

# Содержание

От автора .....	7
Предисловие .....	11
Глава 1. КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ – КРИЗИС УЗНАВАНИЯ И НЕОПЫТНОСТИ.....	13
Фундаментальные биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами.....	18
Изучаем семейную историю, рисуем генограмму .....	28
Изучаем характер партнера .....	32
Какие пары тяжелее проходят кризис узнавания....	38
Глава 2. КРИЗИС РУТИНЫ .....	45
Гласные и негласные правила семейных отношений .....	57
Игры, в которые мы играем в личных отношениях.....	59
Транзактный анализ: родитель, ребенок, взрослый в одном лице .....	66
Драматический треугольник Карпмана: преследователь, спаситель, жертва .....	72
Глава 3. КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ .....	77
Симптомы кризиса среднего возраста .....	77
Как протекает кризис среднего возраста.....	80
Кризис среднего возраста и женщины.....	81
Стратегии прохождения кризиса середины жизни вместе.....	94
Глава 4. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ: РАСПОЗНАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ .....	99
Проблема первая – общение.....	99
Проблема вторая – деньги .....	106

Проблема третья – быт .....	107
Проблема четвертая – конфликты и скандалы ....	112
Как справиться с тем, что вы часто ссоритесь?.....	118
Проблема пятая – обидчивость.....	119
Проблема шестая – ревность .....	122
Проблема седьмая – манипулирование .....	124
Проблема восьмая – алкоголизация партнера .....	126
Проблема девятая – неправильное поведение одного из членов семьи .....	136
Проблема десятая – измена .....	139
Проблема одиннадцатая – стресс .....	174
Что нужно, чтобы жить в гармонии с собой?.....	177
Секс: проблема или удовольствие?.....	211
Неудовлетворенные эмоциональные потребности .....	225

## Глава 5. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС

ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	231
11 способов разрушить любые отношения.....	231
Основные шаги в кризисе.....	236
Почему психически здоровым людям может потребоваться помощь психотерапевта?.....	240
Как формировать идеальные отношения, или Кодекс семейной этики.....	242

## *От автора*

Эта книга адресована лично вам – женщине, которая хочет быть счастливой. Возможно, мы с вами старые знакомые, и вы читали мои книги «Жизнь после развода. Живу, дышу, люблю» и «Одиночество, прощай! Верю, надеюсь, люблю». Именно они помогли вам пережить боль развода или расставания, найти себе пару, а теперь, создавая новые отношения, вы хотите избежать прежних ошибок, обрести новые знания, чтобы счастливо идти по жизни, гордо произнося прекрасное слово «Мы!». Возможно, вы видели мои книги на полке магазина или в интернете, но так их и не открыли, решив, что они адресованы другим женщинам – одиноким, разведенным, а ваши отношения еще можно спасти. Вы все еще вместе, хотя все меньше ниточек связывают вас друг с другом. Поверьте, вы не одиноки в своих проблемах. Каждый день миллионы людей на Земле соединяются в любви, а потом с болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Среди тех, кто успел пожениться, лишь 50% позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжают жить вместе, половина не могут похвастаться полноценным браком. Вот такая неутешительная статистика. Одни сохраняют свой брак из чувства жалости к партнеру, другие – из чувства долга, третьи – из-за страха перед новыми проблемами и необходимостью начинать все сначала. Я же хочу, чтобы вы были счастливы в личных отношениях, чтобы именно вы сохранили волшебную силу любви, которая на разных этапах отношений претерпит изменения, пройдет свои стадии – от любви романтической и страстной, спокойной любви-дружбы до истинной Любви.

Связывая свою жизнь с человеком, вы вступаете с ним в семейные отношения. Даже если вы не скрепили их официальными штампами, с того момента, как вы стали жить вместе, вы — семья, и свободные отношения не сделают вас в одночасье свободными друг от друга, эмоциональные узы сильнее, чем юридические! Я не знаю, что вы сделаете со своей личной жизнью: превратите ли вы ее в колонию строгого режима, или во вредное производство, где год считается за два, или в бесконечное развивающееся счастье. Одно знаю наверняка — вам предстоит большой труд. Семейная жизнь — это прежде всего труд — духовный и физический, — и важно, чтобы он не оказался сизифовым!

Эта книга будет полезна и девушкам, переживающим головокружительный роман, и дамам, которые имеют негативный семейный опыт и хотят построить новые счастливые отношения. Однако если вы прожили в браке 10, 20 и 30 лет, не торопитесь откладывать эту книгу в сторону. Вам еще предстоит пережить кризисы личных отношений, которые вы сможете легче преодолеть, вооружившись знаниями психологии, заботливо переработанными для вас автором через призму собственного личного четвертьвекового опыта семейной жизни и 20-летней психотерапевтической практики.

С самого начала и на всем протяжении личных отношений следует помнить о том, что семья — это не навсегда построенный прекрасный дворец любви, где поют райские птицы. Если в очаге не поддерживать огонь — он погаснет, если не латать стены — они разрушатся и погребут под своими обломками не выдержавшие испытание чувства. Эта книга о том, как построить красивое и прочное семейное здание, как поддерживать в нем чистоту, порядок и гармонию, как сделать его современным и удобным для всех живущих в нем.

Семейная жизнь — это живой организм: он рождается, делает первые робкие шаги, прочно встает на ноги, проживает активные годы жизни, дряхлеет и умирает. Да, умирание также неизбежно, важно только, чтобы оно не наступило раньше положенного биологического срока. Как и любой живой организм, семья делает свои вдохи и выдохи, претерпевая взлеты

и падения, испытывая кризисы, которые неизбежны. Нежизнеспособные особи в это время умирают, в этом и заключается санитарная роль кризиса. Но кризис — это и возможность обновления, продолжения отношений на новом зрелом витке развития.

Эта книга расскажет вам об основных кризисах личных отношений, их причинах и лучших способах преодоления. Любовь схожа с временами года: она имеет свою весну, лето, осень и зиму, смена которых, как и в природе, представляет собой закономерный и непрерывный процесс.

Цель этой книги — сделать вас мудрой и счастливой, идущей по жизни легко, свободно и радостно. И не важно, какое время года на вашем семейном календаре; важно, чтобы одежда была по сезону.

*Е. Елфимова*

## *Предисловие*

Не зря я сравнила семью с живым организмом, а ведь к рождению ребенка надо готовиться. Важно, как протекала беременность, желанна ли она, насколько скоротечны и физиологичны были роды, готовы ли пеленки и распашонки, знают ли мама с папой, как кормить и купать ребенка, сколько времени он должен спать и гулять, когда он должен встать на ножки и произнести первое слово и что делать, если любимое чадо заболело. Женщина тщательно готовится к родам, так почему же она не готовится к созданию семьи?

Многие книги для молодых супругов посвящены сексуальным отношениям, ведению хозяйства, простым кулинарным рецептам. Книги по семейной психологии люди начинают читать позже, когда кризис отношений кулаками стучится в дверь или без спроса, неожиданно-негаданно уже ворвался в семейную обитель, но часто бывает уже поздно. С книг по семейной психологии и психотерапии надо начинать семейную жизнь, изучая их и совершенствуясь на всем протяжении личных отношений. Надо четко представлять себе, что ждет вас впереди, какой долгий и сложный путь предстоит пройти, какой прогнозируемый кризис нужно ждать в определенный период, где нужно мостик построить, а где соломку подстелить, а где можно расслабиться и передохнуть.

Ну что ж, начнем!



# КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ – КРИЗИС УЗНАВАНИЯ И НЕОПЫТНОСТИ

*Лев — царь зверей, но для домашнего животного он вряд ли годится. Точно так же и любовь слишком сильное чувство, чтобы стать основой счастливого брака.*

*Р. А. Стивенсон*

Причина первого кризиса – это проблема выбора. Почему люди так часто ошибаются в выборе и разводятся в первый год совместной жизни? Ответ парадоксальный! Потому, что они слишком любили друг друга!

Были ли вы когда-нибудь влюблены? Да? Вы пережили ни с чем не сравнимое состояние, испытали лучшее, что мог испытать человек в своей жизни? Вы счастливица! Отложите книгу (но только ненадолго!), удобно устройтесь в кресле и вспомните свою ЛЮБОВЬ. Перенеситесь в те часы, минуты и мгновения, когда вы были абсолютно счастливы. Вы почувствовали внутреннюю дрожь, ваше сердце забилося учащенно, сладкий холодок разошелся внутри, появилось ощущение блаженства. Да-да, это любовь. Любовь-страсть, любовь-угар, любовь-болезнь, любовь-яд, любовь-наркотик и любовь-дурман, сладкая ловушка.



Проще говоря, любовь – это тяжелое психическое расстройство, основные клинические проявления которого мы сейчас опишем.

Вы пробуждаетесь и засыпаете с ощущением счастья, настроение приподнятое – до маниакального. Мысли скачут, походка легкая и быстрая, хочется бежать, скакать на одной ноге, сил столько, что хочется перевернуть весь мир. Все радует, восхищает любая мелочь. Как же раньше я не видела, что мир такой прекрасный? Как хорошо жить! Но ярко сияющее солнце внезапно заходит за тяжелые грозовые тучи, мир рушится... и только потому, что объект вашей любви не позвонил в назначенный час. Но солнце вновь на небосклоне, как только вы опять вместе. Подумать только, какое счастье! Ваши скачки настроения – от эйфории до тяжелой депрессии в течение дня – это эмоциональная составляющая болезни под названием «любовь».

В чем ее причина? В том, что в размеренную жизнь ворвался ОН, мужчина, лучше которого нет, да и других мужчин в вашей жизни теперь тоже нет, вы их просто не замечаете. Ваш мужчина совершенный! Взаимное идеализирование – еще одно клиническое проявление этого заболевания. Вы не видите его недостатков, для вас перестали существовать авторитеты, все строгие правила и стыдливость забыты. Вы видите мир его глазами, делаете то, что он хочет, и так, как он хочет. Думаете о нем 24/7. Он имеет для вас особое значение. В его присутствии время пролетает и бесконечно долго тянется, когда его нет рядом... Все, что он сделал или сказал, приобретает высшую степень значимости. Но главное в этом состоянии – это ощущение абсолютного счастья! Все остальное второстепенно!

При одном воспоминании об избраннике и его прикосновениях учащается сердцебиение, повышается давление, расширяются зрачки, появляются красные пятна волнения на лице и в области декольте. Это физическая составляющая болезни.

Из глубины веков доходят до нас любовные послания предков. Да, люди любили во все времена, страдали, изнемогали от желаний, готовы были умереть за любимого человека. Но только теперь современная наука может нам объяснить нейрофизиологические и биохимические процессы, лежащие в основе любовной болезни. Недаром говорится, что бог помогает пьяным и влюбленным, что по сути одно и то же, и ученые это доказали.

Были предприняты попытки изучить биохимию любви. Так, Х. Фишер, исследуя влюбленных и людей, переживших любовные потери, с помощью ядерно-магнитного резонанса выявила интересные изменения в определенных зонах мозга. Она с коллегами наблюдала изменения в головном мозге человека, находящегося в возбужденном состоянии (когда испытуемые смотрели на фотографию объекта любви) и в состоянии покоя. Было выяснено, что при влюбленности активируется самая примитивная часть мозга, которая отвечает за желания, мотивацию, влечение и зависимость. Именно эта зона активизируется при употреблении кокаина.

И действительно, любовь имеет все признаки зависимости. Человек полностью сосредоточивается на объекте любви, постоянно думает о нем, желает его. При этом чувство реальности искажается, и человек готов совершать крайне рискованные поступки только для того, чтобы добиться внимания возлюбленного. Романтической любви присущи три главных показателя зависимости: воздержание, постепенно нарастающее и непреодолимое желание видеть объект любви, эффект ломки и, наконец, срыв. Так же как и при попытке отказа от других видов зависимости, при сопротивлении любовной зависимости всяческий контакт с человеком, вызвавшим ее, категорически противопоказан, так как вызывает сильнейшее влечение, которому невозможно противостоять. Бывают вспышки и весьма

отсроченные, когда любимая мелодия, станция метро или любая нейтральная для других людей вещь становятся сильнейшим стимулом актуализации влечения.

Нейромедиаторы дофамин, фенилэтиламин и норэпинефрин, ответственные за увлечение, являются естественными стимуляторами. Эти вещества стоят в одном ряду с так называемыми амфетаминами – возбуждающими средствами, под воздействием которых возникает эйфория. Как показывает все больше исследований, мы влюбляемся, когда уровень этих веществ повышается в головном мозге, именно они внушают непреодолимые желания и безумную любовную страсть.

Серотонин, еще один нейромедиатор мозга, связанный с одержимостью, депрессией и навязчивыми мыслями, тоже активно участвует в любовных романах и плясках дофамина. Оказалось, что у тех, кто недавно встретил свою любовь, и у тех, кто страдает неврозом, одинаково низкий уровень серотонина. Другими словами, дофамин подавляет серотонин, что, в свою очередь, вызывает навязчивое состояние любви.

Итак, влюбленные люди вступают в брак в состоянии тяжелого психического расстройства, эйфории, измененного сознания, в любовной лихорадке, обещающая друг другу жить вместе и в горе, и в радости, пока смерть не разлучит их. Но разлучить влюбленных может не только физическая смерть, расставание случается намного раньше.

Любовная болезнь не может длиться вечно: от такой гормональной бури человек или погибает, или выздоравливает. Период выздоровления может длиться от года до полутора лет. Постепенно утихает любовная страсть, на смену дофаминовому безумию приходит окситоциновый покой. Окситоцин и другие химические вещества врываются в мозг, чтобы у вас с вашим партнером начались спокойные, прочные отношения. Окситоцин вырабатывается во время физической близости: тактильной и сексуальной. Возбуждение

сменяется выздоровлением и покоем, но как вы скучаете по романтике, по тому ни с чем не сравнимому состоянию! Выздоровление человека приводит к смерти романтической любви, а вернее, завершается первый этап любовных отношений.

Любви предстоит развитие, но до этого паре придется пережить первый кризис отношений – так называемый кризис первого года, или кризис узнавания.

В период романтики и страсти человек не видит настоящего партнера, это первая иллюзия отношений. Неожиданно для себя через некоторое время, когда уже получено столь желаемое свидетельство о браке, вы обнаруживаете себя в постели рядом с чужим, противно сопящим мужчиной. Теперь как на ладони видны все его недостатки, казавшиеся ранее достоинствами: бережливый превратился в скрягу, щедрый – в мота, аккуратный – в зануду, веселый – в дурака. Как жить, а лучше сказать, как выжить? Первый кризис – очень опасный период. Брак может распасться или стать номинальным, без сексуальных отношений и теплой привязанности. А ведь через год отношений может уже появиться ребенок!

Самое неразумное, что можно сделать в этот период, – это залить костер былой любви и отправиться разжигать новый в новых отношениях. Но посмотрите, семейный очаг еще теплится. Попробуем поддержать в нем огонь!

Для начала давайте знакомиться заново!

Удивительно, но, приобретая даже не очень сложную бытовую технику, многие из нас тщательно изучают инструкцию по ее применению. А вот начиная эксплуатировать мужчину, практически никто не считает нужным ознакомиться с его «устройством» и даже поинтересоваться, где находится заветная кнопка «вкл./выкл.». Так зачем удивляться, что новый прибор искрит и устраивает короткое замыкание или вовсе отказывается работать?

Еще одна иллюзия, с которой пары вступают в отношения, — что два человека «встречаются, влюбляются и живут долго и счастливо» — одна из самых распространенных. На самом деле люди встречаются, влюбляются, начинают жить вместе, а затем делают почти все, что они могут, чтобы уничтожить любовь друг к другу. Главная причина кроется в наших генетических, анатомических, биохимических и других различиях, которые и следует обсудить.

### **Фундаментальные биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами**

Исследователи, изучавшие гендерные различия, приходили к выводу, что это скорее удивительно, чем закономерно, что два таких разных существа, как мужчина и женщина, могут уживаться вместе, понимать и любить друг друга, говорить на одном языке. Ученые сравнивают представителей разных полов с жителями разных планет, представителями разных видов, по-своему воспринимающих один и тот же мир, поэтому научиться взаимопониманию так сложно. Но нет ничего невозможного для таких высокоразвитых людей, как мы — женщины, и сейчас я вам это докажу.

Расшифровав геном человека, ученые пришли к выводу, что мы отличаемся от мужчин 78 генами. Много это или мало?

Сравнивая геном человека и обезьяны, ученые выявили, что человеческий самец значительно ближе к самцу обезьяны, чем к женщине. В первом случае различие составляет 1,6 %, во втором — 5 %.

Откуда в нас такие различия?

Исследователи объясняют фундаментальные биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами естественным отбором в течение

более одного миллиона лет эволюции человеческого вида. Мужчина должен был приспосабливаться к охоте на больших пространствах и расстояниях, а также к борьбе между племенами. От мужчины-охотника требовалось молча преследовать добычу, иногда в течение нескольких дней, и затем суметь вернуться в свою пещеру. Именно поэтому мужчина лучше ориентируется в пространстве, чем женщина. В то же время ему приходилось очень мало словесно взаимодействовать. Мозг женщины приспособился к воспитанию и обучению детей, что подразумевает вербальные контакты в ограниченном пространстве пещеры. Так, на биологическом уровне мужчины были запрограммированы на конкуренцию, а женщины – на сотрудничество.

Генетика опровергает и библейскую истину о том, что женщина произошла из ребра Адама, то есть тот факт, что сначала появился на свет мужчина. Доказано, что У-хромосома, которая определяет пол мужчины, на 80 000 лет моложе Х-хромосомы. У-хромосома произошла в результате мутации или эволюционного развития. Более того, первые шесть недель внутриутробной жизни каждый эмбрион – женского пола, а маскулинизация происходит позднее, это медленное и гормонально тяжелое завоевание. Итак, девочка не является мальчиком, потерявшим свой пенис (гипотеза Фрейда не подтверждается), но мальчик является девочкой, которая завоевывала пенис!

Интересно, как воспримут все вышеизложенное мужчина и женщина. Женщина, захлопав в ладоши, заявит мужчине: «Вот видишь, все началось с нас, мы несем в себе жизнь, мы – ее основа». Мужчина удовлетворенно отметит: «Все время говорю тебе, что мы – вершина эволюции человека, ее венец, корона, а вы – существа несовершенные, в которые природа должна была внести свои коррективы». И оба будут правы по-своему!

На вопрос, кто лучше или умнее: мужчина или женщина, – однозначного ответа нет. Каждый хорош и умен по-своему. Просто мы разные.

Размер мозга у мужчин на 11–12% больше, чем у женщин. Это не влияет на развитие интеллекта (то есть мы – не «дуры», как утверждают мужчины), просто для того, чтобы управлять телом большего размера, как у мужчин, нужно больше нервных клеток – нейронов.

Если предложить обычному среднестатистическому мужчине выполнить несложный тест, в ходе которого нужно мысленно перевернуть или передвинуть в своем воображении какую-нибудь нарисованную фигуру (пространственное воображение), то, по статистике, он справится с этим лучше, чем 2/3 женщин. И наоборот, обычная среднестатистическая женщина лучше справится с заданием, связанным с быстрым запоминанием или вспоминанием слов, чем 2/3 мужчин. Женская половина человечества, как правило, легче извлекает информацию из хранилища кратковременной памяти. Женщинам быстрее приходят в голову синонимы, им легче запомнить правильное написание слов.

Женский интеллект оказывается более сильным не только в том, что касается речи и языка. Женщины лучше запоминают, в каком порядке расположены предметы, лучше справляются с определенными арифметическими заданиями, лучше запоминают запахи. Они обладают более тонкой моторикой и могут, например, довольно точно зарисовать фигуру, которая в тесте была им показана лишь в зеркальном отражении.

Мужчины оказываются более успешными, когда дело касается движущихся предметов. Они точнее кидают мяч, им легче решать сложные математические задачи. Мужчины более склонны к научному мышлению.

Интеллектуальные различия проявляются достаточно рано. Трехлетние мальчики опережают девочек в том, что касается кратковременной памяти о пространственной информации. Девочки опережают мальчиков в речевом развитии. Причем эта закономерность наблюдается у представителей разных культур.

На формирование «мужского» и «женского» интеллекта существенное влияние оказывают половые гормоны. Если в ходе развития женского эмбриона в организме матери вырабатывается избыточное количество мужских гормонов, интеллект родившейся девочки будет ближе к мужскому типу со всеми его сильными и слабыми сторонами.

У женщин в четыре раза больше нервных клеток (нейронов), которые обеспечивают связь между левым и правым полушариями головного мозга. Это подтверждает тот факт, что женщина использует оба полушария. Поэтому мужчины последовательно решают одну задачу за другой, а женщины могут сосредоточиться на многих проблемах и решать их с помощью нескольких действий одновременно. Именно поэтому большинство женщин находят разговор между мужчинами скучным, а мужчины выражают растерянность и предпочитают заниматься спортом вместо того, чтобы принимать активное участие в разговоре на три темы сразу, в котором участвуют пять женщин.

Хотя мужчины и женщины могут прийти к одинаковым выводам, механизм обработки информации у них различен. Женщины – это интуитивные глобальные мыслители. Мы пытаемся понять и решить все проблемы сразу. Мы используем несколько источников информации в процессе мышления и с трудом отделяем личный опыт от проблемы. Из-за того что женский мозг более целостный, мы можем анализировать большее количество информации, просчитывать более сложные ходы, видеть больше вариантов и выходов.



Мужчины сосредотачиваются на одной проблеме и решают ее последовательно шаг за шагом. Они отделяют себя от ситуации и концентрируются на том, что делают.

При решении проблем у мужчин и женщин одни цели, но разные пути. Несмотря на то что и те и другие делают это хорошо, подходы к проблеме и сам процесс принятия решения различны. Женщины улавливают связь между устранением проблемы и возможностью изучить, углубить и укрепить отношения с человеком, с которым они говорят. Поэтому представительницу слабого пола волнует не только разрешение вопроса как таковое, но и то, как это будет сделано, как это повлияет на чувства, усилит или ослабит отношения с другими людьми.

Для мужчин важно само решение, а не процесс его нахождения. Мужчины в ходе устранения проблемы имеют тенденцию доминировать, стремятся продемонстрировать свою компетентность, решимость и приверженность отношениям.

Проводились исследования, которые хорошо демонстрируют подобные различия. Наблюдались группы мальчиков и девочек подросткового возраста, которые пытались найти выход из лабиринта. В группах мальчиков появился лидер и иерархия отношений, они использовали разведчиков. Группы девочек исследовали лабиринт вместе без выдвижения лидера. Отношения в группе были партнерские, и девочки использовали коллективный разум для решения проблемы.

Женщина легче вспомнит эмоционально окрашенное событие. Мы также легче вспомним события или переживания, которые вызывали аналогичные эмоции или связаны общей эмоциональной темой. Мужчина имеет тенденцию вспоминать события, опираясь на задачи, которые приходилось при этом решать, а также действия, которые приходилось

выполнять. Переживания, связанные с конкуренцией или физической активностью, представителями сильного пола вспоминаются легче.

Женщины более чутки, то есть у них лучше развиты органы чувств. Слух намного сильнее, поэтому понятна важность приятных слов, тона речи, музыки. У нас лучше развито тактильное чувство: у женщин не только в 10 раз больше рецепторов кожи, чувствительных к контакту; окситоцин и пролактин (гормоны «привязанности и объятий») увеличивают нашу потребность в ласковых прикосновениях. Наше обоняние в определенные периоды менструального цикла в 100 раз тоньше, чем у мужчин. Хотя женщины имеют лучшую визуальную память (на лица, форму объектов), у мужчин зрение острее и более эротизировано. Вот почему они всегда оценят внешний вид женщины. Может быть, поэтому принято пропускать даму вперед?

Чувствительность и чувственность женщин имеют физиологическую основу. У женщин хорошо развита реакция на ситуации опасности или угрозы. Наша вегетативная нервная система имеет более низкий порог возбуждения и большую реактивную способность, чем у мужчин.

Высокий уровень тестостерона влияет на агрессивные поведенческие реакции. Увеличение эстрогена и прогестерона у мужчин оказывает «феминизирующее» воздействие. Введение эстрогенов сексуально агрессивным самцам уменьшает их активность.

Изменение уровня эстрогена и прогестерона у женщин во время менструального цикла может спровоцировать поток воспоминаний и возникновение сильных эмоций. Увеличение концентрации тестостерона способно привести к эмоциональной нечувствительности, эмпатическому блоку и безразличию к чужому горю. Так что мужественность в том виде, как ее понимают многие женщины, практически

несовместима с тонкими чувствами и умением сопереживать.

Вомероназальный орган, расположенный в носовой полости, отвечающий за восприятие биологических маркеров собственного вида – феромонов, особых сигналов, управляющих поведенческими реакциями и процессами развития и размножения, наличием которого можно объяснить существование реального шестого чувства, лучше развит у женщин. Женщина ярче воспринимает сигналы, отражающие различные эмоции: сексуальное желание, гнев, страх, печаль... Возможно, это и называется «интуиция»? Наша задача уважительно к ней относиться, развивать и слушать свое «шестое чувство».

Женщины умеют общаться лучше, чем мужчины, задавая вопросы и обращая внимание на жесты, позы. Как правило, они ищут решение, которое бы устроило всех. Мужчины хуже понимают невербальные сигналы, менее разговорчивы и держатся в беседе более изолированно.

Женская способность быстро находить правильные слова, артикулировать улучшается в середине менструального цикла, когда уровень эстрогенов максимальный. Женское умение говорить развивалось тысячелетиями. Держа на руках ребенка, женщины уговаривали его, воспитывали, передавали языковые навыки.

Неспособность мужчины витиевато выразить свои мысли женщина может принять за грубость. Мужчина, проголодавшись, скажет: «Приготовь ужин, я хочу есть». Женщине хотелось бы услышать: «Дорогая, не могла бы ты приготовить мне ужин, я понимаю, что ты устала, но я очень проголодался». Мужчина же вряд ли когда-нибудь так выразит столь простую и понятную ему мысль.

Женщины эмоциональнее, лучше выражают свои чувства и понимают чувства других, что способствует общению. Мужчины, как правило, этого не умеют.

Оборотной стороной этой особенности строения головного мозга является большая подверженность депрессиям, особенно в периоды гормональных сдвигов (после родов или во время менструального цикла).

Потребность у женщины выразить свои чувства и быть выслушанной колоссальна, в то время как мужчина будет усердно и иногда тщетно пытаться самостоятельно найти выход из затруднительных ситуаций, скрывая свои эмоции, стремясь к уединению. Любой ценой он хочет быть полезным, занимая активную позицию, тогда как для женщины важно в первую очередь, чтобы ее понимали и любили. Женщина нуждается в постоянных знаках внимания. Мужчина же склонен выражать свою привязанность редкими полезными подарками. Женщине нужен букетик полевых цветов без повода, а не шикарный дорогой букет раз год на 8 Марта.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. У мужчин это так называемая реакция «борьба или бегство», а у женщин – «забота и дружба». В стрессовых ситуациях женщины заботятся о себе, своих детях и формируют прочные группы поддержки. Причина различного поведения в стрессовых ситуациях кроется в гормонах. Как у мужчин, так и у женщин при стрессе вырабатывается гормон окситоцин, который позволяет лучше адаптироваться к стрессовой ситуации, блокирует воспоминания о проблеме. Так, этот гормон в большом количестве вырабатывается во время родов. Женский гормон эстроген повышает уровень окситоцина, что дает успокаивающий эффект и способствует развитию чувства заботы. Тестостерон, который у мужчин в большом количестве образуется при стрессе, снижает этот эффект окситоцина. Женщины чаще совершают суицидальные попытки, но количество завершенных суицидов выше среди мужчин.

Следует принимать во внимание, что мужчины по-своему эмоциональны, и неспособность выразить

словами свои чувства, которая поддерживается соответствующим неправильным семейным воспитанием, может порой привести к тяжелым психологическим срывам. И если женщина будет активно искать выход из ситуации, то мужчина либо забьется в угол, либо начнет проявлять агрессию к близкому окружению, которым зачастую оказывается женщина.

Мужчины и женщины по-разному воспринимают боль. Женщинам, например, нужно больше морфина, чтобы уменьшить боль. Они чаще озвучивают ее, кричат от боли, чаще обращаются за медицинской помощью.

Физические различия достаточно очевидны, и большинство из них можно легко увидеть и даже измерить. Они обеспечивают функциональные преимущества разных полов, повышающие шансы на выживание в определенных ситуациях. Мужчины, созданные в основном для физического противостояния и применения силы, имеют, как правило, более развитую верхнюю часть тела, способность быстро нарастить мышечную массу, у них не так легко образуются синяки и снижен болевой порог при травмах конечностей. Их суставы приспособлены для метания предметов, а череп всегда толще, чем у женщин. Так что стереотипы про «толстокожих и твердолобых» мужчин не лишены основания. Строение мужского тела позволяет выдерживать большие физические нагрузки, сталкиваться с другими «самцами» и действовать на высоких скоростях. Многие мужчины предпочитают этим заниматься все свое свободное время.

Сексуальность женщины и мужчины проявляется по-разному. Женщинам нужна интимность, чтобы ценить сексуальность; мужчинам нужна сексуальность, чтобы ценить интимность.

Тестостерон – гормон желания, сексуальности и агрессии. Он мог бы быть назван «гормон завоевания» (военного или сексуального!). Он развивает силу

мышц, скорость реакции, нетерпение, агрессию, выносливость. Сексуальный мужчина (у которого высокий уровень тестостерона) склонен к облысению и имеет хорошо развитую растительность на лице (то есть лысый и бородатый). Так что голливудская внешность смазливых красавчиков весьма обманчива.

Почему на первых страницах книги я уделила такое большое внимание психофизиологическим особенностям мужчин и женщин? Да потому, что зачастую в их незнании и заключается основная причина многих конфликтов и кризисов.

Очень важно понимать, что различия между мужчинами и женщинами – это не чья-то прихоть, а реальность, данная от природы. Знание этого факта поможет вам понять причину уже случившихся конфликтов и избежать новых.

На протяжении веков различия между мужчинами и женщинами были социально определены. Мужчинам очень долго отводилась господствующая роль по отношению к женщине. Сегодня, борясь за равноправие, мы теряем понимание физических и физиологических различий, которые действительно существуют. Мужчины и женщины равны (т.е. имеют равные возможности), но они разные. Психологические различия между мужчинами и женщинами менее очевидны, чем физиологические. Их сложно описать, но они самым серьезным образом могут влиять на формирование и поддержание любых отношений: в семье и на работе, в дружбе и любви. Наша неспособность признать и оценить эти различия может стать на всю оставшуюся жизнь источником разочарований и стрессов и негативно сказываться на отношениях с мужчинами.

Проблемы возникают из-за мнения, будто противоположный пол должен чувствовать, думать или действовать так же, как мы. Мужчина и женщина, слыша и видя одно и то же, слышат и видят

по-разному. Когда эту главу читает женщина, она читает нечто иное, чем мужчина, так как в это время задействованы довольно обширные участки двух полушарий ее мозга. Мужчина же «читает» в основном своим левым полушарием. Таким образом, он подходит к тексту более критично и рационально, в то время как чтение женщины более эмоционально, с субъективным выделением деталей, представляющих для нее личный интерес.

### **Изучаем семейную историю, рисуем генограмму**

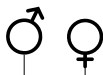
Задача, стоящая перед мужчинами и женщинами, — осознать свою идентичность, принять существующие различия и жить своей жизнью. Мы должны избегать попыток изменить других, чтобы удовлетворить наши потребности.

Представление, что мужчина и женщина, если они любят друг друга, могут думать и чувствовать одинаково, абсурдно. Важно признать различия и идти на компромисс.

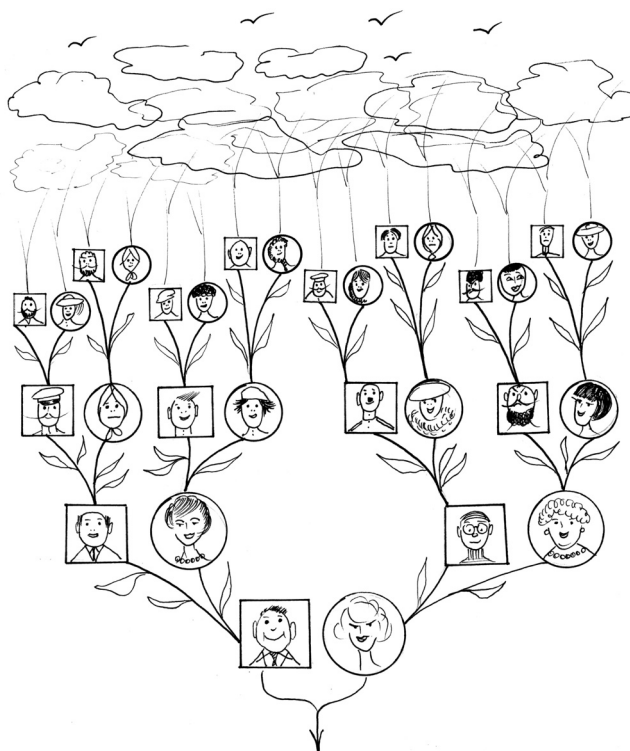
Известный психотерапевт С. Гингер весьма точно определил имеющиеся между мужчинами и женщинами различия: «Наше восприятие мира очень разное... но приятно комплементарное!»

Вслед за Т. Хью мы скажем: «Мы созданы, как две ноги; мы нужны друг другу, чтобы двигаться вперед».

Итак, сейчас мы твердо знаем, что «Он» и «Она» отличаются как минимум по полу, и у этих полов есть свои значимые особенности. Но «Мы» не является простым набором двух встретившихся людей мужского и женского пола. Тогда бы наш союз примитивно выглядел так:



В реальности все иначе. Любой брак – это связка двух семенных родов. Вы являетесь плодами, вызревшими на двух генеалогических деревьях. Один плод вырос на сочном южном дереве, другой – в условиях суровой засухи. На одном дереве было много плодов, на другом – один-единственный. Один кисловат, другой не дозрел... Множество причин, корни которых уходят в глубину веков, влияют на личные отношения двух людей, связавших свою жизнь. Это может казаться не слишком романтичным, но на самом деле ваши отношения выглядят примерно так:



Вы стали теми, кто вы есть, в результате сложных взаимоотношений со своими семьями. Вы испытываете воздействие всего, что с вами происходило в семье,



и того, как ваши семьи справлялись со своими проблемами. Вы склонны видеть и оценивать друг друга преимущественно в терминах собственных семейных устоев. Ваши прогнозы поведения партнера исходят из опыта вашей семьи.

Семья не является простым набором индивидуумов, которые занимаются своими делами. Семья — это не только сумма составляющих ее людей, так же как рука — это не сумма пяти пальцев и ладони. Каждый палец развивает свою собственную личность в отношениях со всей рукой. Если один палец утрачен, вся рука уже не может действовать по-прежнему: каждый палец должен приспосабливаться к этой потере и приобретать новые функции.

В семьях все происходит аналогично, только гораздо сложнее, чем в примере с рукой. Каждый член семьи формируется как уникальная личность, но делает это не в вакууме. Если один из членов семьи заболел, другие переживают это событие и как-то приспосабливаются к нему. Заболевший член семьи вынужден подстраиваться к этим изменениям, что приводит к дальнейшей динамике. Каждый раз, когда член семьи вступает в конфликт с законом, получает награды, заводит ребенка, попадает в больницу, остальная часть семьи реагирует на эти изменения, как бы компенсируя их, независимо от того, было ли это изменение плохим или хорошим. Способы, которыми люди уравнивают друг друга или создают дисбаланс в семье, определяют общее здоровье и счастье всех членов семьи. Каждый из нас, хочет он того или нет, является потомком своего рода, членом семьи своих предков, элементом собственной семейной системы. Принадлежность к семейной системе — один из очень важных и значимых ресурсов человека, повышающий успешность и эффективность его жизни. Балансы и дисбалансы, существующие в нашей родной семье, действуют на нас на протяжении всей жизни,

даже если мы не имели никакого контакта с ней с самой юности.

Для того чтобы узнать друг друга лучше, надо изучить семейную историю каждого из супругов. Сюда можно отнести достоверные факты, воспоминания, легенды и домыслы; крайне важны медицинские сведения о здоровье предков, личностные особенности дедов и прадедов и характер взаимоотношений. Особое внимание обратите на повторяющиеся в нескольких поколениях факты, например: прадед мужа избивал прабабку, отец – мать. Как все это повлияет на выяснение ваших отношений? Как поведет себя ваш избранник? Для ответа на этот вопрос важно ответить на серию других вопросов. Был ли ваш муж на стороне отца? Как он сейчас к нему относится? (Считает, что тот был прав, не общается, не любит, формален в отношениях.) Каково его отношение к матери? (Любит и поддерживает, оберегает или презирает за то, что жила с отцом и терпела.) В зависимости от полученных ответов можно составить некоторый прогноз поведения вашего мужа.

Очень советую вам совместно с ним составить генеалогическое древо своих семей, объединением которых будет являться ваша пара.

Строить генограмму можно на листах различного формата, но можно использовать специальные компьютерные программы. В зависимости от получаемой информации вы будете вносить в генограмму все новые и новые сведения, расспрашивая о семейных историях своих родственников. Поверьте, построение генограммы очень сплотит вас с мужем. Вы, несомненно, узнаете друг о друге много нового, научитесь лучше понимать поступки и реакции партнера. Хотите вы того или нет, члены вашей семьи передают вам свой опыт и свои верования. Это происходит в любой сфере жизни семьи: как растить детей, как обходиться с подростками, когда и на ком жениться, сколько иметь

детей, как следует зарабатывать на жизнь, какая работа самая лучшая, как измерить успех, как справиться с кризисом, потерей, травмой, трагедией, как стареть и как встречать смерть.

Кроме того, расспрашивая о семейной истории вашу свекровь или свекра, вы улучшите с ними отношения, ведь каждому человеку очень важно знать, что им и его прошлым искреннее интересуются.

А что делать с полученной генограммой?

Можно пригласить профессионального художника, который красиво изобразит ваше родословное древо на бумаге или холсте. Можно дополнить свое творение фотографиями родственников. Получившаяся картина вместе с какой-либо другой семейной реликвией (бабушкиным самоваром или колечком), безусловно, займет достойное почетное место в вашем доме и привлечет внимание ваших близких и друзей, а ваша пара, в свою очередь, реально ощутит себя полноценной семьей, у которой прочные и достойные исторические корни. Всю вашу семейную историю вы передадите следующим поколениям, в воспитании которых она будет играть очень важную роль.

## **Изучаем характер партнера**

Часто в качестве причины расставания озвучивается фраза: «Не сошлись характерами». Поэтому самое время поговорить о том, что такое характер и можно ли его изменить.

Еще в V в. до нашей эры Гиппократ выделил четыре типа темперамента: уравновешенный и хорошо приспособляющийся к обстоятельствам сангвиник, горячий и порывистый холерик, склонный к глубоким переживаниям меланхолик, медленный и спокойный флегматик. Эта классификация Гиппократа и по сей день не утратила значимости в силу своей простоты

и мудрости. По сути темперамент характеризует свойства нервной системы. Так, сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы имеется у сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный тип – у флегматика; сильный, неуравновешенный – у холерика; слабый – у меланхолика.

Если с определенным сочетанием свойств нервной системы человек рождается на свет, то его характер воспитывается при жизни.

Характер – это свойства личности, постоянно проявляющиеся в ее поведении. По сути характер личности состоит из привычек и установок.

Для начала постарайтесь ответить на вопрос, какой у вас характер. По своему практическому опыту знаю, что этот вопрос часто застает людей врасплох. Некоторые пытаются ответить, например: «Я холерик». Но я прошу вас просто рассказать о себе в простых и понятных терминах: «Я спокойная, приветливая, в последнее время немного раздражительная, я люблю быть в центре внимания и мне важно, что думают обо мне другие». Охарактеризуйте себя пятью важными словами, например: «Умная, трудолюбивая, гордая, властная, оптимистичная».

Теперь то же самое определите для своего партнера.

Психически здоровый человек может иметь одновременно следующие слабо выраженные черты, назовем их так:

- *уверенный активист*: характер твердый и уверенный. Придерживается собственных взглядов, защищает свои принципы, осторожный и бдительный (но не недоверчив и не наивен), чувствительный (но не сверхбидчивый);
- *недант*: надежный, трудолюбивый, организованный, аккуратный;
- *истерик*: внушает симпатию при первом знакомстве, старается нравиться, крайне эмоционален;

- *святой*: способный к самоотверженности и даже самопожертвованию, умеет откладывать удовольствия на потом;
- *руководитель*: утвердившаяся личность, инициативный, с развитым чувством ответственности;
- *меланхолик реалист*: не ищет убежища в «блаженном оптимизме», реалистичен, склонен к философствованию;
- *оптимист*: везде успел, все сумел, активен, настроение хорошее;
- *мудрец*: интроверт, исследователь, любящий одиночество, умение мириться с одиночеством.

Разумеется, схема несколько упрощенная, но весьма полезная.

А теперь нарисуем штурвал судьбы, ведь недаром говорится: посеешь характер – пожнешь судьбу. Рисование штурвала судьбы наглядно покажет ваши сходства и различия.

Разместите по своему усмотрению каждую из ваших черт по степени их значимости вдоль каждой оси в направлении от центра к окружности, мысленно представляя шкалу от 0 (центр круга) до 10 (точка на окружности). Чем дальше от центра, тем более выражена данная черта. Полученные таким образом точки соедините, чтобы определить свой профиль личности.

То же самое сделайте для своего партнера. Попросите его также нарисовать два профиля личности – ваш и его. Интересно и полезно будет сравнить полученные результаты.

Посмотрите, какая из ваших черт характера находится дальше от центра. Это и есть ваша характерная особенность, делающая вас интересной, отличной от других, позволяющей восхищаться, например, вашим артистизмом или добротой и самопожертвованием. Но именно эта черта делает вас уязвимой, и при определенных обстоятельствах, которые

декомпенсируют вашу личность, способна выбить за грань круга – из психической нормы в невроз.

Что теперь со всем этим делать? Например, можно использовать гештальтистское понятие «полярностей» и попытаться уравновесить тенденции: поощрять педантичность у истеричного партнера (расписание, планирование, организация, записи), а у обсессивного педанта, наоборот, моменты истерии (гибкость, импровизация, обольщение, общительность, выражение эмоций, творческие занятия и т.п.), у святого жертвенного мазохиста стоит поощрять выражение справедливого гнева (праведная агрессивность) и т.д.

Также нужно пытаться избегать ситуаций, в которых личность может начать чувствовать себя некомфортно. Нельзя стремиться сломать ее, перебороть. Например, заставлять истерическую личность большую часть времени заниматься планированием или принуждать лидера все время подчиняться, не позволять высказываться и не уважать его мнение. Тогда конфликты и негативные последствия кризисов неизбежны.

Главный результат этого упражнения – получение новых знаний о своем спутнике, глубокое и неформальное его изучение, которое поможет в дальнейшем.

Даже если вы будете заполнять вместе занимательные тесты, публикуемые в гляцевых журналах или в газетах в рубрике «популярная психология», это будет очень полезно. Все это позволит вам лучше узнать друг друга. Эти знания уберегут вас от столкновения с рифами и не позволят подводным течениям омрачить вашу жизнь.

Итак, чтобы не утонуть в море информации, сделаем первые выводы.

- Этап завершения романтической любви – процесс закономерный.
- Ориентировочный срок наступления первого кризиса совместной жизни – по окончании этапа