

Мифы о семейном счастье

Жизненные сюрпризы, эмоциональные взрывы и философский подход

ПО МНЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ, в большинстве случаев семейное благополучие разбивается не об измены и не о новую любовь. И даже не о быт и недовольство сексуальными отношениями. А трещина появляется из-за того, что мы не понимаем и не слышим друг друга. И прочно засевшее в голове представление, какой должна быть счастливая семейная жизнь, как ни парадоксально, очень мешает сделать ее именно такой.

Миф 1. В хорошей семье все абсолютно открыто друг с другом.

Весьма сомнительно, что подобная откровенность — залог счастья в семье. Хотя бы потому, что все по-разному проявляют эту самую открытость. У кого-то душа нараспашку, а кому-то даже с самым близким человеком трудно быть предельно откровенным.

К тому же близкий человек — это не чердак, на который можно сваливать все подряд в надежде потом разобраться, что нужно, а что нет. Поэтому, прежде чем делиться с ним каждым движением вашей такой чувствительной души, задумайтесь: действительно ли это такая важная для вас информация.

Миф 2. Любящие друг друга люди должны все делать вместе.

Этот стереотип придумали женщины, и многие искренне полагают, что для достижения семейной гармонии всего лишь и надо, чтобы мужья включились в общественную жизнь семьи.

Конечно, бывают такие счастливые совпадения, когда у обоих супругов абсолютно одинаковые интересы и увлечения. Но даже в этом случае хорошо, чтобы у каждого оставалось пусть небольшое, но свое пространство, которое занимали бы только его или ее друзья, только собственные увлечения. В этом я убедилась на примере своих друзей. На взгляд наших общих знакомых, это была идеальная семья. Они вместе ехали на работу,

вечером муж заезжал за женой, чтобы ехать домой. Все выходные, все праздники и отпуска они проводили вместе. У них были только общие друзья, своих компаний ни у него, ни у нее не осталось. Она усердно пыталась проникнуться его любовью к бейсболу и считала, что он обязан разделить с ней ее стремление смотреть все театральные премьеры. Когда они расходились, он сказал: у меня было ощущение, что я живу не своей жизнью.

Миф 3. Чтобы семья благополучно функционировала, у каждого должны быть свои обязанности.

А вот это предубеждение в большей степени свойственно мужчинам, которые полагают, что их дело — зарабатывать деньги, а жена должна обихаживать и воспитывать детей. Но жизнь часто преподносит сюрпризы — не всегда приятные, и, по мнению психологов, больше шансов выстоять у той семьи, в которой к разделению обязанностей относятся гибко. Тогда, если муж на какое-то время останется без работы, он в поисках нового места переключится на домашние дела, не чувствуя себя ущербным. А жена станет добытчиком для семьи в полной уверенности, что это нормально — поддержать мужа в трудной ситуации.

Те же семьи, которые строго придерживаются традиционного разделения обязанностей, любое нарушение привычного уклада переживают с большим трудом.

Миф 4. Если мы поссорились, значит, мы не можем жить вместе.

Если так категорично относиться к самой незначительной ссоре, то вам



Фото Игоря ЛАГУНОВА.

Безоблачные отношения могут быть лишь между людьми, равнодушными друг к другу

придется смириться с одиночеством. Поскольку безоблачные отношения могут быть лишь между людьми, равнодушными друг к другу.

Другое дело, что ссоры бывают разными. Если размовки происходят из-за того, что один хочет переубедить другого, вам просто стоит на-

учиться спорить и вежливо не соглашаться вместо того, чтобы сутками не разговаривать друг с другом. Если же

все ваши ссоры случаются на ровном месте, только потому, что один из вас любит срывать на других плохое настроение, это говорит о том, что он не умеет справляться со своими эмоциями. И вовсе не обязательно считать, что из-за этого совместная жизнь не удастся. Можно просто

философски относиться к эмоциональным взрывам своей половины.

Миф 5. Можно преодолеть любые семейные проблемы, если у нас замечательные сексуальные отношения.

Это самое большое заблуждение — приписывать сексу как решающее значение в семейной жизни, так и совсем не брать его в расчет. И каким бы хорошим он ни был, вам придется вместе не только спать, но и заниматься бытом: ходить в магази-

ны и отдавать детей в школу, работать и решать, куда поехать в отпуск. Для совместной повседневной жизни взаимопонимание в этих вопросах не менее важно, чем страстные отношения.

Миф 6. Ради благополучия семьи мы должны думать одинаково.

Конечно, если бы так было в действительности, проблемы решались бы очень легко — точнее, их вообще не было бы. Но к совместной жизни люди приходят с разным жизненным опытом, у каждого свои привычки, свой взгляд на мир, не говоря уж о том, что могут быть и социальные различия. Поэтому ждать от своей половины совпадения ваших устремлений, по меньшей мере, наивно.

Но и делать трагедию из того, что вы по-разному видите будущее вашего ребенка, не стоит. Гораздо важнее принять своего спутника таким, какой он есть, и научиться приходить к компромиссу.

Миф 7. Нужно все время анализировать прошлое, чтобы не повторить ошибки.

Это напоминает злопамятность, даже если и вызвана она самыми благими побуждениями. Из вашего совместного прошлого надо взять только самое хорошее. А плохое надо уметь прощать и потом не вспоминать о нем.

Как ни парадоксально, чем чаще вы будете напоминать своей половине о когда-то совершенных ею промахах, тем чаще они будут повторяться. А совершающий их человек будет испытывать не чувство вины, а раздражение. Кому же приятно, когда ему припоминают ошибки столетней давности.

Миф 8. Когда люди по-настоящему счастливы, они живут только интересами семьи.

Возможно, одному из вас вполне достаточно для счастья заниматься домом, воспитывать детей и общаться с супругом. Но не требуйте того же и от другого.

Ведь семья — это всего лишь один из источников получения удовольствия от жизни. А еще есть друзья, работа, хобби.

Ограничиваясь лишь радостями семейной жизни, вы рискуете стать неинтересным человеком для другого и лишаете себя многих приятных вещей.

На самом деле счастливая семья — это не обязательное та, которая единым строем ездит на дачу, дружно смотрит телевизор и вместе собирается за ужином. А та, которая от всего этого получает удовольствие.

Надежда РОМАНОВА, психолог.

Любовь на 10 баллов

Принцесса Диана повторила подвиги Мэрилин Монро

На покойной принцессе Диане продолжают «делать» капитал. Пару лет назад настоящим открытием стали воспоминания ее мажордома, в которых был выставлен в неприглядном свете королевский двор. В прошлом году американский телеканал Эн-би-си передал в эфир сделанную тайно аудиозапись принцессы Дианы, в которой она рассказывала о своих проблемах с принцем Чарльзом и о попытках совершить самоубийство.

Теперь, вне всякого сомнения, настоящей сенсацией станет произведение одной из самых близких подруг принцессы Дианы — Симоны Симмонс. Она написала книгу «Диана: последнее слово». Эта книга основывается на тех откровениях, в которые посвящала автору принцесса. Главы из этого повествования на протяжении нескольких недель будут печатать «Сан», которая считается самой «желтой» британской газетой.

Симмонс утверждает, что у Дианы был роман с сыном убитого в 1963 году президента США Джона Кеннеди. Сама Диана, по словам Симмонс, называла увлечение Джоном Кеннеди-младшим «стопроцентной похотью». Принцесса оценивала сексуальные возможности Джона Кеннеди-младшего на «десять баллов из десяти».

А однажды Диана сообщила подруге о том, что занималась любовью с Джоном в том самом отеле в Нью-Йорке, где в начале 1960-х годов происходили тайные встречи Кеннеди-старшего с актрисой Мэрилин Монро.

Однако наибольшим откровением стало признание Симмонс о том, что Диана якобы мечтала стать «первой леди» Америки. Но для этого как минимум сыну покойного президента Кеннеди должен был стать президентом США.



Это была красивая пара, на все 100 процентов подходящая друг другу. Как утверждает подруга принцессы Дианы, Джон Кеннеди-младший и леди Ди неоднократно встречались в Нью-Йорке.

Впрочем, как это могло осуществиться на самом деле, теперь не узнать. Диана погибла в автотрагедии в одном из парижских туннелей в августе 1997 года. Спустя два года из жизни ушел Джон Кеннеди, в очередной раз дав почву для разговоров о так называемом проклятии «рода Кеннеди».

Между тем

Когда погиб его отец, президент США Джон Кеннеди, маленькому Джону было три года. Джон Кеннеди-младший разбился в авиакатастрофе в 1999 году, когда летел на своем легком самолете над Атлантическим океаном без второго пилота. Вместе с ним погибли его жена и сестра жены. Его телохранитель говорил, что Джон был «неопытным, но отчаянным пилотом». О том, чтобы сын аккуратно управлял самолетом, его всегда просила мать — Жаклин Кеннеди.

В ходе расследования выяснилось, что Джон Кеннеди-младший не справился с управлением, не сумев выйти из «штопора» в небе над Атлантикой. Прах Джона Кеннеди-младшего, по которому, без всякого преувеличения, скорбила вся Америка, развеяли возле мыса Кейп.

Максим МАКАРЫЧЕВ.

ВИТАМИННАЯ ТЕРАПИЯ

Диета от развода

Специалисты считают, что эмоциональная нестабильность в семье напрямую связана с дефицитом питательных веществ в организме. В подавляющем большинстве случаев супруги страдают от нарушения баланса сахара в крови: его избыток приводит к раздражительности и неконтролируемым эмоциональным взрывам... А нехватка хотя бы одного основного витамина или микроэлемента вызывает шокую волну.

Чтобы избежать грубых нарушений диеты и наглядно отличить полезную пищу от вредной, Американская академия ассоциации семейных врачей предлагает наглядное пособие — «Пирамида здоровых продуктов».

Основание пирамиды — фундамент здоровья — составляют продукты, содержащие углеводы (третья часть всей пищи). В основном это должны быть продукты из нерафинированных цельных зерновых. В эту категорию входят: хлеб — по возможности все сорта черного и ржаного, диетический с добавлением отрубей; каши, приготовленные из цельного зерна: гречневая, геркулесовая, пшенная, пшеничная, кукурузная, ячневая; макаронные изделия из качественной пшеницы; крекеры (сухое печенье); входящие у нас в моду сухие завтраки, лучше всего мюсли, которые полезнее всего есть не с молоком, а с молочнокислыми продуктами.

Второй (довольно солидный) этаж пирамиды занимают фрукты и овощи: сырые, вареные, тушеные и печеные. В эту же категорию включены: фруктовые и овощные соки, морсы, кисели, витаминные и травяные чаи. В одних овощах и фруктах преобладают углеводы (картошка, бананы), в других — жиры (семечки), есть и такие, где больше белков (фасоль, соя). **На третьем этаже пирамиды — белки.** Слева — молочные и молочнокислые продукты, справа — животные и высококачественные растительные белки: птица (курица, индейка), мясо, рыба, яйца, фасоль, горох, чечевица. В один прием пищи не надо мешать продукты из левой и правой половинки.

Надо учитывать и размеры пирамиды: компания продуктов из этого этажа не должна занимать так много места в вашем рационе, как соседи снизу. Продукты, содержащие белки, должны составлять приблизительно половину рациона.

На вершине пирамиды расположена маленькая группа продуктов, в которых недостает многих важных для здоровья витаминов, макро- и микроэлементов. Это все «самое-самое»: сладости, жареный картофель, соленые орешки, приправы, алкогольные и безалкогольные газированные напитки. Если вы не хотите болеть, постарайтесь заглядывать на вершину пирамиды здорового питания как можно реже!

Подготовила Светлана ГОРЯЕВА.