



Гармония и вечная влюбленность - таким ли является идеальный брак? Заблуждение! Специалист-психолог открыла, что не только это в действительности способствует укреплению любви на долгие годы.

В ходе своих исследований американский профессор Юдифь Валлерштейн натолкнулась на одно любопытное противоречие: многие пары жаловались на свои собственные плохие отношения, однако в то же время они радовались, когда их дети вступали в брак.

Очевидно они, несмотря на свой собственный скверный опыт, все же верили в ценность семейной жизни. Это породило у профессора идею исследовать причины, которые делают супружеские отношения счастливыми. Результатом явилось издание книги под названием "Счастливый брак. Как и почему сохраняется любовь".

Пары, которые изучала профессор, прожили вместе длительное время - от 9 до 40 лет. У всех есть по крайней мере один ребенок. Их семейная жизнь продолжается, причем ее можно назвать счастливой. Профессор Ю.Валлерштейн в течение трех лет наблюдала за пятьюдесятью такими парами и открыла девять секретов, которые объясняют длительность и прочность их семейной жизни.

**1. Отказаться от прежних привязанностей.** Тот, кто вступив в брак продолжает вращаться в прежних сферах, неизбежно столкнется с коллизиями в новой для него жизни. Это прежде всего касается отношений со своими собственными родителями. Не следует понимать это как призыв не уделять им никакого внимания. Речь идет о том, чтобы сложились новые отношения, не имеющие ничего общего с прежними отношениями родителей и их "деток".

**2. "Мы" важнее, чем "Я".** Счастье является плодом многих компромиссов. Брак требует от каждого из участников идти навстречу своему партнеру и удовлетворяться частью вместо того, чтобы добиваться целого. Счастливые пары умеют делить на двоих и радости, и огорчения.

**3. Становясь родителями, оставаться любящей парой.** Рождается ребенок и вдруг становится властителем в жизни семьи. И это является также пробным камнем для каждой пары. Несмотря на плач ребенка и занятость им, супруги нуждаются также и во времени для себя самих. Каждой благополучной семье удастся сочетать свои отношения с воспитанием ребенка, не допуская превращения его в безраздельного хозяина семьи.

**4. Кризисные ситуации служат укреплению брака.** Мысль о том, что супруги, живущие счастливым браком, не имеют никогда туч на небосклоне, является неправильной. Все пары, которые были охвачены упомянутым выше исследованием, пережили в своей жизни по крайней мере один-два серьезных кризиса. Однако, в отличие от разводящихся в таких случаях людей, они сделали все, чтобы вместе преодолеть трудности. И это послужило укреплению их любви на всю последующую жизнь.

**5. Спорить - да, однако, пожалуйста, не забывайте о табу.** В порыве злости с губ одного срывается слово, больно ранящее другого. Этого допускать нельзя. Любые раны, любые удары ниже пояса, всяческие упреки в споре являются табу. Кто это понимает, тот постарается и в споре проявить уважение и симпатию к другому, концентрируя внимание, главным образом, на предмете спора.

**6. Секс и любовь связаны между собою.** Секс - это не все. Однако секс имеет более важное значение, чем думают некоторые. Счастливый брак отличается тем, что секс и любовь неразрывно связаны. Даже и в том случае, если супружество давно уже стало повседневностью.

**7. Скуке ни на минуту не должно быть места.** Тому, кто влюблен, ничего другого не нужно. Так ли это? Нет, это неверно. Счастливые браки характеризуются как раз тем, что оба супруга имеют широкий круг друзей и самые различные интересы. Ибо тот, кто замыкается только в своем супружеском мире, рано или поздно попадает в западню,

которая именуется скукой.

**8. Искусство прислушиваться и правильно понимать.** Читать между строк, правильно понимать речь тела. Любящие супруги улавливают негативные изменения в настроении партнера и сейчас же стараются помочь ему вернуть хорошее расположение духа. Большинство людей не ожидают того, что их заботы могут исчезнуть сами собой. И они хотят понимания этих забот со стороны партнера.

**9. Баланс между идеалом и реальностью.** Поначалу влюбленность застилает глаза. Однако постепенно каждый начинает замечать, что его партнер тоже всего лишь человек. Любому браку необходимо и время безоглядной влюбленности, и постепенное понимание реальности. Воспоминания из времени, когда родилась и расцвела любовь, помогают стойко переносить превратности судьбы. В памяти счастливых пар хранятся дорогие сердцу картины прошлого, однако эти пары в процессе совместной жизни учатся принимать друг друга такими, какие они есть.