

Юлия Бердникова

ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОГО БРАКА



ИСКУССТВО ОТНОШЕНИЙ

18+

Юлия Леонидовна Бердникова

Психология счастливого

брака. Искусство отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32825310

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-11210-0

Аннотация

Счастливые сказки заканчиваются свадьбой. В жизни со свадьбы все только начинается. Любовь – как хлеб, ее нужно печь каждый день. Вы узнаете о том, как сохранить романтические и сексуальные отношения в браке, как разрешать конфликты и преодолевать разногласия, что такое по-настоящему счастливый брак. Язык любви, семейные мифы и легенды, роли и ритуалы, функции семьи – важные составляющие жизни супругов. Семья в своем развитии проходит определенные циклы. Какие задачи решаются на каждом жизненном цикле семьи? Какие существуют памятные даты, кроме серебряной и золотой свадьбы? Что они символизируют? Обо всем этом и о многом другом наша книга. Для вас впервые собраны воедино современные научные теории из области психоанализа, психологии, системной теории, а также сведения, сохраненные мудростью народов мира. Представлена история развития семьи от Античности до наших дней.

Книга рекомендуется психологам и семейным психотерапевтам, супругам, а также всем, кто мечтает о счастливой семье.

Содержание

Введение	5
Что такое семья, и для чего она нужна	9
Жизненные циклы семьи	12
Знаменательные даты в жизни семьи	36
Создание семьи	48
Эмоциональное отделение от родительской семьи	48
Подготовка к семейной жизни, выбор партнера	53
Счастливый брак	61
Любовь в браке	70
Пространство любви	80
Общение любящих людей	83
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Юлия Бердникова

Психология

счастливого брака.

Искусство отношений

Введение

Сфера отношений в семье, и брака, как социального института, в той или иной мере является предметом исследования многих наук – философии, социологии, психологии и некоторых других. И, разумеется, большой вклад вносит литература, так или иначе, в стихах и в прозе, затрагивающая семейно-брачные отношения. Каждая из наук изучает специфические стороны функционирования и развития института брака, дает общее представление о семейно-брачных отношениях в рамках своей области научного знания. Кроме того, вопросы семьи и брака постоянно муссируются в сознании людей благодаря телевидению, кино, театру, религии, искусству и другим общественным институтам.

Мы в своей книге попытаемся собрать воедино, насколько это возможно, представления о семье с точки зрения нескольких современных наук: психоанализа, психологии,

системной теории и сведения, сохраненные мудростью народов мира, дошедшие до нас в виде поговорок, поверий, примет, ритуалов и тому подобного.

В течение многих веков существования человечества люди стремятся жить семьями. За это время появлялись и отмирали другие формы совместного проживания, но семья, объединяющая мужа, жену, детей и других родственников остается основной единицей человеческих сообществ.

Человек, не имеющий семьи, бобыль, одиночка в старину считался ущербным, обиженным судьбой и богом. Иметь семью, детей было необходимо и естественно, так же, как есть и пить.

А вы обращали внимание на то, чем заканчивается подавляющее большинство сказок? После различных приключений героев ожидает свадебный пир. На котором рассказчик был, «мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». Далее этого знаменательного события – свадьбы или венчания – сказка не продолжается. Почему же? Не потому ли, что сказки кончаются на том моменте, где начинаются будни. Совместная жизнь двух людей – это довольно серьезная психологическая работа, и, если один из партнеров к ней не готов, брак распадается или превращается в страдания. При чем страдают, не только муж и жена, но и все окружающие родственники, особенно дети.

Таким образом, романтическим, сказочным ореолом окружен период ухаживания и стремления к счастью сов-

местного проживания, но то, что будет дальше и, собственно должно длиться гораздо дольше – само это счастье, оказывается покрытым мраком неизвестности. В данной книге предлагается заглянуть за эту завесу и постараться понять, что такое брак и семья в сегодняшнем понимании. Каким же образом появляются и существуют счастливые семьи, о которых и через двадцать, и через сорок лет говорят: «Они созданы друг для друга».

В контексте книги будут использоваться названия «брак» – как семейный союз мужчины и женщины, «семья» – как расширенное сообщество, включающее детей, иногда других родственников, проживающих совместно. В случае бездетной пары понятия брак и семья будут использоваться как синонимы. То есть, в основе семьи лежит кровное начало, а в основе брака – договорное. Необходимо отметить еще, что брак характеризуется личными и имущественными отношениями супругов, имеющими правовую форму.

Как уже говорилось, брак подразумевает определенную совместную психологическую работу, позволяющую приспособиться друг к другу и сохранять длительное время преобладающий позитивный настрой необходимый для комфортного совместного проживания. Существуют многочисленные варианты положительного отношения друг к другу, от дружбы и симпатии до любви и страсти. Есть такая народная мудрость: «Любовь – как хлеб, ее нужно печь каждый день». То есть это постоянные совместные усилия, труд по

поддержанию комфортных отношений.

Что такое семья, и для чего она нужна

С древних времен семья являлась важнейшей и первейшей хозяйственно-экономической ячейкой. Так как она определяла ведущие отношения, связанные с владением имуществом, распоряжением собственностью, в семье определялся порядок и правила наследования. Недаром ведь слова дом, семья, домохозяйство имеют многозначный и в то же время близкий смысл, иногда заменяя друг друга. Для регулирования этих отношений в развитом государстве, обществе создается и поддерживается брачно-семейное право, имеющее силу закона. Это право также нормирует и социально регулирует право мужчины обладать женщиной, обеспечивает контроль над плодovitостью в целях выживания.

Так, например, в культурах, где было необходимо пополнение количества воинов, как защитников или захватчиков, а общее число мужчин сокращалось из-за войн и междоусобиц, приветствовалось многоженство или институт наложниц. Дети, рожденные от наложниц, признавались отцом и получали некоторые права. У народов, больше озабоченных выживанием в условиях недостатка средств существования, многоженство, наоборот порицалось. С изменением исторических условий, брачно-семейное право изменялось, например, на Руси с приходом христианства, церковь стала регу-

лировать семейные отношения.

В архаичном обществе семья имела огромное значение, так как являлась помимо всего прочего основной формой культурного развития и выполняла функцию передачи традиций от поколения к поколению. Эта функция не менее важна, чем продолжение рода.

В настоящее время взгляды и требования к семье меняются. На первое место при заключении брака выдвигается любовь или другие виды взаимной склонности, желание супругов быть вместе, объединять и разделять прежде всего свои интересы, эмоции, свой духовный мир. Хотя экономические, политические и статусно-родовые мотивы по-прежнему присутствуют, но они не преобладают в обществе.

Современная психология, основываясь на общей теории систем, определяет семью как биопсихосоциальную целостную систему, функционирующую как самостоятельный живой организм, пребывающий в постоянном движении и развитии. Семья является единством взаимодействующих личностей, единым целым, с присущими ей уникальными характеристиками, отличными от индивидуальных характеристик ее членов.

Термин «биопсихосоциальная система» сразу определяет три направления, за которые отвечает институт семьи. Первое направление – биологическое. С древнейших времен люди объединялись в семьи, для обеспечения важнейшей биологической функции – воспроизводства себе подобных и об-

легчения защиты и выкармливания потомства. Кроме того, совместная жизнь, разделение обязанностей, взаимопомощь позволяли обеспечить выживание в трудных условиях, добывание пропитания и других средств к существованию.

Второе направление – психологическое. Это, прежде всего удовлетворение потребности в духовном общении и эмоциональном обмене между людьми. Создание оазиса комфортного психологического климата в бурном океане современного общества.

Третье направление – социальное, обеспечение функционирования в расширенном человеческом сообществе, социуме, поддержание общественных связей и обменов, обеспечивающих все потребности членов семьи. Точнее даже будет сказать социально-экономическое, так как в семье обеспечиваются финансовые и хозяйственно-бытовые возможности существования и развития. Важными социальными функциями являются также воспитание подрастающего поколения и обеспечение сферы первичного социального контроля. Первичный социальный контроль означает моральную регламентацию поведения членов семьи в разных сферах их деятельности, а также регламентацию ответственности и обязательств в отношениях супругов, детей и родителей, представителей разных поколений.

Жизненные циклы семьи

Если рассматривать семью, как систему, можно увидеть, что в своем развитии она проходит определенные жизненные циклы. Жизненные циклы – это последовательная смена определенных событий и сопровождающих их ситуаций, то есть стадий развития семьи.

Процесс развития семьи отличен от процесса развития каждого из ее членов, но при этом определенным образом с ним связан. Каждый член семьи, проживая совместно с семьей цикл ее развития, проходит при этом соответствующую фазу собственного развития. Семья, как живой организм растет и развивается, также стареет и умирает.

Ниже мы предлагаем вашему вниманию полный перечень циклов развития семьи. В зависимости от индивидуальных особенностей развития эта периодизация может изменяться. Некоторые этапы могут отсутствовать, некоторые накладываться друг на друга. Например, в семье, имеющей ребенка школьного возраста, с рождением следующего ребенка начинается заново разворачиваться второй цикл развития, протекая на фоне уже имеющегося четвертого. Таким образом, цели и задачи этих двух периодов накладываются друг на друга, создавая дополнительные сложности. Какие-то семьи проходят не все стадии развития, например, бездетные пары.

Полный перечень стадий развития семьи:

Период ухаживания или знакомства

Это предварительный период, предшествующий началу развития семьи. Можно назвать его нулевым циклом. Речь идет о взрослом человеке, еще не имеющем спутника жизни, но испытывающем необходимость в отделении от родительской семьи и создании своей собственной.

Желательно быть достаточно обособленным от родительской семьи до заключения брака. Эта обособленность, прежде всего, касается эмоциональной сферы, умения нести ответственность за себя, свою жизнь, умения регулировать и регламентировать свои доходы и расходы, свое поведение и так далее. Иначе брак может стать попыткой обрести желанную независимость, причем неудачной. Это в том случае, если молодой человек или девушка вступают в брак, пытаясь сознательно или бессознательно избавиться от опеки родителей. Следствием такого решения будет возникновение новой, не менее тягостной зависимости от партнера, который, к тому же, может оказаться со своей стороны не готов к такой ответственности за другого человека.

Нулевым циклом можно назвать период от заключения помолвки до вступления в брак.

Чтобы успешно пройти этот период, холостому мужчине или незамужней девушке требуется достичь уровня сформированной зрелой идентичности, соответствующего возрасту социального статуса, эмоционально и финансово не зависеть от родителей, уметь ухаживать и привлекать к себе партнера

противоположного пола, строить и поддерживать отношения с ним.

Чувство идентичности формируется в основном на протяжении детства и подросткового возраста. Это субъективное переживание своего существования в мире других, схожих с нами людей. Но при этом сохраняется переживание себя как уникального, целостного объекта с собственными желаниями, мыслями, воспоминаниями, внешним видом, отличным от всех других. Обрести зрелую идентичность означает быть готовым к выполнению задач взрослости.

Специфической особенностью российской жизни является длительная зависимость молодых людей от родительской семьи. Чаще всего это связано с проживанием на общей жилплощади и финансовым обеспечением. Молодые люди редко имеют возможность пережить опыт самостоятельной, независимой, одинокой жизни. Это отличается от общепринятой нормы в западных странах. В связи с этим нарушается формирование собственных взглядов на жизнь. И в новую семью приносятся в первую очередь стереотипы, нормы и правила отношений в родительских семьях. Затрудняется появление чувства ответственности за свою судьбу, а, тем более за судьбу других (жены, детей).

Первый цикл. Молодая семья

Молодой считается семья с момента заключения брака или начала совместного проживания и до рождения первого ребенка. Главная задача этого периода – переход от состоя-

ния личной независимости к состоянию взаимозависимости супругов. В это время решается также задача дифференциации от родительской семьи, если это не произошло раньше. Устанавливаются новые границы общения с друзьями и родственниками, разрешаются конфликты между личными и семейными потребностями.

Возможно, что семейный очаг создан одним из членов пары (или обоими) еще до начала совместного проживания. Это может служить предпосылкой для обеспечения базисных функций семьи.

Частое явление этого периода – проживание в одной из прародительских семей, что нарушает и задерживает развитие семьи как самостоятельной системы. В этом случае пара фактически становится подсистемой в системе прародительской семьи. К тому же зачастую супруг, поселяющийся в доме тещи или свекрови, оказывается в роли еще одного ребенка. Требование называть родителей супруга «мама» и «папа» усиливает эту, в общем, неблагоприятную зависимость. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен, и часто выглядит как вражда между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены.

Другое негативное явление этого периода, когда в сферу личных взаимодействий супругов оказываются вовлечены их давние друзья. Например, когда в семье почти постоянно проживает близкая подружка жены или лучший друг мужа.

Одна молодая семейная пара, обратившаяся за консульта-

цией к семейному терапевту, предъявила подобную проблему. Муж ночи напролет просиживал с приятелем за компьютером, жена же ворочалась в постели, злилась, обижалась. Из-за этого в семье постоянно тлело раздражение, и вспыхивали конфликты по любому поводу. Муж также был не очень доволен ситуацией, но не мог отказать доброму приятелю, который, будучи холостым, мог проводить время, как угодно. Для того, чтобы молодой муж сумел установить новые границы дружеских отношений, побеседовать с приятелем и защитить интересы своей семьи понадобились консультации психотерапевта.

Другой серьезной проблемой этого периода может стать вмешательство в дела семьи родителей одного из партнеров, которое проявляется даже при раздельном проживании. Например, мать жены пытается заставить молодого мужа выполнять нужные ей обязанности. Или, наоборот мать мужа всячески порицает молодую жену за ее неумение быть хорошей хозяйкой, считая, что она плохо ухаживает за ее сыном. Нередки и прямые вмешательства, когда свекровь самовольно наводит порядок в вещах невестки, переглаживает и перестирует белье, регулярно приносит домашнюю стряпню, чтобы сын не «голодал» и тому подобное. Обычно такое поведение дестабилизирует семейную ситуацию, приводит к обидам и ссорам. Обоим супругам следует заботиться о том, чтобы их родители не нарушали границы молодой семьи. В то же время не рекомендуется полностью изолировать себя

от родительских семей, просто родители должны изменить свои способы взаимодействия с детьми после их вступления в брак.

Важно, чтобы молодожены научились обсуждать между собой любые спорные вопросы и договариваться. Проблемы могут захватывать все сферы жизни: уровень близости и возможность побыть одному, бытовые обязанности и ответственность за жизненно важные вещи, сексуальные отношения и желание завести ребенка, финансовое обеспечение семьи и личные финансы супругов. В это время решается важный вопрос распределения обязанностей в семье: кто придумывает и организует развлечения, кто принимает решения, на что тратить деньги, кто работает, а кто из супругов нет, кто ходит в магазины, а кто убирает квартиру и множество других.

Второй цикл. Семья с маленьким ребенком (преддошкольного возраста)

Задача этого периода – переход от диадической зависимости супругов к триадической, с включением зависимого члена (ребенка). Иногда бывает так, что первым зависимым членом, включаемым в семью, является не ребенок, а кто-то другой (родитель, брат или сестра кого-то из супругов, или другой взрослый). В неполных семьях эта стадия предполагает формирование диадической зависимости.

В любом случае семья реорганизуется для выполнения новых задач, продолжается согласование личных и семейных

целей. Если маркером считать рождение первого ребенка, то главным является обеспечение его роста и развития в условиях безопасности и становления родительского авторитета. В норме материнские обязанности не должны вытеснять и нарушать супружеские отношения.

К супружеским ролям после рождения детей прибавляются роли родительские, и появляется необходимость разрешать конфликты и противоречия между ними. Рождение ребенка накладывает отпечаток на дистанцию между родителями, увеличивая или уменьшая ее. Возникают споры и ссоры по поводу того, кто будет вставать к ребенку ночью, купать его, гулять с ним. Если мать полностью поглощена заботами о ребенке, отец может почувствовать себя отстраненным. Часто он в результате этого с головой погружается в работу, отстраняясь от семьи еще больше.

Проблемой этого периода могут стать супружеские измены, когда «забытый» женой супруг начинает искать развлечений на стороне. И дело тут чаще всего не в сексуальной неудовлетворенности, а в недостатке внимания и любви, которые жена уделяет мужу.

Другим поводом для конфликтов могут стать детские переживания одного из супругов. Так, если молодой отец имел в своей родительской семье младшего брата или сестру, он может при рождении собственного ребенка испытывать бессознательную ревность и злость, как когда-то к младшему в своей собственной семье, отнявшему у него безраздельное

внимание мамы и папы. Если такие переживания отца имели место, то собственный ребенок может неосознанно восприниматься им как соперник в отношениях с женой. Эти чувства трудно понимаются и внешне могут проявляться как хроническое раздражение, направляемое на любой подходящий объект.

Другой распространенной проблемой этого периода является случай, когда мать отстраняется от ребенка, передавая заботу о нем другим людям, что нарушает формирование привязанности и базового доверия у младенца. В последнее время распространенным явлением стал ранний выход матери на работу иногда даже до того, как ребенку исполнится год. Заботу о ребенке берет на себя бабушка или приглашенная няня.

Если фактический уход за ребенком преимущественно осуществляет бабушка, семейные роли оказываются спутаны. Бабушка является функциональной мамой, а родители живут рядом на правах сестры и брата. Иногда ребенок зовет родителей по имени, а бабушку называет мамой. Эта ситуация почему-то ужасно забавляет членов семьи, в глазах знакомых они чувствуют себя оригинальными. Страдает обычно ребенок, так как фактически становится сиротой при живых родителях. Бабушка выигрывает, сохраняя молодость, мама выигрывает, снимая с себя ответственность. Папа, если и пытается бороться с существующим положением дел, обычно терпит поражение и уходит с головой в работу.

Это неправильно. До трех лет ребенку обязательно нужна мать! Никто не может ее заменить. Иногда, следуя западной моде женщины не кормят детей грудью, полагая, что это необходимо для сохранения сексуальности и привлекательности. Никакое самое современное и качественное искусственное питание не заменит материнского молока. Но! Даже если вы кормите ребенка из бутылочки, его нужно держать на руках, смотреть на него, разговаривать с ним. Это важные элементы развития полноценной, здоровой личности в будущем. Неразумно без объективных причин отказываться от грудного вскармливания по крайней мере до 5-6 месяцев.

Серьезной проблемой этого жизненного цикла является рождение нежеланного ребенка. Даже если против ребенка был только один из супругов. Это приводит к нарушениям стиля воспитания, конфликтам, расколам внутри семьи. Нежеланный ребенок не укрепляет семью, а наоборот еще больше дестабилизирует ее.

Третий цикл. Выход первого ребенка во внешнюю социальную систему

Если ребенка после 3-х лет отдают в детский сад, это предполагает новый очередной цикл развития семьи. До трех лет нежелательно делать это, так как ребенок еще не достиг необходимой степени психической зрелости, чтобы приспособиться к новой обстановке, режиму, людям. Это средние стадии, начало процессов экспансии и отделения, выхода

первого ребенка во внешний мир, то есть внешнюю по отношению к семье социальную среду.

В семье происходит очередное перераспределение обязанностей, связанное с необходимостью отводить и забирать его вовремя. Время от времени приходится слышать такие страшные истории о том, что никто не забрал ребенка из детского сада. Супруги понадеялись друг на друга, каждый снял с себя ответственность, переложив ее на другого. В результате несчастного испуганного ребенка поздно вечером приводит домой воспитательница.

Семья, как система должна научиться взаимодействовать с другой социальной системой: детским дошкольным учреждением. Возникают новые условия функционирования семьи в связи с тем, что мать может начать работать, и часть домашних обязанностей необходимо выполнять кому-то другому.

Если третьим зависимым членом в семье является не ребенок, а кто-то другой: брат или сестра одного из супругов, или чей-то родитель, или бабушка/дедушка, выход этого члена семьи может происходить иначе. Например, брат или сестра заканчивает учебное заведение и уезжает, или родитель выходит на пенсию, или умирает старенькая бабушка/дедушка. Возможны и другие варианты. В любом случае жизненный уклад семьи меняется. Какие-то обязанности отпадают, а какие-то могут прибавляться. Это может вызывать трения и недовольство.

Четвертый цикл. Семья с детьми школьного возраста

И снова нужно менять правила взаимодействий. Теперь это связано с необходимостью помогать ребенку с учебой, отводить его в школу, встречать. Возникает сильное эмоциональное напряжение, например, по поводу домашних обязанностей. Если не удастся найти удовлетворительное решение, возникает семейный кризис.

Семейный кризис выражается в симптомах или дисфункции кого-то из ее членов: взрослых или детей. Внешне это может проявляться как депрессия, соматическое заболевание, алкоголизм, школьная неуспеваемость. Семье приходится устанавливать взаимоотношения с очередной новой внешней системой – школой. Требования со стороны школы жестче, чем со стороны детского сада. Родители невольно начинают чувствовать себя так, будто они сами ученики. Как будто не школа создана для них, а они существуют для школы, и их могут ругать и наказывать. Возникает страх двоек, родительских собраний, честолюбивые амбиции по поводу отличной учебы и примерного поведения. Ребенок невольно «заражается» этими родительскими настроениями и тоже начинает бояться школы.

Частой проблемой являются расколы в семье и коалиции одного из членов семьи с ребенком против другого. Отец обвиняет мать в мягкости, а она его в суровости. На этой почве возникают многочисленные конфликты между родителями,

дающие ребенку простор для манипуляций. Родители злятся и обвиняют друг друга, и никто не может повлиять на ребенка. В таком случае плохое поведение и плохая учеба помогают родителям объединиться в этом конфликтном взаимодействии.

Если в семье «центростремительные отношения», то есть направленные на удержание детей внутри и подчеркивание семейной сплоченности, ребенок нередко сталкивается с трудностями адаптации к детскому саду и школе. Ощущая сильную потребность в близости с одним из родителей, ребенок невротизируется или подолгу болеет, оставаясь дома. Это позволяет родителям вновь объединяться вокруг борьбы с болезнью. Симптомы позволяют ребенку оставаться в центре внимания и помогают родителям избежать обсуждения собственных проблем и взаимоотношений.

Пятый цикл. Семья с подростком

Этот этап начинается с достижения первым ребенком подросткового возраста и продолжается вплоть до его ухода из семьи. Вновь возникает необходимость менять семейные правила в связи с возрастающей потребностью в автономии подростка, расширении границ и ниспровержения родительского авторитета.

Разрешение проблем на данном этапе снова зависит от способов семейных коммуникаций, сформировавшихся ранее. Переживания родителей в собственном подростковом периоде оказывают сильное влияние на происходящее. Смя-

тение чувств подростка часто служит пусковым механизмом для новых расколов и конфликтов или создания новых враждебных коалиций.

Зачастую в этот же период родители переживают «кризис среднего возраста», когда происходит переоценка ценностей и своих достижений, а также разочарования. Подросток шокирует семью, бросает ей вызов, и родители в растерянности начинают вести себя так, как вели когда-то со своими родителями или как родители поступали с ними в соответствующем возрасте. Начинается борьба, в которой никто не хочет уступать. Тревожные родители не способны удовлетворительно решать проблемы поведения подростка. Решения, принимаемые ими, отражают усилия избавиться от дискомфорта, а не способы разрешения ситуации, исходя из конкретных принципов и убеждений. Родители стремятся как можно дольше игнорировать нежелательное проявление подростка, а затем, склонны либо уступать своему чаду, умиряя его, либо проявлять неоправданную жестокость, пытаясь сохранить контроль.

Согласно теории семейных систем, эмоциональные кризисы подросткового периода не являются нормой. Хорошо дифференцированный человек, с раннего детства правильно проходящий процессы взросления и обретения самостоятельности, не вовлеченный в родительские эмоциональные отношения, спокойно продолжит процесс отделения от родителей и в подростковый период. Период пубертата будет

являться не борьбой с незавершенной эмоциональной привязанностью к родителям, а началом формирования ответственности за себя. Интенсивность подросткового бунта (отрицания и претензий) является показателем степени незавершенности эмоциональных связей с родителями.

Этот период опасен в плане разводов. Например, сын-подросток уговаривает мать развестись с отцом, говоря: «Мы и сами проживем!» Торжествующий подросток занимает место главы семьи, но счастья это никому не приносит. Он вырастает, женится. Мать остается в одиночестве, горестно причитая: «Я всю жизнь ему отдала, даже замуж повторно не вышла!»

В этом случае родительская роль вытеснила супружескую. Вместо попытки наладить отношения с мужем или найти другого партнера женщина отдалась материнским обязанностям. Сексуальное напряжение периода полового созревания подростка оказывает влияние на сексуальность родителей, возникают тенденции к внебрачным связям, поискам чего-то новенького, экспериментам. Родители могут реализовать свои подростковые сексуальные фантазии.

Ключевой задачей этого периода является сопровождение и облегчение процесса эмоционального отделения, становления индивидуальности ребенка, начавшегося еще в раннем детстве. Подростки, не способные отделиться от родителей, часто подвержены депрессиям, суицидальным мыслям и пр. Депрессия возникает, когда подросток пытается соот-

ветствовать требованиям родителей в ущерб собственным потребностям.

Шестой цикл. Выход повзрослевших детей из семьи

Важен способ ухода из семьи. Это может быть осознанное решение по созданию своего собственного домашнего очага с вступлением или не вступлением в брак, бегство, изгнание, вынужденный отъезд (на учебу, на службу и т.д.)

Попыткой избавиться от родительской опеки может служить, как уже отмечалось, и поспешное заключение собственного брака. В таком случае есть опасность попасть в зависимость от партнера по браку, который невольно вынуждается играть роль родителя. Эта роль партнер-родитель может быть удачной или неудачной в зависимости от уровня психической зрелости и ответственности партнера. Но для попадающего в зависимость эта ситуация надолго, а, может быть и навсегда затормозит возможность личностного роста и взросления.

Если молодой взрослый продолжает пользоваться финансовой и эмоциональной поддержкой семьи, полного отделения и автономии так и не происходит.

Процесс, с помощью которого повзрослевший сын или дочь пытаются освободиться от родительской семьи, называется эмоциональным разрывом.

Все люди имеют некую степень незавершенности эмоциональных связей с родителями. Чем ниже степень психической зрелости или иначе дифференцированности лично-

сти, тем сильнее привязанность и зависимость. Под психической зрелостью (дифференцированностью личности) здесь понимается способность человека разделять эмоциональное и интеллектуальное функционирование. Это способность, не поддаваться захлестыванию эмоций в важных вопросах своей жизни, связанных с ответственностью и целеполаганием.

Способы достижения эмоционального разрыва – это показатель того, как люди расстаются с прошлым, чтобы жить в настоящем. Такими способами могут быть: изоляция, уход в себя (до психопатологии), физическое бегство, отрицание значимости родительской семьи, сочетание эмоциональной изоляции и дистанции, любое протестное поведение. Но человек, убежавший из дома, остается так же зависим, как и оставшийся дома и использующий внутренние механизмы контроля привязанности и изоляции.

Самый яркий пример патологичных отношений: брак, в котором каждый из партнеров продолжает жить со своими родителями, находя множество рациональных объяснений для такого существования. Семья так и не образуется. У детей от такого брака нет дома. Они могут без конца переезжать от папы к маме, от одних бабушки с дедушкой к другим, но так и не иметь своего места для жизни. Это происходит в случае, если супруги так и не достигли эмоциональной дистанции от родительских семей.

В целом процесс отделения от родителей передается и со-

храняет свои основные черты на протяжении, как минимум, трех поколений. Чем гармоничней эмоциональный контакт с родительской семьей, тем меньше проблем и симптомов возникает при этом.

На этом этапе семья снова переструктурируется. Родители должны понять, что родительские функции в основном выполнены. Вплотную встает вопрос дальнейших отношений в супружеской паре. Если на предыдущих этапах смыслом совместного существования были дети, то становится тягостным и бессмысленным дальнейшее совместное проживание. Привычки супруга, которые женщина терпела раньше «ради детей» становятся непереносимыми. Сварливость жены, раздражавшая мужа, вынуждает его теперь расстаться с ней. Период опасен в плане поздних разводов. На удивление всех родных и знакомых, супруги, много лет прожившие вместе без особых эксцессов, вдруг расстаются.

Для мужчин в связи с этим наступает время, называемое в просторечьи: «Седина в бороду, бес в ребро». Разочаровавшись в прежних отношениях, в немолодой супруге, мужчина может стремиться найти себе новую, молодую спутницу жизни. Это часто происходит с мужчинами, обеспокоенными утратой сексуальной привлекательности и потенции. В таком случае юная особа, находящаяся рядом, как бы доказывает их силу и состоятельность как мужчин.

Также и женщина, страшась признаков старения, может завести молодого приятеля, поддерживая миф собствен-

ной неувыдаемости. Вот как пишет об этом польский автор М. Вислоцкая: «Бывает, что женщина в полном расцвете находит друга моложе себя, лет около двадцати, который еще «ходит, подпрыгивая». В этом случае сексуальные шансы равны и общее «сумасшествие» достигает предела. Интересно, что в такой ситуации женщина необычайно хорошет, переживает как бы вторую, шальную молодость. К сожалению, эротический взлет не бывает долгим, и чаще всего приключение кончается в ту же минуту, когда на горизонте появляется молодая красивая женщина, которая пробуждает чувства мужчины. И тогда, невольно сравнивая себя с ней, стремительно – с каждым днем – стареешь, чувствуешь себя усталой и все менее привлекательной».

В обоих случаях при большой разнице в возрасте мы можем наблюдать печальные последствия. Раньше или позже новый молодой супруг или молодая супруга начинают поиск другого, более подходящего им по возрасту партнера.

Разумеется, мы говорим вслед за классиком, что «любви все возрасты покорны». И мы не будем отрицать возможность счастливой совместной жизни и при неравном по возрасту браке. Но взвесить все «за» и «против» не мешает, прежде чем принимать такое решение.

Для того, чтобы подобные ситуации не возникали, следует заботиться о том, чтобы отношения супругов не замыкались только на быте и воспитании детей, искать и находить, а то и терпеливо создавать общие сферы интересов, взаимодей-

ствия в паре. Поддерживать и сохранять эмоционально теплые любовные и дружеские отношения в семье.

В этот же период могут возникнуть новые роли: бабушки и дедушки. В последнее время традиционная старенькая бабушка, сидящая с внуками, отходит в прошлое. Современные бабушки и дедушки достаточно молоды, активны, и не всегда готовы смириться с этой новой ролью, поступиться своими интересами. Как следствие, в ряде случаев приходится сталкиваться с тем, что внуки называют бабушку по имени. Это становится популярным и приводит членов семьи в восхищение. Бабушка как будто не стареет, а даже молодеет, становясь подружкой для маленького ребенка. Это печальное явление, так как утрачивается преемственность поколений. Человек теряет свои истоки. Так же как дерево без корней, человек не может полноценно существовать без знания о своих предках. Ребенок воспринимает название по имени не так, как взрослый. Для него это является стиранием границ. Предки как бы исчезают. Есть друзья и подружки, но нет опоры и поддержки.

Мы в нашей стране на протяжении последних ста лет и так утратили своих предков. Мы теряли их в войнах и революциях, в лагерях и репрессиях и других социальных катаклизмах. В Европе и в Америке человек, в общем, может проследить свою родословную на протяжении 8–10 поколений, иногда и больше. Мы теряем свою родовую память, часто не знаем точно имен уже прадедов, кем они были, чем занима-

лись. Это грустно, но не зря у нас есть поговорка: «Иван, родства не помнящий». Поэтому не стоит искусственно подерживать и усиливать этот процесс забывания и стирания памяти о своих корнях.

Давайте будем для своих внуков теми, кем мы должны являться – бабушками и дедушками. Молодыми, бодрыми, энергичными и красивыми, но выполняющими свои важные функции, хранящими традиции, носителями авторитета, помощниками и заступниками в этой не всегда легкой жизни.

И одной из самых важных функций родителей является то, что они символически защищают нас от смерти. Пока живы родители – мы не умрем. Когда умирают родители, между нами и смертью никого не остается. Мы оказываемся лицом к лицу с ней.

Седьмой цикл. Семья на поздней стадии развития

Этот или предыдущий периоды осложняются выходом на пенсию и новым перераспределением ролей и обязанностей. С выходом последнего ребенка из семьи наступает возможность снова вкушать радости диадных отношений (диадные от слова диада, отношения в паре, между двумя людьми), пожить «для себя», но все это происходит на другом уровне. Изменились интересы, вкусы, пристрастия. Необходимо снова «притираться» друг к другу. Если отношения на предшествующих циклах развития удовлетворительны, этот период может стать очень счастливым временем, когда можно посвятить себя друг другу и любимым занятиям. Если

же нет, то это окажется невыносимое сосуществование двух раздражающих друг друга пожилых людей, постоянно ищущих причины для ссор.

Со смертью одного из супругов начинается процесс оплакивания, скорби и проработки разлуки для оставшегося. Наш известный писатель Александр Грин в своих произведениях, когда хотел показать наивысшее супружеское счастье, писал: «Они жили долго и умерли в один день». То есть никому не пришлось страдать без любимого человека.

Можно описать несколько типов реакций супруги (супруга) на смерть партнера (Цит. По: Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента «Психология семейных кризисов», СПб, 2007)

1. Адекватная реакция, включающая нормативное переживание этапов горевания, поиск внутренних семейных ресурсов для преодоления горя при сохранении иерархических параметров семьи и избегании ролевых инверсий.

2. Полная концентрация на детях, поиск утешения в детско-родительских отношениях. Данная реакция может осложняться стремлением родителя найти воплощение умершего партнера в одном из детей, что впоследствии затрудняет сепарацию данного ребенка от семьи.

3. Уход родителя в собственные переживания и отстранение от семьи, от выполнения родительских функций, что приводит к появлению у детей чувства одиночества, отверженности и вины за произошедшее.

4. Быстрое включение родителя в эмоционально близкие отношения с новым партнером с целью компенсации травмы в связи со смертью супруга (супруги). В этом случае велика вероятность непонимания со стороны детей, возникновение у последних злости, агрессии, ощущения предательства умершего родителя».

В зависимости от обстоятельств и времени смерти, для оставшегося супруга этот период может стать началом нового цикла жизни.

На последних стадиях развития семьи начинают стареть и болеть прародители. Спецификой российской жизни является уход за стариками. Даже, если они проживали отдельно, принято забирать их к себе в старости, чтобы обеспечить уход и содержание. Идея независимой и самостоятельной старости у нас не приживается. В массовом сознании ее нет, как нет вообще социальных основ достойной старости. Нищенская пенсия у большинства пенсионеров едва позволяет сводить концы с концами, системы социального обеспечения и помощи старикам работают из рук вон плохо, приличных домов и больниц для престарелых нет в принципе.

Беспомощность и зависимость прародителей вызывают чаще раздражение и злость, чем сочувствие у детей. Некоторые дети, как будто стремятся выместить все детские обиды на ставших бессильными родителях. В то же время, культурный стереотип хорошей дочери или сына – «тот, кто подаст стакан воды в старости» – не позволяет отдавать боль-

ных стариков в больницу. Это время – кризисное время семьи. Чтобы достойно его прожить, необходимо много сил, терпения, душевной доброты и умения прощать.

Это наиболее полный перечень циклов развития семейных систем. На самом деле период жизни многих семей состоит не всегда из всех перечисленных этапов. Одни циклы не завершаются, на них накладываются другие. В случае развода, означающего смерть брака, цикл развития семьи прерывается. Позднее каждый из супругов может начать строить новую семью с другим партнером.

Примером наложения и совмещения циклов развития может служить, как упоминалось выше, рождение каждого нового ребенка в семье. В этом случае на уже длящийся этап, допустим, семья с подростком, накладывается этап семьи с маленьким ребенком. Задачи этих двух циклов могут вступать в противоречие.

Период перехода с одного цикла на другой является для семьи кризисным, длится от нескольких месяцев до одного-двух лет и приносит определенные проблемы. Во время этого переходного периода становится необходимым существенно перестроить взаимоотношения в семье, чтобы перейти на новую стадию развития. Приходится менять основные семейные правила, приспосабливаться к этим изменениям, вырабатывать новые роли и новые образы себя. Неудачное приспособление к новой фазе развития повлечет за собой негармоничное состояние на следующем этапе развития

семьи. Одни переходы могут происходить легче, а другие тяжелее. Поэтому чаще всего к специалисту по семейной терапии обращаются как раз в переходные периоды на смене циклов развития.

Разумеется, есть семьи, которые не укладываются ни в какие схемы, к которым трудно применить четкую периодизацию. Это, например, семьи с детьми, сильно отличающимися по возрасту. Старшие дети уже в браке и могут иметь собственных детей, а их родители ожидают очередного пополнения. Это многодетные семьи, семьи, много раз вступавшие в брак, имеющие разное количество детей от разных браков. Семьи, проживающие с родителями и прародителями. Но, тем не менее, какова бы ни была структура семьи, каждая семья на определенном этапе имеет специфические задачи, выполняя которые, она сохраняет жизнеспособность. Эти задачи и представлены выше в описании жизненных циклов семьи.

Знаменательные даты в жизни семьи

Мы познакомились в предыдущей главе с взглядами психологов и семейных психотерапевтов на циклы развития семьи. Но народная мудрость также отражает определенные закономерности и знаменательные вехи в развитии жизни семьи. Мы привыкли отмечать обычно серебряную и золотую свадьбы, но не всем известно, что таких знаменательных дат намного больше.

День свадьбы – зеленая свадьба.

1 год семейной жизни – ситцевая свадьба.

2 года семейной жизни – бумажная свадьба.

3 года семейной жизни – кожаная свадьба.

4 года семейной жизни – льняная свадьба.

5 лет семейной жизни – деревянная свадьба.

6 лет семейной жизни – чугунная свадьба.

6,5 лет – цинковая свадьба.

7 лет – медная свадьба

8 лет – жестяная свадьба.

9 лет – фаянсовая свадьба.

10 лет – розовая свадьба.

11 лет – стальная свадьба.

12,5 лет – никелевая свадьба.

13 лет – кружевная свадьба.

14 лет – агатовая свадьба.

15 лет – стеклянная свадьба.

18 лет – бирюзовая свадьба.

20 лет – фарфоровая свадьба.

25 лет – серебряная свадьба.

30 лет – жемчужная свадьба.

35 лет – полотняная свадьба.

37,5 лет – алюминиевая свадьба.

40 лет – рубиновая свадьба.

50 лет – золотая свадьба.

60 лет – диамантовая (бриллиантовая) свадьба.

65 лет – железная свадьба.

Понятно, что символы в названии свадебных дат выбраны не случайно. Они отражают какие-то свойства и качества. Принято в эти даты дарить соответствующие названию свадьбы подарки. Обычно на свадебные даты муж и жена обмениваются индивидуальными подарками, гости же стараются подарить что-либо для совместного семейного пользования.

Первый день свадьбы, он же первый день семейной жизни, зеленый день. Зеленый – цвет молодости, роста, как цвет растущей зелени. Для нашей планеты зеленый цвет символизирует весеннюю пору, набухание почек, время любви. Вся природа в это время растет, развивается, у животных наступает время размножения, продолжения рода и, следовательно, продолжения жизни на Земле. Значит зеленая свадьба – точка роста новой семьи, как зеленой цветочной почки. Поэтому на свадьбу дарят больше всего цветов, часто молодых

также украшают и осыпают зеленью, лепестками цветов, свадебные помещения украшают ветками, листьями и цветами. В некоторых местностях в свадебный ритуал входит высаживание молодыми супругами саженца дерева. По мере того, как деревце будет расти, и крепнуть, будет расти, и крепнуть молодая семья. Может быть, было бы неплохо ввести эту традицию повсеместно, что способствовало бы озеленению городов. Зеленым считается и весь первый год после свадьбы.

Свадебным символом, пришедшим к нам из других культур, является миртовый венок и миртовое деревце. Мирт – это южное вечнозеленое дерево или кустарник с белыми душистыми цветами. Миртовые ветки или венки из цветущих веточек издавна считались символом тишины, мира и наслаждений. Вступление в брак знаменовало собой начало тихой, мирной и, в то же время, полной наслаждения жизни после, возможно, бурной поры молодости.

Во время первого года совместной жизни молодожены могут праздновать день бракосочетания каждый месяц, а особо романтически настроенные и каждую неделю в течение месяца после свадьбы.

Ситцевая, по-другому марлевая, свадьба отмечается через год после бракосочетания. Ситец, марля недорогой и непрочный материал, и молодые прожили еще недолго, всего год. Семья еще не упрочилась. Дается напутствие беречь и укреплять этот союз, делать его более дорогим для обоих супругов. Медовый месяц закончился, молодые лучше узна-

ли друг друга, научились преодолевать первые трудности семейных отношений. В день ситцевой свадьбы принято дарить ситцевые платочки, фартуки, ситцевые подушечки в виде сердца, постельное белье и другую одежду, предметы обихода из ситца.

Бумажная свадьба – празднуется после двух лет супружества. Через полтора – два года проходят отношения страстной влюбленности. Если влюбленность не перешла в более серьезное качество, все может порваться легко, как бумага. Напутствие этого дня: чувства не должны быть бумажными. Супругам дарят подарки, соответствующие символике бумаги, например, красивые книги, открытки, картины, фотоальбомы, календари или пачку денег. Деньги – тоже бумага, и тоже скоропреходящи.

Трехлетнюю годовщину свадьбы называют кожаной. Отношения уже прочные, но все еще пластичные, гибкие, гнутся во все стороны и растягиваются, как кожа. Отличное качество кожи достигается путем тщательной выделки. Напутствие этой даты: трудитесь над выделкой своих отношений, чтобы придать им лучшее качество. Приглашенные дарят изделия из кожи, желательно для общего семейного обихода: сумки, кошельки, портмоне, ремни, брелоки для ключей.

Льняная, в некоторых местностях называемая восковой, свадьба отмечается через четыре года. Лен – материал прочный. Это уже вам не ситец с марлей. Кроме того, лен – символ достатка, который к этому времени существует в семье.

Принято дарить изделия из льна: полотенца, скатерти, простыни, покрывала. В помещении зажигают красивые восковые свечи. Свечи из воска также служат показателем достатка в семье. В старину только зажиточные семьи могли позволить себе пользоваться свечами из воска. Более бедные довольствовались лучиной или плашками с жиром. Поэтому название восковая символизирует то, что отношения с годами должны становиться дороже.

Через пять лет отмечается деревянная свадьба. Можно сказать, что за пять лет из свадебной почки зеленой свадьбы выросло молодое деревце. Дерево прочный материал по сравнению с тканью, бумагой и кожей, символами предыдущих свадебных дат. Но, в то же время, дерево – материал, который легко может сгореть. То есть прочности еще не достаточно. Напутствие гласит: не раздувать пожар из искры конфликтов, гасить пламя ссор, не дать молодой семье сгореть.

Желательно на столе иметь в этот день деревянные предметы или украшения. Принято дарить изделия из дерева: деревянные ложки, шкатулки, украшения и поделки. Обычно к этому сроку в семье уже есть один, а то и двое детей. Символическим подарком в этот день будет матрешка. Много куколок-деток матрешки означают: не останавливайтесь на достигнутом. В старину род, где женщины много рожают, и выживает много детей, считался крепким и удачливым. По древней традиции считалось, что если в этот год супруги по-

садят дерево, то оно будет радовать и их праправнуков.

Чугунную свадьбу отмечают на шестой год совместной жизни. Чугун, несмотря на кажущуюся прочность, хрупкий металл, и от удара он может треснуть. Отношения супругов тоже. Напутствие этой даты: бережно обращаться друг с другом. Лучшими подарками в этот юбилей являются чугунные горшки или сковородки, подсвечники, в общем, все для дома из чугуна. В прибалтийских странах эту дату семейной жизни называют рябиновой. Рябиновая гроздь считается символом семейного очага. По поверью она сохраняет любовь, защищает от болезни, способствует зачатию сына – продолжателя рода. Поэтому в шестую свадебную годовщину дом украшают ветками рябины.

Через 6,5 лет празднуется цинковая свадьба. Раньше оцинкованные предметы обихода были широко распространены. Это сейчас их вытеснили современные материалы. Эта веха напоминает супругам, что брак, так же как оцинкованная посуда нуждается в чистке, придании ему блеска. Напутствие этой даты: продолжайте любить друг друга, заботиться друг о друге, как и в первое время после свадьбы. Дата «не круглая». Это можно объяснить так: не забывайте устраивать себе праздники и в будние дни, как не забывают чистить оцинкованную посуду.

Через 7 лет отмечается медная свадьба. Медь, хотя и мягкий, но уже более прочный и долговечный металл. Отношения переходят в иное качество. Первый критический период

брака миновал. Ученые отмечают большее количество разводов в первые семь лет совместной жизни. Муж и жена обмениваются медными украшениями или монетами, как залогом будущей счастливой и долгой совместной жизни. Гости дарят супругам медную посуду, подсвечники, чеканку.

Прожив вместе 8 лет, супруги отмечают жестяную свадьбу. Жесть – не праздничный, не дорогой, но прочный, повседневный металл. Это символ тягот будничности, повседневности, привычки, семейного быта. И возможности продолжать быть вместе, преодолевая эти хлопоты, помогая друг другу.

В то же время, жесть, новая, сверкающая символизирует обновление семейных отношений. А, следовательно, рекомендуется обновить, придать блеск окружающей обстановке: сделать ремонт квартиры или дома, приобрести новую мебель. В этот день принято дарить не только блестящую кухонную посуду, но и всё то, что украсит и изменит интерьер жилища.

Фаянсовая свадьба – отмечается на девятый год совместной жизни. Фаянсовая чайная посуда – также знак достатка в семье. Фаянсовые чашки, наполненные хорошим, крепким чаем, являются символом уюта и тепла в доме. Разумеется, дарить надо фаянсовую посуду: чайный или кофейный сервиз. Напутствие: помните о любви, берегите любовь, она может разбиться, как хрупкая чашечка.

Через 10 лет отмечают розовую свадьбу. Это первая круг-

лая дата в жизни семьи, поэтому отмечается со всем размахом. На это торжество приглашаются все гости, которые были на бракосочетании. Принято дарить в этот день красные розы – символ любви и страсти. Супругов осыпают лепестками роз. Подогреть, оживить, обновить страстные чувства друг к другу – напутствие десятилетнего юбилея.

Накрывая столы, украшая помещение, не забудьте о символике свадьбы. Обязательны розовый и красный цвета, свечи, розовое вино, чай с лепестками роз и, конечно, украшенный розами торт.

Стальная свадьба – одиннадцатый год совместной жизни. Начало второго десятилетия отношений. Принято дарить изделия из нержавеющей стали. Сталь – металл крепкий, как и этот брачный союз.

В 12,5 лет празднуют никелевую свадьбу. Дата опять не круглая. Это значит: устройте себе праздник в будни. Вообще все дробные даты напоминают, что дарить жене цветы нужно не только на день рождения и 8 марта. Символика и напутствие такие же, как у жестяной и цинковой: необходимо поддерживать блеск и чистоту своего брака. В этот день дарят блестящие подарки, например, никелированную посуду, предметы интерьера.

Кружевная свадьба, иногда ее называют ландышевой, отмечается после тринадцати лет семейной жизни. Символизирует красоту, светлые, нежные, воздушные чувства, легкость отношений. Супругам дарят кружевные, ажурные из-

делия. Ландыши являются символом этого юбилея – светлые и нежные, как сама любовь. Но ландыши можно подарить только в пору цветения, они недолговечны. Поэтому изображения ландышей напоминают и о хрупкости любви.

Агатова свадьба празднуется на четырнадцатую годовщину. Впервые в символике появляется название полудрагоценного камня. Агат широко используется для изготовления украшений и поделок из камня. Семейные отношения с возрастом должны становиться более дорогими. Муж дарит жене украшения из агата. Гости преподносят на этот праздник поделки из агата и слоновой кости. Камень агат символизирует долговечность, долголетие и здоровье брака.

15 лет совместной жизни называются стеклянной свадьбой. Иногда встречается близкое название: хрустальная свадьба. Горный хрусталь считается камнем верности. Прозрачность и чистота стекла символизируют чистоту отношений между мужем и женой, чистоту и открытость их помыслов и намерений. Хрупкость стекла напоминает о необходимости беречь отношения. Тем более, что к 15-17 годам совместной жизни накапливается некоторая психологическая усталость друг от друга. Назревает очередной критический период в жизни семьи. Дарить в этот день принято соответственно стеклянные и хрустальные предметы: бокалы, рюмки, вазы, другую посуду.

Бирюзовая свадьба справляется после восемнадцати совместных лет. К этому времени в семье могут вырасти дети.

Бирюза, в отличие от агата, является уже драгоценным камнем. Отношения стали еще дороже. Бирюза – символ красоты, нежности и достоинства жизни всей семьи, а не только супругов. В эту годовщину дарят украшения из бирюзы. Кроме того, символика бирюзы – неизменная и верная любовь, счастье в супружестве, успех, благополучие, удача, храбрость.

Через 20 лет семейной жизни отмечают фарфоровую свадьбу. Фарфор – более дорогой сорт материала, чем фаянс. Изделия из него значительно дороже. По обычаю, полагается дарить в этот день фарфоровую посуду, и угощать гостей с новым сервизом на столе. Символ обновления отношений, избавления от старого, отжившего, ненужного. В то же время новый фарфоровый сервиз означает определенный, достигнутый к этому времени уровень достатка и благополучия в семье и возрастающую ценность супружеских отношений.

И, наконец, известная всем серебряная свадьба, которую празднуют через 25 лет. Появляется первый символ дорогого металла. Из серебра делают украшения, им дорожат. Супруги дарят друг другу серебряные кольца и надевают их рядом с золотыми обручальными. Прожитым временем уже можно дорожить.

Через 30 лет празднуется жемчужная свадьба. Муж дарит жене жемчужные бусы или серьги. Жемчуг символизирует верность и чистоту отношений, а также свет и долговечность любви.

Полотняную свадьбу празднуют через 35 лет. Супругам дарят полотняную скатерть, салфетки, как символ достатка, покоя, настоящего, подлинного счастья. Полотно делается из натуральных волокон, не искусственных. Полотно также очень крепкая ткань, его трудно порвать. Это напоминает и подтверждает прочность семейных уз.

Через 37,5 лет отмечается алюминиевая свадьба. Алюминий применяется в самолетостроении, широко используется в электропромышленности. Это пластичный металл. В названии алюминиевая свадьба, возможно, заложен смысл гибкости и долговечности отношений. Дарят в этот день алюминиевую утварь. Хотя сейчас, она уже не так распространена, как несколько десятков лет назад.

40 лет совместной жизни: рубиновая свадьба. Муж дарит жене кольцо с рубином. Рубин – огненный камень, знак долговечной горячей любви и пылкой страсти, также символизирует верность.

О золотой свадьбе через 50 лет все знают. Супруги обмениваются новыми золотыми кольцами. Прежние уже поизносились, требуют замены. Брачные узы оказываются крепче золота. Раньше, в прежние исторические эпохи, когда общая продолжительность жизни людей была меньше, не многие доживали до этой даты. Брак заканчивался ранее, со смертью одного из супругов. Сейчас люди живут дольше, и золотые свадьбы празднуются чаще.

60 лет – время диамантовой свадьбы. Диамант – старин-

ное название алмаза или бриллианта. Самый драгоценный камень символизирует эту дату, что подчеркивает ценность прожитых вместе лет. В этот день колечко с бриллиантом – достойный подарок для жены. Символика алмаза многозначна. Это – верность, постоянство, любовь, невинность, твердость, храбрость, искренность и неподкупность, благосостояние, гордость.

И, наконец, 65 лет совместной жизни. Редкая дата, даже в наше время. Железная свадьба. Раньше железо считалась самым прочным металлом. Означает этот символ, что уже ничто не может нарушить этот союз.

Создание семьи

Эмоциональное отделение от родительской семьи

Если человек правильно проходит процессы взросления, то неизбежно в его жизни наступает время эмоционального отделения от родителей. Это необходимо для начала полноценной самостоятельной взрослой жизни. В норме, однако, все люди имеют некую степень незавершенности этих связей. Чем ниже уровень дифференциации личности, зрелости психики тем сильнее привязанность и зависимость от родительских фигур. А чем сильнее эмоциональная зависимость от родителей, тем ниже уровень ответственности и самостоятельности. И тем сложнее родителям рассчитывать, что их выросший ребенок станет им опорой и поддержкой в старости.

Процесс, с помощью которого вовлеченный в родительские отношения ребенок пытается освободиться от родительской семьи, называют эмоциональным разрывом. Одним из вариантов этого будет псевдоотделение.

Основные проявления эмоционального разрыва или псевдоотделения:

- отрицание интенсивности эмоциональной связи с родителями;
- действия и претензии направлены на то, чтобы казаться более независимым, чем есть на самом деле;
- эмоциональная дистанция достигается при помощи физического или психологического дистанцирования.

Несмотря на эти внешние проявления, внутренняя эмоциональная зависимость от родителей сохраняется и будет воспроизводиться в новых близких отношениях. То есть эмоциональный разрыв – не решение, а свидетельство существования проблемы. Это показатель того, как люди расстаются с прошлым, чтобы жить в настоящем. Способы достижения эмоционального разрыва могут быть различны.

Одним из распространенных способов псевдоотделения является физическое дистанцирование – уход из родительской семьи. Если уход происходит без решения проблемы зависимости, то он ничего не дает. Важен способ ухода из семьи. Это может быть поспешное вступление в брак, отъезд под предлогом учебы или работы, вынужденный разрыв по причине призыва в армию.

Заклучая брак с желанием сбежать от власти родителей, молодой человек или девушка с большой долей вероятности попадает в зависимость к своему партнеру, который невольно становится заместителем родителей. Иногда и брак не спасает от зависимости. Супруги часто проживают вместе с родителями одного из них в расширенной семье. Раньше в

нашей стране это можно было объяснить трудностями с жилплощадью. Сейчас такое совместное проживание может продолжаться, несмотря на то, что у молодых супругов где-то пустует собственная квартира. Объясняется это различными рациональными причинами. Но основная причина лежит в подсознательной непреодоленной зависимости от предков. Самый яркий пример патологических отношений: семья, в которой каждый из партнеров продолжает жить со своими родителями, находя множество рационализаций для такого существования. Они встречаются, время от времени, кое-где и кое-как. Конечно, в таком случае речь не может идти о существовании полноценной семьи.

Бегство из дома – это обман. Потребность в зависимости так же велика и вызывает противоречивое отношение. Такой человек обречен на повторение того же паттерна в других отношениях. При нарастании напряжения в браке, он будет использовать бегство. Он может все время менять партнеров, или окружить себя многочисленными партнерами, или бегать от жены (мужа) к маме и обратно. Его отношения могут становиться все более кратковременными. Тот же паттерн может повторяться и с работой, или другими связями, где появляется эмоциональная привязанность. Например, человек является членом многочисленных клубов, или имеет бесконечно большое количество приятелей и знакомых. Огромное число таких связей помогает сохранять псевдонезависимость от родителей.

Психологическое дистанцирование – это внутренняя изоляция, уход в себя, вплоть до психопатологических проявлений, отрицание значимости родительской семьи.

В некоторых случаях используется сочетание эмоциональной изоляции и физической дистанции, а также любое протестное поведение. Но человек, убежавший из дома, будет так же зависим, как и тот, который использует внутренние механизмы контроля привязанности.

Человек, добивающийся эмоциональной дистанции при помощи внутренних механизмов подвержен депрессиям, психическим болезням, алкоголизму, наркомании, безответственности по отношению к членам своей семьи.

Чем гармоничней эмоциональный контакт с родительской семьей, тем меньше проблем и симптомов в обоих поколениях.

Таким образом, согласно теории семейных систем, эмоциональные кризисы подросткового периода не являются нормой. Хорошо дифференцированный человек, с раннего детства правильно проходящий процессы взросления и обретения самостоятельности, не вовлекаемый в родительские эмоциональные отношения, спокойно продолжит процесс отделения от родителей и в подростковый период. Период переходного возраста будет являться не борьбой с незавершенной эмоциональной привязанностью к родителям, а началом формирования ответственности за себя. Интенсивность подросткового бунта (отрицания и претензий) является показа-

телем степени незавершенности эмоциональных связей с родителями.

Подготовка к семейной жизни, выбор партнера

Существуют различные мотивы для заключения брака. Одни из них мы осознаем, другие нет. В недавнем прошлом, в Советском Союзе заключение брака часто означало узаконенное разрешение на сексуальные отношения. В настоящее время в связи с отменой сексуальных запретов эта мотивация утратила свою значимость.

Подавляющее большинство психоаналитиков считают, что выбор будущего супруга или супруги базируется на желании освободиться от родительской семьи и соединиться с человеком сексуально притягательным и близким по духу. Мюррей Боуэн говорил, что люди выбирают партнера, копирующего привычные стереотипы взаимодействия в семье. При этом притягательным будет партнер со схожим уровнем психической зрелости.

В добавление к вышесказанному все исследователи сходятся на том, что человек склонен искать в потенциальном партнере черты, которых недостает ему самому, и он хочет их видеть в другом. То есть ищет по принципу недостающего подобия. Психологический принцип недостающего подобия, берущий начало из некоторых законов природы, например, положений теории магнетизма, гласит, что противоположности притягиваются, как разные полюса у магнита.

Это не означает, что человек осознает подобное желание. Огромную часть нашей психики занимает бессознательное, автоматически определяющее наше поведение и самочувствие. Оно и толкает нас к тому или иному выбору.

При выборе супруга каждый индивидуум ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей. Удовлетворение потребностей в близости сексуальной и психической рассматривается как сила, способствующая сближению будущих супругов. Теория притягательности противоположностей не утверждает, что всегда можно найти супруга, который бы полностью удовлетворил наши потребности. Она по большей части помогает разобраться, почему каждый считает только некоторых из всего многообразия возможных партнеров привлекательными.

Эту теорию подтверждает то, что, например, авторитарный и жесткий мужчина чаще всего выбирает в жены кроткую женщину, а спокойный и мягкий предпочитает энергичных и властных. Также нередко аккуратные, внутренне и внешне упорядоченные мужчины женятся на безалаберных истеричках. А какая-нибудь веселая, остроумная женщина, душа любой компании, выбирает себе в мужа застенчивого тихоню или угрюмого молчуна.

То есть мы ищем в партнере одновременно и сходства интересов и ценностей, и различия в мировосприятии, позволяющего учиться друг у друга.

Как уже упоминалось, желательно, чтобы к моменту со-

здания семьи мужчина и женщина были уже достаточно психологически зрелыми и самостоятельными. Это создаст предпосылки для формирования новых отношений, создания прочного союза. Определяющим должно быть обоюдное желание быть вместе и совместно решать жизненные задачи, согревая друг друга своим теплом, делая совместную жизнь гармоничной и прекрасной.

Если же к вступлению в брак людей подталкивают другие причины, трудно надеяться на семейное счастье. Неадекватные причины заключения брака могут быть различны. Давайте рассмотрим некоторые из них.

1. Брак как бегство из родительского дома. Это обычно малоосознаваемая мотивация. Молодой человек или девушка, эмоционально незрелый, застрявший на уровне ранне-подросткового возраста, чувствуя сильную психологическую зависимость от родителей, пытается ее преодолеть. Это случается в тех семьях, где один из родителей, (в российской культуре это чаще мать), является очень авторитарным, деспотичным, подавляет всякую инициативу подрастающего ребенка. Ему так и не удается стать взрослым, за него всегда и все решают: что ему делать, как жить, как одеваться и так далее. Человек растет в сетях множества запретов, правил, установок. Даже профессию ему нередко выбирают родители. В этом случае брак может казаться выросшему ребенку единственной возможностью вырваться и обрести желанную свободу и самостоятельность. Создание новой семьи пресле-

дует цель доказать родителям, что их ребенок вырос и имеет право самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Последствия могут быть печальны. Такой человек либо так и не отрывается от родительской семьи, сохраняя тягостную привязанность, осложняющую отношения в браке, либо попадает в подобную зависимость от своего партнера по браку. В любом случае его реализация как личности оказывается под угрозой.

2. Брак для достижения выгоды. Эта мотивация находится в сфере осознания. Выгода может быть различной: материальной (жилье, прописка, имущество, финансы), социальной (статус, положение в обществе), моральной (желание восполнить дефицит любви, заботы, общения, преодолеть чувство одиночества и ненужности). Иногда статус замужней женщины привлекателен в силу возраста. «Все подружки уже замужем, а мне скоро 29, пора и мне». И начинается поспешный поиск более или менее подходящего кандидата в мужья. Иногда брак заключается под давлением социально-культурных норм. «Я в твоём возрасте уже детей воспитывал» – говорит отец или другой родственник, чьё мнение для молодого человека значимо. Это служит сигналом, что пора выбирать женщину на роль матери его детей.

3. Брак как способ преодоления кризисных ситуаций. Например, брак может стать способом мести бросившему возлюбленному или любимой женщине. Брак может быть попыткой преодолеть переживания по поводу несостоявшейся

ся карьеры, образования. Девушка, провалившая экзамены в институт, думает: «Выйду-ка я пока замуж». Иногда брак заключается, как возможность преодолеть скорбь по поводу утраты другого значимого человека, в случае смерти родителей, например.

4. Вынужденный брак. Это способ разрешить жизненные трудности и невзгоды, когда положение кажется безвыходным. Например, в случае незапланированной беременности.

5. Брак как способ повысить собственную значимость и самоуважение. Партнер в этом случае идеализируется и то, что он нас выбирает, делает нас более ценными в своих глазах. Этот брак помогает преодолевать комплекс неполноценности.

Если на решение вступить в брак влияют такие неадекватные мотивации, одна или сразу несколько, это может серьезно осложнить прохождение даже нормативных и ожидаемых семейных кризисов. Кроме того, такой брак вряд ли можно рассматривать как гармоничный, так как личность партнера при этом не представляет собой ценности. Он или она воспринимаются не как человек в своем праве, а скорее, как функция для удовлетворения определенных потребностей другого супруга.

Чем менее осознана неадекватная мотивация вступления в брак, тем более жестоким будет неизбежное разочарование в партнере и в браке.

Выбирая партнера или партнершу, мы, конечно, в первую

очередь сознательно и бессознательно оцениваем сексуальную привлекательность. И здесь не действуют никакие общепринятые критерии и эталоны мужской и женской красоты. Тем более, что они изменяются соответственно влиянию эпохи, культуры, моды. То, что представлялось красивым в одну историческую эпоху, даже не столь отдаленную, может сегодня выглядеть уродливым. Сексуальная привлекательность – это сила притяжения противоположного пола. Это очень индивидуально для каждого.

На притяжение людей друг к другу влияют много бессознательных моментов. Это и зрительный облик, и запах, и цвет, и вкус, и манеры, и поведение, и тактильные ощущения, да и многое другое. Например, женщину может привлекать в партнере что-то, неувовимо напоминающее отца. Манера поворачивать голову, может быть, совпадение имени, цвет волос...

Поэтову не стоит так стремиться стать похожими на Мерилин Монро или на Алена Делона. Если бы все были одинаковыми, то из кого бы мы выбирали?

Совокупность всех факторов притягательности одного человека для другого так и не поддается объяснению и описанию. Поэтову ни ученые, ни поэты до сих пор не прояснили сущность любовного чувства. Как и почему оно возникает или исчезает.

Большинство психологов приходят к выводу о том, что если брак заключен не чересчур поспешно, то есть не на ста-

дии первичной влюбленности и сексуального притяжения, то решение о заключении брачного союза принимается более осознанно. При этом брачный выбор включает в себя серию последовательных стадий, или «фильтров», через которые должны пройти претенденты. Тот, кто не соответствует условиям каждой стадии, выбывает из «игры».

На первой стадии, когда мужчина и женщина только знакомятся и узнают друг друга, складывается первоначальное мнение по поводу внешности другого человека, его свойств характера, ума, умения держаться в обществе и способности быть привлекательным для другого. Эта реальная оценка партнера невозможна на стадии влюбленности в силу действия процесса идеализации. Только сняв «розовые очки», через которые мы воспринимаем партнера на стадии влюбленности, мы можем быть более объективны в оценке его достоинств.

При этом наш выбор ограничен некоторыми внешними условиями или «фильтрами», например, местом жительства, социальной средой, кругом общения, обычаями среды обитания.

Если первое впечатление партнеров друг о друге оказалось положительным, то пара переходит ко второй стадии – сравнению ценностей. Партнеры прямо и косвенно узнают взгляды друг друга на жизнь, брак, на воспитание детей, обмениваются мнениями о жизненных ценностях и приоритетах. Мужчина и женщина либо укрепляют взаимные симпа-

тии, либо, поняв, что у них мало общего, расстаются.

Если взаимная привлекательность, возникшая на первой стадии, подкрепляется сходством ценностей на второй стадии, то взаимоотношения партнеров переходят в третью стадию – ролевую.

На этой стадии партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого. То есть исследуют образцы мужского и женского ролевого поведения каждого из них в планируемой семье. В некоторых случаях существует возможность заключить «пробный» или временный брак для проверки этих качеств. В настоящее время при общепринятой свободе нравов для этого используется гражданский брак без официальной регистрации отношений.

Конечно, как уже отмечалось, есть люди, которые, влюбившись, друг в друга, вступают в брак после непродолжительного знакомства, без всяких тревог и опасений, повинувшись лишь чувству. Однако, более разумно и благотворно для будущего брака, постараться осознать достоинства и недостатки друг друга и, тщательно взвесить все «за» и «против», прежде, чем принять окончательное решение и пойти во дворец бракосочетаний.

Счастливый брак

Какой брак можно назвать счастливым? Наверное, прежде всего такой, в котором оба супруга разделяют точку зрения, что ими найдена или достигнута «золотая середина» в удовлетворении индивидуальных потребностей, желаниях и ожиданиях, что соблюдается баланс, который они считают уникальным и, вероятно, незаменимым.

Этот баланс, ощущение «золотой середины», не является чем-то застывшим, неизменным, наступившим раз и навсегда. Это состояние достигается совместными усилиями, творчески создается и развивается, изменяется бесконечное количество раз самой супружеской парой в процессе подвижного, постоянно изменяющегося взаимодействия внутри семьи. Семейное счастье заботливо выращивается на протяжении всей жизни. Оно имеет множество источников, среди которых важнейшее место занимают ценности, разделяемые обоими супругами, когда признается важность супружеских отношений, а свой брак они считают именно таким, каким и хотели его создать.

Каждый супруг несет в себе опыт детских лет и отрочества. В создании семейного счастья участвуют, прежде всего, различные неосознаваемые надежды, опасения и фантазии, которые каждая личность привносит в брак. Баланс зиждется на реальностях настоящего и прошлого как внутри семьи,

так и в социальной среде, окружающей ее. Он также создается за счет способности к эмоциональному созреванию, росту сознания личности, а также способности все глубже понимать своего партнера и проявлять эмпатию. (Эмпатия – умение понимать и «вчувствоваться» в партнера, разделять его переживания).

Совместное проживание в браке, чтобы союз был благополучным, должно стать непрерывным творческим процессом.

По-настоящему хороший брак ставит перед супругами много психологических задач, и от того, насколько эти задачи разрешаются, зависит степень удовлетворенности супругов браком. В отличие привычного, представления, чтобы быть счастливыми, материальной базы недостаточно. Можно иметь отличное жилье, машины, дачи, много денег, но все же быть совершенно несчастным. Материальный достаток не спасает от душевной бедности, бедности отношений.

Психологические задачи брака отражают проблемы в различных сферах взаимоотношений, которые требуют решения на протяжении всего жизненного пути. Большая часть этих проблем обязательно возникает в жизни любой пары.

Стоит отметить, что не может существовать какой-либо отдельно взятой психологической задачи. Только совокупность этих задач представляет основные проблемы взаимодействия людей в семье, они должны решаться семейной парой на протяжении всей жизни, в противном случае брак

становится непродуктивным и подвергается опасности распада.

Перечислим коротко основные задачи брака.

1. Эмоциональное отделение от родительской семьи, чтобы полностью сосредоточиться на своем браке.
2. Выработка чувства общности на основе взаимного отождествления себя с партнером. В то же время необходимость установления границ для защиты отдельности каждого партнера.
3. Установление удовлетворительных сексуальных отношений и их защита от проблем работы и семейных обязанностей.
4. Принятие на себя совместной родительской ответственности и сохранении близости супружеской пары при появлении в браке ребенка.
5. Преодоление неизбежных кризисов жизни, поддержание силы супружеской связи в неблагоприятных ситуациях.
6. Создание безопасной психологической зоны в браке для выражения и разрешения различий, гнева и конфликта.
7. Удовлетворение потребностей каждого партнера в необходимости чувствовать себя любимым, эмоциональной зависимости, поощрении и поддержке. Проявления заботы и взаимопомощи.
8. Сохранение первоначальных романтических идеализированных образов влюбленных при столкновении с изменениями, которые приносит время.

При решении первой задачи необходимо, кроме того, переопределить свои связи с обеими родительскими семьями, пересмотреть отношения с другими родственниками и друзьями. Подробнее об этом периоде говорится в главе «Жизненные циклы семьи». В случае второго брака в эту задачу включается избавление от привязанности к прошлым партнерам и призраков предыдущего брака. Прежние способы взаимодействия с родителями, родственниками и друзьями могут мешать установлению отношений в новом браке, или даже разрушать его.

Если мужчина привык, допустим, каждый день навещать свою маму, ужинать с ней, обсуждать свои дела, ему придется, так или иначе, отказаться от этого. Теперь функции главного советчика, собеседника будет выполнять для него жена. В противном случае у молодой супруги возникнет обоснованная ревность, обида и злость на мужа. И если мать действительно любит своего сына и желает ему семейного счастья, она не должна «переманивать» его к себе, обесценивая невестку.

В некоторых случаях родители или друзья могут быть не тактичны и даже бесцеремонны, вмешиваясь в жизнь супругов, отнимая их время и внимание, пытаясь управлять процессом и устанавливать свои порядки. В таком случае обоим супругам может быть придется проявить твердость, оберегая свои границы от вторжения.

Вторая задача брака – установить удовлетворительный ба-

ланс в чередовании эмоционального слияния и отдаления. Постоянное противоречивое напряжение между совместностью и отдельностью отмечается в любом современном браке.

Эта задача наиболее актуальна в молодости, когда каждый из супругов привык быть независимым. Но подобная же задача возникает и требует решения при рождении каждого ребенка, затем в зрелом возрасте, когда дети перестают поглощать большую часть энергии одного или обоих родителей, и роли партнеров в семейной паре меняются.

Очень трудно научиться быть вместе и в то же время по отдельности. Нельзя владеть другим человеком безраздельно. У каждого должно оставаться свое личное пространство, интимный уголок души, куда вход другому закрыт. Уважать право и необходимость любимого супруга или супруги побыть одному, не приставать к нему, когда он этого не хочет, не мешать заниматься любимым делом, не обижаться, если он (она) не сидит все время возле вас, преданно глядя в глаза. Даже телепередачи у каждого могут быть свои, любимые. И не обязательно именно эти программы понравятся партнеру. Пусть каждый может посмотреть свою передачу, не надо ее критиковать или переключать программы.

В то же время необходимо искать и находить какие-то объединяющие дела и развлечения. Поиск компромиссов – важное искусство, необходимое в совместной жизни.

В некоторых семьях главной задачей является создание

и поддержание сексуальной близости. Это немаловажный фактор гармоничных семейных отношений. Часто такое положение справедливо в отношении вторых браков, если муж и жена в первом браке в течение многих лет страдали от сексуальной неудовлетворенности. Мы поговорим об этом в отдельной главе.

Период после появления ребенка в семье становится не только радостью, но и временем новой ответственности и освоения родительских ролей. Ребенок становится третьим участником отношений, он неизбежно требует внимания, заботы и любви. Очень важно позаботиться о том, чтобы родительские роли не вытесняли супружеские, чтобы выполнение материнских и отцовских обязанностей не мешало выполнению ролей мужа и жены.

Во многих семьях признаком, что происходит «схлопывание» этих ролей служит отказ от имен собственных. При рождении ребенка муж начинает называть жену «мамой». А она его «папой». Это уместно и забавно в первые моменты привыкания к новому необычному состоянию: быть мамой или папой. Но если такое переименование затягивается на всю оставшуюся жизнь, это говорит о серьезном нарушении отношений в паре. Тогда с появлением внуков супруги станут называть друг друга бабушкой и дедушкой. О каких эмоциональных отношениях между мужчиной и женщиной может идти речь, если они теряют личные признаки – имена, – и становятся только носителями ролей?

Еще одна психологическая задача – помощь и поддержка в преодолении тяжелых жизненных ситуаций, трудностей и проблем. Это естественная функция брака, для этого люди и объединяются, чтобы было легче жить. Красиво и значительно говорится об этом при совершении церковного брачного обряда: «Быть вместе, в горе и в радости, пока смерть не разлучит вас». Не зря есть и пословица: «Друг познается в беде». Супруги и должны в идеале быть друг для друга самыми лучшими друзьями. Теми, на кого всегда можно рассчитывать в трудные моменты жизни. Счастлив тот муж, который может сказать, что его лучшим другом является жена и наоборот, счастлива жена, которая уверена в своем муже.

Поддержка в трудную минуту – это очень важная психотерапевтическая задача, которая решается в браке. Супруг, как опытный психотерапевт должен уметь выслушать другого, понять, принять его чувства, не осуждая и не критикуя. «Надежный тыл» – так нередко говорят о хорошей семье. А крепкий тыл обеспечивает победу на всех фронтах.

Психотерапевтическая задача брака выражается также в способности принять и переработать негативные чувства супруга. Семейное пространство должно быть безопасным местом для выражения гнева, разочарования, обиды. Каждый человек может испытывать агрессию, отчаяние и другие негативные чувства. Если таких чувств слишком много, и нет возможности их выразить, они накапливаются, начинаются невротические и соматические заболевания.

Способность принимать и выдерживать чувства другого позволяет не доводить дело до открытого конфликта. Если один из супругов зол, второй может попытаться разрядить обстановку каким-либо способом. Иногда для этого надо просто не вступать в перебранку, не продолжать взаимные обвинения, иногда требуется что-то другое. Прожив с человеком несколько лет, можно изучить его привычки, и узнать способы, с помощью которых можно направить его разрушительную энергию в безопасное русло.

Иногда юмор при восприятии различных проблем помогает улучшить семейную атмосферу. Это также позволяет избегать скуки и изоляции. Прекрасно, когда супруги развивают в себе чувство юмора и в шутливой форме разрешают неприятные ситуации.

Одна из наиболее востребованных задач брака: дать друг другу возможность чувствовать себя комфортно в пространстве любви и принятия. Для этого все средства хороши. Нужно понять, какие знаки внимания для вашего партнера будут наиболее ценными, и не стесняться их оказывать. Милые сердцу пустяки будут дороги и приятны, если об этом думает любимый человек. Не надо думать, что, если муж или жена вас любят, они должны догадаться обо всем сами. Нужно говорить о своих желаниях партнеру, рассказывать ему о том, что вам приятно. Тогда больше шансов, что он сделает вам приятное. Для кого-то доказательством любви будут слова, для кого-то подарки, для кого-то – поступки и действия.

Такие знаки внимания, как проявление заботы, становятся крайне необходимыми по мере старения семейной пары, во время кризисов или периодов сильного стресса. Для партнеров, в прошлой жизни которых присутствовали проявления жестокости и насилия, семья ассоциируется с тихим и безопасным местом. Главной ценностью здесь будет отсутствие скандалов и конфликтов. И, разумеется, воспоминания о первой, романтической поре знакомства супругов, начала любви, могут поддерживать и подогревать отношения всю жизнь.

Позаботьтесь о сохранении теплых, романтических воспоминаний, не забывайте иногда устраивать маленькие праздники только для двоих, освежайте эти впечатления. Почему бы не устроить совместный вечер при свечах, когда никто не будет вам мешать, или отправиться на совместную прогулку по местам первых свиданий, даже если вы прожили вместе уже 30 лет? Это освежает и радует, ваши отношения только выиграют от этого.

Я думаю, мало найдется тех, кто сможет возразить, что любовь необходима в браке. Давайте поговорим о любви в семейных отношениях более подробно.

Любовь в браке

С древнейших времен люди пытались объяснить, что такое любовь. Почему она возникает? Почему нас так влечет друг к другу?

У древнегреческого философа Платона (427–347 гг. до н. э.) в его труде «Пир» есть миф об андрогине. Философ пытается найти ответы на эти вопросы. Вот краткое изложение этого мифа.

«...Люди совершенно не сознают истинной мощи любви, ибо, если бы они сознавали ее, они бы воздвигали ей величайшие храмы и алтари и приносили величайшие жертвы, а меж тем ничего подобного не делается, хотя все это следует делать в первую очередь. Ведь Эрот – самый человеколюбивый бог, он помогает людям и врачует недуги, исцеление от которых было бы для рода человеческого величайшим счастьем. Итак, я попытаюсь объяснить вам его мощь, а уж вы будете учителями другим.

Раньше, однако, мы должны кое-что узнать о человеческой природе и о том, что она претерпела. Когда-то наша природа была не такой, как теперь, а совсем другой.

Прежде всего, люди были трех полов, а не двух, как ныне, – мужского и женского, ибо существовал еще третий пол, который соединял в себе признаки этих обоих; сам он

исчез, и от него сохранилось только имя, ставшее бранным, – андрогины, и из него видно, что они сочетали в себе вид и наименование обоих полов – мужского и женского. Кроме того, тело у всех было округлое, спина не отличалась от груди, рук было четыре, ног столько же, сколько рук, и у каждого на круглой шее два лица, совершенно одинаковых; голова же у двух этих лиц, глядевшие в противоположные стороны, была общая, ушей имелось две пары, срамных частей две, а прочее можно представить себе по всему, что уже сказано.

Передвигался такой человек либо прямо, во весь рост, – так же как мы теперь, но любой из двух сторон вперед, либо, если торопился, шел колесом, занося ноги вверх и перекачиваясь на восьми конечностях, что позволяло ему быстро бежать вперед. А было этих полов три, и таковы они были потому, что мужской искони происходит от Солнца, женский – от Земли, а совмещавший оба этих – от Луны, поскольку и Луна совмещает оба начала. Что же касается шаровидности этих существ и их кругового передвижения, то и тут сказывалось сходство с их прародителями. Страшные своей силой и мощью, они питали великие замыслы и посягали даже на власть богов... это они пытались совершить восхождение на небо, чтобы напасть на богов.

И вот Зевс и прочие боги стали совещаться, как поступить с ними, и не знали, как быть: убить их, поразив род людской громом, как когда-то гигантов, – тогда боги ли-

шатся почестей и приношений от людей; но и мириться с таким бесчинством тоже нельзя было. Наконец Зевс, насилью кое-что придумав, говорит:

– Кажется, я нашел способ сохранить людей, и положить конец их буйству, уменьшив их силу. Я разрежу каждого из них пополам, и тогда они, во-первых, станут слабее, а во-вторых, полезней для нас, потому что число их увеличится. И ходить они будут прямо, на двух ногах. А если они и после этого не угомонятся, и начнут буйствовать, я, сказал он, рассеку их пополам снова, и они запрыгают у меня на одной ножке.

Сказав это, он стал разрезать людей пополам, как разрезают перед засолкой ягоды рябины или как режут яйцо волоском. И каждому, кого он разрезал, Аполлон, по приказу Зевса, должен был повернуть в сторону разреза лицо и половину шеи, чтобы, глядя на свое увечье, человек становился скромней, а все остальное велено было залечить. И Аполлон поворачивал лица и, стянув отовсюду кожу, как стягивают мешок, к одному месту, именуемому теперь животом, завязывал получавшееся посреди живота отверстие – оно и носит ныне название пупка».

Первый опыт деления андрогинов оказался неудачным.

«И вот когда тела были таким образом рассечены попо-

лам, каждая половина с возжелением устремлялась к другой своей половине, они обнимались, сплетались и, страстно желая срастись, умирали от голода и вообще от бездействия, потому что ничего не хотели делать порознь».

Зевс пожалел, что столько людей гибнут без всякого смысла. И, говоря современным языком, он усовершенствовал эксперимент, придумывая другое устройство получившихся половинок.

«Переместил же он их срамные части, установив тем самым оплодотворение жёниц мужчинами, для того чтобы при совокуплении мужчины с жёницей рождались дети, и продолжался род. Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу. Итак, каждый из нас половинка человека, рассечённого на две камбалоподобные части, и поэтому каждый ищет всегда соответствующую ему половину».

«Когда кому-либо... случается встретить как раз свою половину, обоих охватывает такое удивительное чувство привязанности, близости и любви, что они поистине не хотят разлучаться даже на короткое время. И люди, которые проводят вместе всю жизнь, не могут даже сказать, чего они, собственно хотят друг от друга. Ведь нельзя же утверждать, что только ради удовлетворения по-

хоти столь ревностно стремятся они быть вместе. Ясно, что душа каждого хочет чего-то другого; чего именно – она не может сказать и лишь догадывается о своих желаниях, лишь туманно намекает на них.

И если бы перед ними, когда они лежат вместе, предстал Гефест со своими орудиями и спросил их: «Чего же, люди, вы хотите один от другого?» – а потом, видя, что им трудно ответить, спросил их снова: «Может быть, вы хотите, как можно дольше быть вместе и не разлучаться друг с другом ни днем, ни ночью? Если ваше желание именно таково, я готов сплавить вас и срастить воедино, и тогда из двух человек станет один, и, покуда вы живы, вы будете жить одной общей жизнью, а когда вы умрете, в Аиде будет один мертвец вместо двух, ибо умрете вы общей смертью. Подумайте только, этого ли вы жаждете и будете ли вы довольны, если достигнете этого?» – случись так, мы уверены, что каждый не только не отказался бы от подобного предложения и не выразил никакого другого желания, но счел бы, что услышал именно то, о чем давно мечтал, одержимый стремлением слиться и сплавиться с возлюбленным в единое существо. Причина этому так, что такова была изначальная наша природа, и мы составляли нечто целостное».

Таким образом, миф об андрогине – одна из самых древних интерпретаций проблемы любви между мужчиной и женщиной. И благодаря этому мифу до наших дней дошло

выражение: «Найти свою половинку», то есть обрести утраченную часть себя. Поэтому и супруги иногда с любовью называют друг друга «Моя половина», иногда «Моя дражайшая половина», то есть дорогая.

Теперь давайте вернемся к современности.

Прежде всего, необходимо различать любовь и влюбленность. Влюбленность – то, что предшествует любви, но не всегда ею заканчивается. О любви и о влюбленности написано бесчисленное множество различных текстов. Нет возможности и большого смысла цитировать в этой книге поэтов, писателей, философов. Мы ограничимся только некоторыми основными определениями.

Известный психоаналитик П. Куттер в книге «Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей» так описал влюбленность:

«В период влюбленности предмет ее кажется недостижимым и прекрасным. Нас чарует его облик, привлекает его обаяние, нами овладевает тоска. Мы хотим всегда быть с ним, делить с ним все. Наше воображение переполнено его образами до такой степени, что мы перестаем замечать себя. Сонеты Шекспира, лирика Петрарки и Данте, баллады миннезингеров и бесчисленные стихотворения щеколяют друг перед другом похвалами, воздаваемыми чувству бессмертной влюбленности. Тем не менее, рано или поздно эта «великая» любовь завершается разочарованием, ко-

торое закономерно уже только потому, что мы чрезмерно идеализируем возлюбленного. Испытывая счастье «цветущей влюбленности», человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, увеличивая пропасть между мечтой и реальностью, хотя сам он этого долго не замечает. И только проанализировав реальное поведение возлюбленного, которое не соответствует нашему идеальному о нем представлению, мы медленно начинаем спускаться с небес на землю, испытывая болезненную опустошенность, обиду, разочарование и печаль».

Идеализация возлюбленного объясняется детской идеализацией родительских фигур. Когда ребенок маленький, его первые любимые и любящие люди – мама и папа. Они представляются, независимо от их реальных качеств великолепными, недостижимо прекрасными и всемогущими.

По исследованиям психологов влюбленность может длиться от нескольких дней до 1,5–2 лет. А после этого происходит либо разочарование, либо влюбленность переходит в другие чувства, например, продолжается в виде любви.

Но и любовь имеет множество обликов и оттенков. Именно по этой причине психологи говорят о кризисной ситуации в молодой семье через год или на втором году брака или совместного проживания. Принять разочарование в любимом человеке и научиться воспринимать его реально, со всеми его недостатками и особенностями оказывается довольно

трудно. Одной из важнейших задач брака является умение принимать и переносить различия себя и другого, не пытаясь его изменить.

Отличие истинной любви от влюбленности в основном и заключается в том, что быть влюбленным можно только в идеализированный объект. А любить – уже реального человека.

Так же, как человеку необходимо каждый день есть и пить для того, чтобы жить, любящему необходимо получать доказательства любви. Пища для тела и пища для нашей души в виде любви являются каждодневной потребностью. Но каким образом мы можем питать друг друга любовью? Очень часто оказывается, что влюбленные и любящие друг друга люди говорят на разных языках и не понимают друг друга. Для каждого человека наиболее, а иногда и единственно важными будут свои знаки любви, но, чтобы сохранять любовь в браке, надо учить язык любви и своего возлюбленного.

Поговорим о способах выражения любви и возможностях понимания. Эти способы охватывают весь диапазон взаимодействий между людьми. Мы можем выражать свои чувства, конечно же, словами. Способность передавать друг другу информацию при помощи речи – наиважнейший способ коммуникации. Но кроме речи мы общаемся жестами, взглядами, прикосновениями, наше поведение и наши позы, тон голоса, все эти сигналы сознательно и бессознательно читают-

ся другим человеком. В предыдущих главах мы говорили об уровне метакommunikации, который может совпадать или не совпадать с первичным речевым сообщением.

Известный психотерапевт Эрик Берн разработал теорию «поглаживаний». Поглаживание – это буквальный перевод английского слова «stroke». В контексте теории прикосновения рассматривается как признание существования другого человека, знак того, что его (или тебя) заметили.

В младенчестве и раннем детстве прикосновения, тактильный контакт с матерью необходимы для нормального развития. Ласка, добрые слова, похвала, обращенная к ребенку, любое проявление внимания формируют качество личности. При нехватке или отсутствии положительных поглаживаний ребенок приучается провоцировать и получать отрицательные в виде шлепков и ругани.

Слово «поглаживание» отражает детскую потребность в прикосновениях. Э. Берн заметил, что, став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикоснуться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но, выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами признания. Улыбка, взгляд, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили. «Поглаживания» бывают приятные или неприятные, вербальные (словесные) и невербальные. Вы встречаете знакомого,

улыбаются и здороваются. Вас узнают, улыбаются в ответ и говорят: «Здравствуйте, рад вас видеть». Это очень простой обмен положительными «поглаживаниями»: вы признали друг друга. Но встреча может произойти и по-другому: вы улыбаетесь и приветствуете человека, а он в ответ хмурится и отворачивается, или грубо буркнет что-то неразборчивое. Конечно, это не слишком приятно, но все равно вас, по крайней мере, заметили.

Став взрослыми, люди все равно стремятся прикасаться друг к другу, к тем, кого любят. Мы сохраняем потребность в прикосновениях. Именно этим объясняется популярность и востребованность разнообразных массажных процедур. Зачастую массаж является не лечебным средством, а способом получения удовольствия. Нам необходимо внимание других в виде прикосновений и слов.

Особенно это актуально в супружеской жизни. Муж и жена находятся в тесном взаимодействии, иначе и быть не может. Ведь молчание тоже может означать очень много.

Пространство любви

Семья тогда будет прекрасной, когда в ней создается и поддерживается особое пространство любви. Для этого любовь должна особым образом быть выражена, и дать другому ее почувствовать совершенно необходимо. Прожили вы 3 года вместе или 30 лет, это все равно остается важным.

Первое правило для поддержания любви в семейных отношениях: давай другому положительные поглаживания. Это не только прямые признания в любви. Есть много косвенных способов выражения своих чувств. Похвала и благодарность всегда помогут вам проявить свою любовь.

Когда вы говорите: «Спасибо за вкусный обед», «Молодец, принес хлеба из булочной», «Ты – замечательная хозяйка!», «Ты такая красивая в новом наряде!», вы тем самым показываете человеку, что он для вас значим. А можно сказать еще более душевно: «Спасибо за то, что ты есть!» Слово «спасибо» означает «спаси тебя бог», это старинное пожелание всяческих благ тому, кто что-то для тебя сделал. Повседневные выражения похвалы и благодарности никогда не бывают лишними. Хвалите своего супруга, чтобы доставить ему радость. Благодарите супруга за все, что он делает. Когда нас хвалят, нас благодарят, тогда нам скорее захочется выполнить любую просьбу. Если вы редко хвалите своего мужа, не обижайтесь потом, что он с досадой отмахивается от

ваших просьб.

Похвала и благодарность – это лишь один из способов выразить любовь словами. Любое поощрение тоже выражает любовь. Могут быть прямые поощрения и опосредованные, через кого-то. Хвалите мужа или жену, когда их нет рядом, но так, чтобы кто-нибудь передал им ваши слова. К примеру, скажите при теще, какая замечательная у вас жена. Она обязательно перескажет это дочери, возможно, даже приукрасив, и ваши слова оценят вдвойне.

Хвалите супруга перед друзьями и знакомыми в его присутствии. «У меня замечательный муж (или жена)!» Когда вы восхищаетесь ими при других, знайте, вами тоже восхищаются.

Другой способ – ободряющие слова. «Ободрать» значит «придавать бодрость, мужество». Иногда мы чувствуем себя неуверенно в разных областях жизни, но не всегда можем признаться в этом. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш супруг или супруга очень нуждается в том, чтобы вы ободрили и поддержали его или ее.

В любом человеке есть скрытый или явный талант. Кто-то хорошо готовит, несмотря на то, что по основной профессии работает в тяжелом машиностроении. Кто-то обладает неиссякаемым чувством юмора. Один может быть душой любой компании. А другой, наоборот, умеет создать неповторимый домашний уют и комфорт. Талантов и умений так же мно-

го, и они так же разнообразны, как количество людей на свете. Ваши слова могут помочь супругу раскрыть свой талант. Большой или маленький, интимный, но важный для вас двоих.

Мы должны попытаться взглянуть на мир глазами нашего супруга. Мы должны узнать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать и ободрить. Смысл наших слов должен быть таким, чтобы дать понять человеку, что мы его понимаем, мы в него верим, нам важно, что с ним происходит.

Не забудьте только, что ободрить не означает заставить его сделать что-то, что вам кажется полезным для него. Не давите на него. Позвольте ему самому делать выбор и принимать решения. Поддержка и ободрение нужны как выражение любви, а не осуждения.

Если вы привыкли критиковать и осуждать, принесли этот стиль взаимодействий из своей родительской семьи, вам будет трудно научиться другому языку. Язык любви – это похвала, благодарность, поддержка и ободрение. Чтобы выучить этот язык может понадобиться много сил и терпения, но попробуйте. Вы не пожалеете. Ответная любовь и доброе отношение вашего супруга или супруги будут вам достойной наградой.

Общение любящих людей

Любовь – доброе чувство. Чтобы говорить на языке любви надо использовать добрые слова. То, как мы говорим, воплощается потом в нашу жизнь. Как говорим, так думаем, так и живем. Подбирайте слова, добрые, ласковые, не ранящие окружающих. Как ни странно, у нас принято среди своих, в родной семье не стесняться в выражениях. Дескать, свои и так все стерпят. Почему же мы стесняемся при чужих, а при своих беззастенчиво ругаемся, используя порой самые оскорбительные выражения? Антилюбовь получается. Гораздо более логично уважать и ценить своих близких, тех, с кем вам приходится жить, и особенно тщательно выбирать слова и выражения при них и для них.

Если жена чуть что посылает мужа «к черту», то через какое-то время, он и будет вести себя, как «черт». Всем известно расхожее высказывание: «Если человеку десять раз сказать, что он свинья, то на одиннадцатый раз он захрюкает».

Одна и та же фраза может звучать по-разному в зависимости от интонации, сопровождающих жестов, взглядов, позы.

Даже, когда мы чувствуем себя очень обиженными или разгневанными, можно сообщить об этом так, чтобы не вызвать ссоры. Подобрав добрые слова, можно проявить любовь, терпение и понимание. И, скорее всего, ваш супруг ответит вам тем же.

«Жаль, что ты не согласен со мной». Если слова эти произносятся искренне, мягко, не с осуждением или злобой, не с обвиняющими оттенками, партнер поймет, что вы ищете понимания. Если вам больно, вы говорите об этом, и скорее найдете взаимопонимание.

Иногда погасить гнев своего супруга или супруги можно встречными, полными любви и нежности словами. Например, жена кричит и сердится на мужа, обвиняет его в какой-то невыполненной домашней обязанности. Самый частый способ – закричать в ответ, ссылаясь на свою усталость, и ругая жену. Но если муж внимательно и молча выслушает ее, затем признает правоту ее слов и в ответ выразит свою любовь, результат может оказаться просто волшебным.

Вот пример такого разговора.

Муж приходит с работы, жена в коридоре встречает его следующими словами, произнесенными звенящим, полным злости голосом.

Жена: «Опять ты не вынес мусор! Никогда от тебя помощи не дождешься! Устала просить уже!»

Муж: «Я с работы, голодный как волк! А ты целый час по телефону треплешься. Могла бы и сама вынести! Не велик труд!»

Продолжение подобного диалога не трудно спрогнозировать. Независимо от того, развивается дальше перепалка супругов, или нет, это настоящий супружеский конфликт. Настроение у обоих испорчено на весь вечер, дела не сделаны.

Горечь обиды сохраняется на весь следующий день. Скорее всего, муж найдет причины, чтобы и в дальнейшем не выполнять просьбы жены и манкировать своими обязанностями. Заметьте, оба супруга используют обобщающие слова, свидетельствующие о глубине и давности разногласий между ними, причиной которых является не мусорное ведро. Оно – только повод, спусковой крючок, приводящий в действие механизм супружеской разрядки.

Это образец обычной коммуникации супругов, проживших в браке 9 лет. Они обратились за консультацией к семейному психотерапевту по направлению детского психоаналитика. К специалисту по работе с детьми они попали по рекомендации учительницы их сына-первоклассника, который агрессивно вел себя в классе, устраивая драки с одноклассниками по любому поводу.

Детский психоаналитик после первой консультации с родителями ребенка предположил наличие в семье серьезной дисфункции, касающейся взаимоотношений супругов. На приеме у семейного психотерапевта это подтвердилось.

Вместе со специалистом супруги начали искать другие способы коммуникации, слова любви и терпения. Этот путь был долгим и трудным, но, в конце концов, привел к успеху. Отношения супругов изменились, а следом нормализовалось поведение сына.

В процессе психотерапевтического тренинга супруги предложили другие способы разрешения ситуации с не вы-

несенным мусорным ведром. Вот как мог бы выглядеть вышеприведенный диалог.

Жена: «Опять ты не вынес мусор! Никогда от тебя помощи не дождешься! Устала просить уже!»

Муж, видя состояние жены, пытаясь понять и принять ее злость, то есть, давая ей возможность выразить гнев, обиду и усталость: «Ну, что ты, душа моя! Не гневайся, сейчас поужинаю и сразу же вынесу».

Если муж сможет еще при этом обнять и поцеловать жену, ласково ее поприветствовать, сказать что-то умиротворяющее, показывающее, что он понял ее состояние, признает справедливость ее слов и постарается исправить положение, то конфликта, скорее всего не будет. Муж не впал в состояние обиды и гнева, не отразил чувства жены и сумел погасить ссору в зародыше.

Другой вариант. Жена, обнаружив полное мусорное ведро, которое она еще вчера просила вынести, может вынести его сама. И сказать мужу, встречая его с работы: «Привет, дорогой! Я вижу, ты так умаялся сегодня, что даже про ведро забыл, бедняжка. Ну, ничего, я сама вынесла. Проходи скорей, раздевайся, будем ужинать».

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.