## СОВМЕСТИМОСТЬ

Для большинства пар совместимость означает возможность жить вместе, получая удовольствие и удовлетворение. Это реально, если их личности и взгляды достаточно совпадают или дополняют друг друга, редко становясь причиной серьезных конфликтов. Качества, способствующие развитию совместимости в совместной жизни, более полно рассмотрены в разделе "КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ".

Однако совместная счастливая жизнь вполне возможна, даже если теоретически вы совершенно несовместимы. Фактически ни одна пара, сколь бы длительной ни была совместная жизнь партнеров, не может всегда одинаково видеть любую жизненную ситуацию и проявлять полное совпадение потребностей и времени их возникновения. Действительно важна и ценна совместимость темпераментов как способность встречать возникающие проблемы и разрешать их путем соответственных изменений поведения прежде, чем будет поставлена под угрозу вся система межличностных отношений.

Если вы способны к этому, то результаты вашего поведения благотворно скажутся на сексуальных отношениях и на восприятии жизни в целом. Пара с хорошим взаимодействием во всех других областях, если партнеры любят и преданы друг другу" как правило, не позволяет мелким чисто сексуальным различиям или затруднениям испортить остальные аспекты совместной жизни. Секстерапевты обнаружили, что большинство сексологических проблем можно успешно разрешить при душевной близости и любви, а при враждебности партнеров надежды на благоприятный исход лечения гораздо меньше.

Некоторые области совместной жизни особенно важны для поддержания отношений, и они же временами могут быть обильными источниками разногласий. Приводимый ниже вопросник исследует эти критические зоны, позволяя выяснить, насколько вы приспособлены к нуждам друг друга. Можете отвечать отдельно, но лучше ответить на вопросы вместе с партнером, раздельно подсчитывая свои баллы.

|  |  |
| --- | --- |
| НАСКОЛЬКО ВЫ СООТВЕТСТВУЕТЕ ДРУГ ДРУГУ | |
| 1 Сколько свободного времени проводите вы вместе с партнером : Большую часть........................................... 2  Некоторую часть....................................... 1  Мало или нисколько.................................... 0 | 5 Как бы вы реагировали, если бы ваша работа заметно посягала на ваше общее с партнером время:  Приветствовали это................................. 0  Попытались изменить график работы.. 2  Решили, что не в ваших возможностях что-то изменить....................................... 1 |
| 2 Сколько у вас общих друзей, общение с которыми доставляет радость обоим:  Несколько..................................................... I  Мало или нет совсем................................... 0  Большинство............................................... 2 | 6 Сколько из ваших трех любимых интересов партнер разделяет с вами:  Все три......................................................... 2  Один или два................................................ 1  Ни одного..................................................... 0 |
| 3 Как вы поступаете, если вашему партнеру хочется спокойно провести вечер дома вместе с вами:  Не возражаете............................................. 1  Приветствуете и радуетесь этому ........ 2  Испытываете скуку................................... 0 | 7 Как часто вы проводите отпуск вместе:  0бычно......................................................... 1  Всегда............................................................ 2  Редко............................................................. 0 |
| 4 Как вы смотрите на возможность пообедать с партнером в ресторане:  Это хорошая возможность поговорить. 2  Это очень приятно, но не возбуждает... 1  Вам нечего сказать друг другу................... 0 | 8 Если ваш партнер явно чем-то озабочен, он обычно: Говорит об этом под вашим давлением... 1  Обсуждает это с вами............................... 2  Отказывается говорить об этом........... 0 |
| 9 Часто ли ваш партнер проявляет интерес, когда вы говорите о своих делах, взглядах или переживаниях:  Всегда............................................................ 2  Очень редко.................................................. 0  Время от времени........................................ 1 | 16 Чувствуете ли вы одиночество или обиду, если ваш партнер более склонен к уединению, чем вы:  Редко или никогда....................................... 2  Иногда.......................................................... 1  Часто........................................................... 0 |
| 10 К чему чаще всего приводят разногласия с партнером:  Серьезным спорам....................................... 1  Выраженной и продолжительной враждебности.............................................. 0  Обсуждению................................................. 2 | 17 Не оказывает ли на вас партнер такое психологическое давление, что у вас не остается времени для себя:  Редко или никогда....................................... 2  Иногда.......................................................... 1  В большинстве случаев.............................. 0 |
| 11 Как часто у вас вспыхивают крупные ссоры по незначительным поводам:  Редко или никогда........................................ 2  Эпизодически............................................... 1  Часто............................................................ 0 | 18 Хотели бы вы проводить больше времени без партнера:  Значительно больше.................................. 0  Немного больше........................................... 1  Совсем нет................................................... 2 |
| 12 Бываете ли вы обеспокоены тем, что партнер слишком много транжирит (или экономит) денег по сравнению с вами:  Никогда......................................................... 2  Иногдя........................................................... 1  Постоянно................................................... 0 | 19 Как часто партнер обижается, если вы встречаетесь с другими людьми или выполняете работу без него:  Редко или никогда....................................... 2  Иногда.......................................................... 1  Часто........................................................... 0 |
| 13 Если вам обоим необходима дорогая покупка (например, машина или мебель), как часто вам удается беспристрастно обсудить, что следует выбрать:  Всегда............................................................ 2  Редко или никогда........................................ 0  Иногда........................................................... 1 | 20 Как часто ревность бывает причиной ваших проблем:  Иногда.......................................................... 1  Часто........................................................... 0  Редко или никогда....................................... 2 |
| 14 Чувствуете ли вы, что вам не удается высказаться до конца при решении вопроса, как потратить скопившиеся деньги:  Нет ............................................................... 2  Слегка............................................................ 1  Редко обсуждается то, что бы мне хотелось....................................................... 0 | 21 Считаете ли вы, что тратите слишком много времени на родителей партнера или что его суждения по вопросам, касающимся только вас двоих, индуцированы его родителями:  Совсем нет................................................... 2  До некоторой степени............................... 1  Да, считаю................................................... 0 |
| 15 Удовлетворяют ли вас траты на домашнее хозяйство:  Полностью................................................... 2  Совсем нет................................................... 0  До некоторой степени............................... 1 | 22 Хотелось ли вам, чтобы ваш партнер был:  Более честолюбив....................................... 0  Менее честолюбив...................................... 0  Ни более, ни менее честолюбив................. 2 |
| 23 Мешает ли ваша работа проводить время вместе: Иногда........................................................... 1 Часто............................................................ 0 Редко............................................................. 2 | 26 Если у вас (еще) нет детей, то намечены ли сроки, когда начинать создание семьи:  Полностью.................................................. 2 Нет............................................................... 0 |
| 24 Мешает ли работа вашего партнера проводить время вдвоем: Редко............................................................. 2 Иногда........................................................... 1 Часто............................................................ 0 | 27 Если у вас есть дети, как вы оцениваете отношение партнера к их воспитанию: Почти правильное...................................... 2  Слишком строгое........................................ 0  Слишком легкомысленное.......................... 0 |
| 25 Согласны ли вы с партнером о праве женщины на работу, если она хочет работать:  Полностью................................................... 2  С оговорками................................................ 1 Категорически нет..................................... 0 | 28 Думали ли вы серьезно о разрыве ваших отношений: Часто........................................................... 0  Однажды или дважды................................ 1 Никогда........................................................ 2 |

#### ПОКАЗАТЕЛИ

Высокий уровень (36-56). Этот уровень означает, что вы довольны своими отношениями и что ваши эмоциональные потребности в большей части, если не полностью, удовлетворены. Вероятно, у вас есть внутренние резервы для дальнейшего улучшения.

Средний уровень (25-35). Имеются благоприятные условия для стабилизации взаимоотношений. Однако, если в отдельных группах вопросов ваши оценки снижены, тщательно проштудируйте анализ низкой оценки.

Низкий уровень (0-24). Этот уровень дает основание предполагать, что неудовлетворенность повседневной жизнью неблагоприятно сказывается на вашем сексуальном общении. Пары, излишне занятые выяснением взаимных претензий, ведут менее активную и приносящую меньшее удовлетворение сексуальную жизнь. Просмотрите ваши ответы на вопросы, чтобы понять, в чем заключаются ваши главные затруднения. Имеет ли ваш партнер низкую оценку по тем же самым вопросам? Если это так, вы оба, по-видимому, нуждаетесь в коррекции этих сфер активности. Если ваши оценки расходятся до некоторой степени, возможно, достаточно адаптироваться одному из партнеров.

#### АНАЛИЗ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ

Вопросы 1-7 касаются дружеского общения. Одним из самых важных условий, которое вы можете предложить друг другу, является дружеское общение. Американское исследование 1983 г. указывает, что пары, которые уделяют мало времени общению, испытывают меньше удовлетворения и более предрасположены к разрыву, чем пары более компанейские.

Вы, вероятно, будете счастливы и у вас сложатся более интимные отношения, если будут общие друзья и общие интересы. Если вы проводите слишком много времени врозь, возможно ослабление (разрыв) интимных связей. Самая большая опасность для пары, которая проводит вместе малую часть свободного времени, в том, что совместно проводимого времени может хватать только для улаживания жизненной рутины и решения наименее привлекательных проблем из всех аспектов совместного существования.

В дружеском общении гомосексуальная пара часто набирает больше баллов, чем гетеросексуальная, в частности, потому, что лесбиянские пары имеют больше общих интересов в использовании свободного времени.

Вопросы 8-11 относятся к коммуникабельности. Для многих пар трудности возникают в связи с тем, что партнеры мало разговаривают, а разговаривая, могут не понять друг друга. Они постоянно удерживают такую эмоциональную дистанцию, при которой очень редко удается разделить действительные чувства, и это неизбежно порождает непонимание. Некоторые люди ожидают от своих партнеров почти телепатической способности к угадыванию мыслей, потому что используемые ими слова имеют самое отдаленное отношение к тому, что они пытаются передать. Например, жалобы направляются на первый подвернувшийся под руку повод ("Ты никогда не выведешь кошку, если твоя очередь"), потому что обоим трудно и признать, и передать словами действительную причину неудовлетворенности ("Ты не такой нежный, как бы мне хотелось"). Если частью ссоры по самым незначительным поводам переходят всякие границы, это обычно указывает на серьезную неудовлетворенность, порожденную отсутствием любви, нежности, дружеского общения, которой вы оба должны взглянуть в глаза.

У некоторых пар большинство проблем возникает под влиянием чувства крайнего раздражения. Многие боятся высказывать гнев, потому что он неизбежно влияет на отношения в целом. Сотрудники службы брака установили, что именно гнев часто возглавляет перечень жалоб одного партнера на другого. Однако положение нисколько не улучшается, если вы совсем не обнаруживаете раздражения, поскольку проблемы, которые его вызвали, могут в этом случае никогда не выявиться и не разрешиться. Нарастающие при этом напряженность и обида будут наносить не меньший вред. Советы, содержащиеся в разделе "Поведение при раздражении (гневе)", помогут вам предупредить и рассеять это состояние прежде, чем оно причинит ощутимый ущерб.

Вопросы 12-15 имеют отношение к деньгам. Как свидетельствует большинство исследований, от четверти до трети всех ссор между супругами связаны с деньгами. Супружеское согласие нарушает не только отсутствие денег (хотя это важно, и чем меньше денег, тем больше борьбы вокруг них), но и вопросы, кому следует зарабатывать деньги и как их истратить. Споры о деньгах являются также спорами о доверии, взаимных обязательствах, независимости и равенстве. Если у вас есть наклонность сражаться из-за денег, определите, какие из перечисленных выше вопросов поставлены на карту, и занимайтесь этим.

Распределение денег свидетельствует о вере в совместное будущее, почти у каждой пары, которая была вместе как угодно долго, согласие возрастало и финансовые нити существования переплетались. Проблемы могут возникать тогда, когда у партнеров различные взгляды в отношении денег. Если, например, один партнер легко зарабатывает и легко тратит, а другой расчетливо бережлив и откладывает на черный день, у них могут возникнуть затруднения; столь же вероятны осложнения, если партнер, зарабатывающий больше другого (или единственный добытчик), хочет осуществлять больший (или полный) контроль над расходами.

Вопросы 16-21 связаны с интимностью и независимостью. Как бы ни были близки друг другу, вы, вероятно, чувствуете потребность в некоторой независимости от партнера. Пары, живущие функционально, обычно считают личное время и место уединения более важными, чем пары, состоящие в формализованном браке. Проблемы могут возникнуть, если любой из партнеров отличается обостренной потребностью в независимости и уединении, так как это несомненно сокращает время, которое они проводят вместе и которое является одним из наиболее важных связывающих моментов. Однако слишком продолжительное совместное времяпрепровождение может оказаться тягостным. Жизнь может также не удовлетворять пару, если один партнер настолько зависим от другого из-за желания быть вместе и необходимости в моральной поддержке, что не оставляет ей или ему "жизненного пространства".

Споры по поводу родственников часто являются спорами относительно зависимости или относительно того, действительно ли партнер осуществил необходимый эмоциональный разрыв с родителями и целиком выполняет свои семейные обязательства. Подобный партнер может настаивать на том, чтобы жить поблизости от родителей, необоснованно часто навещать их, может принимать их сторону при решении спорных вопросов и автоматически советоваться с ними при принятии важных решений, затрагивающих интересы пары.

Вопросы 22-25 исследуют, как ваша работа влияет на взаимоотношения. Неудовлетворенность в этой области часто связана с посягательством отдаваемого работе времени на время, которое партнеры могли бы провести вместе. По-видимому, наиболее ожесточенные споры возникают тогда, когда не удается достичь согласия о праве женщины работать или о времени, которое она может посвятить работе.

Вопросы 26 и 27 имеют отношение к родительским обязанностям. Большинство исследований свидетельствуют, что дети никоим образом не являются абсолютным условием счастья пары, жизнь бездетной молодой пары дает даже большее удовлетворение. Наиболее частые разногласия связаны с воспитанием детей и с дисциплиной. Если партнеры сумеют развить в себе единомыслие или по меньшей мере предстать перед детьми в единогласии при преодолении жизненных трудностей, это существенно повысит возможность предотвращения наиболее важных конфликтов.

Вопрос 28 касается фундаментальной прочности ваших отношений. Почти каждый человек время от времени испытывает ощущение, что партнер отдаляется, но если такие мысли приходят очень часто, то отношения не сложились. Ваши доводы в плане прекращения отношений четко определятся после ответов на остальные вопросы анкеты.

**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