

Румия Калинина



# Семейные отношения от Я до МЫ





Румия Калинина

**Семейные отношения от Я до Мы**

«Издательские решения»

**Калинина Р. Р.**

Семейные отношения от Я до Мы / Р. Р. Калинина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532068-1

Наверно, каждый из нас мечтает о счастливой семье. Книга «Семейные отношения от Я до Мы» поможет читателям понять, для чего нам нужна семья, каким психологическим законам подчиняются семейные отношения, как найти свою любовь, как решать супружеские конфликты и много-многое другое. А в конце книги приведены задания, выполнение которых позволит лучше понять свои отношения с партнером, выявить причины трудностей и наметить путь к построению счастливых отношений.

ISBN 978-5-00-532068-1

© Калинина Р. Р.  
© Издательские решения

# Содержание

Читателям	6
Глава 1 Семья и ее законы	8
Типы семей	9
Функции семьи	11
Семья как система	13
Структура семьи	14
Свойства семьи как системы	18
Законы функционирования семьи	26
Глава 2. Путь семьи	32
Первый период	34
Второй период	38
Третий период	41
Четвертый период	44
Глава 3. Любовь	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Семейные отношения от Я до Мы**

**Румия Рашидовна Калинина**

© Румия Рашидовна Калинина, 2021

ISBN 978-5-0053-2068-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Читателям

Я убеждена, что семья, супружеские отношения являются важными составляющими жизни человека. Именно те эмоции и переживания, которые нам дарят самые близкие люди, те события и впечатления, которые мы проживаем с близкими людьми, те задачи и трудности, которые мы решаем совместно с ними, делают нашу жизнь наполненной, осмысленной и счастливой.

Конечно, все эти слова относятся не к любой семье и не ко всяким супружеским отношениям. За 20 лет моего общения с разными людьми в качестве семейного психолога и семейного психотерапевта, я нередко сталкиваюсь со скептическим отношением к понятию «счастливая семейная жизнь». Обычно такие скептики уверены, что семейная жизнь – это много "надо" и "должен", это набор обязанностей и жертв, и поэтому к семейной жизни больше подходят понятия «привычка», «стабильность», «обыденность»... И они живут в своих семьях, не-счастливые, мечтают «отдохнуть от семьи», считая своей заслугой сдерживаемое раздражение на партнера...

А потом оказывается, что самый отчаянный скептик мечтает о теплых, поддерживающих отношениях в семье, полных любви и доверия, мечтает проживать свою жизнь в тем, кто будет ценить его, с кем интересно что-то обсуждать, с кем не страшно в период трудностей, с кем тепло просто быть... и этот вопрос: «А так бывает?» и мой уверенный ответ: «Да!»

Это не просто, это требует от каждого партнера душевных усилий, осознанности и много-много разговоров друг с другом. И моя книга в помощь тем, кто хочет построить свою счастливую семью с самым близким, любимым и родным супругом.

*Румия Калинина, семейный психотерапевт*

# Глава 1

## Семья и её законы



## **Глава 1 Семья и ее законы**

Семья – это совокупность людей, связанных разными отношениями (родства, порождения, свойства), формирующимися в совместной деятельности. Отношения в семье отражают состояние общества (уровень его развития, его культурные особенности и т.д.). Семья формирует такую личность (и ребенка, и взрослого), которая удовлетворяла бы нормам и ценностям данного общества. Основное предназначение семьи – духовное взаимообогащение членов семьи и предотвращение дезинтеграции их личности.

То, что в семье отражаются изменения, происходящие в обществе, хорошо иллюстрирует типология семьи по исторической динамике. Данная типология, с одной стороны, показывает этапы развития семьи по мере развития общественных отношений, а с другой – отражает различные возможные типы семей на современном этапе.



## Типы семей

1. *Патриархальная или традиционная семья* – существовала как единственно возможная в Европе (в том числе и России) вплоть до 20 века. Имеет следующие характерные особенности:

- экономические ресурсы и принятие основных решений сосредоточены в руках мужа; внутрисемейные роли жестко закреплены (женщина – «хранительница домашнего очага», муж – «добытчик», «кормилец»);

- родительская власть абсолютна (родители решают судьбу детей, родители знают, как для них лучше, самая серьезная провинность – ослушание родителей);

- жесткая поло-возрастная субординация; отсутствие индивидуальной избирательности на всех стадиях семейного цикла (выбор брачного партнера осуществляют родители жениха и невесты между собой на основе выгоды для семьи, личные отношения, привязанность и симпатии не важны; выгода для семьи, а не личные интересы определяют и профессиональную деятельность взрослых детей);

- главенствующее место занимают отношения родства; все остальные отношения (супружеские, отношение к детям и т.д.) определяются интересами расширенной семьи.

2. *Детоцентрическая или современная семья* – появляется в 20 веке, получает широкое распространение со второй половины 20 века. Характеризуется:

- снижением родительского влияния на взрослых детей;

- выбор супруга становится индивидуализированным и определяется межличностными отношениями любви;

- возвышается роль частой жизни, чувственной стороны брака и интимности;

- сексуальность осознается как самостоятельная ценность, а не только как способ деторождения;

- отношения между мужем и женой становятся более или менее равноправными;

- как следствие, появляется необходимость планировать количество детей и время их рождения, что приводит к сокращению репродуктивного периода до 5 – 10 лет и рождению 1 – 2 детей; желанный ребенок превращается в объект родительской любви и стойкой привязанности, его интересы и желания встают в центр семейных отношений;

- главенствующее место занимают отношения родительства; все остальные отношения (супружеские, отношение к родителям и т.д.) определяются интересами детей.

3. *Супружеская или постсовременная семья* – появилась в последние лет 40, в настоящее время продолжает формироваться как ведущий тип семьи. Характеризуется:

- равноправием и симметричностью нравственных обязанностей и привилегий обоих супругов; что открывает уникальные возможности для возникновения разнообразных и богатых отношений между членами семьи;

- каждый супруг воспринимает себя не только как родителя, подчиняющего собственные интересы интересам детей, но и как личность, стремящуюся к духовному взаимодействию с близким человеком и реализующуюся через это взаимодействие;

- главенствующее место занимают отношения супружества; все остальные отношения (отношение к детям, родителям и т.д.) определяются удовлетворенностью супружескими отношениями, личностными интересами супругов.

Как относительное новообразование, супружеская семья наименее стереотипизирована, а значит имеет множество индивидуальных форм, различных типов взаимоотношений между супругами, обеспечивающих удовлетворение личностных потребностей конкретной супружеской пары.

Ни один из данных типов семьи не является ни лучше, ни хуже остальных. Здесь важно, чтобы оба супруга принимали тот или иной уклад своей семьи. Кстати, психологические исследования показывают, что в стабильные, спокойные периоды жизни удовлетворенность супругов своими отношениями выше в «супружеских семьях», а вот в кризисные, трудные периоды выше удовлетворенность в «традиционных семьях». Это связано с тем, что традиционная семья имеет четкие правила, кто из супругов за что отвечает, а супружеская — ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей. Последнее очень хорошо, для размеренной спокойной жизни, а первое позволяет выживать в трудные времена.

## Функции семьи

Если говорить о функциях семьи, то необходимо ответить на две группы вопросов:

1) Для чего семья обществу? Почему государство заинтересовано в семье как социальном институте? Что общество ожидает от семьи?

2) Для чего семья конкретному человеку? Для чего люди вступают в брак? Какие свои потребности удовлетворяют, которые невозможно удовлетворить вне нее?

Ответ на первую группу вопросов даст нам понятие о **социальных** функциях семьи, а ответ на вторую группу вопросов – понятие о **психологических** функциях семьи.

К **социальным функциям** относят:

– *Функцию репродукции* как поддержание биологической непрерывности общества. Семья является единственной общностью людей, увеличение членов которой происходит не за счет внешнего притока, извне, а, условно говоря, изнутри – за счет рождения детей. Для поддержания биологической непрерывности общества, необходимо, чтобы каждый член общества имел себе замену, т.е. каждая супружеская пара должна иметь минимум 2—3 детей (число детей должно несколько превышать число родителей, т.к. не все взрослые люди создают семью и не все по разным причинам могут родить ребенка). Следовательно, задача общества, государства – стимулировать выполнение этой функции семьей.

– *Функцию воспитания (социализации)* как поддержание культурной непрерывности общества. Обычно под этой функцией подразумевается первичная социализация ребенка как передача подрастающему поколению в общих чертах культурного наследия общества. Семья незаменима в выполнении этой функции, особенно в первые 5 – 7 лет жизни ребенка: она прививает ребенку основы мировоззренческих установок, в семье он познает и осваивает нравственные нормы, здесь у него вырабатываются первичные навыки и образцы поведения. Однако общество заинтересовано не только в первичной социализации ребенка, но и в социализации взрослых членов общества, т.е. в соответствии их поведения нормам и ценностям общества (иногда исследователи выделяют функцию социального контроля).

Перечень **психологических функций**, более разнообразен, при чем разные авторы выделяют разные функции, выделяя их по разным основаниям. Если же отвечать на заданные вопросы, то представляется обоснованным взять за основу систему психологических (в противовес физиологическим) потребностей человека, предложенную психологом-гуманистом А. Маслоу. В результате мы получим следующие психологические функции семьи, которые важны как взрослым (супругам), так и детям:

– *Функция восстановления* как средство удовлетворения потребности в психологическом комфорте, чувстве безопасности и защищенности. Это возможность получить моральную, эмоциональную поддержку, психологическую помощь друг от друга, возможность снять напряжение, полученное вне семьи, где человек (и взрослый, и ребенок) может переживать критику, давление, неудачи и т.п.).

– *Функция интимности* как средство удовлетворения потребности во взаимной любви эмоциональной близости и привязанности, которую относят к базовым психологическим потребностям человека, и неудовлетворенность которой приводит к ухудшению соматического и психического здоровья человека. Близкое общение успокаивает, снижает уровень тревоги и стресса, улучшает настроение, продлевает жизнь. Научно доказано, что люди, состоящие в продолжительных теплых семейных отношениях, живут дольше, их здоровье лучше, а психоэмоциональный фон стабильнее, чем у одиночек.

– *Функция признания* как средство удовлетворения потребности в уважении, признании, возможность переживать ощущение ценности и значимости своего «я», своих способностей и особенностей, чувство значимости и необходимости для другого.

– *Функция самоактуализации* как средство удовлетворения потребности в развитии, когда каждому члену семьи предоставляется возможность наиболее полного выявления и развития своего личностного потенциала, своих способностей, в личностном росте, в самовыражении. При этом для взрослых возможность воспитывать и помогать в личностном развитии своим детям нередко проявляется как возможность и потребность в самореализации.

– *Функция кооперации* как сотрудничество и взаимопомощь членов семьи, поддержка друг друга в каких-то начинаниях, делах, решении тех или иных проблем, с которыми сталкивается каждый член семьи на протяжении жизни. Ведь известно: «Что одному трудно, то сообща легко» (русская поговорка). Реализация данной функции подразумевает организацию упорядоченного быта, экономическую поддержку, распределение обязанностей между членами семьи и т. д.

Говоря о психологических функциях семьи, необходимо отметить, что все эти функции по отдельности могут быть так или иначе реализованы и вне семьи. Например, функция кооперации – через друзей, функция восстановления – на сеансах с психологом или также в дружеском общении, функция признания – в профессиональной деятельности, а самореализации – в хобби или также в профессиональной деятельности... Однако лишь полноценные отношения внутри семьи способны удовлетворять все эти потребности в комплексе, систематически (а не от случая к случаю) и наиболее адекватно, что способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью в целом всех членов семьи. С другой стороны, именно эта полифункциональность семьи, ожидания выполнения ею различных функций требует всестороннего включения личности в семейные отношения, предъявляет высокие требования к избирательности партнера, придает семейным отношениям исключительную глубину и интимность.

Каждый человек по-своему рассматривает функции семьи, они имеют для него разную важность и ценность, и от степени их представленности в браке, в конкретных отношениях человек переживает удовлетворенность или неудовлетворенность своей семейной жизнью. И чем полнее психологические функции реализуются в семье, тем более счастливым чувствует себя человек. Отечественный психолог В. И. Зацепин даже выделил отдельную функцию семьи – *фелицитологическую* («*фелиците*» – с лат. «счастье»), которая, по мнению автора, означает создание условий для счастья каждого члена семьи. Мне кажется, эта функция является результатом реализации всех остальных функций и подчеркивает, что по-настоящему, всесторонне счастливым человек может быть только в семье.

В зависимости от того, как реализуются функции семьи, выделяют:

– *нормально функционирующие (гармоничные) семьи*, которые выполняя все свои функции, удовлетворяют потребности в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена;

– *дисфункциональные семьи*, в которых выполнение функций нарушено, цели членов семьи достигаются, что препятствует их личностному росту, блокирует потребность в самоактуализации.

## Семья как система

Одним из наиболее продуктивных подходов при изучении семьи можно считать системный подход, который в последние десятилетия завоевал большую популярность, что отразилось на его распространении в различных областях науки и практики. В рамках системного подхода семья – это система, элементами которой являются члены семьи, образующие целостное единство со своей структурой, благодаря устойчивым связям и отношениям.

Семейные системы бывают очень разными по своему составу:

- *нуклеарная* (отдельная, простая) семья – супруги без детей или с детьми, живущие отдельно от других родственников,

- *неполная* семья – один родитель (чаще мать) и ребенок (дети),

- *расширенная* (сложная) семья – состоит из представителей нескольких поколений; может быть представлена как объединение нуклеарной семьи и родственников (бабушки, внуки, сестры и т.д.),

- *смешанная* семья – перестроенная семья, образовавшаяся вследствие брака разведенных людей; включает в себя неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую семью.

В дальнейшем мы в основном будем рассматривать **нуклеарную семью** как базовый (основной) тип семьи.

## Структура семьи

Структура семьи определяется следующими основными параметрами.

*1. Семейные подгруппы или подструктуры* – это устойчивые объединения нескольких членов семьи, выполняющих определенные функции. Можно выделить основные подструктуры, существующие в каждой семье, имеющей детей:

- супруги, чья функция заключается во взаимном удовлетворении индивидуальных психологических потребностей;

- родители, чья функция – передача культурного опыта подрастающему поколению, социализация и воспитание детей;

- дети, чья функция, на мой взгляд, – апробирование полученных от взрослых знаний и информации на опыте реального взаимодействия между собой (например, что значит добиться своего, когда тебя не слушаются); при этом необходимо учитывать, что когда речь идет о полученной информации, имеется в виду не только (и не столько!), что родители **говорят**, а что они **делают**.

Семейные подструктуры могут быть как временными, так и постоянными. Временные подструктуры могут образовываться для осуществления определенной деятельности, например, объединение членов семьи по половому признаку для выполнения «мужской» или «женской» работы. А примером постоянной подструктуры является создание «мужской» и «женской» коалиции при возникновении конфликтов – мама с дочерью объединяются против отца с сыном, которые вынуждены «обороняться».

Объединение в подструктуры может происходить не только по половому признаку, но и на основании общих интересов (в семье может быть подструктура меломанов и подструктура книголюбителей), выполнения семейных функций (подструктура, обеспечивающая материальное благополучие семьи, подструктура, отвечающая за организацию досуга семьи и т.д.), возраста (подструктура пожилых членов семьи, требующих особого внимания и терпения со стороны других членов семьи) и т. д.

Даже небольшой перечень возможных семейных подструктур позволяет выделить следующие их особенности:

- Каждый член семьи входит в несколько подструктур. Например, женщина входит как в супружескую, так и в родительскую подструктуру, а также может входить в женскую и организационно-досуговую подструктуры. При этом Э. Г. Эйдемиллер считает, что одновременное функционирование в нескольких подструктурах обычно малоэффективно: если мать ругает сына за плохие отметки (родительская функция) и при этом в качестве причины неуспеваемости называет отсутствие в своем супруге мужских качеств (супружеская функция), то ни сын, ни муж не воспринимают критику в свой адрес.

- Эффективность функционирования семьи обеспечивается за счет большего количества подструктур, как постоянных, так и временных. Небольшое количество жестко зафиксированных подструктур не позволяет семейной системе гибко реагировать на различные стрессовые факторы, которые она испытывает в течение своей жизнедеятельности. Именно за счет временных подструктур, в которые включены члены семьи из различных постоянных подструктур (объединение увлечением музыкой отца – родительская и мужская подструктура, с дочерью – детская и женская подструктура) формируются, сохраняются и развиваются теплые, поддерживающие отношения между членами семьи, взаимопонимание между ними.

- Члены семьи могут быть включены в несвойственные им подструктуры. Например, муж-алкоголик может быть включен в детскую подструктуру как требующий постоянного контроля и заботы, а сын-подросток, устроившийся на работу, – в подструктуру, обеспечивающую



щую материальное благополучие семьи, а также в супружескую подструктуру (оказание эмоциональной поддержки и помощь матери). Необходимо отметить, что включение членов семьи в несвойственные им подструктуры характерно для дисфункциональных, проблемных семей.

2. *Семейная иерархия* – это своего рода вертикальная структура семьи, обеспечивающая распределение власти и ответственности в семье. Под властью в семье будем понимать возможность воздействовать на поведение других членов семьи.

В функциональных семьях взрослые (родители) обладают большей властью и ответственностью, чем дети. Однако нередко можно наблюдать семьи, в которых наверху семейной иерархии находится ребенок, который управляет остальными членами семьи – удовлетворению именно его потребностей, его желаний посвящены все усилия, все поведение членов семьи. В психолого-педагогической литературе можно встретить понятие «кумир семьи» или «маленький тиран» – это как раз про такую «перевернутую» иерархию.

Между супругами также существуют отношения власти. Власть в супружеских отношениях имеет свои особенности (в отличие от власти в других социальных институтах):

- власть носит неформальный характер, т.е. регулируется самими участниками, держится на принципах добровольности, равноправия и свободы;

- власть включает в себя ответственность, руководство (планирование, распределение ресурсов и т.д.) и, зачастую (но не всегда), исполнение;

- выделяют власть общую – глава семьи, и власть парциальную – ответственность в той или иной сфере семейной жизни, обозначается как супружеские роли.

Говоря о способах распределения власти в семье обычно выделяют:

- *патриархальную* (традиционную) семью, где, как уже упоминалось выше, главой семьи является мужчина, в его руках сосредоточены экономические ресурсы и принятие основных решений; внутрисемейные роли жестко закреплены в связи с полом: для женщины – рождение и воспитание детей, создание и поддержание дома, обслуживание семьи, при этом мужчина не указывает, что надо делать жене, а просто контролирует сам факт выполнения ею ее обязанностей; для мужчины – экономическая безопасность и защита семьи, поддержание семейной власти и контроля, эмоциональная благодарность женщине, преданность матери своих детей, поддержание контактов с внешним миром;

- *эгалитарную* семью (в нашей типологии это супружеская семья), где супруги равноправны, власть реализуется совместно; оба супруга одинаково включены в реализацию семейных ролей и обязанностей, имеют равные функции: экономический вклад в семью в соответствии с заработком, общая ответственность за детей, совместное участие в домашней работе, равное принятие решений; при этом каждый отвечает в основном за то, что больше соответствует его вкусам и возможностям;

- *антипатриархальное распределение ролей* в семье – мало распространенная, где мужчины и женщины как бы меняются ролями. В России, например, с начала 90-х годов, в период экономического кризиса, в период массовой безработицы, женщины быстрее находили способы зарабатывать деньги для семьи: «челночники», продажа домашней выпечки, шитье одежды на заказ и пр., в то время как мужчины оставались дома и вели хозяйство, присматривали за детьми и т. д. В современной России, как и во всем цивилизованном мире, доля таких семей не более 3—5%.

В реальности же существует множество вариантов распределения власти между супругами. В самом общем виде это:

- власть в семье полностью принадлежит одному супругу, он принимает решения по основным вопросам жизнедеятельности семьи, решает на что тратить деньги, в какие кружки определять детей, где проводить отпуск и т.д., второй супруг может высказывать свои пожелания, но окончательное решение за главой семьи;

– власть в семье распределена между супругами в разных сферах семейной жизни, и каждый в «своей» сфере является исполнителем (например, муж отвечает за экономическую безопасность семьи, сам определяет пути и способы зарабатывания денег, а жена отвечает за домашнее хозяйство и ведет его самостоятельно, решая когда убираться, что готовить и т.д.);

– каждый супруг, как и в предыдущем варианте, отвечает за свою сферу, но в качестве исполнителей может привлекать других членов семьи (например, жена, отвечает за домашнее хозяйство, при этом в обязанности мужа входит совершать повседневные покупки, согласно списку, составленному женой);

– власть в семье распределена между обоими супругами, супруги принимают совместные решения, предварительно обсуждая их и находя те варианты, которые удовлетворяют обоим.

Эти варианты могут сочетаться в одной семье (например, по каким-то вопросам принимает решение один супруг, а по каким-то принимается совместное решение), при этом распределение власти в супружеской паре зачастую складывается спонтанно, без конкретных договоренностей между супругами, и может изменяться на разных этапах жизненного цикла семьи или под воздействием других обстоятельств (например, потеря работы «кормильцем»).

Согласно результатам опроса ВЦИОМ в 2018 г. в современных российских семьях преобладает равноправное распределение ролей. Супружеские роли распределяются следующим образом (как ни удивительно, но ответы мужчин и женщин, а также супругов разного возраста принципиально не различаются между собой):

– роль «кормильца» в 36% семей принадлежит мужчине, и в 61% семей – обоим супругам;

– роль хозяина/хозяйки в 53% семей принадлежит женщине, и в 44% семей – обоим супругам;

– роль воспитателя в 22% семей принадлежит женщине, и в 59% семей – обоим супругам;

– организатора досуга в 75% семей принадлежит обоим супругам;

– а на вопрос «Кто в вашей семье является главой семьи?» 72% супругов ответили, что власть распределяется между ними.

3. *Особенности общения и взаимодействия в семье* – это качественная характеристика структуры семьи. Сюда относятся правила и стереотипы взаимодействия. **Правила взаимодействия** задают способы поведения членов семьи в различных ситуациях. Например: «Семья ужинает, когда соберутся все члены семьи» или «Если не хочешь общаться – уйди в другую комнату и закрой дверь». Правила позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье, если их не нарушают.

Семейные правила имеют несколько **источников**:

– Они могут *задаваться культурой* – например, родители не должны при детях заниматься сексом.

– Правила могут *привноситься* супругами *из родительских семей*. При этом необходимо учитывать, что они могут противоречить друг другу. Рассмотрим такой пример: в семье жены было принято часто ласкать детей (обнимать, гладить, целовать), называть ласковыми именами и прозвищами («зайчонок», «солнышко» и т.д.), жалеть. А в семье мужа такие проявления считались «телячьими нежностями», а потому недопустимыми, и любовь проявлялась через похлопывания, подтрунивания, иронию («ты у нас, конечно, самый находчивый»), а детские слезы либо игнорировались, либо осуждались. Когда у этих супругов рождаются дети, между ними постоянно возникают конфликты: жена упрекает мужа, что он недостаточно любит детей (т.к. он, с ее точки зрения, не проявляет ее никак), а муж упрекает жену, что она их излишне балует своими «телячьими нежностями». И тут супруги встают перед необходимостью выработки правила проявления любви в своей семье. И это еще один источник правил.

– Правила могут *вырабатываться* членами семьи, прежде всего, супругами *в ходе совместной жизни*.

Правила могут провозглашаться – «Вставать по утрам надо в одно и то же время, в том числе, в выходные и на каникулах (в отпуске)», а могут существовать негласно – «До 20 лет ребенок – еще ребенок и должен слушаться родителей».

Правила, возникнув в определенный период жизни семьи («за новорожденным ребенком ухаживает мать»), со временем могут и должны меняться («воспитанием сына занимается отец»). Если этого не происходит, устаревшие правила могут порождать конфликты в семье, неудовлетворенность членов семьи друг другом.

Следование правилам способствует закреплению устойчивых способов поведения членов семьи, повторению их поступков и сообщений, другими словами, формированию **стереотипов взаимодействия**. В стереотипах взаимодействия, как правило, можно выделить эмоциональное отношение к тому, на кого оно направлено: обвинение, раздражение, восхищение и т. д. При этом преобладание позитивного или негативного компонента в стереотипах взаимодействия с определенным членом семьи оказывает существенное влияние (соответственно, положительное или отрицательное) на его самооценку и самоуважение.

## Свойства семьи как системы

Психологи, изучающие семьи и работающие с семьями в рамках системного подхода, выделяют различные системные свойства семьи, которые, на мой взгляд, можно объединить в следующие.

### *1. Система как целое качественно отличается от суммы свойств ее элементов.*

Хорошей иллюстрацией этого свойства может служить следующий пример: если мы возьмем муку, дрожжи, яйца (элементы системы) и смешаем их, получится тесто, которое является системной суммой этих элементов, и в то же время, качественно отличается от них, т.е. по своим свойствам тесто не похоже, ни на яйцо, ни на дрожжи, ни на муку по отдельности. Если мы добавим еще один нематериальный элемент, а именно – температуру (испечем тесто), то получим систему совсем с другими свойствами, непохожими, ни на составляющие ее элементы (муку, дрожжи, яйца), ни на прежнюю систему (тесто).

Если говорить о семье, то, опираясь на это свойство, можно, например, утверждать, что даже полное знание личностных качеств и особенностей молодых людей (свойств элементов) не позволяет нам прогнозировать успешность их семейной жизни (свойств системы в целом) без знаний качественных особенностей отношений между ними и сложившейся структуры отношений. При чем это системное свойство (впрочем, как и все остальные) проявляется не только на уровне семейной системы в целом, но и на уровне подсистем, семейных групп. Например, от родителей нередко можно услышать примерно следующее: «Пока мои дети порознь, они просто золото – спокойные, послушные. Но стоит им собраться вместе – их не узнать – шумят, балуются, становятся неуправляемыми». Такая ситуация как раз демонстрирует нам, что объединение элементов (в данном случае – детей) приобретает совершенно новые свойства, нежели эти элементы имели сами по себе.

### *2. Свойства элемента определяются его местом в структуре.*

Вот как иллюстрирует это свойство Майкл Е. Керр, системный семейный психотерапевт: «Предположим, что одаренному, но несведущему в двигателях человеку, дают двигатель без карбюратора и просят спроектировать деталь, которая заставит его работать. Тогда он изучит двигатель и догадается, какой функциональной единицы не хватает. Это позволит ему спроектировать деталь, которая выполнит необходимые функции. Эта деталь может быть, а может не быть похожа на обычный карбюратор, но это уже неважно. Самое главное то, что она создана для того, чтобы выполнять необходимые функции в работе двигателя».

Проявление этого свойства в семейной системе может выглядеть следующим образом. Супруги очень хотят иметь ребенка, но в силу определенных причин их желание не осуществляется. Они проходят необходимые обследования, может быть, проходят курс лечения, может быть, нет, но они ждут рождение ребенка, мечтают о нем, часто обсуждают, как они его будут любить, заботиться о нем и т. д. Они прилагают немалые усилия для реализации своего желания, поддерживают друг друга. Наконец, у жены наступает беременность, в течение которой она постоянно находится под наблюдением врачей. Муж очень переживает за ее здоровье и здоровье будущего ребенка...

После описания только двух элементов системы (супругов), и структуры отношений между ними и ребенком (пока будущим), можно предположить, какими свойствами будет обладать третий элемент этой системы (ребенок) или проявление каких свойств третьего элемента будет стимулировать данная система. Скорее всего – это слабость, болезненность, беспомощность. Именно такие свойства формируются у ребенка, если для родителей он – «свет

в окошке», если они стремятся удовлетворять все его желания, стремятся оградить его от трудностей и сложностей жизни.

*3. В системе свойства элементов и свойства отношений между ними взаимообусловлены.*

Это свойство часто обозначается в литературе как закон круговой причинности, при этом взаимная (круговая) обусловленность противопоставляется причинно-следственной (линейной) обусловленности, которая подразумевает наличие первопричины, из которой следуют определенные последствия (рис 1).

В системе человеческих взаимоотношений невозможно найти первопричину (рис.2). Например, муж задерживается на работе, жена волнуется его отсутствием. Когда муж наконец приходит домой, жена начинает его упрекать: «Где ты задержался? Почему не предупредил? Я места себе не нахожу» и т. д.

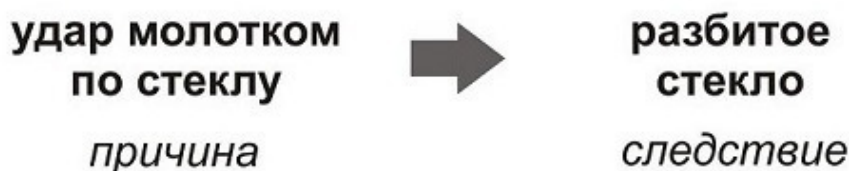


Рисунок 1.

Муж предпочитает отмалчиваться, т.к. жена не принимает никакие оправдания. Молчание мужа еще больше раздражает жену, супруги ругаются, вечер проходит во взаимных молчании и обидах. На следующий день, чтобы оттянуть семейную ссору, муж не спешит домой и вновь задерживается. Жена волнуется его отсутствием... и т.д., круг замкнулся.

При этом если спросить супругов, что происходит, то они, выстраивая причинно-следственные отношения, ответят по-разному:

*Жена:* – Я раздражаюсь, потому что мой муж задерживается на работе.

*Муж:* – Я задерживаюсь на работе, потому что дома меня встречает раздраженная жена.

Г. Бейтсон называет это разной пунктуацией (т.е. какое действие считать началом, причиной), создающей у разных людей разные реальности.

Существует множество анекдотов, отражающих свойство взаимной обусловленности поведения в человеческих отношениях. Вот один из них: Приходит мужчина к психотерапевту: «Доктор, почему меня никто не любит? Может это объяснишь мне ты, мерзкий, противный старикашка?»

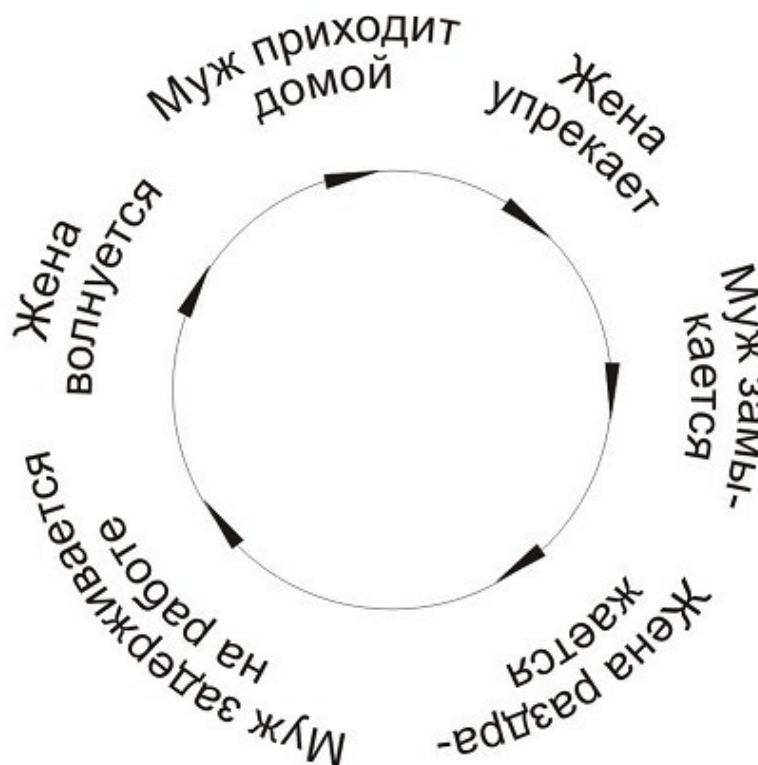


Рисунок 2.

Следующий пример демонстрирует, что в семье могут взаимообуславливаться и положительные отношения.

В одной семье все ее члены с большим уважением относятся к профессиональной деятельности отца – историческим исследованиям, что связано, с одной стороны с изучением исторических, архивных документов (дома, в библиотеке), порождающее огромное количество бумаг, а с другой – частыми командировками в разные города, экспедициями. Жена трепетно относится к рабочему месту мужа (не наводит порядок по своему усмотрению, не упрекает за разбросанные бумаги), к необходимости длительного уединения, радуется его успехам, находкам, о которых муж увлеченно рассказывает, бережно собирает его публикации. Такое же бережное и уважительное отношение к работе отца, гордость за него воспитывается и у детей – они с готовностью помогают маме по хозяйству, не шумят, когда папа работает дома, поддерживают маму, когда отец уезжает в командировку. Безусловно, такое отношение стимулирует отца к постановке новых профессиональных целей, побуждает его не опасаться трудностей и риска неудач, что обеспечивает его профессиональный и личностный рост. Это подтверждает и то, что, несмотря на погруженность в свою работу, отец глубоко ценит поддержку и понимание своей семьи, привозит из командировок сувениры, крупные работы посвящает своей жене и детям.

Другими словами, семья уважает отца и мужа за его профессиональные достижения, в то же время эти профессиональные достижения становятся возможными благодаря уважению и поддержке со стороны семьи.



А в примере с родителями и долгожданным ребенком его слабость и болезненность также являются взаимообусловленными тревогой и гиперопекой со стороны родителей: после рождения ребенка (предположим, дочери) каждое ее недомогание, простуда воспринималось родителями как катастрофа – привлекались врачи, лучшие специалисты, тратились большие материальные средства на лекарства, на поездки в лучшие клиники и т. п. Из-за склонности к болезням (как считали родители), девочка редко гуляла на улице, при этом вела малоподвижный образ жизни и принимала множество лекарств, что само по себе не могло не сказаться на ее здоровье. Понятно, что в такой ситуации девочка не могла быть здоровой, и к школе она имела в своем «послужном списке» длинный перечень болезней, ограничений и противопоказаний. Процессы взаимообуславливания здесь достаточно очевидны.

Свойство взаимообуславливания или круговой причинности имеет важное следствие – *невозможно изменить свойства элемента системы без изменений структуры системы, других ее элементов, отношений между ними*. При работе с семьей это значит, что психологическое воздействие лишь на одного члена семьи, без изменений отношений, которые связывают его с остальными членами, без изменений других членов семьи является неэффективным. Продолжая рассматривать пример с «больной» девочкой, можно утверждать, что выздоровление девочки невозможно без:

1) изменения структуры семьи – в данном примере «главой» семьи является девочка, она «управляет» поведением родителей, они подчинены ей, тогда как адекватной структурой является главенствующая позиция родителей по отношению к ребенку;

2) изменения отношения к ней родителей – относиться к ней не как к больному, а как к здоровому ребенку;

3) изменения отношений между супругами – сейчас их объединяет только многочисленные болезни дочери, необходимо, что бы их объединяли и другие интересы, дела и т.д.;

4) изменений качеств самих супругов – возможность стать независимыми, самостоятельными личностями, имеющими собственный внутренний мир, ценности, кроме дочери.

#### *4. Семейная система способна к саморегуляции.*

В процессе жизнедеятельности семья испытывает различные воздействия как извне, со стороны социума, так и изнутри, со стороны ее членов. На внешние и внутренние воздействия семья как система может реагировать следующим образом:

– *стремиться к сохранению сложившейся структуры*, сложившихся связей и отношений, таким образом, «блокируя» изменения, происходящие с одним элементом (см. следствие из предыдущего свойства), такую реакцию системы в литературе часто называют «закон гомеостаза»;

– *разрушиться*, если система не может справиться с сильными изменениями, происходящими либо внутри нее (например, рождение ребенка) или в социуме (например, экономический кризис).

– *трансформироваться*, изменить структуру с переходом на другой уровень функционирования. Обычно трансформация следует за каким-либо сильным изменением одного элемента или сильным изменением отношений между двумя элементами. При этом главной трансформирующей силой в семье является супружеская пара – именно изменения в этой подсистеме приводят к изменениям в семейной системе в целом. Ухудшаются отношения между супругами – охлаждение отношения, увеличение негативных стереотипов взаимодействия между ними, появляются проблемы у ребенка (частые болезни, ухудшение учебы и т.д.). И наоборот, налаживаются отношения в супружеской паре, например, в ходе семейной психотерапии, и улучшаются отношения родителей с ребенком.

К сильным изменениям одного элемента системы можно отнести, например, тяжелую болезнь одного из членов семьи, которая влечет за собой перестройку всех отношений в семье:

кто-то начинает больше работать, чтобы обеспечить лечение или компенсировать неработоспособность заболевшего, кто-то работает меньше, чтобы больше находиться рядом с заболевшим, меняется уклад жизни семьи – семья перестает ходить в гости и приглашать к себе гостей, меняются межличностные отношения – ребенок получает меньше любви, ласки и внимания, так как внимание и силы членов семьи направлены на заболевшего, происходят изменения внутри самих людей – изменение эмоциональных реакций, жизненных ценностей и т.д.

Все изменения, происходящие в системе, служат для поддержания ее стабильности. Например, когда при ухудшении отношений между супругами у ребенка появляются проблемы, это значит, что проблемы ребенка притягивают в себе внимание родителей, объединяют их для «спасения» ребенка, а, значит, семейная система остается целостной. И специалист, например, детский психолог, к которому обратятся родители за помощью, просто не сможет «вылечить» ребенка (т.е. разрешить его проблемы), т.к. источник его проблем не в нем самом, а в отношениях между родителями (рис 3).



Рисунок 3.

Таким образом, задача психолога, к которому обратилась семья со своими проблемами, – помочь семейной системе приобрести стабильность за счет ее трансформации (изменение структуры, связей и отношений и т.д.) с переходом на более конструктивный уровень функционирования (т.е. без таких деструктивных изменений, как, например, появление проблем у одного из членов семьи).

Однако, нередко психолог, стремясь «отрегулировать» семейную систему, сам становится ее частью через установление устойчивых отношений с членами семьи и даже приобретает определение место в структуре семьи, ее иерархии.



Рисунок 4.

И действительно, такая система (семья+психолог) начинает стабилизироваться и лучше функционировать. Но стоит психологу «выйти» из этой системы (семья перестает посещать консультации), как все возвращается на «круги своя», т.е. система (семья без психолога) возвращается к прежнему проблемно-порождающему функционированию.

Единственный путь достижения устойчивых изменений в семейной системе – это, условно говоря, обучение членов семьи самостоятельной саморегуляции, самостоятельному изменению и развитию отношений между ними (рис 4).

##### 5. Семья взаимодействует с внешним миром.

Любой живой системе, для того чтобы выжить, необходимо обмениваться энергией с внешней средой. Например, любой живой организм нуждается в получении из вне для своего существования – питания, для своего развития – новой информации. Во внешнюю же среду организм отдает продукты своей жизнедеятельности и также информацию.

Семья, безусловно, также является живой системой, и семейная система, находясь в социуме, взаимодействует с ним, т.е. обменивается информацией и энергией. Обмен информацией происходит через родственников, друзей, соседей, сослуживцев, средства массовой информации – телевидение, газеты, Интернет, через детский сад или школу, в которую ходит ребенок.

По степени интенсивности взаимодействия семьи с социумом, по степени свободы прохождения информации как из социума в семью, так и из семьи в социум, обычно выделяют:

– *Открытые семейные системы* – обмен информацией с социумом достаточно интенсивен. Это проявляется в гостеприимстве членов семьи – любому гостю здесь рады, для них, что называется «двери всегда открыты», и гости обычно в таких семьях бывают практически постоянно. Также и члены такой семьи любят ходить в гости, посещать различные мероприятия, предполагающие общение людей между собой или получение новой информации – концерты, кружки, дискотеки и т. п. Открытость также проявляется в свободной циркуляции информации внутри семьи: ребенок рассказывает, что произошло в школе, взрослые рассказывают, что у них происходит на работе, все члены семьи делятся своими впечатлениями о прочитанных книгах, просмотренных передачах и фильмах. За счет этого информация, полученная во вне одним членом семьи, становится достоянием всех остальных.

Открытые семейные системы, как правило, характеризуются гибкостью отношений и в целом структуры семейной системы, что позволяет ей быстрее и легче адаптироваться к изменениям, происходящим внутри семьи, а также преодолевать возможные негативные воздействия извне. Это становится возможным, т.к. члены семьи используют опыт и информацию, получаемые при взаимодействии с социумом и друг с другом.

– *Закрытые семейные системы* – обмен информацией с социумом сведен к минимуму. Это семьи, как правило, ведут замкнутый образ жизни, и даже соседи и близкие родственники мало что могут рассказать о том, что происходит внутри этой семьи. Абсолютно закрытые семейные системы встречаются довольно редко, т.к. взрослые и дети на работе и в школе общаются с другими людьми, получают от них ту или иную информацию. Однако, если она противоречит семейным ценностям и семейному порядку, то воспринимается как «вредная» и запрещается для распространения внутри семьи.

Это бывает, когда семья, по каким-либо причинам, воспринимает окружающий их социум как враждебный по отношению к себе, как источник опасности и различных негативных влияний. Например, родители не пускают ребенка на дискотеки, классные вечера, не разрешают ему ходить в кружки, т.к. считают, что там «ничему хорошему не научат», что там поджидают ребенка сплошные опасности – плохие компании, разврат, наркотики и т. д. При этом и просмотр передач по телевизору тоже строго контролируется родителями, а нередко в таких семьях телевизор просто отсутствует как источник зла и «неприличной» информации.

Безусловно, каждая конкретная семья занимает какое-то промежуточное положение на выделенном континууме «открытость – закрытость», характеризуясь как более или менее открытая или закрытая система.

## Законы функционирования семьи

Системный подход позволяет понимать законы, по которым работает семейная система. Закон, в нашем случае, означает устойчивое (я бы даже сказала, непреложное) правило, по которым работает семейная система, по-другому просто не бывает. Это как яблоко, всегда падающее на землю («закон всемирного тяготения») – мы можем не понимать, почему это происходит именно так, но знание закона помогает нам рассчитывать траекторию брошенного предмета, не говоря уже запуске космических кораблей и других полезных открытий.

### 1. Закон парности отношений

Если мы посмотрим на схему семьи (рис.5), то увидим, что «линии взаимоотношений» соединяют между собой только двух людей. Это означает, что нет отношения «родители – ребенок», а есть отношения «мама – ребенок» и «папа – ребенок».

Согласитесь, что каждый родитель по-разному видит своего ребенка, по-разному реагирует на его поведение, замечает разные его качества. Так же, как и ребенок по-разному относится к маме и папе. Например, к маме он подбежит, когда ударится, чтобы она его утешила, и подойдет к папе, чтобы спросить, как решить задачу. Также нет отношения «мама – дети», а есть отношения «мама – старший ребенок», «мама – младший ребенок», и т. д. и т. п.

Понимание парности отношений позволяет разобраться в существующих семейных конфликтах и найти ресурсы для их разрешения.

Приведу пример. Супружеская пара постоянно ссорится с родителями мужа, которые вмешиваются в их жизнь, критикуют их за «неправильные», с их точки зрения, принятые решения и действия (не тот диван купили в гостиную, тратят деньги на «ерунду», на поездки, вместо того, чтобы откладывать на обучение ребенка и пр.), заставляют их действовать так, как они не хотят (встречать новый год вместе с ними, требуют ездить на дачу и пр.). Из-за вмешательства родителей, они часто ссорятся между собой, уже даже встает вопрос о разводе. Кажется, что выхода из этой ситуации нет: муж не может отказать родителям, не может запретить им приходить без предупреждения к ним в гости («Они же мои родители!»), хотя соглашается с женой, что это неправильно, их планы с женой срываются из-за таких визитов.

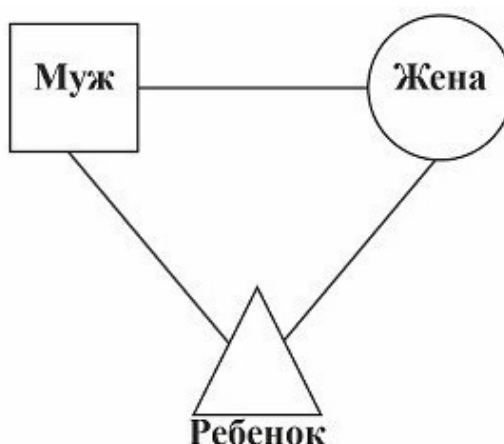


Рисунок 5.

И все становится яснее, если мы будем рассматривать этот конфликт не как отношение «супруги – родители мужа», а как ряд отношений «сын (супруг) – мама», «сын (супруг) – папа», «невестка (супруга) – свекор», «невестка (супруга) – свекровь», «муж – жена». И тогда



оказывается, что папа (свекор) в этом конфликте не участвует – он не критикует, не настаивает, один в гости к сыну без предупреждения не приходит. Муж в большинстве случаев считает, что мама права (действительно, диван не самый удачный), или ее поведение не так уж катастрофично (ничего страшного, что пришла без предупреждения, свои дела мы успеем сделать потом), и не понимает, почему его супруга «невзлюбила» его родителей. У нас остается две пары отношений: «невестка (супруга) – свекровь», «муж – жена». Так вот жене очень важно понять, с кем у нее на самом деле конфликт, с мужем, или его матерью, чем она возмущена: тем, что свекровь вмешивается в их жизнь, или что ее муж не противостоит вмешательству своих родителей. Когда я с супругами разбираю подобные конфликты, то очень часто на последний вопрос слышу ответ жены: «Конечно, я сержусь на мужа!»

Еще один пример. Родители жалуются на сына-дошкольника, т.к. он их не слушает, они не могут его заставить убрать свои игрушки, перестать бегать и пр. И если и эту ситуацию разложить на парные отношения, то становится понятно, что папа не испытывает таких трудностей, сын его слушает, не вредничает с ним, а вот с мамой его поведение меняется (в том числе, когда родители вместе, ребенок ведет себя «как с мамой»). И поняв, за счет каких характеристик отношений папа находит «общий язык» с малышом становятся ясны причины трудностей у мамы: например, папа, попросив о чем-то малыша, добивается исполнения, а мама – лишь несколько раз просит, а потом делает все за сына.

Что же получается, когда кто-то вмешивается, «влезает» в парные отношения? Обычно это происходит, когда кто-то третий хочет помочь разрешить конфликт в паре. Представьте себе, что папа за что-то ругает сына, а сын утверждает, что не виноват. Если мама хочет помочь в разрешении этого конфликта, то она вмешивается. При этом независимо от того, что она будет делать и/или говорить, она будет влиять не на отношения «папа – сын», а на отношения «муж – жена» и «мама – сын»: если она заступится за сына, то ее отношения с сыном улучшатся, а с мужем – ухудшатся; если она встанет на сторону отца, то, соответственно, наоборот, ее отношения с сыном ухудшатся, а с мужем – улучшатся; если она скажет, что оба виноваты/по своему правы, то испортит отношения с обоими, т.к. каждому не хватит поддержки с ее стороны. При этом, обратите внимание, что отношения между сыном и отцом никак не изменятся! Поэтому настоящая помощь мамы в разрешении конфликта между папой и сыном будет, например, обсуждение с супругом (без присутствия сына), как лучше реагировать на поведение ребенка, как разбираться в ситуации его вины и т. д. с целью помочь найти ему наиболее эффективные способы взаимодействия с сыном (это почти как с включенностью/невключенностью психолога в семейные взаимоотношения).

## *2. Закон равной ответственности за взаимоотношения*

Между супругами нередко возникают споры о том, кто из них виноват в возникающих конфликтах, ссорах, кто виноват, что отношения не складываются. Поиск «виноватого», обычно ни к чему хорошему не приводит. Даже если супруг или оба супруга признают свою «вину» в разладе отношений, то не понятно, что делать с виноватым – наказывать? Мне кажется, при возникновении сложностей во взаимоотношениях или жизненных неприятностей гораздо продуктивнее решать вопрос, что с этим можно сделать, как это можно преодолеть (смотреть вперед), нежели искать виновного (оглядываться назад).

А для этого предлагаю переформулировать вопрос о том, кто виноват, следующим образом:

- От кого зависит характер взаимоотношений между двумя людьми?
- Кто ответственен за то, что отношения между супругами конфликтные или дружные, близкие или отстраненные?
- Кто ответственен, что в отношениях один унижает другого, или один не может ни в чем отказать другому?

Обратите внимание, что в этих вопросах нет слова «виноват», а есть слово «ответственен». Вина, на мой взгляд, подразумевает осознанную намеренность одного человека по отношению к другому, а также априори его полную ответственность за результаты своего намерения. В семейных, близких отношениях крайне редко можно встретить осознанную ЗЛОнамеренность – никто не вступает в брак, чтобы ругаться, конфликтовать и ненавидеть другого; вступают в брак, чтобы любить друг друга быть счастливыми.

И ответ этот: оба несут равную ответственность за те отношения, которые между ними сложились. Ровно половину, 50 на 50, не 49 на 51, и не 49,999 и 50,001. Ровно. Половина на половину. Это означает, что, если отношения конфликтные, холодные, если они не сложились, и супруги расстались, то **каждый** из супругов **что-то не сделал**, чтобы их наладить. Речь не идет о том, что любые отношения можно сделать идеальными. Речь о том, что, если отношения не удовлетворяют одного или обоих супругов, то каждый из них может внести свой вклад в их улучшения, или, поняв, что положительный результат недостижим, прекратить эти отношения.

Приведу пример. Жена регулярно высказывает недовольство по отношению к мужу (не важно чем), муж молчит, что-то исправляет, что-то нет, сам жене претензий не предъявляет, но все чаще задерживается на работе, иногда может сорваться, («все надоело», «сколько можно ругаться» и т.д.), оскорбить жену. Оба недовольны сложившейся атмосферой между ними, каждый винит другого в частых конфликтах между ними. Рассмотрим, в чем ответственность каждого, и что каждый может делать или делать по-другому.

Жена может:

- высказывать недовольство спокойно, взвешенно, обосновано,
- замечать то, что муж исправляет,
- чаще хвалить мужа,
- чаще делать что-то приятное для мужа, чтобы пребывание в доме у него ассоциировалось не со скандалами, а с чем-то приятным.

Муж может:

- прислушаться к претензиям жены, делать это,
- чаще отмечать усилия жены, что она делает для их семьи,
- высказывать свое недовольство (спокойно, взвешенно, обосновано), не копить его.

Они вместе могут:

- поговорить о взаимных претензиях и ожиданиях, обсудить, чего каждому из них не хватает в отношениях, что каждый из них готов делать (и в чем для этого нужна помощь супруга), а что нет,
- поговорить о том, что каждый из них может сделать, чтобы партнер лучше себя чувствовал дома.

И если, скажем, жена изменит свое поведение по отношению к мужу, а он нет, то это будет уже ответственность жены, оставаться в отношениях, которые ее не удовлетворяют, оставаться с мужчиной, который не готов делать для то, что для нее важно, или нет. И если она останется с таким мужем, то она, тем самым, принимает ответственность и за то, как она себя будет чувствовать в этих отношениях (в отличие от «это ты меня довел...»).

Закон равной ответственности в отношениях касается двух взрослых людей и имеет два исключения. Это отношения между ребенком и взрослым (взрослый несет большую ответственность за свои взаимоотношения с ребенком, и чем младше ребенок, тем большая ответственность лежит на взрослом), и отношения между взрослым человеком и его пожилым родителем (и здесь большая ответственность лежит на взрослом).

### *3. Закон полидетерминированности (многопричинности) проблем*

Нередко, столкнувшись с той или иной проблемой в своей жизни, супруги ищут ее «главную» причину, т.к. считают, что ее устранение позволит справиться с проблемой (причинно-следственное мышление). Например, в качестве причины частых конфликтов может быть определено упрямство супруга/супруги или совместное проживание с родителями, а в качестве причины измены одного из супругов – рождение ребенка или солидный срок совместного проживания. На самом деле, любая проблема (т.е. некая трудность, которая не проходит, не решается сама по себе), невозможность ее быстро и просто преодолеть «питается» множеством причин. Например, у супругов, действительно, темы ссор, главным образом, связаны со сложностями совместного проживания с родителями – ненужные советы со стороны родителей, невозможность уединиться, необходимость согласовывать с родителями приглашения друзей, занятая ванная комната и т. д. и т. п. И им кажется, что, когда они будут жить отдельно, то их совместная жизнь станет безоблачной. И действительно, когда они съезжают от родителей... у них возникают ссоры по другим вопросам! И получается, что настоящими причинами их конфликтов были не родители, а, скажем, неумение слушать друг друга и договариваться, отсутствие общих взглядов на проведение досуга, ощущение недостатка внимания со стороны партнера. Согласитесь, что, если бы были решены все эти вопросы, то и ссор, связанных с совместным проживанием с родителями, было бы гораздо меньше.

#### *4. Закон главенства супружеских отношений*

Если рассматривать семью, в том числе расширенную (включая родителей супругов), то становится очевидным, что каждый член семьи связан с другими членами семьи отношениями. Рисунок со связями. Например, каждый супруг связан отношениями между собой (отношения «муж – жена»), со своим ребенком (отношения «мама – ребенок», «папа – ребенок»), со своими родителями и родителями своего супруга.

И наверно, нет такой семьи, в которой не возникали бы конфликты из-за конкуренции различных отношений. Например, когда муж в выходной собирается навестить своих родителей, жена может сказать примерно следующее: «Для тебя родители важнее меня и детей, ты даже выходной проводишь не с нами, а со своими родителями!». Или муж, может сказать жене: «Ты все время занята ребенком, на меня у тебя совсем нет времени!». И еще один пример: женщина может сказать подруге: «Меня не устраивают отношения с моим мужем, но он прекрасный отец, очень любит детей, поэтому я не развожусь с ним».

Разобраться в подобных конфликтах поможет понимание того, что главными во всей системе отношений являются **супружеские отношения**. Это означает:

1. Конструктивные, полноценные, функциональные супружеские отношения позволяют выстроить такие же полноценные и функциональные отношения с другими членами семьи. Это не означает, что если супружеские отношения неконструктивны или нефункциональны, то и другие отношения будут неполноценны. Вполне может быть у супругов хорошие отношения со своими родителями, с родителями своего супруга (иногда я слышу на консультации: «Вы удивитесь, но мы со свекровью понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем, она нередко защищает меня в конфликтах с ним»), с ребенком, и даже отношения между супругами как родителями («Мы вдвоем с мужем занимаемся воспитанием и развитием ребенка, обсуждаем его будущее, но когда ребенок уезжает на лето к бабушке, нам не о чем разговаривать, мы только раздражаем друг друга» или это пример с ребенком, решение проблем которого объединяет супругов, который был описан ранее). Но если другие отношения неконструктивны, не удовлетворяют супругов, и их, при всех усилиях, никак не наладить, то, значит, неконструктивными и неэффективными являются супружеские отношения. И только разобравшись с супружескими отношениями, трансформировав их, можно улучшить и другие отношения. Хотя нередко, если супруги наладили свои отношения, проблемы с другими отношениями куда-то просто растворяются...

2. Удовлетворенность браком, восприятие своего супружества как счастливого приносят только конструктивные, полноценные, функциональные супружеские отношения. Обычно это звучит так: «Я счастлив/счастлива в браке», «Мы самые близкие люди друг для друга», «Мой супруг/супруга – моя половинка». Если даже все другие отношения полноценны и удовлетворяют супругов, а супружеские «хромают», то при оценке своего брака всегда появляется «но»: «Мы живем неплохо, но...», «У нас, вроде, все хорошо, но...», «Мы любим друг друга, но...».

##### 5. Закон «Супружество – это диалог»

Существует множество обсуждений, споров, мнений о том, что же является главным условием счастливой семейной жизни, в чем суть долгосрочных взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Мне кажется очень важным, чтобы мужчина и женщина, вступающие в брак, строящие свои отношения понимали, что супружество – это, прежде всего, диалог. Важно, чтобы они понимали, что в начале их совместной жизни еще ничего не предрешено, что они сами строят свои отношения, плетут свой «узор отношений из нитей любви» (метафора Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой). И возможно это только через диалог: в диалоге супруги обсуждают свои планы, в диалоге обсуждают свои отношения, в диалоге супруги обсуждают свои ожидания от другого, в диалоге супруги обсуждают свои переживания, чувства, надежды. Именно эти слова и действия, содержащие и подразумевающие диалог, сопровождают полноценное, счастливое супружество: «обсудить», «принять совместное решение», «поделиться», «со-переживать» («со-», значит «вместе», «рядом»), «со-чувствовать».

## Глава 2

### **Путь семьи**



## Глава 2. Путь семьи

Семья как живая система не остается постоянной в течение своей жизнедеятельности, она рождается с решением двух людей жить вместе, растет с рождением одного или нескольких детей, развивается с изменениями ее структуры, отношений внутри нее и умирает с ее распадом (например, при разводе). Существует множество различных периодизаций жизненного цикла семьи. На мой взгляд, их можно объединить в несколько групп по тем критериям, которые легли в основу той или иной периодизации:

- периодизации, основанные на семейном стаже супругов,
- периодизации, основанные на возрасте детей в семье,
- периодизации, основанные на кризисах семейной жизни.

Не вдаваясь в описание и анализ достоинств и недостатков различных периодизаций, хочу отметить, что в одних периодизациях присутствуют периоды присущие далеко не каждой семье, в других – к семейным кризисам относят те или иные возрастные кризисы членов семьи, в третьих – непонятно, почему именно через столько-то лет должен наступить очередной этап семейной жизни и т. д. Все это не дает полного понимания того, в чем специфика развития семьи как целого (а не развития отдельных элементов семейной системы), за счет чего происходят в ней те или иные изменения и в чем именно они заключаются; понимания того, что происходит в семье в течение ее жизни и как она меняется в каждом периоде. Стремясь ответить на все эти вопросы, предлагаю рассматривать развитие семьи как закономерную смену периодов, каждый из которых включает в себя три этапа: этап кризиса, этап адаптации, этап стабильности (рис. 6). Рассмотрим каждый этап.

**Этап кризиса (К)** – относительно быстрое и резкое изменение в семейной системе (например, увеличение или уменьшение количества членов семьи).

**Этап адаптации (А)** – процесс перестройки структуры семьи в ответ на происшедшие изменения. Можно говорить о том, что этот процесс перестройки происходит через решение тех или иных психологических задач – перестройку отношений, иерархии, способов взаимодействия.

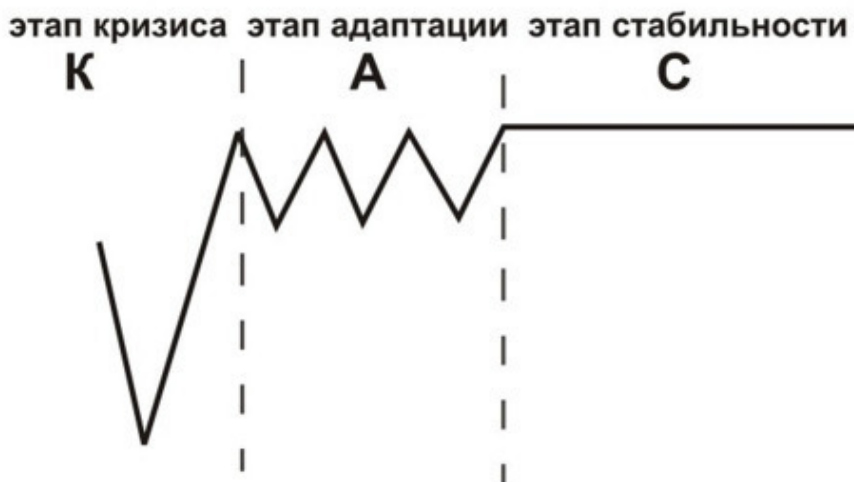


Рисунок 6.



В каждом периоде на этапе адаптации супругами должны быть решены определенные задачи. Нерешение задач ведет к ухудшению функционирования семьи (возрастание числа конфликтов, формирование негативных стереотипов взаимодействия и т.д.) и, как крайний вариант – распаду семьи, разводу. Именно поэтому многочисленные социологические исследования фиксируют определенные «пики» разводов и типичные их причины, приходящихся на тот или иной этап адаптации.

Этап адаптации обычно длится 6—8 месяцев, однако его длительность может сильно варьировать в зависимости от ряда факторов. Наличие приведенных ниже факторов способствует сокращению этапа адаптации:

- подготовленность супругов к изменениям, «ожидаемость» изменений;
- решение задач этапа адаптации;
- целенаправленное поведение супругов для создания новой структуры семьи;
- конструктивное разрешение возникающих конфликтов и противоречий;
- отсутствие «отягощений» кризиса (болезнь члена семьи, финансовые трудности и т.д.).

И наоборот, неподготовленность супругов к изменениям, нерешение задач адаптации, неконструктивное решение возникающих конфликтов и т. д., существенно удлиняют этап адаптации.

Результатом успешного прохождения процесса адаптации становится совместимость супругов (проблему супружеской совместимости мы рассмотрим позже).

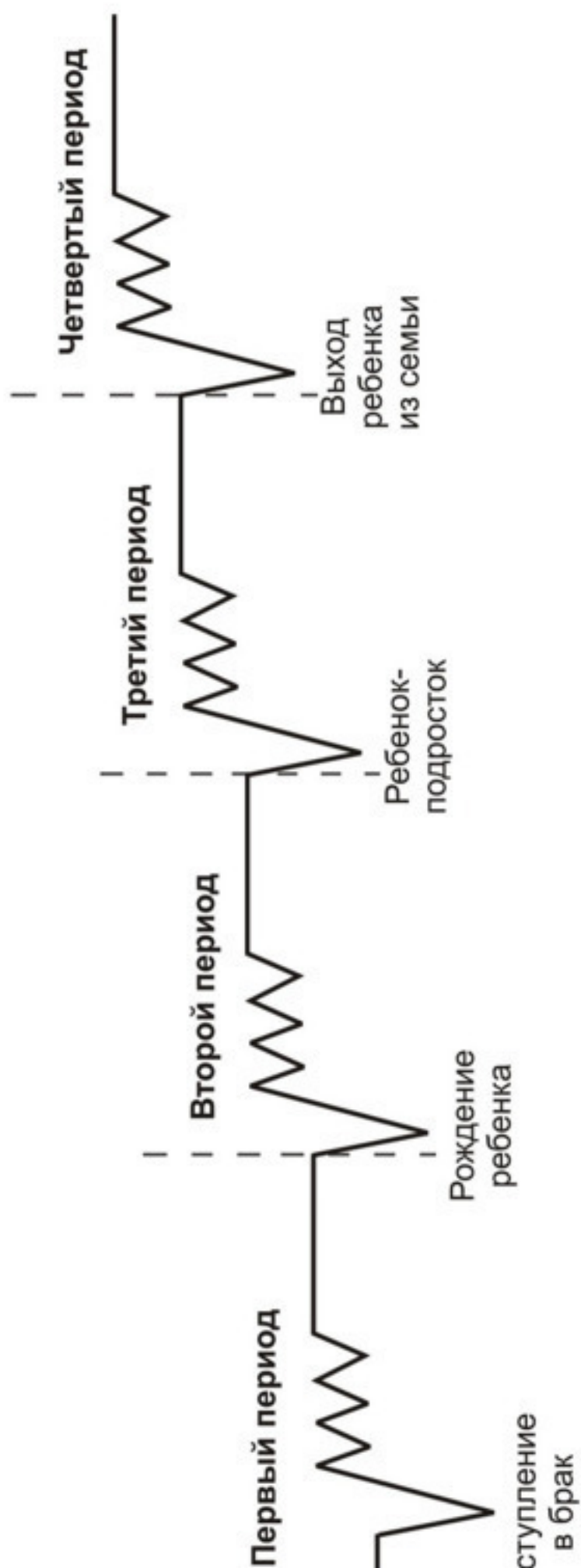
**Этап стабильности (С)** – функционирование семьи на определенном уровне как устойчивой системы, относительно спокойный период. Этап стабильности длится до наступления следующего кризиса. Иногда этот этап практически отсутствует, если очередной кризис наступает до прохождения семьей этапа адаптации или сразу после него. Например, рождение ребенка до прохождения молодыми супругами этапа адаптации к семейной жизни, т.е. раньше, чем через полгода после начала совместной жизни.

Рассмотрим теперь весь жизненный цикл семьи (рис. 7).

## **Первый период**

*Добрачное знакомство – заключение брака/начало совместного проживания (К) – адаптация к браку (А) – молодое супружество (С).*

Считаю целесообразным начинать отсчет жизненного цикла семьи именно с добрачного знакомства.



### Рисунок 7.

Конечно, когда молодые люди знакомятся, общаются, они не сразу рассматривают друг друга как будущих брачных партнеров, однако, добрачное знакомство является важным для дальнейших супружеских отношений. Важность определяется теми **задачами**, которые должны быть решены. А именно:

1. *Узнавание друг друга.* Процесс познания другого будет оптимальным, если оно будет всесторонним. И если в период ухаживания уже что-то не нравится в партнере, кажется неприемлемым, не стоит надеяться на его «перевоспитание» в процессе совместной жизни. Исследования показывают, что, если супруги, зная о недостатках партнера, «закрывали на это глаза», ожидая, что эти слабости исчезнут в процессе совместной жизни, испытывали в дальнейшем разочарование. В процессе познания необходимо определиться в своем отношении к партнеру (симпатия, любовь, страсть, терпение или что-то еще), обратить внимание на возможность совместной деятельности, на складывающийся стиль общения, на уровень понимания друг друга, на способность разрешения возникающих конфликтов. Недостаточное узнавание друг друга может привести, к большому контрасту между ухаживанием и браком.

2. *Накопление совместных впечатлений и переживаний.* Совместные впечатления и переживания являются эмоциональным потенциалом последующей семейной жизни, запас чувств, из которого супруги будут черпать силы и радость в трудные периоды брака. Причем речь здесь идет не только о положительных совместных переживаниях, но и отрицательных (конечно же с хорошим концом!). В социальной психологии накоплены данные о том, что совместно пережитые страх и тревога способствуют психологическому сближению, формированию положительных отношений.

Приведу пример из практики. Ко мне обратилась супружеская пара с проблемой охлаждения чувств друг к другу. Вроде все у них благополучно в семье (оба работают, быт налажен, растет сын, ссоры случаются редко), но нет и радости. В процессе нашей беседы я попросила их вспомнить и рассказать мне какую-нибудь историю из их добрачного знакомства или начала семейной жизни. Они сначала не могли вспомнить «ничего интересного», но потом жена стала рассказывать о походе, в который они ходили в студенческое время, о том, как они, уединившись с мужем (тогда еще будущим), отстали от группы и заблудились. Муж тоже вспомнил эту ситуацию, и они начали наперебой, очень эмоционально, даже с азартом рассказывать, как они, городские жители, пытались развести костер, сориентироваться по мху, солнцу и муравейникам, и как эти школьные знания мало помогли им, как в темноте прислушивались к шорохам и звукам, и как все-таки они вышли к своему лагерю... На следующей встрече они поделились со мной, что вспомнили еще множество забавных ситуаций, приключений, трудностей, которые они пережили вместе, вспомнили, как помогали друг другу и поддерживали друг друга, и что в ближайшие выходные они теперь уже вместе с сыном собираются в поход. Уходя, они сказали: «Нас, оказывается, так много объединяет! Удивительно, как мы могли забыть это?»

Более того, отсутствие общих увлечений и интересов ограничивает совместную досуговую деятельность супругов и сферу их общения между собой, ослабляет их духовную близость и в дальнейшем может сказаться на прочности супружеских уз.

3. *Проектирование семейной жизни.* Обсуждение и согласование различных сторон будущей семейной жизни: организации быта и досуга, планирование и воспитание детей и т.д., что позволяет избегать многих конфликтов, непониманий в супружеской жизни. Достаточно полный и разносторонний план обсуждения различных сторон семейной жизни предложен Н.И.Козловым в его «Семейном договоре», который может быть взят за основу (см. главу 9).

На основе сравнительного анализа длительности добрачного знакомства у супругов, чей брак распался, и супругов, кто удовлетворен своими брачными отношениями, психологии

и социологи пришли к выводу, что оптимальная продолжительность этого периода составляет от 6 месяцев до 3 лет.

И если этот этап был непродолжительным, и не все задачи были решены, то необходимость их решения переходит на этап адаптации к браку, где, в свою очередь, должны быть решены **свои задачи**:

1. *Психологическая и сексуальная адаптация друг к другу* как продолжение задачи узнавания друг друга – формирование индивидуальных стереотипов общения, согласование систем ценностей и выработки общей мировоззренческой позиции; поиск такого типа отношений, который удовлетворял бы обоим; согласование между собой потребностей и интересов, которые до этого удовлетворялись партнерами независимо и автономно друг от друга.

2. *Формирование семьи* – как способа обеспечения единства ее членов; распределение ролей: какие виды семейной деятельности каждый супруг берет под свою ответственность и какие адресует партнеру.

3. *Выработка общих семейных ценностей* – установок супругов по поводу того, для чего существует семья, что она должна им приносить.

4. *Первоначальное семейное обзаведение* – приобретение жилья, имущества и т. д.

5. *Установление отношений с родственниками* – определение дистанции между родственниками и молодой семьей, насколько теща или свекровь могут вмешиваться в жизнь, давать советы. Эта задача становится особенно актуальной, если молодые супруги живут не самостоятельно, а под одной крышей с родителями мужа (жены). В этом случае на отношения откладывает существенный отпечаток способ решения вопросов, связанных с ведением домашнего хозяйства (кто ходит в магазин, кто готовит еду, должна ли невестка спрашивать разрешение у свекрови на пользование домашней утварью и т.д.). Если же супруги имеют отдельное жилье, то и здесь встает множество вопросов – принимают ли они от родителей материальную или другую помощь, как часто навещают друг друга, могут ли родные прийти в гости к молодым без приглашения и т. д. Очень часто супруги недооценивают важность решения этой задачи, недаром афоризмом стала фраза, сказанная когда-то юмористом: «Они любили друг друга так сильно, что их не смогли посорить даже родственники». Подробнее отношения с родителями рассмотрим в главе 6.

Если говорить о продолжительности этапа адаптации в данном периоде, то она будет зависеть от того, насколько обдуманно и зрело было решение о создании семьи («ожиданность» изменений), насколько продуктивно решаются возникающие противоречия (например, проблемы открыто обсуждаются супругами или «право голоса» имеет только один из них) и решаются ли задачи данного периода.

## Второй период

*Рождение ребенка (К) – этап адаптации (А) – воспитание ребенка (С).*

Когда в семье появляется ребенок, супругам необходимо не просто адаптироваться к новому члену семьи, т.е. строить с ним определенные отношения, а также необходимо перестраивать отношения между собой. С рождением ребенка у супругов уменьшается количество свободного времени, в особенности, проводимого совместно. Если раньше муж и жена, как правило, вместе проводили досуг, то теперь, если кому-нибудь удастся куда-либо выбраться, то это приходится делать часто в одиночку, так как другой супруг должен оставаться с ребенком, особенно если нет родителей или родственников, способных на время их подменить. Кроме того, само межличностное общение становится реже и осложняется различными обязанностями, связанными с ребенком.

Другими словами, семейная система с рождением ребенка полностью меняет свою структуру, таким образом, **задачами** этапа адаптации к «жизни втроем» становятся:

1. *Адаптация к новому стилю жизни.* Рождение ребенка, кроме упомянутых изменений, влечет за собой увеличение физической и психологической нагрузки для супругов, изменение устоявшихся привычек, времяпровождения и т. д. К новым нагрузкам можно отнести, во-первых, непредсказуемый режим дня – маленький ребенок может не спать и не давать спать своим родителям всю ночь, может потребовать маминого внимания именно в тот момент, когда она соберется в магазин (несмотря на то, что рядом с ним находится папа). Во-вторых, увеличение объема работы по дому: больше стирки, больше уборки, больше времени на приготовление еды. В-третьих, необходимость больше работать, чтобы обеспечить, прямо скажем, немалые потребности нового члена семьи. И как следствие – усталость, раздражение, чувство бессилия, которое нередко возникает у обоих супругов. А значит еще одна нагрузка – не срывать свое раздражение ни на маленьком ребенке, ни на супруге. Процесс адаптации проходит легче, если супруги еще до рождения ребенка представляли себе, какие изменения в их жизни должны произойти (например, помогали маме в воспитании младшего брата или сестры), если имеют опыт ухода за маленьким ребенком (например, помогают своим друзьям), в конце концов, если рождение ребенка было запланированным и желанным, а не нелепой случайностью.

2. *Сохранение духовной и эмоциональной общности между супругами.* С рождением ребенка супругам достаточно просто отдалиться друг от друга: жена целыми днями занята уходом за ребенком, его кормлением, воспитанием, развитием, а муж – меньше бывает дома, «уходит с головой» в работу, чтобы обеспечить семье достойное материальное положение. Теперь они почти всегда или порознь, или втроем; незаметно уходят из жизни совместные романтические прогулки, вечеринки с друзьями и т. д. Поэтому очень важно супругам не забывать, что с рождением ребенка они прибавили к супружеской роли родительскую, а не заменили одной другую. Пусть длительность и частота времени, которое супруги проводят вдвоем, будет меньше, но оно должно быть! Можно попросить бабушку, друзей, соседей, в конце концов, побыть с ребенком, а освободившийся вечер посвятить себе. Конечно же нельзя считать, что ребенок – препятствие для духовной близости супругов. Обсуждение подходов к воспитанию ребенка, занятия и игры с ним, поиск и изучение информации о возможных методах воспитания и развития – все это тоже является хорошей базой для объединения супругов.

3. *Освоение новых социальных ролей отца и матери.* Принятие супругами на себя ответственности за воспитание и развитие ребенка, формирование его личности в соответствии с требованиями общества. Именно через роли матери и отца реализуется одна из основных социальных функций семьи – функция воспитания как поддержание культурной непрерывности общества. Несмотря на кажущуюся бесспорность идеи о том, что с рождением ребенка

супруги становятся родителями, не для всех принятие новой социальной роли является очевидным. Отстранение отца от воспитания ребенка встречается, к сожалению, не так уж и редко («Воспитание – это женское дело, а мужское – деньги зарабатывать»). Можно предположить, что одной из причин этого является «внезапность» рождения ребенка для мужчины, ведь, в отличие от женщины, будущий ребенок ежеминутно не напоминает ему о своем скором появлении своим увеличивающимся весом, своими толчками и т. д. Другими словами, если женщина имеет возможность и время в период беременности психологически настроится на роль матери, то мужчина этого лишен. Хорошей возможностью осознать себя в роли отца еще в период беременности жены являются общение с будущим ребенком, когда будущий отец поглаживает растущий живот своей супруги, ласково обращается к ребенку со словами любви, рассказывает ему о своем ожидании и нетерпении встречи с ним и т. д. И хотя многие авторы считают, что такие процедуры полезны для развития ребенка (например, книга А. Бертин «Воспитание в утробе матери или рассказ об упущенных возможностях»), я все же придерживаюсь мнения о том, что это полезно, прежде всего, для мужчины, который таким образом, «примеряет» на себя роль отца, «входит во вкус». Примером непринятия роли матери может служить популярное в последнее время среди материально обеспеченных женщин приглашение к своему ребенку многочисленных нянь, гувернанток, воспитателей и т. д. для того, чтобы иметь возможно не менять свой образ жизни (работа или просто праздное время препровождение) после рождения ребенка.

Приведу пример из практики. Ко мне обратилась женщина, мать двоих детей (девочки 11 и 4,5 лет), с жалобами на младшую дочь. Жалобы касались непослушания, спонтанности девочки, ее слишком, по мнению матери, бурной активности, которую она не в состоянии контролировать и пресечь. Она рассказывала о многочисленных разбитых вазах, испорченных и разбросанных вещах, уроненной бытовой техники и т. д. При этом она подчеркивала, что со старших таких проблем не было: она всегда могла сама найти, чем заняться, предпочитала тихие спокойные игры. Следует отметить, что семья проживает в современном коттедже, женщина не работает, материальный достаток семьи обеспечивает муж-бизнесмен. В заключении она сказала: «Приходя домой, я никогда не знаю, что именно я увижу дома, что опять будет сломано и перевернуто. Что мне с ней делать?»

На мой вопрос, всегда ли так ведет себя девочка, как меняется ее поведение, если ей предложить ту или иную игру, мама удивленно ответила: «Конечно, когда я с ней играю, она не устраивает погром, но тогда получается, что я должна постоянно быть с ней и все время с ней заниматься! А я не хочу „погружаться“ в детей, у меня другие интересы, я не хочу становиться озабоченной мамочкой!»

4. *Выработка единых взглядов и подходов к воспитанию ребенка*, определение основных приоритетов и целей воспитания. Супруги, воспитываясь в свое время в разных семьях, чаще всего имеют различные представления о том, как надо воспитывать детей. Например, что имеет большее воздействие на ребенка похвала или наказание, насколько важно четкое выполнение режима дня, что такое «баловать» ребенка (вседозволенность или ласка, обеспечение самым лучшим или учет его желаний и т.д.) и насколько оно допустимо, что лучше – занятия спортом или интеллектуальное развитие и многое-многое другое. Поэтому родителям очень важно обговорить и понять, что самое важное в воспитании ребенка, какие черты характера они хотят сформировать у него прежде всего (послушание и исполнительность или инициативность, заботливость о себе или о других и т.д.). Сложность решения этой задачи заключается еще в том, что нельзя одинаково воспитывать младенца и школьника – с ростом и развитием ребенка, безусловно, меняются и способы воздействия на ребенка, и приоритеты в его воспитании.

5. *Сохранение эмоциональной насыщенности отношений*, предотвращение их остывания из-за «бытовой рутины». Это, пожалуй, единственная задача, не связанная напрямую с роде-

нием ребенка (жить «по привычке» могут и бездетные супружеские пары). Однако из-за этого она не становится менее важной. Достаточно вспомнить одну из психологических функций семьи – фелицитологическую, ради чего люди и решают жить вместе. Как решать эту задачу, каковы механизмы сохранения любви в супружестве – этим вопросам будет фактически посвящены все остальные темы.

Здесь продолжительность этапа адаптации будет зависеть, как и прежде, от эффективности решения актуальных задач, а также насколько запланированным было рождение ребенка, как супруги распределят новые обязанности (кто встает ночью к ребенку, кто стирает и гладит, а кто гуляет с ним и т.д.).

Оптимальным для рождения ребенка можно считать время после года-полтора после свадьбы (после начала совместного проживания), т.к. за это время супруги успевают пройти и этап адаптации первого периода, а супружеские отношения приобретают большую устойчивость на этапе стабильности. Если же ребенок рождается через полгода (или еще раньше) с момента создания семьи, то на нерешенные задачи предыдущего периода накладывается необходимость решения новых задач. Все это увеличивает психологическую нагрузку на супругов и повышает риски «не справиться» с семейной жизнью, разочароваться в ней.



## Третий период

*Ребенок становится подростком (К) – этап адаптации (А) – этап стабильности (С).*

Несмотря на то, что видимых изменений в семье вроде бы не происходит (скажем, не появляется новый член семьи, как это было при рождении ребенка), как и прежде, этот кризис связан с перестройкой семейной системы, которая заключается в изменении иерархии в системе с сопутствующими изменениями отношений между членами семьи. А, как известно, перестраивать существующие отношения с людьми, которых давно знаешь, гораздо труднее, чем строить новые с новым человеком.

Чтобы понять суть изменений, происходящих в семейной системе в данном периоде, необходимо вспомнить, что подростковый возраст является переходным от детства к взрослости. И этот переход предъявляет определенные требования не только к самому подростку, но и к родителям. Я собрала основные отличия в отношениях «родитель – ребенок» и «родитель – взрослый ребенок»:

1. *Ответственность.* Ответственность за жизнь, развитие и безопасность ребенка несут родители, тогда как ответственность за свою жизнь, развитие и безопасность взрослый человек несет сам, только он сам!

2. *Обучение.* Родитель учит ребенка жизненным навыкам, показывает, как действовать, на основе каких принципов принимать решение и делать выводы, тогда как взрослый человек сам принимает решения по собственным основаниям, сам выбирает источники жизненных знаний – родители, друзья или кто-то/что-то еще.

3. *Оценка.* Родитель оценивает поведение (действия, слова, намерения и пр.) ребенка как правильное или неправильное, как хорошее или плохое, тогда как взрослый человек сам оценивает свое поведение (действия, слова, намерения и пр.), родитель может лишь высказывать свое мнение – нравится/не нравится.

4. *Власть.* Родитель обладает властью по отношению к ребенку, которой ребенок подчиняется, родитель разрешает/запрещает, ребенок слушается, тогда как взрослый человек сам принимает решения, его родители могут советовать и рекомендовать, взрослый может им следовать или нет, это его свобода воли.

5. *Любовь.* Родители являются для ребенка защитой и поддержкой, источником любви и принятия, тогда как для взрослого человека родители являются источником любви, принятия и поддержки.

Анализ выделенных различий показывает, что родители во взаимодействии с выросшим ребенком теряют прямую власть по отношению к нему, и единственным способ воздействия на ребенка становится рекомендация, мнение, совет, которые по своей сути не обязательны для взрослого ребенка. И чем более доверительные, близкие отношения между родителями и взрослым ребенком, тем скорее он будет прислушиваться к своим родителям.

Безусловно, подросток – это не взрослый человек, и родители по-прежнему несут ответственность за его жизнь и безопасность, имеют определенную власть, которую, однако им реализовывать все сложнее.

Именно поэтому **задачами** данного этапа являются:

- принятие ребенка как полноправного члена семьи, изменение семейной иерархии,
- помощь подростку в сепарации, стать взрослым, ответственным, самостоятельным,
- сохранение/создание доверительных отношений на основе любви и уважения между подростком и родителями/ одним родителем,
- сохранение ответственности и власти родителей на основе любви и доверия между подростком и родителями.

Решение задач на данном этапе адаптации затрудняется из-за противоречия самого подросткового возраста: активное развитие самосознания подростка, возникающее у него «чувство взрослости» вступает в противоречие с его статусом ребенка не только для родителей, но и для социума в целом; подросток по-прежнему не может жить отдельно от родителей, работать, он не несет правовой ответственности за свои проступки и т. д. Одной из сторон данного противоречия можно считать и различное понимание взрослости у подростка и их родителей. Для подростка – это максимум прав (как проводить время, когда возвращаться домой, что надевать и т.д.) и минимум обязанностей (делать уроки, не опаздывать в школу, поддерживать чистоту в комнате и т.д.), а для родителей – максимум обязанностей («Ты уже большой, и поэтому должен...») и минимум прав («Ты еще слишком мал, чтобы...»).

Задумываясь над теми или иными жизненными вопросами (для чего я учусь, почему гулять или играть в компьютере это плохо, зачем убираться в комнате, как понравиться мальчику/девочке и т.д.), подросток, безусловно, не всегда находит правильные ответы, и здесь ему очень нужна помощь взрослых, помощь мамы и папы. Но помощь не «сверху-вниз» – «я знаю, как жить, сейчас я тебя научу», а помощь «на равных» – «я понимаю, как тебе трудно сейчас, какие у тебя есть идеи, а как ты отнесешься к такой?». Общение с подростком «на равных» означает, что каждый – и взрослый и подросток – имеет право на свою точку зрения, на свою позицию, имеет возможность высказать ее без опасения критики и обесценивания («Ну что за ерунду ты говоришь! Ты рассуждаешь как ребенок! Ничего глупее придумать невозможно!»). Позиции и взгляды можно сравнивать, анализировать, обсуждать последствия тех или иных поступков, но решение остается за подростком. И если подросток выберет не самое подходящее решение, совершит ошибку, то задача родителей не обвинять его («Мы же тебя предупреждали!» «Сам виноват!») – помните, мы говорили, что больше всего подросток нуждается в помощи и поддержке? – а спокойно обсудить с ним, что произошло, задавая ему примерно такие вопросы (именно задавая вопросы и внимательно выслушивая его ответы, а не давая готовые «верные» ответы): как ты думаешь, почему все произошло именно так, если бы ты оказался на месте другой стороны, что бы сделал в ответ на свой поступок, как тебе можно было по-другому повести себя и т. д.

Следует отметить, что данный период может проходить не только в подростковый период ребенка. Он может сдвигаться до того времени, пока ребенок не решит взрослеть, а родители не будут готовы «отпустить» его во взрослую жизнь. А это может случиться, и в 20, и даже в 30 лет. Ведь несмотря на то, что формально ребенок становится взрослым в 18 лет, только малая часть родителей согласны с этим порогом, ссылаясь на то, что по способу мысли, по жизненному опыту и пр., это еще ребенок. Возможно, это так. В любом случае родители должны определиться, в каком возрасте их ребенок станет взрослым. Нередко, ни совершеннолетие ребенка, ни начало профессиональной деятельности, ни создание им собственной семьи, не становятся для родителей основаниями воспринимать его как взрослого, равного себе, способного на принятие ответственных решений, имеющего права на собственные ошибки, на собственное мнение и т. д. Родители продолжают контролировать (или предпринимают активные попытки контроля) своего 30-летнего «ребенка», дают ему множество советов, касающихся всех сторон его жизни, активно принимают за него решения. При этом «дитяtko» (согласно закону круговой причинности) либо с ворчанием, либо благосклонно, либо активно возмущаясь, но продолжает оставаться на позиции ребенка, не принимая на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь.

Приведу пример из практики. Ко мне обратилась женщина с жалобами на 17-летнего сына, который она никак не может заставить учиться: «9-й класс мы еле-еле закончили. Потом я устроила его в училище. И тоже пришлось уговаривать преподавателей, т.к., по своему обыкновению, он вовремя не отнес документы. Нам очень трудно вставать по утрам, можем проспать несмотря на то, что каждое утро я его бужу. А тут недавно мне звонят из училища,

говорят, что мы под угрозой отчисления из-за прогулов. Я ходила в училище, упросила не отчислять нас, пообещала, что мы сдадим все долги. Я пошла к его однокласснику, попросила у него конспекты, ходила, сделала с них копию, принесла ему – только учи! А он говорит, что не хочет! Что мне с ним делать? Как с ним еще разговаривать?»

Я обратила внимание женщины на то, как она рассказывает о своем сыне – «мы». Такое обращение еще можно считать приемлемым, когда мама рассказывает о грудном ребенке, но когда речь идет о 16-летнем молодом человеке... Женщина удивилась – она никогда не задумывалась о том, что ее сын уже давно является отдельной самостоятельной личностью. Мы долго беседовали с ней о том, как она себе представляет своего сына, что делает, чтобы он стал самостоятельным (о чем она искренне мечтала!), о том, какие решения ее сын уже имеет право принимать (например, продолжать ему учебу или пойти работать).

Через пару месяцев мы случайно встретились с клиенткой на улице, она с радостью и некоторым недоумением рассказала мне, что сын все-таки бросил учебу, устроился на работу, которая ему нравится. «Самое удивительное, что теперь его не надо будить, он встает сам несмотря на то, что просыпаться надо почти на час раньше, чем на учебу!» – закончила она.

## Четвертый период

*Уход взрослого ребенка из семьи (К) — этап адаптации (А) — зрелое супружество (С).*

После ухода взрослого ребенка из семьи, супруги, как и в первом периоде, возвращаются к парным отношениям, и этап адаптации этого периода период чем-то похож на этап адаптации к браку в начале семейной жизни. Супругам необходимо, условно говоря, заново знакомиться друг с другом – с возрастом ведь меняется и характер, и привычки, а у они были слишком поглощены воспитанием детей. А случается и так, что супруги не готовы «знакомиться» заново, не задумываются о необходимости строить свои отношения уже в новых условиях. И тогда жена «с головой» погружается в заботы своих детей – становится «незаменимой бабушкой», а муж может начать выпивать, т.к. из его жизни ушло то, что придавало ей смысл (работа, дети), а нового ничего не появилось.

Таким образом, **задачи** этапа адаптации к «жизни вдвоем»:

- становление отношений непосредственно между супругами, без опосредования ребенком, психологическая ре-адаптация друг к другу;
- адаптация к новому образу жизни «на двоих»;
- планирование семейной жизни, поиск нового содержания совместной жизни;
- установление отношений с семьей взрослого ребенка, новыми родственниками.

Здесь «отягощающими» факторами могут стать ухудшение здоровья одного из супругов, возрастные изменения личности, выход на пенсию и снижение материального уровня жизни. Также «отягощающим» фактором будет нерешение основной задачи третьего периода – принятие ребенка как взрослого, а именно: попытка выполнять родительские функции по отношению к выросшему ребенку, стремление вмешиваться в его жизнь, давать советы и т.д.

Это периоды, через которые проходит каждая семья, имеющая ребенка. Безусловно, рождение каждого нового ребенка – тоже кризис, требующий перестройки семейной структуры. И тогда для семьи с двумя детьми добавится еще два периода, связанные с рождением ребенка (второй) и его взрослением (третий). Также могут происходить «незапланированные» кризисы (болезнь, смерть, потеря работы, переезд т.д.), требующие адаптации к произошедшим изменениям и влияющие на жизнь семьи, но их нельзя рассматривать как этапы развития семьи. Ведь рассматривая развитие ребенка в онтогенезе, мы не рассматриваем его возможные болезни, развод его родителей и т.д., хотя все эти события, безусловно, оказывают существенное влияние на развитие его личности.

## Глава 3

# Любовь



### Глава 3. Любовь

Любовь – это, пожалуй, главное и наиболее выраженное основание для создания семьи. Однако, в психологической литературе, посвященной семье, ее проблемам, исследователи избегают использовать это понятие, предпочитая такие понятия как «привязанность», «эмоциональные связи» и т. д. Возможно, это связано с тем, о чем в свое время писал Эрих Фромм: «Вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово „любовь“. Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Оно включает все: от любви к мороженому до любви к симфонии, от легкой симпатии до самого глубокого чувства близости».

Тем не менее, феномен любви, безусловно, существует; существуют и психологические исследования этого феномена. Исследователи по-разному определяют понятие «любовь». Если проанализировать определения разных авторов, то в них можно найти нечто общее:

- использование слов «высший», «наивысший» и т.д., т.е. отнесение любви к сильным, интенсивным переживаниям человека, что не должно оставлять у него сомнений, любит ли он;
- объяснение любви через интимность, близость, слияние с другим человеком;
- наличие сексуально-эротической составляющей любви, которая мне кажется очень важной, т.к. именно она делает любовь любовью (в отличие, скажем, от дружбы); и даже любовь матери и отца к ребенку включает в себя некоторый эротический компонент: нередко можно увидеть, как мама, пеленая младенца, восхищается каждой частью тела, каждой складочкой своего ребенка; а когда ребенок подрастет, родители часто с восхищением говорят о красоте и привлекательности своего сына или дочери.

Наиболее полным с этой точки зрения определением, т.е. включающим в себя интенсивность, интимность, сексуальность, личностность (персонализацию, представленность всей личности в целом в любовных отношениях), можно считать следующее научное определение: «Любовь – интенсивное, напряженное и устойчивое чувство, связанное с сексуальными потребностями и выражающееся в стремлении человека быть своими личностными чертами с наибольшей полнотой представленным в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости» (Психология: Словарь, под общей редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского)

## **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.