

АЛЕКСАНДР КИЧАЕВ

# КАК СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ, или КОГДА ЛУЧШЕ РАЗВЕСТИСЬ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Александр Кичаев

**Как сохранить семью, или  
Когда лучше развестись**

ИГ "Весь"

2015

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Кичаев А. А.**

Как сохранить семью, или Когда лучше развестись /  
А. А. Кичаев — ИГ "Весь", 2015 — (Помоги себе сам (Весь))

Когда дело касается таких судьбоносных решений, как сохранение семьи или развод, нет смысла замалчивать о том, что не устраивает в отношениях и в партнере по браку. Вместе с тем, это и подходящий повод реально оценить собственные достоинства и недостатки, чтобы начать сознательно создавать атмосферу уюта и любви в семье. В своей книге «Как сохранить семью» известный российский психолог-консультант Александр Кичаев предлагает взглянуть на современную семью свежим взглядом, основательно разобрать наиболее типичные семейные проблемы и определить дальнейшую стратегию действий в каждом конкретном случае. Огромный опыт автора в работе с семейными парами, его позитивный настрой и чувство юмора помогут вам преодолеть любую кризисную ситуацию и наладить гармонию в супружеских отношениях. Практическое руководство по спасению семейного счастья адресовано широкому кругу читателей.

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Кичаев А. А., 2015  
© ИГ "Весь", 2015

## Содержание

От автора	6
Жизненные циклы семьи	7
Типы семейных отношений	9
Для чего создается семья?	11
Что такое любовь (цель или средство в отношениях пары)	13
Ненависть в семье и психоанализ	14
Что разрушает семью?	17
Ваша семья: СОХРАНИТЬ нельзя РАЗРУШИТЬ – поставьте запятую	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Александр Кичаев**

## **Как сохранить семью, или Когда лучше развестись**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## От автора

Еще с детства в моем сознании прочно закрепилось выражение: «Семья – ячейка общества». Общество мне представлялось таким бесконечным рядом, состоящим из ячеек типа автоматических камер хранения на вокзале. Внутри человечки живут семьей, а снаружи – без семьи. Некоторые предусмотрительно мастерят свою ячейку, надстраивая или пристраивая ее к общественному ряду, другие суетливо ищут свободные ячейки, чтобы сделать их вместилищем для своей будущей семьи, третьи, воровато озираясь, подбирают ключики или пристально высматривают плохо прикрытые дверцы ячеек, куда можно проникнуть, чтобы разрушить чью-то семью...

Потом, когда я увлекся психологией и, особенно, психоэнергетикой, у меня появился другой образ семьи. Это живое, пульсирующее существо, похожее на символ инь-ян, которое перемещается по спирали, испытывая взлеты и падения. Причем каждый новый виток имеет все большую временную амплитуду. Вначале месяц, потом год, затем три года, семь лет, пятнадцать, двадцать пять... Пульсация – это внутренняя энергетика отношений в семье, а подъемы и спады – это проявление гармонии или дисгармонии жизненной силы семьи, ее ритма. И зависят эти колебания от множества причин. Это возрастные и социальные изменения супругов, возраст и количество детей, совпадение или несовпадение жизненных ценностей, физиологическая и психологическая совместимость. А также масса других факторов, включая расположение планет, звезд, цифр и пр.

Но нередко спираль семейной жизни внезапно обрывается или переходит в унылое движение по замкнутому кругу, и постепенно накопленные ресурсы иссякают, кризисы становятся все чаще и продолжительнее, и семейная жизнь останавливается, застыв в точке невозврата.

Можно ли избежать «неправильного» развития семейных отношений и сохранить семью? Можно, но для этого нужно знать и эффективно использовать стратегии сохранения семейных отношений. Чем мы и займемся в этой книге.

ПЕРЕФРАЗИРУЯ КЛАССИКА, скажу, что НЕсчастливые жены НЕсчастливы по-своему.

Если марш Мендельсона для многих знаменует начало новой жизни – рождение семьи, то кончина семейных отношений случается у всех в разной обстановке. У кого-то это происходит в гнетущей тишине, у кого-то под истерические возгласы, бой посуды, хлопанье дверей. А бывает, что печальным фоном становятся не так прозвучавшие или так и не прозвучавшие звуки: слова, убивающие любовь, веру и надежду; шаги, мучительно протопавшие мимо вашей двери по лестнице; так и не зазвонивший телефон или зазвонивший, но не от того или от того, да лучше бы он не звонил...

Кстати, давайте решим, как будем относиться к такому довольно распространенному явлению, как гражданский брак. И среди моих клиентов есть немало таких, которые годами и даже десятилетиями живут не расписанными и невенчанными, но считают свои отношения с партнером семейными. Предлагаю любые длительные отношения, в которых мужчина и женщина воспринимают друг друга главными партнерами, считать семьей. Понимаю, что кто-то придает большое значение формальной стороне отношений, и не готов согласиться со мной, но все же позвольте! Не знакомы ли вам «законные» семьи, которые язык не поворачивается назвать семьей? Нет, возразите вы, когда-то они были семьей, а теперь у них кризис! Не буду спорить с вами, потому что ценю ваше мнение. Тем более что это не принципиально, ведь проблемы, которые мы будем рассматривать в книге, характерны практически для любых длительных союзов мужчины и женщины, имеющих определенные жизненные циклы.

## Жизненные циклы семьи

По каким же жизненным циклам развивается семья? Давайте попробуем очертить условные временные отрезки, которые, конечно же, не универсальны и в разных семьях могут отличаться и периодами, и характеристиками протекания. Но общая тенденция, или, как сейчас говорят, тренд, все же прослеживается.

Когда пара начинает жить вместе, она вступает в первый цикл, который мы назовем «медовый месяц».

**Медовый месяц** имеет сладкий вкус, он окрашен в золото и вязок на ощупь. Кризис наступает, когда ощущения становятся приторными или иссякает запас меда, в связи с чем паре приходится переходить на пресное, обыденное питание. Но все же еще очень приятно послевкусие и его часто хватает на год чувственного тонуса и романтических ощущений, по крайней мере, у одного из супругов. Таким образом, медовый месяц плавно переходит в **романтический год**. Этот период насыщен креативными сексуальными опытами, эйфорией, идеалистическими ожиданиями друг от друга, и связано это с синтезом в организме вещества фенилэтиламина. Это состояние позже становится не таким возбужденным и начинает поддерживаться выбрасываемыми в кровь гормонами счастья – эндорфинами и энкефалинами, которые замедляют свое действие и возвращают нас к реальности в среднем через год. И тогда наступает спад позитивной энергетики семьи. Приходят серьезные разочарования, обиды, корректируются планы, отношение друг к другу. Так называемая «притирка» без любовно-гормональной анестезии уже доставляет боль, дискомфорт и обнажает привнесенные в семью неэффективные сценарии прежних отношений, слабые навыки коммуникации, неумение идти на уступки и компромиссы. И все же ощущение эйфории пока продолжает действовать как обезболивающее. Хотя с каждым новым выяснением отношений его эффект уменьшается. Наступает кризис романтизма, и ему на смену приходит оптимистический реализм.

**Оптимистический реализм** обычно длится примерно три года. Этот период также насыщен позитивом. Только вместо восторженности и наивности есть крепнущая вера в лучшее и надежда, что все будет хорошо, если постараться и найти взаимопонимание. Сексуальные отношения теряют прежнюю яркость и остроту, и теперь уже нелегко удивить партнера какими-то интимными изысками. На смену горячей страсти приходит уютное тепло домашнего очага. Вместе с тем, открываются глаза на многие недостатки супруга. Появляется раздражение к тому, что раньше вызывало восхищение. Идет ломка стереотипов прошлой жизни, формируются новые, общесемейные правила, и процесс этот порой некомфортный и болезненный. Появление ребенка также служит испытанием чувств, нередко вызывает ревность, обиду, отчужденность, претензии со стороны одного из супругов. Оптимизм сменяется скепсисом, и к седьмому году жизни семья часто переживает период **критического реализма**.

Этот очередной кризис в семье можно объяснить избыточной критической массой взаимных претензий супругов, или сакральным числом 7, которое знаменует новый этап, и в пифагорейской нумерологии соответствует стремлению знать и осознавать будущее. Числу 7 соответствует Прометей, чье имя означает «мыслящий прежде». (Кстати, братом Прометея является Эпиметей – «мыслящий после». Ему соответствует число 1 и, возможно, поэтому на первом году жизни будущее не осознается, а, скорее, ощущается в эмоциях, что способствует его идеализации.) Так вот, на седьмом году жизни у супругов окончательно включается голова, снимаются розовые очки, к глазам подносится увеличительное стекло, что увеличивает обнаруженные недостатки. Появляется азарт выискивать слабости партнера, притягивать проблемы, и тогда у многих пар идет системный крен из позитивного восприятия друг друга в негативный. Со временем критичность уменьшается, жизнь продолжается, возвращаются радости и оптимизм. Но к пятнадцатилетию семейной жизни критическая волна вновь накрывает

семью с новой силой. И часто способствует этому наступающий у супругов кризис среднего возраста. (Замечу, что когда разница в возрасте велика, то этот период проживается спокойнее, потому что один из супругов уже справился со своим индивидуальным кризисом и может оказать морально-психологическую поддержку другому.) Так или иначе, примерно через пятнадцать лет происходит кризис **переоценки ценностей** как индивидуальных, так и семейных. Обретая новые жизненные ориентиры, семья или принимает их или распадается от кардинального мировоззренческого несовпадения. Те, кто благополучно проходит этот кризис, становятся еще ближе друг другу и на ментальном и на духовном уровне. Семья спланируется, укрепляется ее духовная база.

Но, увы, примерно через двадцать пять лет семью подстерегает, пожалуй, последний системный кризис **«пустого гнезда»**. К этому времени дети обычно взрослеют, заводят свои семьи. Родители получают шанс построить свою жизнь по-новому, по-другому. И если раньше дети были главным связующим звеном для супругов, то теперь у мужа и жены развязаны руки. И кто-то из них бросается реализовывать установку «седина в бороду – бес в ребро», а кто-то страдает, теряет смысл семейной и собственной жизни, и ощущает свою ненужность, невостребованность и крах всех прежних ценностей и идеалов. И только появившиеся внуки могут придать новый жизненный импульс, но тогда одинокая бабушка (или реже дедушка) уже интегрируется в другую семью, семью своих детей...

А теперь хочу предложить вам продолжить наше общение в формате коучинга. Что это значит? Вы будете не только читать текст, но и периодически выполнять задания, которые я буду давать в этой книге. Таким образом вы сможете более качественно прорабатывать изучаемые темы. Договорились? Если кто-то пока не готов, сделайте это позже, вернувшись к этой странице.

### Задание

Определите, на каком этапе жизненного цикла находится ваша семья?  
На основании чего вы сделали такой вывод?



## Типы семейных отношений

Жизненный цикл помогает увидеть свою семью в динамике развития. Но еще полезно знать, какой тип отношений сложился в вашей семье. Чтобы правильно типизировать семью, нужно определить критерии.

По критерию власти семьи делятся на патриархальные, где отец является главой, и матриархальные, где авторитетом и влиянием пользуется мать. Если нет четко выраженных семейных лидеров, и власть переходит из рук в руки, в зависимости от ситуации, то такую семью можно назвать эгалитарной.

В патриархальной семье муж является стратегическим и рациональным лидером, а жена – эмоциональным, тактическим партнером. В матриархальной семье стратегическим и рациональным лидером является жена, а муж – тактическим, эмоциональным партнером. В эгалитарной семье, в которой нет четко выраженной главы, преобладает ситуативное распределение власти и ответственности между мужем и женой.

Также можно выделить еще так называемую партнерскую семью, в которой присутствуют совместное обсуждение семейных проблем, взаимное уважение, доверие, принятие и одновременно автономность членов семьи.

*Главный в семье не тот, кто зарабатывает деньги, а тот, на кого они тратятся.  
Не задумываясь, кто в семье главный – ты или жена. Тебе лучше этого не знать...*

Есть еще одна типология (Э. Арутюнянц), по которой семьи делятся на традиционную, детоцентрическую и супружескую (демократическую). В традиционной семье воспитывается уважение к авторитету старших: воздействие осуществляется сверху вниз, поощряется готовность к подчинению. Ребенок, выросший в такой семье, легко вписывается в вертикально организованную общественную структуру, быстро усваивает правила и нормы. Но, создавая собственную семью, он автоматически пытается перенести на новую почву традиции и сценарии семьи родителей, что обычно приводит к конфликтам, т. к. вызывает сопротивление другого супруга. И конфликты могут быть затяжными, т. к. питомец традиционной семьи обычно безынициативен в поисках компромиссов, негибок в общении, и руководствуется установками «надо» и «так положено».

В детоцентрической семье психологически доминирует ребенок и главной задачей родителей считается «жить ради ребенка/детей». Воздействие идет, как правило, снизу вверх. Из-за этого у ребенка формируется завышенная самооценка, ощущение собственной значимости, что часто приводит к конфликтам с окружающими в других социальных группах. Лишенный адекватной оценки себя, ребенок плохо адаптируется в общении.

В супружеской (демократической) семье царит доверие, принятие и уважение к автономности и свободе выбора ее членов. Воздействие в ней – горизонтальное, здесь присутствует диалог равных партнеров – родители уважают и учитывают интересы друг друга и так же относятся к детям.

Можно также типизировать семью по социальному положению супругов, родителей супругов или родственников. В этом случае одни семьи могут быть гомогенными, где супруги примерно из одной социальной среды, и гетерогенными, с выходцами из разных социальных групп, каст, классов. В этой связи может учитываться и этническая, и религиозная принадлежность супругов.

Имеется еще одна система типизации семей по детности. Это бездетные семьи. Малодетные семьи, где мало детей (один-два ребенка). Среднедетные семьи с тремя-четырьмя детьми. Многодетные семьи – семьи с пятью и более детьми.

Ну и наконец, семьи можно разделить на счастливые и несчастливые. По каким критериям их типизировать, думаю, понятно...

### **Задание**

К какому типу принадлежит ваша нынешняя семья?

В какой семье вы росли и воспитывались?

## Для чего создается семья?

И прежде чем мы перейдем к проблемам разрушения семьи, давайте еще поговорим о том, как и почему создаются семьи. Ведь если вы создали семью, то сделали это по каким-то причинам.

Куда обычно едет свадебный кортеж? К счастью. Но понятие о счастливом браке у каждого свое. Давайте перечислим самые распространенные ожидания новобрачных.

Семья нужна для продолжения рода, сексуального удовлетворения, решения бытовых и материальных проблем, получения моральной поддержки, обретения одобряемого социального статуса и, соответственно, избавления от ущербных ярлыков, типа «старая дева», «разведенка», «закоренелый холостяк» и пр.

В первобытных племенах задачи семьи выглядели просто и, как утверждала американский антрополог Маргарет Мид, для них главное было – добывать пищу и растить детей. Сделали это – будьте свободны: пойте песни, плетите корзинки, рисуйте...

Современная семья похожа на бизнес-проект. Есть в ней руководитель – формальный или неформальный, есть соратники-партнеры, есть исполнители, и бывают антилидеры-оппоненты, безынициативные лодыри и прочие вредные элементы. И задачи семьи отнюдь не ограничиваются самовоспроизводством и воспитанием детей. В успешных семьях есть стратегия, долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные планы, выверенный бюджет, кодекс чести, табу и пр.

Чего хочет женщина, вступая в брак? Женщина ждет, чтобы ее муж был одновременно послушным и самостоятельным, чтобы получал много денег, занимался успешным делом и находился в «зоне видимости», чтобы имел крепкое плечо, на которое можно опереться, и был мягким, душевным. Чтобы имел хорошую сексуальную потенцию и не ходил налево. То есть он должен обладать массой достоинств, но они, эти достоинства, должны быть подконтрольны, управляемы и доступны только ей.

Помните, как в песенке:

Чтоб не пил, не курил  
И цветы всегда дарил.  
В дом зарплату отдавал,  
Тещу мамой называл.

Был к футболу равнодушен,  
А в компании не скучен.  
И к тому же чтобы он  
И красив был, и умен. { Фрагмент песни «Чтоб не пил, не курил»  
на слова М. Шаброва. }

Такую же идеально-контролируемую жену хочет получить и мужчина, тем более что чувство собственника у него развито еще сильнее. А бывает, что мужчина, по словам Освальда Шпенглера, вступая в брак, выбирает себе не спутницу жизни, а мать для своего ребенка, и когда она не оправдывает этих надежд, их семья автоматически разрушается. У меня была клиентка – умная, красивая, добрая, с хорошим чувством юмора, вкусом – в общем, само воплощение всех женских достоинств... кроме одного. Вначале у нее была неземная любовь с мужчиной, который несколько лет добивался ее расположения. Они поженились, он стал носить ее на руках, но после множества безуспешных попыток забеременеть она узнала страшный гине-

кологический диагноз. На робкие предложения усыновить ребенка муж ответил решительным отказом. И буквально через неделю «разлюбил» ее и подал на развод...

Немало семей создаются людьми, психологически не отделившимися от своих прежних родительских семей, людьми, которые не идентифицировали себя как свободную, самодостаточную личность. И перепрыгивают они из одной семьи в другую под воздействием неосознанного страха одиночества, ощущения незащитности и беспомощности. И именно эта фобия является одним из распространенных стимулов образования новой семьи. Если в семье эта фобия только у одного из супругов, то у пары есть шансы выстроить нормальные отношения, при которых один автоматически берет на себя роль лидера-утешителя, другой – тревожного ведомого. Но если эта фобия у обоих, тогда есть несколько вариантов развития их отношений. Между ними начинается борьба за принудительное или добровольное «назначение» ответственного за «счастье» в семье и наделение его соответствующими обязанностями, при том что другому должны достаться исключительно права «на счастье», которые он будет всячески отстаивать.

«Я всегда отталкиваюсь от мысли, что брак – это когда два козла отпущения из разных семей сходятся вместе. «Его» отправили из родной семьи, чтобы «он» воспроизвел их, «ее» отправили из ее родной семьи за тем же, а война идет из-за того, чьей семье быть воспроизведенной».

*Карл Витакер*

Когда ко мне на консультацию приходит семейная пара, мы первым делом выясняем, в чем заключается «правота» позиции каждого, откуда они узнали, что именно его/ее взгляды, его/ее отношение является истиной. И обычно приходим к истокам – в семью, где прошло их детство. И не обязательно человек становится апологетом той, исконной семьи, некоторые, наоборот, не принимают ее сценарии, ценности и действуют вопреки семейным традициям. Но все равно, родительская семья есть ориентир добра или зла, правильного или неправильного...

А бывает и так, что мужчина и женщина чувствуют свою незащитность, неприкаянность и живут вместе не потому, что им хорошо, а потому, что в одиночку будет плохо.

Просто встретились два одиночества,  
Развели у дороги костер,  
А костру разгораться не хочется,  
Вот и весь, вот и весь разговор. { Фрагмент песни «Вот и весь  
разговор» на слова Ф. Лаубе. }

Но такие союзы могут существовать долго, только если в процессе их совместной жизни появится та самая искра, которая вдохнет жизнь в их отношения. А если нет, то иррациональная потребность счастья, полноты чувств рано или поздно возьмет свое, и тогда более сильный, приспособленный или отчаявшийся начнет поиски лучшей доли вне этой семьи...

## Задание

Чего вы ожидали и ожидаете от семейной жизни?

Насколько совпадают ваши представления о счастливой семейной жизни ДО брака с тем, что вы наблюдаете и ощущаете, живя в нынешней семье?

## Что такое любовь (цель или средство в отношениях пары)

Может ли жить семья без любви? Может, так же как и любовь может быть без семейных отношений.

Что такое любовь? Пожалуй, нет смысла в придумывании миллиард первой формулировки любви. В различных интерпретациях любовь воспринимают как наслаждение, мучение, заболевание, исцеление, проявление необузданной страсти, аномалию, психоэмоциональный феномен, безнравственное падение, духовное возвышение, высшую степень принятия другого, низменный эгоизм влюбленного и т. п.

Можно разделить любовь на четыре вида: эрос (любовь-страсть, основанная на сексуальном влечении), сторге (любовь-дружба, основанная на общих интересах и отношении к жизни), филия (любовь-уважение к партнеру и к себе), агапе (любовь-самопожертвование).

Примем также во внимание степень концентрации гормона окситоцин (природное приворотное зелье, наркотик), который отвечает за влечение, симпатию и доверие. И если в организме окситоцина много, человек потенциально расположен к любви, если мало, то тяги к другому – нет.

Но попробую немного порассуждать на эту тему с точки зрения причинно-следственной связи.

Возможно, это покажется парадоксальным, но любовь как цель отношений мужчины и женщины может быть тогда, когда ее нет или очень мало (не разожглись сердца или потухли), и тогда ее ищут, о ней мечтают, ее ожидают, либо пытаются вернуть, возродить. Если любовь есть, она становится средством выстраивания отношений и, собственно, самой семьи (одна цель достигнута, за ней появляется следующая цель). И если любят друг друга представители двух разных семей, то любовь разрушает старые семьи (или семью, если один любящий семейный, другой свободен) и способствует созданию новой. Получается, что любовь – средство и **ИСПОЛЬЗУЕТСЯ** для укрепления психоэмоциональной связи мужчины и женщины, для создания зависимости партнеров друг от друга. А если еще учесть, что в союзе мужчины и женщины, как правило, один любит, другой позволяет себя любить, то прагматизм (осознанный или неосознанный) становится неотъемлемой составляющей этого чувства (или психофизиологического состояния). Кто прагматичнее? Тот, кто любит меньше. **Когда слишком громко звучит голос вашего сердца, вы не слышите ваш голос разума, и тогда вы начинаете прислушиваться к голосу разума партнера, у которого он громче...**

Так как же правильно, кто достоин понимания и принятия – тот, кто считает любовь целью отношений, или тот, для кого любовь – средство?

В этом месте я, пожалуй, прервусь и дам вам возможность самостоятельно поискать верный для вас ответ...

## Ненависть в семье и психоанализ

Поскольку считается, что от любви до ненависти один шаг (хотя иногда нужно очень сильно постараться и сделать сотни шагов, чтобы разрушить любовь), поговорим немного и о ненависти. Ненависть – защитная реакция на обиды, унижения, игнорирование, но когда ненависть к супругу сильнее любви, развивается чувство вины. У меня была клиентка, которая считала, что, несмотря на скверное к ней отношение, она очень любит своего мужа и что развод – это крах ее жизни, и она до последнего будет сражаться за любовь и семью. Но бессознательное в снах часто рисовало ей картины трагически гибнущего мужа. Это был именно тот случай, когда ненависть пыталась спасти любовь, создавая острый внутренний конфликт, сопровождаемый чувством вины и перешедший в депрессию.

На глубинном психологическом уровне происходит следующее: мужчина или женщина перестает ощущать в семье свою гендерную идентичность, и появляется потребность ее защитить. Позитивная энергия иссякла, но бессилие не устраивает, и тогда человек наполняется негативной энергией – ненавистью. Беспомощность и безысходность провоцируют ненависть.

В психоаналитических теориях ненависть объясняется рядом комплексов и гендерными различиями. Так, женские половые органы рассматриваются как иррациональный источник ужаса. Проекция опасности проникновения имеется в поговорках и выражениях, например: «Черная дыра», «Не суй свой нос, куда не следует», «Дай ему/ей палец, так он/она всю руку откусит». Это моделирует угрозу, страх, который ассоциируется с женским внутренним пространством. А чего стоит образ ящика Пандоры – обители всемирного зла?! Причем жертвами этого феномена могут стать не только мужчины, но и сами женщины.

На осознаваемом уровне женскому половому органу, наоборот, приписывается исцеляющая сила. Так, недавний правитель Китая Мао считал, что после сексуального акта он получает жизненную силу от вагинальных выделений и бережно хранил их на своем теле. А во многих мифологических и сказочных сюжетах герой получал силу от родной земли или живой воды, являвших символ женской идентичности.

Также противоречив и образ мужского полового органа – фаллоса. Но акценты «созидания – разрушения» там другие. Это, в первую очередь, символ плодородия, дарения новой жизни, и в меньшей степени ассоциация с агрессией, вытеснением.

Кстати, считается, что в ритуале приветствия выражается скрытое осознание своей идентичности. Мужчинам свойственно рукопожатие, женщинам – поцелуи. В первом случае – проекция проникновения, во втором – принятия. И поскольку в современном обществе, особенно в божественной, элитной среде гендерные различия размываются, сексуальная ориентация расширяется и деформируется, то и церемонии приветствия принимают своеобразные, измененные формы.

Данная книга не является пособием по психоанализу, но еще бо́льшая глубина, или глубинность, нам все же не помешает, я вкратце изложу ряд основных тезисов, так сказать, для общего развития.

Одна из причин того, что женщина растворяется в отношениях с мужчиной, – ее базовая телесная особенность – принимать другого, отрицая себя. Защитить свою личностную автономию можно полноценной половой идентичностью, но, как говорят, без фанатизма.

Но, получив мужское семя, беременная жена часто бессознательно активизирует в мужчине ощущение «заброшенности» собственной матерью, и новорожденный может восприниматься им как конкурирующий sibлинг. И именно в этот период происходит смена энергетических полюсов. Позитивной энергии от жены муж не получает и начинает вырабатывать негативную. Так же и для жены муж может представлять ее отсутствующих родителей, которые перестают исполнять ее желания, заботиться о ней. Наступают разочарования, которые вызывают гнев и

потребность конкурировать, подчинять других, контролировать их, в основе чего лежит глубинная установка на разрушение.

Разновидностью конкуренции является ревность. На функциональном уровне у человека ревнующего доминирует требование владеть, а на эдипальном – чувство покинутости. Ревность собственника может вести к насилию, покинутость ведет к ослаблению, сопровождаемому страхом заброшенности. В случае чрезмерно развитого нарциссизма появляется потребность доказать: «я – идеал!», и она/он еще будет жалеть о своем отношении/поведении.

Ну и немного об эдиповом комплексе. Термин взят из древнегреческой мифологии. Эдип, которого лишили материнской любви сразу после рождения, убил своего отца и женился на собственной матери – о чем даже не догадывался. Фрейд объясняет эдипов комплекс тем, что каждый ребенок в раннем возрасте влюбляется в родителя противоположного пола или в того, кто выполняет эту роль. То, как мы проживаем эдипову фазу в детстве или отсроченную стадию в отрочестве, сказывается потом на нашей взрослой жизни, в общении, в наших любовных, социальных и сексуальных отношениях. Младенец испытывает желание слияния, чувствует свое энергетическое единство с матерью. И если он видит, что мать занимается чем-то или кем-то другим, он делает все, что может, чтобы привлечь ее внимание, – жестикулирует и орет. Бессознательно поддерживая это стремление, мать может затормозить разрешение эдиповой фазы, отрицая признание ребенком существования двух зачавших его родителей, и необходимость замещения ее роли сексуальным партнером. Мальчик, взрослея, испытывает желание защитить свою мать, помочь ей, а потом бессознательно ищет жену, напоминающую мать.

Но и девочка особо ценит любовь отца, ждет его ласк, сама старается обнять его, постоянно прижимается к отцу, и если он адекватен, то моделирует из его качеств идеальный образ мужчины, будущего мужа.

Часто проблемные отцы воспринимаются ребенком как вина матери, которая должным образом «не постаралась», чтобы предотвратить распад семьи.

От родителя противоположного пола хочется получать внимание, заботу. И если этого нет или недостаточно, тогда появляется комплекс покинутости, недолюбленности. Не отработанная до шести лет эдипова стадия обостряется в отрочестве. Появляется желание девочки соблазнить отца, а у мальчика – заместить отца рядом с матерью. Если отец потакает прихотям дочери, возникает ревность ее матери. Если мать слишком заботлива и нежна с сыном, ревнует отец.

Остается неудовлетворенным базовое нарциссическое желание быть совершенным и лучшим, которое обычно защищает от чувства беспомощности и ранимости, и включает зависть и конкуренцию. Это противоборство существует в отношениях между супругами, между родителями и детьми, и между детьми. В итоге создается конфликт доверия.

Также базовой нарциссической травмой для супругов является то, что никто не может иметь ребенка в одиночку, всегда необходимы оба – и мужчина, и женщина.

При нормальном развитии, в младенчестве тяга к родителю противоположного пола после благополучно прошедшей эдиповой стадии замещается у ребенка желанием быть таким же, как родитель своего пола. Начинается подражание мальчика отцу, а девочки – матери.

Определить, что вами не решен своевременно эдипов комплекс, можно по следующим признакам. Вы слишком соперничаете эти ощущения «за компанию» с кем-то из ваших детей. В ваших отношениях с супругом используется контроль и сила, и вы охотно принимаете на себя роль Родителя. Вы идеализируете своего родителя противоположного пола, предъявляя к нему повышенные требования, и скептически относитесь к родителю своего пола. Вы никак не можете разорвать слишком тесную связь с родителем противоположного пола, что мешает установлению новых отношений с сексуальным партнером.

В завершение скажу, что именно на страхе и базовой ненависти между членами семьи основывалась теория Зигмунда Фрейда и его последователей. Впрочем, Джойс Мак Дугалл скептически заметил: «Рассуждения Фрейда всецело базировались на мужской точке зрения, которая ведет к чрезмерному акценту на зависти к пенису. В своих соображениях он уподобил женский клитор мужскому пенису. Теорию Фрейда можно подытожить следующим образом: первое желание маленькой девочки – обладать сексуальностью ее матери, затем она смещает фокус на желание обладать пенисом, затем на желание иметь ребенка от своего отца и, в конце концов, иметь своего сына. Это значит, что желание девочки иметь ребенка является просто замещением ее желания иметь пенис и поэтому любовь к отцу – просто следствие зависти к пенису».

Многие оппоненты Фрейда сходятся на том, что трудность в принятии значения вагины равнозначна ее отрицанию. Девочка осознает наличие в ней внутреннего пространства, что проявляется, например, в ее играх и фантазиях. У девочки зависть к пенису связана с отношениями с матерью. Чем более конфликтны эти отношения, тем труднее девочке сепарироваться, дифференцировать себя от матери, тем больше зависть к пенису, и это помогает сохранять ее представление о себе.

Как бы то ни было, но, отдавая должное гениальности Фрейда, заметим, жил он в удушающей общественной атмосфере сексуальных ограничений, когда вытесненным желаниям только и оставалось что – сублимироваться... Так что базовые идеи психоанализа отнюдь не универсальны и не вечны, как и все в этом мире, страдают противоречивостью, односторонностью, субъективностью и нередко используются специалистами-апологетами для нагнетания, запутывания и усложнения вместо облегчения, распутывания и упрощения.

Женщине снится, что в ее дом вламывается здоровый негр, хватая ее, выносит на улицу, запикивает в машину, увозит в лес, вытаскивает из машины и медленно склоняется над ней.

– Что вы будете со мной делать? – испуганно спрашивает женщина.

– Не знаю, мэм, ведь это ваш сон.

Встречаются два психоаналитика, и один говорит другому:

– Я слышал, ты недавно женился... Ну и как?

– Приходи ко мне в гости – увидишь.

Пришел он в гости, посидели немного, выпили по рюмке. Гость и говорит:

– Ты меня, конечно, извини, это не мое дело...

– Да знаю я, знаю. Она не красива, не умна, не богата, не умеет готовить, и в постели, – скажу тебе по секрету, – ничего из себя не представляет...

– Но тогда почему?!

– Ах, если бы ты знал, какие ей снятся сны!

На приеме у психоаналитика супружеская пара:

– Понимаете, доктор, – вздыхая, говорит муж, – мы не богаты и не можем позволить себе роскошь лечиться у вас вдвоем. Скажите, пожалуйста, что будет дешевле вылечить: чувство превосходства моей жены или мой комплекс неполноценности?

Ну, а теперь, когда вы получили краткое представление о глубинных причинах ненависти, перейдем к другим идеям, раскрывающим проблемные отношения в семье.



## Что разрушает семью?

- Почему вы не спасли свою жену, когда она тонула?
- Я и не понял, что она тонет. Орала, как обычно.

Над чем обычно приходится работать с семейными парами, которые приходят ко мне на индивидуальную консультацию, желая сохранить семью?

Это несовпадение взглядов на мир и на себя. Это несоответствие ожиданий друг от друга, стремление переделать партнера под свои интересы. Это сексуальная несовместимость. Это неумение и нежелание находить компромиссы и принимать совместные решения по сложным вопросам.

И от чего страдает пара в результате? Частые конфликты, ссоры, ревность, измены, отсутствие взаимной поддержки, проблемы в сексе, появление вредных привычек, уход в работу или в болезнь, комплексы недолюбленности или нарциссизма у детей... Этот проблемный список можно было бы продолжать долго. Но вот беда, мы часто не отдаем себе отчета в том, что же мешает нам жить счастливо. Просто есть болезненное ощущение дискомфорта, тяжело на душе, не можем никак избавиться от напряжения, сами не понимая, в чем причина?

И первый шаг, который мы сейчас сделаем на пути к сохранению вашей семьи, – осознание, выявление проблемы, которая мучает, и перевод ее в задачу, которую нужно решить. Как говаривали в старину: «За ушко, да на солнышко!»

### Задание

Что вы считаете главными разрушителями семьи? Выпишите 10 основных проблем/задач и расставьте их по степени опасности.

№	Что разрушает мою семью?	Как это проявляется?	Почему так случилось и как можно исправить эту ситуацию?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Например, вы выявили одну из причин – вашу семью разрушает отсутствие у мужа интереса к семейному быту (первый столбик). А проявляется это (второй столбик) в том, что на вас – домашнее хозяйство и воспитание детей, а для него все это рутина, скука. И как только у мужа выпадает свободное время, он тут же бежит в гараж, где буквально вылизывает свою старенькую, но сверкающую машину, где имеются приятели, с которыми ему интереснее...

Следующим шагом будет поиск причины этой семейной проблемы и способов выхода из нее. Но заполнить третий столбик, наверное, сразу не получится. Потому что сейчас, в начале нашего общения, скорее всего, на многие вопросы вы пока не сможете найти устраивающие

вас ответы (а иначе зачем бы вы читали сейчас эту книгу?). И это не беда, ведь вам еще предстоит многое узнать, многому научиться. Поэтому, заполнив первый и второй столбики, периодически, по ходу чтения, возвращайтесь к этой таблице и проверяйте, какие разрушители семьи стали для вас понятными (а значит, вы уже нашли способы их нейтрализации), а какие пока, зияя белыми пятнами, не поддаются вашему анализу. Что ж, значит, у вас будет хорошая мотивация для дальнейшего серьезного и вдумчивого изучения этого текста.

К концу книги большая часть третьего столбика будет заполнена. Но будьте готовы к тому, что в таблице могут появиться новые разрушители, о которых вы сейчас даже не подумали. Ведь, во-первых, ваша семья находится в динамике, и жизнь внесет свои коррективы, а во-вторых, вы за время чтения станете по-другому понимать и себя, и отношения в вашей семье.

В итоге вы обнаружите, что все разрушители имеют общую основу и подобны щупальцам спрута, которые с разных сторон обхватывают вашу семью. Но сердцевина этого спрута, корень проблем – отсутствие гармонии в себе и в отношениях с теми, кто рядом. Когда нет гармонии, то наша позитивная энергия блокируется и сублимируется в негативную. Спрут-разрушитель подпитывается нашей негативной энергией. И чем больше в нас негатива, тем он сильнее. Поэтому наша главная задача – восстановив гармонию, укрепить жизненную силу свою и своей семьи.

## **Ваша семья: СОХРАНИТЬ нельзя РАЗРУШИТЬ – поставьте запятую**

Когда семья разрушается, то отношение к этому у супругов обычно сводится к следующим вариантам:

- 1) оба хотят сохранить семью, но не могут, не знают как;
- 2) она хочет сохранить семью, он – нет;
- 3) он хочет сохранить семью, она – нет;
- 4) оба не хотят, устали друг от друга, не видят смысла, перспектив улучшения.

У моих клиентов и участников моих тренингов самая распространенная ситуация, когда она хочет сохранить семью, он – нет. На втором месте обоюдное нежелание продолжать брак. На третьем – оба хотят сохранить семью, но не могут: совершаются ошибки, не хватает знаний, терпения. И меньше всего случаев, когда муж борется за семью, пытается ее сохранить, а жена непреклонна...

Нередко можно довольно быстро определить крепость или слабость супружеских уз. Как?

Я наблюдаю, какие эмоциональные реакции проявляются в общении супругов, и если вижу сочетание критиканства с переходом на личности, презрения, склочности, истеричности и закрытости, то могу поставить диагноз, что эта семья, увы, обречена. Ведь есть разница между острым заболеванием, которое можно исцелить, и хроническим затуханием, со спорадическими агониями.

Наши эмоции – следствие нашего глубинного отношения, и мы либо принимаем, либо не принимаем человека, считаем его либо СВОИМ, либо ЧУЖИМ в нашей жизни. И все остальное – это просто объяснение и оправдание этих двух установок.

Давайте систематизируем объяснения и проявления той самой глобальной причины, разрушающей семью.

**«Бытовуха»** – одна из частых. Стало уже классическим диагнозом выражение В. Маяковского:

Как говорят, инцидент исперчен,  
любовная лодка разбилась о быт...

Оправдательные фразы обычно такие: «Я устала/устал от многочисленных обязанностей (твоей неряшливости, безалаберности и пр.)», «Ты превратил меня в служанку/домработницу!», «О каком сексе можно говорить после того, как я столько сегодня сделала по дому (вкалываю на работе как проклятый)?!».

**«Одиночество»** – это удел сильных, слабые, как утверждают, жмутся к толпе. Но я считаю, что в семейных конфликтах это удел и того, кто обидел (сильный), и того, кого обидели (слабый). Семья – это локальная группа, и толпе туда доступ закрыт, разве что в виде телефонных излияний подругам или родственникам. Когда я на консультациях спрашиваю супругов: «Что вас объединяет?», – то в ответ обычно слышу «Дети» либо «Телевизор» (!). Но когда начинаешь подробнее разбираться в ситуации, то оказывается, что дети – значимая семейная ценность чаще для женщин, а вот телевизор/компьютер – для мужчин (как заменитель общения с женой), и соответственно, они же, наоборот, фактор, раздражающий обоих супругов. Часто мужчина уходит из семьи, чувствуя свою заброшенность (особенно сразу после рождения ребенка), жену бесит невнимание – «уперся в телевизор и ничего не замечает!».

«**Скука**» тоже лишает энергии отношения в семье. Неинтересно разговаривать друг с другом. Действия и даже мысли другого супруга предсказуемы, не удивляют и не волнуют. «Каждый день/раз одно и то же! Надоело. Ничего и никого мне уже не хочется». Никого – это, значит, жену или мужа. И вот оно, следующее типичное объяснение: «Меня больше не волнует супруг/супруга как мужчина/женщина!»

Отношение к супружескому долгу проходит в этом случае следующие стадии: скука – равнодушие – раздражение – ненависть. «**Сексуальная обязаловка**» из повинности ради детей или финансового благополучия превращается в психофизиологическое неприятие человека и, в некоторых случаях, в желание избавиться от него.

Одним из выходов примирить в себе ненависть, неприятие и целесообразность может стать **супружеская неверность**. «Ты предал/предала меня, наши отношения! Ты разрушил/разрушила веру в любовь, в порядочность! И поэтому!!!» О причинах измен мужа и жены мы будем говорить в отдельных разделах книги, а пока замечу, что часто мужское желание развлечься женщиной воспринимается как предательство. Считается, что мужчина изменяет телом, а женщина душой. Но измена женщины воспринимается мужчиной как покушение на его владение и переживается часто болезненнее и бескомпромисснее. Есть даже одна расхожая скабрёзность: «Когда изменяет жена – нас имеют, когда изменяет муж – имеем мы». Не все так однозначно, но измена часто становится закреплением раскола в отношениях, реже – проверкой на прочность семьи.

Проблема сохранения семьи – одна из самых актуальных, судя по большому количеству писем в моей почте и блоге, а также запросам моих клиентов на эту тему. Поэтому, по мере прочтения книги, вы будете знакомиться со многими реальными историями и мнениями читателей и клиентов, которые я буду цитировать, пересказывать и комментировать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.