КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Трудно предсказать успех каких-либо отношений: иногда совершенно невероятные отношения продолжаются годами, а другие, казалось бы, имеющие все преимущества, терпят крах. Тем не менее опыт брачных консультаций и изучение причин распада брака свидетельствуют, что определенные факторы предрасполагают либо к укреплению, либо к распаду отношений. Если вас интересуют собственные шансы на создание длительных отношений, рассмотрите некоторые из наиболее важных факторов, приведенных ниже.

* Не связывайте себя, когда вы слишком молоды. Ранние замужества подвергаются наибольшему риску. Каждое серьезное исследование вопросов брака показывает, что браки, заключенные до 19 лет, сохраняются меньше всего (особенно если брак оформляется потому, что женщина уже беременна). По мере достижения зрелости вы меняетесь, развиваются различные потребности и интересы, расходящиеся у партнеров. Два человека могут развиваться более или менее в одном направлении, продолжая согласовывать друг с другом меняющиеся потребности, но значительно чаще они взрослеют обособленно.
* Не принимайте на себя обязательств слишком быстро. Вы не должны решаться на создание долгосрочных отношений, пока не будете знать друг друга по крайней мере не менее 9 мес. Именно такой срок позволяет большинству людей узнать лучшие стороны и недостатки друг друга и, живя вместе, на практике выяснить, выдержит ли партнерство проверку временем.

Бурное вовлечение в сексуальный союз -- признак опасности. Если вы часто ссоритесь и особенно если один из вас неоднократно нарушает вашу связь, это является плохим предвестником на будущее, так как подобная модель поведения склонна укореняться. Откладывание официального оформления отношении может также внушать опасения. Если вы договорились о совместной жизни, но отложили оформление перманентных отношений на пару лет или больше, тщательно обдумайте свои мотивы. Это может означать, что вы еще не готовы отказаться от своей независимости.

* Ищите сходство. Обследования показывают, что существует тенденция жениться на себе подобных. Хотя некоторые браки не похожих друг на друга людей и оказываются успешными, совместная жизнь, не сопровождаемая трениями, оказывается легче для пары, имеющей общие интересы и взгляды, желающей получить от жизни одно и то же. Полезно иметь по меньшей мере один-два "сквозных" интереса, а также соответствовать друг другу по возрасту. Если между вами разница более 10 лет, вероятно, неизбежны такие расхождения во взглядах, которые создадут чрезмерные затруднения для нормального развития отношений.
* Ищите сексуальную совместимость. Секс не проявит свойственную ему связывающую силу, если ваши взгляды на него очень различаются или если он играет намного большую (или намного меньшую) роль в вашей жизни, чем в жизни вашего партнера. Сексуальная совместимость -- не вопрос техники, так как "механике" любви вполне можно обучиться в процессе взаимной адаптации. Гораздо важнее, чтобы были действительное влечение друг к другу и взаимное возбуждающее воздействие, только на этой основе каждый из вас сможет полностью удовлетворить сексуальные потребности другого. На основе взаимной притягательности и любви почти все сексуальные проблемы разрешимы, а без этого они скорее всего окажутся непреодолимыми.
* Поиски эмоциональной зрелости. Некоторые личностные особенности чрезвычайно вредны для длительных отношений в будущем. Гнев, вероятно, является наиболее потенциально разрушительной силой для длительных отношений в будущем. Возможно бурное столкновение с партнером, который старается доминировать, проявляет агрессивность и вредоносные тенденции. Если еще можно надеяться на то, что отношения сохранятся при одном психологически незрелом партнере, то при двух они бесповоротно обречены на провал. Низкая самооценка также не предвещает ничего хорошего, так как порождает неуверенность и ревность, затрудняющие создание отношений, основанных на любви и доверии.

Зрелые и долгосрочные отношения могут оказаться невозможными при чрезмерной зависимости. Партнер, который сохраняет значительную зависимость от родителей, может требовать от вас большей поддержки, чем вы готовы или имеете возможность в настоящее время обеспечить. В определенных обстоятельствах, когда вы нуждаетесь в поддержке, пусть даже временной, он может оказаться совсем не способным взять тяжесть ответственности на свои плечи как зрелый человек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ОТНОШЕНИЙ ИЛИ ИХ РАЗРЫВУ | | | |
| **БЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ** | | **ФАКТОРЫ РИСКА** | |
| Успешное совместное проживание последние 6 мес | Эмоциональная стабильность | Слишком ранний брак (до 19 лет) | Гневливость |
| Сходные образование и социальное положение | Сходные сексуальные потребности | Добрачная беременность | Эмоциональная холодность |
| Сходная интеллигентность | Гибкость и хорошая способность к адаптации | Замужество с целью уйти из ненавистного родительского дома | Обедненное отражение собственного образа в низкой уверенности в себе |
| Разница в возрасте менее 10 лет | Эмоциональная шенность | Замужество из желания досадить кому-то третьему | Боязнь независимости |
| Сходные взгляды на большинство основных жизненных вопросов | Способность создавать и принимать душевную привязанность | Краткость знакомства (менее 9 мес) | Гипертрофированное чувство собственности или чрезмерная ревность |
| Разделяемые интересы и виды активности | Уважение к окружающим | Частые трения или разрывы отношений | Эгоизм и эгоцентризм |
| Сходные амбиции и жизненные радости | Одинаковая физическая привлекательность партнеров | Эмоциональная неуравновешенность | Существенная разница в физической привлекательности |

* Убедитесь, что ваш партнер может обеспечить вам физическую близость и душевную поддержку. Человек, который находится в эмоциональной изоляции и которому трудно физически проявить чувства или принять их, имеет мало перспектив для поддерживания полноценных отношений.
* Поиски гибкости. Способность адаптироваться к переменам является одной из наиболее важных особенностей, которую необходимо учитывать при выборе партнера. Ни отдельные личности, ни пары не остаются неизменными, и бескомпромиссная личность может испытывать затруднения при встречах с меняющимися потребностями и обстоятельствами долговременных отношений. Хорошо, если ваш настоящий или возможный партнер согласен обдумывать новые идеи или пробовать новые формы активности.

Если у вас есть серьезные сомнения относительно данной связи, не питайте надежду, что ваш партнер изменится. Надеясь, что под вашим влиянием он станет менее угрюмым или экстравагантным, менее гневливым и не столь склонным к ревности, вы обрекаете себя на значительный риск. Некоторые люди обладают большими возможностями изменяться, другие -- наоборот. Таким образом, если способность изменяться для вас существенна, поищите у партнера ее признаки и сделайте это до, а не после того, как вы серьезно свяжете себя тесными отношениями.

Один момент, существенный для успешного развития стойких отношений, не упоминался выше, поскольку его нужно выделить особо. Это ваша собственная уверенность в сложившихся отношениях и вытекающая из нее решимость воплотить свои намерения в жизнь. Если у вас есть сомнения, они усилятся, препятствуя вам полностью отдаться созданию отношений, которые могли бы помочь преодолеть все проблемы и выстоять.

Оценка ваших отношений

Используйте приведенный ниже контрольный лист, чтобы оценить жизнеспособность ваших отношений. В колонке слева перечислены благоприятные факторы, способные повысить ваши шансы на успех. Они, конечно, не гарантируют полного блаженства, но свидетельствуют в пользу того, что у вас сложится вполне удовлетворяющая совместная жизнь. В правой колонке укачаны факторы риска. Легче предвидеть несчастье, чем предсказать благополучие, отчасти потому, что первое привлекает больше внимания: больше исследованы причины разрыва отношений, чем факторы, способствующие созданию счастливого союза. Тщательная проверка нескольких факторов риска дает меньше оснований испытать огорчение, чем поверхностный просмотр и игнорирование многих благоприятных факторов.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1