№ 84: СВОБОДА ПІД ОБІТАМИ

Радість взаємних зобов'язань

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ

30 ВЕРЕСНЯ 2021

У «Мистецтві любити» Еріх Фромм пише: «Під відповідальністю сьогодні часто мають на увазі обов'язок, щось нав'язане ззовні. Проте відповідальність у справжньому сенсі слова — це цілковито добровільний акт; це моя відповідь на потреби, висловлені чи невисловлені, іншої людини. Бути "відповідальним" означає бути спроможним і готовим "відповісти"». Відповідальність перед кимось, зобов'язання за контрактом чи обітниці — це не те, що ми беремо на себе з примусу, а наша вільна постанова. Ми робимо дорослий, свідомий вибір дотримуватися домовленостей і змінюємо змінюємо своє життя й поведінку відповідно до них. До шлюбних обітниць залучені двоє: партнери беруть відповідальність одне перед одним. Складаючи взаємні зобов'язання, вони визнають важливість своїх стосунків і окреслюють їхнє місце в житті.

Періно дель Ваґа, «Святе Сімейство», 1524–1526 роки (фрагмент)

У цьому тексті ми називатимемо обітниці, на яких ґрунтуються стосунки сімейної пари, контрактами: ітиметься не про «шлюбний контракт» в усталеному юридичному значенні, а про «психологічні» домовленості.

Домовленості роблять будь-які стосунки, зокрема подружні, прозорішими та зрозумілішими. Якщо я домовляюся про щось із чоловіком або дружиною, то можу розраховувати, що саме так воно й буде. Передбачуваність зменшує тривогу та дає відчуття безпеки. Іноді вважають, що в передбачуваних взаєминах немає місця для спонтанності й панує нудьга, але, на наш погляд, справжня спонтанність і внутрішня свобода можлива лише за наявності виразних меж, ясних правил і прозорих домовленостей. У таких умовах ми можемо вільно виявляти почуття, адже домовилися, що будемо розділяти радість і надавати підтримку у горі. Хороші стосунки ґрунтуються на довірі, співчутті та взаємній повазі, адже лише відчуття безпеки створює простір для щирості та природності. У взаєминах із прозорими контрактами — визначеними обітницями й усталеними домовленостями — подружжя може розраховувати на розуміння й повагу одне одного, безпечно ділитися переживаннями й інтересами, легко та вільно

досліджувати свої почуття, потреби й сексуальність.

Навіть якщо ви не плануєте детально проговорювати психологічних контрактів із партнером, варто дати собі відповідь на кілька запитань.

Хто я в цих стосунках?
Яка ваша роль і в чому саме вона полягає? Які ви маєте можливості й відповідальності? У кожному разі, відповідь має прояснити ваше становище.

Як почалися ці стосунки і що мені робити, щоб вони розвивалися?
Чи хочете ви, щоб ваші взаємини розвивалися і що це означає для вас? Як ви уявляєте «розвиток», що для нього маєте зробити ви, а що партнер? «Легенда» про початок стосунків — важлива опора для збереження тепла, яка може стати ключем для відновлення стосунків після конфлікту.

Навіщо мені та моєму партнерові ці стосунки?
Важливо відповісти собі на запитання «для чого я в цих стосунках?», а не «чому я в стосунках?». Деякі взаємини починаються випадково й незаплановано, а деякі тривають навіть тоді, коли любов і близькість втрачені. Цим запитанням ви також з'ясовуєте своє майбутнє у стосунках.

За яких умов я закінчу ці стосунки?
Що має статися, щоб ви вирішили розійтися з партнером? В ідеальних ситуаціях це запитання не виникає, однак життєві обставини можуть бути різними. На жаль, нерідко взаємини не припиняються і в ситуації, коли один партнер загрожує життю чи здоров'ю іншого. Це запитання спонукає обговорити чи обдумати межі дозволеного у стосунках.

Є кілька авторів, чиї праці про контракти у стосунках ми особливо цінуємо. Їхні статті та книжки можна використовувати для спільної з партнером роботи над укладанням і проясненням домовленостей.

Джон Ґоттман і співавтори в дослідженні «Eight Dates. Essential Conversations for a Lifetime of Love» («Вісім побачень. Важливі розмови для любові на все життя») пропонують тренінг для пари, розрахований, як підказує назва, на вісім зустрічей. Кожне побачення присвячене темі, яка у стосунках часто призводить до непорозумінь та конфліктів. Скажімо, у першій розмові йдеться про довіру як фундамент для взаємин, у четвертій — про роботу й фінанси, у восьмій — про мрії.

Стівен Карпман у короткій статті «Five Trust Contracts for Couples» («П'ять контрактів довіри для пар») пропонує перш за все домовитися про безпеку у стосунках і про те, що один із партнерів не припинить взаємин зненацька, без попередження. Його статтю можна використовувати як інструкцію зі складання контракту.

Феліпе Н. Ґарсія у статті «Responsivity» («Відповідальність») пише про «контракт на головні стосунки». Партнери домовляються про те, що їхні стосунки — головні. Роботі, діти, батьки, хобі — це важливо, проте на першому місці стоять взаємини пари, тож вибір, у разі чого, буде на їхню користь. Звичайно, такий підхід підійде не всім, проте варто обговорити його відкрито, щоб погодитися на цей контракт чи відмовитися від нього прямо.

Брати на себе шлюбні обітниці чи ні — справа особиста. Проте, щоб домовитися з іншою людиною, необхідно визнавати в ній рівну собі за правами, можливостями, здібностями й інтелектом. Узяти на себе зобов'язання означає не просто пристати на пропозицію партнера — будь-який контракт утілюється в дії. Тому важливо не просто «дати слово», а й дотримуватися його, роблячи те, на що ви домовилися. Для цього потрібно змінювати свою поведінку, спосіб життя та, можливо, змінюватися як особистість. І тому важливо поставити собі запитання: на які зміни, особистісні та способу життя, я готовий заради цих стосунків.

Текст створено за підтримки проєкту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.

The creation of this text was supported by the University of Oxford project 'New Horizons for Science and Religion in Central and Eastern Europe' funded by the John Templeton Foundation. The opinions expressed in the publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the John Templeton Foundation.

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ 30 ВЕРЕСНЯ 2021

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**