

# ОСТРЫЕ УГЛЫ СЕМЕЙНОГО КРУГА



СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**ФИЛОНЕНКО  
ЕЛИЗАВЕТА**

16+

# Елизавета Филоненко

## Острые углы семейного круга

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63644701](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63644701)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-99164-4*

### **Аннотация**

Родился ребенок – и все поменялось. Поменялись желания, обязанности, пространство и...отношения. Кто будет отвечать за воспитание малыша? Как устанавливать правила? Книга посвящена тому, как встраивать ребенка в жизнь молодой семьи.

# Содержание

Я пришел и семью залихорадило	4
Причины семейных кризисов	6
Кризис семьи в связи с рождением ребенка	15
Жизнь на фоне стрессов	18
Трудности общения в семье	22
Семейные роли: сопротивление изменениям	23
Нам трудно говорить об этом	28
Я хочу, чтобы меня понимали	39
Заблуждения родом из детства	39
«Чтение мыслей»	41
Любящий сам все поймет	44
Три полезные стратегии общения в семье	50
Первая стратегия: принять систему ценностей партнера как равноценную своей	50
Вторая стратегия: открыто обсуждать различия в представлениях супругов	51
Третья стратегия: семья должна сформировать свои уникальные правила	54
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# **Елизавета Филоненко**

## **Острые углы семейного круга**

### **Я пришел и семью залихорадило**

Эта книга посвящена отношениям в семье, внутри семьи и изменение этих отношений в связи с прибавлением семейства, с рождением ребенка. Эта тема неразрывно связана с темой кризисов, которые переживает семья, изменяясь в своем составе и с темой границ, которые то расширяются, то сужаются, когда члены семьи входят в неё или покидают ее состав.

Появившийся малыш – кроме радости, надежд на будущее, встречи с новым человеческим существом, еще несет в себе и причину реформирования всех семейных отношений. Недаром говорят, что с рождением ребенка все меняется. И два человека бывшие до этого просто супругами, теперь получают новые роли папы и мамы, а тещи и тести, свекры и свекрови становятся бабушками и дедушками.

В теории семейных систем Мюррея Боуэна считается, что любое изменение состава семьи в любую сторону, это кризис для семьи, который вызывает большое напряжение всех

ее членов семьи и, соответственно, всей системы. Систему просто трясет в это время.

Именно напряжение и лихорадку переустройства и переживает семейная система после рождения ее нового члена. И чтобы кризис миновал благополучно, а перестройка успешно состоялась, взрослым стоит подумать о том, как лучше и благоприятней встроить малыша в семейные отношения.

Мы и будем говорить об этом процессе встраивания ребенка в семейные отношения с точки зрения существования самой семьи. Конечно готовых рецептов здесь нет и кризисные явления все равно в той ли иной мере будут. Но если видеть причины кризиса, то можно выйти из него на новый виток, новую фазу развития. Посмотрим, чем здесь поможет психология...

# Причины семейных кризисов

Каждый семейный кризис в каждой семье уникален, имеет свои особенности. Однако во всех кризисах есть типичная черта: они возникают вместе с необходимостью внутренних и внешних изменений в людях, семью составляющих.

**Первый семейный кризис** возникает на стадии диады (сообщества из двух человек – мужа и жены), когда семья только образовалась. На этом этапе супругам нужно приспособиться к своему новому положению, выработать общее представление о семье, установить правила общения внутри созданной ими «ячейки общества» и правила взаимодействия семьи с внешним миром.

**Второй кризис** поджидает семью на стадии триады (папа, мама и я), когда рождается первый ребенок. Появление каждого следующего ребенка естественно влечет за собой изменение состава семьи – и новый кризис.

Существует общественный стереотип, состоящий в том, что трудности, возникающие в связи с радостным событием, каким является рождение ребенка, как-то не принято обсуждать. Женщине неудобно, часто попросту стыдно жаловаться на сложности, с которыми она сталкивается. В такой ситуации она даже чувствует вину за свои мысли и ощущения. Например, рождение долгожданного ребенка может сопровождаться у женщины не только радостными

чувствами, но и вызывать подавленность, повышенную тревожность, сомнения в компетентности. Однако в результате того, что женщина стесняется своих негативных переживаний, считает, что она не имеет на них права (событие то произошло радостное, а она несчастлива!), чувствует вину за них, она не рассказывает о них окружающим, не ищет помощи, оказывается в изоляции. Изоляция, в свою очередь, снижает шансы получить помощь как от общения с близкими, так и профессиональную (если бы она решилась на визит к психологу).

**Следующий кризисный период** связан с выходом ребенка за рамки семьи – в общество, которое оценивает всякого человека по своим параметрам. Это время поступления ребенка в школу.

Интересно, что всем известный детский «кризис трех лет» проходит для семьи обычно безболезненно. Это можно объяснить тем, что хотя характер ребенка меняется, в связи с чем и родители меняют подход к нему, но принципиальных изменений во взаимоотношениях членов семьи не происходит.

**Еще одна кризисная фаза** – уход детей из семьи, который также меняет ее состав. Этот кризис, который в психологии называется «кризис пустого гнезда», часто сопровождается переживаниями родителей, связанными со старением, ограничением уровня их жизненной активности. Наиболее горестное событие – смерть одного из супругов – пере-

водит другого на стадию монады.

В теории семейных систем считается, что изменение состава семьи в любую сторону, будь то прибавление члена семьи или, наоборот, уход из семьи какого-то человека, – это семейный кризис. На периоды кризисов приходится наибольшее количество крупных и мелких конфликтов, разводов, измен, психологических трудностей у членов семьи.

Почему же изменение состава семьи – кризис? Ведь событие это зачастую радостное: родился долгожданный ребенок, дочка вышла замуж... Откуда же проблемы психологического характера?

**Первая причина** лежит на поверхности, людям в связи с изменением состава семьи нужно выполнять новые обязанности, а старые часто видоизменяются или вовсе исчезают. Наиболее ярко это видно, когда рождается ребенок. За ним нужно ухаживать. Это новые обязанности мама и папы. А супруги могут просто элементарно не знать, как это делается, например, если ребенок первый. Но и любой последующий ребенок ставит перед семьей новые задачи: требует новой системы отношений. Совершенно не одно и то же – быть родителями одного ребенка, двух или трех детей.

При уходе (смерти, разводе или просто отъезде) кого-то из членов семьи оставшимся ее членам нужно осваивать новую деятельность: у ушедшего были определенные обязанности и своя роль в системе. Это и конкретные дела:

✓ зарабатывание денег;

- ✓ походы в магазин и на рынок;
- ✓ приготовление завтраков, обедов, ужинов;
- ✓ оплата счетов;
- ✓ забота о детях.

Это и определенная роль в системе отношений:

- ✓ контакт с друзьями и родственниками;
- ✓ воспитание молодого поколения;
- ✓ беседы и умение выслушать близких;
- ✓ поддержка и утешение родственников.

Все эти задачи «провисают» с уходом члена семьи, и их необходимо перераспределить.

Итак, первая причина кризиса в том, что от членов семьи требуется освоить новую деятельность, включиться в новую совместную работу.

**Вторая причина** непосредственно вытекает из первой: как правило, новая деятельность требует новых взаимоотношений. Новых командных взаимодействий. Когда семья живет относительно спокойно, не сталкивается со значительными переменами в жизни, то отношения сотрудничества приобретают стереотипный характер. Не всегда, конечно, члены семьи довольны сложившимися стереотипами, но люди уже привыкли к ним и знают, чего ожидать друг от друга: кто за что отвечает и кто что должен сделать (или никогда в жизни не делал и делать впредь не собирается). Например, жена несет ответственность за домашний быт, создает уют и организует встречи с друзьями и родственниками, а муж решает

финансовые вопросы семьи, занимается крупными покупками, планирует и организует отпуск.

Отказ от своих обязанностей создает напряжение и часто воспринимается как вызов, как определенное невербальное сообщение другим членам семьи. Так, например, если жена однажды утром не идет готовить завтрак, хотя обычно это делала, такой поступок может быть серьезным заявлением о ее недовольстве ситуацией и даже сигналом к началу «военных» действий.

Так называемые *стереотипы взаимодействий*, то есть привычные схемы общения внутри семьи, обычно жестко закреплены и их нарушение вызывает тревогу. Когда состав семьи меняется, так или иначе изменяется деятельность каждого ее члена, а это, в свою очередь, ведет к необходимости изменить стереотипы взаимодействий. Нужно выработать новые правила: кто что будет делать и за что отвечать. Это естественный процесс, часто он заканчивается успешно, однако на этапе освоения новых схем взаимодействия в семье возникает больше конфликтов и недопонимания, чем обычно. Прекрасной иллюстрацией этому может послужить известный советский фильма «По семейным обстоятельствам».

Он и Она замечательно существует в режиме «молодых супругов»: они игривы, жизнерадостны, оба увлечены своей профессией, ладят друг с другом и объединяются в крепкое сообщество,

противостоящее сварливой теще. Все меняется, когда появляется ребенок. Супруги, еще недавно единомышленные, никак не могут договориться, как им распределить свои обязанности, кто в большей степени должен пожертвовать карьерой. Они на время перестают быть командой, способной решать стоящие перед ними задачи, не могут эффективно взаимодействовать.

Итак, вторая причина кризиса в том, что от членов семьи при изменении контекста, в котором они теперь должны действовать, требуется перестроить взаимоотношения.

И наконец, **третья причина** кризиса, связанного с изменением состава семьи: такие перемены часто влекут изменение статуса и ролей людей ее составляющих. В семье у каждого своя роль, которая связана и с внешним проявлением, и с определенным самовосприятием: муж, жена, отец, свекровь. Рождение ребенка превращает женщину в мать, бывшую маму награждает статусом бабушки (не всегда желанным), а старший ребенок становится братом или сестрой.

Новая роль требует не только изменения поведения и новых форм контактов с окружающими, но и нового осмысления себя, анализа своих ценностей, расстановки приоритетов. Этот необходимый внутренний процесс не всегда происходит легко. Часто новая роль приводит к внутреннему конфликту, новый статус отвергается, человек стремится вернуться в привычный образ себя.

Так, мужчина, несмотря на любовь к своему ребенку, про-

тивится роли отца, не хочет брать на себя ответственность за кого-либо, его одолевают бунтарские или инфантильные фантазии о свободе, «иной жизни» и независимости. Известны и многочисленные случаи, когда женщина не желает принять свою новую роль, не может бесконфликтно ощущать себя матерью. Тут также могут активироваться тревоги по поводу правильности выбора партнера, утраты своей привлекательности, женских и профессиональных возможностей.

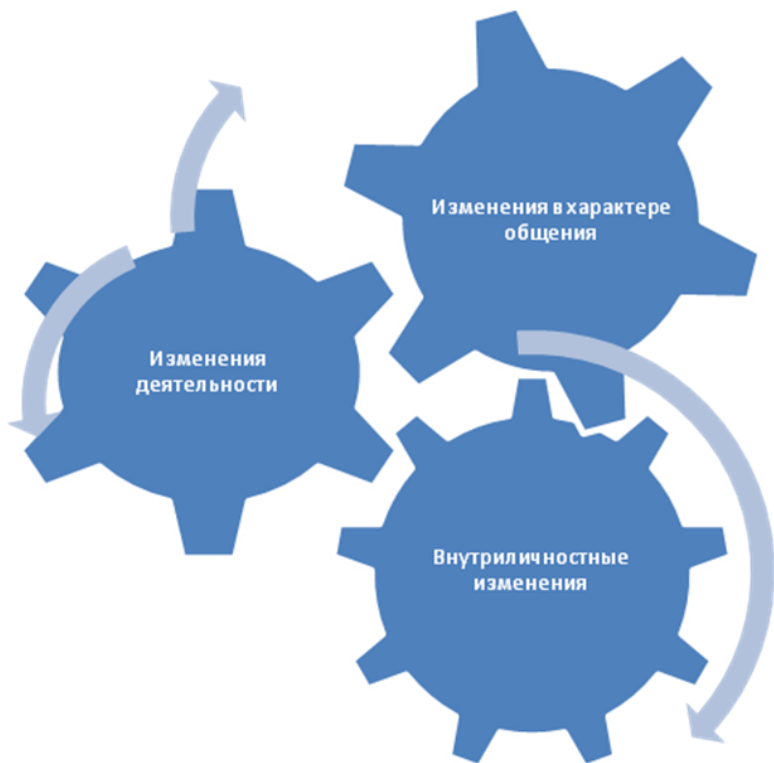
Другой пример: муж и жена до рождения ребенка были только супругами, после появления ребенка они воспринимают друг друга и как супруги, и как партнеры по воспитанию детей, родители. Одна роль, супружеская например, могла не вызывать у них никаких трений и разногласий, они были довольны собой и друг другом в этой роли. А другая роль, родительская, уже может быть предметом для недовольства или непонимания. Супруг доволен своей второй половиной в роли жены, но как мать она кажется ему чрезмерно истеричной, непоследовательной или слишком мягкой. Или, наоборот, женщина довольна своим мужем как отцом (мягкий, внимательный, надежный), но он не до конца удовлетворяет ее как партнер по брачным отношениям (неромантичный, скучноватый).

В любом случае новая роль усложняет систему отношений людей, связывает их более многообразными и сложными психологическими отношениями.

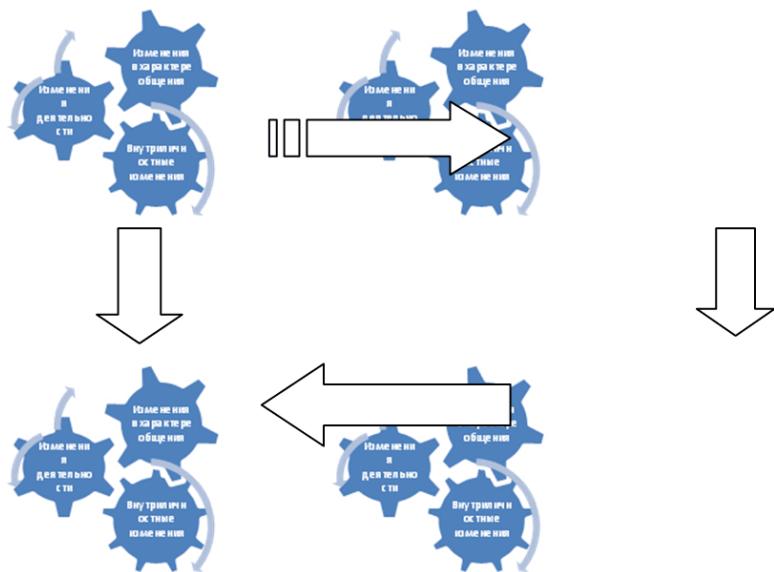
Итак, в связи с изменением состава семьи, в нашем слу-

чае – в связи со счастливым прибавлением семейства, обнаруживаются три уровня проблем:

- ✓ *проблемы с новой деятельностью;*
- ✓ *межличностные, коммуникационные проблемы;*
- ✓ *внутриличностные проблемы.*



На рисунке схематично показана структура изменений, происходящих с членами семьи при изменении ее состава. Описанный процесс происходит не с одним человеком (чего, вероятно, было бы уже достаточно, чтобы вызвать определенные напряжения в системе), а у каждого члена семьи.



Каждый должен решить эти проблемы удовлетворительным для всех образом. Задача непростая, и ее неумелое решение приводит к **кризису семейной системы**.

## **Кризис семьи в связи с рождением ребенка**

Итак, рождение ребенка, независимо от того, первый это ребенок или не первый, – это кризис, затрагивающий всех членов семьи: новая, как правило, усложнившаяся деятельность, новый характер отношений, перемены во внутреннем состоянии членов семьи (см. рисунок выше).

После первоначального сближения, как бы мобилизации семейной команды в первые дни или недели после рождения ребенка часто происходит отдаление супругов. Мужчина часто чувствует себя заброшенным, не имеет эмоциональной поддержки, дистанцируется от крепкой пары мать – дитя. Мать с ребенком становятся очень эмоционально насыщенной парой, они подпитываются друг от друга – отец эмоционально отдалается. С этим в данный период связан всплеск супружеских измен со стороны мужчин.

Супруги «застревают» в родительских ролях, чувствуют себя в семье преимущественно «мамой» и «папой», а не мужем и женой. Большая часть деятельности женщины связана с материнской ролью, большая часть активности мужчины происходит на работе. Вместе они проводят совсем небольшое количество времени, и оно посвящено решению бытовых проблем и уходу за ребенком. Количество непосредственно супружеских, романтических контактов резко па-

дает, они вытесняются хозяйственно-бытовыми взаимодействиями (вести хозяйство, купать, кормить, укладывать ребенка). Супруги начинают воспринимать свою пару как хозяйственно-бытовой союз, удовлетворенность отношениями снижается, что, конечно же, ведет к кризису супружеских отношений. Ситуация усугубляется тем, что количество сексуальных контактов уменьшается – из-за усталости женщины, ее изменившегося гормонального фона (если она кормит ребенка грудью) и большой поглощенности ребенком.

Значительную роль в этой ситуации играют **базовые установки** мужчины и женщины, которые они приносят в свою семью в качестве наследства:

✓ Должен ли ребенок быть важнее супружеских отношений?

✓ Нужен ли тесный контакт с супругом, или лучше укреплять связь с ребенком?

✓ Должны ли мы жертвовать своими интересами, если интересы ребенка им противоречат?

Качество супружеских отношений и, соответственно, эмоциональное здоровье семьи зависят от того, какие ответы дают супруги на подобные вопросы.

Кризис рождения ребенка обязательно связан с необходимостью пересматривать договоренности, так как изменились задачи внутри и во внешних контактах семьи. Договориться нужно обо всем:

✓ Как решать финансовые и эмоциональные вопросы се-

мьи?

✓ Какие бабушки-дедушки и как часто имеют право приходить?

✓ Как правильно воспитывать ребенка?

✓ Как правильно лечить ребенка?

✓ Кто и как принимает участие в жизни ребенка?

✓ Как по-новому построить интимную жизнь супругов?

Наилучшая тактика решения новых задач семьи – открытое обсуждение проблемных моментов. Однако «открытое обсуждение» во многих семьях часто понимается супругами как постоянное и категоричное высказывание своих претензий и предпочтений, настаивание на обязательном выполнении требований («Раз уж я открыто заявил о том, чего я хочу, так будьте добры выполнять!»). Нет, открытое обсуждение предполагает равноценность мнений супругов. Супружеская пара должна стремиться к таким решениям, которые действительно устроят обоих, а не вынудят одного из партнеров полностью подчиниться воле другого.

# Жизнь на фоне стрессов

Для того чтобы наглядно показать, как различные события влияют на человека, ученые создали шкалу стресса. В таблице, приведенной ниже, отмечены наиболее важные жизненные ситуации, которым соответствует определенные числа. События, наиболее сильно влияющие на человека, имеют большое цифровое значение – от 70 до 100. Например, такое событие, как смерть мужа или жены, имеет индекс 100. Небольшие жизненные изменения, например отпуск или неприятности на работе, также вызывают стресс, но более слабый – он обозначен небольшим числом (до 30).

	<b>Событие</b>		<b>Событие</b>
100	Смерть жены или мужа	36	Изменение сферы рабочей деятельности
73	Развод	36	Увеличение количества домашних ссор
65	Расставание партнеров по браку	31	Заем или кредит на сумму более чем 10 000 долларов
63	Тюремное заключение	30	Потеря права выкупа залладной
63	Смерть близкого родственника	29	Изменение обязанностей по работе
53	Собственная болезнь или несчастный случай	29	Начало самостоятельной жизни сына или дочери
50	Заключение брака	29	Конфликт с родственниками мужа/жены
47	Увольнение с работы	28	Выдающиеся личные достижения
45	Примирение с мужем/женой	26	Супруг(а) начинает или перестает работать
45	Выход на пенсию	26	Начало или окончание учебы
44	Ухудшение здоровья члена семьи	25	Изменение жилищных условий
40	Беременность	24	Пересмотр личных привычек
39	Сексуальные трудности	23	Неприятности с начальством
39	Прибавление семейства	20	Изменение условий или времени работы
39	Изменения по работе	20	Смена места жительства
38	Изменение финансового положения	20	Смена учебного заведения
37	Смерть близкого друга	19	Смена видов отдыха

Чтобы определить суммарный уровень стресса, нужно сложить значения всех событий, произошедших с вами за

предыдущий год. Если событие произошло несколько раз, то цифра умножается на количество этих повторений. Так, например, если вы в течение года взяли кредит дважды, то цифру, которая соответствует этому событию, нужно удвоить.

Рождение ребенка часто сопровождается и другими жизненными событиями, способными вызывать стресс, – например, переездом или изменением материального статуса семьи.

Возьмем в качестве примера среднюю семью, в которой недавно было прибавление семейства. Разберем уровень стресса у женщины в этой семье.

- Увольнение с работы – 47
- Беременность – 40
- Сексуальные осложнения – 39
- Прибавления семейства – 39
- Изменение рабочего статуса – 39
- Конфликты с родственниками своими или супруга – 29
- Изменение условий жизни – 25
- Изменение жизненных привычек – 24
- Изменение социальных привычек – 18
- Изменение привычек сна – 16

Вот так, с легкостью набирается более 300 единиц. Конечно, не все указанные события происходят в жизни каждой женщины. Но не эти, так иные... И уровень стресса довольно высок. Сами роды часто воспринимаются женщинами как травмирующее

событие. Роды и последующее состояние переживаются как болезнь, несмотря на то что это естественный процесс, дающий жизнь.

Если показатели стресса превышают 300 единиц, это высокий уровень, который человеку сложно «амортизировать» и который ведет к неприятным последствиям. В таком случае возрастает риск психосоматического заболевания в ближайшее время. Этот риск приближается к 80 %. Если же уровень стресса ниже 200 единиц, то риск составляет около 50 %.

Естественно, любой стресс может быть амортизирован организмом и пережит с наименьшими потерями. Не каждый человек заболевает в результате высокого уровня стресса. Риск возникновения проблем увеличивается, если члены семьи страдают эмоциональными нарушениями или, например, их условия жизни оставляют желать лучшего.

Так, если семья проживает в стесненных условиях, оба супруга безработные, муж страдает алкоголизмом, а жена в прошлом лечилась в клинике неврозов, то у такой семьи, естественно, мало шансов благополучно справиться со стрессом в связи с рождением ребенка. С большей вероятностью у них возникнут масштабные проблемы с психологическим и физическим состоянием.

Правда, и в благополучных семьях стрессовые события требуют напряжения всех ресурсов семьи.

# Трудности общения в семье

Есть несколько типичных труднопроходимых моментов, которые возникают в семейных отношениях. Они существуют и в спокойные периоды жизни семьи, но в условиях семейного кризиса они более заметны.

# Семейные роли: сопротивление изменениям

Существуют роли, которые люди играют в семье и в более широком кругу, социуме. Наполнены эти роли весьма многообразным содержанием: от обязанностей человека до его манеры себя вести. Каждый человек в семье берет на себя определенную роль, но в какие-то моменты жизнь требует «изменения репертуара». Трудности возникают там, где смена роли вызывает сопротивление: человек не способен принять для себя новые формы деятельности, семья как бы застревает в старых ролевых моделях, противостоит изменениям.

Например, женщина, привыкшая к активности и деятельной позиции, вынуждена поменять образ жизни – сидеть дома с ребенком. Но внутренне она противится изменениям, не хочет брать на себя роль матери, женщины, занимающейся хозяйством. Кстати, жизненные события в период беременности и родов напрямую влияют на способность женщины принимать материнскую роль. Благополучная беременность способствует тому, что роль матери принимается легко и с удовольствием. А неблагоприятное течение беременности (болезни, смерть близких людей, развод) или тяжелые роды, наоборот, осложняют этот процесс. Женщине в этом случае труднее принять новую концепцию себя, гармонично

чувствовать себя в новой роли.

То же самое может происходить с мужчиной. От него требуется также новое ощущение себя и поведение, к чему он может быть не готов. Например, он не хочет расставаться со сравнительно свободным образом жизни: не хочет загружать и перегружать себя работой, помогать по дому, не желает отказать от постоянного общения с друзьями. А если такие сопротивления идут от обоих супругов, ситуация накаляется, становится еще более напряженной.

Само по себе сопротивление изменениям не является чем-то ненормальным, это вполне объяснимое явление! Мы все принимаем новое через некоторое сопротивление, нам просто нужно время, на адаптацию к изменившемуся положению вещей. Но слишком сильное сопротивление изменениям, саботаж создает проблемы, мешает перейти на новый жизненный этап, к новым взаимоотношениям.

Дело скорее не в том, что сопротивление по своей сути ненормально или вредно, а в его силе. Некоторое сопротивление – это признак того, что члены семьи – обычные люди, не лишенные ничего человеческого. А чрезмерное сопротивление может говорить о внутриличностных трудностях, слабой осознанности своих целей и приоритетов.

Семья Норы и Вадима до рождения ребенка существовала вполне спокойно. Жена – преуспевающий бухгалтер – всегда была активной, зарабатывала больше мужа, в семье занималась организацией

досуга, общения с друзьями и родственниками, делала замечательные праздники. Муж не мешал Норе. Он работал личным водителем, на работе не сильно напрягался, и зарабатывал немного. Он не мешал жене проявлять активность, был несколько отстраненным. После рождения ребенка (роды были тяжелыми, Нора долго не могла восстановить здоровье) взаимоотношения в семье резко ухудшились. Пострадало финансовое положение семьи, трат стало больше, а денег меньше – Нора перестала приносить большую зарплату. В связи с этим Нора ожидала, что муж станет активнее и будет искать другую работу, чтобы заработать больше. Однако Вадим был категорически не готов расстаться с невысокооплачиваемым, но спокойным рабочим местом. Вторым камнем преткновения стало времяпрепровождение семьи. Нора не могла проявлять ту же активность в вопросах организации досуга, к тому же времени на него почти не оставалось: появление малыша в корне изменило формат отдыха семьи. Нора страдала от потери своего прежнего статуса, считала, что ребенок сильно связал ее возможности, а муж, вопреки скрытым ожиданиям, не стал активнее, не брал ответственности за семью. Нора все чаще «пилила» Вадима, настаивала на том, чтобы тот приискал себе работу получше, помогал по дому, но он оставался пассивен. В результате участившихся ссор Вадим стал реже бывать дома и вместо счастливой семьи мама-папа-ребенок перед парой встал вопрос развода.

\* \* \*

Семья Ивана и Марины до рождения ребенка тесно общалась с родителями жены. Все праздники, зачастую и выезды на отдых проводили совместно. Во время беременности дочери мать Марины приняла активнейшее участие: помогала на этапах вынашивания ребенка, подготовки к родам, участвовала в обустройстве квартиры. С рождением ребенка у молодых супругов появилось стремление к большей самостоятельности, они чаще стали проводить время втроем; не советуясь со старшими, принимали решения относительно ребенка. Мать Марины остро реагировала на подобные изменения взаимоотношений, сильно переживала, обижалась, требовала отчета обо всех важных решениях. Женщина крепко держалась за роль «старшей женщины» в семье, не хотела отступить, предоставлять «детям» самостоятельность. Такое поведение объясняется не только кризисом изменения семьи и семейных отношений, но и с глубоко личностным кризисом, связанным со старением и уменьшением своих возможностей.

\* \* \*

Супруги Анна и Максим были младшими детьми в своих семьях, привыкли к тому, что за них

берут ответственность, опекают их. До поры до времени это никак не сказывалось на семейных отношениях, они прекрасно проводили время вместе, имели массу друзей, интересный досуг. Проблемы начались с рождением ребенка: жизнь требовала серьезных действий – надо было решать проблемы с жильем, организовывать усложнившийся быт, много времени и внимания уделять появившемуся на свет беспомощному человечку. В этой ситуации оба родителя проявили инфантилизм и нежелание стать самостоятельными: каждый из них хотел «под крыло», они постоянно пытались «спихнуть» ответственность друг на друга, то есть оба отказывались взять на себя лидерские функции. В семье начались постоянные ссоры, связанные с попытками переложить ответственность за ребенка и за себя на партнера.

*Пожалуй, в каждой семье так или иначе люди сталкиваются с трудностями при необходимости поменять свою роль, пойти на изменения, которых требует жизнь. Но только упорное сопротивление требованиям жизни ведет к накалу обстановки внутри семьи, конфликтам и семейным драмам.*

## Нам трудно говорить об этом

Еще один фактор, который повышает уровень напряжения в связи с рождением ребенка, – это трудности, которые испытывают члены семьи в общении друг с другом. Иногда они готовы общаться по проблемным вопросам, но каждый контакт оканчивается ссорой. А очень часто как такового открытого обсуждения взаимных ожиданий и проблемных сторон жизни не происходит. Замалчиваются принципиальные разногласия, предполагается, что говорить, то есть выражать свои желания, претензии, эмоции словами для понимания любящих друг друга людей: «Ведь если любит, сам должен понимать, что мне хочется, – просто чувствовать должен!»

Тема для разногласий в семье всегда найдется. Берутся эти разногласия преимущественно из одного источника – из представлений каждого о правильном порядке вещей. Взрослея, люди формируют свои так называемые **картины мира**, которые включают в себя все представления конкретного человека о том, что такое «Я», что такое «другие», что такое мир. Каждый человек – также еще носитель определенных убеждений и предписаний, как должно вести себя самому и как другие должны себя вести. Все эти идеи и представления складываются в так называемый **профиль** человека – индивидуальную систему убеждений о себе, мире и том, как нужно жить. В профиль входит все: от вопросов экзистенциаль-

ного содержания (зачем мы живем в этом мире?) до вопросов самого частного характера (кто должен отвечать за порядок в доме?). Этот профиль и есть наша индивидуальность.

Словарь определяет понятие индивидуальность как совокупность свойств каждого существа, отличающая его от других существ того же вида. Ключевой параметр этого понятия – различия, которые выделяют личность, делают ее неповторимой, особенной.

И вот два человека, обладающие индивидуальностью (личностным профилем) решают построить совместную жизнь. При этом у каждого из них свой набор представлений о том, как эта жизнь должна быть устроена.

Некоторые их представления совпадают или очень похожи. Например, оба считают, что жене лучше не работать, заниматься детьми.

Если профили мужа и жены совпадают в очень значительной степени, утверждение ролей и распределение обязанностей происходит по большей части автоматически – оба знают, что «так правильно». Конфликтов нет. Так случается, если супруги происходят из семей с похожим укладом. И каждый, воспроизводя собственную систему ценностей, автоматически попадает в систему ценностей другого. В такой ситуации действительно меньше поводов для конфликтов, так как решение глобальных вопросов пара видит одинаково. По этой причине браки между представителями одной культуры и одного социального круга всегда представлялись людям

желательными.

Представления супругов о «правильной жизни» могут не совпадать, но мирно сосуществовать. Например, оба считают, что отпуск лучше проводить порознь, чтобы друг от друга отдохнуть. Но характер этого отдыха в представлении супругов разный: он тяготеет к туризму, а ей нравится лежать на пляже. Но поскольку им удобно отдыхать по отдельности, проблем не возникает.

Есть и противоречащие убеждения. Муж, например, считает, что жена должна вести себя скромно, а жена привыкла к широкому кругу друзей и не видит ничего плохого в легком флирте. Или муж уверен, что должен самостоятельно контролировать финансы семьи, а жена претендует на то, чтобы все знать о финансовых движениях и принимать участие в важных решениях о тратах. Или муж хочет вести совместный бюджет, а жена настаивает на том, чтобы у каждого были свои деньги и только часть общая.

Получаются, что профили супругов частично совпадают, а частично расходятся. Чем большая часть профилей не совпадает, тем больше поводов для переговоров, открытого обсуждения противоречий.

У супругов с разными профилями возникают разногласия по самым разнообразным поводам, как крупным, так и незначительным. Вот некоторые из них.

## **Кто зарабатывает в семье деньги**

Некоторые мужчины крайне негативно относятся к тому, чтобы жена зарабатывала деньги и была финансово независимой. Они выступают и против карьерного роста супруги. Подобные побуждения жены всегда будут подрывать чувство безопасности мужчины в семье.

В другом случае, наоборот, женщина убеждена, что финансовое обеспечение семьи – дело мужчины и все «настоящие мужики» обеспечивают семью. Женщина возмущенно реагирует на предложение мужа подыскать ей работу, чтобы совместно отвечать за финансовое благополучие.

## **Насколько тесно общаться с родителями**

В представлении одного из супругов, самое желательное времяпрепровождение на досуге – это отдых со своими родителями. Другой же супруг такой точки зрения не разделяет, его угнетает общение со старшим поколением.

## **Как дарить подарки и какие**

Дни рождения и другие значимые события всегда наполнены особым эмоциональным содержанием. Одни эмо-

ционально приподняты, другие, наоборот, настроены негативно. В любом случае человек в эти дни внутренне особенно требователен и к празднику, и к поведению окружающих. И нарушение этих требований может привести к большим конфликтам.

Максим происходит из семьи, где подаркам и празднованию дней рождения уделялось очень мало внимания. Подарки не преподносились, просто родители шли с ним в магазин и покупали ему нечто, как правило, полезное. А какого-то торжества по поводу дней рождения он вообще вспомнить не мог. В семье же Алины все было наоборот: подарки тщательно упаковывались, преподносились в игровой форме, празднику уделялось огромное значение. В первый год совместной жизни на день рождения Алины Максим был в командировке. Алина была полностью уверена, что, несмотря на отсутствие, муж приготовил для нее сюрприз, и ждала его с нетерпением. Каково же было ее разочарование и возмущение, когда Максим не позвонил в течение дня, а только поздним вечером вернулся, утомленный и раздраженный после длинного перелета. Правда, подарок Марине он подарил, но... в пакетике из магазина, и его преподнесение не сопровождалось никакими эмоциями. К моменту получения подарка Марина уже полдня пребывала в слезах и размышлениях о разводе.

## **Как вести себя с друзьями семьи, как часто приглашать гостей**

У людей бывают очень разные представления о том, кто и как часто будет находиться в их доме. Например, муж склонен к «открытой» семье, хочет часто видеть гостей в доме. Жена же воспринимает это как посягательство на собственную территорию, нарушение границ. Для мужа замкнутый образ жизни, к которому привыкла жена, – стресс и болезненное нарушение его представлений о правильной жизни. Он начинает чувствовать себя изолированным, подавленным, психологически задыхается. Непременно возникает напряжение.

С другой стороны, обратная картина: жена болезненно переносит постоянное присутствие чужих людей в доме. Когда кто-то «крутится» на «ее кухне», она чувствует, что ее границы бесцеремонно нарушаются. Она как будто теряет семью, теряет свое гнездо – и тоже, конечно же, напрягается. Если семья не обсуждает эту проблему и не приходит к удовлетворительному для обоих решению, то конфликтная ситуация приведет семью, скорее всего, к подавлению установок одного из супругов и психологической ломке другого.

## **Каким должно быть отношение к детям в семье**

*Разные представления у людей бывают и о том, как правильно любить детей.*

*Жена, например, стремится дать детям максимум тепла, заботы и защиты, а мужу кажется, что это ведет к избалованности и изнеженности. Если супруги будут конфликтовать на по поводу воспитания детей, это скажется на внутрисемейных отношениях.*

### **Как выражать эмоции**

Вопрос о том, насколько допустимо и желательно показывать свои эмоции, нередко становится камнем преткновения в семье. Например, муж несдержан, он происходит из семьи, где было принято «выпускать пар», срывать, в том числе и на детей. Он в гневе страшен. А для семьи жены проявление открытого гнева считалось чем-то недопустимым, из ряда вон выходящим – женщина, в сущности, и не помнит, чтобы в семье кто-то повышал голос. Жена искренне считает, что семья мужа опасна для ее детей. В такой ситуации мать может выступать в роли защитницы и стараться ограничить контакты детей с семьей отца. Муж, естественно, чувствует себя ущемленным в вопросах влияния на ребенка.

Происхождение членов семьи из разных семей и их различные личностные профили не являются приговором отношениям. Но различия вынуждают людей договариваться – и это как раз главная задача и основная трудность. Проблемы возникают именно в тех семьях, где открытое обсуждение несовпадений во взглядах и поиски компромиссных решений (а не настаивание на своей «картине мира») затруднены. Если один или оба супруга уверены, что идеальное решение состоит в том, чтобы «продавить» партнера, привить ему свою систему ценностей, то отношения превращаются в поле военных действий.

Есть две установки, которые мешают людям начинать процесс переговоров, касающихся их отношений.

### **1. Если мы разные, то ничего уже не исправить.**

На самом деле люди способны меняться. Договоренности, компромиссы и система уступок могут привести пару к хорошим отношениям.

### **2. Чтобы ситуация улучшилась, партнер должен измениться.**

Не правда ли, знакомая фраза: «Я уже сто раз сказала ему, что нельзя есть в кровати (кричать на ребенка, разбрасывать вещи, звать друзей без предупреждения, питаться фастфудом)!»? Нам гораздо проще декларировать свои требования, чем меняться самим: попробовать расширить свои представ-

ления о допустимом, принять то, что партнер другой и имеет право на свои ценности, просто по-настоящему выслушать человека, чтобы понять его резоны. В ожидании, что семейная жизнь изменится только тогда, когда изменится партнер, можно благополучно прийти к разводу.

Личностные профили родителей влияют на то, какой личностный профиль будет у их ребенка в дальнейшем. Однако дети, как правило, не копируют напрямую (даже если ребенок растет в семье с одним родителем). Индивидуальность ребенка будет как бы результатом воздействия, **отпечатком** (но не обязательно копией) личностных профилей родителей и характера их отношений. Так, ребенок истеричной матери может быть и аналогично экспрессивным («как мама»), и подчеркнуто сдержанным («чтобы не быть таким же сумасшедшим, как мама»). Ребенок может перенимать черты и взгляды родителя, к которому он особенно близок, или создавать микс из картин мира мамы и папы.

То, как родители обошлись с разницей в своих картинах мира, напрямую повлияет на то, какими будут видеться уже повзрослевшему ребенку взаимоотношения мужчины и женщины в семье.

Родители Игоря были разными людьми, с разными представлениями о том, что такое хорошо и что такое плохо. Однако, будучи людьми сдержанными, они не видели ничего хорошего в том, чтобы

обсуждать противоречия («выяснять отношения»). Напряжение накапливалось – и в результате они все более отдалялись друг от друга. Отдельно отдыхали, потому что хотели разного досуга; отдельно питались, потому что ели разную еду; каждый имел своих друзей, потому что их интересы расходились; каждый имел свою интимную жизнь (у обоих родителей были постоянные связи на стороне). Тем не менее семья не распадалась и просуществовала несколько десятков лет. У взрослого уже Игоря было стойкое представление о том, какими должны быть отношения: без скандалов и без личной близости. Любая попытка женщин душевно приблизиться к нему или поговорить начистоту вызывала острый страх и бегство.

\* \* \*

Родители Маши были людьми эмоциональными. Папа, армянин по национальности, часто не только кричал на жену, но мог и ударить ее. Супруга тоже не отставала, бранилась, иногда провоцируя драки. Скандалы в семье были обычным делом, заканчивались они всеобщим примирением и изъявлениями любви и раскаяния. В целом, несмотря на шумные ссоры, все понимали, что небезразличны друг другу. Взрослая Маша жестоко страдала, когда ее партнер, желая избежать болезненных объяснений, ссор, замыкался в себе и подолгу молчал.

Взаимоотношения родителей, кроме всего прочего, формируют у ребенка и отношение к семейной жизни вообще. Так, например, дочь, выросшая в семье, где отец сильно пил, а мать, выбиваясь из сил, ухаживала за ним, может иметь отрицательное отношение к семье вообще. А ребенок, родители которого – представители двух разных культур, нашедшие компромисс и сумевшие построить крепкие и душевные отношения, может быть убежденным сторонником семьи и человеком, готовым увидеть и понять особенности другого.

# Я хочу, чтобы меня понимали

## Заблуждения родом из детства

Два коварных врага коммуникации в семье – это:

- «чтение мыслей» партнера;
- желание, чтобы тебя поняли без слов.

На самом деле эти два явления – «сиамские близнецы», два проявления одного и того же – ожидания, что можно общаться без слов, на основе чувства любви и волшебной душевной связи.

У этой идеи богатейшая история. Множество произведений, посвященных любви, воспевают именно эту ее сторону – способность чувствовать и понимать другого без слов, способность быть понятым им без объяснений. Огромному количеству людей такое взаимопонимание видится не только абсолютным идеалом любовных отношений, но и единственно достойной моделью отношений вообще. Если человек, не дожидаясь просьбы, делает то, о чем мечтает другой, – значит, любит. А если его попросили и он сделал... то это не такая уж ценность. Казалось бы, это абсурд – не ценить то, что человек сделал по доброй воле, узнав, что вам этого надо. Ведь это и есть настоящее проявление любви. Ан нет, не сам же догадался, не почувствовал – значит, из-под палки,

значит, и ценного ничего нет в его поступке!

У каждого человека есть своя история про ожидания, что тебя поймут без слов, и про так называемое «чтение мыслей». Она коренится в раннем детстве, том периоде, когда человек еще не умеет говорить и при всем даже очень большом и горячем желании никак не может выразить свои пожелания словами. А родители, то есть самые главные люди для малыша на тот момент, тем не менее понимают его, «читают его мысли» без слов. Смотрят на свое чадо с любовью и делают именно то, что ему нужно – укрывают, кормят, отвлекают от неприятностей. Родители даже предугадывают желания ребенка, лучше его самого знают, что ему нужно.

На эмоциональном уровне этот опыт запоминается: самые близкие, самые любящие, глядя нам в глаза, глядя на наше поведение, понимали все сами, им не нужно было ничего объяснять. И вот, создавая свою семью или просто строя любовные отношения, мы подсознательно ожидаем, что перенесемся в счастливое состояние защищенности, постоянной заботы, понимания.

Само по себе наличие взаимной любви не гарантирует таких отношений, но ожидание живет в человеке. Но когда оно не оправдывается (а, как правило, бывает именно так), человек скорее объявит свою любовь неправильной, партнера неподходящим, нежели изменит свое убеждение о том, что любящие люди понимают друг друга без слов. Легче развестись с партнером, чем признать: наилучший способ быть

понятым – прямо рассказать о том, что ты переживаешь и что бы тебе хотелось.

Чтение мыслей и ожидание, что тебя поймут без слов действительно две стороны одного явления. Разберемся подробнее, что это за стороны.

## «Чтение мыслей»

Страх и отсутствие культуры диалога между людьми по поводу отношений приводит к невозможности напрямую узнать у другого, что с ним происходит, почему он так или иначе реагирует на ситуации. Но поскольку человек – разумное существо, то он обязательно **предполагает**, что происходит с партнером по общению, то есть приписывает ему определенный набор реакций на ситуацию.

### На приеме у психолога

**Психолог:** Как вы думаете, что переживает ваш муж, приходя домой поздно, когда он видит, что вы не спите, ждете его?

**Женщина:** Да ему вообще все равно, он не обращает на меня внимания.

В данном примере женщина интерпретировала замкнутый вид мужа, поздно пришедшего с работы, как равнодушное к себе отношение. И дальше уже будет действовать, ис-

ходя из этого предположения. Это и называется «чтением мыслей». Из диалога с мужем выяснилось, что его замкнутый вид скрывал целую бурю эмоций: вину, за позднее возвращение, гнев на жену за то, что она своими ночными бдениями подчеркивает его неправильное поведение.

## Анекдот

Идут Винни с Пятачком по лесу молча. Час идут, два идут, три идут. Молча. Вдруг Винни Пух разворачивается и как даст Пятачку промеж глаз!

Пятачок (удивленно, вставая с земли и держась за лоб):

– Винни! За что?!!

– А что ты идешь, молчишь, гадости про меня всякие думаешь...

«Читая мысли», мы начинаем приписывать свои мысли партнеру. Например, если муж молчит, значит, он недоволен. Или если жена хочет выйти куда-то в свет, к людям, в общество, значит, ей плохо дома с мужем. Отсутствие желания спросить что-то напрямую приводит к разного рода домыслам и предположениям, и совсем не факт, что они будут правильными.

Кстати, если человек привык «читать мысли» близких ему людей, то эта манера отношений переносится и на ребенка, которому приписываются несуществующие намерения

или поступки которого объясняются зачастую совершенно неправильным образом.

Восьмилетний ребенок ведет себя за столом хулигански, провоцирует родителей на конфликт: разливает воду, кладет на стол ноги и смеется при этом. Взрослый, «читая мысли» ребенка, понимает, что тому очень весело и он доволен гневом родителей. На самом деле никакого веселья у ребенка нет, он зол и испуган, возможно, хочет отомстить. Но оргвыводы уже сделаны, и родители приступают к действиям, исходя из того, что «прочитали мысли» ребенка.

К сожалению, «чтение мыслей» активно используется в общении между людьми, передается по наследству детям. «Спросить неудобно, да и не нужно, и так все ясно!»

Есть еще одна трудность, которая сопровождает попытки одного человека понять чувства и ход размышлений другого. Это разное наполнение одних и тех же понятий. Люди вкладывают различные представления в понятия «заботиться», «поддерживать», «жалеть». И когда один человек говорит: «Мне нужна забота и поддержка», то другой, например, может суетиться, расспрашивать, что случилось или даже ругать первого, потому что он именно так представляет себе поддержку. А тот, кто просил поддержки, представлял себе, что нужно сесть и молча держать его за руку, именно так давая понять, что он рядом. И так происходит со множеством основополагающих для человеческого общения понятий.

## Любящий сам все поймет

Вторая сторона нарушенной коммуникации тесно связана с «чтением мыслей» – это убеждение, что не нужно ничего объяснять. По сути дела, это то же «чтение мыслей», только с другой стороны.

– Она не понимает, что когда я пришел с работы, меня не нужно трогать!

– А вы просили ее дать вам некоторое время, чтобы прийти в себя?

– Нет, ну и так должно быть понятно!

\* \* \*

Я не люблю, когда при всех он рассказывает о наших размолвках. Ну, не говорю ему, конечно, что мне неприятно. Сам должен понимать!

Подобных примеров можно привести множество. Муж, например, должен «сам понимать», что жене скучно в компании его родственников. Или жена «сама должна понимать», какой сорт заботы будет мужу наиболее приятен.

Есть случаи, когда один из партнеров категорически отказывается сообщить второму о своих пожеланиях, эмоциональных запросах, так как, по его мнению, это уничтожит

все удовольствие от полученной заботы: она же будет не по доброй воле, а по указке. И попробовать тоже невозможно, так как пока слова не сказаны (пожелания не высказаны), то остается еще небольшая вероятность, что супруг все-таки сам сообразит, что делать, настроится на нужную волну.

Анна жила в браке с Владимиром больше 10 лет. Внешне супруги выглядели благополучными, но у Анны было постоянное ощущение холода в отношениях. Ей всегда хотелось большего тактильного контакта с супругом, хотелось с ним «просто погулять по скверу за ручку». Однако Владимир не хотел этого. Анна точно это знала. Она думала так на том простом основании, что если хотел бы – то просто пригласил бы жену куда-то погулять или пойти в кино. А просить Анна не только стеснялась, но и считала это ненужным, даже вредным. Конечно, он, может быть, и пойдет гулять, но будет от этого раздражаться, и вообще, он же не сам хотел! А если не сам, то это теряло для Анны всякую ценность. Так зачем просить? Может, когда-то это случится само собой.

Кстати сказать, мужу Анны действительно не приходило в голову осчастливить жену прогулкой, он был домосед, любил готовить, вообще был мастером на все руки, много сам делал в доме. И искренне считал, что любая женщина будет рада именно такому проявлению заботы, что это и есть главный способ выражать любовь и привязанность.

Понять потребности друг друга без открытого диалога

очень трудно. Но множество людей, уверенных, что именно это и нужно сделать, решают этот ребус с большим энтузиазмом.

«Если нужно говорить, значит, уже не нужно ничего говорить» – в этой фразе квинтэссенция ожидания («меня должны понять без слов») и приговор («если ты не понимаешь меня без слов, значит, и объяснять ничего не стоит, потому что волшебства не случилось, надо поставить крест на наших отношениях»).

Рождение ребенка обостряет противоречия, связанные с «чтением мыслей» и ожиданием понимания. Часто мужья готовы помогать в уходе за ребенком, но не имеют точных сведений, чего конкретно от них ждут жены. А по мнению жен, они должны сами догадаться, что от них требуется.

Кроме того, один партнер (чаще женщина) или оба могут использовать так называемую непрямую коммуникацию и уверять себя, что уж они-то всё супругу сказали, но он не меняет своего поведения.

**Жена:** Уже полгода не могу дойти до парикмахера...

**Муж:** У меня тоже вечно не хватает времени на такие дела.

Жена считает, что ясно сообщила мужу: ей нужна помощь, чтобы освободить время для себя. Муж считает, что обменялись мнениями, поговорили. Жена обижена, что муж помогать не хочет. Муж не понял, почему после вроде бы сочувственного разговора, она

недовольна.

Иногда люди (считается, что чаще женщины) склонны предъявлять общие претензии или выражать свои пожелания косвенным путем. Например:

– Ты никогда не помогаешь с ребенком, я устала от этого всего!

Эффективным вариантом было бы:

– Мне бы хотелось, чтобы ты четыре раза в неделю укладывал дочь спать, а по выходным два часа гулял с ней в парке.

Второй вариант конструктивен потому, что дает повод договариваться: что делать, сколько раз и по каким дням. Допустим, муж может предложить другой график или может заявить, что не умеет укладывать младенца, но зато готов вставать ночью, если ребенок проснется. Фраза «Ты мне никогда не помогаешь» шансов на диалог практически не оставляет. Это обвинение, от которого супруг будет защищаться, нападать в ответ или отвергать обвинения. Ни один из этих трех вариантов не ведет к решению проблемы.

Дети в семье не только наследуют ошибки коммуникации родителей («чтение мыслей» и ожидания, что тебя поймут без слов), но и сами становятся жертвой тех же процессов.

Пятнадцатилетняя Даша пришла домой рано, родители еще не вернулись с работы. Она устала, была подавлена и закрылась в своей комнате, решив

лечь спать пораньше и ни с кем из домашних не встречаться. В последнее время у нее было много конфликтов с родителями. Они выражали недовольство ее учебной (плохо учится, не думает о предстоящих экзаменах), внешним видом (неопрятна, некрасиво одевается) и вспыльчивостью (Даша могла накричать, часто плакала). Даша все последние месяцы была хронически расстроена, остро нуждалась в тепле родительской любви, но не знала, как ее получить.

Родители вернулись с работы, не поняли, что Даша в соседней комнате за закрытой дверью и начался разговор о ней. Девочка была глубоко потрясена услышанным: «ей наплевать на всех», «злая», «равнодушная», «нравится делать гадости». Родители никогда вслух не были так резки с Дашей, хотя и критиковали ее. Дашу особенно поразило то, как далеки были суждения родителей о ней и ее чувствах и намерениях, от реальной картины ее самоощущения. Девочка почувствовала себя загнанной и одинокой больше, чем прежде, потихоньку плакала, но родителям не призналась в том, что она слышала их разговор.

В реальных отношениях ожидание, что вас поймут без слов, и «чтение мыслей» – совершенно непродуктивны и разрушительны. Нет никаких оснований надеяться, что коммуникация будет плодотворной, если убрать из нее такую составляющую, как речь, объяснения. Конечно, можно общаться и на других уровнях (на телесном, эмоциональном, духовном), даже без слов. Без этих «тонких» уровней об-

щения отношения станут плоскими и холодными. Но для построения хороших отношений в семье их категорически недостаточно.

# **Три полезные стратегии общения в семье**

Практическая психология, по существу, занята тем, что изучает жизненные стратегии людей, приводящие их к различным результатам: удовлетворенности жизнью, успехам или неудачам. Такие стратегии выделяются в том числе в области семейных отношений. Существуют три конструктивные стратегии полезные для развития взаимоотношений супругов. Если придерживаться этих направлений или, во всяком случае, видеть эти ориентиры, отношения в семье будут развиваться благоприятно.

## **Первая стратегия: принять систему ценностей партнера как равноценную своей**

Свою систему ценностей мы отождествляем со своей культурой, со своим видением семейной жизни, и нам она кажется единственно правильной. Однако она только одна из многих возможных. Представления партнера могут быть не хуже, и, уж во всяком случае, они не менее ценны, чем наши.

Такую идею довольно трудно принять, иногда даже в мелочах. Женщине, которая считает, что завтракать должна

вся семья вместе, бывает невероятно трудно признать, что представления ее мужа о том, что лучше каждому завтракать быстро и в одиночку, тоже имеют право на существование. По ее мнению, совместный завтрак – «это хорошо», значит, только так и должно быть.

## **Вторая стратегия: открыто обсуждать различия в представлениях супругов**

Обычно, супруги понимают, что они разные, но точно ответить на вопрос, что именно их отличает, они не могут. Как правило, у партнеров наблюдается путаница: кто чего хочет, кто к чему склоняется. Виной тому часто бывает недостаточное обсуждение этих вопросов в семье, другими словами, люди попросту избегают разговоров на сложные темы. Прибавьте к этому «чтение мыслей» и ожидания, что тебя поймут без слов, – и картина готова.

Например, супруги Саша и Маша.

Они разные, у них разные представления о мире, но они, как люди, выросшие именно в нашей культуре, не особенно склонны обсуждать это открыто.

Отношение к денежным вопросам у них кардинально разное. Маша выросла в семье с небольшим достатком, рано пошла работать, чтобы зарабатывать деньги. Она не любит тратить деньги, подсчитывает расходы до копейки, зато склонна к покупке «статусных» товаров, которые могут

подчеркнуть ее высокий уровень в обществе. Например, при сравнительно невысоком общем заработке семьи она хочет иметь одежду престижных марок, дорогую машину. Саша из семьи со стабильным средним достатком, однако там деньги тратились легко и преимущественно на удовольствия. Денег никогда не копили и погоню за «престижными» товарами считали мещанской и унижительной.

Несмотря на разницу в отношении к деньгам, этот вопрос в семье не обсуждается, так как говорить о деньгах оба считали некорректным. Каждый молча гнул свою линию. Маша все время обижалась, что муж не желает делать ей дорогих подарков, подозревала, что он ее не любит, раз не делает широких жестов. Однако прямо она не высказывала своих желаний, ожидая, что Саша, конечно же, и так знает о ее мечте – дорогом авто. Саша постоянно злился, что жена экономит на чаевых и готова ехать в дальний магазин, чтобы купить продукты дешевле. А желание жены пускать знакомым пыль в глаза покупкой дорогого телефона вызывало у него приступы отвращения – такое поведение он считал унижающим человеческое достоинство.

С друзьями семьи дело обстояло не лучше. Маша не любила шумные компании, а Саша часто приглашал гостей и постоянно встречался с друзьями по различным поводам. Маша, разумеется, ожидала, что после женитьбы привычки Саши изменятся в пользу тихого семейного быта. Однако она избегала прямо говорить о своих ожиданиях, опасаясь, что Саша сочтет

ее слишком ревнивой (в кругу друзей Саши оказались и его бывшие возлюбленные). Поэтому она ожидала молча. Саша был уверен, что всех все устраивает, раз возражений не поступает.

С родственниками дело обстояло вовсе нехорошо. Родители Маши жили далеко, в небольшом городке, приезжали в Москву очень редко. А вот Сашины родители жили в соседнем доме, и Саша поддерживал с ними в весьма оживленные отношения. Были даже разговоры о том, чтобы проживать совместно. Маша корректно соглашалась на предложения проводить время с семьей Саши. Она понимала, что для него это важно. Но в ответ на свою молчаливую жертву втайне ждала особенной благодарности. И если ее не поступало (а ее никогда и не поступало, Саша относился к такому времяпрепровождению как к чему-то естественному), становилась раздражительной и требовательной. Отношения с семьей Саши прямо никогда не обсуждались, потому что Маше казалось невозможным прямо выразить свое несогласие часто общаться со столь важными для Саши людьми. Но Маша была уверена, что Саша все знает, причем в деталях, и «таскает» жену к своим родителям просто потому, что ему наплевать на ее чувства.

Перед вами пример супругов, которые не прояснили три важные области: деньги, родственники, друзья. Каждая область вызывает целый клубок проблем, а областей таких гораздо больше: дети, развлечения, работа, здоровье, праздни-

ки, семейные традиции и многое другое. Открытое обсуждение этих вопросов в сочетании с первой стратегией (принятие картины мира супруга, как равноправной) приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье.

Как же поступать, если есть понимание, в чем именно различаются взгляды супругов? Ведь разногласия не исчезнут сами собой, только потому, что они названы.

У ситуации гораздо больше шансов быть решенной, если проблема обозначена, названа. Но это только начало пути. Чтобы продвинуться дальше, понадобится *третья стратегия*.

## **Третья стратегия: семья должна сформировать свои уникальные правила**

Никакая модель, принесенная супругами (женой или мужем), не может и в здоровой ситуации не должна точно воспроизводиться в новой семье. Новая семья – это новое сообщество, которое должно выработать для себя новые законы и правила, способные удовлетворить обоих. Новые, уникальные, учитывающие особенности именно вашей семьи правила, что-то вроде негласной конституции, подходящей для жизни именно в вашем микростране. По сути это система компромиссов и новых решений, которая должна в равной мере удовлетворять требованиям ее участников.

На деле же большинство супругов считают хорошим решением навязывание своей картины мира супругу (ведь эта картина наилучшая!).

Кризис семьи, когда выясняется: кто что будет делать, кто за что отвечать, кто какую поддержку кому будет оказывать, – считается непройденным, если новые отношения так и не родились, то есть отношения застряли на стадии претензий и никуда дальше не двинулись. В Японии понятие «кризис» обозначается двумя иероглифами: «опасность» и «возможность». Это хорошая иллюстрация того, что происходит в семейных отношениях во время кризиса: семья находится одновременно и перед трудностями и перед новыми возможностями. Если использованы эти возможности, члены семьи могут перейти на новый уровень близости, единства и взаимопонимания. Если же нет, то существует реальная опасность разрыва отношений.

Возьмем для примера область отношений родителей и детей. Допустим, что муж и жена имеют диаметрально противоположные взгляды на ряд основополагающих моментов воспитания. Попробуем смоделировать удачный исход этого конфликта, когда ни одна сторона не является потерпевшей.

Главная установка, которая поможет в процессе переговоров супругов, звучит так:

Различия не делают нас непримиримыми врагами, а только обогащают нашу пару. С помощью супруга я могу видеть те нюансы жизни, которые недоступны

мне самому, рассматривать другие жизненные возможности.

Эту установку можно представить себе в виде образа людей, касающихся друг друга спинами. В таком положении они как пара имеют гораздо больший диапазон зрения: могут видеть то, что у них за спиной, – глазами другого. Два человека, с противоположными взглядами могут серьезно обогатить мир друг друга, если подойдут к этому с позиции возможностей, а не с враждебным настроением переубедить и перестроить «неправильные» взгляды партнера.

Предположим, муж считает, что ребенка нужно воспитывать в детском коллективе, чтобы он учился общаться с другими детьми. И предлагает отдать ребенка в детский сад. А жена уверена, что массовое воспитание губит творческое начало и пагубно сказывается на детской душе из-за недостаточного индивидуального внимания к ребенку. И она намерена обучать и воспитывать ребенка дома, сама. Как такая ситуация могла бы стать плодотворной с точки зрения семейных отношений и полезной для ребенка? Рассмотрим несколько этапов, которые могут пройти супруги для того, чтобы достигнуть взаимно удовлетворяющего решения.

**Первый этап:** супруги стараются по-настоящему проникнуть в логику друг друга. Искренне слушают аргументы, стараются понять, какие из доводов более важны для партнера, а какие второстепенны. Они узнают друг друга глубже, что поможет им не только лучше понимать друг друга, но и

даст чувство искренности и глубины отношений. В процессе разговора о ценностях друг друга и предпочтениях они могут узнать личные истории друг друга, которые повлияли на их суждения. Сам по себе этот процесс настраивает собеседников друг на друга, дает понять, что у любого суждения есть история и оно так же ценно для человека, как ваше суждение для вас. В процессе искреннего разговора у собеседника должно возникнуть чувство, что его мнение важно, что партнер действительно хочет его понять. Так вы начинаете строить не стены, а мосты.

**Второй этап:** супруги определяют критически важные моменты. Например, жена категорически отказывается водить ребенка в государственный детский сад, а муж против стопроцентного домашнего воспитания. Так обозначаются первые точки соприкосновения: жена готова рассматривать альтернативы (группы временного пребывания), а муж готов признать, что нескольких часов общения в день для ребенка достаточно, чтобы наработать социальные навыки. Ситуация уже не кажется столь непримиримой.

**Третий этап:** вырабатывается общее решение – ребенка определяют в частный детский сад на три дня в неделю.

Принято решение, которое, скорее всего, хорошо для ребенка, так как предполагает более гибкую позицию, отказ от категоричности («только сад!» или «только дома!»). Ребенок получает больше возможностей, чем при одностороннем решении. Он наблюдает модель, как можно договариваться

с близкими, это помогает ему выработать более конструктивный характер.

# 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.