

УДК 159.9:316.356.2

СЕНЧУК О. В., аспірантка Інститут соціальної і політичної психології НАПН України  
м. Київ

### МОДЕЛЮВАННЯ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ

*У статті йдеться про конструктивний підхід до моделювання подружжям своїх стосунків на основі християнської любові. Такий вибір враховує спільне долаття труднощів повсякденного життя та сприяння особистісному зростанню кожного.*

**Ключові слова:** шлюб, подружня любов, моделювання подружніх стосунків, особистісне зростання.

*В статті речь идет о конструктивном подходе к моделированию супругами своих отношений на основе христианской любви. Такой выбор учитывает совместное преодоление трудностей повседневной жизни и содействие личностному росту каждого.*

**Ключевые слова:** брак, супружеская любовь, моделирования супружеских отношений, личностный рост.

*The article is about a constructive approach to modeling relationship based on Christian love by spouses. This choice takes into account the joint overcoming difficulties of everyday life and promote personal growth of each.*

**Keywords:** marriage, spouse love, modeling of spouses relationships, personal growth.

*Постановка проблеми.* Проблема шлюбно-сімейних взаємин є предметом багатьох досліджень в галузі соціальної психології, зокрема в психології сімейних відносин (Т.В.Андреєва, Л.Я.Гозман, С.І.Голод, В.М.Дружинін, С.В.Ковальов, М.М.Обозов), характеристиках задоволеності шлюбом (Р. Левіс та Дж. Спаніер) та ін. Також сім'я розглядається як чинник невротів і різноманітних розладів (Л.М.Гридковець, Е.Г.Ейдемільер, О.С.Кочарян, І.А.Семьонкіна), ролі соціалізації особистості (П.П.Горностай, Н.Є.Хлопоніна), статево-рольової соціалізації (Т.В.Говорун, Т.М.Титаренко), гармонізації подружніх стосунків під впливом художньої творчості (М.Ю. Сидоркіна), стосунків між поколіннями (О.Л. Вознесенська, В.А. Крайчинська), ефективних шлюбних взаємин (О.Я.Кляпець, Т.О. Ларіна).

Ставлення до подружнього життя, починаючи з ХХ століття, зазнало великих змін. Сьогодення засвідчує кризу подружніх стосунків. Розлучення, неодноразові спроби створити нову сім'ю, громадянські шлюби – вже не дивують людську спільноту і перестали бути аномальним явищем, швидше, перетворюються на норму. Проте від цього страждає як саме подружжя, так і їхні діти. Тому важливо, щоб суспільство не просто спостерігало за проблемами подружжя, але й було у постійному пошуку найкращих шляхів для їх вирішення. Було б помилкою стверджувати, що у попередніх століттях, шлюби вважались ідеальними, навпаки, сучасна ситуація є наслідком того, що шлюбна невірність і відчуженість між чоловіком і дружиною існували давно, але не демонструвались публічно, а були у прихованій формі. Тепер, через відхід людини від моральних цінностей, чуттєва та емоційна сфера стала домінуючою у прийнятті важливих життєвих

рішень. Якщо колись людина робила те, що їй хочеться таємно, то сьогодні це стало звичним явищем і пропагується із телеекранів та шпальт модних журналів. Через брак любові у подружжі страждають усі члени родини. Відсутність взаємоповаги та любові між чоловіком та дружиною перетворює родинне життя у поле битви, на якому немає переможців.

Зранені особи виходять у світ боротись за своє щастя під сонцем і перетворюються у воїнів на війні між егоїзмом та любов'ю, між добром і злом. Наслідки такої "боротьби" можуть стати перешкодою для побудови міжособистісних стосунків у майбутньому, як для подружжя, так і для їхніх дітей.

*Об'єктом нашого дослідження* є сімейні стосунки.

*Предметом дослідження* – методи збереження та зміцнення шлюбу.

*Мета дослідження:* віднаходження найвагоміших механізмів збереження та зміцнення шлюбу.

#### Засади християнської любові у подружжі

Життя людини починається в сім'ї, яку створила подружня любов двох людей, що стали одним цілим. Важливим завданням подружжя є зберегти і виростити той паросток любові, який проріс внаслідок їхніх зустрічей до шлюбу. Г. Чепмен вважає, що шлюб був Божою відповіддю на найнагальнішу потребу людини – поєднання власного життя з іншою людиною. Таке єднання має стосуватися всіх сфер життя. Тут йдеться не просто про фізичні стосунки або взаємну емоційну підтримку. Це повне і цілковите єднання двох життів на інтелектуальному, емоційному, соціальному, духовному і фізичному рівнях [14, 9]. Згадаймо Святе Письмо, яке знайомить нас із Божою волею створити людину на свій образ і подобу: "І сказав Бог: Створімо

людину за образом Нашим, за подобою Нашою, і хай панують над морською рибою, і над птаством небесним, і над худобою, і над усією землею, і над усім плазуючим, що плазує по землі. І Бог на Свій образ людину створив, на образ Божий її Він створив, як чоловіка та жінку створив їх” (Бут. 1, 26 – 27). Також Святе Письмо уточнює Господню волю стосовно шлюбу: “Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, і стануть вони одним тілом” (Бут. 2, 24). Господнє призначення подружжя – бути одним тілом, коли дві особистості стають одним цілим та разом духовно зростають. Це завдання надзвичайно важке, яке ставить питання: як дві особи з різними вихованням, своїм унікальним життєвим світом, особливими здібностями, вистражданим досвідом перемог і поразок можуть стати одним цілим? Як пройти через труднощі і спокуси повсякденного життя і створити справжню єдність, на яку одержали благословення в урочистій шлюбній посвяті одне одному?

Шлюбна присяга не є страхом полісом від життєвих труднощів чи запрошенням на елітну вечірку – це швидше схоже на право навчатися в університеті, яке передбачає великі перспективи, але реалізація їх залежить від наполегливості, терпеливості й вірності обраному шляху. Бог створив людину на образ свій, а подобою Божою вона має шанс стати, коли складе іспит на зрілість та вірність своєму Отцю і подружжю життя покликане допомогти у цьому. Папа Павло VI в своїй енцикліці “Про належний порядок передавання людського життя” вказує серед особливостей подружньої любові на дуже особливу форму особистої приязні, у якій “одружжя великодушно ділить все без належних застережень і без егоїстичних розрахунків. Хто насправді любить свого чоловіка/дружину – любить не заради того, що отримує, а радше, любить його заради нього самого, і є щасливим від можливості збагатити його, подарувавши йому себе самого” [5, 52]. Подружжя взаємодія на основі християнської любові передбачає духовне особистісне зростання кожного, створення люблячої атмосфери для виховання та розвитку дітей.

### Неминучість непорозумінь у подружжі

У нашому суспільстві вже стало рідкістю таке явище, як шлюб з примусу за домовленістю батьків, що давало право в минулому виправдовувати самому перед собою в першу чергу, а потім і перед спільнотою подружні зради чи неповагу до чоловіка/дружини. Люди самі вибирають собі половинку, малюють у своїй уяві нереальні ілюзії, а потім нарікають, що їх сподівання не виправдались. У дошлюбному періоді залицяння нам хочеться показати один одному найкращі свої якості чим і приваблюємо один одного до себе. Або ж відчуваємо потребу тих якостей, якими наділена інша людина, а захоплення нею створює ілюзію великого кохання та впевненості у тому, що воно на все життя. Під час залицяння, – говорить Е Фром, –

обоє ще не впевнені одне в одному, але кожен намагається підкорити іншого. Обоє сповнені життя, привабливі, цікаві, навіть прекрасні – повнота життя завжди надає обличчю чарівності. Обоє ще не заволоділи одне одним, отож енергія кожного з них спрямована на те, щоб бути, тобто віддавати іншому і стимулювати його. Шлюб надає кожній із сторін виняткове право на володіння тілом почуттями й увагою одне одного. Вже зникла потреба когось завойовувати, бо любов перетворилась на щось, чим людина володіє, – на власність. Пара припиняє докладати зусиль до того, аби бути привабливими і викликати любов, тож, як результат, обоє починають набридати одне одному і їхня краса зникає [13, 60]. Це не аксіома, від якої неможливо відступити, а наслідок вибору людини, коли людина перестає цінити те, що ще вчора було найважливішим на порядку денному.

Подружжя може створити модель таких взаємин, які їм найприйнятніші та відповідно до неї будувати свою взаємодію, щоб не дозволяти обставинам робити це замість них.

Втрата поваги до шлюбу починається із ключових фраз, які з власної волі людина прокручує в своїх думках: “мій чоловік/дружина, мене не любить, мене негідний/негідна”; або “шлюб був помилковим”: чи “наразі я зустрів/зустріла того, хто мене цінить і з ким мені буде добре”, а також багато іншого, на що спроможна людська фантазія, спрямована в руслі завданому образу та розчаруванням. Часом погляд зводиться до міфічного везіння, яке не кожному дане і твориться фатальний висновок, що нічого змінити не можна, якщо вже “випала така доля”. Як правило, більшість розчарованих подружніх пар бачать два шляхи виходу з подружніх негараздів: розлучення або терпіння дискомфорту, “мучеництво”, яке включає почергове перебирання на себе ролі “ката” або “жертви” у подружньому двобої за свої права. Коли такі думки з’являються, в нашій волі перелаштувати їх на пошук причини негараздів через переосмислення ситуації з різних боків, а також на подружній діалог та моделювання бажаних подружніх стосунків. На переконання Т.М. Титаренко, О.Я. Кляпець: повсякденна психологічна травматизація, що постійно відтворює умови для емоційного вигорання – неминуче явище. Щоб виходити із стресових, фрустраційних, конфліктних, кризових переживань без зайвої травматизації, треба вчасно корегувати власне ставлення до несприятливих життєвих обставин. Бажано правильно оцінювати свої можливості, сили, яких потребує складна життєва ситуація. Іноді краще змінити плани, погодитися на нові умови взаємодії, відмовитися від бажаного, ніж заплатити надто велику ціну за власну впертість [12, с. 46].

Л. М. Гридковець до подружніх дисгармоній зараховує: низьку чи завищену самооцінку, втрату почуттів, втрату здоров’я, подружню втому, споживачий підхід до партнера, поспішність чи втрату уваги до свого чоловіка чи дружини, монотонність, нудьгу,

рутину, стереотипність, лінощі, вікові та родинні кризи, а також неузгодженість інтимного життя. [3, с. 53–60].

Коли ж людина зустрічає на своєму шляху труднощі, часто замість шукати способи їх подолання нарікає на свою долю і на того, хто поруч. Життєві труднощі – не кара Божа, а витвір людської недосконалості або перешкода, яку необхідно подолати на життєвому шляху до зрілості, як іспит, що дає право перейти на старший курс та ще й одержати стипендію. Тому важливо саме у такий час стати один для одного не “катом” і “жертвою”, а друзями, які прощають, підтримують один одного, шукають виходу разом і будують свої стосунки на основі християнської любові.

### Моделювання подружніх стосунків

Дорогу до Царства Божого Творець показав, коли давав Свої Заповіді (Вих. 20, 2 – 17). Господь не закликав піддаватися обставинам, а спонукав людину до співтворення свого життя разом з Ним і дав найкращий “будівельний матеріал”. Ісус узагальнив Заповіді Господні й запропонував інший погляд на створення фундаменту людського щастя: “Люби Господа Бога свого всім серцем своїм, і всією душею своєю, і всією своєю думкою. Це найбільша й найперша заповідь. А друга однакова з нею: Люби свого ближнього, як самого себе. На двох оцих заповідях увесь Закон і Пророки стоять” (Мат. 22, 37 – 40).

Якщо Господь говорить любити, то мова йде не про почуття, а про певну дію. Любов до ближнього, в тому числі до свого чоловіка/дружини, отожднюється з любов’ю до себе, і з тим, що є джерелом добра. Дуже важливим є побачити різницю між любов’ю до себе та егоїзмом, між тим, що приносить добро, а також тим, що розбещує і веде до деградації.

Ряд науковців (В. Альбісетті, К. Вітакер, Л.М. Гридковець, С.В. Діденко, О.Я. Кляпець, Т.О. Ларіна, О.А. Ліщинська, А. Маслоу, В. Сатір, К. Роджерс, Т. М. Титаренко, Е. Фром) пояснюють конструктивну подружню взаємодію на основі прийняття своїх недоліків та недосконалості один одного через взаємну підтримку і терпіння у їх подоланні та скеруванні один одного в бік особистісного зростання. К. Роджерс узагальнив результати свого пізнання міжособистісної взаємодії завдяки тривалій роботі з клієнтами і зазначив про важливість самопізнання та прийняття себе, а також природності та щирості у стосунках з іншими людьми. Коли людина приймає свої недоліки, вона відкриває шлях для власного удосконалення. За спостереженнями К. Роджерса стосунки між людьми побудовані на нерозумінні й підозрах ведуть до ворожнечі і навіть суперництва між людьми. Коли непорозуміння прямо проговорюються, підозра зменшується, ворожнеча і суперництво змінюються на співробітництво і вдячність. Це не означає, що люди завжди будуть знаходити порозуміння один з одним, скоріше, за відсутності недостатнього розуміння розбіжності будуть чесними, а це утверджуватиме взаємоповагу.

За подружні стосунки відповідальність несе кожен. Важливо серйозно аналізувати події, почуття, які людина переживає, обговорювати їх і прагнути розібратися. В. Альбісетті зазначає, що у подружжі перш за все потрібно бути собою, а для цього ставити мету – пізнати себе. Також приймати один одного такими, якими є, пізнавати і розуміти процес самопізнання і дозволяти бути собою. Необхідно сприяти один одному у цьому процесі. В. Альбісетті переконаний, що коли подружжя розуміє мотиви, які штовхають їх шлюб до кризи, то в них є реальна можливість відновити та оживити його [2].

К. Роджерс виділяє чотири основних елементи, які допомагають подружній єдності:

1. Постійне дотримання обов’язку. Шлюб як тривалий процес, а не як контракт. Діяльність здійснюється заради власного задоволення такою ж мірою, як і для задоволення іншого. Стосунки – це робота: робота заради окремих рівно ж зі спільними цілями.

2. Спілкування – повне вираження позитивних чи негативних почуттів і готовність до будь-якої реакції з іншого боку.

3. Неприйняття ролей, які нав’язуються ззовні, а натомість власний рольовий вибір з найбільш організмічними відчуттями, на які здатне подружжя.

4. Становлення собою – це глибока спроба виявити і прийняти власну справжню природу, це рішення знімати маски так швидко і так часто, як вони проявляються. Дозволити собі бути всією складністю почуттів, значень і цінностей у своєму подружжі – бути достатньо вільним, щоб віддатися любові, гніву, ніжності, такою мірою, як вони існують, бути на шляху до становлення реальною людиною. Готовність допомогти своїй половинці йти власним шляхом до своєї власної унікальності. [8, 249 – 263]

За твердженням А. Маслоу: любити – значить призначати право людини бути самою собою, бути унікальною [7, 276]. О.А. Ліщинська вважає взаємодію людей конструктивною тоді, коли вона базується на прийнятних для обох сторін способах задоволення потреб, коли така взаємодія є не тільки взаємовигідною, а ще й взаєморозвивальною [6, 19]

Моделювання подружніх стосунків – це важливе завдання подружжя, яке прагне бути господарем свого життя, будувати конструктивні сімейні взаємини та дати хорошу життєву основу своїм дітям. Знайти власну модель подружнього життя можна, коли є зрозумілими психологічні особливості та рівень життєстійкості свій власний та свого шлюбного партнера. Прийняти те, що є, бачити, яким воно має бути в майбутньому, спільно будувати бажані стосунки, вирішуючи життєві завдання – шлях, який створює комфортну атмосферу і сприяє розвитку кожного у сімейній спільноті.

### Висновки

Перекладання відповідальності за своє особисте життя, життя свого подружжя та сім’ї на когось персонально чи волю обставин є помилковим. Важливо

проявляти мужність, терпіння і мудрість, щоб долати перешкоди та будувати родинне життя за власною моделлю. Щасливий шлюб будується на християнській любові і передбачає:

- Стійке прагнення збудувати родину, де відчують затишок, прихильність, особистісну свободу, а також безпеку всі, хто в ній знаходиться.
- Активні дії та наполегливість, спрямовані на вирішення життєвих завдань.
- Сміливість протистояти стереотипам та шаблонам, які виробило середовище.
- Мужність, терпіння і мудрість творити свою спільноту взаємними зусиллями на базі християнських цінностей, долаючи перешкоди і випробування, а також власні страхи.
- Прийняти дійсність, що життя наповнене не лише комфортом, а кризи і труднощі мають значення сходинок у життєвому розвитку та випробуванням на мужність і вірність обраним цінностям.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Біблія. (Український переклад І. Огієнка) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bibleonline.ru/bible/ukr/>
2. Альбісетти В. Терапія подружескої любові. Як решать проблеми совместной жизни [Электронный ресурс] / Валеріо Альбісетти.. – Режим доступу: [http://agnuz.info/tl\\_files/library/books/terap/](http://agnuz.info/tl_files/library/books/terap/)
3. Грідковець Л. Світ подружнього життя. / Людмила Грідковець – К. 2004. – 170 с
4. Діденко С.В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків: Навчальний посібник / С.В. Діденко. – К.: Арістей, 2003. – 312 с.
5. Документи католицької церкви про шлюб та сім'ю від Лева XIII до Івана-Павла II. Т.ІІ – Львів, 2002.: Видавництво ЛБА. – 312 с. (Інститут Родини та Подружнього Життя Львівської Богословської академії).
6. Ліщинська О. А. Профілактика психологічного насильства у сім'ї та освітньому середовищі: методичні рекомендації / О. А. Ліщинська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2010. – 68 с..
7. Маслоу А. Г. Мотивация и личность (пер. с.англ. А. Татлыбаевой) / Абрахам Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
8. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы (пер. с.англ. В. Гаврилова) / Карл Роджерс. – М.: Эксмо, 2002. – 288 с. (Серия "Психология для всех")
9. Рубин Д. Социальный конфликт: эскалация, тупик, разрешение /Джеффри Рубин, Дин Пруйт, Сунг Хе Ким. – СПб, 2002. – 352 с.
10. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир [Электронный ресурс] / В.Сатир – Режим доступа: <http://troitzkiy.org.ua/Новости/v-satir-kak-str-seb-i-sv-sem.html>
11. Скотт Дж. Г. Конфликты и пути их преодоления / Джин Грехем Скотт. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
12. Титаренко Т.М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор організації сімейних взаємин. / Т.М.Титаренко, О.Я Кляпеч. –К. Міленіум, 2007, 142 с.
13. Фром Е. Мати чи бути?: пер. з англ / Еріх Фром. – К.: Укр. Письменник, 2010. – 222 с. – (Світло світогляду).
14. Чепмен Г. Шлюб, про який ви завжди мріяли (переклад з англ. Н. Гербіш, К.Кириченко) / Гері Чепмен. – К.: Брайт Стар Паблішінг Кириченко, 2011. – 112 с.