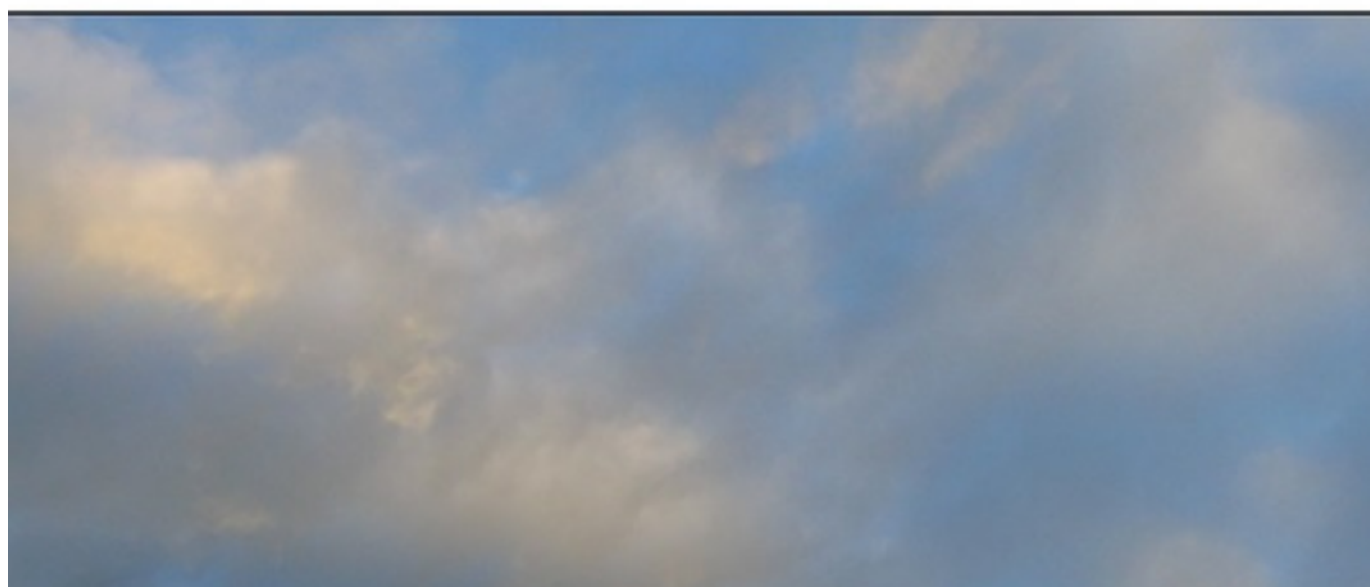


Наталья Манухина

*Родители
и взрослые дети*

второе издание



Наталья Михайловна Манухина

Родители и взрослые дети

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17194033
ISBN 9785447452544

Аннотация

Эта книга о том, какие трудности встречают на своем пути современные родители и их взрослые дети, а также об особенностях людей разных возрастов и поколений – их потребностях и ценностях. Автор раскрывает возможности и секреты превращения общения между взрослыми членами семьи в истинное удовольствие.

Содержание

Предисловие от автора ко второму изданию	5
Предисловие к первому изданию	6
Выражение благодарности	9
Введение	10
Часть 1. Размышления изнутри	14
Дети против родителей	15
Родители взрослых детей	16
Долг, вклад или прорва бездонная?	18
Никогда не поздно начать	21
Наделение «взрослостью»	22
Сепарация в отношениях	23
Самостоятельность	25
Взрослые дети вступают в брак	28
Чужие дети, ставшие родными	35
Когда взрослых детей больше одного	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Родители и взрослые дети
второе издание
Наталья Михайловна Манухина

© Наталья Михайловна Манухина, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора ко второму изданию

Главным достижением XXI века, безусловно, является то, что люди стали жить гораздо дольше. Средний возраст жизни в разных странах вырос от 5 до 10 и более лет. Однако, как и любой успех, наличие среди наших современников все большего числа пожилых людей, ставит совершенно новые задачи: перед обществом и перед семьями, где эти люди существуют.

Исходно появление этой книги было простимулировано резко возросшим числом обращений ко мне как к семейному психологу, в первую очередь, юношей и девушек в возрасте 21—25 лет с запросами на помощь в улучшении отношений со своими родителями, а также с просьбами помочь родителям в их супружеских взаимоотношениях. Конфликты между самим родителями, также как и негативное отношение к образу жизни, выбору профессии или партнера для брака своих повзрослевших детей, мешает последним строить свои семьи и осуществлять личный, профессиональный и социальный рост.

Вторым потоком, появились обращения со стороны пожилых людей: как бабушки и дедушки они беспокоились за судьбу внуков из-за их негативных взаимоотношений с родителями. Сами пожилые люди обозначали проблему в невозможности собственного продуктивного общения со своими взрослыми детьми, в том числе про младшее поколение в семье.

Первое издание этой книги вышло в 2011 году¹ и разошлось полностью очень быстро. Поэтому автор выложила его в электронном виде на сайте Центра, руководителем и соучредителем которого является². Однако за последние годы запрос на нее резко увеличился, т.к. появился третий поток запросов: от людей 35—45 лет: на улучшение взаимоотношений со своими пожилыми родителями. И эти цифры расширяют пространство этого запроса: с ним приходят и люди все моложе, и более старшие. Интересно, что многие ответы на свои вопросы они также находят в этой книге.

Поэтому автором было принято решение о расширении возможностей ее приобретения. Для англоговорящих читателей был осуществлен перевод двух первых глав, который представлен на amazon.com³. Теперь пришло время выпуска второго издания этой книги на русском языке. Он перед вами, и осуществлен без каких-либо существенных изменений содержания исходного варианта.

Хочу выразить благодарность portalу Ridero.ru за возможность для авторов публиковать свои книги без задержек во времени и без лишения авторских прав, а также с предоставлением гонорара в виде процента с продажи, что отсутствует в других издательствах.

Большое спасибо за поддержку со стороны моих читателей и клиентов, коллег и членов моей собственной семьи, всех тех, кто развивает тему поиска путей улучшения отношений между поколениями, в том числе между взрослыми людьми.

Опыт каждого из нас, его обсуждение и постановка новых задач помогают выявлять те аспекты отношений, на которые раньше не обращалось внимания или которые не были столь актуальны. Размышления о них и варианты решения вы найдете в других моих книгах. Однако меня очень радует, что и эта книга, не устаревая, помогает открывать новые темы для своих читателей.

*Наталья Манухина,
январь 2016 г.*

¹ Манухина Н. М. Родители и взрослые дети. Парадоксы отношений.— М.: Класс, 2011

² <http://convp.ru/knigi-ot-avtora.html>

³ http://www.amazon.com/dp/B019GGC9N4?ref_=pe_2427780_160035660

Предисловие к первому изданию «Покуда мы еще здесь и вместе...»

Я не буду рассуждать о том, какой была семья у животных и какой она станет в будущем. Я знаю одно: куда ни посмотри, она есть. По-видимому, люди не могут без нее обойтись.

Г. К. Честертон

Автор книги, которая сейчас перед вами, и я – очень разные люди. Мы учились профессии у разных учителей, исповедуемые нами методы требуют от нас разных умений, во многих научных, деловых и житейских вопросах мы бы наверняка заняли разные позиции, хотя принадлежим к одному поколению. И я с огромным уважением и удовольствием представляю читателю отважную книгу Натальи Манухиной, с которой у нас все разное. Все, кроме одного.

Я тоже считаю, что «передний край» нашей практики и наших размышлений находится там, где есть проблема, но ее как бы нет. То есть все о ней знают, но не говорят, не спорят, и в пространстве профессионального мышления как-то не считается это актуальным и заслуживающим внимания. Обычные люди, наши клиенты, – те-то испытали на собственной шкуре, как это важно, как много там чувств, мыслей, радости и боли. А для так называемого «социума», включая и его научно-исследовательские отряды, ничего здесь интересного нет, и вообще – о чем разговор?

Меня то и дело заносит в работу над темами этого свойства – провожу мастерские на конференциях и пишу я сплошь и рядом именно о таких вещах. Так и тянет «пальцем ткнуть» в ролевые модели старости, а то в феномен символической безотцовщины, в страх бедности или внутреннюю картину менопаузы – «есть много, друг Горацио, на свете, что и не снилось нашим мудрецам...» То, что на самом деле *есть и важно* – но чего в фокусе общественного сознания как бы нет, – обычно горячо подхватывается клиентами и группами: оказывается, об этом есть с кем говорить, с этим можно работать, можно и нужно что-то здесь менять, хотя бы для себя.

Проблема отношений взрослых детей и их родителей как раз из этих – из тех, которые влияют на жизнь миллионов людей, но... Посмотрите списки литературы, программы спецкурсов и аннотации психологических тренингов и вы увидите, что для мира интерес к семье заканчивается, как только выращены дети...

Трудоспособного населения прибыло, сыновья работают, дочери катят в светлое будущее свои колясочки, «стране нужны ваши рекорды», дело сделано. Семья как «ячейка общества» выполнила перед ним свои обязательства и более его не интересует. (Ну, разве что тема пенсионного обеспечения вызывает дискуссии о том, как еще можно сэкономить на старшем поколении.) Что за вопросы, какие тут еще отношения? Родителей не изменишь. Дети не такие – сами виноваты, не таких воспитали. Что выросло, то выросло. О чем тут вообще говорить? Младшим работать, старшим доживать.

Социуму до этих самых взрослых детей и их родителей дела нет, а психолог-практик встречается с ними каждый день. Нам и нашим клиентам очень даже есть о чем подумать.

Мучительные порой отношения поминаются на каждой второй консультации, да и в группах, особенно в женских, печальные эти истории находят дружный отклик. Индивидуальная и групповая работа позволяет кое-что здесь «расколдовать», но в ней мы имеем дело не столько с реальными отношениями нескольких взрослых, сколько с внутренними репрезентациями родительских фигур тех времен, «когда деревья были большими». Это тра-

диционный материал любой психотерапии. Наши умные клиенты обычно прекрасно понимают разницу между мамой как реальной немолодой женщиной со своими интересами и желаниями – и той всемогущей, прекрасной, ужасной и навсегда расположившейся в душе «внутренней мамой», с которой в терапии выясняются отношения. Довольно часто такая работа косвенно влияет и на взаимодействие с реальной мамой-человеком, но все же только косвенно.

В индивидуальной и групповой работе мы имеем дело с тем человеком, который ее для себя делает – все другие «незримо присутствующие» рассматриваются скорее как его или ее части, интроекты, не вполне осознанные и живущие своей жизнью персонажи. Что бы у клиента в душе ни сложилось в общении с родителями или детьми – розовый сад или пепелище, – мы работаем с этими «внутренними фигурами» и исходим из того, что со своим внутренним миром человек может разбираться, может его пересматривать и прорабатывать, за счет чего «отзывать иски» к реальным людям. Бесконечные претензии к вполне успешному и довольно внимательному сыну – это только тень сценария, согласно которому «дети – наше все». Эмоциональная зависимость молодой женщины от оценок матушки, которая, кажется, не бывает довольна никогда и ничем – это осколок давней и тайной надежды совершить чудо и заслужить ее одобрение.

Когда становится мучительно ясно, что выросший сын не может дать матери смысла второй половины жизни и что его вообще не «дают», а делают своими руками, – это уже другой разговор. Когда дочка-отличница перестает надеяться на «заслуженное вознаграждение» и верить в свое всемогущество, она начинает робко пытаться сама решать, зачем и для кого она что-то делает (или не делает), стоит оно того или нет, – и для нее начинается другая глава ее собственной жизни.

Неудачный Сын и Требовательная Матушка перестают быть «главными действующими лицами» внутренней драмы, их однобоко и пристрастно понимаемые фигуры словно уменьшаются в размерах, но зато больше похожи на живых людей. Оказывается, эти люди состоят не только из тех качеств, которые им приписывались, – более того, это отдельно от тебя существующие *другие* люди. Фантазии о них немного рассеялись, отступили – и стало ясно, что ты их и не знаешь толком. А между тем этот единственный сын и эта единственная матушка дороги сами по себе, особенно когда «иски отозваны». Это родные люди, других не будет. Они важны не только как образы или «объекты», они просто важны. А что с ними делать и как строить отношения по-взрослому, неизвестно.

И здесь начинается поле семейной психологии и связанных с нею практик. Потому что именно они работают с реальным взаимодействием в семейной системе.

Автор этой книги берет за трудную, но благодарную задачу: на материале самых разных теорий и подходов и на материале собственной живой практики создать для читателя – профессионального или нет – первоначальную ориентировку, «карту местности». Между прочим, эта карта в той или иной степени понадобится нам всем, потому что только в пространстве массовой культуры актуален вопрос «есть ли жизнь после тридцати?». Мы знаем, что есть. И очень мало знаем о том, чем живет и как меняется семья, где все уже взрослые.

Картинки, возникающие перед нашим взором, безнадежно устарели, они связаны с ушедшим укладом и порожденной им специфической мифологией. Понятно, как строятся отношения матери и дочери, когда без помощи матери «не поднять детей», а дочь, «какая ни есть, но неотложку вызовет» – обе женщины, молодая и постарше, отчаянно нуждаются друг в друге и не сами выбрали роли и правила игры. А как может быть по-другому, еще не вполне известно. Семья – невероятно жизнеспособный организм, она приспосабливается к новым обстоятельствам и порождает новые модели взаимодействия, хотим мы того или нет. Так что эта книга – еще и возможность посмотреть на семью в процессе ее вечного переустройства,

в ходе культурно-исторической эволюции. Автор свободно оперирует разными концепциями и языками описания – и столь же свободно знакомит нас с реальными семьями на консультации. Мне очень симпатичен естественно-научный склад мышления Натальи Михайловны – именно так кажется уместным говорить на столь эмоциональную и притом неразработанную тему. Как известно, научная картина мира предполагает принципиальную спорность любого утверждения. Наука – это всегда дискуссия. Поэтому согласие или несогласие читателя с любыми положениями автора – не только его право, а еще и закономерная часть процесса здорового обдумывания и обсуждения темы, инициированного чтением текста.

Если вдуматься, отсутствие у социума пристального интереса к семейным отношениям взрослых – это просто прекрасно. Получается, что именно здесь лежит не перегруженное внешним давлением пространство частной жизни. Когда все взрослые, семейные отношения становятся нашим и только нашим делом – идиотские призывы в метро и «советы психолога» в глянцевах журналах нас больше не касаются. Мы свободны оставить все как есть. И мы свободны что-то изменить своими силами или с помощью профессионала, полагаясь при этом все равно на себя, то есть на свою взрослую семью.

Когда все взрослые, это означает восхитительную возможность думать, договариваться, прощать и ценить.

Случилось так, что большинству из нас этому приходится учиться. Можно начать прямо сейчас – с этой книги.

*Екатерина Михайлова,
февраль 2011 г.*

Выражение благодарности

Тема этой книги родилась в процессе моей практики семейного психолога. Ее все чаще приносят клиенты в последние годы. Люди хотят общаться мирно, по-доброму, и обнаруживают трудность взаимодействовать с теми, кто значительно младше и особенно – старше них. Принцип «разные поколения не могут найти общий язык» не устраивает современных людей. Они хотят его создавать, этот новый язык общения. И именно за этим ищут помощи у тех, кого считают профессионалами по взаимоотношениям – у психологов. Оказывается, специалисты не готовы к такому обращению.

Психологическая помощь в большинстве случаев остается ориентированной на поиск проблем и излечение от них, как от болезней. Однако все больше семей и их отдельных представителей говорят о своих достижениях и ищут помощи в увеличении их числа и сфер применения. Одной из них они совершенно справедливо называют взаимоотношения в своей собственной семье. Они испытывают трудности коммуникации между поколениями, возникающие на пути развития каждого из них и их семейной системы в целом. У них нет дисфункциональных проблем, а есть задачи развития, различные для каждого возраста и социальных систем, в которые они включены вне семьи. Они хотят не излечить свои отношения, а научиться изменять их, приравнивая к любым новым ситуациям так, чтобы они удовлетворяли всех членов их семьи.

Я искренне благодарна своим клиентам, которые побуждают меня искать вместе с ними пути решения их новых задач и создавать для этого техники, стратегии, модели, опыт. Благодарю за то, что они постоянно способствуют моему личностному и профессиональному развитию. Благодарю за то, что учусь у них наилучшим образом трансформировать отношения в своей собственной семье.

Колоссальную лепту в содержание этой книги внесли все те, кто читал отрывки и отдельные части по мере ее написания. Огромен вклад и моих учеников – участников тренинговых программ, где мы обсуждали множество случаев из их собственной жизни и практики работы с клиентами. Спасибо всем вам за советы, критику, предложения и обратную связь.

Низкий поклон членам моей семьи: маме и сестре, мужу, детям и зятю, которые многократно обсуждали со мной и читали постепенно рождающийся текст. Если бы не их поддержка, я бы ни за что не осмелилась браться за эту тему сейчас, когда она еще так мало разработана другими практическими психологами.

Я очень благодарна коллективу Института групповой и семейной психологии и психотерапии (ИГиСП), особенно заместителю директора Марии Михайловне Магурской, которая всегда поддерживает меня во всех моих начинаниях, и директору Леониду Марковичу Кролю за его ценные замечания, дельные советы и профессиональную поддержку. Неоценимым для меня подарком явилось согласие Екатерины Львовны Михайловой написать предисловие к этой книге.

Отдельная благодарность моему редактору Галине Альпериной. Мне очень повезло, что текст мне помогал «причесывать» искренне заинтересованный и эмоционально вовлекающийся в авторскую идею профессионал.

Спасибо также читателям, которые, открыв эту книгу, решили остаться со мной до ее конца. Я очень надеюсь, что каждый из вас найдет в ней то нужное и важное для себя лично, что поможет сделать отношения в вашей семье такими, как вы мечтаете.

Всего доброго всем!

Наталья Манухина

Введение

...Мне было 6 лет, когда после гриппа я получила осложнение на сердце, и жизнь моя, ребенка очень активного, была сильно ограничена. Все стало нельзя – нельзя бегать, прыгать и скакать, нельзя носиться по двору с другими детьми, В детский сад тоже, как оказалось, отдавать меня нельзя. В школе – «пожизненное» освобождение от физкультуры.

В 9 лет папа, несмотря на страхи и беспокойство мамы, отвел меня в спортивную группу по плаванию. В бассейне «Москва» (на его месте теперь восстановлен храм Христа Спасителя) он прочел объявление: «Мальчики и девочки! Если хотите стать мастером спорта, приходите к тренеру...» Папа, видимо, очень хотел, чтобы я стала мастером спорта, а не инвалидом. А может, еще и потому, что сам научился плавать по самоучителю лишь во взрослом возрасте. В общем, он отвел меня к этому тренеру из объявления.

Дела шли, прямо скажем, не блестяще. Две недели я плавала, четыре – болела. Однажды зимой, выплывая в тумане на дорожку (бассейн был открытым), слышу, как тренер говорит помощнице: «Она больше пропускает, чем ходит. Толку от нее ноль. И орет! Я от нее гложу!» А та в ответ: «Девочка старается. Часто болеет, но ходит. Пусть ходит. Не сможет – сама отвалится». И вдруг я понимаю – это они обо мне! Это же я пропускаю, я ору (в тумане-то тренеров не видно!), это меня хотят выгнать. Боже! Меня, которая рвется в бассейн всей душой!

И я стала нарушать запреты врачей: как только температура спадала, удираю на тренировки. В школу могла не ходить, но пропустить бассейн – ни за что!

В результате я «сама не отвалилась», а даже наоборот – в 11 лет стала мастером спорта, в 12 – чемпионом СССР, в 14 – участником Чемпионата Европы. Всем на удивление: «Двенадцатилетняя Наташа Кабанова (это моя девичья фамилия) выиграла у знаменитой Девятовой на дистанции 200 метров баттерфляем!» Кстати, в группе из двадцати человек нас было пятнадцать мастеров спорта. Не раз весь пьедестал, а то и первая пятерка на чемпионатах Москвы и СССР, была занята нами. Так что тренер действительно оказался классным!

Все члены сборной СССР проходят регулярно медосмотр, и там не нашли никаких отклонений в работе моего сердца. С тех пор я знаю, что здоровьем можно управлять и регулировать его самостоятельно, хотя это и требует много времени и сил. Так что, можно сказать, папа спас мне жизнь, отведя меня на плавание...

Однако большой спорт – это огромный труд. Ежедневные тренировки круглый год, плюс выезды на сборы. Крайне мало личного свободного времени.

На Чемпионат Европы я поехала одна. 1970 год. Из-за пресловутого «пятого пункта» (национальность он написал «еврей») моего тренера не выпустили за границу. Я оказалась в чужой стране. Жили мы за городом, в 25 километрах от бассейна, куда возили спортсменов только в день их стартов. Остальные тренировались сами, как умели и могли, по заранее составленному тренером плану. У меня такого плана не было. И составлять его меня не учили. В результате как приехала, так и уехала седьмой в Европе. А ехала выигрывать...

Это был серьезный урок для меня: мои рекорды оказались в большей степени результатом работы тренера, чем моими личными достижениями. Может быть, поэтому в своей профессии, помогая людям, я всегда стараюсь научить их справляться самостоятельно? Меня очень радует, что семьям вообще достаточно минимального вмешательства специалиста, чтобы развиваться по-новому дальше. Может быть, именно поэтому в своей психотерапевтической, консультативной и в тренерской деятельности я стремлюсь сразу или постепенно переводить людей в коучинг? Ведь в коуч-процессе клиент не только получает помощь

в решении конкретной задачи, но и приобретает опыт самостоятельно преодолевать трудности

Папа очень гордился моими спортивными успехами. Был рад, что я здорова. И совершенно не говорил со мной о будущем. Тем более что училась я на стабильные «четверки» без напряга. В десятом классе я обнаружила, что некоторые мои соученики второй год уже посещают подготовительные курсы при институтах. А я даже не знала о существовании таковых. Мне прочили карьеру всех спортсменов: быть тренером, когда состарюсь для собственных рекордов. Однако я считала, что у меня был «тренер от Бога», как и хорошие школьные учителя имели Талант педагога.. Может, поэтому я с такой робостью, постепенно и так долго становилась тем, кем являюсь теперь: преподавателем, тренером, коучем, консультантом?.. Старшая сестра, узнав, что в Институт физкультуры я поступать не собираюсь, нашла репетитора, чтобы помочь мне поступить в технический вуз, который сама к тому времени она уже окончила. И я поступила.

Оказавшись в студенческой среде, я вдруг обнаружила, что, в отличие от своих сверстниц, не умею подбирать себе женственные наряды, не умею носить прическу, пользоваться косметикой, не умею кокетничать и легко общаться со сверстниками, как теперь говорят, тусоваться. Папа учил меня по-своему: «Бедрами не вертеть, чтобы плохие мужчины не приставали. Лицо краской не портить. Эмоции свои на лице не показывать. Берешься за дело – доводи его до конца...» Да, целеустремленности моей можно всегда было позавидовать. Не меньше было и жесткости, негибкости или, как говорят психологи, ригидности: начав что-то делать, наметив себе цель, не умела свернуть. Решительность самоотверженность – мужские качества, привитые во мне папой, который очень хотел иметь сына, а был отцом двух дочерей...

Теперь в своей практике, сама много проработав над своей женской идентичностью, я часто помогаю людям разобраться в вопросе, насколько долго и полноценно надо выполнять ожидания своих родителей? Как быть с неизбежностью создания в процессе своей жизни того, что никак не могли предугадать родители?

Когда у меня появился первый ребенок, папа сказал: «Не думал, что ты окажешься такой заботливой мамой». Ему трудно было поверить в то, что я все-таки состоялась как женщина. Наши отношения сильно изменились тогда. Возможно, ему помогла в этом его новая роль – дедушки. Лишь своих внуков он позволил себе любить в открытую, без ограничений, условий, без жестких требований выполнения выдвинутых им правил.

Папа умер в 65 лет. После тяжелой операции. Накануне выписки из больницы. В воскресенье, в день Святой Пасхи. Его словами при последней нашей встрече были: «Я не хочу умирать! Хочу любить внуков, играть с ними!» Да, исполнять свой долг, бороться с трудностями и защищать нас от бед и обид – на это и ушла вся его жизнь, а играть и любить он не успел... Для нас всех, его близких, это была огромная, страшная потеря. Никто не ожидал, что он так важен для нас и включен в наши жизни. Жить и работать было сложно. Нам, его родным, трудно было общаться между собой. Лишь спустя десятилетие мы смогли вновь вспоминать и обсуждать прошлые годы, когда папа был с нами. Мне его и сейчас не хватает. Может, поэтому некоторые его наказания и запреты я выполняю до сих пор, хотя они устарели? Например, я так и не вожу машину. Однако и сестра, и мои дети – отличные водители. Мой внук в свои 6 лет поет, танцует, свободно набирает тексты и играет на компьютере нигде специально этому не учась, кроме как у родителей. Он задает вопросы и отвечает на мои так, что у меня есть подозрения, что он уже в утробе матери учился вместе с нами системному мышлению. Или это поколение такое?..

Мы все такие разные. В каждой семье. В каждом сообществе. В каждом возрастном периоде. Мы все чего-то достигаем. Чего-то боимся. Что-то отрицаем. К чему-то приходим. Что-то строим свое. На основе опыта своих родителей. Опыта прошлых поколений. Нашей

истории. Но что бы ни случилось – войны, научные открытия, технические революции, государственные перевороты, – есть одна ценность, которая всегда остается неизменной.

«Все мы вышли из семьи». Эта фраза остается актуальной всю нашу жизнь. В отдельные периоды мы забываем о семье, а в какие-то она для нас становится более значимой. Ценности семьи – это то, что мы из нее выносим, что сохраняем на всю жизнь и несем с собой во все новые отношения. На них строятся основы нашего благополучия и успешной деятельности.

Стремительные процессы глобализации сделали жителей разных уголков планеты ближе друг к другу. Но мы видим, как в этой скученности, в этой прозрачности, в этой как бы свободе мы чувствуем себя более разобщенными и беспомощными. Как порой не замечаем своих близких, не понимаем их, тяготимся ими. Мы настолько привыкли к тому, что мир управляем, мы хотим и ожидаем управляемости от всех, с кем мы сталкиваемся по жизни. Но чем больше мы этого ожидаем, тем больше убеждаемся, что в каждой ситуации что-то неподвластно нам и влечет нас за собой...

К сожалению, в современном обществе до сих пор конфликты, споры и отсутствие взаимопонимания между поколениями преподносятся 1) как норма, 2) как источник причин неблагополучия молодого поколения и/или их родителей, семей, общества в целом. Конфликт поколений возводится в некий стандарт.

Я совершенно не согласна с этими утверждениями. Более того, мои размышления и мой личный и профессиональный опыт показывают, что человек может все! Ну, если не все, то очень многое, стоит ему только захотеть. Каждому под силу горы свернуть. Конечно, для этого следует много трудиться. И по возможности прибегать к помощи профессионалов.

Традиционно консультирование семей с детьми подразумевает обращение родителей по поводу проблем у их детей не старше подросткового возраста. Однако в последние два-три года (примерно с 2007) в моей практике участились случаи обращения за психологической помощью взрослых детей (старше 20 лет) и их родителей. Главный запрос – наладить взаимоотношения между взрослыми членами семьи.

Проблема «отцов и детей» на самом деле серьезней и глубже, чем кажется на первый взгляд. Чтобы удовлетворить запросы моих клиентов, мне пришлось многому научиться, многое в себя вобрать, многое для себя понять. Приобретенным опытом и своими знаниями в области отношений родителей и их взрослых детей, а также внуков и правнуков я хочу поделиться в этой книге.

В первой части я излагаю те взгляды, которые представляют у меня на встречах, как взрослые дети, так и их родители, пожелавшие лучше понимать друг друга.

Во второй части этой книги идет речь о превращениях семейных ролей, которые происходят при появлении на свет нового поколения.

В третьей части с точки зрения различных теоретических подходов я рассматриваю динамику взаимодействия нескольких поколений. Ряд наиболее часто озадачивающих нас вопросов нашли в ней ответы. Что значимо для одного поколения? Что меняется в следующем? Повторяются ли или необратимо изменяются ценности людей? Современные системные подходы позволяют сделать важное заключение: развитие Человечества происходит за счет *взаимодействия*, а не противопоставления, представителей разных поколений. Таким образом, задача сделать их общение более благоприятным и продуктивным выходит в нашей жизни на первый план.

В четвертой части книги я представляю вашему вниманию несколько случаев из жизни тех семей, в которых взрослые дети и их родители уже сделали шаг навстречу друг другу. В ней также приведен мой собственный опыт по разработке психотерапевтических стратегий помощи таким семьям.

Я считаю наиболее эффективным рассматривать каждую личность, семью и общество в целом через призму системного подхода. Каждый член семьи изменяется в течение своей жизни как био-психо-социальная система. Следовательно, чтобы сохранялось равновесие в семейной системе по мере ее развития, необходимо, чтобы соответственно менялись и взаимоотношения между этими изменяющимися с течением времени ее составными частями.

Кажущееся таким простым и очевидным решение, к сожалению, не так просто применить на практике. Обычно родителям советуют перестать контролировать своих взрослых детей и полностью разрешить им самостоятельно распоряжаться своей жизнью, нести за нее ответственность. Вот только дети эту ответственность взять не могут, пока не признают, что это их собственная жизнь вместе с ее трудностями и проблемами, успехами и удачами, а не только наследие родителей. Поэтому они продолжают свой натиск на родителей, требуя свободы самостоятельных действий и права принятия решений, одновременно возлагая ответственность за свои результаты на родителей, и оставляя их, таким образом, включенными в собственную жизнь и свои преобразования в ней.

Удивительно, но все больше взрослых людей, обращающихся ко мне с просьбой помочь наладить отношения с родителями, твердо уверены, что это невозможно: «Родителей не исправить». И это горькая правда: все мы хотим иметь СВОИХ родителей и очень боимся их потерять. А ведь «человек изменившийся» будет потерян для окружающих, так как он уже никогда не станет прежним. Как с этим быть?

Конечно, ответ тот же: надо изменить свое собственное отношение к родителям. Вернее, не к ним самим, а к их поведению, требованиям, упрекам, просьбам. Самых-то родителей каждый внутренне любит или хочет и стремится любить. А вот их отношение к тому, что нам нравится, а им нет, нас не устраивает.

Попробуйте вспомнить, когда именно появились у вас разногласия с родителями. Наверняка был какой-то период в вашей жизни, когда вы слушались их во всем, внимали им и старались подражать. У кого-то это было лишь в раннем детстве, у большинства же – до довольно зрелого возраста.

Итак, ваше несогласие гораздо моложе, чем взаимоотношения с родителями. Значит, оно свидетельствует о вашем взрослении, стремлении иметь собственную точку зрения, желании создавать что-то свое, что не умели или не могли родители.

Таким образом, ваше мнение, отличное от родительского, – это продукт ВАШЕЙ жизни. И их несогласие с вами лишь подчеркивает, что это именно это ВАШЕ, а не ИХ. При чем же тут родители?

Примите их критику как индикатор вашего личного, независимого от них выбора, наслаждайтесь своей самостоятельностью.

Ведь именно вы – продолжатель Семейного Рода. И если бы вы делали только то, что и ваши предки, то Ваш Род, а с ним и остальное Человечество остановились бы в своем развитии. И Мир бы умер, ибо все живое неизбежно развивается. А развиваясь, оно непрерывно меняется.

Давайте благодарить наших родителей: они дали нам то, что могли и имели в свое время. Теперь они указывают нам так же искренне, как и раньше, в чем мы послушно продолжаем традиции своей семьи, а в чем создаем нечто свое, новое. Первое вызывает их одобрение. Второе – недоумение или даже несогласие.

Так они подтверждают наше развитие.

*Н. Манухина,
январь 2011 г.*

Всем нам, детям своих родителей

Часть 1. Размышления изнутри

Несогласие. Отрицание. Обвинения. Обесценивание. Настороженность. Отгороженность. Обиды. Отвержение. Страх. Отстранение. Беготня друг за другом и друг от друга. Свобода и одиночество. Обязанности и права. Выбор. Ответственность. Вклад в собственную жизнь. Успехи и неудачи. – Чье все это: мое или их?

Таков неполный перечень проблем, которые озвучивают взрослые люди, когда говорят о своих трудностях во взаимоотношениях с родителями, а родители – о себе и своих взрослых детях. И наряду с отчаянием, каждый надеется и верит: а вдруг еще не поздно прийти к Миру, Любви и Согласию?!

Дети против родителей

Почему объяснения собственным неудачам мы ищем в своих родителях или в их отношении к нам? Ведь приписывая это им, мы отказываемся признать, что все трудности, проблемы, задачи являются нашими. И тем самым фактически отказываемся от собственной жизни.

Интересно, конечно, исследовать, что нам «досталось от предков»: устройство тела, черты характера, этические и моральные нормы, жизненные ценности, привычки. Вот только распоряжаемся этим наследством мы сами. И можем использовать его неосознанно, а можем изучать и выбирать, что поменять, а что стараться развивать больше. Все зависит от того, для чего именно мы это делаем, в каких обстоятельствах, ситуациях, отношениях. Похоже, выбор за нами. Но при чем же тут родители?

Как только осознаешь, что можно опереться на привычное, из родительской семьи взятое, а можно и создать что-то новое, свое, жизнь становится более наполненной. Хотя, конечно, ответственность пугает: как говорится, «что посеешь, то и пожнешь». Зато плоды все точно будут нашими. И хорошие, и не очень. Раз мы решаем (разрешаем себе) пользоваться удачами, почему бы нам не признать, что неудачи – это те же трудности, преодолевая которые мы можем еще чего-нибудь достигнуть.

Может, и правда родители ни при чем?

Тогда возникает совсем уж крамольная мысль: если это наш выбор, какие категории успеха или неуспеха приписывать себе, а какие им, то почему бы нам не праздновать с ними наши победы вместо того, чтобы жаловаться или обвинять их в случае поражений. Праздники ведь приятнее баталий и страданий. Или у вас не так?

Родители взрослых детей

Вспомните, когда вы впервые подумали о себе как о родителе: маме или папе. Представили вы вначале себя или своего ребенка? Какой он – ваш ребенок?

Большинство людей представляют себе младенца или ребенка-дошкольника. Однако дети растут и неизбежно становятся взрослыми. Приходило ли вам в голову представить себя родителем взрослых дяденек и тетенок в возрасте эдак 30, 40, 50 лет? Большинство людей, когда я задаю этот вопрос, смеются в недоумении. Нет, мы не готовили себя в родители взрослым людям.

Думая о себе как о родителе, мы рассуждали о том, как будем их ласкать и баловать, растить и воспитывать, обеспечивать им безопасность, т.е. все то, что делали с нами в детстве наши мамы и папы, а также то, что написано в умных книжках о правильном воспитании детей. Но где такие книжки об отношениях с детьми, когда они уже взрослые люди, и сами, возможно, уже родители, а то и бабушки-дедушки?

Чудно, но, ставя себе задачу «вращивать последующее поколение», мы не задумываемся о том результате, который нам же самим и придется пожинать: строить отношения «взрослый – взрослый» с теми, кто навсегда останется нашим ребенком.

Очень трудно нести бремя воспитания, не критикуя и не предупреждая о возможных неудачах. Нас именно так растили, указывая на недостатки и заставляя ликвидировать ошибки. Получение хороших результатов приветствовалось, но признавалось той нормой, которой *надо* придерживаться, поэтому говорить об этом, в том числе позитивно оценивать и хвалить, считалось, не за что. Вот только непонятно теперь: как настраивать себя на достижения и успех, если все мысли постоянно нацелены на избегание неудачи?

Лишь со временем понимаешь, что, критикуя, воспитываешь критиков в отношении и себя самого. Прямо по поговорке: «как аукнется, так и откликнется». Сам критикуешь, а в ответ хочешь признательности и благодарности. За что, спрашивается? И откуда они этому научатся, если мы лишь замечания делаем.

Оказывается, уважению, благодарению, признанию достижений тоже учить надо, а для этого приходится самим учиться тому же. Вот только у кого?

Да у тех же детей своих! Мы им, они нам. Если изменить посылы с нашей стороны, они вынуждены будут ответные шаги изменить тоже. Кто-то должен начать. Мы первыми пришли в жизнь, нам и изменения вносить. Вот только трудно очень от старого мышления отказаться! Помощь от детей нужна. А как ее попросить? Мы ж родители, наше дело требовать.

Или и просить можно?..

Главный страх родителей состоит в том, что если изменишься, дети не поймут, осудят, отвергнут. Поэтому и говорим: «Куда нам, пусть дети меняются, а мы уж по старинке доживать будем». Вот и получается, что, даже когда дети становятся взрослыми, предлагают нам новые отношения и ждут от нас поддержки в своем становлении, мы продолжаем сеять опасения, беспокойство. Фактически мы больше тормозим их, чем помогаем развиваться. Однако законы жизни заставляют их, да и нас самих, неуклонно расти и изменяться, поэтому детям ничего не остается, как отстраняться или даже избавляться от нас, как от старого балласта, – уехав куда-нибудь подальше.

Ну а те родители, которые позволяют себе радоваться достижениям детей, всегда остаются нужными и желанными для них. И странно, тогда родители обнаруживают, что дети признают, что многому хорошему те научили их. И правда, можно заметить, что уже без осуждения и отрицания, открыто дети пользуются тем, что переняли у родителей. На этом фоне тем больше заметными становятся их собственные достижения, в том числе в областях,

ранее неведомых родителям. И если те хотят и готовы, дети, оказывается, могут делиться этим с родителями.

Они становятся Учителями нашими, если мы остаемся Учениками в течение своей жизни. Наступает период Взрослого Существования нашей семьи, когда все живут за счет взаимообмена ценностями и интересами, обогащая друг друга и весь мир вокруг себя.

А может, можно и нам самим начать положительно относиться к себе и своим детям, к их и нашим успехам и достижениям?

Так ведь, если подумать, можно было начать и раньше. Хочется воскликнуть: «Почему мы не понимали, что лучше позитивно мыслить и жить? Где же мы были до сих пор?» Одновременно приходит радость оттого, что все же нам это досталось, пришлось на нашу жизнь и отношения.

Присоединяйтесь, и вам удастся это еще лучше!

Долг, вклад или прорва бездонная?

«Родители и учителя – это в первую очередь дающие, а дети и ученики – берущие. Правда, родители тоже получают что-то от своих детей, а учителя от своих учеников. Но равновесия это не восстанавливает, а лишь смягчает его отсутствие.

Но родители сами были когда-то детьми, а учителя – учениками. Свой долг они погашают, передавая следующему поколению то, что получили от предыдущего. И ту же возможность имеют их дети и ученики»⁴.

Но что такое «равновесие»? В чем оно измеряется? Насколько вообще оно необходимо? И какое – постоянное или время от времени? А может быть, мешает *исходное* мнение, что это невозможно? Ведь тут важно, что именно для *дающего* (учителя, родителя) значимо получить в ответ, т.е. какую именно отдачу они примут как ценность, достойную тому, что они давали. И это часто иные категории. В ответ за знания, уход, материальное содержание, безопасность они хотят уважение, благодарность, признательность, память о себе, а еще успехов у тех, кому они давали. В этом смысле родители, скорее, делают *вклад* в детей, который вернется им благополучием этих самых детей, а может, и дальше – внуков, но не благополучием самих родителей. Отдача тем же самым – это отдача долгов. А отдача продвижением вложенного (даваемого) – это приумножение вклада.

Наделение детей неизбежностью *долга*, который «они погашают, передавая следующему поколению», порождает с их стороны:

- протест против родителей: «Я вам ничего не должен» или «Вы, воспитывая меня, лишь выполняли свой родительский долг»;

- протест и одновременно ощущение долга перед своими детьми: «Не хочу их делать своими должниками», «Я своим родителям должен был, теперь мне мои дети должны», «Я тоже хочу отдачи от детей, а они от своих детей, поэтому они *должны* родить мне внуков – мне в радость подтверждения не зря прожитой жизни, а для себя тех, кому они передадут свой долг» или: «Не хочу иметь детей. Зачем себе спиногрызов на шею сажать. Мне от них одни заботы, а любить они будут своих детей»;

- идею, что жизнь родителя – это создание долга у детей, поэтому дети «в долгах, как в шелках», которые растут от их рождения до смерти родителей. Появление собственных детей запускает передачу долга. Но тогда бездетные так и умирают сами должниками? Перед кем?

- череду отказов: от права создавать и получать что-то для собственной жизни, от пользования собственными достижениями. Фактически это отказ от права признавать как сами достижения, так и факт использования их результатов в дальнейшем. Это порождает отказ признавать и испытывать чувства удовлетворения и удовольствия. «Вся моя жизнь в детях, мне для себя ничего не надо». Отказ от собственной жизни, существования и, как следствие, отсутствие смысла жизни. Отказ от созидания в пользу накопления и передачи долгов.

Так возникает долговая яма, пополняемая из поколения в поколение...

Что и как можно нам сделать, чтобы жизнь наполнялась плодами, а не долгами?

Если в младенчестве за нас говорит наша природа, и мы подаем лишь соответствующие телесные и звуковые сигналы о том, что нам надо, то обретая речь, управляемое поведение, осознанное мышление, мы достаточно быстро вступаем в период переговоров. Появляется все больше ситуаций, когда для того, чтобы получить, надо попросить, а в ответ услышать

⁴ Хеллингс Б. И в середине тебе станет легко. М., 2003. С. 26.

как согласие, так и отказ. Согласие позволяет удовлетворить нашу потребность немедленно, а отказ побуждает к дальнейшему поиску средств для этого.

Чем раньше родители признают в своем ребенке «переговорщика», тем больше у них шансов наладить равноправное общение в течение последующей жизни, обеспечивая себе тем самым «значимый голос» в старости. Те же, кто не признавал права совещательного голоса за детьми, не получают от них собственного принятия в старости.

При этом признание и принятие мнения друг друга не означает согласия с ним. Напротив, появляется разрешение в ответ на просьбу и представленную точку зрения высказать и собственное мнение. И тогда спрашивающий *просто получит ответ*, насколько отвечающий согласен с ним или готов удовлетворить прозвучавшую просьбу. И если не хочет или не может, то это позволит просителю искать другие пути ее удовлетворения.

Так, родители могут согласиться со своим ребенком или отказать ему. Например, оплачивать его обучение в институте, празднование свадьбы, поездку с друзьями на отдых или участвовать в принятии им решения сменить вид деятельности, увлечения. И это станет побудительным моментом к тому, чтобы ребенок:

- или стал искать эти средства где-то и у кого-то еще;
- или вступил в дальнейшие переговоры с родителями, беря на себя какие-то обязательства.

Если же родители и дети не вступили в стадию переговоров, то будут страдать сами отношения: появятся конфликты со взаимными обвинениями, или отношения даже могут быть разорваны. Таким образом будет поставлена под сомнение ценность этих отношений и, как следствие, их создателей – друг для друга и для самих себя. Произойдет обесценивание отношений, породивших жизнь. Обесценивается жизнь тех, кто родил, и тех, кто родился в этих отношениях. Обесцениваются они сами как личности. Остаются виноватые должники.

Долг нельзя погасить, отдав другому, не тому, у кого брал. А вот вклад можно накапливать и продвигать. Долг – это гнет, вклад – поддержка.

Вклад – это предоставление кому-то в пользование результатов своих достижений на договорных условиях: под проценты, в обмен на что-либо, для создания чего-нибудь ценного для вкладчика в дальнейшей перспективе.

Вклад – это право вкладчика, во-первых, на подтверждение, что он принят, и, во-вторых, на получение отдачи от него в том *виде и тогда*, когда и как это понадобится вкладчику.

Так, кладя деньги в банк, мы получаем карточку для пользования своими процентами, и договор, где указаны условия их начисления.

Единственное, чем отличается вклад родителей в детей от вклада денег в банк, – вклад в детей пожизненный. Родители не могут его забрать или получить, кроме процентов, все полностью, что вложили.

Однако реально им это и не нужно. Вкладывая в детей, мы можем надеяться на получение «процента» в старости: их внимание, помощь, уход или что-то, что *нам тогда* будет нужно, и *они* смогут дать. Именно «дать», а не «отдать». Ведь родителям не нужно, чтобы их нянчили, содержали полностью, вскармливали и обучали?! Это все они получили от своих родителей, когда сами были ДЕТЬМИ. Потом сами давали то же своим детям. Это все пройденные этапы для каждого человека *однократно* в его жизни. Помощь же и уход за СТАРИКАМИ совсем иные. Да и потребности у детей и стариков разные. Есть лишь формальное сходство в физическом бессилии и малой социальной защищенности. Но и это сходство мнимое: у детей ничего *еще* нет, ими еще ничто не создано, а у стариков *уже* нет сил воспользоваться тем, что ими же было создано. Дети и являются той базой, в которую мы вкладываемся, чтобы потом черпать *свои* проценты. Ведь там не все наше, так как дети посте-

пенно все больше создают своего. Надо учиться отличать. Принцип «разделяй и властвуй», пожалуй, в этом случае может звучать как «разделяй и пользуй».

Родителям ведь нужны именно «проценты»: в нужное время иметь возможность (и право) просить и получить то, что им нужно именно в данный момент.

Однако период переговоров в семье тоже пожизненный. Поэтому и родители, и дети могут соглашаться и отказывать удовлетворить просьбы друг друга, частично или полностью, а также предлагать что-то взамен. Недополучив что-то от детей, родители могут искать это у других. И понимание этого побуждает нас делать в процессе жизни вклады не только в детей, а еще и работать, создавать собственные накопления, отчисления в пенсионный и другие фонды, участвовать в общественной жизни и благотворительности, поддерживать и постоянно строить новые отношения со многими людьми.

Есть еще понятие «инвестиции»: вклад с увеличивающимся процентом возврата. Мы вкладываем в детей, а процент – это отражение нашего вклада во все большем числе последующих поколений, а также, кстати, еще и тех, кто с ними взаимодействует.

Когда же переговоров не происходит, и одна сторона, родители, только дает детям, не получая ни принятия себя, ни подтверждения того, что вклад признан, ни какой-либо отдачи, то у родителей возникает ощущение, что вся их жизнь уходит в «*прорву бездонную*». Они объясняют свое состояние отсутствием каких-либо значимых, по *их мнению*, подтверждений достижений и продуктивности детей. Родители обесценивают тогда все, что они сами делали, выискивая недостатки у детей, переживая за их ошибки, промахи, неудачи.

У детей же при этом появляется ощущение пустоты и безнадежности. Они также начинают искать объяснения в отсутствии благоприятных обстоятельств. В своей несостоятельности они обвиняют и своих родителей: якобы те ничего не дали или недодали нужное, а то, что дали, было лишь плохое и вредное.

Так, обесценивая друг друга, дети и родители создают ощущение «черной дыры», пустоты, ненаполненности жизни, ее бессмысленности и даже отсутствия. «Это не жизнь», – говорят они.

Как же быть? Можно ли исправить такие отношения?

Да. Ключевыми будут слова принятия, благодарности и уважения в адрес друг друга. Тогда и в отношениях появится радость.

Родители, вкладывая в детей все, чем они обладают, могут начать замечать, что из этого лучше всего дети принимают и используют. Они смогут отмечать, какие способности их вклад помог развить у ребенка, обнаруживая, в чем он теперь наиболее успешен. Радуюсь их успехам, родители принимают детей такими, какие они есть, причем вместе с родительским вкладом и «процентами прибыли» от него в виде проявлений уникальности их ребенка.

Взрослые дети, принимая с благодарностью и уважением то, что родители *смогли* им дать, развиваются на этой основе (базе, почве, корнях) и готовятся к тому, чтобы вернуть «проценты от родительского вклада» в виде признательности и внимательного отношения к актуальным теперь запросам родителей. Признавая, что многое в их жизни сформировано с помощью родителей, они оказываются в согласии с собственной личностью, что позволяет им создавать *собственное* новое, уже отличное от родительского, продиктованное их настоящими условиями и обстоятельствами.

Тогда и родители, и их взрослые дети оказываются *свободны* от взаимных обвинений, критики, недовольства друг другом, что позволяет строить отношения, признавая себя целостными, самостоятельными, успешными личностями.

Так признание другого делает свободным самого себя.

Никогда не поздно начать

Часто в среде коллег, получающих психологическое образование уже в зрелом возрасте, слышится сожаление о том, что нас не учили раньше психологии. Мы много не знали, не умели, делали не верное или, как оказалось, даже вредное для наших детей. Кажется, знание, полученное тогда, помогло бы избежать ошибок и сделало лучшими наши отношения с теперь уже взрослыми детьми. Так коллега, женщина 50 лет, имея дочь 28 лет, огорченно восклицает: «Как много мы не знали о людях, семье, отношениях, и поэтому не дали нашим детям. Теперь поздно. Не додашь. Уже сама дочь взрослая».

Однако мы давали то, что могли, и то, что у нас было. Давали абсолютно все, ничего не скрывая. То самое лучшее, что есть в наших детях, тоже создано с нашей помощью, при нашем участии. Но мы привычно не замечаем этих «плюсов» – ни в них, ни в себе, ни в своих усилиях. И тогда и дети не замечают хорошего, что дали мы. Принимается оно как само собой разумеющееся. Зато про то, что «не так», плохо, «минусы» или «что недодали», только и ведутся разговоры. Прямо как сказал кто-то: «Если люди не знают, о чем поговорить, они говорят о проблемах».

Кстати, сейчас мы можем «додать» то, что у нас появилось позже и есть теперь. Если это значимо для нас и, как мы считаем, нужно детям, можем им передавать. Да, они теперь взрослые. Поэтому давать им, общаться с ними надо иначе, чем в детстве. Теперь это общение взрослый – взрослый, а не родитель – дитя. Теперь больше диалог и обсуждение, чем обучение в форме передачи знаний. И этому нам надо учиться в отношениях с ними, а им с нами.

И совсем не поздно, а как раз время пришло! И мы, и они учимся. Если мы познаем что-то новое, то можем с ними поделиться. И они, как и мы, остаются способны учиться, будучи уже взрослыми. Мы в 50, они в 28 лет. Способность учиться не уходит, а развивается в течение жизни человека.

Кстати, 28 лет назад и не было многих знаний, которые теперь обоснованы множеством исследований и доступны для «широкой публики». Практическая психология была тогда в зародыше. В основном ее достижениями пользовались ученые, врачи и сильные мира сего. Не было популярных книг для массового читателя серии «Помоги себе сам» или «Психология для всех». Как же могли мы давать детям то, чего не было у нас самих?

Сейчас это все есть, и теперь есть чем делиться. К нам это пришло в 50, а к ним в 28. Конечно, это придется учитывать. А у некоторых из нас уже и внуки есть. Ныне существующее знание о Человеке, для нас такое новое, для них – исходное, норма жизни. Они в *это время* родились, им придется развивать имеющееся дальше. И пока мы живы, никогда не поздно быть вместе с ними. Делясь, мы обогащаем друг друга. Главное, захотеть и начать это делать.

Наделение «взрослостью»

Родители первыми обнаруживают, что дети проявляют свою взрослость. И они осознанно ее либо замечают и признают, либо не замечают и не признают. Они могут поддерживать в детях их взрослость, а могут отрицать, даже осмеивать и обесценивать. Они могут требовать ее и при этом отказываться с ней взаимодействовать, когда о ней заявляют дети. Особенно трудно родителям принимать взрослые проявления детей, когда те начинают сопоставлять, а иногда и противопоставлять свое мнение родительскому.

Дети же, настаивая, чтобы их взросление признавали, часто одновременно отказываются от него, как только к нему обращаются родители. То же относится и к другим, более старшим людям. Принимая постепенно обратную связь, что стали взрослыми, дети, получая то же от родителей и других лиц старшего возраста, время от времени ее обесценивают. Они как бы пытаются таким образом остаться *детьми своих родителей*.

Таким образом, присутствует «тройной парадокс» (как единство и борьба противоположных стремлений). Со стороны детей он выражается следующим образом:

- важно, чтобы именно родителями подтверждалось, как и насколько я повзрослел, насколько готов существовать вне семейной системы;
- необходимо постоянное подтверждение, что родители «никуда не деваются», остаются «на своем месте» с их руководством и обеспечением безопасности для «меня взрослеющего»;
- знать, что мое место в иерархии системы сохраняется: я ребенок своих родителей.

«Детский парадокс» поддерживается соответствующим «родительским»:

- создавать и поддерживать детей в их росте и развитии, обеспечивая себе роль «зрелого родителя», отпускающего их в жизнь вне семьи;
- отвечать за все и всякие проявления у ребенка, созданные тобой, как воспитателем и организатором соответствующей атмосферы, окружения, возможностей и др.;
- постоянно подтверждать детям и получать подтверждение от них, что взаиморасположение нас с ними в системе сохраняется, в чем получать поддержку от окружающих внутри и вне расширенной семьи.

Чтобы поддерживать баланс, позволяющий всем, с одной стороны, сохранять свое структурное место и функции в системе, а с другой – осуществлять путь непрерывного развития и роста, взаимоотношения должны менять свой характер в зависимости от конкретной ситуации. Так, в случае диалога по обмену мнениями, достижениями, родителям и детям необходимо признавать наличие в каждом из них «взрослой» составляющей их личности, которая помогает каждому человеку осуществлять отношения равных между собой. Это горизонтальные отношения. В тех же случаях, когда их отношения предъявляются с одновременным объявлением семейного статуса (родитель и ребенок), в любом окружении (внутри и вне семейной системы) они оказываются в вертикальных отношениях между собой. Причем большую часть времени в жизни для них обоим естественнее находиться именно в вертикальном взаимодействии, так как это соответствует изначальному, природному порядку их появления в жизни и структуре семьи.

Сепарация в отношениях

В словаре русского языка Ожегова С. И. находим: «Сепаратизм – стремление к отделению, обособлению»⁵.

Сепарация в отношениях – это, по нашим наблюдениям, основанным на практике работы с клиентами и на опыте собственной жизни нечто большее, чем отделение, это:

взаимозависимость, а не независимость;

общение (взрослых), а не его отсутствие;

«Я во взаимоотношениях», а не обособленность от других людей и отношений с ними. Не отделенность или изолированность от других людей, а нахождение в равноправных отношениях;

через признание ценности «Я» как такового, своего и других, организация общения «целостных Я» между собой;

осуществление своих планов с учетом того, что ты не один, а находишься во взаимоотношениях с кем-то еще. Это желание и умение учитывать: (а) как осуществление задуманного отразится на отношениях со значимыми людьми, т.е. с теми, с кем находишься в длительных отношениях, (б) как в процессе выполнения своих планов придется поддерживать и необходимо будет реорганизовать общение (отношения), (в) как, несмотря на различные планы и обстоятельства, поддерживать отношения, не допуская их разрыва;

умение поддерживать сразу (единовременно, в данный период существования) много различных отношений с разными людьми и системами. Умение быть гибким в своих ролях, чтобы строить различные типы взаимоотношений;

Это не просто отделение, а «отделение зачем-то». Это «отдельность» для создания отношений, а не для разрушения их.

Родители могут отпускать, а дети возвращаться или протестовать – если не против самого отпуска, то против того, *как* оно осуществляется.

Дети могут стремиться к отделению, а родители удерживать их, создавая так подтверждение (им и себе), что они всегда остаются вместе с детьми.

Родители *осознанно* признают, что без детей теряет смысл их жизнь *как родителей*. Но они *вынуждены* признать и создавать свою жизнь (отношения с другими людьми, в том числе и с собственными детьми) в других ролях в иных (кроме своей семьи) сферах жизни, и это может быть очень трудно для них, так как многие годы главной ролью было родительство. Поэтому родители часто боятся отпускать детей, испытывая страх ощутить *себя* брошенными.

Гордость своими отпрысками, выделение своей доли участия в создаваемых детьми достижениях, в значительной мере могут помочь преодолеть трудности этого периода. Важную роль играет также признание, в том числе как заслуги родителей того, что они научили детей жить самостоятельно, а не только быть ветвью родительского дерева.

Дети *неосознанно* чувствуют, что родители у них есть, были и будут всегда, как ветви дерева ощущают, хотя, может быть, и не признают, что ниже есть еще ствол и корни. Они живут и развиваются – тянутся к солнцу, уклоняются от препятствий вроде бы сами, независимо. И именно на них образуются новые почки, завязываются цветы и созревают плоды, которые принадлежат, однако, не только своим материнским ветвям, а и всему дереву.

⁵ Здесь и далее цитируется по изданию: Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1988.

Дети не боятся отвергать родителей, так как знают, что те никуда не денутся от них. Дети их интернализовали (впитали образ и ценности) и несут в себе частичку своих родителей. Даже «слетая», как плоды и семена или осенние листья, со «ствола» родительского дерева, они берут его наследие с собой, пусть даже пока не осознавая этого, но именно из-за этого не боясь оторваться.

Признать свою самость (и самостоятельность) вместе с ответственностью за собственную жизнь, поступки и переживания в отношении других людей сложнее, чем привычно приписывать ее родителям: «Они не научили», «Они так заставляли, поэтому я так не хочу» или, напротив, «Я так привык».

К сожалению, этот обвиняющий монолог в адрес своих родителей взрослые дети подчас переводят в отношения и со своими женихами (невестами), что мешает им стать мужьями (женами) или разрушает их супружество. Если брак создается для того, чтобы отделиться (сепарироваться) от родителей, он обречен на разрушение или будет наполнен отношениями со взаимными упреками, борьбой за власть, конкуренцией. Кроме того, разрешать *любые* отношения – трансформировать, изменять, завершать – нужно именно с тем, с кем состоишь в этих отношениях, а не с кем-то другим, так как это будут уже *иные* отношения и люди. Новые же *роли* можно создавать, используя опыт отношений той же *структурной организации*. Вспомним, что, кроме всего прочего, отношения «родитель – ребенок» являются вертикальными, а отношения «муж – жена» горизонтальными, т.е. они *разнонаправлены*.

Это означает, что привычные, наработанные правила взаимоотношений с родителями не могут быть перенесены в отношения с супругом. Поэтому различные проблемы – недовольство, неудовлетворенность, обида и вина, несогласие с жесткими правилами, зародившиеся у детей по мере их взросления и не разрешенные в отношениях с их родителями, не могут быть разрешены в отношениях с супругом. Поиск и обнаружение того, что «он (она) ведет себя так же и требует от меня того же, что требовали родители (отец, мать)», и, соответственно, протестное поведение по отношению к супругу (будто он родитель) отравляет супружескую жизнь. Супруги в этом случае не столько строят свои (новые для каждого из них) отношения друг с другом, сколько *используют* их (партнера и отношения с ним) для демонстрации своего протеста в адрес родителей, как бы продолжая спор с ними. Они фактически транслируют парадоксальное (противоречивое) сообщение супругу: «Если ты меня любишь, прими меня таким недовольным, как это делают мои родители. Но в отличие от них позволь мне делать все, что мне хочется, т.е. подчинись мне, как я подчинялся им». Однако, так как это призыв скорее к родителям с просьбой признать право на самостоятельность (принятие решений и ответственность за них), *никакое* ответное поведение супруга не может полноценно ответить на него и поэтому не только не приносит удовлетворения, но и либо вызывает раздражение, либо порождает все новые требования с тем же отрицательным эффектом.

Максу 30, Элине 25 лет. Молодой человек переезжает жить к девушке, у которой есть собственная комната в квартире ее родителей (с их согласия). В его понимании «порядок» – это пустая комната с минимальным числом предметов, которые он выбирает и расставляет сам, причем так, чтобы отдельные вещи были убраны в шкафы, закрытые полки, столы, «чтобы проще было убираться, пыль вытирать». Он вспоминает, что подростком «отвоевал свою самостоятельность», выкинув из своей комнаты (а потом и из дома вообще) все, что было куплено и установлено в ней родителями.

Для нее «порядок» – это свободно распределяемые по всему пространству комнаты вещи, которые «всегда под рукой», «уборка производится так и тогда, когда я решу», «глав-

ное, чтобы не было пыли». Она подростком «отстояла свое право», чтобы в ее комнату родители не входили и «не наводили свой порядок».

И вот они теперь живут вместе. Макс чувствует, что живет «в маленькой норке», а все пространство комнаты «захламлено ненужными вещами», однако «все вымыто, и пыли нет». Элина ощущает, что ее постоянно притесняют и попрекают, нарушая «привычный и нужный для жизни и работы порядок».

В ответ на предложение представить себе их будущую квартиру они приходят к тому, что им нужна не двухкомнатная (как они планировали, исходя из своих материальных средств и идеи, что «одна комната гостиная, а другая спальня»), а четырехкомнатная квартира: отдельная комната для каждого из них, их спальня, гостиная. Когда же появятся дети, то либо гостиная будет превращена в детскую комнату, либо понадобится пятая комната, причем последнее станет особенно актуально, если детей будет двое. И только в случае, если их желание самостоятельности, зародившееся в борьбе с родителями за «свою территорию», будет партнером удовлетворено (у каждого своя комната с «собственным порядком»), тогда они готовы договариваться и идти на уступки, а также создавать что-то новое на «общей территории». Только признав за другим *право* иметь свою комнату, каждый из них смог прислушиваться к мнению и принимать интересы партнера, обсуждать то, как они могут *сочетаться* с собственными интересами.

Интересно, что в тех случаях, когда такого «сочетания интересов» удастся достичь между родителями и их взрослыми детьми, последним не приходится «отстаивать свое» в отношениях с супругом. Молодые люди оказываются готовы к организации партнерских (равностатусных) отношений в большей мере, если они научились договариваться напрямую, без протеста и борьбы, со своими родителями.

Так получилось, например, в случае Антонины. Наши с ней встречи начались с ее запроса на преодоление трудностей в установлении партнерства с молодыми людьми. До этого они обычно доходили до этапа совместного проживания, где начинали выявляться разные привычки в быту, появлялись ссоры, и они расставались. Антонина к тому моменту уже несколько лет жила отдельно от родителей, снимая (арендуя) квартиру. Родители, однако, сохраняли ее комнату неприкосновенной. Финансовый кризис вынудил ее вернуться в квартиру родителей, и мы с ней решили сместить фокус терапии на «совместное проживание с родителями». Главная задача была – сохранить самостоятельность Антонины, одновременно организуя быт с учетом привычек родителей. Первым ее шагом было *наблюдение* за тем, что для родителей (*отдельно* для мамы и папы) важно и значимо. Вторым шагом стало *проговаривание* с каждым из них того, что важно для него (нее) и как дочь это поняла. Затем Антонина рассказала им, что ей важно и что хочет она сама. К ее удивлению, самым трудным для родителей оказалось услышать от дочери, что она знает и принимает *их* привычки: они просто отказывались верить, что она действительно уважает их правила. Только поверив в «добрые намерения» дочери, они с радостью приняли и ее пожелания. Антонина была поражена, что они их *просто приняли*, а не как-то обсуждали или ограничивали. И все. Теперь в доме, по ее словам, спокойно, все доброжелательны друг к другу, любые ситуации обсуждаются.

Самостоятельность

Для родителей важна самостоятельность их нуклеарной семьи, т.е. они как родители плюс их дети.

Для детей главное – своя самостоятельность как индивидуума: «Я сам».

Для родителей страшен собственный возврат к «Я сам», как приход к одиночеству. Реально для них такой возврат невозможен, так как именно в родительстве они научаются *сочетать* «Я сам» с «Мы с партнером», а также «Мы вместе для детей» с «Я с моим ребенком».

Просто в разные периоды жизни приоритеты этих позиций самостоятельности (акценты, их границы) меняются по мере прохождения семьи по ее жизненному циклу:

- «Я сам» в своей родительской семье;
- «Мы с партнером» – формирование взрослости в семейном и социальном окружении: «Я сам» выбираю себе партнера, считаюсь с его «Я сам» и хочу признания нашего «Мы»;
- «Мы с партнером» в супружестве;
- «Мы родители» – беременность и рождение первенца;
- «Мы с партнером для детей» – воспитание и возвращение детей;
- «Мы с партнером» – зрелые супруги и родители взрослых детей;
- «Мы с партнером для внуков», «Мы бабушка и дедушка» – прародители: появление внуков, затем правнуков;
- «Я сам» в созданной мной семье – с супругом и детьми, внуками – существует постоянно, меняя место в иерархии семейных ролей на каждом этапе жизненного цикла семейной системы.

Из беседы матери 50 лет и дочери 18 лет на тему «Что значит для меня *самостоятельность*»:

Мать: Я не хочу просить помощи у детей (в том числе на ремонт в своей квартире, который тянется уже третий год), так как я самостоятельная. Я хочу, чтобы мне больше не надо было помогать им материально, тогда я всем необходимым буду обеспечивать себя сама, мне хватит на это моего заработка. Сейчас я его раздаю детям, помогая им материально: дочери и среднему сыну (26 лет). А они не работают. Дочь завтра выходит на работу. А сыну я сказала: «Денег больше не дам. Зарабатывай сам».

Дочь: Я тоже хочу закончить ремонт, так как хочу жить *дома*. Хочу жить с мамой (сейчас она живет с молодым человеком, но у него тоже не ладится с работой, и им его мама дает денег на аренду квартиры). Но я не хочу больше сама таскать коробки с вещами и строительные материалы. Надоело. И тяжело мне. Сил нет.

Мать: Мы с женой старшего сына и ее мамой уже клеили сами обои, штукатурили стены в одной из комнат. Можно опять делать ремонт своими силами, но я не хочу снова все брать на себя.

Дочь: Хочу помогать маме. Мне важно, чтобы она принимала мою помощь. Но помогать хочу тем, что у меня есть и что *Я* готова делать и дать ей. Сейчас я готова, начав работать, часть денег отдавать маме на ремонт. Тогда я почувствую себя самостоятельной и свободной распоряжаться своей жизнью. В том числе и тем, как помогать маме.

Самостоятельность надо отличать от обособленности. Существует разная *степень* обособленности: свобода, изоляция и одиночество. И в каждом случае самостоятельность приобретает разные формы.

Свобода – это «Я» в отношениях, т.е. то, что сейчас приобрело термин «взрослых отношений» или «взаимозависимость», когда несколько «Я» *строят* отношения, признавая друг друга и взаимовлияние, которое они все и каждый оказывают друг на друга и на сово-

купность их взаимоотношений. «Я свободное» – это направление своей самостоятельности на создание, поддержание и регулирование взаимоотношений.

Одиночество – это «Я» *без* отношений: «Я» сам по себе, без других, отдельно от всех, без общения, взаимодействий и учета наличия еще кого-то. «Я одинокое» реализует свою самостоятельность в организации своей жизни без кого-либо еще, само по себе.

Изоляция – это «Я» *вне* отношений: «Я» наблюдает, присутствует при отношениях других и не вовлечено в них. Стороннее наблюдение, отсутствие влияния на других и возможности создать отношения, в которые «Я» было бы вовлечено. Отношения, в которые они меня или я сам себя не включаем. «Я изолированное» самостоятельно существует вне и рядом с отношениями других.

Берт Хеллингер, философ, применивший феноменологический подход к исследованию семей, пишет:

Когда ребенок вырастает, он говорит своим родителям: «Я много получил, и этого достаточно. Я возьму это с собой в свою жизнь». Тогда ребенок чувствует себя и довольным и богатым. А еще он добавляет: «Остальное я сделаю сам». Это тоже хорошая фраза. Он справится сам. Затем ребенок говорит родителям: «А теперь я оставляю вас в покое». Он отделился от родителей, но не потерял их, а родители не потеряли его.

Если же ребенок говорит своим родителям: «Вы еще многое должны мне дать», – родительское сердце закрывается. Они уже не могут давать ему с прежней охотой и так много, как он того требует. Да и ребенок, даже если что-то получает, принять этого не может. Ведь иначе все его претензии теряют силу.

Если ребенок настаивает на своих претензиях к родителям, он не может от них отделиться. Поскольку эти претензии привязывают его к родителям. Однако, *несмотря на эту связь, родителей для него нет, а для родителей нет ребенка* (курсив Б. Хеллингера)⁶.

⁶ Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко. М., 2003. С. 118.

Взрослые дети вступают в брак

Партнеры берут из родительской семьи то, чем, обладая в избытке, готовы делиться с партнером... Партнеры – это союз равных⁷.

Появление у взрослого ребенка «второй половинки» порождает у всех членов их семьи новые роли и вопросы о том, как *надо* их реализовывать. Осложняющим жизнь обстоятельством является то, что в обществе испокон века ВСЕ эти роли *ожидаемо* сосуществуют через конфликты и взаимное неприятие. Связи между зятем и тещей, невесткой и свекровью, снохой и шурином подобны отношениям воюющих сторон, и каждый изображает себя жертвой, угнетенным народом, томящимся под гнетом жестоких тиранов. Кто же в данный момент объявляется мучителем, а кто гонимым, часто зависит от того, на чьей территории поселилась супружеская пара. «Война миров» разгорается чаще, если молодые живут в одном доме или квартире с родителями, и реже, если в одном городе, регионе, стране. Игрет роль и то, насколько родители второго супруга дистанцированы и меньше участвуют или задействованы в создании новой семьи.

Подкрепленные «опытом поколений», молодые кидаются в бой так же смело, как и их родители. Интересно, что, будучи представителями одной и той же социальной и семейной системы, живя в одно историческое время, все вдруг обнаруживают только *различия и противоречия* в вопросе, какой именно должна быть новая семья, как и где ей надо существовать, каким именно образом реализовывать свалившиеся на каждого новые роли. Очень редко на начальном этапе кто-то интересуется *сходствами* взглядов и ожиданий как самих супругов, так и их родни. Так заложенные в социуме совершенно нормальные для разных поколений различия во взглядах начинают управлять жизнью сразу нескольких звеньев вновь образовавшейся семейной системы: молодых супругов, их родительских и расширенных семей. Ну и, конечно, подключаются к этому знакомые и коллеги всех новых сродственников. И все, желая мира и благополучия, готовятся к войне.

Давно известно, что ожидания, в которые свято верят, сбываются непременно. Даже название у этого феномена есть: «самореализующееся пророчество». Споры, недовольство друг другом, недоверие, а часто и разрывы отношений в семьях считаются нормой. Той нормой, о которой рассказывают знакомым, пишут в статьях и книгах и обращаются как с проблемой за помощью к специалистам.

В беседах с психологом выявляется, что все *хотят и готовы* жить мирно, причем не только с супругом, но и с его (ее) родственниками. Кроме того, каждый, по их собственному мнению, делает все возможное для сохранения отношений. Вот только *не верят*, что это достижимо. Мало того, подобная мысль оказывается настолько непривычной, что даже пугает. Поэтому они ищут своему неверию подтверждения, выискивая негативные, по их мнению, черты и акцентируя внимание на неподобающем поведении партнеров по общению, т.е. остальных членов семьи. Однако тот, кто однажды попробовал *сам* изменить свое отношение и поведение на более конструктивное и получил хорошие результаты в виде *позитивных откликов* со стороны родных, уже не захочет вернуться к старому. Так, окрыленный успехом, он быстро обнаруживает, что жить в атмосфере уважения, доброжелательного общения и развития взаимных интересов гораздо здоровее, чем в обстановке критики и отвержения.

Подобные изменения возможны, что подтверждается *легкостью*, с которой удастся поддерживать хорошие отношения и даже менять их людям, исполняющим те социальные

⁷ Вебер Г. Кризисы любви. М., 2001. С. 95.

роли, с которыми, как мы считаем, *можно* быть в хороших отношениях. Например, уверенность женщины в том, что с мужем конфликты неизбежны, а с ребенком всегда можно договориться, делает трудными отношения с мужем и вполне благоприятными отношения с ребенком. Кстати, другие люди, которые наблюдают эту семью со стороны, могут совсем иначе оценивать взаимоотношения в ней. Например, отмечать, что муж отличается ангельским терпением, а ребенок невероятно капризен, а жена почему-то раздражается на мужа, но потакает ребенку.

Если брак наших детей воспринимать *только* как обретение еще одного ребенка, то мы оставляем их детьми и делаем «сиблингами» (братьями или сестрами) между собой. А брату и сестре во всех культурах, как известно, в брак вступать запрещается, так как есть риск, что дети у них будут рождаться физически или психически больными. То есть такой брак ведет к «загниванию», вырождению, гибели рода. Совершение каких-либо поступков, противоречащих законам и правилам биологической системы, вызывает у человека беспокойство, причины которого он осознать не в силах, но и избавиться от него не может. Поэтому люди ищут источник своей тревоги неудовлетворенности в ближайшем окружении, и в доме поселяется недовольство друг другом.

Если же такое состояние имеется у обоих партнеров (а в случае «превращения супругов в сиблингов» так и происходит), они стремятся разрушить гнетущие их отношения.

Молодые супруги, оказавшиеся в роли «деток» родителей одного из них (редко в эту же «игру» включаются родители обоих молодых супругов), начинают чувствовать психологический дискомфорт. Его сложно осознать, и еще труднее понять причины, так как попытки наладить и поддержать благожелательные отношения, как со стороны родителей, так и детей лишь усиливают *внутреннее* недовольство каждого участника. Супруг, «принятый ребенком» в родительскую семью своего супруга, все чаще обнаруживает, что «это не его родители», и их забота, равно как и требования, вызывают у него протест и раздражение. Супруг, который является родным ребенком своих родителей, оказывается вынужден делить эту позицию с приведенным им в дом «чужаком-приемышем» и, соответственно, спорит, ревнует, конкурирует и даже учит жизни своего супруга, будто он ему старший сиблинг, который лучше знает правила своей семьи.

Родители же, принявшие «под свое крыло еще одного ребеночка», то разочаровываются в нем (в ней), обнаруживая, что это «чужой ребенок» и «своим» полностью навряд ли станет, то оказываются вовлечены в «разборки детей». Так родители уходят от необходимости видеть своего ребенка отдельно от себя и, одновременно, совместно с чужим для них пока человеком – ее (его) супругом (зятком или невесткой).

Однако супруг, ставший «приемным ребенком», может смириться с этой ролью. И тогда вопрос «кто есть кто?» навсегда поселяется в этой семье, обостряясь на каждом витке ее развития.

Или он (она) может отстаивать свою непричастность к родителям своего супруга, ища у него поддержки и требуя учитывать привычки и ценности *его* семьи. Если тот не поддержит этих устремлений, то брак затрещит по швам и может распасться. Ведь супруг, на территории родителей которого эти баталии происходят, оказывается между двух огней: родителей и супруга. Коалиция с родителями может расстроить его собственный брак.

Объединение же с супругом в его борьбе против «правил моих родителей» порождает страх потерять их любовь, стать сиротой при их жизни. Коалиция с супругом потребует простраивания четких границ их супружеской пары. Собственно, это и является самой необходимой и одновременно самой трудной задачей любой семьи на первом этапе ее созидания.

Если же изначально, до брака, оба или один из супругов находился в протестных отношениях со своими родителями, то дистанцирование от них может не приносить быстрого облегчения, и негативизм молодых людей направляется друг на друга. Они начинают кон-

курировать, сражаться за первенство, как сиблинги, деля территорию и требуя подчинения. Часто им настолько трудно договариваться, что они разрывают отношения, и брак распадается, не успев окрепнуть.

Если молодые объединяются, то они отстраняются от родителей как супружеская *пара*, и, испытав облегчение, остаются вместе, поддерживая дистантные отношения с «усыновляющей (удочеряющей)» родительской семьей.

Родителям надо признать взрослость своего ребенка для образования его собственного брака. Тут родителям очень пригодится вспомнить свой опыт создания *благоприятных* ситуаций и периодов брака. Отрицательный можно оставить при себе как опыт проживания трудностей. У детей же пока трудностей нет. А когда появятся, то они будут такие, которых не было у родителей. Однако чаще родители ведут речи в основном о возможных бедах, что побуждает молодых все время искать признаки этих бед, тем самым прогнозируя неизбежность того, что они и у них наступят.

Может, лучше радоваться их настоящему благополучию? Или даже прогнозировать хорошее? Родители могут делиться опытом создания позитивных сторон собственных отношений. В их жизни реально есть результаты наращивания хорошего, а не только избегания плохого. Чем больше родители будут говорить о возможностях удовлетворенности браком, тем больше молодые будут стремиться его сохранять и видеть его положительные стороны.

Много бед, по моему опыту семейного психолога, наделало искаженное понимание слов из Библии: «...оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей»⁸. Множество конфликтов и душевных ран нанесло требование супругов друг к другу, чтобы те *перестали* общаться со своими родителями после женитьбы (замужества) отдельно, без жены (мужа). Особенно часто и рьяно этого требуют жены: настаивают, чтобы муж перестал звонить, ездить, участвовать в жизни своих родителей, особенно матерей. Вся цитата, кстати, звучит так: «Но для человека не нашлось помощника, подобного ему... И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку. И сказал человек: вот это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою: ибо взята от мужа. Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»⁹. Обратим внимание, что в этих словах заложен необходимый результат: «будут одна плоть».

На самом деле, детям, чтобы создать брак, нет необходимости отвергать родителей. Достаточно «прилепиться» к супругу (супруге), заявив об этом самому себе и окружающему миру, в том числе родителям. Речь идет именно о «прилепленности», т.е. *степени* близости. С момента создания брака супружеские отношения постоянно упрочиваются, становясь наиболее слитными, даже по сравнению с отношениями супругов с их родителями. Так будет, пока у них самих не появятся дети, порождение их «одной плоти». И тогда не раз еще понадобится им обращение к родителям своим: очно и в воспоминаниях, за советом и помощью или поделиться трудностями и радостями. Лишь сохранив добрые, пусть и более отдаленные, чем в детстве, отношения с родителями, можно соблюсти одновременно и общечеловеческие, личные заповеди Библии: «Если же хочешь войти в жизнь *вечную*, соблюди заповеди. ... Не убивай; не прелюбодействуй; не кради; не лжесвидетельствуй; почитай отца и мать; и люби ближнего твоего, как самого себя»¹⁰.

Отношения с родителями были, есть и будут, как природные. Можно сказать: «Не мы их выбирали, не нам их и отвергать». Все же другие отношения в жизни человека *добавляются* к ним, увеличивая число его жизненных ролей.

⁸ Ветхий Завет. Первая Книга Моисеева. Бытие 2: 20—24.

⁹ Новый Завет. Евангелие от Матфея 19: 3—6.

¹⁰ Новый Завет. Евангелие от Матфея 19: 17—19.

Кстати, еще раз напомним, что детско-родительские отношения вертикально организованы, а супружеские – горизонтально и создаются по свободному, сознательному выбору равных по социальному статусу сторон.

Вертикальные и горизонтальные отношения выполняют в нашей жизни совершенно разные задачи.

Задачи вертикальных отношений: обеспечивать безопасность, воспитывать, передавать опыт предыдущих и своего поколений, управлять/подчиняться, учить/учиться, отдавать/принимать, требовать/выполнять, поддерживать в росте и развитии.

Задачи горизонтальных отношений: сопоставление правил каждого и создание новых из их сочетания, обмен опытом и знаниями, создание совместности (время, пространство, интересы, деятельность и др.), сохранение и поддержание отдельности для развития уникальности каждого, конкуренция, сотрудничество.

Поэтому их никогда не стоит путать. И подменить одни другими не удастся. Попытки «найти в супруге себе маму» или «оторвать его от мамы» или «общение с супругом вместо вечера у родителей» и т. п. только разрушают отношения, так как содержат в себе противоречие неразрешимого характера: нельзя подменить горизонтальные отношения вертикальными, и наоборот.

Если супруги строят отношения как «родитель – ребенок», т.е. один дает, другой берет, то последний часто покидает дающего. Искусственно создаваемая вертикальная структура их отношений имеет силу договоренности между партнерами, пока существуют обстоятельства, вынудившие и принятые партнерами для такого договора. «...Например, один дает другому возможность уже в браке получить высшее образование, тогда тот, кто так много получил от другого, не может больше быть с ним на равных. Оставаясь ему обязанным, он, закончив учебу, как правило, покидает другого»¹¹.

При изменении этих обстоятельств, в том числе при их завершении, договор теряет силу, и продолжение отношений возможно лишь при заключении следующего договора, учитывающего новые условия, социальный контекст жизни пары.

В браке должен быть взаимный вклад: надо делать его самому плюс *позволять* делать это партнеру. Используя пример Б. Хеллингера, если один партнер помог другому получить образование, то вслед наступает очередь учиться первого. Однако бывает, что одному надо (и хочется) учиться, а другому – развиваться как личность или позволить себе погрузиться в хобби. Ценности таких разных желаний могут быть несопоставимы для партнеров и поэтому не воспринимаются как взаимная расплата, вызывая недоумение и разлад в отношениях супругов. В этом случае им необходимо прояснить, каковы их ценности и на основании каких догм, откуда именно взятых, они сложились. Чаще всего это неосознаваемые семейные ценности.

Для того чтобы партнерство сложилось удачно, им необходимо проверять заданные родителями модели и при необходимости отходить от старых образцов и находить для своего партнера новые. Однако при этом на пути у них часто оказывается чувство вины или невинности, так как, перенимая заданные, пусть даже плохие образцы, они чувствуют себя невинными¹².

Поэтому в паре важно обсуждать поступки, ожидания и возникающие при этом чувства, чтобы можно было осознать и понять, что негативные переживания относятся к отказу от родительских моделей, а не к партнеру. А также то, что без этих отказов и соответству-

¹¹ Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко. М., 2003. С. 142.

¹² Там же, с. 146.

ющих переживаний не обойтись при построении новых моделей, необходимых в данном партнерстве. И здесь больше всего нужно понимание со стороны партнера.

Если родители поддерживают детей и в таких отказах, и в создании нового, то это укрепляет и партнерские, и детско-родительские отношения между взрослыми членами семьи. Родители, пройдя сами в собственном супружестве через препоны наследия догм собственных родителей, должны с пониманием отнестись к тому, что молодым людям тоже надо искать точки соприкосновения и варианты выхода из ям разногласий, являющихся следствием их принадлежности к разным родам. Каждая семейная система, каждый род имеют свой миф, легенду, философию, скелет которых составляют конкретные принципы, правила, предусматривающие преимущественные ценности для каждого жизненного периода членов этой семьи. Общечеловеческие ценности едины, а актуальные ценности у каждого рода и человека сильно различаются. Причем системные (родовые) ценности имеют приоритет перед личностными, поэтому последние не противоречат и подчинены первым. Попытка нарушить родовые ценности повышает тревогу, вызывает чувство опасности и недоверия в адрес того, кто посягает на них. Супружеские отношения в процессе своего существования постоянно испытывают давление и проходят таким образом «проверку на прочность» со стороны канонов жизни, сложившихся в расширенных семейных системах обоих супругов.

Прояснив то, как каждый из супругов понимает роли свою и партнера, можно уменьшить напряженность в отношениях или даже нивелировать конфликт супругов, основанный на взаимообвинениях типа «ты заставляешь меня нянчиться с тобой, как с ребенком». Супруги не могут быть родителями друг другу, так как они *равные* партнеры по ответственности к их взаимоотношениям. Обязанности и права их подлежат прояснению и разделению в переговорах между собой. Опираясь же на свои ожидания, молодые люди часто испытывают недовольство, так как строят отношения, исходя из опыта жизни в *собственной* родительской семье, правила которой отличаются от правил родительской семьи супруга. Обсуждение позволяет выявлять сходства и общие намерения сторон вместо накапливающегося раздражения на все большее число проявляющихся различий.

Родители по отношению к вступившим в брак детям остаются в вертикальных отношениях. Они наблюдают *за парой* и поддерживают их попытки в создании новых правил взаимодействия. Нельзя вмешиваться, вступая между ними, но и слишком настаивать на их сближении тоже не стоит. Ведь и родительский брак складывался годами. Мы подчас это забываем, стараясь оградить детей от трудностей, создавая с нашей помощью идеальную модель их брака. Придется признать, что это невозможно. Это их путь, и только они его смогут пройти. Родители же остаются *всегда* вне их отношений, приближаясь и отдаляясь в разных жизненных ситуациях. И если родители будут уверены в том, что дети справятся самостоятельно, их позитивный настрой будет лучшей поддержкой. Тогда дети смогут позволить себе обращаться к родителям за помощью и советом.

Вот тогда и наступает самая сложная ситуация. Когда взрослые дети обращаются к родителям за помощью или советом по поводу их отношений с супругом, общение между ними предполагает позицию «взрослый – взрослый». То же происходит и при обращении родителей к своим детям за профессиональными советами, по поводу организации отношений с социальными институтами. Это *временный* или, как мы говорим, *ситуативный* отказ от привычной иерархии отношений, т.е. переход к горизонтальному взаимодействию вместо вертикального.

Все мы иногда обращаемся к друзьям. Тут исходная горизонтальность отношений помогает нам оставаться в позиции равных. Родители и дети исходно находятся в вертикальных отношениях. Однако решение задач, требующих увеличения точек зрения, сбора мнений и идей, требует перехода к горизонтальным отношениям. В этом случае может быть

осуществлен *обмен* чем-либо (мнением, знаниями, умениями), а не *подчинение*, как это происходит в вертикальном взаимодействии. Передача опыта также происходит «от равного к равному», что облегчает как его принятие, так и применение. Однако по завершении ситуации отношения должны вернуться к *естественной* иерархии в семейной системе: вертикальной между родителями и детьми, горизонтальной между супругами и, частично, обеими (если есть все) супружескими парами. Это очень важно: оба родителя, как и оба молодых супруга, должны вернуться в свои «горизонталы».

Таким образом, родители поддерживают *супружескую пару* своего взрослого ребенка, не вмешиваясь и не устранившись от общения как с ними обоими, так и с каждым в отдельности.

Сами молодые супруги решают в этот период (в первые годы брака) двойную задачу. Во-первых, они создают правила жизни вдвоем, распределяя обязанности между собой. Во-вторых, предъявляют окружающему миру себя как пару больше, чем отдельных членов социума. Ценность создания «мы» позволяет отказываться от части времени и пространства в различных сферах жизни каждого, ранее занятых исключительно личными планами и интересами.

Жизнь пары начинает преобладать над жизнью в одиночку.

В этот период очень важно, чтобы супружеские отношения родителей также начали упрочиваться, какими бы они ни были до этого. Взрослым детям важно наблюдать, как родители справляются теперь «без них», когда дети отдаляются от родительской семьи, устранивая собственные супружеские отношения. Это важно новой супружеской паре как пример и как сигнал от родителей, что ребенок может быть спокоен и даже горд, за своих родителей: те поддерживают молодых в устройстве новых отношений, используя это время на упрочение собственных. Сигнал о том, что семья не распалась с их уходом, снимает тревогу с детей. Одновременно стремление родителей наладить «жизнь вдвоем» поддерживает детей в создании аналогичных отношений, подтверждая возможность и значимость этого.

К сожалению, «синдром пустого гнезда», когда дети постепенно уходят из дома и/или все больше заняты построением собственной семьи и карьеры, часто оказывается тяжелым периодом для родителей. В их взаимоотношениях могут обнаружиться «бреши», нанесенные прошлыми конфликтами, разрешение которых было приостановлено на период воспитания детей, и теперь эти проблемы вновь обостряются. Кроме того, родители находятся на своем витке личностного и социального развития, когда многое в жизни достигнуто и в то же время что-то было отложено «ради детей». Настала пора возвращаться в собственную «взрослую, самостоятельную» жизнь, без детей. Но... не хочется ничего менять и... страшно! А вдруг не получится?! Да и годы уже не те, чтобы «начинать жизнь сначала».

Сомневаются оба родителя: молча, оберегая или, наоборот, попрекая друг друга. Поэтому есть ощущение, что наступило одиночество, в котором поддержку получить не от кого. Появляются мысли, что собственная жизнь кончилась, и отношения с супругом изжили сами себя. Ощущение собственной ненужности переносится на супруга и отношения с ним (с ней). Растет отчуждение, перемежающееся конфликтами и часто заканчивающееся разрывом, разводом.

Взрослые дети вовлекаются в этот процесс чаще одним из родителей либо на этапе конфликтов, либо при разрыве отношений между родителями. Это резко тормозит развитие собственного супружества детей, внося нотку разочарования, страхи и неверие, что «у нас получится хорошо».

Важно, чтобы родители, вновь остающиеся вдвоем после брака детей, начали не отдаляться, а сближаться друг с другом. Очень помогает поиск общих интересов, отложенных на время воспитания детей, увлечений и развлечений. Важно обсуждать те перспективы, которые открываются перед каждым из них с «облегчением от родительского бремени», даже если они пугают или не просматриваются сразу. Самое главное – это *говорить* друг

с другом о возникающих в этот период переживаниях. Не молчать и не ждать, что супруг сам догадается «вести себя так, как мне необходимо».

Часто это не удастся сделать дома, в привычной обстановке, которую нарушила наступившая пустота с уходом ребенка и/или, одновременно, с появлением нового члена семьи – зятя или невестки. Кабинет семейного психолога – самый лучший вариант для создания первого опыта организации подобных бесед. Нейтральная территория (новая, иная), плюс слушатель, который не был ранее вовлечен в их жизнь, и в то же время заинтересованный именно в том, чтобы помочь семье, – все это помогает достаточно быстро, за несколько встреч, найти варианты выхода из, казалось бы, неразрешимой жизненной ситуации.

Чужие дети, ставшие родными

Особые роли и отношения, возникающие с браком, добавляют нам родственников. Как строить отношения, вести себя с каждым из них? Подобные вопросы возникают неизбежно. Тот, кто женится (выходит замуж), сам *выбирает* себе спутника жизни. Иногда, правда, как это принято в некоторых культурах, супруги встречаются лишь после свадьбы, но это бывает все реже. Остальные родственники *вынуждены* принять того, кого привел в их семью один из них. Чаще, стремясь сохранить привычное, ему (ей) предлагают жить так, как это принято в семье, куда он влился. Но ведь браком сливаются две *семьи*. Получается, что молодоженам навязываются сразу *две системы* правил, обычаев, норм отношений и поведения. Плюс каждый родственник налаживает новый контакт по-своему.

Когда появляются новые люди в семье: супруг (супруга), дети, внуки – наступает период наделения друг друга новыми ролями. И все принимают в этом участие. Создают собственные и соответствующие роли у других.

Любая роль комплементарна, т.е. всегда есть та, которая ее дополняет, и есть сопутствующие роли. Например, основные: муж – жена, сопутствующие: тесть – свекровь, свояк – свояченица и др.

Надо отметить, что то же наблюдается и в других сферах нашей жизни. На работе есть начальник и его подчиненный, коллеги того и другого, занимающие конкретные должности и исполняющие соответствующие роли в структуре данной организации.

Есть общие роли и в любых отношениях, например, жертва – спасатель, активный – пассивный партнеры по общению. Все они создают пары, треугольники и сети общения. Главное, чтобы они удовлетворяли их участников. Однако стабильность всегда преходяща. Кто-то, получив достаточно от такого ролевого соответствия, вновь стремится к изменениям, подключая к ним свое окружение.

Исходя из темы данной книги, поговорим о наиболее частых моделях отношений между родителями жены и ее мужем, родителями мужа и его женой. Давайте назовем их роли:

- зять и теща; зять и тесть. Зять – муж дочери или сестры. Тесть, теща – родители жены;
- невестка и свекровь; сноха и свекор. Невестка – жена сына или жена брата или замужняя женщина по отношению к родным ее мужа. Сноха – жена сына по отношению к его отцу.
- Свекор, свекровь – родители мужа;
- шурин: брат жены;
- свояченица: сестра жены. Свояк – муж свояченицы.

Самые непримиримые отношения складываются, когда родители воспринимают супруга своего ребенка как захватчика. Фразы «зять – чужой мужик, забравший нашу доченьку» и «невестка – чужая баба, оторвавшая от нас сыночка» ничего хорошего не сулят будущим отношениям молодоженов с их родителями. Тут присутствует спутанность ролей по половому признаку. Зять, как мужчина, воспринимается конкурентом отца в семье молодой жены. Невестка конкурирует с матерью своего мужа, как женщина. Если в семье главной темой при построении отношений будет спор «кто лучший мужчина/женщина», то неизбежны постоянные конфликты, обиды и обвинения. Они мешают развитию нормальной иерархии семейной системы.

При вступлении детей в брак у них самих, их родителей и остальных родственников *добавляются* роли и отношения с членами другой семьи, которая соединилась с собственной. Старые роли остаются, меняя свою дистанцию и насыщенность, но не исчезают вовсе.

Новые роли встраиваются в связи с добавлением новой *горизонтальной* роли (супруга) у взрослого теперь ребенка. Соответственно, для его жены (ее мужа) также добавляются роли и отношения, структурно направленные так же, как это есть у его (ее) супруга.

Так, став невесткой для матери и снохой для отца мужа, его жена приобретает новые *вертикальные* отношения: со свекровью и свекром. Если же у мужа есть сиблинги, то у нее появляются и добавочные *горизонтальные* связи: с деверем (брат мужа) и/или с золовкой (сестрой мужа).

Молодой супруг получает новые *вертикальные* отношения с родителями жены: с тещей и тестем. При наличии у жены сиблингов у него появляются и *горизонтальные* родственники: свояченица (сестра жены) и/или шурин (брат жены).

Однако, несмотря на ту же структуру, никогда родители супруга не подменяют своих родных родителей, и муж (жена) не станут сиблингами брату/сестре вместо супруга. Роли лишь добавляются, но не подменяют имевшиеся ранее. Семьи, объединившись, наращивают их число, как и разнообразие отношений, опыта, принципов жизни, ценностей, моделей и перспектив развития.

Тем более не могут быть подменены роли, имеющие разную структуру. Жена не заменит мужу его мать. В муже жена напрасно будет искать своего отца. Попытка улучшить отношения со своими родителями через брак, найдя себе жену, «похожую на маму, но более терпимую и принимающую» или мужа, «который будет защищать всю жизнь и любить меня, чего я никогда не видела от отца», – это скорее фантазии ребенка. Одни фантазии относятся собственно к детскому желанию дополучить то, чего много не бывает: ласки, любви, заботы, тепла. Другие фантазии уже из возраста половой идентификации: например, мечта быть лучшим партнером своему родителю, чем был его супруг (супруга), т.е. женой для папы или мужем для мамы.

Страхи свекрови, что невестка «забрала у нее мальчика», относятся, с одной стороны, к женской конкуренции и ставят таким образом этих женщин на одну «половую горизонталь». С другой стороны, это страх, что другая женщина окажется лучшей матерью ее сыну, который поднимает невестку на «родительскую горизонталь». И то и другое, как мы видим, не соответствует иерархии семьи, так как отношения свекровь – невестка вертикальные.

Обратные претензии от невестки к свекрови, что «она не отдает мне мужа», являются заявкой с ее стороны на горизонтальную конкуренцию женщин за одного и того же мужчину. Попытки же жены «ухаживать за мужем, давая ему то, что он не получал от своей мамы», во-первых, являются стремлением сравняться со свекровью как с матерью. Тут также отвергается вертикаль невестка – свекровь. Во-вторых, тем самым мужу предлагается роль ребенка своей жены, т.е. создаются между ними вертикальные отношения (вместо нормальных супружеских горизонтальных). Кстати, такое распределение ролей характерно для зависимых семей, в том числе таких, где муж алкоголизируется: мужчина может иметь уже собственных детей, но оставаться «ребенком номер один в семье, которую создал сам»¹³.

«Включению вертикали» в отношения супругов могут способствовать и попытки родителей поухаживать и дальше за своим ребенком через его партнера. Они просят заботиться о нем (о ней). Для этого подсказывают, что любит/не любит их дитя, что умеет/не умеет и т. д. Они как бы переносят собственные родительские обязанности на зятя/невестку, делятся своими страхами в отношении своего недоросля с его с супругами, пытаются таким образом что-то добавить, доделать, довоспитать и т. д. Если невестка/зять благосклонно воспринимают подобные наставления, то родители успокаиваются и часто перестают их навязывать. Хуже, если они упорствуют или зять/невестка, прислушиваясь к пожеланиям свекра и свекрови, стремятся «стать родителем» раньше, чем сложились собственно супружеские

¹³ Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М., 2002.

отношения, и начинают доделывать «свою половину», опираясь в своих усилиях на слова его (ее) родителей или даже приводя те же аргументы, что и они. Так новый член семьи *будто бы* поднимается в семейной иерархии, присоединяясь к родительской подсистеме супруга и покидая свою «супружескую горизонталь». Через некоторое время напряжение между супругами возрастет, и они вновь будут вынуждены решать, какие же между ними отношения: горизонтальные (партнерские) или вертикальные (родительские).

Попытки невестки или свекрови найти в «новой женщине в нашей семье» себе подругу (горизонталь равных социально людей), с какой бы стороны ни запускались, могут найти себе почву только в той мере, в которой они не касаются их вертикальных ролей. То же относится к зятю и тестю. Надо помнить, однако, что все люди разные, поэтому предложение *чужого* пока человека строить с ним непривычные отношения, в том числе близкие и/или равностатусные, может встретить сопротивление.

Вообще-то модель разделения на «наши женщины и наши мужчины» сильно выравнивает родителей и взрослых детей. Однако она не может быть единственной и постоянной. Уважение вертикальных связей необходимо так же, как и признание их отличия от горизонтальных. И если *все* это присутствует, тогда становится возможной самая естественная для *взрослой* семейной системы структура общения: супружеская пара родителей и супружеская пара их ребенка.

Однако давайте отметим трудности, возникающие у мужской половины человечества. Молодой человек, выступая в социуме как защитник (и завоеватель одновременно) своей жены, нередко эту же позицию предьявляет и ее родителям, чем страшно их возмущает. Он вмешивается в споры жены со своими родителями, встает на ее (реже на их) сторону или даже между ней и родителями. Часто муж вступает в конфликт и с ее братьями/сестрами. Подчас и сама жена включает его таким образом в общение со своими родными. Он оказывается клином, вбитым в ее отношения с семьей, что мешает ему строить собственные непосредственные отношения с каждым из них. Так он предьявляет себя «лучшим мужчиной» (конкурирует по половой горизонтали с ее отцом и братом, если он есть) или, пытаясь занять место отца, вступает с ним в спор за «лучшего родителя» и одновременно навязывает жене вертикальные (воспитывающие и защищающие) отношения вместо горизонтальных. Таким образом, роль защитника, социально приписываемая мужчине и поднимающая его над женщиной (слабой и беззащитной), оказывается губительной. Это может стать бомбой замедленного действия для его брака, особенно когда энергия направляется против ее родных.

И еще один важный момент для всех: необходимо *принятие* родителей и расширенной семьи *каждого* супруга такими, какие они есть. Критика, сравнение по признаку «чем мы лучше, а они хуже» неизбежно разрушает отношения в браке. И, пожалуй, тут ведущая роль принадлежит родителям. Они сами делают для своих детей самое лучшее, исходя из их понимания. И так же мыслит и живет другая сторона – родители супруга их взрослого уже ребенка. Есть великое множество вариантов воспитания и взаимоотношений в семье. Обмен опытом и мнениями обогащает каждую из сторон, критика и отвержение обедняет всех. Родители могут интересоваться обычаями другой семьи, знакомясь с ней постепенно. Познавать, но не осуждать или критиковать – вот главное правило общения с супругом своего ребенка, которое больше всего поможет найти молодым точки соприкосновения для создания правил новой, их собственной семьи.

Какой же выход? Ответ тот же: прямое диалоговое общение «каждый с каждым». Без попыток повлиять на одного через другого, т.е. как можно меньше косвенного, через треугольники, взаимодействия. Предложение контактов со своей стороны и уважение ответных пожеланий, в том числе отказов сразу же выполнять просьбы. Надо устанавливать *постепенно*, не спеша, некий баланс взаимодействия, чаще всего меняющийся в различных ситу-

ациях. Проговаривать желанное, а не ждать, что поймут и так или «как-то притрется само». И главное. принимать уже имевшиеся ранее роли, добавляя к ним новые: свои и у других членов семьи, помогать в этом друг другу. Ведь согласитесь, непривычное и новое создавать трудно всем.

Когда взрослых детей больше одного

Дети – богатство семьи. И чем их больше, тем мощнее данная семейная система, тем больше ее участие и влияние на окружающий мир, социальное окружение. Поэтому взаимоотношения между самими детьми – очень важный аспект семейной жизни. Родных (по отцу и/или матери) братьев и сестер еще называют «сиблингами» или «сибсами». Мы далее будем для краткости пользоваться этими терминами.

Отношения между детьми складываются под влиянием родителей. Те, в свою очередь, относятся к детям, исходя из норм и правил, которые у них сложились к этому моменту. На них оказывает влияние не только расширенная семья (правила их рода, культуры), но и их социальное окружение, исторический период. Привлекать старших к воспитанию младших, уверять их в том, что необходимо наличие любви (хотя подчас бывают ревность, борьба, драки и др.) между братьями-сестрами, беспокоиться о возможности появления чувства обделенности у старшего или опасности стать избалованным у младшего, стараться испытывать одинаковые чувства ко всем детям (что оказывается невозможным, так как дети – разные люди) и т. д. и т. п. – все это родители вносят в свои отношения с детьми. Соответственно, и отношения между сиблингами складываются под этими довлеющими над родителями категориями, которые дети перенимают относительно себя, своих братьев-сестер и взаимоотношений с ними.

Часто родители ждут, что по мере взросления дети будут идти по жизни самостоятельно, но их общение друг с другом будет такое же или даже более плотное, чем в детстве. В реальности чаще всего братья и сестры в значительной степени дистанцируются друг от друга. Им необходимо развивать собственные идентичности, создавать новые взаимоотношения и системы. Они больше не похожи, чем сходны. И эта разница увеличивается с возрастом. Если родители – люди различных типов личности, то и дети обычно бывают похожи один больше на отца, другой на мать и, значит, сильно отличаются характерами. В результате у них постепенно складываются разные преимущественные интересы. Каждый стремится создать свой собственный круг общения, выбрать подходящую *себе* профессию. Даже длительное стремление младшего «делать так же, как старший» в конце концов прекращается. Хорошо, если это собственный выбор, а не отчаяние младшего «неудачника» при успешном старшем. Еще травматичнее для старшего, если более активный младший оказывается более успешным. В действительности же они просто разные и, выявив свою уникальность, способны найти собственный путь в жизни.

Попытки родителей приводить в пример одного ребенка другому чаще не сближают, а отдаляют их между собой, нередко еще и озлобляя их друг против друга. Различия в характере, темпераменте детей требуют от родителей гибкости и терпения. Если ребенок обладает качествами, которые меньше всего выражены у обоих родителей, это чаще принимается позитивно большинством типов людей, но если он больше похож на одного из супругов, это может приводить к недопониманию в семье или даже вызывать раздражение. Если отношения между родителями хорошие, то их различия, отраженные в детях, порождают дружественные и взаимодополняющие группировки: «мамины» и «папины» дети. Если же родители конфликтуют, то это отражается в попреках: «Ты такой же [плохой], как твой отец (мать)». Дети – носители обид родителей друг на друга трудно общаются между собой. Они обречены быть воплощением и продолжением их распрей даже когда те умрут, если только сиблинги не отделят привнесённое в их отношения родителями и не построят их заново. Так поступают все чаще современные взрослые люди, обнаружив, что лишены необходимой поддержки брата или сестры в построении своих социальных отношений.

В случае если семья сфокусирована на помощь одному из детей в ущерб другому, например, пребывая в уверенности, что «он и так справляется хорошо», нарушается горизонтальность (равно статусность) братьев и сестер между собой. Тот, кто больше принят как самостоятельный, «поднимается» в иерархии до уровня родителей, а «неспособный» навсегда обрекается на статус «деточки». Кстати, такое разделение сиблингов родителями часто остается и в отношении к ним самим, когда они стареют и нуждаются в помощи детей. Более дееспособному из них приходится «стать родителем» и им. Он, таким образом лишенный по жизни равноправных отношений с братом/сестрой, лишается и родительского «прикрытия», поднимаясь в их старости фактически на уровень прародителей. Это очень тяжелый груз – нести бремя роли, которая соответствует не твоему месту в иерархии системы.

Сиблинги – важная подсистема. Участие в ней дает каждому человеку первый в его жизни опыт горизонтальных, *равностатусных* взаимоотношений. Однако и между ними существует иерархия, соответствующая, во-первых, порядком их появления в системе (рождения) и, во-вторых, теми функциями, которыми их наделяет семейная система. Если оба аспекта не противоречат друг другу, то отношения между братьями и сестрами обеспечивают им важнейший опыт взаимодействия, который они смогут потом использовать во вне-семейных связях: со сверстниками, друзьями, одноклассниками, коллегами, супругом. Все эти отношения относятся к горизонтальным в структуре любой системы и кардинально отличаются от вертикальных отношений: с родителями, учителями, начальниками, людьми старшего возраста.

Однако как раз категория старшинства и вносит значительные различия в жизненное восприятие сиблингов. Ведь кроме близнецов все остальные сибсы различаются по возрасту. И чем значительнее эта разница, тем больше вероятность того, что постепенно сиблинги отстранятся друг от друга, так как их актуальные потребности будут сильно отличаться. В частности, желание близости/отстраненности по отношению друг другу постоянно меняется у человека в течение жизни. В течение первых двух десятков лет оно меняется ежегодно. В середине жизни – реже, кардинально примерно раз в 3—5 лет, а стабилизируется после 40, и вновь устремляется к необходимости близости после 60 лет.

Если есть братья-сестры, то человек удовлетворяет желание близких отношений в семье через общение с ними, а не только с родителями. К сожалению, часто большинство людей пренебрегает связями с сиблингами – как с родными, так и с двоюродными. Возможно, в это внесла свою лепту и психология, которая гораздо больше уделяет внимания детско-родительским отношениям, как важнейшим в жизни человека. Однако для взрослых людей, являющихся единственными детьми, особенно в пору старения и после смерти родителей, становится очевидной степень их одиночества. Тем, кто имеет сиблингов, легче жить, имея партнера из своей родительской семьи.

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.