **Выбирай так, как если бы ты была слепа.** Закрой глаза и попробуй почувствовать, за что ты любишь этого человека: его верность, щедрость, желание быть всегда рядом, дарить подарки, заботиться о тебе.
- 2** **Выбирай того, кто любознателен, способен учиться, видеть вещи по-новому, кто способен расти над собой.** Ищи мужчину с активной жизненной позицией, у которого есть хобби, личные интересы, планы, кто всегда может себя занять полезными делами.
- 3** **Выбирай того, кто не скрывает от тебя своих чувств,** когда ты причиняешь ему боль, и кто искренне сожалеет, если обидел тебя. Выбирай того, кто умеет и готов выслушать, способен сострадать.
- 4** **Хорошо, если у вас будут схожие склонности и увлечения.** Быть в отношениях – значит создавать общие воспоминания, делать что-то вместе: воспоминания о совместно проведенном времени поддержат союз в тяжелые времена. Это может быть что-то очень простое.
- 5** **Важно, чтобы у вас были общие взгляды на детей, деньги, брак и семью.** Так вы снижаете напряжение в отношениях. По этим ключевым вопросам нужно определиться, подходит партнер или нет до принятия решения узаконить ваш союз.
- 6** **Выбирай того, кто умеет посмеяться над собой,** или того, кто может остановить ссору на середине предложения. С мужчиной должно быть легко и комфортно.

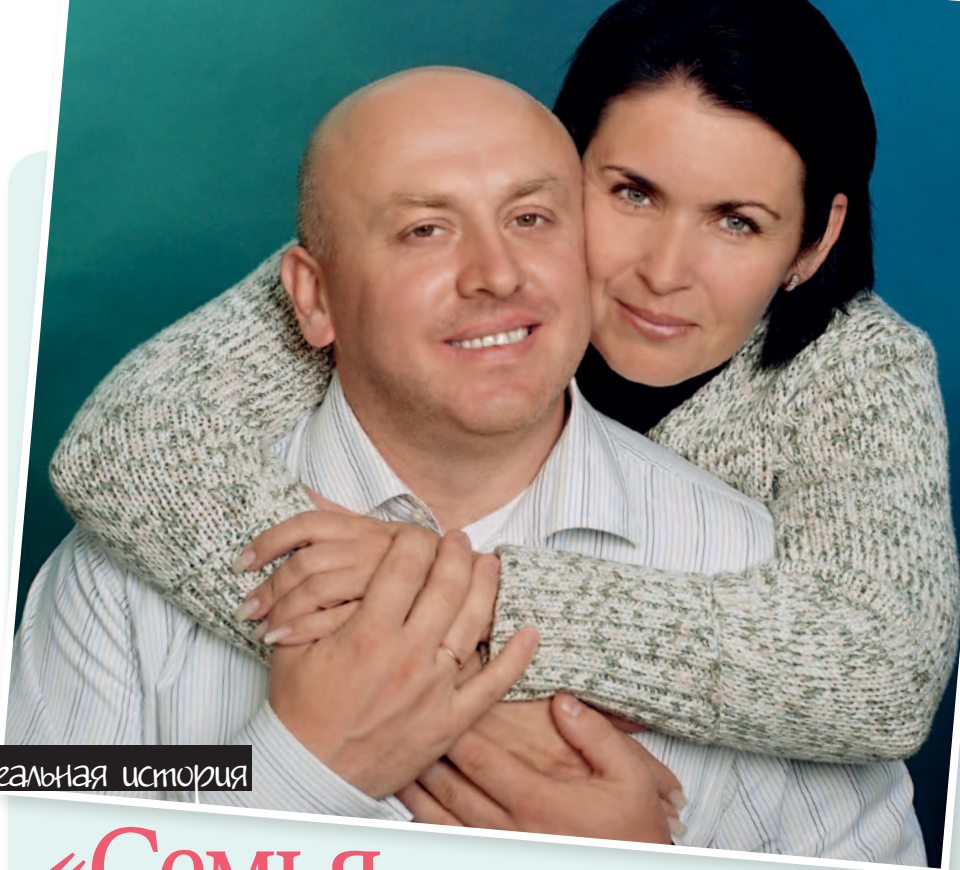


в отношения, смотрят друг на друга с позиции, а что он (она) мне может дать? Подсчитывают количество получаемых выгод и убытков. Конечно, это прагматично, но, ставя на вершину пирамиды собственных ценностей материальные блага или другие корыстные мотивы, можно пройти мимо главного – мимо настоящей любви. А вообще мы не знаем, чего хотим. Стремимся к идеалу, поэтому не видим смысла вступать в длительные отношения – все равно партнер окажется неидеальным, земным. Перед нами – огромный выбор, мы свободны, никто и ничто не может заставить нас выйти замуж (жениться), мы никому ничего не должны. Отчасти это изменение позитивно: оно положило конец патриархату и сделало сексуальную сферу более насыщенной и волнующей. Но есть и другая сторона: в любовных отношениях стало возможно все или почти все. И нет уверенности в том, каким будет твой союз завтра. Женщина ищет стабильных отношений, но встречает мужчин, которые не хотят в них включаться и брать на себя обязательства. В итоге – проще быть свободной и думать только о себе.

Парадокс современной любви в том, что в ней мало участия, заботы и ответственности, но ее важность для нас – колоссальна. Чтобы не потеряться в этом новом мире, считает Иллуз, нужно выходить из зоны комфорта, противостоять условностям общества, осознать, что все, что с нами происходит, – результат нашего внутреннего настроения. Если нам удастся преуспеть в этом – мы будем меньше страдать от разочарований любви.

### Семейные долгожители

«Молодежи сегодня хочется всего и побыстрее, – замечает психолог Татьяна Русина. – Не хватает терпения поэтапно выстраивать отношения. Для многих сейчас настоящий шок, как их родители или бабушки с дедушками строили семью в тесной коммуналке, там же рожали детей и ломали голову, как прожить на одну стипендию. Тем не менее финансовые сложности не были преградой для рождения крепкого союза,



Реальная история

## «Семья – это когда любые испытания нам по плечу, потому что мы друг за друга горой»

**АЛЛА И ИГОРЬ МЫХЛЫЧ, ЧЕРКАССЫ, 23 ГОДА ВМЕСТЕ, ВОСПИТЫВАЮТ ШЕСТЕРЫХ ДЕТЕЙ**

Супруги знакомы еще со школьной скамьи. Они учились в городе Миловице в Чехии, недалеко от Праги. В старших классах Игорь стал проявлять к Алле знаки внимания – неуклюже, как и многие мальчишки в этом возрасте: бросал в нее сосновые шишки, всячески подначивал. Подростки гуляли в одной компании, ходили вместе в кино и уже тогда поняли, что они и есть половинки одного целого и их чувства – это непременно надолго.

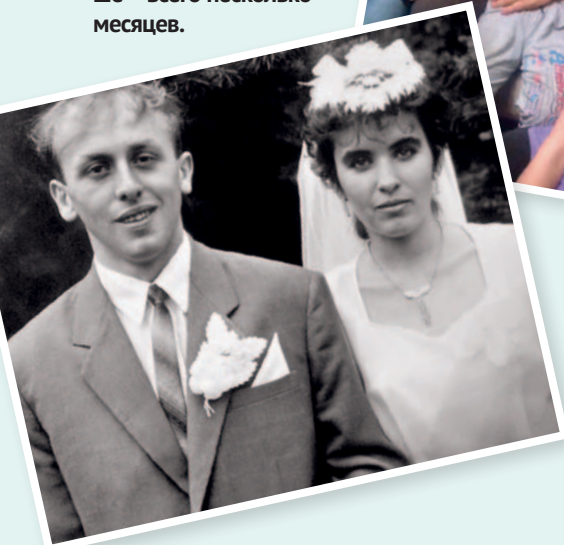
«Игорек признался мне в любви и сказал, что всю жизнь хочет прожить вместе со мной, – вспоминает Алла. – Я ответила ему взаимностью. Игорь привлек меня своей серьезностью – он всегда отвечал за свои слова, и я ему верила».

После выпуска Игорь поступил в Ташкентское военное училище, а Алла уехала в Ульяновск – осваивать профессию учителя младших классов. Влюбленные писали друг другу письма (сегодня они – семейная реликвия) и изредка, по праздникам, спешили на телефонный переговорный пункт, чтобы услышать голоса друг друга. За три года разлуки они виделись всего один раз – Игорь приезжал к Алле в Винницу на каникулы. Расстояние только укрепило их чувства, и ребята не могли дождаться, когда же, наконец, сыграют свадьбу. ...Когда на свет появился долгожданный первенец, счастье молодых родителей не было предела! И сегодня в их доме не смолкают детские голоса и смех – у четы Мыхлыч шестеро детей! Самой старшей, Даше, 22 года, ее призвание – швейное дело. 19-летняя Алена – будущая медсестра. Полина с Ваней ходят в школу – девочка учится в седьмом классе, а ее братик –

Самая старшая в семье Мыхлыч – Дарья, ей 22 года. А младшенькой – крохотной Варюше – всего несколько месяцев.



Еще в школе Игорь признался Алле в любви и сказал, что хочет, чтобы она стала его женой. Парень всегда отвечал за свои слова, Алла ему верила и ни разу за 20 лет совместной жизни не пожалела о своем выборе.



в третьем. А самые младшие – 5-летний Алеша и крошечная Варя (малышка появилась на свет всего два месяца назад) – с мамой дома.

«Мы с мужем всегда хотели иметь много детей, – рассказывает Алла. – Правда, раньше Игорь, как единственный ребенок в своей семье, искренне не понимал, как можно распределять родительскую любовь и внимание между несколькими детьми. А сегодня, как бы много он ни работал, всегда находит время на ребят, и никто на папу не в обиде».

В семье Мыхлыч у каждого члена семьи есть свои обязанности по хозяйству. Младшие слушаются старших. Если родителей нет дома – сестры отвечают за порядок, помогают школьникам делать уроки.

Раз в неделю все семейство обязательно организует совместный досуг. Осенью дети любят собирать грибы в лесу, в хорошую погоду едут на пикник, чтобы пожарить сосиски и запечь картошку. Сестры и братья друг за друга горой. Всегда готовы прийти на помощь и защитить младшего. Они не спорят, кого мама с папой любят больше, – всем хватает тепла и ласки, доброго родительского слова.

«Каждый в нашей семье имеет право голоса, – замечает Алла. – Мы общаемся с сыновьями и дочками на равных, всегда прислушиваемся к мнению детей, доверяем друг другу и очень этим дорожим. А если случаются трудности, то непременно преодолеваем их сообща. Важно говорить друг с другом, не молчать, когда обижен и когда обидел сгоряча, нужно уметь признавать свою вину, если неправ. И не стоит стесняться проявлять свою любовь, нужно быть честными и открытыми в своих чувствах, суждениях, страхах, сомнениях, желаниях».

Для Аллы с Игорем примером крепких семейных отношений всегда были и остаются их родители. Мама и папа Аллы вместе больше 50 лет, родители Игоря прожили бок о бок более 40 лет.

«В нас с юности закладывалось то, что семья – это один раз и навсегда, это божественный союз и непременно – ответственность за своего партнера, домашний очаг, за зарождение новой жизни, – говорят счастливые супруги. – Мы живем по библейским заповедям и своим детям хотим привить все самое светлое и доброе. Нет в мире ничего дороже семьи, родных глаз, теплых объятий близких. С таким надежным тылом любые невзгоды по плечу и все преграды преодолимы».

а совместное преодоление трудностей только закаляло пары. А кто сегодня к такому готов? Молодежи хочется спецэффектов, ярких событий, эмоций, адреналина... А это все несколько затихает, когда проходит первый этап отношений – влюбленность. Именно поэтому важно понимать, что долгосрочный счастливый союз создается парой совместно, а не получается сам по себе».

И все же пары, прожившие бок о бок не один десяток лет и сумевшие сохранить любовь, встречаются. По опыту работы Татьяна Русина замечает, что таких людей отличает уважение друг к другу, доверие, желание понять и принять партнера с его достоинствами и недостатками, внимательность и забота, а также общие цели и планы. А еще – наличие у каждого личного пространства, хобби. То есть «семейные долгожители» живут насыщенной жизнью, при этом учитывают интересы и желания своего спутника. Им хорошо вместе и есть чем заняться вне семьи. Они дорожат семейными традициями, для них отношения – это святое.

Сложно тем, кто пережил глубокие любовные переживания и познал страдание и боль от любимого человека. Строить новые отношения с верою в безусловную любовь непросто. В такой ситуации полезно посмотреть на свой печальный опыт как бы со стороны и обратить внимание, не стала ли ты жертвой негативных сценариев, которые повторяются. Например, роль Золушки: девушка в поисках Принца, но сценарий обрывается на этапе превращения кареты в тыкву. Или же роль Красавицы, которую тянет к Чудовищу, только вот такому мужчине никак не стать прекрасным Принцем.

Чтобы не утратить веру в подлинные чувства и выйти из замкнутого круга, человеку нужно изменить свою типовую стратегию поведения, поменяться внутренне. Здесь многим помогают психологические тренинги, индивидуальная работа с психологом, который со стороны быстрее заметит проблему и поможет эффективно ее решить. Главное – желание не замыкаться в себе, действовать по другому сценарию и быть открытой новым чувствам.