

Маргарита Землянская

# Как спасти взаимоотношения



# Маргарита Землянская

## Как спасти взаимоотношения

*Текст предоставлен агентством «Научная книга»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182033](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182033)*

### Аннотация

Данная книга адресована женщинам любого возраста и социального положения, которые хотят наладить, упрочить или сохранить отношения с партнером. Известно, что при долгом и тесном общении двух людей (будь то просто роман, законный или гражданский брак) время от времени неизбежно возникают кризисы. В данной книге рассматриваются причины возникновения таких кризисов, варианты поведения в трудных ситуациях и пути выхода из них. Программа, предлагаемая в книге, поможет наладить и упрочить взаимоотношения между мужчиной и женщиной, подскажет, как научиться не причинять друг другу боль, строить совместную жизнь, основанную на любви и доверии.

# Содержание

Введение	4
Часть 1. ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТА	7
Глава 1. Возрастные проблемы	7
Глава 2. Кризисы совместной жизни	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Маргарита Землянская КАК СПАСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

## Введение

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда он начинает строить свои взаимоотношения с противоположным полом. Нельзя сказать, что наладить их удастся всем и сразу: гораздо чаще этот путь оказывается весьма и весьма трудным, нередко полным самых разных препятствий возникающих, казалось бы, на пустом месте.

Многие люди не могут преодолеть эти трудности, и, отказавшись от борьбы за собственное счастье, они не могут простить и забыть незначительные и нелепые ссоры, мелочные обиды, взаимные замечания, упреки и претензии. Но в то же время совсем не редки случаи благополучного разрешения межличностных проблем.

Оказывается, достаточно лишь объективно оценить сложившуюся ситуацию и попытаться посмотреть на себя и свое поведение со стороны, оценить эмоциональные последствия того или иного поступка. Конечно, сказать намного легче, чем сделать. Подчас люди, ослепленные собственными эмо-

циями, ни на что не обращают внимания и не желают никого слушать, и тем более, они не в состоянии спокойно проанализировать сложившуюся обстановку.

Представленная вашему вниманию книга содержит ряд практических рекомендаций по преодолению проблем, неизбежно возникающих в ходе построения серьезных отношений между мужчиной и женщиной. Дело в том, что в определенный момент времени наступает так называемый психологический кризис, который обусловлен взаимным приспособлением людей друг к другу. Именно в этот период важно проявить сдержанность и терпимость по отношению к близкому человеку.

Данная книга содержит практические советы и рекомендации знаменитых актеров, звезд кино и телевидения, журналистов и психологов, бизнесменов и политиков, лично столкнувшихся в жизни с аналогичными проблемами и успешно разрешивших их.

Авторы пытаются донести до читателя мысль о том, что всегда существует разумный подход к любой сложности, всегда есть такой вариант развития событий, который позволяет уважительно и бережно относиться к чувствам другого человека, всегда можно найти разумный компромисс, а не заниматься бесполезной тратой времени.

В книге обращается особое внимание на психологию человеческих отношений, призывает к терпению, которое является одним из важнейших факторов счастливой семейной

жизни. Китайские мудрецы говорят так: «Если ты терпелив, то счастье обязательно найдет тебя». Эта пословица приобретает особое значение, если учесть тот факт, что мужчину и женщину нередко сравнивают с полюсами земного шара, часто называют антиподами, указывая на несхожесть жизненных позиций и мироощущения по причине существенных различий в психологии.

Если планомерно претворять в жизнь те советы, которые предлагаются в книге, то вам удастся не только сохранить взаимоотношения с любимым человеком, но и обогатить их, внести что-то новое, пикантное, оригинальное, перейти на новый уровень семейного общения. Главное, ни при каких обстоятельствах не отчаиваться, с оптимизмом смотреть в будущее и надеяться на лучшее – ведь тот, кто поставил себе цель сохранить семью, при должном старании обязательно ее достигнет.

# Часть 1. ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТА

## Глава 1. Возрастные проблемы

Какими бы ни были отношения между людьми, кто бы ни был участником этих отношений, всегда с уверенностью можно сказать, что любая совместная деятельность не может протекать постоянно гладко и безмятежно.

Особенно справедливо данное утверждение в том случае, если речь идет о совместной жизни супругов. При этом абсолютно неважно, зарегистрирован ли их брак, или нет. Все дело в том, что двое – мужчина и женщина, однажды принимают решение связать свою жизнь друг с другом на какое-то время, или даже на всю жизнь.

Сначала они полны жизненной энергией и оптимизмом относительно своей будущей жизни. Но вот период ухаживания заканчивается, и между ними устанавливаются определенные взаимоотношения, для которых характерны не только безоблачные моменты, когда супруги безгранично счастливы от того, что находятся рядом друг с другом, но они также неизбежно сталкиваются с ежедневным бытом и испытывают на себе все его «прелести».

Так или иначе, как бы мы ни старались, все же никто не застрахован от возникновения конфликтных ситуаций в се-

мье. Ссоры возникают помимо нашей воли, ибо они свидетельствуют о том, что происходит «притирка» характеров, «шлифуется» новая семья. И если природа возникновения конфликта чаще всего оказывается вне сферы человеческого влияния, то насколько достойно супруги выйдут из конфликтной ситуации, и какой урок они из нее извлекут, целиком и полностью зависит только от них.

Принято считать, что конфликт – это нечто недостойное, и относятся к нему, как правило, негативно. Безусловно, ничего приятного в конфликтной ситуации нет, особенно для тех, кто является ее участником. Однако ссора, кроме своих негативных последствий, может иметь также и позитивную сторону.

«Супруги, которые утверждают, что за сорок лет ни разу не ссорились, либо совсем ослабели памятью, либо прожили беспросветно скучную жизнь».

*Роберт Орбен*

Все дело в самой природе конфликта, ибо он не может появиться на пустом месте. Обычно есть определенная причина возникновения напряженной обстановки, есть участники конфликта, есть способы его разрешения и предотвращения. Следовательно, любая конфликтная ситуация – это определенный опыт, своего рода ценный урок на будущее.

Вовлекаясь в конфликт, супруги получают определенную информацию о привычках и особенностях друг друга, о взаимных предпочтениях. Благодаря возникшей между ними

ссоре, супруги получают также возможность проследить за развитием собственных отношений.

Они узнают, по какой схеме развивается конфликт в их семье, какие стадии он проходит в своем развитии, что служит причиной его возникновения. А при разрешении конфликтной ситуации появляется также возможность проанализировать те способы предотвращения ссор, которые наиболее эффективны именно для их отношений.

Однако следует заметить, что подобные уроки извлекаются только при обоюдном желании партнеров наладить отношения, поскольку положительный эффект может быть достигнут только при стремлении проанализировать неприятную ситуацию и извлечь из нее полезный урок на будущее.

Конечно, здесь речь не идет о том, что конфликт – это хорошо. Мы имеем в виду лишь то, что любая конфликтная ситуация должна подвергаться анализу с тем лишь намерением, чтобы предотвратить ее появление в будущем. Как говорится, нельзя наступать на одни и те же грабли, и нужно уметь извлекать уроки из своих ошибок.

Известно, что знание – это сила, способная свернуть горы. Поэтому знание природы возникновения конфликтов является первым шагом на пути к предотвращению кризисных ситуаций и установлению благополучных взаимоотношений в семье.

*Периоды кризиса брака переживают почти все пары, и они повторяются через определенные интервалы времени.*

*Отношения начинают казаться однообразными, а их дальнейшее развитие – невозможным. Если заранее морально подготовиться к подобному периоду и помнить, что для многих пар смена фаз «прилива» любви и охлаждения естественна, то нежелательных последствий можно будет избежать.*

Как правило, конфликты возникают по причине определенных проблем, испытываемых человеком и лежащих в основе его личностных свойств. Одной из наиболее важных характеристик личности во все времена оставался возраст. Следовательно, возрастные особенности – это одна из движущих сил формирования взаимоотношений.

Человеческая личность в своем формировании и на всем протяжении жизненного пути проходит определенные стадии развития. При этом духовный рост и физиологическое созревание последовательно проходят несколько этапов, характеризующихся периодами спадов и подъемов, постоянно сменяющимися друг друга.

Подобные возрастные изменения не могут не наложить отпечаток на развитие взаимоотношений между партнерами. Следовательно, кризисы отношений могут совпасть с возрастными кризисами одного или нескольких участников этих отношений. При этом возрастные кризисы обычно как раз и сопровождаются возникновением конфликтных ситуаций в семье.

По мере своего взросления человек проходит через опре-

деленные возрастные особенности, обусловленные его психологическим и физиологическим развитием и характеризующиеся серьезными изменениями. Эти изменения могут быть вызваны пересмотром ценностных установок, ориентаций и приоритетов. Кризисные периоды обычно характеризуются особой эмоциональной неустойчивостью, поскольку в этот момент происходит соотнесение достигнутого и желаемого, и, как правило, не в пользу достигнутого.

Именно эта эмоциональная неустойчивость, вызванная рядом изменений в личностной сфере, зачастую и является причиной возникновения конфликтов в семье. Поэтому в такие периоды от партнеров требуется проявление чуткости и внимания друг к другу, позволяющие снять эмоциональное и психологическое напряжение и предотвратить возникновение конфликтной ситуации.

Психологический кризис личности, вызванный возрастными изменениями – вполне нормальное явление, ибо личностное развитие происходит именно благодаря, а не вопреки этому кризису.

«Если не знаешь, как поступить, поступай порядочно».

*Станислав Слонимский*

Необходимо также заметить, что возрастной кризис означает лишь определенную закономерность возникновения психологических и эмоциональных кризисов, связанных с определенными изменениями, происходящими в организме

человека в тот или иной возрастной период.

Тем не менее, в данном контексте речь идет именно о периоде, конкретные временные рамки которого будут варьироваться в зависимости от ситуации. То есть, жесткой возрастной «привязки» не существует, и вовсе не значит, что если сегодня вы отметили очередной день рождения, то завтра у вас обязательно начнется возрастной кризис.

Так же как время начала возрастного кризиса глубоко индивидуально, индивидуально и преодоление этого кризиса: он может протекать очень бурно и быстро завершиться, а может охватывать и более продолжительные периоды времени и быть менее выраженным на эмоциональном уровне.

Несмотря на отсутствие четких временных рамок возникновения кризисов возраста, представляется возможным обнаружить определенные периоды возрастных изменений, в которые и происходят кризисы. Это связано с тем, что при развитии человек проходит несколько этапов, связанных с физиологическими изменениями его организма и социальными изменениями, которые в тот или иной период времени проходит его личность.

Необходимо также отметить тот факт, что время возникновения возрастных кризисов у мужчин и женщин примерно одного возраста может не совпадать, равно как не совпадают и особенности протекания кризиса одного и того же возраста. Именно это обстоятельство и обуславливает возникновение конфликтных ситуаций между партнерами.

*Кризис возраста для взрослых характерен так же, как и для детей. И если ребенок в этот период может стать непослушным, то у взрослых в определенные возрастные периоды начинает происходить переоценка ценностей. Если эта оценка оказывается намного ниже воображаемого эталона, взрослые пытаются наверстать упущенное.*

Принято выделять следующие основные возрастные кризисы, способные повлиять на развитие взаимоотношений партнеров:

- в возрасте от 16 до 20 лет, когда человек получает свой первый сексуальный опыт;
- в возрасте от 22 до 27 лет, когда появляется тяга к созданию семьи;
- в период от 30 до 40 лет, который обычно называют кризисом среднего возраста;
- в 45–50 лет, когда происходит перестройка организма, характеризующаяся физиологическими изменениями и обострением всевозможных болезней; в это же время возникают психологические проблемы, связанные с тем, что взрослые дети «покидают родное гнездо», отправляясь в «свободный полет».

А теперь рассмотрим подробнее особенности каждого из этих «трудных» периодов. Возраст от 16 до 22 лет характеризуется приобретением первого сексуального опыта. В этот период как у женщин, так и у мужчин происходит поиск партнера для построения отношений. Возникновение кри-

зисных ситуаций в этот период возрастного развития обусловлено тем, что данная фаза жизни характеризуется абсолютно разными, а порой даже противоположными психологическими и физиологическими потребностями у мужчин и женщин.

Для первых, как правило, основополагающим моментом является новизна и свобода отношений. Мужчины имеют большую потребность в количестве «сексуальных достижений», нежели в качестве выстраиваемых отношений. Потребность в интимности скорее реализуется у них на телесном, нежели на душевном уровне.

У женщин же в этом возрасте все происходит с точностью до наоборот. Для них более важна эмоциональная близость с партнером, особое значение приобретает интеллектуальная общность. По сравнению с юношами, девушки уделяют значительно меньше внимания чисто физиологической стороне взаимоотношений, чем эмоциональному фону.

*«В 18 лет я решила выйти замуж, – рассказывает 32-летняя Вероника, – моя первая любовь к Сереже была настолько сильна, что я не хотела ждать ни одного дня и думала, что не смогу без него прожить. Я сказала об этом родителям, и тут началось такое! Крики, упреки... „Кто вбил тебе в голову эту глупость? – говорили они, – Да какая из тебя жена! Вот вырастешь, выучишься, встанешь на ноги, тогда о замужестве и думай!“ Для меня это было настоящей трагедией. Со временем юношеский максимализм про-*

*шел, я поняла, что мои родители были правы и была рада, что они не пошли у меня на поводу. Ведь в то время я и сама себя толком не знала...»*

Мужчине в этом возрасте обычно хочется близких отношений без каких-либо обязательств перед женщиной, в то время как женщине нужна уверенность в партнере, ощущение стабильности, доказательство его любви. Из-за подобной разницы в приоритетах может возникнуть конфликтная ситуация.

При этом традиционное мнение о том, что исправить ситуацию поможет уступчивое поведение мужчины, направленное на исполнение требований его избранницы, может вызвать совершенно обратный эффект, поскольку отношения в любом случае должны быть построены на прочном фундаменте, который невозможен без обоюдного стремления партнеров к компромиссу.

Следовательно, если партнеры оба подпадают под указанную возрастную категорию и испытывают на себе влияние подобного конфликта, им обоим необходимо приложить усилия для нейтрализации возникшего напряжения: женщине следует с уважением относиться к потребностям мужчины в некоторой свободе, а мужчинам, в свою очередь, рекомендуется снисходительно отнестись к женской потребности в доказательствах стабильности и прочности их союза.

Следующий возрастной кризис приходится на период от 22 до 27 лет, когда у молодых людей возникает потребность

в домашнем очаге. Причем тяга к созданию семьи у женщин происходит в большей мере на подсознательном уровне, поскольку срабатывает заложенный природой инстинкт материнства. Необходимость создания семьи может быть обусловлена также и желанием таким образом укрепить свое социальное положение в обществе.

*30 лет для женщины – своеобразный рубеж, как 40 лет для мужчины. К этому периоду своей жизни отношение женщины к мужчине сильно меняется. Женщина в этом возрасте смотрит на партнера сквозь призму семьи и пытается понять, может ли он быть не только любовником и мужем, но и отцом ее детей.*

Мужчины в этот период времени активно ищут себе партнершу, осуществляя выбор не только по внешним характеристикам, но и по внутренним качествам. Для них важно найти достойную спутницу жизни, способную стать хорошей матерью и хранительницей домашнего очага.

Однако если для женщины в этом возрасте семья выходит на первое место, занимая все ее мысли и чувства, то у мужчины главенствующая цель остается за построением карьеры, а семья выступает своего рода «тылом», стимулом для великих свершений.

Но и здесь также возможны варианты, ибо ситуация может меняться в зависимости от обстоятельств. Тенденции современного общества несколько изменили традиционный взгляд на модель семьи. В некоторых случаях партнеры как

бы «меняются» местами, и в их семьях главенствующее положение занимает женщина, основным устремлением которой будет собственная карьера.

«Надо уметь часто повиноваться женщине, чтобы иметь иногда право ею повелевать».

*Виктор Гюго*

Соответственно подразумевается, что семья для нее должна стать местом, которое вдохновляет ее на достижение высоких результатов в профессиональной деятельности. На деле же все оказывается совсем по-другому, ибо женщина, решившая посвятить себя профессиональному росту, зачастую вынуждена также взваливать на свои плечи не только заботу о семье, но и обеспечивать уют и комфорт в своем доме наряду с каждодневными обязанностями, направленными на поддержание материального благосостояния семьи.

При разрешении конфликтных ситуаций между супругами, когда природа возникновения конфликта обусловлена различиями в восприятии партнерами роли домашнего очага, также как и в любых других случаях зарождения конфликта, и мужчине, и женщине важно проявить чуткость, понимание и участие.

Не стоит придерживаться каких бы то ни было норм, правил и условностей, определенных стереотипов поведения. То что действительно важно, так это здоровый психологический климат в данной семье.

Поэтому, если по воле случая или в результате стечения

определенных обстоятельств в вашей семье основной заботой одного из партнеров, будь то мужчина или женщина, является обеспечение финансового благополучия семьи, другому следует взяться за «строительство» крепкого семейного тыла обеспечивающего эмоциональную и психологическую поддержку «добытчику».

С другой стороны, и те, кто занят разрешением насущных проблем внешнего характера, не должны слишком увлекаться своим делом, недооценивая заботы партнера. Поэтому, если вы больше озабочены ростом своей карьеры или просто элементарным выживанием семьи, важно осознать то, что и ваш супруг тоже вносит свою лепту в формирование крепкой семьи.

То есть основополагающим моментом при разрешении конфликтных ситуаций, возникающих в тот возрастной период, когда партнеры заняты самоопределением в обществе, должно стать ощущение того, что вы оба стремитесь к построению прочных и благополучных взаимоотношений.

*С возрастом ожидания женщины меняются, и если в 18 лет девушка говорит, что потенциальный муж должен быть атлетического телосложения, с достаточно симпатичным лицом и тугим кошельком, то в 30 лет она захочет увидеть рядом с собой мужчину надежного, доброго, верного.*

Мысль о том, что вы единое целое, что вы стремитесь достигнуть одной и той же цели путем взаимного дополнения,

должна явиться определенным объединяющим средством в борьбе с действительно важными внешними обстоятельствами, оказывающими негативное влияние на вашу семью.

Следующий период в жизни, изобилующий разнообразными обстоятельствами, вызывающими кризис, является возраст от 30 до 40 лет. У многих кризисные явления начинаются проявляться особенно явно после 33. Это время наиболее известно как «кризис среднего возраста». Кризис среднего возраста – особая тема, требующая детального рассмотрения.

Возникновение кризисной ситуации в этот возрастной период связано с тем, что человеческая личность к тридцати годам уже довольно хорошо сформировалась: выработаны определенные привычки, стереотипные модели поведения. Они сложились в результате определенных жизненных целей и устремлений.

Но в возрасте тридцати лет происходит пересмотр этих ценностей и многие обнаруживают, что то, к чему они стремились, сейчас не имеет никакого значения. У многих появляется необходимость изменения системы ценностей, и это вызывает у них глубинные внутренние противоречия.

Особенно тяжело эти трудности переживают женщины, подводящие к тридцати годам итог определенного отрезка их жизненного пути. Порой их жизнь можно сравнить с лодкой, которая, казалось бы, вполне безмятежно качается на волнах. Можно закрыть глаза, расслабиться и довериться

нежному ветерку, раздувающему паруса. Но вот, в жизни женщины наступает такой период, когда она открывает глаза, оглядывается назад и оценивает прожитые годы. И что же она обнаруживает?

«Для счастья женщине нужен мужчина; для несчастья вполне достаточно мужа».

*Войцех Бартошевский*

Иногда она может заметить, что лодка изрядно потрепана, дала течь, а людей набилось – муж, дети, родители, друзья и она, растерянная и испуганная, с ощущением, что жизнь, которую налаживала, разваливается. В этом возрасте женщины полны жизненных сил и энергии, но они не знают, что им делать и как справиться с внезапно навалившейся ситуацией.

Многие женщины в этом возрасте осмеливаются «раскачивать лодку», и это неизбежно вызывает противодействие супруга, ибо он привык ощущать себя «центром Вселенной». Поэтому женщине надо иметь изрядную долю решимости, чтобы открыто сказать ему: «Я больше не хочу смотреть на тебя как на человека, который всегда знает правильный ответ на любой вопрос. Я собираюсь попробовать собственные силы».

И женщине приходится отстаивать свое мировоззрение, свои ценности, свои интересы, что сделать достаточно непросто, особенно, если ее привычное поведение коренным образом меняется, а ее спутник не готов к подобным переменам.

Хочется особо отметить, что женщины, которым за тридцать, ощущают нарастание потребности в близком общении с мужчиной, становятся более решительными и напористыми, а порой даже и агрессивными. Одна из причин такой агрессивности кроется в изменении гормонального баланса женщины, что и приводит к росту уверенности в себе и, естественно, напористости.

Четвертый десяток зачастую может расцениваться либо как худший, либо, напротив, лучший период в отношениях между партнерами, поскольку женщины в этом возрасте проявляют свои чувства либо агрессивно, либо сладострастно. Некоторые женщины, чувствуя свою обделенность в отношениях с мужчинами, переходят в наступление и могут вызвать хаос в личных отношениях.

*Женщина в 35... В этом возрасте приходит осознание того, что каждый новый день – не подготовка к прекрасному будущему, а сама жизнь. Многое уже достигнуто в профессиональной сфере, заработок приличный. Дети подрастают и постепенно начинают отрываться от родителей, жить своей жизнью. Проблем, безусловно, все равно хватает – появляется острое желание перемен, жажда чего-то нового, что придаст вкус жизни.*

В этом возрасте происходит активное самоопределение женщины. Она испытывает беспокойное оживление и пытается внести в свою жизнь кардинальные изменения. Это происходит возможно потому, что в ней еще скрывается моло-

дая девушка, которая умела быть успешной, активной и уверенной в себе. А сейчас она обнаруживает, что эта внутренняя гармония с собой под воздействием каждодневных забот и мелких неприятностей куда-то исчезла.

Своим меняющимся поведением женщина как бы пытается сказать: «Дайте мне войти в этот мир! Я хочу быть изящной, уверенной. Я хочу, чтобы мой талант был оценен по достоинству. Я хочу избавиться от своих страхов!» К сожалению, не всегда близкие способны поддержать этот стремительно рвущийся наружу порыв, ограничивая женщину привычными рамками, ставшими для нее тяжелым бременем. Осознание женщиной собственного одиночества в борьбе за самоопределение еще более усугубляет сложившееся положение вещей.

Все это толкает женщину на поиски истинного единства с ее внутренним «Я». В этот период женщина более энергично ищет правду о самой себе для того, чтобы увидеть мир в своей собственной перспективе. Она стремится во весь голос заявить о себе и прокричать, что никто не вправе ей диктовать, что хорошо, а что плохо, ведь она сегодня сама может узнать все, что бы это ни было, она сама себе защита, и поэтому она выбирает свой собственный жизненный путь – путь познания своих глубин – и получает новые жизненные силы.

Однако некоторые женщины блокируют этот переход к середине жизни. Одни остаются «примерными маленькими де-

вочками», другие развивают бешеную активность, мотивируя этот тем, что у них нет времени на кризис, они очень заняты, им надо справляться с многочисленными внешними трудностями. Тем не менее, внутренние проблемы имеют обыкновение «всплывать» позже и создавать дополнительные проблемы.

В качестве способов борьбы с внезапно нагрянувшим кризисом среднего возраста, провоцирующим развитие кризиса во взаимоотношениях с супругом, следует практиковать открытое и доверительное общение, основанное на взаимном доверии и взаимопомощи.

Именно близкие зачастую страдают от возникающей потребности женщины в самовыражении. Как правило, в сложившемся кризисе женщина склонна обвинять свою вторую половину. Между тем, далеко не всегда обвинения в адрес супруга оправданы, поскольку, чаще всего именно сама женщина на протяжении всей жизни культивирует такую модель поведения, от которой она к тридцати годам пытается избавиться.

Перемены же в жизненном укладе тяжело переживаются не только самим меняющимся, но от внезапно нахлынувших изменений страдают и окружающие люди. Кроме того, они не всегда в полной мере понимают, почему это женщине вдруг стало невозможно выполнять привычные действия. Супругу сложно понять, почему то, что раньше казалось привычным и разумным, то, что, как он всегда считал, женщина

выполняет с большим удовольствием, вдруг наскучило ей и опостылело.

Более того, если возраст спутника жизни тоже находится в возрастных рамках от 30 до 40 лет, это говорит о том, что кризисная ситуация, назревшая в семье может усугубиться, ибо этот возраст для мужчин тоже характеризуется как кризис среднего возраста. Вот только переживают мужчины его несколько иначе.

«Горести и радости они делили пополам: ей – горести, ему – радости».

*В. Маковский*

Они также чувствуют обострение потребности в реализации внутреннего потенциала и пытаются выразить себя в трудовой деятельности. Вообще, надо сказать, что люди, достигшие 30–40 лет, испытывают волнение по поводу своего профессионального самоопределения. Часто именно в этом возрасте, пересмотрев свои достижения в области карьерного роста, люди резко меняют сферу своей деятельности, они могут заняться совершенно иным делом: например, начать серьезно заниматься своей карьерой, освоить новую профессию или просто поменять место работы.

Как и любые другие перемены, изменения в профессиональной сфере способны спровоцировать возникновение кризисной ситуации. Разница между мужчиной и женщиной в вопросах профессионального самоопределения здесь отчетливо заметна потому, что если мужчины обычно лишь из-

меняют направление своей деятельности, оставляя, как правило, основной жизненный уклад без изменений, с женщинами дело обстоит несколько сложнее.

Дело в том, что мужчина, изменяя сферу деятельности или место работы, сохраняет за собой все те же привычки, то есть он по-прежнему ежедневно уходит на работу и ощущает себя кормильцем семьи. Те случаи, когда в положение вещей вмешиваются внешние обстоятельства, например, увольнение, мы в расчет не берем.

Женщина же, решившая всерьез изменить свою жизнь, коренным образом меняет всю обстановку. Согласитесь, просто сменить место работы или превратиться из домохозяйки в бизнес-леди – вещи совершенно разные. То, что среди женщин в возрасте около тридцати лет происходит практически повальное увлечение карьерным ростом, также вполне объяснимо.

Ведь в этом возрасте обычно женщина еще полна сил и желания реализовать намеченные преобразования, и у нее для этого высвобождается значительная часть времени, поскольку дети уже выросли из младенческого возраста или даже пошли в школу, то есть обрели некоторую долю самостоятельности.

«Муж, который напевает под душем, лучше мужа, который напевает в ванне. Разница заключается в шуме воды».

*Янина Ипхорская*

Таким образом, кризис среднего возраста имеет ряд положительных моментов для обоих полов, поскольку люди в возрасте 30–40 лет, пережившие несколько кризисных ситуаций с положительным выходом из них, становятся более целеустремленными, уверенными в себе и ответственными за реализацию своих планов. В зависимости от опыта переживания переломных моментов, ощущения пульса собственной жизни становится с возрастом богаче.

Жизненные кризисы и развитие личности представляют глубоко связанные процессы. Кризисы влекут за собой различные преобразования и в системе ценностей, и в способе восприятия реальности. Возможно, это болезненные изменения, но тягостные ощущения не бессмысленны, они напоминают боль, которая сопровождает рождение чего-то нового. Положительный эффект в том, что человек многое извлекает, приобретает для себя и растет как личность.

Важно лишь то, чтобы в погоне за самосовершенствованием не упустить то важное и дорогое, что было накоплено опытом, не потерять и не испортить сложившиеся взаимоотношения с партнером. И лучший способ для этого – оставаться открытым для близкого человека, уважать его чувства и стараться помочь друг другу справиться с возникающими возрастными трудностями.

Следующий период, охватывающий возрастные кризисы – возраст от 45 до 50 лет. Этот возраст обычно характерен развитием или обострением имеющихся заболеваний. Оза-

боченные своим здоровьем, партнеры зачастую забывают о том, что их супругу приходится ни чуть не легче, и ему по-прежнему требуются внимание и поддержка.

В этом возрасте мужчинам необходимо проявить заботу и внимание к своей супруге, ибо для нее этот возраст несет в себе глобальные гормональные изменения, перестраивающие работу всего организма. Зачастую женщины в этом возрасте особенно раздражительны и несдержаны, и мужчинам необходимо проявить максимум терпения, помогая, таким образом, женщине справиться с возрастными изменениями.

*Ссоры неизбежны, поэтому необходимо выработать тактику временных перемирий. Как правило, в счастливых браках супруги умеют вовремя остановиться и не продолжать скандал, откладывая обсуждение до более спокойного времени. Вам не нужны поверенные в лице родителей, чтобы решать семейные дела. Привыкните к тому, что не стоит бежать с любой новостью к маме с папой, обсуждать с ними каждый шаг своего мужа. Из родительского гнезда вы уже улетели, и пора заводить свои собственные порядки и семейные традиции.*

Зато после этого женщина сполна отплатит за заботу и терпение, ибо пережив гормональные изменения, она словно расцветает и «обретает второе дыхание», что может стать толчком к развитию нового витка во взаимоотношениях и явиться своего рода новым «медовым месяцем» для обоих партнеров.

К сожалению, не всегда мужчины проявляют значительное терпение, способное сгладить острые углы возрастного изменения женского организма. Никто не спорит, что мужчинам, особенно если они сами испытывают потребность в признании и уважении со стороны женской половины, нелегко бывает проявить сдержанность и вынести все тяготы возрастных кризисов.

Очень часто именно в этом возрасте, особенно, если супруга переживает климактерический период, мужчины заводят связь на стороне, зачастую с женщинами, значительно младше их. Это объясняется очень просто – обладая огромным жизненным потенциалом, юное существо способно уверить мужчину в том, что он сам еще полон жизненных сил и энергии.

Положение может еще и усугубиться тем, что этот период времени обычно, кроме физических изменений, связанных с состоянием здоровья, происходят также психологические перемены в масштабах семьи. Этот период развития кризисной ситуации характеризуется как время взросления и ухода детей, создание ими собственных семей.

Подобный период в жизни семьи называется «Синдромом опустевшего гнезда». Зачастую после ухода детей супруги обнаруживают, что у них не осталось общих интересов, им не понятно, зачем быть вместе, и от развода их удерживает лишь страх одиночества.

Поэтому в этом возрасте особенно важно найти друг к

другу подход и обеспечить взаимную поддержку. Этого можно достигнуть в том случае, когда, стремясь найти выход из сложившейся кризисной ситуации супруги начинают какую-то совместную деятельность. Это может быть уход за садом и огородом, забота о внуках, или даже активный вид отдыха, например, совместное путешествие в летний период.

«Не можешь изменить обстоятельства – измени свое отношение к ним».

*Альбер Камю*

Одним словом, в каком бы возрасте не обнаружил свое проявление возрастной кризис, супругам необходимо оказать друг другу необходимую психологическую помощь и поддержку. Важно проявить терпимость и понимание возрастных проблем своей дорогой половины. Тем самым вы не только избежите негативного влияние возрастных кризисов на взаимоотношения, но и поможете супругу справиться с возникающими проблемами.

Нельзя не отметить тот факт, что в жизни зачастую возникают союзы, в которых супруги принадлежат к разным возрастным категориям. Таким семьям необходимо проявить максимум понимания к возрастным проблемам партнера, ибо физические и психологические особенности проявления возрастных кризисов у этих людей отличаются еще большим разнообразием, нежели в семьях, где супруги приблизительно одного возраста.

Следует отметить, что какова бы ни была ситуация в се-

мье, спасти взаимоотношения от трудностей, вызываемых кризисами, основанными на возрастных изменениях, переживаемых одним или обоими супругами, возможно только при том условии, что супруги любят друг друга, относятся к чужим проблемам с пониманием и уважением и всеми силами стремятся укреплять свой союз.

## **Глава 2. Кризисы совместной жизни**

Психологи утверждают, что совместную жизнь можно представить в виде марафонской дистанции, где не все семейные пары доходят до финиша: проживают вместе всю жизнь до глубокой старости, а другие же сходят с нее в силу различных причин. Но следует отметить, что любые более или менее длительные отношения между двумя партнерами, как правило, не обходятся без кризисов. Психологи выделяют несколько кризисных стадий совместной (семейной) жизни: – 1 год – 3 года – 5–7 лет – 10–12 лет – 15–20 лет – 30 лет. В данной главе мы постараемся в общем разобраться процесс протекания всех вышеперечисленных стадий и затронуть характерные особенности каждой из них.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.