

Екатерина Бурмистрова  
Михаил Бурмистров

# СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ



**Екатерина Алексеевна Бурмистрова  
Михаил Юрьевич Бурмистров  
Современная семья.  
Психология отношений**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24925556](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24925556)*

*Современная семья. Психология отношений: ДАРЪ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-485-00548-1*

### **Аннотация**

Семейная психология – молодое направление, и соответствующих материалов в нашей стране практически нет. В книге Екатерины и Михаила Бурмистровых о современной российской семье раскрываются многие актуальные темы: как предотвратить семейный кризис или с успехом из него выйти; как решать семейные конфликты; какова роль отца в воспитании детей; что такое «семейная матрица» и многие другие. Данная книга призвана помочь любящим семьям понять друг друга, преодолеть все разногласия и прожить вместе всю жизнь.

# Содержание

От авторов	5
Введение	12
Глава 1. Нормативные кризисы семьи – обзор ситуаций	18
Семья как система	18
Семейная система состоит из подсистем	20
Разговор по душам: семейные сценарии	22
Разговор по душам: родительские послания из семей происхождения	45
Что такое нормативный кризис	59
Почему развитие происходит через кризисы	60
Нормальное время преодоления кризиса	62
Кризис появления детей	64
Кризис обыденности	65
Что делать с кризисом и в кризисе, как себя вести	66
«Лицом к лицу лица не увидать»	68
Третий лишний	70
Никто не обещал, что будет легко	71
В горе и в радости...	73
Глава 2. Конфликты	74
Конфликты в совместной жизни	74
Конец ознакомительного фрагмента.	76

**Екатерина Бурмистрова,  
Михаил Бурмистров  
Современная семья.  
Психология отношений**

© Бурмистровы Е.А. и М.Ю., текст, 2016

© Ватель Е.И., обложка, 2016

© Издательство «ДАРЪ», 2016

# От авторов

Название «Современная семья: психология отношений» может скрывать любое содержание – от весьма специального до популярного. Эта книга достаточно универсальна и, на наш взгляд, может заинтересовать широкий круг читателей – как тех, кому небезразлично состояние семьи в России, интересны размышления о том, что вообще такое семья, так и тех, кого беспокоит состояние собственной семьи, а также и специалистов – социологов, культурологов, психологов.

Созданная авторами, имеющими большой практический семейный опыт (Екатерина и Михаил Бурмистровы воспитывают 11 детей. – *Прим. ред.*), книга отличается от чисто теоретических трудов, зачастую нацеленных на исследование семьи как объекта и вовсе не побуждающих изнутри решать какие-то экзистенциальные вопросы. С другой стороны, она имеет отличия и от чисто популярных изданий из серии «Как сделать так, чтобы не ругаться с мужем?», «Как сделать так, чтобы дети не кричали?». Соприкасаясь, в силу нашей профессиональной и общественной деятельности с множеством семей, мы имеем возможность говорить о том, что такое семья в самом широком спектре интересов и решаемых задач. Тем самым мы предлагаем читателю исследование, связанное не только с собственным опытом, но и с попыткой осознания опыта множества семей, с которыми

мы в течение двух десятков лет имеем дело.

Семейная психология – наука молодая. Она начала активно развиваться после Второй мировой войны. Назвать это большим приобретением нельзя, ведь когда что-то начинают изучать – это знак, что проблема перестала быть живым и естественным феноменом. То, что семью стали изучать и подходить к ней с научной точки зрения, пытаться на нее воздействовать, – это, с одной стороны, закономерно в рамках общей научной исследовательской парадигмы, а с другой стороны, тревожно, потому что семья становится исчезающим элементом, как фольклор или детство, которое стали изучать еще раньше. Детство перестало быть спонтанным, оно обросло огромным количеством норм, на которые родители должны ориентироваться. Семейная психология, помимо пользы, может принести семьям всякие неоднозначные вещи. Можно много пользы почерпнуть при посещении психолога, но можно утратить ощущение, что ты сам в силах справляться с ситуацией, руководить жизнью ребенка и знать, как ему нужно расти.

Семья – это организм, который проходит этапы роста и, как любой организм, бывает в какие-то моменты более уязвима (молодые деревца нужно подвязывать и обрабатывать, нежные растения укрывать на ночь). Например, все знают, что нужно очень много носиться с детьми в первые годы жизни, без заботы они вообще не могут развиваться. А про семью ничего не известно. Считается, что образование семьи –

это не процесс, а момент: пошли, расписались или повенчались, или состоялся гражданский брак, – и вот уже семья. Отчасти – да, потому что решение жить вместе – это действительно момент, когда семья начинается, это мощнейшая вещь. Но во многом молодая семья – это семечко, и во что оно вырастет и вырастет ли, будет ли дерево кривым, какая у него будет крона, сколько на нем будет плодов, – это неизвестно. Это зависит и от самих людей, и от обстоятельств их жизни, и от того, что они наследуют. Момент заключения брака – это история, которая только начинается. Семья нуждается в любой поддержке, должно быть ощущение, что ты можешь поговорить с кем-то, кто понимает, про свои проблемы.

Семья – это нечто большее, чем просто сумма, просто люди, ее составляющие. В ней есть нечто, что неуловимо. Семья, скорее, организм, чем механизм, и обладает зигзагообразным свойством роста. Одно из понятий семейной психологии – это кризис. «Кризис» – от греческого «перестройка», «изменение». У нас с вами, в силу культурных особенностей, слово «кризис» воспринимается только рядом с понятиями «экономический», «политический», – ничего хорошего. На самом деле, кризис – это перестройка, изменение, переход от чего-то одного к чему-то другому. Открылись некие ворота, пройден некий порог – и вы оказываетесь в другом пространстве, психологическом в частности. Но у нас есть богатый пласт фольклора, где знали много о кризисах семьи. Это на-

зывалось по-другому, но четко отмечались годовщины свадеб: первая свадьба полотняная, потом деревянная, потом 5 лет – железная... В разных культурах отмечались по-разному («Культурный мир детства» М. Мид, «Золотая ветвь» Дж. Фрезера). Это то, чего мы сейчас лишены, – поддержки народных, культурных, семейных традиций. Семью ничего не поддерживает. Зато есть множество вещей, семью расшатывающих.

В чем существенное отличие современного отношения к построению семейной жизни? Какие-то базовые знания ранее передавались без всяких книг, без всяких руководств, сами собой в течение множества поколений, никто ничего не читал, все это и так знали (или не знали). Сейчас вырастают поколения, которые, как это ни кажется странным, вычитывают в книгах о том, с какой стороны подойти к мужу или жене, что делать с ребенком. То есть люди с книгой в руках идут через семейную жизнь. Мы считаем, что анализ множества ситуаций, ненавязчивый характер рекомендаций и советов могут помочь пробудить в людях собственную энергию, собственную мысль, собственные способности, желание интуитивным образом, отталкиваясь от верных наблюдений, все-таки самим попытаться вникать в эту жизнь, в это семейное пространство, самим находить путь, потому что ни по каким книгам, конечно, невозможно научиться ни любить, ни детей воспитывать, ни семью создавать. Это путь, который человек должен проходить и понимать сам.

Среди множества семейных ситуаций, которые исследуются в книге, большое количество конфликтных, проблемных, кризисных. Конфликты, с нашей точки зрения, не есть что-то катастрофическое, катастрофическими они могут стать, если не разрешаются, становятся хроническими. Конфликты, с одной стороны, – это двигатель, мотор. Когда «машина» едет, значит, семья развивается: сначала это конфликты стадии притирки, потом это кризисы прохождения каких-то срединных этапов пути, потом это, возможно, кризис выпуска из гнезда детей. Как только появляются новые задачи, как правило, возникают и конфликты, – это реакция на изменившуюся ситуацию. И люди должны учиться их разрешать.

Наша книга может оказаться не столько учебником, сколько, как сейчас принято говорить, «дорожной картой». Очень важно иметь представление о том, что бывает и какие есть варианты развития разных ситуаций. Это не описание того, что обязательно должно случиться. Возможно, какие-то проблемы вас минуют, на каких-то вы застрянете. Очень важно отметить, что эта книга составлена во многом на материале занятий групп для родителей, посвященных, конечно же, конфликтным сложным ситуациям, отсюда концентрация на разборе проблем. Так же как на курсах вождения учат разбирать правила дорожного движения и типичные сложные ситуации на дорогах. Это не скорая помощь, не пошаговое руководство, но более развернутое, дискуссион-

ное, побуждающее к размышлению исследование. Понятно, что тем самым вовсе не исчерпывается содержание семейной жизни, ведь люди образуют семьи в любви, для созидания и творчества, надеясь найти счастье. Это верно, однако для вхождения в полноту семейной жизни нужен большой труд, и иногда все дается очень непросто.

Семья – это путь жизни. Давайте пройдем по этому пути несколько шагов вместе.

*Екатерина и Михаил Бурмистровы*

\* \* \*

Название получилось довольно академичным, но содержание нашей книги не претендует на универсальность, энциклопедичность. Хорошие «универсальные руководства» если и пишут, то в более позднем возрасте.

Эта книга – скорее путевые заметки, наброски путешественников в пространствах жизни семьи. И она может быть полезна тем, кто начал это увлекательное путешествие позже, чем мы с Михаилом (нашему браку в 2016 году исполняется 23 года – даже и не серебряная свадьба, но все же). Господь дал нам 11 прекрасных детей. Никто из них еще не построил собственных семей. С нашей точки зрения, окончательный вывод о том, правильны ли наши тезисы и выводы, может быть сделан лишь тогда, когда правнуки станут достаточно взрослые. Вряд ли мы до этого доживем. Но вре-

мя – лучший судья.

Также мы надеемся, что люди, которые стоят на «вершине сорокалетия», посмотрят на свою семью с бóльшим пониманием.

Бабушкам и дедушкам эта книга, возможно, поможет понять или вспомнить, что же происходит в молодых и зрелых браках.

«Точка зрения авторов может не совпадать с реальностью и вашими представлениями». Тогда наши аргументы и тезисы могут вас разозлить или раззадорить, и вы сформулируете собственную позицию, свой взгляд на те или иные вопросы. А это самое главное – формирование авторской позиции. По отношению к собственной жизни.

В этой книге вы не найдете вранья или вымысла, теорий не проверенных или не имеющих отношения к жизни.

Здесь все выверено жизнью.

*Екатерина Бурмистрова*

# Введение

Направление семейной психологии – довольно молодое. Психологию семьи, как отдельного объекта исследования, начали изучать совсем недавно, около пятидесяти лет назад. Причем изначально семья изучалась в связи с профилактикой психических заболеваний или с недостатками семейного воспитания. И только постепенно пришло понимание чрезвычайной сложности и многомерности семьи, семейных отношений. Случается, что начало изучения какого-либо культурного или социального объекта означает удаление его из разряда само собой разумеющегося, данного. Так, раньше воспитание детей в семье, отношения мужа и жены, родственников были во многом процессом естественно-традиционным: почти никто не задумывался, не фиксировался на том, как же все это должно происходить (если же такой вопрос возникал, то он мог быть решен отсылкой к священному тексту). Это не значило, что было лучше или хуже, – все шло традиционным образом. Потом, начиная с эпохи Просвещения, возникает и развивается огромная область педагогики и детства, возникает новое понимание мужских и женских ролей. Нечто подобное происходит и с семьей в целом: то, что раньше казалось простым и естественным, сейчас таковым быть перестало.

Связано это с тем, что институт семьи во всем мире пере-

живает глобальный кризис. В результате глубоких социальных трансформаций многие структуры, которые раньше поддерживали семью, сейчас поддерживать перестали: около ста лет назад разрушился общинный строй, непомерно разрослись большие города, ослабла связь между частями семьи. Поменялось само понятие «семья». Раньше под семьей понималось что-то большое, многопоколенное, с теснейшими связями между людьми, с дальними и близкими родственниками, причем это было и в России, и в Европе. Существовала клановость, при этом ощущалось очень много взаимной поддержки, хотя и сложности тоже возникали, поскольку структура была иерархическая и степень взаимозависимости очень высокая. Классический пример из тех, давно ушедших недавних времен: пока ложку не возьмет дед, никто другой ложку взять не может. Но тот же дед (взрослый, у которого были свои дети и внуки) бегал от прадеда, который гонялся за ним с табуреткой и хотел его поучить чему-то. Связи были плотные, их может не хватать сейчас, но в то же время нельзя думать, что это был полный рай – были другие особенности.

Многим представляется, что семья – это некая от века заданная структура и ничего нового в этой области более выдумать нельзя. Действительно, ну что еще столь же традиционно, сколь семья? Если открыть любую из книг основных религий или любое из классических произведений мировой литературы разных жанров, везде ключевое понятие – это семья. Можно вспомнить известные всем произведе-

дения русской классической литературы. В «Евгении Онегине» А.С. Пушкин, сам находящийся в процессе поиска спутницы жизни, перебирает самые разные варианты семейной жизни. Весь роман в стихах по сути представляет собой вереницу семейных укладов, ситуаций, наполнен размышлениями романтического героя, которого одновременно притягивает и отталкивает тихая семейная гавань. А «Война и мир», где среди многих коллизий участия человека в историческом процессе явно выделяется базовый слой – образования семьи, выбор, семейные отношения.

И все же, при некотором размышлении, такое впечатление может показаться обманчивым. Потому что под семьей, под семейными отношениями, под участниками семьи, под их ролями, под конфигурацией семьи в разные эпохи у разных народов понимались совсем разные вещи. Что такое семья? Из чего она состоит? Если находиться в русле библейской мысли, достаточно вспомнить семьи ветхозаветных патриархов, отношения с наложницами, многоженство, которые никак не укладываются ни в христианские, ни в современные мерки понимания семьи. Семья в античном понимании – это сложная структура, хозяйственно-экономическая единица, зачастую состоящая из сотен людей – в семью входят рабы, родственники, неженатые, престарелые... Что такое семья до сих пор во многих восточных странах? Это тридцатые колена дядей, тетей, братьев – в сущности, род.

Для европейской культуры на протяжении веков традици-

онной была модель христианской моногамной семьи с верностью до гроба, сохраняющей прочные связи со старшим поколением. И очень важно понимать соотношение между традиционными установками семьи, которые мигрировали из века в век, и очень большой изменчивостью понятий, которая чрезвычайно усилилась в последние 100–200 лет.

Можно констатировать, что в XX веке начал происходить массовый переход от традиционной семьи к семье атомарной, городской. Разные страны находятся на разных стадиях этого движения, но основная тенденция такова, что большинство населения сосредоточивается в городах, с особыми ритмами жизни, своими ценностями, особыми требованиями к образованию и профессиональной деятельности. К концу XX века атомарная семья, т. е. мама-папа-дети, становится ведущим типом. В России, конечно, есть свои особенности, отличающие нас от Европы и, естественно, отличающие от Индии или Китая. Но если говорить о ситуации среднероссийской, то при сохраняющейся определенной степени близости между старшим поколением бабушек-дедушек и семьей «родители и дети» общий вектор, конечно, также направлен в сторону обособления индивидуального пространства. Хотя зачастую на ситуацию могут влиять какие-то внешние факторы вроде наличия или отсутствия жилплощади. Важно тут подчеркнуть основной вектор, тенденцию: постепенно бабушки и дедушки все меньше и сами хотят и могут вмешиваться в жизнь семей с внуками.

Бабушки и дедушки все больше хотят жить для себя, своей личной, общественной, рабочей жизнью, и все больше семей хотят дистанцироваться, жить своим умом, своими ресурсами, выстраивать свою собственную жизнь. Поэтому сейчас в России семья – это прежде всего родители и дети. Можно говорить о том, что в разные моменты жизни бабушки и дедушки могут приближаться-отдаляться, дети будут вырастать и уходить, но базовым, центральным понятием семьи сейчас является ячейка «папа, мама и дети».

Очевидно, что современная атомарная семья – папа, мама, дети, загнанные в городскую клетку на 17-м этаже, – будет отличаться от семьи в традиционном патриархальном понимании. Родители бегают по работам, детей сдают в детский сад, видят все друг друга очень мало.

Мы уже не говорим про то, что после метафизических, философских, культурных сломов и переломов XIX и XX веков постепенно меняется представление о человеке и его социальной роли. А когда человек экспериментирует со всем, в том числе и со своим телом (искусственные органы, трансплантация, клонирование, смена пола), в этой ситуации, естественно, и понимание семьи меняется. От атомарной семьи, которая родилась у нас в России условно в 60–70 гг., а на Западе раньше, уже тоже идет переход, появляются какие-то иные варианты семьи, которые и вообразить было трудно, например, в годы нашей юности, тем более в годы юности наших родителей.

Таким образом, размышление о семье должно происходить в контексте того времени, в котором мы находимся. Сейчас можно констатировать, как бы мы к этому ни относились, что христианская, моногамная семья с верностью до гроба, традиционная для европейской культуры, для русской культуры на протяжении веков, становится, скорее, одним из вариантов, возможно даже исчезающим.

Почему же тогда внутри этой подвижной ситуации возникают отсылки к традиционным представлениям? Прежде всего, это важно постольку, поскольку в нас самих живет опыт наших предков и их жизненные установки. Известно, что на протяжении нескольких поколений можно отслеживать влияние критических семейных ситуаций. Кроме того, на нас влияют и общие культурные, национальные установки, причем некоторые могут быть чрезвычайно устойчивы и составлять малоподвижную часть идентичности современного человека. К тому же можно наблюдать, как в условиях резких перемен возникает вполне понятное желание остановки и даже возвратного движения назад. Таким образом, реальная картина еще более усложняется, включая в себя много различных, иногда противоположных тенденций. Сохранится ли и дальше такая ситуация? Этого нельзя сказать с полной уверенностью.

# Глава 1. Нормативные кризисы семьи – обзор ситуаций

## Семья как система

Расцвет семейной психологии совпал с развитием кибернетики, и многие из терминов семейной психологии пусть и не заимствовались из кибернетики и информатики, но созвучны этим пониманиям. Например, первое базовое утверждение семейной психологии, с которым авторы абсолютно согласны, что семья – это система. Семья – это не сумма отдельных личностей, а нечто большее, нечто значительно большее. В семье все ее члены связаны между собой, и вот эта связь, эти отношения – это именно то, что будет в фокусе книги.

Хотелось бы объяснить, как мы понимаем, что такое система. Есть один иллюстративный пример: семья – это система сообщающихся сосудов. Скажем, если один из супругов в минусе или на нуле, то все остальные члены семьи для того, чтобы каким-то образом помочь ему и выровнять его эмоциональное состояние, будут предпринимать те или иные сознательные или бессознательные усилия, и, возможно, настроение того, кто в минусе, повысится, но те, кто помогал

ему, могут тоже немножечко понизить уровень собственного эмоционального комфорта.

Когда обучают студентов-психологов и психотерапевтов, им показывают замечательное упражнение, которое изобрела американский психотерапевт Вирджиния Сатир. Для того чтобы понять, насколько члены семьи взаимосвязаны и что такое семейная система, присутствующим на занятии людям предлагают простое упражнение: им связывают одной веревкой ноги, а другой – руки. И если один из участников этого упражнения резко взмахивает ногой, как вы понимаете, ноги всех остальных тоже не остаются в покое. И если кто-то другой делает резкие движения рукой или руками, то руки всех остальных тоже выходят из состояния покоя. Так же и в семье (мне кажется, это прекрасная иллюстрация): если кто-то совершает резкие движения, резкий рывок, например, подросток готовится к поступлению в вуз или переходит на следующую ступень школы, жена находится в сложном физическом состоянии из-за токсикоза или у мужа должен быть какой-то карьерный скачок на работе, все остальные тоже теряют равновесие и должны вкладываться в это движение, в это напряжение.

# **Семейная система состоит из подсистем**

Основным энергетическим котлом, ядром семейной системы семейные психологи считают супружеские отношения, отношения в паре «муж и жена». Это так называемая подсистема супружеская или подсистема родительская.

Вторая подсистема – это подсистема сиблингов, подсистема братьев и сестер, подсистема детская.

Третья подсистема – это подсистема прародительская.

Считается, что в большинстве случаев полную картину понимания того, что происходит в семейной системе, семейном организме, дает картина именно этих трех поколений, и именно в отношениях в трехпоколенной семье часто можно найти объяснение тем или иным процессам, происходящим в браке или с детьми. Это такой торт из трех коржей с очень мощной связью, и поэтому нельзя сказать, что детские проблемы отдельно, что в супружеских отношениях никак не принимают участия дети, что проблемы родителей отдельно, и дети о них ничего не знают, или что от отношений с прародителями вообще ничего не зависит. Нет, все это зависит именно в силу того, что это части подсистемы, составляющие единую систему, а в системе части между собой связаны.

Для того чтобы лучше понимать, что происходит с вашей семьей, с вашим браком, часто полезно посмотреть на соот-

ношение всех трех уровней и понять, в каком месте в данный момент напряжение, на какой из пластов нужно обратить внимание, кто нуждается в поддержке, опоре, кто находится в минусе.

И мы надеемся, что то, что вы дальше прочитаете в этой книге, поможет вам лучше, быстрее понимать то, что происходит в вашей семье как системе, подскажет какие-то варианты возможностей.

# Разговор по душам: семейные сценарии

*(по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всех желающих)*

*Екатерина:* Семейный сценарий – это комплекс представлений, взглядов, ролевых раскладов, каких-то сюжетов, которые ребенок запечатлевает, пока растет в своей семье. Обычно люди над этим не рефлексировывают, хотя, мне кажется, было бы полезно разговаривать на эти темы еще в школе, принимая во внимание состояние современной российской, да и европейской семьи. Это явление полезно осознавать растущему человеку, потому что уровень отрицательного наследования велик. Обычно люди начинают понимать, что они что-то унаследовали от родителей, сильно после подросткового возраста, уже когда возникли собственные семьи: они вдруг видят, что говорят как мама или ведут себя как папа, т. е. когда возникает момент повторения того, от чего человек сам хотел бы отказаться. Это не карма и не предопределение, это просто некая жизненная задачка, с которой людям придется что-то сделать.

Семейный сценарий не виден в подростковом возрасте и в юности – как раз когда делается выбор спутника жизни. Часто супруга выбирают в юном, не очень осознанном возрасте – до двадцати пяти лет (хотя сейчас этот возраст рас-

тет). И у подростка, и у очень молодого человека присутствует лейтмотив «я все сделаю не так, как мои родители, я не повторю их ошибок». Молодой человек хорошо помнит, что было не так (или что было так) в семье происхождения, не хочет этого повторять, и поскольку он все для себя решил, то считает, что над ним это не властно. А дальше происходит феномен, которому нет точного объяснения – забывание.

Ребенок видит родительские ошибки и родительские удачи: особенности тона, отношений, разговоров, особенности быта, и что-то хочет повторить, а что-то повторять не хочет. Потом он вырастает, женится и еще пока все помнит, но понемногу начинает забывать. Когда же человек меняет статус – становится родителем сам, у него отшибает часть детских, очень важных пониманий. Они не полностью исчезают, к ним можно найти дорогу, но они уже не находятся в таком актуальном доступе.

Я считаю, что детские воспоминания – это ключ к воспитанию собственных детей, гораздо лучший, чем книжки и советы специалистов. У нас есть уникальный опыт, и если мы его вспомним, то будем понимать гораздо больше. Полезно почитать свои детские и юношеские дневники. Полезно разговаривать с тем, кто помнил вас ребенком, смотреть семейные фотографии. Обычно что-то, связанное с вашим детством – дом бабушки, рассказ мамы, – вызывает цепочку ассоциаций. Но даже при условии осознанности и доступа к воспоминаниям совсем не воспроизводить сценарий на ка-

ком-то уровне, на каком-то этапе семейной жизни, наверное, невозможно. Впрочем, это – какой-то момент, какой-то период, и потом вы понимаете, что вы его прошли и этот зачет сдали.

Вступая в брак, вы приносите с собой «сундук с эмоциональным наследством». С этим наследством нужно разобратся, рассортировать, а не просто надеть и носить. Нужно посмотреть, что подойдет, что не подойдет, что можно выкинуть, что нужно сжечь, что отдать бедным, что положить в долгое хранение. Часто люди не понимают, что происходит, и начинают в своей новой семье воспроизводить ту картину взаимоотношений, которую видели в детстве. И хорошо еще, если только в одной семье был, например, развод: с одной стороны приедет сценарий развода, но второй человек, которому посчастливилось вырасти в крепкой семье, может удержать брак от разрыва. Конечно, держать тяжело: веревка напряжена, и надо брак вытягивать, как альпинистам в горах. Если в семьях происхождения были разводы, то мы можем говорить о том, что оба супруга унаследовали сценарий развода и им, так или иначе, с идеей развода придется столкнуться, причем, возможно, по какому-то минимальному поводу (памперсы не той марки, лишняя банка пива, невнимание).

Разводы могут быть в одном поколении, а могут уходить и вглубь – вплоть до третьего, четвертого поколения. Говорят, что чем больше поколений воспроизводят этот сцена-

рий, тем менее он осознаваем людьми. Это для них как данность. Если развелось первое поколение, то это трагедия и ребенок растет в ощущении трагедии. А если развелось второе поколение (и бабушка уже разводилась), то получается, что это норма – так люди живут. Иногда бывают причудливые картинки, когда в семьях в течение ряда поколений стабильными являются вторые браки, т. е. первые браки быстро разваливаются, и получается, что все дети растут с отчимами.

Про какие еще сценарии хотелось бы поговорить? Если в обеих семьях были проблемы с алкоголем, то в какой-то момент может возникнуть проблема с какой-либо зависимостью, и не только с алкогольной. Человек может быть абсолютно не пьющий, капли в рот не берет, но алкоголизм сам по себе дает целый букет симптомов. Семья с алкоголиком – это что за семья?

*Собеседник:* У ребенка нет ощущения надежности.

*Собеседник:* Алкоголик не включен в домашние дела.

*Екатерина:* Да, это семья с невключенностью, с пониженной функцией мужчины. И возможно, алкоголизма нет, зато часто есть гипофункционирование – когда один делает по сумме меньше, чем он мог бы. В семье царят депрессия, нежелание работать, компьютерная зависимость, еще что-нибудь, человек не пьет, но гипофункционирует, а у жены может возникнуть шок, потому что это очень напоминает то, как вел себя папа, и это было не приемлемо. Есть опреде-

ленная связанность; может быть, неприятно ее осознавать, но она есть.

Иногда аллергия может быть настолько сильная, что если отношения не закреплены собственностью, детьми, то они разваливаются. Европейские семьи более крепкие, потому что у них кредиты, ипотеки, брачные контракты и другие экономические факторы – казалось бы, не про любовь, но связывает. В целом, при срабатывании семейного сценария, это не моментальные разводы – это разводы, разрывы, дисфункции брака по типу постепенного накопления чувства неудовлетворенности, недовольства отношениями. И если началось постоянное недовольство и зудение с одной или с двух сторон, то нужно увидеть в этом некий маркер и по стараться сделать так, чтобы это не достигало критической массы, понять, что же не то.

По идее брак – это то место, где может быть хорошо. Пусть не всегда: иногда нельзя спать, иногда невозможно есть, иногда нельзя договориться, – но в целом это нормальное место, где жить можно. И если начинается хроническое «нехорошо», то не надо ждать, что само пройдет и рассосется – может быть еще хуже.

*Собеседник:* Понятно, если алкоголизм был в обеих семьях. А если алкоголизм был в одной семье, это чем-то грозит?

*Екатерина:* Предположим, алкоголизм был в семье мужа, а жена вообще не знала, что это такое – ее отец был рабо-

тящий, никогда не пил и все в доме привинчивал. Сначала жена будет долго не понимать, что происходит. У мужа начнется иная активность, и не обязательно алкоголизм, и при этом он перестанет брать свой «конец бревна» семейной жизни, т. е. исполнять свои обязанности лучше, чем жена, или так же как жена. Это касается обязанностей не только внутри дома – алкоголизм поражает и внешние обязанности, поражается социальный статус. И в случае с алкоголизмом все понятно – он сразу вызывает отторжение. Если же это какая-то другая зависимость, то может возникнуть сначала долгое непонимание, потом несогласие, может быть, борьба. Одного какого-то варианта нет – каждая история уникальна, и вариантов много. Отличие первой ситуации от второй в том, что будет более долгий период осознания и не такая яркая реакция.

*Собеседник:* Что такое социальное «падение»? Есть ли какие-то признаки?

*Екатерина:* Это когда какое-то количество ролей или дел в семье выпадает из поля зрения одного супруга и переходит, естественно, на второго. Есть формальные признаки: человек не зарабатывает вообще, не зарабатывает достаточно, не имеет внешних контактов, никак не вписывается в социум – не по собственному выбору, а разучился. В основном это, конечно, способность заработать и поддержать уровень жизни семьи, если не заработком, то каким-то другим образом (рента, например), умение справиться с житейскими ситуа-

циями, начиная от оплаты квитанции и кончая контактом с педагогами в школе ребенка, хотя бы частично, – что-то, что человек может и должен делать. Мужская атрибутика сейчас в основном зарабатывание. Если же не зарабатывание, то наличие любимого дела, хотя оно может быть и совершенно бездоходное.

Мы взяли сценарий развода и сценарий алкоголизма – это крайние сценарии. Самые же распространенные сценарии не эти два, а конфликтность – привычка собачиться, говоря простым языком. Если в обеих семьях была такая привычка, то она точно попробует перекочевать в новую семью, потому что для людей это норма. Возможно, пока дети росли, вряд ли им это нравилось, потому что это обычно совсем не нравится. Возможно, дети давали себе обещания (как и в случаях с алкоголизмом), что они никогда не будут себя вести как родители, но ругань попробует возникнуть обязательно. Молодая семья без разногласий не бывает, ведь есть масса всего, о чем нужно договориться, есть масса того, что нужно поделить – много обязанностей, ребенок постоянно подкидывает какие-то вопросы, жизнь подкидывает какие-то задачки...

Договариваться – основная мысль в семье. Именно поэтому ругань возникнет обязательно и может сильно детонировать. Скажем, кто-то давал себе обещание: семью я хочу, но чтобы так ругаться – никогда. Когда же начинает заползать ругань, человек может испытывать желание убежать, думая, что так он совсем не хотел, и вместо попытки договорить-

ся может возникнуть эмоциональный шок, какая-то яркая реакция, мешающая научиться выработать договоренности. Человек, выросший в конфликтной семье, не видел родительских способов преодолевать разногласия. Родители их не наработали и этого наследства не передали. Кому-то не досталось жилплощади, а кому-то не досталось багажа эмоционального умения договариваться.

Кстати, мы говорим в основном про семейные особенности, однако наряду с ними есть еще и особенности личные, характера. Иногда человек может быть не злой, а просто раздражительный. У людей холерического склада, быстро реагирующих людей, очень часто наличествует вспыльчивость, которая возникает при увеличении житейских нагрузок, рабочих или семейных. Бывают, конечно, люди с тяжелым характером, но бывают с характером вспыльчивым – не успел подумать, а уже орет.

К вышесказанному добавлю, что в России складывается еще одна чисто российская ситуация: синдром неудачника. Он часто связан с алкоголем, также связан с кризисом среднего возраста, когда к тридцати пяти – сорока пяти годам человек понимает, что у него ничего не получилось. Это чаще мужской сценарий, у женщин все-таки есть дети как безусловное поле реализации. А мужчин может вдруг, в какой-то момент, накрыть ощущение, что жизнь не удалась. И как раз наше поколение оказывается под ударом, потому что взрослый возраст наших родителей пришелся на перестро-

ечные годы. По поколению наших родителей очень сильно ударил слом девяностых годов, на фоне которых кто-то здорово поднялся, смог ухватить волну, поймать ветер и делать то, что ему нравится в жизни, кто-то с трудом пережил эти времена, а кто-то и волну поймал, и денег заработал, но занимался совсем не тем, чем хотел бы.

Посмотрите, как ваши родители и родители супруга пережили девяностые годы, когда Советский Союз перестал существовать. Подумайте, какие сценарии пытались или пытаются перекочевать к вам из вашей семьи и из семьи партнера, какой сценарий уже есть. Идея в том, чтобы попытаться нехорошее не пускать, т. е. поставить некоторый фильтр для повторений. В какой-то момент семья, как организм, начинает отслеживать влияния, идущие из семей происхождения. Приятно то, что было хорошего в твоей семье, повторить со своими детьми: научить разжигать костер, как вас научил разжигать папа, или испечь пирог, как это делала мама или бабушка. Что-то хорошее, вроде пятничного пирога или поездок на природу, обдумывается и принимается в качестве семейного сценария для повторения. Отрицательному же влиянию ставится психологический барьер, т. е. то, что вы бы не хотели, вы учитесь отслеживать. Когда, например, «раскрывается рот», как у мамы или у бабушки, человек либо сам понимает, что пошла негативная волна, либо второй супруг может беззлобно, неагрессивно, ненападающим образом сказать: «Смотри-ка, опять. Мы об этом уже гово-

рили. Не надо так, ты же не хотела». Возникает система обоюдной страховки, поддержки, противодействующая нежелательному сценарию.

Это происходит не с одного раза, а попытками осознания, разговоров, собственных пониманий. Часто бывает, что с тобой все прекрасно, и начинаешь что-то понимать не про себя, а про партнера. Со стороны же виднее. И это, может быть, сложный момент, потому что нужен огромный такт, большое терпение и большая мудрость, чтобы от пониманий одного систему не перекосило.

Понять, что работает именно семейный сценарий, можно по несоответствию силы эмоционального ответа на какое-то событие. Например, муж вырос в семье, где много кричали. Он принял решение, что в его семье этого не будет. И вот жена первый раз, на волне кормления или еще чего-нибудь, повысила голос или громко закричала из комнаты. И если ответ очень сильный – шквал эмоций, крик: «Ты не будешь на меня повышать голос!», т. е. сила ответа непропорциональна, тогда можно думать о семейном сценарии. Хотя, может, дело и в чем-то другом: человек устал, не выспался, переиграл в компьютерную игру, перетруился. Но если такие случаи повторяются, то, наверное, стоит подумать, что это «привезли» с собой в сундуке с наследством.

Когда вы осознали, что присутствует неадекватная реакция на то или иное событие, на какой-то поведенческий или отношенческий фактор, стоит проанализировать ситуации,

где эта реакция может возникать. Грубо говоря, нужно включить предвидение, предрасчет: где мы можем столкнуться с этим в нашей жизни. Например, по пятницам, когда все устали; или в ноябре – декабре, когда короткий световой день; перед завершением квартальных отчетов; перед визитом к родителям – т. е. надо понимать, где это в дальнейшем может возникнуть в вашей жизни. Дальше можно и нужно пытаться про это разговаривать в нейтральное время. Если вы про свое сознание будете говорить в тот момент, когда кого-то «прожгло» семейным сценарием, ничего, кроме конфликта, скорее всего, не будет. Это надо обсуждать, чтобы вырабатывать план действий, чтобы было согласие: да – это семейный сценарий, да – мы этого не хотим, да – мы договорились действовать так-то и так-то.

*Собеседник:* Получается, нужно просто реально взглянуть на вещи, реально оценить их, услышать чужую точку зрения и увидеть ценность другого, вклад другого.

*Екатерина:* Ценнейшие качества. В браке кого-нибудь, кроме себя, увидеть довольно сложно. Многие ли, меняясь колечками, думают, что придется анализировать не только ситуации, но и самого себя? У нас такое большое количество унаследованных разводов, что семьи разлетаются, как будто так и надо.

*Собеседник:* Еще должно быть уважение к прошлому, к личной истории.

*Екатерина:* Очень важная вещь. Если жизнь в родитель-

ской семье воспринять как прошлое, это еще один огромный плюс. Слишком часто плешь проедается из-за того, что поменять уже нельзя, прошлым шантажируют, оно становится болевой точкой.

*Собеседник:* Интересно, а всегда ли работают семейные сценарии или бывают случаи, когда они не работают?

*Екатерина:* Они вообще не работают так, как работает карма – обязательным образом. Это не то, что «у тебя на роду написано, то с тобой и приключится обязательно». Мы говорим только о системе наследования. Есть масса факторов, например личный опыт человека. Человек может жить в жесточайшем алкогольном сценарии в четырех поколениях и столкнуться с какой-то трагедией, связанной с алкоголем или вообще не связанной с семьей, или что-то может прочесть, и у него этот сценарий выключится полностью – благодаря его личному опыту. Другой человек может потратить уйму времени и заблокировать этот сценарий. У третьего может вообще не возникнуть этой темы, потому что он так счастливо подберет себе супруга, что какие-то возможности проигрывания семейного сценария будут компенсироваться тем, насколько волшебный характер у второй половины; даже не волшебный сам по себе, а волшебный в сочетании. Очень здорово семейные сценарии блокируются психологическим образованием. Часто люди, получая второе психологическое образование, начинают многое понимать, пытаются что-то сделать с собой. Также помогают любые практики ми-

ровых религий; в нашем случае прежде всего православие.

Сценарий – не дамоклов меч. В определенном возрасте ребенок обычно болеет так называемыми детскими болезнями, и, скорее всего, все связанное с семейными сценариями придется на первое десятилетие супружеской жизни. Потом люди либо привыкают к этому, либо научаются справляться. И то, чего не надо делать, – это ждать, когда же этот сценарий теперь проявится, где же он есть, т. е. ждать и создавать программу: «Знаю, у тебя все пили, и ты вот налил себе бокал шампанского, значит, это начало алкоголизма». Часто так и бывает – человек видит то, чего нет.

Выше был вопрос, как ударил по поколению родителей слом Союза, распад империи. Есть у кого-то что сказать?

*Собеседник:* У меня позитивный опыт, потому что отец стал хорошо зарабатывать, хотя до развала делал то же самое.

*Собеседник:* В нашем случае родители выпустили нас после школы (в девяностых годах) и сказали: «Живите как хотите», – и мы стали сами жить. Я не знаю, минус это или плюс; больше воспринимаю как плюс. У меня есть еще вопрос. Мы с сестрой в детстве маму толком дома и не видели: большую часть времени проводили в детских учреждениях, а она на работе. Когда мне было двенадцать, она родила третьего ребенка и плотно засела дома. С этого времени мы уже видели ее дома, и все было хорошо. Как в моем случае это может повлиять? Есть ли здесь семейный сценарий?

*Екатерина:* Думаю, да. Он в том, что с последним малень-

ким ребенком, если он есть, надо сидеть дома.

*Собеседник:* Действительно...

*Екатерина:* Надо посмотреть на свою семью и понять, как тот сценарий мог повлиять на вас, и вы все ответы сами получите. Часто семейные сценарии – это стереотипы; не какие-то макровещи, а, скажем, базовое выражение лица мамы, или базовое занятие по вечерам или выходным, или истерика субботней уборки, или что-то про праздники, хотя и большие вещи тоже бывают.

Мне кажется, очень важно, если у вас есть доверие в паре, периодически спрашивать супруга: «А что ты видишь? Про меня ты что-нибудь понимаешь? Может быть, я как мой папа (моя мама)? Может, что-то происходит в нашей семье, что нам не нравится (нравится)?» Если есть семья, есть потрясающая возможность обратной связи. Мы говорим про проблемы в семье, а на самом деле есть потрясающая возможность отклика, зеркала – ты не один, ты с тем, с кем можно отлично разговаривать, получать поддержку, и его самого можно поддерживать. Если сценарии становятся полем диалога, а не полем ругани, то открывается масса возможностей.

*Собеседник:* Надо ли настаивать, если муж не очень любит обсуждения?

*Екатерина:* Надо соблюдать «технику безопасности». Почитайте книгу Дж. Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Ритм и стиль женского обсуждения качественно отличается от мужского. Женщине нужно обсудить все сразу,

а мужчина вроде и готов обсудить, но ему сначала нужно подумать, а потом подобрать время. Нужно сначала выстроить концепцию и при этом не чистить картошку и не вытирать попы детям. Часто кажется, что готовности обсуждать нет, а на самом деле просто нарушена техника безопасности: вы, например, хотите обсуждать все с человеком, который полтора часа простоял в пробке, а до этого восемь часов молчал языком на работе (если речь идет об однокарьерной семье). Обсуждение в принципе возможно, просто момент неправильно подобран. И когда не получилось раз, два, три, тридцать три, создается ощущение, что нет желания говорить. Если говорить казенным языком, «не произошла притирка по способам коммуникации».

Еще надо понимать, что все, связанное со сценариями или с кризисами, особенно мощно может проявляться, когда семья ослаблена, когда сил меньше. Пока дети маленькие – это период ослабленности. Да, это огромный ресурс, ведь они очень радужные, и это какая-то защита, но в то же время и нагрузка – бытовая, иждивенческая, когда нужно зарабатывать на всю семью, когда нужно совмещать много функций, – эти моменты могут быть очень тяжелыми. Также переезд, болезнь кого-то из старших родственников, глобальные проблемы на работе, резкие изменения уровня достатка в любую сторону... Когда денег меньше, это понятно. Когда денег больше, это для семьи некоторый стресс, и с ним надо научиться справляться.

В любой тяжелой период жизни семьи нужно хорошо понимать, в каком состоянии находитесь вы и в каком состоянии находится ваш партнер. И нужно не только это понимать. Мужчина может очень хорошо понимать, что женщина бывает невменяема, потому что у нее маленькие дети и множество стрессов, связанных с материнством, – но дальше ничего не происходит. Уже понимая, он терпит дольше, чем полезно, и это приводит к не очень хорошим последствиям в отношениях. Если вы что-то увидели, осознали, назвали, это не должно оставаться таким же. Нужно пытаться с этим что-то сделать, по крайней мере, найти адекватное время поговорить. Если женщину «зашкаливает», нужно попробовать создать ей условия, когда она может почувствовать себя по-другому. Скажем, мужчина может не разговаривать от перегрузок, а женщина не «включится» в осознанный разговор, пока рядом дети, т. е. она полностью в них растворена.

У мужчин такая же тяжелая вещь – это уход в работу. И тут уже женщина может увидеть, что человек себя съедает, сжигает, тратит свою жизнь на бесконечную деятельность, отрывая силы от здоровья, от семьи, от отношений. Очень сложно достучаться до другого, пока он этого не понимает. Возможно, вы увидите сценарий «трудоголик». Когда один дедушка профессор, другой академик (или военные), они могли воспитать потомственного трудоголика, который считает, что жизнь мужчины проходит на работе, хотя семья должна быть, и в ней все должно быть нормально. И боль-

шой вопрос – как сделать видимым для другого то, что вы уже видите, а он еще нет. Может, кто-то захочет рассказать, что помогало вам?

*Собеседник:* У меня папа явный трудоголик, но у меня нет ощущения, будто мне это помешало, потому что он меня периодически брал с собой. Я чувствовал, что он делает что-то хорошее, и у нас в семье культивировалось, что это правильно.

*Екатерина:* Есть две сферы: сфера социальная, то есть внешняя, и сфера семьи, то есть внутренняя. У работающего человека социальная сфера – работа – обычно очень сильно перетягивает. В социуме все в порядке, но вопрос, как это переносит семья, и насколько чему человек принадлежит, каков его семейный договор.

Когда люди женятся, они как-то договариваются без слов – сколько места будут занимать отношения, сколько места будет занимать работа. И вначале отношения занимают много места – на этом создаются пары, потому что люди друг другу интересны, друг для друга важны, они разговаривают, бывают вместе, они общаются, у них совместные поездки. И им от этого хорошо – хорошо быть рядом во всех смыслах. И когда потом появляется «ячейка общества с совместным хозяйством», оказывается, что доля общения вдруг начинает зажиматься. Отчасти это происходит потому, что работа занимает большее место. Но если доля общения сожмется до каких-то совсем критически малых объемов – то, что бы-

ло отношениями, общением, что стало семьей, – это может привести к жесточайшему кризису и даже развалу. Все зависит от договора.

Порой брачный договор изначально построен на трудовом, и понятно, что 98 % времени человек будет проводить на работе, ничего другого от него ждать нельзя, и вступающие в брак оба с этим согласны. Тогда нормально. А если сначала было не так, а потом переходит в такой вариант, это может быть не здорово. Сам по себе трудовогоголизм не плох, и в профессии всем от этого – огромная польза. Вопрос – как это для близких, насколько для них это выносимо, и какой по этому поводу есть договор. Я знаю пары, которые прекрасно сочетают гигантскую погруженность в работу одного супруга и полную погруженность в семью другого супруга. Но чаще такая ситуация является постоянным источником раздоров.

Концепция однокарьерной семьи, где работает один, и, поскольку работает один, работы этой много, а второй больше погружен в детей, подходит не всем, и надо понимать, как она влияет на отношения. Сейчас априори считается, что правильнее детей держать дома, не отправлять их в лагеря, детские сады и на продленку, – мы не хотим, чтобы их воспитывала улица. Эту часть сценария мы почему-то повторять не хотим, поэтому дети дома, а мамы не работают – ни до школы, ни в школе. Возникает картинка однокарьерной семьи, и вопрос – всем ли она подходит. Когда оба поднялись и пошли на работу, а ребенка отвели в сад, то у обоих супру-

гов схожий опыт. Пусть у них разные работы, но они друг друга понимают чуть лучше, чем когда один десятилетиями работает, а другой сидит с детьми и читает «Курочку Рябу» по кругу.

Мы все время говорим про тяжелые сценарии. Давайте озвучим и хорошие семейные традиции, положительно окрашенные, потому что почти в каждой семье есть что-то, чему можно и нужно поучиться. Даже если семья распалась, в этой неполной семье, где вырастет ребенок, было хорошее, люди что-то умели, и это что-то хотелось бы не отсечь, а воспроизвести.

*Собеседник:* Я знаю, что у нас родители никогда не выясняли отношений при детях, хотя у них бывали сложные периоды отношений.

*Екатерина:* Это хорошее знание, и можно поговорить с родителями и узнать, как они этому научились, умели ли они это всегда или каким-то образом к этому пришли.

*Собеседник:* В семье жены я увидел хорошую традицию: они всегда вместе путешествуют. Я такого не видел никогда – мы с родителями никуда вместе не ездили.

*Собеседник:* А еще в воскресенье у нас всегда был совместный обед.

*Екатерина:* Опять же было бы интересно узнать, как эта традиция образовалась: существовала всегда или родители ее унаследовали от кого-то из своих семей, то есть изобретали они эту традицию сами или откуда-то взяли.

*Собеседник:* Мне нравится такая традиция, как рукоделие. Раньше это было естественно, теперь нет, но традиция хорошая, потому что семья как-то этим объединялась, проводила время в теплой атмосфере.

*Екатерина:* Да, это важно. Ребенок строит себя на личных ощущениях, и иногда лучше запоминаются события в доме, чем то, что он видел каждодневно в детском саду. Дети вырастут и от родителей отделятся. Насколько богатый пакет образов они приобретут – домашней жизни мамы, папы? Считается, что у домашних детей он богаче, у садовских более бедный. Время, когда ребенок в семье, хорошо бы чем-то напитать, но не отрицательными сценариями, а положительными или хотя бы нейтральными. Можно даже не делать ничего особенного, а просто быть рядом. Хотя и здесь нужно именно быть, поскольку и дома возможно уйти в экранную зависимость и на просторы Интернета.

*Собеседник:* У нас в семье была очень хорошая традиция – играть в скребл и лото.

*Собеседник:* Мы тоже играли в «Эрудит», в лото, в шахматы, смотрели диафильмы.

*Екатерина:* Память устроена так, что человек помнит хорошее. Вы, например, помните, что играли в лото, хотя, может, это было раз в год.

*Собеседник:* Еще помнятся походы за грибами, за ягодами вместе с родителями.

*Собеседник:* Совместные тренировки, совместное участие

в концертах в детском саду.

*Екатерина:* Да, маленькие дети хорошо помнят то, что делали вместе с родителями и братьями-сестрами, например пельмени или пироги. Помнится хорошее, яркое. Помнятся и вещи плохие, конфликтные. Возможно, ваши родители никогда друг на друга не кричали, но тот единственный раз, когда был острый момент, ваша память запечатлела.

Завершая разговор про сценарии, спрошу: какие прежние хорошие вещи в нашей с вами реальности воспроизвести невозможно?

*Собеседник:* Что-то, связанное с отсутствием телефона. Например, поехать к бабушке раз в месяц, повидать ее, поделиться новостями.

*Екатерина:* Написать письмо, открытку к празднику. Кстати, современные дети с удовольствием пишут открытки. Это нам с вами проще написать по электронной почте, а дети пишут письма и открытки, рисуют картинки и с радостью отправляют их в конвертах. Это прекрасная традиция, но на нее надо найти время.

*Собеседник:* Мне кажется, прекрасная была традиция, когда дети сами гуляли, потому что они учились очень многому. Сейчас это невозможно.

*Екатерина:* Да, эта традиция отмерла. Современный ребенок не получает этого опыта. Наши дети вырастают более инфантильные: они гуляют меньше, у них скуднее социальный опыт. И сейчас нужно что-то выдумывать, чтобы ребе-

нок приобрел ту самостоятельность, которую мы приобретаем автоматически, просто гуляя во дворе. Если эту традицию нельзя воспроизвести, нужно придумать что-то замещающее.

*Собеседник:* Искусственное создание естественной среды?

*Екатерина:* Да, хотя бы в размере дачного поселка, где-то на отдыхе. Не зря сейчас стало так много лагерей, потому что именно в лагерях дети получают возможность общаться так, как раньше общались во дворе. То, что раньше шло самотеком, сейчас должно быть выстроено.

*Собеседник:* Хорошая традиция – помогать по дому.

*Екатерина:* Да, это так. Правда, сейчас много мам сидят дома, и они могут все сделать сами, есть агрегаты, которые могут сделать что-то за ребенка (помыть посуду, порезать картошку). Но это хороший опыт и хорошая традиция.

*Собеседник:* Хорошая традиция – печатать фотографии, рассматривать фотографии вместе.

*Екатерина:* Получается, время поменялось так, что плохие традиции, к сожалению, не смягчились, а хорошие стали несколько ограничены, хотя появились и новые. Ненормированный рабочий день и открытый рынок труда очень сильно ударили по семейному времени, по семейным традициям. Люди стали гораздо больше вовлечены: а) в работу и в зарабатывание, б) в образование детей. И хорошие семейные традиции существовали бы непременно, просто нет времени, поскольку все ездят на разнообразные занятия, чего

раньше не делали. Устройство дня и «развития» ребенка занимает все семейное время, и кажется, что это важнее.

Однако возвращение хороших семейных традиций не менее важно, чем купирование вредоносных семейных сценариев. И часто ругань начинается потому, что люди просто не умеют проводить вместе семейное время. Люди даже боятся этого семейного времени, стараются его избегать, ведь как только начинаются каникулы, никто не знает, что делать друг с другом. И это тестовый вопрос – бывает ли в семье хорошо; бывает ли такое, что вы все вместе, и вам хорошо, и при этом вы не в поездке?

Хорошие традиции нужно генерировать. Если нет ни одной традиции, в которую были бы вписаны дети, нужно пробовать их куда-нибудь включить. Это может быть что-то маленькое, но с участием детей. Детям сложно сгенерировать то, что они не видели, и, может быть, им нужна какая-то подсказка, чтобы они тоже включились в придумывание хороших традиций.

# Разговор по душам: родительские послания из семей происхождения

*(по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всех желающих)*

*Екатерина:* У нас в России часто возникает сложность с тем, что невозможно проследить историю семьи на уровне третьего и особенно четвертого поколения. Если во Франции, например, она легко прослеживается до XVI века – это для них абсолютно не сложно: все приходские книги целы, не было никаких социальных сломов, – то наши социальные сломы XX столетия дали такой эффект, что для нас это очень сложно. Если вы захотите составить карту трех-четырех поколений, вы наверняка столкнетесь с тем, что никто не знает, какой был брак у родителей, или как звали двоюродного дедушку, какая была у него судьба. У нас обычно имеется небольшое количество информации.

Итак, есть семья, брак. Два встретившихся человека принесли в брак родительские послания из своих семей. Если развода нет, то, возможно, супруги свои послания из родительских семей за годы жизни как-то соотнесли. Они, скорее всего, не стали одинаковыми, это редко бывает, но пришли к взаимному дополнению, вступили в согласованность. Возможно, эти послания из родительских семей продолжают конфликтовать. Если произошел развод или семья ока-

залась дисфункциональной, то ребенок от одного родителя получает один завет, а от другого – другой. На стыке этих заветов грохочут громы и сверкают молнии, и ребенок может получать довольно сильно контрастирующее представление о том, что же такое брак. Если послания конфликтные, это может потом проявиться при выборе спутника жизни, т. е. если эта конфликтность не проработана, если не прощены родители, не осознан их опыт. Выбор спутника жизни – вещь парадоксальная, и как он происходит, абсолютно непонятно. Очень часто голова в этот момент не работает, работает даже не влечение, а какого-то странного рода притяжение.

Когда в 70-е годы в Америке начала развиваться семейная психология, психологи любили устраивать «живые» эксперименты, чтобы продемонстрировать, как работают модели, которые можно видеть в семье. И они утверждали, что на большой вечеринке, где будет больше тридцати человек, если предложить выбрать себе любого человека в качестве пары на этот вечер и потом посмотреть, кто кого выбрал, обнаружится, что люди выбрали либо полностью совпадающего с ними человека, либо дополняющего. Это происходит интуитивно, без глубоких разговоров, в ходе простого перебра- сывания несколькими словами. Оказывается, было большое сходство либо дополняющие части в семьях происхождения тех, кто друг друга выбрал. Это происходило бессознательно, это не вербалика, люди это просто почувствовали.

Если люди происходят из более-менее похожих семейств

с более-менее похожим представлением о том, что такое общение, возможно, в первые годы брака будет меньше конфликтов по типу налаживания взаимодействия коммуникации. А если были разные ценности, разные установки, разные конструкции семей, людям будет сложно договориться. Понятно, что горячие чувства первых лет брака все переплавляют. Но разность семей происхождения дает некоторые, иногда выраженные, сложности сплавления семьи воедино. Многие из конфликтов первых лет потом становится хроническим, если не преодолевается, и перекачивается дальше. А источник – это семья происхождения.

*Собеседник:* Мне кажется, надо смотреть, как мужчина общается со своей мамой и она с ним. И тогда можно представить, какое отношение может быть к жене.

*Екатерина:* Это действительно некоторая народная мудрость, и есть она у разных народов. Как часто бывает на практике? В период заключения союза никто ни о чем не думает. Присутствует очень мощная мысль, которая является неправильной: «Да, он плохо общается с мамой и с бабушкой, у него ужасная семья, все алкоголики, но он не такой / она не такая».

*Собеседник:* Вначале он и ведет себя не так...

*Екатерина:* Это какой-то замысел, потенциал того, что действительно может быть в человеке. Потом, в первые годы брака, набегут тучки, и образцы взаимодействия с мамой перекачуют, с большой вероятностью, на отношения к жене.

Но поскольку у нас не карма, а свобода, то они могут быть преодолены путем систематических усилий. Сначала этого всего не видно. С мамой общается одним образом (ужасно), с женой другим образом (прекрасно), но потом, когда доходит «медленный груз» – когда эмоциональные стереотипы, присущие жизни в семье происхождения, перекачуют в его жизнь, т. е. он привык, – человек начинает вести себя так, как вел в семье происхождения. У некоторых это происходит через несколько месяцев, у некоторых через пару лет.

Два дерева, которые растут рядом, переплетаются кронами. Так срастаются и глубокие слои личности – примерно к семи годам брака. Это очень относительный срок. Чем выше возраст брака, тем более относителен кризис, через который брак может проходить. Примерно к семи – десяти годам брака возникает ощущение потолка развития семьи и каждого человека внутри этой системы.

Когда люди женятся, у них часто огромные планы – на жизнь, друг на друга, на то, как кто кого переделает, кто каким станет, кто чего достигнет в разных областях жизни внешней, внутренней, внутрисемейной, в социуме. Это старт, потенциал. Примерно за семь – десять лет становится понятно, что же получилось. Хотя сейчас все больше семей вступает в брак не с завышенными представлениями о совместной жизни. И они смотрят, что конкретно получилось. Понятно, что муж может заработать денег, но примерно таких, не на десять порядков больше. Или он достигнет

научных степеней, но не выше вот этих вот. Также становятся видны прекрасные моменты, которые не были видны вначале: человек оказался очень заботливым, или очень хозяйственным, или очень ответственным. Видны и плохие, и хорошие стороны, но главное, что возникает ощущение потолка. И это ощущение потолка дает усталость: все одно и то же – день сурка. Плюс еще и дети, и они подросли, возможно, их не один, а двое, и с ними довольно много всего. И, скорее всего, семья либо однокарьерная, либо люди занимаются сильно разными вещами. Но основная характеристика кризиса семи лет брака – это кризис выработанности потенциала: больше здесь, в этом браке, со мной и с супругом ничего не произойдет. Скажем, дети уже родились; сейчас планируются один-два ребенка, и это социальная норма. К семи – десяти годам становится понятно, на чем брак строился, то есть что являлось основой выбора, и есть ли в браке большая любовь.

Также на кризис семьи может накладываться один из возрастных кризисов, когда человек меняется еще и внутри себя. Это кризис среднего возраста, и у мужчин он происходит одним образом, у женщин – по-другому. Каждый из супругов по очереди (редко одновременно) впадает в свой тяжелый личностный кризис. Если сказать про него пару слов, то это кризис, связанный со страхом смерти, с ощущением конечности жизни вообще.

Итак, подходит тот возраст и то состояние и семьи, и лич-

ности, когда хочется сделать апгрейд: все былое бросить, сказать, мол, это всего лишь черновик или что-то, что не получилось, и попробовать по-новой. Кажется, здесь все исчерпано, и перспектив хорошего развития нет. Все будет так же: мы просто стареем, обязанностей больше, все не слишком интересно. Это – реально опасно. Однако на самом деле люди подошли к очень интересной точке. Это выглядит как кризис, но по сути может быть очень интересной точкой для развития семьи. Если пройти через нее, то где-то там, за пределами кризиса, люди даже начинают быть схожими.

Как протекает кризис, зависит от того уровня, на котором сейчас семья живет, от уровня рефлексии о жизни. Это могут быть махровые конфликты, без всякой рефлексии, через которые люди не продираются: жили-жили, а потом перестали мочь жить – ругаться стали, пропало влечение. Это может происходить на уровне очень глубокой рефлексии: мы разошлись, и наши духовные поиски развели нас в разные стороны. Это может быть на уровне чего-то «маякнувшего» из молодости, где почувствовалась жизнь, которая в этом браке притухла. Но, по сути, это трудности середины пути, через которые нужно продрасться, чтобы прийти к чему-то интересному, а главное, к тому, к чему люди в другом браке будут приходиться через те же самые семь – десять и больше лет.

Здесь не так сильно желание сделать апгрейд, как на третьем пике разводов, когда дети выросли, стали взрослыми. Там доминирующее желание – омолодить себя посредством

другого брака; впрочем, и здесь оно немного может быть. И кризис семи лет подкрадывается незаметно. Кризис года бурный: ругань, непонимание, распри с родителями, дележка времени (может ли он попить пива, может ли она погулять с подругами). В кризис трех лет почти всегда замешаны маленькие дети и дележка обязанностей, времени, денег. А кризис семи лет подкрадывается незаметно, на фоне довольно ровных отношений, налаженного быта, устроенности и поэтому может быть внезапным. Иногда люди, даже сами не чувствуя, накапливают неудовлетворенность отношениями и (или) собственной жизнью.

*Собеседник:* Этот кризис «провоцируется» со стороны одного из супругов или это общее?

*Екатерина:* Кризис – это кризис системы вообще. Обычно есть «солист» – кто громче всех орет или ярче всех ведет себя. Но это не значит, что кризис у него или что это только его кризис, – он просто солист, т. е. выступает лакмусовой бумажкой всего накопившегося в системе, какой-то разбалансировки. У человека есть замечательная способность – разговаривать и давать имена, то есть пользоваться не языковой реакцией и только эмоцией, а привлекать возможности называния и осознания. Это огромные возможности, но их не надо путать с выяснением отношений. Часто, когда семья в кризисе, они уже пытались что-то выяснять и называть, но это было сильно окрашено эмоциями, поэтому любые слова воспринимаются не как слова, а как ядра, спосо-

бы воздействия. Говорить – это не пытаться воздействовать, не пытаться давить, а пытаться обмениваться смыслами или формулировать смысл для самих себя.

Что делать? Для начала понять, что происходит. У психологов есть термин «рефлексия» – понимание. Очень часто в семье по поводу происходящего в ней уровень рефлексии очень не большой. Если мы говорим про кризис семи лет – все уже понятно: отключена опция понимать по новой человека, с которым живешь, отключена опция понимать себя, потому что очень много дел. С браком в семь лет случается то, что люди разговаривают очень мало. Для того чтобы было понимание, нужен обмен информацией. Не у всех пар это слова: кто-то любит разговаривать и рассказывать, кто-то другим образом обменивается.

*Собеседник:* Иногда для одного супруга это слова, а для второго что-то иное. И как тогда?

*Екатерина:* То, что вы описываете, называется коммуникативным диссонансом – ошибкой или сложностью коммуникации. Если семья находится в развитии, то есть не «загибается», а растет, этот диссонанс должен преодолеваться. У каждого может быть свой способ рассказывания о себе, но вы становитесь чувствительнее и терпимы к тому способу, которым привык рассказывать супруг.

Надо восстанавливать отношения. После многократных неудачных попыток они могут быть все-таки восстановлены, хотя бы дипломатические. Это работа, некоторый труд, ко-

торый очень оздоравливает атмосферу во всех поколениях. Нужно понять, что поддерживает эмоциональный разрыв, как он возник, кто в этом участвовал, какие вторичные моменты на это выросли, возможно, обратиться за помощью к посреднику, который готов активно поучаствовать; помочь самому себе вырваться из эмоционального тупика. В целом сначала надо поверить в то, что эта штука жрет жизненную энергию. Ситуации бывают очень разные, но эти отношения нельзя вычеркнуть – они есть.

*Собеседник:* Если имеется конфликт между мужем и женой (или между другими членами семьи), его не нужно показывать детям или же нужно открыто говорить о нем?

*Екатерина:* Смотря какой возраст у детей. По одной из теорий, предполагается, что дети все равно знают про конфликт – они чувствуют. Если дети живут в семье, где родители не просто разово поссорились, а где есть затяжной конфликт и недовольство, они это чувствуют. Не знать они не могут. По мнению психологов, названные вещи лучше, чем не названные. Названные, поименованные они не так разрушительны, не так опасны. То, что себе дети придумывают, не зная, что происходит с родителями, хуже происходящего на самом деле. Можно сказать: «У нас с папой сейчас непростой период в отношениях». Но втягивать детей – это уже совсем другое дело. В конфликт двоих может быть втянут и взрослый человек, но это менее опасно, ведь у взрослых все-таки есть способы осознавать ситуацию, способы собственной

защиты, а у ребенка ничего этого нет. Поэтому дети знать должны, ситуация должна называться, но дети не должны в ней играть как участники. Наоборот, очень полезно ребенку обозначить, что это взрослые дела, что родители могут ссориться или даже развестись, но это не про него, не про ребенка. «Для тебя мы останемся папой и мамой и будем стараться, чтобы все было по-прежнему». Это, конечно, натяжка, но это лучше, чем втягивать и выяснять.

Втягивание бывает инстинктивное, неосознаваемое. Например, супруги реально ссорятся из-за свекрови (тещи), а ругаются из-за того, как с ребенком уроки делать или как его воспитывать. Надо хотя бы научиться видеть то, что недовольство есть по одному поводу, оно смещается, выражается в другой параллели отношений по другому поводу. Это очень частый механизм в любых семьях, даже вполне здоровых.

*Собеседник:* А как можно отследить кризис семи лет, если он приходит незаметно?

*Екатерина:* Это сложно, но только самонаблюдением. Следить нужно, когда возникают какие-то скачки: жили-жили одним образом, и вдруг стало «колбасить» сильнее; или, наоборот, жили бурно, а теперь все стало спокойно – брак остыл, температура упала ниже привычного. Семье сложно выздороветь. Иногда сама болезнь несложная, а выздороветь очень сложно, сложно восстанавливаться. Надо опять вместе съесть пуд соли. Может, на этот раз это бу-

дет всего половина от съеденного уже пуда. Поэтому хорошо понимать про семьи происхождения, про то, какие у вас модели могут быть предъявлены.

*Собеседник:* А если есть эмоции, чувства, но понимания нет?

*Екатерина:* Это потому, что мы все время спешим, и времени не остается, потому что все время уходит на занятия с детьми или хозяйственную работу. Обратитесь к своему детству, вспомните какие-то значимые моменты общения с родителями, важные разговоры, а не суету, которая воспринималась как нечто отделяющее родителей от детей. Полезно понимать, что происходит с близкими, в частности с ребенком, когда он подрастает. Знаете ли вы, что происходит с ребенком на самом деле, пока вы его водите на различные занятия? Не как он кушал или какие цветочки рисовал, а что у него в жизни происходит: с кем он поссорился или подружился, что ему снилось, какая сказка ему нравится. Очень часто даже у очень хороших родителей этот момент выпадает, потому что происходит очень много действий и событий. И если не выделять специального времени и внимания на понимание того, что происходит с ребенком, с супругом, с близкими, с собой, можно забегаться так, что вы очнетесь в совсем другой точке собственной жизни. Человек в суете настолько, что не видит творящееся вокруг и в отношениях. Такая вовлеченность в текущие дела никому не нужна.

Каждая семья особенная. В одной семье люди очень друг

к другу близки, отношения очень слитные: выходной – только с семьей, папа с мамой – вместе, на дачу – вместе, к родственникам – вместе. В другой семье наоборот – все очень дистантное и свободное. Отношения в семье происхождения формируют представления о том, как люди живут, и ожидания. До определенного времени ребенок не сравнивает – просто так живут, и все. Когда люди заключают собственный брак, представления и ожидания могут различаться. Например, человек в семье происхождения томился и хочет в своем браке все делать по-другому, – но не умеет. Инстинктивно он будет транслировать образцы поведения из своей семьи. Если второй супруг привык к другим отношениям в своей семье происхождения, то он будет чувствовать себя некомфортно. Предположим, первый хочет предоставлять свободу ближнему – как это не давали делать в его семье. Хочет, но не умеет и поэтому инстинктивно будет второго супруга не отпускать. А второй супруг, который привык к более дистантным отношениям, будет воспринимать это как поглощение, как желание ограничить его свободу.

Тема психологической дистанции в браке, насколько тесно будут люди связаны, – это тема первого года, первых трех лет, но она потом может возникать каждый раз, когда меняются обстоятельства жизни семей, когда в жизни появляется сильное напряжение. Например, кризис на работе, – и человека отбрасывает в эмоциональные привычки детства, и он вдруг начинает всех вокруг себя собирать и никого не отпуска-

кать, хотя и не понимает, что с ним происходит.

Семья в какой-то момент пройдет через период выяснения, механизм какой семьи будет в ней преобладать, или же возникнет синкретический свой собственный. И все равно: на уровне проговоров и осознаний он может возникнуть, а на уровне эмоциональных сбросов мы будем обращаться к своим образцам поведения, пока не переработаем.

Скажите, влияют ли на вас образцы поведения из ваших семей? Как влияют? Умеете ли вы с этим что-то делать и справляться с тем, как это влияет на супруга?

*Собеседник:* Мой муж всячески старается, чтобы мы как можно меньше общались с его семьей (хотя я не против), поэтому даже не знаю, чего можно ожидать.

*Собеседник:* Мне казалось сначала, что меня заперли в клетке – муж ограничил мою свободу. Теперь же я никуда не могу без него, без семьи.

*Собеседник:* А мне так не кажется....

*Екатерина:* Интересно, что описание одного и того же события или переживания будет абсолютно разным у супругов – не потому, что они делают это специально, а потому, что видят с разных сторон. Если нет способа обмениваться коммуникациями, нам сложно. Каждый сидит в своей правде, думает, что другие его не понимают или враги делают специально и назло. Это углубляет коммуникативный конфликт и может привести к еще большему непониманию. На понимание того, из-за чего возникает искра, уходит время.

Полезно иметь версии, из-за чего возникают повторяющиеся конфликты, которые вам неудобны. Полезно понимать, что сыплется в отношения и откуда, ведь может так насыпаться, что отношения руинируются.

Взрослеющему ребенку полезно знать семью происхождения и какие-то детали жизни именно для того, чтобы на него это не влияло неосознаваемым образом. Чем меньше ребенок, тем больше это должно быть наброском – правдивым, но наброском. Не надо рассказывать ребенку детали каких-нибудь ужасных отношений мамы и бабушки. Дети очень восприимчивы к семейным историям – любят их больше, чем сказки, все запоминают, очень интересуются, потому как чувствуют, что это что-то очень важное. С трех-четырех лет дети очень хотят знать, кто у него есть, и они причисляют к своей семье даже тех родственников, которых видели один раз или не видели никогда. Трудности возникают, когда нет информации, когда ребенку ничего не рассказывали, а потом вдруг открывается правда. С семейными историями полезно вырасти и полезно, чтобы они назывались безопасным образом для ребенка.

# Что такое нормативный кризис

Нормативный кризис (от греческого слова «перелом», «переход», «изменение») – это наиболее часто встречающиеся затруднения в семейной жизни, с большой долей вероятности происходящие с большинством семей на том или ином этапе развития. Так сказать, «предсказуемо трудные времена».

Кризис – это не что-то ужасное, это большое изменение, системная перестройка.

В нашем постсоветском сознании слово «кризис» часто ассоциируется с такими неприятными событиями и понятиями, как кризис экономический, политический. Но кризисные (скачковые), резкие изменения свойственны многим процессам в биологическом и психосоциальном поле. Много в живой природе развивается через кризисы, через многие кризисные периоды проходит и человек в своем развитии и взрослении.

Семья, семейный организм не исключение. Нормальное развитие, рост семьи проходят через ряд критических, беспокойных этапов. А уж насколько ярко и остро каждый конкретный кризис будет выражен, зависит от темпераментов мужа и жены и, конечно же, суммы множества жизненных обстоятельств.

# Почему развитие происходит через кризисы

В «спокойный», предкризисный период, накапливается сумма изменений в отношениях и внутренних состояниях супругов. И собственно кризис происходит тогда, когда силы мирных изменений недостаточно для восхождения на новую ступень развития. Кризис – ударная волна, толчковая сила, перебрасывающая семейный организм «в совершенно другую область галактики», на новый жизненный этап.

Кризисом можно считать превращение куколки в бабочку, смену кожи змеи, вылупление птенца из яйца.

Для того чтобы сдать экзамен или выполнить норматив, надо сильно напрячься. Для того чтобы пройти через кризис, семье требуется долгое время, большие силы, а часто и запас оптимизма.

Важно понять, что вы в кризисе. Это как объявление военного положения – вы говорите себе: «Сейчас нелегкие времена», и мобилизуетесь. И стараетесь понимать, что это вам обоим объективно нелегко, а не ближний виноват в том, что все так безрадостно. Это понимание мобилизует силы семейной пары, супруги не залезают каждый в свой окоп, а объединяют усилия для борьбы с внешними трудностями. И тогда кризис не разобщает, а может даже объединять.

Для того чтобы кризис миновал, требуется время. К сча-

стью, или к сожалению, в человеческих отношениях не работает «принцип кнопки». И уж если что-то включилось, это нельзя моментально выключить. Требуется время, чтобы это событие (состояние, этап) пережить, перерасти.

# Нормальное время преодоления кризиса

Кризис начинается, можно сказать, с самого начала формирования семьи – и это та стадия, на которой «рассыпаются» молодые браки и происходит первый пик разводов. Когда мы женимся или выходим замуж, мы убеждены: наш избранник (избранница) настоящий принц (принцесса), без изъяна, без страха и упрека, фактически без недостатков. Но вот начинается совместная жизнь, и все оказывается несколько иным. Принц в семейных трусах или принцесса в бигудях на кухне – образ гораздо менее романтический. Так начинается нормальный процесс деидеализации, снятия ореола, приближения идеального образа к реальной человеческой фигуре с ее достоинствами и недостатками.

Но для многих пар этот нормативный кризис оказывается весьма болезненным, иногда непреодолимым. Нормальное воспринимается как обман, нарушение взаимных обещаний и обязательств.

Дальше наступает следующий этап этого же нормативного кризиса: процесс адаптации, распределения ролей и обязанностей внутри семьи.

Как известно, первый пик разводов по статистике приходится на интервал между третьим и пятым годом совместной жизни. Основной повод – «не сошлись характерами», то

есть не приладились друг к другу, не преодолели сложностей адаптации.

# Кризис появления детей

Мы как-то по умолчанию привыкли считать, что дети – это радость и счастье. Но то, что появление детей – это серьезный кризис семейной системы, говорить как-то не принято.

Особенно непросто дается появление детей тем парам, срок совместной жизни которых меньше одного года или больше трех лет. Первые еще не успели справиться с предыдущим кризисом, еще не прошли «процесс приземления», а последние слишком привыкли к спокойной комфортной жизни без детей. Но даже и для пар, находящихся в «оптимальном интервале», рождение первенца сильно влияет на отношения.

# Кризис обыденности

Но вот все роли распределены, супруги научились справляться с бытовыми обязанностями, привыкли к тем изменениям, которые приносят с собой дети. Все встало на свои места, все понятно. Казалось бы, жить да радоваться. Но нет, мы переходим в следующий «жизненный класс» – семью может настигнуть кризис обыденности. Содержание его определяется названием – все стало слишком привычным, исчезло ощущение новизны, появилось тяжелое для многих состояние рутины.

# Что делать с кризисом и в кризисе, как себя вести

Главное – пытаться не терять контакта, не становиться врагами, разговаривать. Вообще, на мой взгляд, количество и качество разговоров между супругами – лакмусовая бумажка отношений. Правда, есть пары, которые никогда не любили много беседовать, их общение выглядит как-то иначе. В большинстве случаев брак – это диалог. И не только о том, какие памперсы купить.

Если проблему (трудность) назвать, дать ей имя и объединиться – это уже половина успеха.

Как не стоит вести себя в кризисе:

- обвинять супруга в том, что это все из-за него и он во всем виноват;
- делать из себя героя-мученика, который один тащит на себе все;
- вопрошать: «За что же нам такое?» – и жаловаться, считать, что не заслужили;
- делать вид, что ничего не происходит, копя в себе обиду и недовольство;
- сравнивать свою семью с другими.

Что стоит попытаться сделать:

- понять, что за кризис вас настиг, и объединить силы перед лицом семейной непогоды;

- вспомнить о критических и непростых периодах вашей совместной жизни, освежить в памяти собственные удачные находки, то, как вам удавалось преодолевать «затыки» в отношениях.

## «Лицом к лицу лица не увидеть»

Противодействовать обыденности, рутине, озлобленности, взаимной усталости в браке – отдельное искусство. Требуются мудрость и терпение, то есть как раз те качества, которые у нас, современных людей, в большом недостатке. И взяться им часто неоткуда: редко кому повезло расти не только в крепких христианских (или мусульманских) семьях, а даже просто в функциональной, надежной и стабильной полной семье.

К сожалению, сумма «отрицательного наследования» в российских семьях фактически запредельна. Каждый третий (а в некоторых регионах – второй) современный взрослый вырос в неполной, дисфункциональной или алкогольной семье. Где тут учиться мудрости...

Наш «сундук с семейным наследством» может не помогать, а только мешать преодолевать нормативные кризисы развития семьи. Многие стратегии наших родителей – это действия на разрыв.

Стоит ли слушать прародителей, особенно из дисфункциональных семей (с серьезными нарушениями)? Как быть с их мнением и советами в наше время?

Это большая и весьма непростая тема, требующая отдельного разговора.

Люди церковные и воцерковляющиеся нередко увлекают-

ся так называемой традиционной, патриархальной моделью семьи. Но эта красивая картинка во множестве случаев плохо монтируется с реальностью. А некритичное исполнение советов и рекомендаций родителей может привести к усугублению кризиса и даже разрыву отношений.

## Третий лишний

Очень важно не расходовать энергию кризиса – энергию изменений – на рассказы друзьям и подругам о том, как вам сейчас непросто.

Во-первых, потому, что это действительно сродни выпуску пара: вроде поговорили, все рассказали, пожаловались, стало легче. И можно дальше жить, ничего не меняя.

Во-вторых, наличие «свидетелей по делу» в какой-то момент может сильно мешать, особенно когда отношения идут на поправку. Как известно многим, «перемывание костей» мужьям в течение месяца на море с подружкой может сильно ухудшить отношения, привести к возникновению дистанции.

# Никто не обещал, что будет легко

Многим помогает одна мысль о том, что так непросто будет не всегда. Мы никогда точно не знаем, сколько продлится «переходный период», но то, что он не бесконечен, известно наверняка.

Представьте себе жизнь через два-три года друг с другом и друг без друга: что лучше?

Иногда, когда становится совсем тяжело и кажется, что нет больше сил выносить тяготы и «заскоки» друг друга, и представляется, что проще всего раз бежаться, стоит попробовать поиграть в такую мысленную игру: вот я, и вот моя и моих детей жизнь, но без супруга (супруги). Как это может выглядеть через месяц? Через два-три месяца? Через полгода? Через год?

Не подумайте, что тут кто-то призывает к разводу – наоборот! Но нередко люди в кризисе доходят до такого состояния взаимной нелюбви, неприязни, что подобное ментальное упражнение только разрядит атмосферу.

Часто от тех, кто провел такое мысленное исследование, можно услышать, что если на расстоянии одного-двух месяцев разрыв воспринимается как облегчение, то мысль про полгода без супруга вызывает напряжение, а большие промежутки – просто-таки ужас. Все же в браке люди сродняются...

Однако если мысль о жизни два-три года без партнера вызывает воодушевление, то это повод всерьез задуматься: что стало с вашими отношениями? когда вы успели стать друг другу чужими?

При вступлении в полосу кризиса семейной жизни многим становится обидно: мы все делали правильно, ничего плохого не совершали. За что же нам такое? Да, любить легко дальнего, а с ближним так и тянет цапаться. Такое – болезненное – нормально. Необработанной руде непросто превращаться в железо.

Помните, чем кончаются русские сказки? Свадьбой: «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, в рот не попало». А что дальше – об это сказка не говорит, умалчивает. Потому что это совсем другая история. А если бы нам в детстве или отрочестве рассказали, как Иван Царевич с Еленой Прекрасной ругаются, пререкаются и не могут сформулировать общую систему ценностей, то никто бы замуж не пошел и не женился бы.

Правда, мы свои «сказочные сюжеты» усваиваем в семье происхождения, но это уже – другая история.

## В горе и в радости...

Преодолению нормативных кризисов может сильно мешать романтический настрой (брак – это белое платье и розы с шампанским), который потом меняется на нигилистический (брак – это вечная гора немытой посуды, пищащие дети и вообще никакой романтики). И то и другое – только часть правды.

Что такое настоящий, состоявшийся брак, многие начинают догадываться спустя десять – пятнадцать лет совместной жизни.

Поженившись, мы, оказывается, «подписались» на обоюдные, малопредсказуемые и не всегда приятные, часто скачкообразные (когда кризис) изменения и события.

Двум существам, по замыслу, предстоит с годами срастись в одно. Срастаются все более глубокие слои, сплетаются ветки и корни. Это совсем не безболезненный процесс, но в результате дети могут расти в полной, настоящей семье, а муж и жена ощущают себя половинками. Наверное, многие видели такие пары, где супруги даже внешне немного схожи друг с другом.

Но до самого конца – не без кризисов.

# Глава 2. Конфликты

## Конфликты в совместной жизни

Без конфликтов в совместной жизни прожить невозможно. Конфликт – это ситуация проживания людьми кризисной ситуации, которая, как правило, намного больше и глубже, чем частный конфликт. Однако на поверхности, в текучке дел и забот, мы сталкиваемся с кризисом в виде больших и маленьких конфликтов, к которым, особенно в начале семейной жизни, практически никто не готов. То, что без споров не получается, становится ясно только впоследствии, а изначальные ожидания похожи на иллюзию: есть какие-то идеальные пары, в которых конфликтов нет, – и у нас наверняка получится тоже.

С одной стороны, как невозможно прожить без раздражения в детско-родительских отношениях, так невозможно без конфликтов и в супружеских. Но, с другой стороны, конфликт – это не время для выяснения отношений. Вернее, это самое худшее время для этого, хотя в основном все именно так и пытаются сделать. Он становится нормальным временем для выяснения отношений только тогда, когда никакое другое время для этого уже не подходит. Если отношения можно выяснить только в конфликте – это довольно далеко

зашедшая история непонимания.

# 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.