

www.detkityumen.ru

## Что такое нормальное доверие в семье?

Рассказывает Михаил Лабковский

Стоит ли быть для партнера открытой книгой, является ли умолчание предвестником лжи и какая степень откровенности не убьет в семье романтику?

Тот редкий случай, когда даже народные пословицы расходятся во мнении. С одной стороны, муж и жена — одна сатана, а с другой, чуть менее приличной, бабушки наши говаривали, мужу-псу не показывай [попу] всю.

Конечно, доверие — вещь неизмеримая, и нельзя вывести четкую формулу "как надо". В первую очередь потому, что для каждого человека допустима разная степень откровенности — изначально, еще до брака. Кто-то более разговорчив и менее стеснителен, кто-то более замкнут, и личное пространство у него больше.

В первую очередь надо понять, что именно ваше желание или нежелание что-то рассказать — это важно. Во вторую — что у вашего партнера могут быть иные представления о доверии и интимности, приватности. А вот потом уже можно отстраивать коммуникацию.

Нет никаких обязательных вещей, которые надо рассказывать мужу или жене. Ни в коем случае нельзя из живого человека тянуть щипцами информацию, в лучшем случае вы поругаетесь, так ничего и не узнав, в худшем — получите порцию лжи, на которую потом будет неизбежно наслаиваться ложь новая и новая. Это одна из самых распространенных ошибок молодых пар, из-за которой распадаются браки и союзы: один партнер считает, что второй недостаточно откровенен, и начинает правдами и неправдами пытаться того "разговорить". Второй сопротивляется или начинает "заливать", только чтобы его оставили в покое. На самом деле тут речь ни о каком ни о доверии, ровно наоборот: это попытка первого партнера взять второго под тотальный контроль. Это страх партнера лишиться, если у того в душе останется хоть что-то непроинспектированное и не внесенное в инвентаризационный список. Это боязнь признать в партнере полноценную личность со своими тайнами и загадками, своими неподконтрольными мыслями и чувствами. "О чем ты думаешь?", "Почему ты улыбаешься?" — это оно, желание подчинить, посадить на цепь и объявить своей собственностью. И на этом этапе хорошо бы сказать себе: остановись, это не табуретка, это живой человек. Или я его уважаю, ценю и позволяю быть самим собой, или мне нужен кто-то другой.

Вторая распространенная ситуация, когда под "доверием" маскируется нечто иное, это чрезмерно подробные откровения про интимную жизнь до появления в ней этого человека. Проще говоря, рассказы о бывших. Причем неважно, в положительном ключе вы о них рассказываете или в отрицательном. Возникает эффект сравнения, и загасить его будет очень непросто, почти невозможно. Чем больше деталей — тем хуже. Ни в коем случае ваш нынешний партнер не должен знать, что его предшественник был богом в постели или, напротив, никудышным любовником. Что он заваливал вас бриллиантами или вы не видели вялой гвоздички даже на 8 Марта. Единственный правильный вариант ответа — да, были какие-то персонажи в моей жизни, но все это мелочи, было давно, быльем поросло, вспомнить-то нечего.

Третий момент, на который надо обратить внимание: не говорить не равно врать. Часто простое умолчание о чем-то лучше, чем вранье. Даже если ситуация вскроется, вас не упрекут в обмане. Не сказали? Ну, просто сочли несущественным. А наврали — это уже серьезно. Пример: девушка хочет встретиться с подругой, а ее муж эту подругу на дух не переносит. Можно и не наказуемо не сообщать ему о том, что вы наметили повидаться. Но

не надо придумывать срочную работу, тренировку в фитнес-клубе или другое вранье, чтобы прикрыть пятую точку. Доверие — такая хитрая штука, оно не работает в одну сторону. Начав врать, вы в принципе допускаете вранье в отношениях, а значит, когда муж вам скажет, что у него сложный проект и совещание вечером, вы начнете его подозревать в том, что он что-то скрывает. Вы-то именно так поступили! И все, доверия в семье уже нет, есть невроз и подозрительность.

Теперь об очень важной и сложной теме: о здоровье. Вообще, между любящими и доверяющими друг другу людьми в этой сфере секретов быть не должно. Вы заботитесь друг о друге, вы должны быть в курсе каких-то проблем, которые могут сказаться на общем благополучии вашей семьи. Вы не должны стесняться пожаловаться на боль или скрывать необходимость пройти курс лечения, так же как и не должны отталкивать мужчину, если он говорит вам о своем нездоровье, в эти моменты поддержка близкого человека очень важна. Единственное, что нужно учитывать, это индивидуальную впечатлительность конкретного человека. Есть люди, которым физически плохо при виде крови, это не их вина, и, конечно, не стоит такому человеку в красках живописать, как у вас текла кровь из носа. Есть мужчины, которых пугают роды, и не надо насильно тащить такого мужчину в родзал. Я знаю массу отцов, которые не присутствовали на родах, но обожают своих детей. Если человек боится стоматологов, вы можете просто сообщить, что записались и в такой-то день планируете сходить к врачу, но не нагнетать, а после визита ограничиться информацией, что все прошло хорошо или что потребуются еще какое-то вмешательство, не смакуя детали.

И ответу на самый распространенный вопрос на тему "говорить или не говорить": о случайной измене. С одной стороны, случайная измена мучает самого изменщика, он чувствует вину и хочет, образно говоря, покаяться и снять грех с души. С другой стороны, он понимает, что признание может разрушить семью. Особенно склонные к рефлексии товарищи считают, что признаться нужно, чтобы партнер сам мог решать, готов ли жить с изменником.

Отвечу. Вы сами знаете ответ. Если вы хотите сказать — говорите. Значит, для вас более невыносимо держать все в себе, чем признаться. Не хотите говорить — молчите. Вам важнее сохранить ситуацию без изменений, чем облегчать душу. Хотите сказать, но боитесь? А вот тут важно, чей страх вы обслуживаете. Если вы боитесь причинить боль близкому человеку, вы заботитесь о нем — это хорошо, это вам показывает, как он вам дорог. Если вы боитесь, что он вас побьет-унизит-выгонит из дома — плохо, это страх зависимости, тут надо думать уже не о том, признаваться или нет, а о том, почему вы оказались в униженном положении, когда ваша судьба в руках тирана. Сама измена тут как минимум вторична.

<https://www.cosmo.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5011/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5011/)