

Екатерина Бурмистрова
Михаил Бурмистров

СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ



Екатерина Бурмистрова

**Современная семья.
Психология отношений**

ТД "Белый город"

2016

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Современная семья. Психология отношений /
Е. А. Бурмистрова — ТД "Белый город", 2016

ISBN 978-5-485-00548-1

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

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00548-1

© Бурмистрова Е. А., 2016
© ТД "Белый город", 2016

Содержание

От авторов	7
Введение	10
Глава 1. Нормативные кризисы семьи – обзор ситуаций	13
Семья как система	13
Семейная система состоит из подсистем	14
Разговор по душам: семейные сценарии	15
Разговор по душам: родительские послания из семей происхождения	24
Что такое нормативный кризис	30
Почему развитие происходит через кризисы	31
Нормальное время преодоления кризиса	32
Кризис появления детей	33
Кризис обыденности	34
Что делать с кризисом и в кризисе, как себя вести	35
«Лицом к лицу лица не увидать»	36
Третий лишний	37
Никто не обещал, что будет легко	38
В горе и в радости...	39
Глава 2. Конфликты	40
Конфликты в совместной жизни	40
Разговор по душам: конфликт – и разрушитель, и стабилизатор	42
Конфликт поколений	50
Отношения поколений в семье: молодые супруги и будущие бабушки	51
Феномен «подросткового возраста»	56
Из-за чего чаще всего возникают конфликты поколений	56
Что делать, чтобы смягчить конфликты подросткового типа	56
Как сделать так, чтобы конфликт не разрушал отношения	57
Выработка решений	58
«Договорные отношения»	60
Глава 3. Нормативные кризисы – углубление в проблему	61
Ребенок: изменения в семье	61
Рольевые отношения в семье	61
Любимые и нелюбимые роли в семье	61
Специфика проявления ролевых отношений в семье	62
Распределение на чисто женские и чисто мужские роли	62
Помощь социальных структур	63
Супружеские роли	63
Если кто-то «заигрался» какой-то одной ролью	63
Если пропорции все же нарушились	64
Изменения, связанные с рождением ребенка	64
Знает ли ваша семья свою температуру?	65
Проблемы в супружеских отношениях	66
Роли: супружеские и родительские	68
О «взрослых» родителях	69

Немного о планировании	70
Тревога о ребенке, тревога о себе	70
Разница интересов супругов	71
Что мешает семье в период, когда дети маленькие, и что помогает	72
Изменения супружеского взаимодействия	72
Рождение ребенка – взгляды мужчины и женщины	74
Конец ознакомительного фрагмента.	76

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

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

© Ватель Е.И., обложка, 2016

© Издательство «ДАРЪ», 2016

От авторов

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

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

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

Семья – это организм, который проходит этапы роста и, как любой организм, бывает в какие-то моменты более уязвима (молодые деревца нужно подвязывать и обрабатывать, нежные растения укрывать на ночь). Например, все знают, что нужно очень много носиться с детьми в первые годы жизни, без заботы они вообще не могут развиваться. А про семью ничего не известно. Считается, что образование семьи – это не процесс, а момент: пошли, расписались или повенчались, или состоялся гражданский брак, – и вот уже семья. Отчасти – да, потому что решение жить вместе – это действительно момент, когда семья начинается, это мощнейшая вещь. Но во многом молодая семья – это семечко, и во что оно вырастет и вырастет ли, будет ли дерево кривым, какая у него будет крона, сколько на нем будет плодов, – это неизвестно. Это зависит и от самих людей, и от обстоятельств их жизни, и от того, что они наследуют. Момент заключения брака – это история, которая только начинается. Семья нуждается в любой поддержке, должно быть ощущение, что ты можешь поговорить с кем-то, кто понимает, про свои проблемы.

Семья – это нечто большее, чем просто сумма, просто люди, ее составляющие. В ней есть нечто, что неуловимо. Семья, скорее, организм, чем механизм, и обладает зигзагообразным свойством роста. Одно из понятий семейной психологии – это кризис. «Кризис» – от греческого «перестройка», «изменение». У нас с вами, в силу культурных особенностей,

слово «кризис» воспринимается только рядом с понятиями «экономический», «политический», – ничего хорошего. На самом деле, кризис – это перестройка, изменение, переход от чего-то одного к чему-то другому. Открылись некие ворота, пройден некий порог – и вы оказываетесь в другом пространстве, психологическом в частности. Но у нас есть богатый пласт фольклора, где знали много о кризисах семьи. Это называлось по-другому, но четко отмечались годовщины свадеб: первая свадьба полотняная, потом деревянная, потом 5 лет – железная... В разных культурах отмечались по-разному («Культурный мир детства» М. Мид, «Золотая ветвь» Дж. Фрезера). Это то, чего мы сейчас лишены, – поддержки народных, культурных, семейных традиций. Семью ничего не поддерживает. Зато есть множество вещей, семью расшатывающих.

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

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

Наша книга может оказаться не столько учебником, сколько, как сейчас принято говорить, «дорожной картой». Очень важно иметь представление о том, что бывает и какие есть варианты развития разных ситуаций. Это не описание того, что обязательно должно случиться. Возможно, какие-то проблемы вас минуют, на каких-то вы застрянете. Очень важно отметить, что эта книга составлена во многом на материале занятий групп для родителей, посвященных, конечно же, конфликтным сложным ситуациям, отсюда концентрация на разборе проблем. Так же как на курсах вождения учат разбирать правила дорожного движения и типичные сложные ситуации на дорогах. Это не скорая помощь, не пошаговое руководство, но более развернутое, дискуссионное, побуждающее к размышлению исследование. Понятно, что тем самым вовсе не исчерпывается содержание семейной жизни, ведь люди образуют семьи в любви, для созидания и творчества, надеясь найти счастье. Это верно, однако для вхождения в полноту семейной жизни нужен большой труд, и иногда все дается очень непросто.

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

Екатерина и Михаил Бурмистровы

* * *

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

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

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

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

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

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

Здесь все выверено жизнью.

Екатерина Бурмистрова

Введение

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

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

Многим представляется, что семья – это некая от века заданная структура и ничего нового в этой области более выдумать нельзя. Действительно, ну что еще столь же традиционно, сколь семья? Если открыть любую из книг основных религий или любое из классических произведений мировой литературы разных жанров, везде ключевое понятие – это семья. Можно вспомнить известные всем произведения русской классической литературы. В «Евгении Онегине» А.С. Пушкин, сам находящийся в процессе поиска спутницы жизни, перебирает самые разные варианты семейной жизни. Весь роман в стихах по сути представляет собой вереницу семейных укладов, ситуаций, наполнен размышлениями романтического героя, которого одновременно притягивает и отталкивает тихая семейная гавань. А «Война и мир», где среди многих коллизий участия человека в историческом процессе явно выделяется базовый слой – образования семьи, выбор, семейные отношения.

И все же, при некотором размышлении, такое впечатление может показаться обманчивым. Потому что под семьей, под семейными отношениями, под участниками семьи, под их ролями, под конфигурацией семьи в разные эпохи у разных народов понимались совсем разные вещи. Что такое семья? Из чего она состоит? Если находиться в русле библейской мысли, достаточно вспомнить семьи ветхозаветных патриархов, отношения с наложницами, многоженство, которые никак не укладываются ни в христианские, ни в современные мерки понимания семьи. Семья в античном понимании – это сложная структура, хозяйственно-эко-

номическая единица, зачастую состоящая из сотен людей – в семью входят рабы, родственники, неженатые, престарелые... Что такое семья до сих пор во многих восточных странах? Это тридцатые колена дядей, тетей, братьев – в сущности, род.

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

Можно констатировать, что в XX веке начал происходить массовый переход от традиционной семьи к семье атомарной, городской. Разные страны находятся на разных стадиях этого движения, но основная тенденция такова, что большинство населения сосредоточивается в городах, с особыми ритмами жизни, своими ценностями, особыми требованиями к образованию и профессиональной деятельности. К концу XX века атомарная семья, т. е. мама-папа-дети, становится ведущим типом. В России, конечно, есть свои особенности, отличающие нас от Европы и, естественно, отличающие от Индии или Китая. Но если говорить о ситуации среднероссийской, то при сохраняющейся определенной степени близости между старшим поколением бабушек-дедушек и семьей «родители и дети» общий вектор, конечно, также направлен в сторону обособления индивидуального пространства. Хотя зачастую на ситуацию могут влиять какие-то внешние факторы вроде наличия или отсутствия жилплощади. Важно тут подчеркнуть основной вектор, тенденцию: постепенно бабушки и дедушки все меньше и сами хотят и могут вмешиваться в жизнь семей с внуками. Бабушки и дедушки все больше хотят жить для себя, своей личной, общественной, рабочей жизнью, и все больше семей хотят дистанцироваться, жить своим умом, своими ресурсами, выстраивать свою собственную жизнь. Поэтому сейчас в России семья – это прежде всего родители и дети. Можно говорить о том, что в разные моменты жизни бабушки и дедушки могут приближаться-отдаляться, дети будут вырастать и уходить, но базовым, центральным понятием семьи сейчас является ячейка «папа, мама и дети».

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

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

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

Почему же тогда внутри этой подвижной ситуации возникают отсылки к традиционным представлениям? Прежде всего, это важно постольку, поскольку в нас самих живет опыт наших предков и их жизненные установки. Известно, что на протяжении нескольких поколений можно отслеживать влияние критических семейных ситуаций. Кроме того, на нас влияют и общие культурные, национальные установки, причем некоторые могут быть чрезвы-

чайно устойчивы и составляют малоподвижную часть идентичности современного человека. К тому же можно наблюдать, как в условиях резких перемен возникает вполне понятное желание остановки и даже возвратного движения назад. Таким образом, реальная картина еще более усложняется, включая в себя много различных, иногда противоположных тенденций. Сохранится ли и дальше такая ситуация? Этого нельзя сказать с полной уверенностью.

Глава 1. Нормативные кризисы семьи – обзор ситуаций

Семья как система

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

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

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

Семейная система состоит из подсистем

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

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

Третья подсистема – это подсистема прародительская.

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

Для того чтобы лучше понимать, что происходит с вашей семьей, с вашим браком, часто полезно посмотреть на соотношение всех трех уровней и понять, в каком месте в данный момент напряжение, на какой из пластов нужно обратить внимание, кто нуждается в поддержке, опоре, кто находится в минусе.

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

Разговор по душам: семейные сценарии

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

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

Семейный сценарий не виден в подростковом возрасте и в юности – как раз когда делается выбор спутника жизни. Часто супруга выбирают в юном, не очень осознанном возрасте – до двадцати пяти лет (хотя сейчас этот возраст растет). И у подростка, и у очень молодого человека присутствует лейтмотив «я все сделаю не так, как мои родители, я не повторю их ошибок». Молодой человек хорошо помнит, что было не так (или что было так) в семье происхождения, не хочет этого повторять, и поскольку он все для себя решил, то считает, что над ним это не властно. А дальше происходит феномен, которому нет точного объяснения – забывание.

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

Я считаю, что детские воспоминания – это ключ к воспитанию собственных детей, гораздо лучший, чем книжки и советы специалистов. У нас есть уникальный опыт, и если мы его вспомним, то будем понимать гораздо больше. Полезно почитать свои детские и юношеские дневники. Полезно разговаривать с тем, кто помнил вас ребенком, смотреть семейные фотографии. Обычно что-то, связанное с вашим детством – дом бабушки, рассказ мамы, – вызывает цепочку ассоциаций. Но даже при условии осознанности и доступа к воспоминаниям совсем не воспроизводить сценарий на каком-то уровне, на каком-то этапе семейной жизни, наверное, невозможно. Впрочем, это – какой-то момент, какой-то период, и потом вы понимаете, что вы его прошли и этот зачет сдали.

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

им, так или иначе, с идеей развода придется столкнуться, причем, возможно, по какому-то минимальному поводу (памперсы не той марки, лишняя банка пива, невнимание).

Разводы могут быть в одном поколении, а могут уходить и вглубь – вплоть до третьего, четвертого поколения. Говорят, что чем больше поколений воспроизводят этот сценарий, тем менее он осознаваем людьми. Это для них как данность. Если развелось первое поколение, то это трагедия и ребенок растет в ощущении трагедии. А если развелось второе поколение (и бабушка уже разводилась), то получается, что это норма – так люди живут. Иногда бывают причудливые картинки, когда в семьях в течение ряда поколений стабильными являются вторые браки, т. е. первые браки быстро разваливаются, и получается, что все дети растут с отчимами.

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

Собеседник: У ребенка нет ощущения надежности.

Собеседник: Алкоголик не включен в домашние дела.

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

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

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

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

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

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

Екатерина: Это когда какое-то количество ролей или дел в семье выпадает из поля зрения одного супруга и переходит, естественно, на второго. Есть формальные признаки: человек не зарабатывает вообще, не зарабатывает достаточно, не имеет внешних контактов, никак не вписывается в социум – не по собственному выбору, а разучился. В основном это, конечно, способность заработать и поддержать уровень жизни семьи, если не заработком, то каким-то другим образом (рента, например), умение справиться с житейскими ситуациями, начиная от оплаты квитанции и кончая контактом с педагогами в школе ребенка, хотя бы частично, – что-то, что человек может и должен делать. Мужская атрибутика сейчас в основном зарабатывание. Если же не зарабатывание, то наличие любимого дела, хотя оно может быть и совершенно бездоходное.

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

Договариваться – основная мысль в семье. Именно поэтому ругань возникнет обязательно и может сильно детонировать. Скажем, кто-то давал себе обещание: семью я хочу, но чтобы так ругаться – никогда. Когда же начинает заползать ругань, человек может испытывать желание убежать, думая, что так он совсем не хотел, и вместо попытки договориться может возникнуть эмоциональный шок, какая-то яркая реакция, мешающая научиться вырабатывать договоренности. Человек, выросший в конфликтной семье, не видел родительских способов преодолевать разногласия. Родители их не наработали и этого наследства не передали. Кому-то не досталось жилплощади, а кому-то не досталось багажа эмоционального умения договариваться.

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

К вышесказанному добавлю, что в России складывается еще одна чисто российская ситуация: синдром неудачника. Он часто связан с алкоголем, также связан с кризисом среднего возраста, когда к тридцати пяти – сорока пяти годам человек понимает, что у него ничего не получилось. Это чаще мужской сценарий, у женщин все-таки есть дети как безусловное поле реализации. А мужчин может вдруг, в какой-то момент, накрыть ощущение, что жизнь не удалась. И как раз наше поколение оказывается под ударом, потому что взрослый возраст наших родителей пришелся на перестроечные годы. По поколению наших родителей очень сильно ударил слом девяностых годов, на фоне которых кто-то здорово поднялся, смог ухватить волну, поймать ветер и делать то, что ему нравится в жизни, кто-то с трудом пережил эти времена, а кто-то и волну поймал, и денег заработал, но занимался совсем не тем, чем хотел бы.

Посмотрите, как ваши родители и родители супруга пережили девяностые годы, когда Советский Союз перестал существовать. Подумайте, какие сценарии пытались или пыта-

ются перекочевать к вам из вашей семьи и из семьи партнера, какой сценарий уже есть. Идея в том, чтобы попытаться нехорошее не пускать, т. е. поставить некоторый фильтр для повторений. В какой-то момент семья, как организм, начинает отслеживать влияния, идущие из семей происхождения. Приятно то, что было хорошего в твоей семье, повторить со своими детьми: научить разжигать костер, как вас научил разжигать папа, или испечь пирог, как это делала мама или бабушка. Что-то хорошее, вроде пятничного пирога или поездок на природу, обдумывается и принимается в качестве семейного сценария для повторения. Отрицательному же влиянию ставится психологический барьер, т. е. то, что вы бы не хотели, вы учитесь отслеживать. Когда, например, «раскрывается рот», как у мамы или у бабушки, человек либо сам понимает, что пошла негативная волна, либо второй супруг может беззлобно, неагрессивно, ненападающим образом сказать: «Смотри-ка, опять. Мы об этом уже говорили. Не надо так, ты же не хотела». Возникает система обоюдной страховки, поддержки, противодействующая нежелательному сценарию.

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

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

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

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

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

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

Екатерина: Очень важная вещь. Если жизнь в родительской семье воспринять как прошлое, это еще один огромный плюс. Слишком часто плешь проедается из-за того, что помнить уже нельзя, прошлым шантажируют, оно становится болевой точкой.

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

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

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

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

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

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

Екатерина: Думаю, да. Он в том, что с последним маленьким ребенком, если он есть, надо сидеть дома.

Собеседник: Действительно...

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

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

живать. Если сценарии становятся полем диалога, а не полем ругани, то открывается масса возможностей.

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

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

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

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

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

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

Екатерина: Есть две сферы: сфера социальная, то есть внешняя, и сфера семьи, то есть внутренняя. У работающего человека социальная сфера – работа – обычно очень сильно

перетягивает. В социуме все в порядке, но вопрос, как это переносит семья, и насколько чему человек принадлежит, каков его семейный договор.

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

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

Концепция однокарьерной семьи, где работает один, и, поскольку работает один, работы этой много, а второй больше погружен в детей, подходит не всем, и надо понимать, как она влияет на отношения. Сейчас априори считается, что правильнее детей держать дома, не отправлять их в лагеря, детские сады и на продленку, – мы не хотим, чтобы их воспитывала улица. Эту часть сценария мы почему-то повторять не хотим, поэтому дети дома, а мамы не работают – ни до школы, ни в школе. Возникает картинка однокарьерной семьи, и вопрос – всем ли она подходит. Когда оба поднялись и пошли на работу, а ребенка отвели в сад, то у обоих супругов схожий опыт. Пусть у них разные работы, но они друг друга понимают чуть лучше, чем когда один десятилетиями работает, а другой сидит с детьми и читает «Курочку Рябу» по кругу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Собеседник: Совместные тренировки, совместное участие в концертах в детском саду.

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

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

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

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

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

Екатерина: Да, эта традиция отмерла. Современный ребенок не получает этого опыта. Наши дети вырастают более инфантильные: они гуляют меньше, у них скуднее социальный опыт. И сейчас нужно что-то выдумывать, чтобы ребенок приобрел ту самостоятельность, которую мы приобретали автоматически, просто гуляя во дворе. Если эту традицию нельзя воспроизвести, нужно придумать что-то замещающее.

Собеседник: Искусственное создание естественной среды?

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

Собеседник: Хорошая традиция – помогать по дому.

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

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

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

просто нет времени, поскольку все ездят на разнообразные занятия, чего раньше не делали. Устройство дня и «развития» ребенка занимает все семейное время, и кажется, что это важнее.

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

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

Разговор по душам: родительские послания из семей происхождения

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

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

Итак, есть семья, брак. Два встретившихся человека принесли в брак родительские послания из своих семей. Если развода нет, то, возможно, супруги свои послания из родительских семей за годы жизни как-то соотнесли. Они, скорее всего, не стали одинаковыми, это редко бывает, но пришли к взаимному дополнению, вступили в согласованность. Возможно, эти послания из родительских семей продолжают конфликтовать. Если произошел развод или семья оказалась дисфункциональной, то ребенок от одного родителя получает один завет, а от другого – другой. На стыке этих заветов грохочут громы и сверкают молнии, и ребенок может получать довольно сильно контрастирующее представление о том, что же такое брак. Если послания конфликтные, это может потом проявиться при выборе спутника жизни, т. е. если эта конфликтность не проработана, если не прощены родители, не осознан их опыт. Выбор спутника жизни – вещь парадоксальная, и как он происходит, абсолютно непонятно. Очень часто голова в этот момент не работает, работает даже не влечение, а какого-то странного рода притяжение.

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

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

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

Екатерина: Это действительно некоторая народная мудрость, и есть она у разных народов. Как часто бывает на практике? В период заключения союза никто ни о чем не

думает. Присутствует очень мощная мысль, которая является неправильной: «Да, он плохо общается с мамой и с бабушкой, у него ужасная семья, все алкоголики, но он не такой / она не такая».

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

Екатерина: Это какой-то замысел, потенциал того, что действительно может быть в человеке. Потом, в первые годы брака, набегут тучки, и образцы взаимодействия с мамой переключаются, с большой вероятностью, на отношения к жене. Но поскольку у нас не карма, а свобода, то они могут быть преодолены путем систематических усилий. Сначала этого всего не видно. С мамой общается одним образом (ужасно), с женой другим образом (прекрасно), но потом, когда доходит «медленный груз» – когда эмоциональные стереотипы, присущие жизни в семье происхождения, переключаются в его жизнь, т. е. он привык, – человек начинает вести себя так, как вел в семье происхождения. У некоторых это происходит через несколько месяцев, у некоторых через пару лет.

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

Когда люди женятся, у них часто огромные планы – на жизнь, друг на друга, на то, как кто кого переделает, кто каким станет, кто чего достигнет в разных областях жизни внешней, внутренней, внутрисемейной, в социуме. Это старт, потенциал. Примерно за семь – десять лет становится понятно, что же получилось. Хотя сейчас все больше семей вступает в брак не с завышенными представлениями о совместной жизни. И они смотрят, что конкретно получилось. Понятно, что муж может заработать денег, но примерно таких, не на десять порядков больше. Или он достигнет научных степеней, но не выше вот этих вот. Также становятся видны прекрасные моменты, которые не были видны вначале: человек оказался очень заботливым, или очень хозяйственным, или очень ответственным. Видны и плохие, и хорошие стороны, но главное, что возникает ощущение потолка. И это ощущение потолка дает усталость: все одно и то же – день сурка. Плюс еще и дети, и они подросли, возможно, их не один, а двое, и с ними довольно много всего. И, скорее всего, семья либо однокарьерная, либо люди занимаются сильно разными вещами. Но основная характеристика кризиса семи лет брака – это кризис выработанности потенциала: больше здесь, в этом браке, со мной и с супругом ничего не произойдет. Скажем, дети уже родились; сейчас планируются один-два ребенка, и это социальная норма. К семи – десяти годам становится понятно, на чем брак строился, то есть что являлось основой выбора, и есть ли в браке большая любовь.

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

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

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

Здесь не так сильно желание сделать апгрейд, как на третьем пике разводов, когда дети выросли, стали взрослыми. Там доминирующее желание – омолодить себя посредством другого брака; впрочем, и здесь оно немного может быть. И кризис семи лет подкрадывается незаметно. Кризис года бурный: ругань, непонимание, распри с родителями, дележка времени (может ли он попить пива, может ли она погулять с подругами). В кризис трех лет почти всегда замешаны маленькие дети и дележка обязанностей, времени, денег. А кризис семи лет подкрадывается незаметно, на фоне довольно ровных отношений, налаженного быта, устроенности и поэтому может быть внезапным. Иногда люди, даже сами не чувствуя, накапливают неудовлетворенность отношениями и (или) собственной жизнью.

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

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

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

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

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

Надо восстанавливать отношения. После многократных неудачных попыток они могут быть все-таки восстановлены, хотя бы дипломатические. Это работа, некоторый труд, который очень оздоравливает атмосферу во всех поколениях. Нужно понять, что поддерживает эмоциональный разрыв, как он возник, кто в этом участвовал, какие вторичные моменты

на это narосли, возможно, обратиться за помощью к посреднику, который готов активно поучаствовать; помочь самому себе вырваться из эмоционального тупика. В целом сначала надо поверить в то, что эта штука жрет жизненную энергию. Ситуации бывают очень разные, но эти отношения нельзя вычеркнуть – они есть.

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

Екатерина: Смотря какой возраст у детей. По одной из теорий, предполагается, что дети все равно знают про конфликт – они чувствуют. Если дети живут в семье, где родители не просто разово поссорились, а где есть затяжной конфликт и недовольство, они это чувствуют. Не знать они не могут. По мнению психологов, названные вещи лучше, чем не названные. Названные, поименованные они не так разрушительны, не так опасны. То, что себе дети придумывают, не зная, что происходит с родителями, хуже происходящего на самом деле. Можно сказать: «У нас с папой сейчас непростой период в отношениях». Но втягивать детей – это уже совсем другое дело. В конфликт двоих может быть втянут и взрослый человек, но это менее опасно, ведь у взрослых все-таки есть способы осознавать ситуацию, способы собственной защиты, а у ребенка ничего этого нет. Поэтому дети знать должны, ситуация должна называться, но дети не должны в ней играть как участники. Наоборот, очень полезно ребенку обозначить, что это взрослые дела, что родители могут ссориться или даже развестись, но это не про него, не про ребенка. «Для тебя мы останемся папой и мамой и будем стараться, чтобы все было по-прежнему». Это, конечно, натяжка, но это лучше, чем втягивать и выяснять.

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

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

Екатерина: Это сложно, но только самонаблюдением. Следить нужно, когда возникают какие-то скачки: жили-жили одним образом, и вдруг стало «колбасить» сильнее; или, наоборот, жили бурно, а теперь все стало спокойно – брак остыл, температура упала ниже привычного. Семье сложно выздороветь. Иногда сама болезнь несложная, а выздоравливать очень сложно, сложно восстанавливаться. Надо опять вместе съесть пуд соли. Может, на этот раз это будет всего половина от съеденного уже пуда. Поэтому хорошо понимать про семью происхождения, про то, какие у вас модели могут быть предьявлены.

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

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

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

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

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

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

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

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

Собеседник: А мне так не кажется....

Екатерина: Интересно, что описание одного и того же события или переживания будет абсолютно разным у супругов – не потому, что они делают это специально, а потому, что видят с разных сторон. Если нет способа обмениваться коммуникациями, нам сложно. Каждый сидит в своей правде, думает, что другие его не понимают или враги делают специально и назло. Это углубляет коммуникативный конфликт и может привести к еще большему непониманию. На понимание того, из-за чего возникает искра, уходит время. Полезно иметь версии, из-за чего возникают повторяющиеся конфликты, которые вам неудобны. Полезно понимать, что сыплется в отношения и откуда, ведь может так насыпаться, что отношения руинируются.

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

ными историями полезно вырасти и полезно, чтобы они назывались безопасным образом для ребенка.

Что такое нормативный кризис

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

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

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

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

Почему развитие происходит через кризисы

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

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

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

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

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

Нормальное время преодоления кризиса

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

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

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

Как известно, первый пик разводов по статистике приходится на интервал между третьим и пятым годом совместной жизни. Основной повод – «не сошлись характерами», то есть не приладились друг к другу, не преодолели сложностей адаптации.

Кризис появления детей

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

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

Кризис обыденности

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

Что делать с кризисом и в кризисе, как себя вести

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

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

Как не стоит вести себя в кризисе:

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

Что стоит попытаться сделать:

- понять, что за кризис вас настиг, и объединить силы перед лицом семейной непогоды;
- вспомнить о критических и непростых периодах вашей совместной жизни, освежить в памяти собственные удачные находки, то, как вам удавалось преодолевать «затыки» в отношениях.

«Лицом к лицу лица не увидать»

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

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

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

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

Это большая и весьма непростая тема, требующая отдельного разговора.

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

Третий лишний

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

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

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

Никто не обещал, что будет легко

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В горе и в радости...

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

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

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

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

Но до самого конца – не без кризисов.

Глава 2. Конфликты

Конфликты в совместной жизни

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

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

Конфликты возникают неизбежно. Это столкновения, сила трения двух разных людей: детей, родителей, супругов. Вы обязательно чем-то сталкиваетесь, какими-то острыми углами. Мы все с углами, нас никто не учил приспособливаться, мы очень плохо готовы терпеть что-либо. Столкновение углов – это конфликт. Но в конфликтной ситуации выяснять какого-то рода основания совместной жизни, как это все устроено, непродуктивно. Конфликт часто сильно эмоционально окрашен, поэтому он – плохое время для выяснения отношений: сильные эмоции застят глаза.

Бывают разные точки зрения на любые вопросы жизни, начиная от способа чистки морковки и кончая покупкой автомобиля. Разные точки зрения двух супругов во всем унифицировать нельзя. Идея семьи не в том, что два человека, которые живут вместе, начинают думать одинаково по всем поводам. Да, иногда это получается само собой, – мысли читаются, позиции согласовываются, – но чаще всего такого не происходит: как люди были разные, так они в чем-то разные и остаются. С годами жизни, не революционным путем, а постепенно, путем маленьких изменений, позиции сближаются. Супруги в долгих хороших браках становятся чем-то похожи, они даже внешне похожи, и больше, чем при возникновении пары. Но это не значит, что у них во всем полное единомыслие.

«Мы будем одинаково думать про все» – одна из иллюзий молодых браков. Невозможно прийти к единому мнению и единомыслию по всем вопросам, думать одинаково, действовать и считать одинаково, – хотя бы исходя из соображений физиологии. Важно, чтобы были какие-то пересечения, чтобы какая-то область была совпадающей. Но это не 100 %. Такое пересечение, совпадение почти нереально. Даже если оно изначальное было очень большим, люди с течением совместной жизни меняются, и иногда схожесть становится меньше, а не больше в силу каких-то изменений. Вопрос в том, что делать с разницей взглядов, подходов – всего на свете, что есть в вашем браке. Например, что делать, если один хочет по вечерам смотреть телевизор, а другой считает, что это культурная и человеческая деградация. Получается, с этой разницей нужно как-то сжиться, что-то с ней начать делать, чтобы она не разделяла. Ведь она есть и никуда не денется.

Два человека думали изначальное, что будут как-то совместно мыслить, чувствовать и существовать, – а оказалось не так. Возникает конфликтное поле. Оно может быть большего

или меньшего размера на разных стадиях жизни семьи. На нем все: конфликты относительно хозяйства, денег, общения, родителей, детей. Есть некоторый объем конфликтов на единицу времени на конкретную семью.

Прежде всего паре полезно оценивать, какого размера у них этот «конфликтный пирог». Представьте себе пиццу. Она бывает маленькая, средняя, большая. Если пицца маленького размера или среднего, это состояние рабочее для семьи, нормальное. Ощущение, что пицца ваша большая, прямо-таки огромная, означает либо момент, когда семья находится в кризисе, т. е. меняется что-нибудь (первый ребенок пошел в школу; или кто-нибудь родился; или съехали от мамы и стали жить отдельно; или переехали жить к маме; няня уволилась или пришла), либо тотальный деструктивный кризис, приближающий семью к развалу, к прекращению существования. Объем пиццы полезно оценивать: «Что-то наша пицца подросла, мы такую не заказывали!» – это когда поле конфликтов расширилось, из привычного стало бóльшим. И когда размер пиццы изменился, стоит задаться вопросами: а что же изменилось? что произошло? что поменялось в жизни семьи, вокруг, внутри? из-за чего размер пиццы увеличился?

Тревога обычно возникает при увеличении пиццы, но резкое уменьшение тоже бывает не очень хорошо. Люди долго ругались, пицца была какого-то определенного размера, но вдруг она сжалась до маленького. Это очень тревожный признак, потому что часто означает неразрешенный конфликт. То есть кто-то или даже оба махнули рукой на выяснение отношений, конфликты ушли «под воду» и там продолжают свое разрушительное действие.

Если изменился объем конфликтного поля, нужно пытаться понимать, какие внешние или внутренние события произошли. На мужчин очень сильно влияют всякого рода экономические факторы, связанные с работой. С 2003 по 2008 год был период относительно бóльшей стабильности в семьях, потому что люди уже не так по-сумасшедшему вкалывали, а экономический кризис еще не грянул и некоторые факторы работали не так сильно. 2009 год – пиковый: кто-то работу потерял, у кого-то заработки упали, – поле тревоги вокруг работы стало больше, и это очень действует на основных работниках. Чаще это мужчины, редко женщины. Внешне кризис повлиял на климат в семьях.

Иногда рождение или смерть кого-то из членов семьи очень сильно меняют размер пиццы, потому что на семью влияет каждый человек.

Некоторые типы конфликтов:

- конфликт по типу эмоционального заражения, когда негативное состояние одного выводит другого из равновесия;
- конфликт по типу трансляции чего-то из родительских семей или предыдущих браков;
- конфликты по типу «кто здесь главный», в некоторых семьях по типу «кто виноват»;
- чисто деструктивный конфликт, когда у одного из супругов возникает желание просто разругаться, т. н. эмоциональный слив.

Разговор по душам: конфликт – и разрушитель, и стабилизатор

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

Екатерина: Все обычно думают, как конфликта избежать или как из него выйти. Но иногда добрый конфликт лучше, чем недобрая напряженность, недоброе отчуждение. Конфликты бывают очень разрушительные, но если семья функциональная, то конфликт – это тоже стабилизатор, т. е. то, что возвращает систему к нормальному функционированию. Это не самый хороший стабилизатор – лучше в ресторан сходить или поспать подольше, – но иногда люди могут пользоваться только конфликтом в качестве стабилизатора, и он снимает то напряжение, которое в итоге вылилось бы в нечто худшее, чем сам конфликт.

Другое дело, если вы понимаете, что конфликт вам необходим для достижения каких-то целей, то можно со временем заменить конфликт на что-то иное – как бы поменять этот шкафчик на лучший, – на спокойный разговор, обсуждение намерений, просто эмоциональную разрядку.

Техника наблюдения за нормативными конфликтами следующая: недели две уходит только на выявление отправных точек, на смену фокуса, точки наблюдения, когда вы стараетесь смотреть чуть-чуть со стороны. Этот навык быстро не придет. За час не может пройти то, что нарабатывалось годами. Это вещи, которые могут очень крепко присосаться к отношениям, – привычка конфликтовать по тем или иным вопросам. Они могут и отлипнуть – они не намертво въедаются, но это не моментальный процесс.

Если вы видите конфликт, видите, как вы туда попадаете, то самое простое, что можно делать, – это прерывание контакта. Если у вас не «хватка бультерьера» или «истерический захват» (многие женщины или подростки этому подвержены – когда человек не дает уйти от конфликта), то надо искать возможность на время прервать контакт.

Собеседник: Мне еще интересно, можно ли детям объяснять про конфликт, если он произошел у старших.

Екатерина: Можно им спокойно объяснить, как бы взять в рамку, что и почему это было, обязательно акцентировать, что оно прошло, вы справились с последствиями. Как брать в рамку, зависит от возраста, семьи, от открытости отношений, от того, насколько вы готовы говорить о таких вещах. Но в целом, если дети что-то пронаблюдали, особенно если это конфликт родителей, то, конечно, лучше разъяснить, ведь конфликты родителей – это угроза ощущению безопасности ребенка. Для них папа и мама, их брак – это мир, и когда серьезные землетрясения происходят в этом мире, они чувствуют опасность, беспокойство. Если вы сумели и с конфликтом справиться, и эмоции победить, и потом еще взять в рамку, фактически вы закрыли эпизод. У детей может остаться воспоминание, возможно, останется какое-то опасение, и они будут просить: «Папа, мама, только не ссорьтесь», – слыша конфликтные нотки, но у них уже не будет ощущения открытой опасности. Все, что можно, надо брать в рамку, только делать это надо в нейтральное время.

Если вы попробуете взять в рамку, еще не остыв, это может выглядеть как следующая серия – с обвинениями и тому подобным. Взять в рамку – это объяснить эпизод, никого не обвиняя, не ища виноватых. Это должно быть неосуждающее объяснение: да, у взрослых так бывает. Даже небольшие дети все это принимают. Если вы вспомните свое детство и возможные конфликты между родителями, что вас успокаивало тогда?

Собеседник: Когда обнимали.

Собеседник: Когда все возвращалось в привычное русло, потому что конфликт – это повышение голоса или какие-то действия (кто-то уходит в другую комнату). Когда же все

возвращается, то есть папа приходит с тобой заниматься, а мама уходит на кухню готовить, и вечер проходит привычно, ты думаешь, что все закончилось. И видно, что папа такой же, как всегда, а мама с кухни не верещит.

Екатерина: Тут даже не слова, а возвращение к норме. Дети прекрасно знают, что к чему, их не проведешь. Если им говоришь, что все нормально, а оно не нормально, то маленький ребенок будет просто странно себя вести, поскольку не умеет еще задавать вопросы, дошкольник будет задавать вопросы, а подросток будет как раз думать, пытаться мирить. Иногда от взрослых нельзя ждать успокоения: конфликт длится и длится, а успокоение приходит от игрушек, от разговоров с друзьями.

Собеседник: Да, бывало, я сам уходил из этой ситуации – например, шел на улицу и качался на качелях.

Собеседник: У меня в качестве утешения была книга.

Екатерина: Временный побег из мира, где нарушилось равновесие. Сейчас у ребенка-дошкольника нет такого выхода – он может уйти только в фантазийный мир, в виртуальную реальность. А можно вспомнить, что точно не помогало успокоиться?

Собеседник: Страшновато было попасть под горячую руку, когда конфликт еще не закончен, а ты пытаешься или мирить, или взаимодействовать, и тогда этот конфликт переходит на тебя. И ты уже огорчаешься не от того, что видишь, а от того, что на тебя накричали или не обратили внимания.

Екатерина: Это можно назвать хвостом кометы: комета уже пролетела, но у нее длинный эмоциональный хвост, может быть, длиннее эпизода.

Наши детские воспоминания – это основной ключ к воспитанию, к решению собственных проблем и проблем своего ребенка. Это собственный опыт, который у нас где-то, не на поверхности, лежит. Другое дело, если детство было сильно эмоционально неблагоприятное, то этот опыт закрыт, законтейнирован, и доступ туда заблокирован сознательно. В целом это не оптимальная ситуация – все равно из этого закрытого доступа что-то проявляется, и неблагоприятные детские воспоминания хорошо бы каким-то образом пересказать себе по-другому, уже со взрослой точки зрения.

Очень неприятно оказаться втянутым в конфликт, когда люди вроде бы пытаются завершить его, но кто-то из родителей, объясняя, что произошло, может сказать, какой нехороший второй. И если нет устойчивой коалиции, то ребенок при попытке его перетянуть на ту или иную сторону будет очень переживать, расстраиваться. Может быть, у вас есть воспоминания по этому поводу?

Собеседник: Похожая ситуация была у моих друзей: мама и папа постоянно перетягивали ребенка – даже по мелочам, даже в шутку, и ребенок был от этого несчастен и подавлен.

Екатерина: Это огромный стресс для ребенка. Семейный треугольник, где есть папа, мама, ребенок или дети – иерархичная картинка. Если ребенка втягивают в конфликт, он выходит из этой иерархии, меняет свое место, и ему там некомфортно, хотя, на самом деле, ему в треугольнике очень комфортно – он чувствует защищенность, он понимает, что родители за все отвечают, а он может просто быть ребенком. Дети из конфликтных семей или из семей, которые распадаются, становятся на какое-то время очень взрослыми, потому что они невольно оказываются втянутыми в понимание этих отношений. Потом они могут вернуться в детство, но все равно будут специфически взрослее, чем их ровесники. И это один из наибольших ущербов развода – что ребенок, теряя семью происхождения в таком виде, как она есть, перестает быть ребенком. Его, конечно, может подхватить бабушка или дедушка, и потом он может вернуться к состоянию защищенности. Но разводы или затяжные острые конфликты лишают ребенка ощущения, что он ребенок.

Собеседник: А как правильно ребенка вывести из конфликта? Я вспомнил, как в детстве выходил и качался на качелях. Но своему ребенку я же не могу сказать: «Пойди, покачайся на качелях»?

Екатерина: «Нам с мамой надо поругаться, и мы вам ставим длинный мультик. Это ничего страшного». Даже если вы ругаетесь по поводу того, как воспитывать детей, это не их дело. Вы потом можете их ознакомить с результатом конфликта.

Собеседник: Я хотел понять, можно ли всегда односторонне гасить конфликт?

Екатерина: Нужно думать, из-за чего конфликт. Конфликт чаще заводит тот, кто не очень адекватен по сумме причин: характер у него плохой, или вспыльчивость большая, или годами не высыпается, потому что ребенок ночью не спит. Он конфликтный не по причине чего-то не того происходящего, а просто состояние у него такое, и он порождает конфликт вокруг себя. И тогда возможно некоторое время гасить конфликт в одностороннем порядке, а как долго – зависит от того, какие отношения, какая подушка безопасности. Это может длиться годами, десятилетиями, но потом этот запас может и закончиться, либо человек, которого гасят, начнет меняться. Это может быть как периодическая мера; в качестве постоянной – зависит от договора. Возможно, люди так договорились: когда они встречались, он (или она) уже был конфликтным и как раз нашел себе пару, чтобы эти взрывы могли гаситься, и это всех устраивает.

Собеседник: Мне непонятно, как выходить из ситуации, когда есть расхождение и договориться невозможно, то есть как принимать другого человека. Условно говоря, у одного есть какая-то привычка, с которой он не может справиться, и договориться невозможно.

Екатерина: У одного есть раздражающая другого привычка, особенность, качество характера, и договориться с ним невозможно – был ли у кого-то такой опыт? Удалось ли с этим справиться?

Собеседник: У меня был такой опыт. Справиться не удалось. Говорю открытым текстом: «Мне это неприятно. Не потому, что это хорошо или плохо – по отношению к другому человеку это может быть. По отношению к себе я не могу это воспринимать». Мне неприятно, когда муж шутит определенным образом по отношению ко мне, непонятно, какие цели он имеет.

Екатерина: Вы пытаетесь справиться, но пока не сумели?

Собеседник: Да, я говорю прямым текстом, не крича, спокойно, но пока мои слова успеха не имеют.

Екатерина: Основное, что мешает решить конфликты такого типа – когда у одного есть привычка, особенность, качество, которое раздражает, не устраивает, расстраивает, – это пытаться перевоспитать человека. Это невозможно и будет работать только на усиление конфликта. Можно пытаться менять свое отношение, но не воспитывать человека. Иногда полезно понять, почему же эта привычка так цепляет, и если раскопать историю этой привычки, становится проще.

Итак, какой же взгляд на конфликты может быть полезен простой обычной семье? Их можно типологизировать многими способами, но мы разделим их на две большие группы: конфликты разовые и конфликты нормативные.

Нормативные – это те, которые изо дня в день, из недели в неделю. Например, жена уехала на море с детьми, а в сентябре стабильно происходит конфликт, связанный с тем, что ее месяц не было. Или конфликты перед месячными – гормональные скачки пошли, и раз в месяц случается конфликт.

К нормативным конфликтам нужно, по возможности, быть подготовленными: наблюдать их и пытаться, лучше совместно, разрабатывать план спасения. Если вы знаете, что где-то на дороге вас ждет яма, поскольку ездите по одному и тому же пути постоянно, вы будете готовы к тому, чтобы эту яму объехать, то есть вы готовитесь к тому, что эта ситуация,

может опять произойти. Да, мы в сентябре переживаем сложный период наших отношений, мы пока не можем перестроиться так, чтобы у нас был совместный отпуск – давайте будем придумывать что-то, что может спасти наши отношения от ежегодных негативных последствий. Мы не хотим попадать в одну и ту же яму, поэтому придумываем план спасения – например, двухдневную поездку без детей или что-то возможное в ваших обстоятельствах.

Мой опыт показывает, что такие моменты лучше записывать. Когда конфликт только случился и люди все поняли, что он нормативный, – например, уже три года это все происходит, и каждый раз по одному сценарию, – через год люди как будто бы забывают, что он имел место. Они вспоминают, но позже, поэтому имеет смысл такой опыт каким-то образом сохранять. Если вы не любите записывать, придумайте видеоряд или напоминание в устройствах. Найдите любой способ напомнить себе о том опыте, который вы получили, ведь негативный опыт, опыт конфликтный очень легко может выходить под спуд, вытесняться. Жалко, если то, что вы наработали, будет вытеснено.

Теперь о разовых конфликтах. К ним нельзя подготовиться – они случайные, непонятно из-за чего происходящие. Никогда из-за этого не ругались – вдруг случился конфликт.

Вся работа с таким конфликтом, так же как и вся работа с гневом, происходит в нейтральное время, когда нет конфликта. Особенно это важно для людей, у которых сильные, яркие эмоции. Если пытаться что-то сделать в период конфликта, возможно его усиление – затягивающая воронка. Вы начали ссориться про переваренную лапшу, а дошли до глобальных вещей: мама, квартира, волевые качества...

Конфликт – это пожар. Первое, что надо сделать, – это локализовать пожар, то есть оставить его там, где он возник. Это единственное, что можно сделать во время конфликта, – не дать ему расширяться. Все остальные вещи связаны с нейтральным временем. Допустим, есть конфликт; время после него – это хвост кометы, а время до него – это еще не конфликт, зеленая зона, но, на самом деле, уже нет спокойствия. Если у вас конфликт разовый, то оптимально видеть эти периоды друг про друга: когда еще не взрыв, не обострение отношений, но уже не тот период, который для вас свойственен. Люди чаще всего его пропускают.

Собеседник: Мне кажется, это происходит потому, что люди, чувствуя легкое нагнетание ситуации, думают (или хотя бы один), что конфликт рассосется – после похода в магазин, например.

Екатерина: Возможно, он и рассосется, если у вас есть какая-то передышка. А может быть, он и конденсируется.

Собеседник: У нас есть такой план: «Ладно, подумаем еще или сделаем так». В сию секунду не решаем ничего.

Екатерина: Важно, чтобы у вас были какие-то работающие моменты, чтобы вы к ним как-то пришли. У каждой пары они аутентичные – так же как и любимое блюдо и вообще все, что вы выбираете. Это вообще уникальные вещи, типичные только для вашей семьи.

Часто первый период – перед конфликтом – пропускается из-за спешки. Мы все горожане, живем в интенсивных ритмах, еще дети, пробки... Не будь фактора спешки, если можно было бы притормозить, то, возможно, сработали бы разные технологии, которые есть в вашей паре, например, спокойно поговорить, просто побыть друг с другом.

Что бы вы могли использовать, если бы у вас было больше времени?

Собеседник: Переключиться, потому что причина конфликта может быть выдуманной.

Собеседник: Просто отвлечь. Технично сложно выполнить, если сам туда запрыгиваешь, но если сам абстрагировался, то отвлечь другого легко.

Собеседник: Возможно, ты живешь в медленном времени, а твой партнер в быстром времени. Надо его из того быстрого времени и паники, что ничего не успеем, вытащить, чтобы он пришел в твой мир и сказал: «А чего мы спешим-то?»

Екатерина: Какие моменты подобной спешки бывают в вашей семье?

Собеседник: Первое сентября.

Собеседник: Когда папа собирается нас куда-то везти утром, то он назначает время отъезда. Я встаю раньше, всех собираю, он встает почти перед выходом и начинает подгонять всех, говоря, что времени до выхода осталось столько-то и столько-то. Естественно, я выхожу последняя, а в машине получаю выговор.

Екатерина: Но вы ведь и договаривались, что он только отвезет. Вы же не договаривались, что он всех соберет и вовремя выгонит. А если бы это был таксист?

Собеседник: К такси мы успеваем – дети на удивление все скоро делают для дяди, который ждет в машине... А второй момент, это когда мы едем на дальние расстояния, я всегда начинаю нервничать.

Екатерина: Имеет смысл переиграть договор. Или попробовать использовать опыт, который уже у вас есть. Если опыт не используется, копится недопонимание, и нарабатывается нервная мозоль: «Вот, он опять подгоняет, объявляет десятиминутную готовность, а я еще все не успела». Подумайте, что вас особенно расстраивает, и попытайтесь переиграть распределение ролей или договоренность. Возможно, если бы вы сказали: «Я так нервничаю, когда собираюсь... Мне нужно последние десять минут просто пить кофе», – или что-нибудь подобное, это могло бы войти в договор. Вопрос в том, чтобы сформулировать словами в необидной форме заранее. Это не так мало. Основная ошибка женщин в том, что мы думаем, будто мы прозрачные, и все мысли и желания мало того что отражаются – они еще и считаются.

Собеседник: Они еще и усваиваются и принимаются как руководство к действию.

Екатерина: Вернемся к нашим конфликтам. Предположим, что время начала конфликта пропущено. Время очень индивидуально. Кто-то живет в быстром темпе и ко времени имеет большие обязательства. Другой относится ко времени более расслабленно; у них такая семейная традиция – никуда не торопиться. И разное отношение ко времени на факторе спешки может сказаться как положительно, так и конфликтогенно, если не будет обмена информацией.

Очень часто уже на этом этапе люди перестают обмениваться информацией. Обмен эмоциями есть, обмен действиями есть, а обмена информацией нет. Если пошло изменение в обмене информацией – это уже маркер возможного начала конфликта. Вы спрашиваете: «Что еще нужно сделать», – а она говорит: «Ты даже не смотри на меня», – или наоборот, когда начинаются несимметричные ответы – это маркер. Если вы увидели маркер, возможно, вы дальше не пойдете, если у вас есть план спасения. Идеально пересмотреть собственный опыт, потому что некоторые умеют изобретать на ходу, но далеко не все.

Конфликт в семье, в супружеских отношениях чреват тем, что тот, кто не в конфликте, может постепенно туда втягиваться. Начал фонить – вышел из стабильного состояния – один супруг, второй еще держится. Но это близкие отношения, вы же не отдельно, вы же не начальник и подчиненный на работе. Это отношения партнерские, и если не нарушена коммуникация, то очень велика вероятность втягивания. Поэтому, пока не втянулись, а маркеры уже заметили, можно не придумывать, а иметь готовые наработки. Если удастся не только заметить, но и поставить маркер, то есть шанс не погружаться дальше в конфликт.

Если вы пропустили время начала конфликта, то все равно хорошо бы иметь какой-то маркер. Есть мнение, что если для человека некоторое событие, эмоционально окрашенное, названо, поименовано названием, собственным для пары, то с этим уже можно что-то делать. Оно как бы чуть-чуть отодвигается, когда называется, и ты перестаешь с ним сливаться.

Давайте попробуем придумать название такому конфликту – что могло быть предупредительным словом, жестом, то есть маркером.

Собеседник: Слова «начинаю сердиться».

Екатерина: Маркер не должен вызывать сразу раздражения у партнера.

Собеседник: Он вполне может сразу вызвать раздражение.

Собеседник: Мне кажется, что бывает два типа маркеров. Один – когда ты уже понимаешь, что конфликт неизбежен, и тут надо из жизни вспоминать подобное. Другой маркер – когда ты второму супругу обозначаешь: «Я понял, что начинается конфликт». У нас с мамой была нейтральная фраза – «хряк взбунтовался», и она работала, потому что это и смех вызывает, и запоминается, и к ситуации конкретно не относится.

Собеседник: Вы говорите о случае, когда оба в конфликте. Но если один уже там, а второй еще нет, то проще всего, по-моему, перевести все в шутку. Вы же знаете, кто над чем всегда смеется и когда можно смеяться, поэтому добрая шутка вполне может помочь. Когда моя жена входит в пике со временем, я начинаю подтрунивать, говоря, что она очень быстрая, и она, реа гируя на шутку, улыбается и как-то успокаивается.

Екатерина: Вы нашли удобный для себя вариант, это хорошо.

Конфликт – это топкое и вязкое болото, где есть кочки и есть твердый берег. И вот один уже оступился и увяз, а второй еще на твердом берегу, и он может вытащить первого. Если второй уже покинул твердый берег, он может попытаться попасть на кочку, то есть совсем не обязательно вязнуть в болоте. Абсолютно не нужно вязнуть в конфликте, если есть способы контроля. Конфликты обычно связаны с количеством накопленных обид: человек вроде бы и не хотел, а все равно попал во взаимную перепалку обидами. Это, конечно, не такая тряпина, в которой можно утонуть, но после попадания туда все равно неприятно.

Собеседник: В нашей семье я стараюсь переключить детей, если у них начинаются конфликты, но сама при этом получаю от них посыл агрессии. Когда приходит муж, он видит, что я в неадеквате.

Екатерина: Вы рассказываете про лестницу агрессии. Есть хорошая карикатура Бид-струпа: начальник орет на секретаршу, секретарша орет на посетителя, посетитель выходит и пинает собаку, а собака кусает вышедшего из офиса начальника. Получился круг агрессии – все передали палочку. Так и у вас: мама долго тушила пожар в детской, пришла наэлектризованная и налетела на папу, а папа может уже в свою очередь наругаться на детей.

Давайте определим детально, что такое конфликт. Конфликт – это обмен информацией, вернее, обмен актами общения в эмоционально негативном состоянии. Иногда в конфликте обсуждается что-то, и он не только не разрешается, а на сам предмет обсуждения ложится печать конфликтности. Вы потом к этой теме вновь подходите, и она опять зажигает конфликтное взаимодействие. В конфликте важно не втянуться в воронку. Предположим, он состоялся. Очень часто он раскручивается, когда у людей есть желание друг другу что-то доказать. В конфликте есть точка входа, был какой-то повод, невытертый стол, например. Это называется «триггер» – спусковой крючок, запускающий цепочку конфликтного взаимодействия. И повод А перерастает в повод Б или уходит в повод В – начали с невытертого стола, а договорились до развода. Это цепочка неконгруэнтного взаимодействия. Воронка расширяется: невытертый стол – «в твоей семье никогда не убирались, и тебе на меня наплевать» – несколько лет – «я так больше не могу». Простая цепочка, как из одного места можно оказаться в другом. Понятно, что дело не в столе – подключаются многочисленные другие обиды и недоговоренности. Важно, что мелкий конфликт расширяется, а не локализуется. И по поводу стола здесь договориться нельзя – человек упрямый может потом еще лет десять стол не вытирать принципиально. И даже по поводу, с которого вы начали ругаться, можно не договориться. Или вы договоритесь, но путем подчинения, и это повлияет на другие сферы.

Рассмотрим повод А. Предполагаем, что один человек в конфликте, другому удастся все еще держаться, но он видит, что повод А вызвал бурю. Если оба в конфликте, соображать уже никто не может, однако если один еще снаружи, то есть в конфликте не полностью, он может начать думать, вспоминать, почему повод А вызвал такую реакцию. Если в этот момент у кого-то не пропадает способность думать, это очень хорошо.

Но иногда способность думать пропадает, потому что конфликт может давать ощущение угрозы. И если отношения воспринимаются как надежные, хорошие, стабильные, это хорошо. А если отношения ненадежные и там вообще конфликты по другому типу? Чем менее надежные отношения, тем большее количество конфликтов разрастается из точки в облако.

Самое полезное, что можно делать в этот момент, – не расширять. Еще, если вы уже давно вместе живете, хорошо бы понимать, сколько это может длиться в вашей ситуации – поорет она две минуты или подуется пятнадцать, например. Если в первый момент конфликта важно назвать его, то в течение конфликта важно выждать, не пытаться доносить информацию.

Бывают исключения. Когда дистанция в паре очень велика, когда люди идут параллельно и кем-то ощущается слишком мало тепла, то конфликт – это единственный повод сблизиться. Тогда конфликт работает как стабилизатор.

Собеседник: А если не удастся эти десять минут переждать? Когда человеку необходима твоя реакция именно в эти десять минут?

Екатерина: Вы хотите сказать, когда в конфликте одному неудобно – нужно с кем-то поговорить?

В конфликтах иногда происходит что-то похожее на игру «Царь горы» – когда один другого хочет вывести из равновесия, зацепить. Конфликт конфликту рознь, и нужно посмотреть, как это работает в вашей семье. Иногда это пинг-понг – шарик летает туда-сюда, удар – парирование, удар – парирование, потом все переходит в нарастание напряженности. По возможности лучше, конечно, не втягиваться. Но иногда бывает бультерьерский захват: человек не успокоится, пока не втянет другого в конфликт. Бывают люди с такой динамикой – будут усиляться и усиляться аргументы, привлекаться такие, на которые нельзя не среагировать.

Человек в конфликте находится в измененном сознании: он ведет себя не как обычно, говорит не как обычно, у него другая скорость речи, другая интонация. Потом он может это не очень помнить, как алкоголик, потому что работает адреналин. Одно дело, когда долго копишь и в этот момент все выкладываешь, а другое – просто договариваешься, несет. Важно, если кто-то может удерживаться и туда не попадать, сохраняя более ресурсное состояние, при этом не теряя контакта.

Многим людям помогает сосредоточиться, осознать, что можно не переживать, а просто подумать. Можно исследовать, посмотреть, как это у вас, из-за чего, когда – не только временную динамику, но и смысловую; как вы там себя ведете, на кого вы похожи, на каких героев сказок; какие были бы реплики, будь это трагедия. Тревога за отношения мешает воспринимать все адекватно.

Итак, главное, не втягиваться, пытаться понимать и не думать, что человек в измененном состоянии сознания действительно вас услышит. Если кто-то сильно эмоционально погружен, то у него информация может трансформироваться еще на входе, то есть нарушена слышимость. Иногда можно помогать человеку из конфликта выйти, если он готов и согласен; иногда лучше не пытаться – это только усугубляет конфликт.

Длина конфликтного шлейфа может быть любой: и маленькой, и гигантской. Возможно, конфликта уже нет, но висит нехорошая тишина или напряженная вежливость. Это хвост конфликта, и любое общение может затянуть обратно в воронку конфликта. Очень часто люди недооценивают длину хвоста, хотя опыт совместной жизни дает хорошее знание партнера, знание о том, когда этот хвост заканчивается. Когда же он все-таки закончился, как раз наступает время поговорить о причине конфликта – то самое нейтральное время, в которое и можно разговаривать. Это время должно быть, хотя если вы всегда привыкли выяснять в процессе и это вам помогало, нужно делать так, как вам привычно.

Конфликт и хвост конфликта – довольно большой отрезок времени, когда нельзя выяснять отношения, а очень хочется. Он может занимать всего несколько минут, но это чрезвычайно интенсивное переживание. Что можно делать в этот период, особенно тому, кто не в конфликте, или тому, кто в конфликте, но при этом не теряет наблюдающей части, то есть что-то про себя понимает?

Собеседник: Может, привлекать третьих лиц к выведению из конфликта? Если в момент конфликта появится кто-то приятный, то волей-неволей на это среагируешь.

Собеседник: Мне тоже кажется, что могут помочь объятия или приятные моменты.

Екатерина: Но объятия далеко не со всеми возможны. Можно получить.

Собеседник: Если возможно, конечно. Если один находится в адеквате, он может предложить то, что обычно выключает или снижает конфликт: чаю попить, вкусно покормить...

Екатерина: А кого-то нужно просто оставить в покое. Забрать все раздражители, даже милые. Важно добавлять не катализатор, а нейтрализатор.

Собеседник: А если в семье катализатором конфликта является мама жены или мужа?

Екатерина: Тогда это нормативный конфликт.

Собеседник: Да, нормативный. Каждый раз, когда она встречается, обязательно после этого в семье происходит вспышка.

Екатерина: Нужно этот опыт разобрать: почему и как это влияет; когда происходит: первые полчаса после того, как маму проводили, или на следующий день; как запускаются процессы. Люди могут это понять сами, просто внимательно исследовав ситуацию. Нужно выделить тот эмоциональный компонент, который мешает оценить ситуацию в конфликтный период.

Конфликт – это либо про эмоции (когда у кого-то эмоций много), либо про какие-то сильные несогласия. Например, конфликт про крошки, а на самом деле про ревность – жена в телефон залезла и что-то прочитала. Крошки – легальный способ начать историю с разбирательством.

Есть такой термин: эмоциональная температура брака. У нас у всех температура тела чуть-чуть разная, разное время для сна. И у каждого брака – своя эмоциональная температура и свое количество конфликтов на единицу времени или период времени. Если количество конфликтов вдруг резко меняется в сторону увеличения, то это должно вызывать вопрос – почему? Если вы получаете ответ, возможно, вам удастся вернуться к своей норме. Обычно жизнь идет в одном режиме, а когда мама приезжает (или другая причина), конфликты увеличиваются – значит, нужно понять, что с этим можно сделать. Если конфликтов становится меньше, то тоже нужно понять почему: или вы чему-то научились, или кто-то обиду затаил, или кто-то сдался, или кто-то расслабился.

Исследуя тему конфликтов, желательно понять, откуда ноги растут: работает ли семейный сценарий, или человек проходит непростой период – кризис среднего возраста, или с работы пришли какие-то макроэкономические факторы, или человек пережил утрату родственника, – т. е. какие факторы влияют, кроме возможного катализатора. Про близких полезно знать, какие внутренние события переживает ваш супруг (супруга). Предполагается, что люди этим обмениваются; не постоянно, но не всегда в конфликтной форме. Часто конфликты усиливаются, когда супруги проживают что-то важное в одиночку, не делятся, и это приводит к изменению общего эмоционального статуса и прорывается в конфликте. Если в семье есть нормальный обмен информацией, до этого не дойдет.

Конфликт поколений

Жизнь очень быстро меняется. За последние сто лет в силу огромных социальных изменений и стремительного развития технологий и научно-технического прогресса жизнь и взгляды на нее меняются буквально каждые десять лет. В нашей стране за последние двадцать лет изменения просто космические.

Меняются педагогические и медицинские парадигмы: понятия о том, каким хорошо быть человеку, представление о том, чему учить, как правильно лечить, как воспитывать. То, что казалось абсолютно целесообразным и естественным нашим папам и мамам, нами частенько воспринимается как несуразное, устаревшее.

На уровне семьи, семейной системы столь быстрая смена образцов почти неизбежно приводит к конфликтам – взять хотя бы такие распространенные области стычек, как применение антибиотиков, прививки или введение прикорма младенцам.

Дети смотрят на отношения своих папы и мамы и их пожилых родителей, а они далеко не всегда безоблачны. Часто мы, родители, находимся в затяжном, годами и десятилетиями длящемся конфликте с собственными родителями. Конфликт этот может быть ярким или латентным (скрытым), может быть «холодной войной» – молчаливым противостоянием родителей и прародителей. На подрастающих детей наличие подобных конфликтов не может не влиять.

Дети, как говорится, «заквашиваются в семейном рассоле», формируются той системой отношений, которая есть в семье. Это обычно происходит без слов, объясняющих ситуацию. Просто дети растут и знают, что мама и бабушка общего языка не находят. И мы, взрослые, сами того не желая, показываем ребенку пример, модель того, какими могут и должны быть отношения взрослых детей и их еще более взрослых родителей.

Итак, если родители конфликтуют с прародителями, но вы не хотите, чтобы дети «усвоили» этот конфликт как норму:

- постарайтесь, чтобы выяснения отношений и разногласий не происходили при детях;
- выберите спокойный момент и поговорите о том, что такие отношения с родителями – не то, о чем вы мечтали;
- без осуждения бабушки / дедушки, свекра /свекрови объясните, почему возникают трудности. Для этого требуются доступные детям, необвиняющие формулировки: «у бабушки такой характер», «дедушка пожилой, таким людям сложно меняться».

Отношения поколений в семье: молодые супруги и будущие бабушки

Тема бабушек в современной российской семье для многих острая, волнительная. Между разными поколениями очень много приятных отношений и в то же время очень много конфликтов. Как сделать наши семьи счастливыми? Можно ли правильно выстроить отношения между родителями, бабушками, детьми, между поколениями?

Давайте начнем с самого начала. Вот образовалась молодая семья. Во многих крупных городах, и даже не очень крупных, у нас в России существует квартирный вопрос, когда семьи часто живут не отдельно, а вместе со старшим поколением. И старшее поколение волей или неволей вмешивается в жизнь молодых. И здесь бывают разные мнения с разных сторон. Вот живут, живут молодые, детей пока нет, работают, стараются заработать деньги на будущее, но бабушка уверена, что уже внуков пора. И каждый вечер, когда приходят молодые домой, она говорит: «Давайте быстрее внуков», – и отсюда начинаются уже первые конфликты.

Ситуация, когда молодая семья в начале семейной жизни живет со старшим поколением, не самая простая. Она встречается очень часто, и не по выбору самих людей, а по обстоятельствам. И, мне кажется, очень важно понимать, прежде всего старшему поколению – мы думаем, что это люди гораздо более мудрые и спокойные, – насколько молодым непросто начинать совместную жизнь.

Да, конечно, это чувства, это любовь, но в то же время притирка, и перегружать это время, когда люди только адаптируются друг к другу, какими-то дополнительными сложностями, лучше бы не надо. И я ответила, может быть, на незаданный вопрос: как лучше жить в первые годы существования семьи – вместе с родителями или отдельно. И, если есть выбор, то я бы лучше склонялась к тому, чтобы жить отдельно – именно в первое время, когда обо всем придется договариваться.

Но если выбора нет, и семья живет на одной территории с бабушкой, и возникает вопрос поторапливания, тут каждому поколению может быть дан свой совет.

Молодым можно посоветовать встать на место будущей бабушки, мамы взрослых женатых или замужних детей, которая ожидает нового жизненного статуса, статуса бабушки. Это ведь абсолютно новое ощущение, абсолютно другая высота. И очень часто женщины в возрасте ждут, когда появятся внуки, чтобы открылось новое поле реализации, новое поле возможностей, новое поле нужности – там, где они нужны, востребованы. Именно поэтому поторапливают молодых. Они говорят: «Родите мне внука, а сами на работу идите. Я воспитаю. Вы выкормите, а потом на работу». Да, почти всегда молодыми людьми такая активная позиция женщины, которая желает стать бабушкой, воспринимается как угроза, диктат, захват их личного пространства и вызывает довольно жесткий отпор.

И уже бабушке нужно понимать, насколько сложно отвечать «нет» на такие предложения. Вполне может быть, что люди, которые не рожают детей сразу, имеют к этому достаточно оснований. К тому же существует довольно устойчивый миф, что нужно сначала проверить отношения, а потом должны появляться дети. Этот миф захватывает и верующих, и неверующих; он распространен в нашей культуре через книги, через фильмы. Люди, может быть, даже на уровне слов думают одним образом, а на уровне действий не решаются сразу стать родителями. Но для них это не спокойный вопрос, они чувствуют, что здесь есть какая-то заковыка, и вроде бы надо, вроде бы пора – и тут еще мама, будущая бабушка, подливает масла в огонь.

Вообще тема продолжения рода, сколько бы детей в семье ни было, это всегда тема беспокойная. И конфликтов может быть очень много: сначала детей нет, а старшему поко-

лению хотелось бы, чтобы были; потом они рождаются, и возникает тревога, а не слишком ли быстро, и, может быть, не надо еще; а может быть, наоборот, надо еще.

В целом старшее поколение нередко пытается влиять на репродуктивный выбор молодых.

Репродуктивный выбор – это термин, возникший не так давно. Раньше не было никакого репродуктивного выбора, а теперь есть – у нас появились средства для этого выбора, и некоторые – и верующие, и неверующие – к этим средствам прибегают. Посвяительство на репродуктивный выбор собственных детей – всегда конфликтная зона, и лучше бы этого избегать. По крайней мере, не говорить вслух и не повторять многократно, потому что молодая семья отчасти находится в подростковом возрасте – прямая просьба, скорее всего, будет вызывать сопротивление. Помните подростковые особенности? Вот у молодых мужа и жены, у молодой пары вполне может быть протестное поведение по отношению к требованиям, к ожиданиям собственных взрослых родителей. И поэтому для практики, если желаете, чтобы внуки появились поскорее, нужно молчать об этом побольше, и если вы умеете, то молиться.

Наверняка будущие бабушки не просто чего-то хотят для себя – они ведь переживают за своих детей, думают: «Ей уже двадцать пять, пора бы первого. Я в ее возрасте уже двух имела». Они основываются на своем жизненном опыте, на жизненном опыте своей мамы; или так принято в семье – рожать в двадцать два, как только закончил институт. А тут уже двадцать шесть, двадцать семь, а молодые заняты карьерой. Сейчас в крупных городах это все чаще и чаще. Эта тенденция – конечно же, европейская, потому что российский возраст заключения браков ниже, чем средний возраст по Европе, – очень устойчиво проявляется в современном российском обществе. Существуют статистические данные, что в двадцать два – двадцать три года детей рожают все меньше и меньше. Нынешний репродуктивный возраст очень сильно отличается от того, в котором было принято рожать поколению нынешних бабушек. Это принять непросто, однако необходимо.

Старшему поколению, которое понимает, что их это тревожит, нужно не торопиться озвучивать эту тревогу, обращаться именно к молодым. На разговоры с молодыми обычно толкает беспокойство за них и желание лучшего. Но надо понять, что в семье, к сожалению или к счастью, закон такой, что на незаданный вопрос ответ не принимается. Если молодые пришли и спросили: «Мама, как ты считаешь, нам уже пора ребеночка?» – вот тут можно высказать свое мнение, и оно будет услышано. Но сама ситуация даже комичная, как вы понимаете. А если это сказано без вопроса, то, скорее всего, будет стенка или даже полоса отчуждения, потому что воспринимается как прессинг.

Еще одна из сложных тем родителей молодой семьи – даже при совместном пребывании дать этим самым молодым самостоятельность. Не только самостоятельность в покупках неправильных продуктов или в каких-то неосмысленных крупных тратах, когда, с точки зрения бабушки и дедушки, покупается нечто неправильное. Если вы хотите, чтобы молодые чему-то научились, им нужно сделать собственные ошибки и на основании собственных ошибок сделать уже собственный выбор.

Двигаемся дальше. Вот пара уже ждет пополнения, а живут все еще вместе.

И тут, казалось бы, с одной стороны, хорошо, что есть мама, которая поможет беременной дочери, но, с другой стороны, – опять новая почва для конфликта. Старшее поколение жалуется, что дочь не слушает советов и рекомендаций, ездит на велосипеде, вешает белье высоко на балконе, занимается в бассейне, не бережет себя, с работы не уходит. Огромное море бытовых вещей, разногласий, на фоне которых возникают конфликты. Как можно тут быть мягче одной и другой стороне?

Для начала нужно понять, что и медицинские, и воспитательные подходы к беременности чрезвычайно изменились. В те времена, когда нынешние бабушки были беременными,

подход к образу жизни, здоровью, нагрузкам для беременных был другой. Сейчас медицина развивается, психофизиология развивается, развивается понимание о том, что беременность – это не болезнь в большинстве случаев. Да, конечно же, бывает патологическое течение беременности, но в целом беременность перестала восприниматься даже медиками и другими сопровождающими специалистами как болезненный процесс. И это не придумки, которые в головах у молодых будущих мамочек, – это именно тенденция, тренд времени, который молодые беременные получают от специалистов. Для них это авторитетные люди, которые говорят: «Не нужно сидеть – нужно двигаться. Не надо думать, что ты ничего не можешь, – делай то, что тебе нравится». И для них именно эти специалисты становятся авторитетами большими, чем родители.

Тут опять продолжение подростковой темы: да, взрослые люди, да, они вот-вот уже будут родителями, но, тем не менее, преобладают протестные тенденции, тенденции к самостоятельности. И теперь авторитетом по течению беременности и по будущему уходу за ребенком становится не мама, как было принято в традиционном обществе, а внешний специалист. И, как правило, по поводу выбора специалиста согласия у старшего поколения и у молодого поколения нет. Старшему поколению все эти новые рекомендации кажутся тревожными, непроверенными – они-то своих детей растили по-старому, и все выросли, и все хорошо. Мне кажется, понимая эту разницу во времени, разницу подходов, можно не пускать конфликты в свою семью. Только на уровне совещательного голоса скажите: «Да? А в наше время говорили вот так. Как все изменилось! Пойду-ка я послушаю, что там теперь рассказывают в “Школе для мам”».

Мне неоднократно доводилось видеть на занятиях, которые посещали беременные, молодую пару с бабушкой, т. е. женщина старшего поколения пришла, чтобы подпитаться новой информацией. Вот она сидит, все внимательно записывает или выслушивает и тогда понимает, в каком информационном поле собираются двигаться будущие папы и мамы. Это редкость, но у них, у таких пар, как раз отношения хорошие, потому что они на одной волне.

И опять же, когда молодые считают верным одно, а будущая бабушка другое, ей очень важно выразить свою тревогу в безопасной форме. Обычно то, что является хорошим посылом – беспокойство о здоровье, о будущем, – слышится как навязывание своей воли. И возникает подростковое: «Ты, мама, не понимаешь. Ваши времена давно прошли. Сейчас на дворе уже двадцать первый век». И действительно это так. Очень многие на уровне ведения беременности не пользовались ультразвуком – тогда это было новшеством. Очень многие боялись мягких нагрузок типа гимнастики и плавания, а сейчас это абсолютно нормально.

Современному старшему поколению можно порекомендовать чтение современных статей, а младшему поколению – пособий по уходу за ребенком и по культуре беременности, которое в свое время читали их мамы, т. е. обмениваться информацией, войти в информационное поле каждого. Я знаю одну семью, где хранилась книжка по ведению беременности шестидесятого или семидесятого года выпуска. И все молодые мамы в этой семье читали ее и говорили: «Боже мой! И вы все это делали? Это же сколько труда! Все так сложно... И ты считаешь, что это до сих пор правильно?» – и возникал диалог, но уже не на основе противоречий, а на основе идей, которые в свое время разделяла бабушка, и их можно обсудить. Это – не конфликт, это общение.

Основная опасность во время беременности и в первые месяцы жизни уже новенького ребенка в том, что мама жены, реже свекровь, своим активным поведением, своей активной позицией вытеснит мужа на вторые роли. Нужно прежде всего понимать, что беременность – это беременность пары. Конечно же, беременность дочери или невестки – это очень большое событие, сопровождающееся большим количеством переживаний старшего поколения. Но прежде всего нужно понимать, что это их семья, это их событие. И важно помогать, но не вытесняя. Если в силу активности бабушки будущий папа решит, что дети – вообще не муж-

ское дело, что всем этим занимаются женщины, возникнет очень опасная для семьи ситуация. Поэтому на прием в консультацию сопровождать женщину должен муж, не мама. На покупки вещей для будущего малыша тоже должен сопровождать муж. А очень часто реакция бабушки наступает быстрее, и она говорит: «Давай я с тобой пойду. Я хочу», – и пока муж будет думать, как ему с работы отпроситься, уже возникла договоренность. Опять же требуется определенная мудрость и такт от всех, чтобы не было опережающего движения, оттесняющего мужа и будущего отца на вторые роли.

Но иногда даже в голову не приходит, что такое может быть. Иногда даже мыслей таких нет, что кто-то вытесняет мужа. Наоборот, мама считает, что хорошо помогает своей беременной дочке, что у ее мужа нет времени – он работает, зарабатывает деньги, а она тут рядом, уже на пенсии или рано уходит с работы и просто делает доброе дело.

Хорошо, если есть такт и мудрость, мудрость и такт. Если вы хотите, чтобы мужчина участвовал в воспитании, то начинается вся эта история с беременности и даже с ожидания беременности. И ни в коем случае нельзя тиражировать, что только женщины отвечают за младенцев и маленьких детей. Дело в том, что отец, который не включился на стадии беременности и первых дней жизни, имеет гораздо более высокие шансы не включиться вообще в воспитание, ведь женщины семьи встали стеной, и нет даже возможности подойти близко – помощи и так достаточно. И, наверное, отсюда тот миф, что «когда начнет бегать и играть в футбол, тогда я и начну воспитывать». Но начало предполагаемого активного участия отца в воспитании все время сдвигается: когда начал бегать, не успел, – теперь когда начнет говорить; когда начал говорить, не успел, – когда начнет что-то понимать... А потом ребенок вырастает и просто не подпускает такого папу – он не привык к мужскому подходу.

Молодым очень важно начинать совместный путь с самого начала образования семьи. И в особенной группе риска находятся люди, которые выросли в семьях неполных, там, где мужская роль вообще не прописана на уровне образцов наследственного поведения, там, где есть только мамы – мама жены и мама мужа. Как правило, у этих женщин много свободного времени – им не надо заниматься мужьями. Часто у них дети единственные, т. е. подавляющее большинство их интересов оказываются связаны с молодой семьей. И здесь гораздо проще происходят подмена и вытеснение активности папы активностью бабушки. У них нет злой воли, нет злых намерений – это все только из соображений пожелания добра и только добра детям и внукам.

Бывает и другая ситуация, когда бабушка с дедушкой живут отдельно и конфликты возникают потому, что бабушка все свои силы отдает дедушке. Вот родился малыш, и молодые очень хотят получить помощь от бабушки, но помощь получить невозможно, так как бабушка занята в своей семье, со своим мужем. Папа все время работает, а мама с малышом не справляется, потому что еще нет опыта. Вот как здесь не дойти до конфликта?

Оба эти сюжета – тема психологической дистанции в отношениях. Первая ситуация, когда бабушка везде и всюду хочет заменить собой папу, – тема приближения, т. е. дистанция между новой молодой семьей и старшим поколением слишком маленькая. Вторая ситуация, когда бабушка занимается дедушкой, – тема удаления, когда дистанция очень большая. И в этот момент, в этот период молодые чувствуют себя брошенными – что они не нужны, лишены помощи, что не до них. Им недостаточно внимания, тепла, поддержки, заботы. Молодой маме может казаться, что она какая-то ненужная, заброшенная, не такая, раз на нее нет времени. Здесь тревога и обиды могут возникать уже у молодых, и, может быть, обиды еще детского возраста, когда родителям тоже не было дела до них, взрослых.

На уровне рекомендаций, которые легко дать и крайне сложно выполнить, важно подобрать оптимальную дистанцию, возможную для вашей семьи. Да, часты случаи сильного симбиотического слияния, когда бабушка пытается подойти очень близко и заменить, может быть, даже папу, и это только часть случаев. И не менее часты случаи, когда будущая бабушка

говорит: «Я не хочу, чтобы на моей работе знали, что у меня есть внуки. Я еще молодая женщина. Зовите меня по имени, и никаких “бабушек”». Я не придумываю – это реальная ситуация из жизни. В обоих случаях важно понимать, что никто не хочет специально наносить никаких ран, обид и вреда. Одна бабушка готова отдать детям свою жизнь полностью, больше, чем нужно; а другая, с точки зрения детей, отдает меньше, чем нужно бы.

Впрочем, в наших современных реалиях бабушки, отдаленные и не желающие заниматься сами по себе внуками, иногда готовы давать какой-то материальный эквивалент, хотя это, конечно, не заменяет реального внимания: да, они не могут приехать, но могут частично оплатить няню или купить подарки, дать деньги. Они пытаются – видимо, у бабушек есть тревога в этом случае – заменить себя, свое живое присутствие деньгами или другими материальными ресурсами. Молодые иногда немножко обижаются, но принимают это, оправдывают бабушек, понимая, что у них реальные возможности помочь материально открылись только в этом возрасте. Если это родные мама и папа, это не проблемно. Проблемно, когда мама состоит в новом браке, у нее новый муж, и тогда дочери кажется, что, действительно, до нее нет дела.

При напряженных отношениях между взрослой дочерью и ее мамой полезна какая-то, может быть, даже профессиональная помощь, потому что если эти отношения не спокойны с одной или с другой стороны, это не может не проектироваться на отношение к будущему ребенку и на количество неурядиц в семье. Ситуацию следует выравнивать: либо систематической исповедью, либо профессиональной помощью, либо дружескими разговорами. У нас в России принято, что психотерапия заменяется беседой с родственниками и друзьями, когда тебя выслушивают, что-то говорят, и ты потихоньку меняешь точку зрения. Но в ряде случаев, когда конфликтов много, полезно обратиться за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Отношения мамы и дочери – это базовые отношения, на основании которых формируются все остальные.

Феномен «подросткового возраста»

Последние 50–60 лет, то есть время после Второй мировой войны, наличие противостояния между отцами и детьми фактически постулируется культурой. Возникло устойчивое понятие «подростковый возраст», «подростковый бунт». Это и есть ожидаемое от взрослого ребенка поведение.

Это очень молодое историко-культурное понятие – еще сто лет назад о подростковом бунте никто не слышал, а слова «тинэйджер» в лексиконе не существовало. Появление подобного феномена связано с разрушением традиционного патриархального уклада общества в целом и семьи в частности. И если раньше считалось, что мудрыми носителями истины являются старики, старейшины, то сейчас открытий ожидают от молодого поколения. Все это на уровне конкретных семейных ситуаций может порождать массу проблем, например:

- родители называются «предками» – подразумевается, что это люди устаревшие, неактуальные, не имеющие права голоса. На подростковом сленге «предки» бывают «в отстое» или «в адеквате»;

- мнение родителей воспринимается как устаревшее по умолчанию: «Мама, ну что ты понимаешь!», «Папа, так уже сто лет никто не делает (думает, говорит)».

Из-за чего чаще всего возникают конфликты поколений

Манера одеваться, музыка, представления об отношениях между полами, отношение к жизни вообще и к учебе в частности...

Огромное одностороннее внимание к развитию личности ребенка с самого раннего возраста приводит к тому, что эта самая личность ни с чьим мнением, кроме своего, считаться не привыкла. Ребенок подрастает, появляются требования, возникает конфликт.

Сейчас принято огромное внимание с самых первых лет и даже месяцев жизни уделять развитию личности ребенка, его уникальности, креативности. Ребенка принято спрашивать: «а как ты хочешь?», «что тебе больше нравится?», «что ты выбираешь?» – с поводом и без повода.

При этом родители часто забывают или не считают нужным сказать о своем собственном мнении, собственных предпочтениях. Наиболее ярка такая ситуация в семьях с единственным ребенком.

Если ребенку долго объясняли (делом и словом), что он тут главный человек и его мнение – закон, то крайне сложно будет и родителям сменить подход, и ребенку принять другую систему отношений. Никому не хочется переставать быть центром вселенной.

Что делать, чтобы смягчить конфликты подросткового типа

- Пытайтесь не терять чувство юмора, не воспринимайте все слишком серьезно.
- Постарайтесь вспомнить как можно больше про собственный подростковый период, по возможности перечитайте дневники, посмотрите старые фотографии, поговорите с друзьями и их родителями, которые помнят вас в этой фазе развития.

- В хорошие, спокойные моменты попробуйте говорить с ребенком о том, что переживаемые им состояния были и у вас. Старайтесь не быть дидактичными, пусть этот разговор станет дружеской беседой, а не поучением.

- Можно рассказать и о том, что и вам когда-то мнение родителей казалось глупым и устаревшим.

- Помните, период подросткового всезнания проходит. И никогда больше человек не думает, что знает столько о людях и отношениях, как в 14–16 лет. Жизненный опыт смягчает почти всех.

- Когда особенно трудно, старайтесь не забывать, что, конфликтуя, подросток вырабатывает собственную жизненную позицию.

- Ребенок вырастет, и «черно-белое кино» его суждений приобретет полутона и оттенки. Чаще всего конфликт поколений смягчается или даже сменяется взаимопониманием ближе к 25–30 годам жизни человека.

Как сделать так, чтобы конфликт не разрушал отношения

Увы, конфликт «отцов и детей» фактически неизбежен. Так что же мы, взрослые и ответственные люди, можем сделать, чтобы он не разрушал отношений?

Во-первых, если конфликтность межпоколенческих отношений воспринимается как некая норма, состояние обычное для большинства семей, сразу становится легче. Ведь это не что-то, направленное конкретно против вас или связанное с вашими воспитательными ошибками, – это такой период развития личности ребенка.

Во-вторых, помните, что сам момент конфликта – худшее время для выяснения отношений. Дождитесь нейтрального, спокойного времени, чтобы обсудить с ребенком ваши разногласия, не говорите на эмоциях. Именно в конфликте люди обычно высказывают друг другу то, о чем впоследствии жалеют. И даже очень правильные слова, сказанные в конфликтной ситуации, «падают не туда», не слышатся, вызывают наибольшее противодействие или парадоксальную реакцию.

Тем не менее конфликты – прекрасный полигон для выработки у ребенка умения корректно вести спор, выражать свое мнение, уважать точку зрения собеседника. Их можно воспринимать как мощнейшую воспитательную и развивающую силу. Только если вы умеете не обижаться на ребенка всерьез.

Если у вас по большинству вопросов разные мнения и есть конфликты, это не означает, что вы – плохие родители. Это значит, что вам удалось вырастить человека с собственным мнением. Теперь надо научить его уважать мнение другого (ваше в первую очередь) и принимать правильные решения, если мнения не совпадают.

Итак, правильная родительская позиция при наличии разных мнений, появлении разногласий:

- это твое мнение, а это мое мнение; я уважаю и стараюсь принимать твое, а ты, пожалуйста, попытайся считаться с моим;
- разные несовпадающие мнения – не приговор для отношений; люди могут думать по-разному, но любить друг друга и учиться не оскорблять, не обижать, не отдаляться;
- даже в одной семье нет одной правды на всех, существуют разные правды.

Выработка решений

Показательно не количество конфликтов, не составляющие пиццы, а способы их решения. Размеры пиццы варьируются в зависимости от внутреннего или внешнего стресса. Много чего происходит, пока семья проживает свою жизнь: внутренние кризисы взрослых, внешние экономические кризисы, дети добавляются, пожилые родители, подростки, – много с чем придется столкнуться и через что придется прорываться.

У психологов есть понятие «фокусировка» – на чем вы сосредотачиваетесь, что в фокусе. Поскольку конфликтов много и они все разные, на них может быть наведена резкость, как у фотоаппарата. Ваше зрение на какой-то период жизни становится сфокусированным на конфликт. Вы видите только это и ничего другого. Если конфликтное поле разрослось, то можно попробовать перефокусироваться (хотя это очень сложно) и обратить внимание на что-то, кроме конфликта. От этого хуже не будет. Все время концентрироваться на конфликте – не значит его решать. Часто постоянная мысль о конфликте, о конфликтном поле только все затрудняет. Возникает конфликтная мозоль – к этому месту прикоснуться невозможно.

Существует два типа стратегий выхода из кризиса: экстравертивная (не таить в душе нехорошие чувства, а высказывать, изрекать) и интровертивная (обдумать, а потом говорить).

Пару редко образуют люди, которые думают одинаково. Если двое думают по первому типу, поначалу может быть эдакое итальянское кино, где много обсуждений, жестов, эмоций. Если по второму – молчание, а потом сразу развод, – какой-то омут с затаившимися чертями. Если же один думает, что не нужно таить, а другой хочет обдумать и лишь потом говорить, то последний часто подвергается «пропилам», подзуживанию, провокации «давай поговорим» со стороны первого и возведет «китайскую стену».

Чтобы все прояснить и уменьшить дистанцию, нужно сначала озвучить, а затем сделать видимым проблему. Проблемные моменты часто незаметны для носителей, как незаметна большая часть домашней работы для всех, кроме тех, кто ее делает. Сначала надо назвать – «у нас это есть», затем сделать видимым – «как у нас это происходит». Проходит некоторое время, и держатель стены видит, что все спокойно, обороняться не от кого. И начинают происходить интересные вещи!

Конечно, требуется время, пока пройдет интоксикация. Конфликт работает как отравляющее вещество, и непонятно, из-за чего ругались, – это как завеса, как дым. Вообще, пауза – великая вещь в разговоре обо всех типах конфликтов – с детьми, со взрослыми.

Если время проходит и видно, что опасности нет, стена начинает демонтироваться сама. По-другому ее убрать нельзя. Ее можно пробить, образовать в ней брешь, но человек отойдет на внутренние рубежи, воздвигнет стену еще более мощную. И это может быть конец для отношений. Пробивать стену – не вариант. Это стратегия тарана, пилы, проникающего оружия, которое только укрепляет оборону. Чем сильнее таран, тем мощнее стена. И начинается семейный армрестлинг: кто кого. Такого рода взаимодействия увеличивают дистанцию. От тарана можно либо воздвигнуть стену еще мощнее, либо уйти во внутренние сферы...

Итак, время прошло, стена стала более низкой, истончилась, и должен возобновиться некоторый танец – он же когда-то был возможен. Если вновь появился какой-то камушек – это повод для отступления. Поскольку налаживание отношений – танец, важно не исполнять танец, который вам не подходит, который вы не хотите танцевать. Важно, чтобы шаги были обоюдными. Возможно возникновение гибкого договора со временем, он не появляется моментально.

Конфликты по типу настойчивости и дистанцирования – наиболее частые конфликты в бытовом плане. Если есть разница, ее нужно научиться вписывать в контекст совместной жизни путем взаимных уступок. Можно высказать и озвучить, но без эмоционального окраса. Важно понять разницу, понять, что это происходит не назло, что можно договариваться, и шаги возможны обоюдные. Шаг первый, он же самый важный, – понять, что вы опять в такой ситуации оказались. И в нейтральное время сформировать договоренность, что же вы будете делать, когда возникнут ситуации такого типа. При нормальном человеческом общении, не в состоянии конфликта, это можно обсудить. Договоренности на опережение работают обычно очень хорошо. Не всю жизнь, но какое-то время. Формулировать план действий при возникновении разного рода столкновений на границе, когда вы склонны вести себя определенным образом, чрезвычайно полезно. Если конфликты плодить и плодить, это вторично сказывается на общении: все меньше желания взаимодействовать, все больше желания одному залезть в башню, а другому в своей пене купаться... Значит, первый шаг – договориться и понять, что эта разница – не назло друг другу.

Самое полезное – формирование профилактического взгляда. Это значит – посмотреть, как начинаются конфликты. Если их нет, то можно подумать, какие ноу-хау у вас есть, как вы умеете из конфликтов выходить. Некоторые пары находят гениальные решения.

Вообще конфликт лучше бросить там, где вы его заметили, сказать друг другу «брейк» и вернуться к спокойному обсуждению ситуации спустя какое-то время.

«Договорные отношения»

Если была конфликтная ситуация или ситуация изоляции друг от друга, то для того, чтобы начать разговор, недостаточно самого пространства, нужно формировать навык разговора. Сразу может не получиться, если вы долго до этого не разговаривали или не разговаривали вовсе. Умение разговаривать не падает с неба в готовом виде. Обычно возникает с двух сторон гигантская куча претензий, непониманий, неточно понятых посланий друг от друга. Две минуты удастся поговорить, а дальше – ругань. Но и две минуты уже хорошо! Зато на следующей неделе – целых три минуты. Надо делать маленькие шажки. Если диалог был и прервался, он восстановится быстрее.

Когда вы договариваетесь о чем-то, учитывайте, что этот договор не на всю жизнь. Его нужно постоянно переписывать. Что-то поменялось в жизни – рабочая нагрузка, возраст у детей или взрослых, переезд, – подписали заново.

И пространство разговора нужно тщательно расчищать от хозяйства, телефонных звонков, посягательства детей, экрана телевизора или компьютера. Оно не образуется само собой, если только не возникает экстремальная ситуация, когда речь идет о вопросах жизни и смерти.

Глава 3. Нормативные кризисы – углубление в проблему

Ребенок: изменения в семье

Ролевые отношения в семье

Роль – некое действие, которое выполняется устойчиво с той или иной регулярностью. Например, повар. Эту роль выполняет кто-то в семье, или приходит повар со стороны, тогда эта роль делегирована, т. е. ее выполняет не член семьи. Со временем семейные роли меняются. Они зависят от времени года, от количества детей, от состояния здоровья.

Одни семейные роли нам нравятся, другие нас удручают. С некоторыми мы как-то смирились, но хотели бы, чтобы этого стало меньше. Некоторые роли не востребованы, а хотелось бы их реализовать. Очевидные хозяйственные роли: повар, бухгалтер, водитель; есть роль – тот, кто все теряет, а есть тот, кто все подбирает.

Выделяются три основных блока семейных ролей: связанные с совместным хозяйством; связанные с воспитанием детей; связанные с супружескими отношениями и внешним миром.

Главное, чтобы распределение ролей всех устраивало. Но мы меняемся, и недовольство ролью может возникнуть и нарастать. Какой-нибудь брошенный носок способен вызвать эмоциональную бурю, но дело не в носке, а в том, что кажется несправедливым распределение роли по подниманию носков.

Как правило, в роли не нравится не все – если на роль посмотреть в лупу, то в ней есть и вполне симпатичные моменты. Например, не нравится не просто готовить кашу, а именно утром, а вечером вполне даже нормально.

Любимые и нелюбимые роли в семье

У каждого человека есть любимая роль в семье – и у взрослых, и у детей. Обычно любимая роль взрослого довольно четко определяется собственным детским опытом.

Если мама нынешней мамы мыла плиту с удовольствием и радостью, напевая при этом песенку, а нынешняя мама, еще маленькая девочка, смотрела, то именно это эмоциональное состояние ей запомнилось. И в дальнейшем мытье плиты ассоциируется у нее с этим же эмоциональным состоянием, то есть вызывает радость и становится любимой ролью: «Я с удовольствием мою свою плиту». Эта роль приносит радость и успокоение. «Я с удовольствием готовлю, я в это время расслабляюсь и отдыхаю» – так запечатлено действие, запечатлено ведущее эмоциональное состояние.

Если мама, та же самая мама, которая любила мыть плиту, терпеть не могла мыть пол (после этого у нее болела голова, поясница или еще что-нибудь, или просто не любила она этого делать, аллергия проявлялась), была в это время раздражена, недовольна, утомлена, эмоции выражала негативные, то ребенок наблюдал следующее: вот картинка, вот негативное состояние. Соответственно в будущем это занятие может вызывать негативные эмоции, даже не на уровне желания, а на уровне автоматизма.

Соответственно родителям нужно помнить, что они осуществляют своего рода эмоциональную передачу. Например, из поколения в поколение в семье любят печь пироги и

терпеть не могут варить супы, потому что не любила бабушка, а мама запомнила и усилила (обычно такие негативные вещи усиливаются). Внучка тоже не варит супы, к плите не подходит. Зато пироги все пекут с удовольствием, с возрастающим мастерством.

Конечно, это очень упрощенная схема, так редко бывает в чистом виде. Но, на самом деле, такой механизм присутствует, и любимая роль очень часто связана либо с так называемым положительным наследованием, либо с какими-то личными талантами, когда кому-то что-то очень легко удается. Например, человек прекрасно читает детям книжки вслух. Это одна из ролей в семье, хотя, может, в семье у него и не читали, но в какой-то момент оказалось, что у него талант к чтению. Просто когда-то во втором классе его выдвинули на конкурс чтецов, и дальше всю школу он побеждал на таких конкурсах, и он уверен, что у него это классно получается. Этот человек читает, это его личное достижение, а любимая роль обычно связана с положительным подкреплением и с отдачей положительных эмоций.

Чем больше любимых ролей в доме, тем более там доброжелательная атмосфера. Можно и ненавистное дело превращать в любимое. Но тут нужна определенная требовательность к себе, это уже какая-то личная дрессура – перебарывать свои нелюбимые роли, постепенно превращать их во что-то другое. Ведь если человек делает свое нелюбимое дело, просто стиснув зубы, ребенок все равно это его состояние считывает. Хотя это гораздо лучше, чем если бы человек делал то, что не любит, излучая негатив.

Специфика проявления ролевых отношений в семье

Семья – уникальное место, где могут восполняться недостатки друг друга и слабые места могут компенсироваться сильными сторонами супругов. Семья – замечательное ресурсное место. Часто в браках, которые в ходе жизни приближаются к гармоничным, люди подбираются так, что с делом, с которым не любит и не умеет возиться один, прекрасно справляется другой, и возникает своего рода распределение ролей, когда у кого-то не получается что-то, а другой это легко умеет. И в такой ситуации не надо друг друга воспитывать и оставлять себе ненавистную роль; вполне можно, по обоюдному согласию, сделать так: что у кого лучше получается, тот то и делает. И тогда доля того, где надо себя перевоспитать, переучить, сокращается. Если же получается, что в браке интересы сшибаются – например, все любят подметать, но никто не любит вытирать пыль, – то тут должна возникнуть система гибких договоренностей в распределении обязанностей.

Дело в том, что мы далеко ушли от традиционного общества, где все, связанное с домом и детьми, лежит только на женщине, а все, связанное с внешним миром и добыванием денег, лежит только на мужчине. У нас чаще всего семья двухкарьерная – работают двое, и часто женщина устает и занята на работе не меньше, чем мужчина. И если при таком раскладе все домашние бытовые и хозяйственные роли лежат на женщине, это может стать для нее мощнейшим пластом недовольства браком, семьей.

Распределение на чисто женские и чисто мужские роли

Обычно роли, связанные с воспитанием детей, по какой-то странной причине считаются женскими. От такого расклада недополучают все: мужчина остается в стороне от прекрасного радующего занятия; дети недополучают отцовского участия, влияния (мужчина и женщина всегда очень по-разному управляют воспитанием и реагируют на какие-то детские дела); а женщина, если муж не участвует в воспитании, лишена помощи и поддержки, чувствует себя нелюбимой. В общем, и хозяйственные роли, и роли родительские должны быть поделены.

В семье, где женщина не работает, а сидит дома с детками, может быть немножко другая пропорция деления. Но очень важно, что хозяйственных ролей в этой ситуации может быть больше на женщине. А при условиях многодетной семьи хозяйственных ролей слишком много, их все равно нужно с кем-то делить. Потом, в будущем, какие-то роли смогут взять подрастающие дети, если им позволят это школьные нагрузки, ведь старшие дети могут прекрасно помогать, но они все время заняты в школе, в кружках.

Мы живем в такое время, в мегаполисе, – это надо учитывать. Поэтому в условиях многодетной семьи, где один родитель работает, а другой сидит дома, если мама не справляется со всеми хозяйственными ролями, нужно приглашать кого-то, кто мог бы на себя эти роли взять. В большой семье много хозяйственных ролей, и порой эти роли поглощают, не оставляя сил. Обидно тратить все силы на борьбу с пылью, с мусором. Мама нескольких детей – это очень ценный кадр, его жалко использовать чисто по хозяйству.

Помощь социальных структур

Социальная работа в церкви, к сожалению, только начинает охватывать многодетные семьи, она больше направлена на инвалидов, стариков. Но многодетная семья – это тоже такая единица (многодетная семья – не среднедетная, где три-четыре ребенка, а от пяти и выше), им обязательно нужна волонтерская помощь, приходская помощь, какие-то еще руки, которые могут на себя взять часть хозяйственных ролей в то время, когда папа зарабатывает на пропитание. В обычной же семье, где детей не больше четырех, в принципе одними руками возможно справиться с хозяйственными ролями и какое-то время вполне останется на роли воспитательные и супружеские.

Супружеские роли

Супружеские роли тоже должны быть проявлены, нужен творческий подход. Это очень важно, чтобы супружеские роли, партнерские роли, говоря современным языком, не котирировались по остаточному принципу. Роли нелюбимые, но обязательные – как правило, это хозяйственные и воспитательные плюс роли во внешней социальной среде – могут поглощать все силы, время, все возможности и ресурсы человека, и на супружеские отношения, друг на друга ничего не останется. Тогда брак может начать разрушаться изнутри.

Мы часто как пример рассматриваем браки наших родителей. Но еще двадцать – тридцать лет назад обстановка была совсем другая: был нормированный рабочий день, все в шесть-семь вечера приезжали домой, люди работали с двумя выходными, у мужчин, как правило, не наблюдалось такого поглощения работой. Конечно, был более многоемкий быт, очереди и отсутствие каких-то там удобных бытовых приспособлений, но не было такого съедания именно работой, такого внутреннего напряжения на работе.

Если кто-то «заигрался» какой-то одной ролью

Если рутина всех «съедает» и отравляет отношения, очень важно от нее немножечко отстраниться, посмотреть на ситуацию со стороны, может, даже поиграть в семью, в семейные роли: выписать на бумажках основные дела, перетасовать, прикинуть на себя, попробовать посмотреть незамутненным взглядом, что это за роли, есть ли зависимость или отстранение от ролей.

Отдельная большая тема – личные роли. Кем мы являемся в первую очередь? Работником, другом, подругой, ребенком своих родителей, родителями своих детей? Иногда одна из ролей распухает, раздувается, затмевает все остальные. Например, кто-то в семье повар,

и этот повар затмевает все до небес. Обычно если это продолжается долго, то приводит либо к внешнему конфликту, либо к конфликту в отношениях супругов. Потому что семейные отношения – это гибкое сочетание ролей, соблюдение пропорций ролей.

Если пропорции все же нарушились

Полезно бывает и в жизни, и в своей практике вести что-то вроде дневников. Когда первый раз это советуешь, человек думает: «Как я это смогу, и так столько ролей, и так ничего не успеваю. А тут еще предлагаете такое». На самом деле, лучшего наблюдения за собой придумать нельзя. Нужно научиться коротко записывать ситуации, когда вам приходилось играть неподходящую роль и какие состояния с этим связаны. Попробуйте вести дневник наблюдений за своим состоянием в течение недели или десяти дней, потом посмотрите на записи отстраненным взглядом и подумайте: «А что я могу с этим сделать, хочу я так или не хочу?»

Психолог не дает совет, он помогает выработать собственное решение. Иногда не нужен никакой психолог: если человек в здравом уме и твердой памяти, то часто сам в состоянии справиться: «Значит так: хочу я этого или не хочу? А если не хочу, что я могу сделать, как я могу себя подстраховать, что я могу перераспределить, почему мне это не нравится?» По своей записи можно провести очень хороший анализ, не психоанализ, а анализ состояния ситуации.

Помощь психолога – это по-прежнему как диковинное яство. В основном к психологу обращаются, когда сами не справляются, сдаются.

Иногда очень полезно использовать опыт психотерапии по-русски. У нас же нет психотерапевтов в достаточном количестве. Психотерапия по-русски – это поговорить с другом. У нас в России принят такой уровень доверительного душевного общения, который вполне может заменить работу с психологом. При условии, что у вас есть адекватные друзья, которые побывали в похожих ситуациях, которые видят эту ситуацию извне. Всегда важно «правило четырех глаз»: посмотреть на ситуацию чьими-то глазами, кроме своих. Опять же замечательный ресурс в семье – если отношения между супругами нормальные, эти «четыре глаза» как бы всегда с вами. Но иногда нужно послушать кого-то извне, стороннего наблюдателя, друга, человека с опытом позитивного проживания похожих ситуаций. А иногда выслушивание негативного опыта полезно, проявляет такую реакцию: «А я так не хочу!»

Изменения, связанные с рождением ребенка

В нашей российской реальности мало обсуждается тема ухудшения чего бы то ни было, например ухудшения состояния здоровья или ухудшения поведения ребенка. Всякие ухудшения, связанные с человеком и отношениями, замалчиваются, о них не принято говорить. Не принято до такой степени, что человек к врачу не ходит, пока он совсем до края не дойдет, или машина чинится не в порядке профилактики, а когда уже сломалась.

Эта тенденция – не говорить об ухудшении – очень здорово может подкашивать семейные пары. Более чем у 75 % супругов временно ухудшаются отношения после рождения детей. Не сразу, это второй-третий год, иногда четвертый-пятый год, иногда это на фоне рождения второго ребенка. Они временно ухудшаются, чтобы потом уллучшиться. Но во многих семьях очень много дополнительных факторов риска, большое отрицательное наследование: многие росли в семьях дисфункциональных (где ругаются), или неполных (где нет одного родителя), или матриархальных (где власть принадлежит женщинам).

У нас очень длительный период, более 80 лет, выбивало мужчин – гражданская война, репрессии, Вторая мировая война, еще волна репрессий. Этот незапланированный геноцид

ударил в основном по мужской части – мужчин погибло больше в тот период – и привел к тому, что в большом количестве семей мужчина-кормилец, мужчина – глава семьи, мужчина-лидер физически не присутствовал. 70 % семей пострадали, и эти семьи получили гиперфункционирующую женщину – женщину, которая взяла на себя часть или все мужские обязанности: и психологические, и физические, и материальные по выращиванию и выкармливанию. Это очень сильные женщины. Они детей поднимали, ставили на ноги не потому, что не умели строить семейную жизнь, а потому, что у них так судьба сложилась, досталось такое время.

Гиперфункционирующая женщина очень сложно может влиять на жизнь последующих поколений. В результате, по факту, дети выросли в ситуации «женщина – глава семьи». Ребенок растет, запечатлевая то, что есть. И когда эти самые дети этой самой женщины, которая всех вырастила, строят свои семьи, у них уже такая картинка, и им очень сложно принимать патриархальное устройство в семьях. Случалось, был в семье дедушка или старший брат, т. е. какой-то мужчина, или у мамы был такой характер, что она растила, но говорила, что это мужское место, – могли быть разные варианты, когда это не срабатывало. Но по факту, если первое поколение – гиперфункциональная женщина, второе поколение – очень часто неблагополучные браки, именно потому, что не могут власть поделить. Эта форма наследования в третьем поколении дает еще большую осложненность построения именно отношений в паре. Значит, первое поколение – гиперфункциональная бабушка, второе поколение – не удачные отношения, неудавшийся брак, третье поколение – наше поколение, и у очень многих людей нет картинки нормальной семьи.

На стадии формирования супружеского договора, это первые три – пять лет брака, могут возникать разного рода сбои – дополнительно к ухудшению, которое вызывает ребенок. Если об этом не говорить сразу, то можно дожидаться бури. Например, у нас чуть зуб заболел – но к зубному не идем, потерпим пару месяцев, а потом пора если не зуб, то нерв удалять. Минимальное недовольство друг другом нужно воспринимать как серьезный повод для размышлений.

Знает ли ваша семья свою температуру?

У психологов есть такой термин – «эмоциональная температура брака». Она должна быть, как любая температура, оптимальной. Если очень низкая, это говорит об отдалении, охлаждении, дистанцировании – нарушении отношений по принципу изоляции. Можно быть еще в рамках одной семьи, но друг с другом разговаривать уже сложно. Это спокойный вариант. При таком варианте люди несколько месяцев или лет помолчали – и развелись. Второй тип нарушения эмоциональной температуры брака – высокая температура, брак лихорадит, крики, скандалы, иногда до рукоприкладства. Люди так пытаются выяснять отношения. И изоляция, и горячка, с точки зрения психолога, говорит об одном и том же: о проблемах в отношениях. Эмоциональная температура брака должна быть для вас оптимальной. Охлаждение не лучше ругани. Эмоциональная температура в диапазоне оптимума – показатель того, что отношения живут. У каждой пары своя история, свой набор признаков, описывающих эту эмоциональную температуру. Все нарушения ползучие: они начинаются по чуть-чуть, и все нужно очень сильно запустить, чтобы отношения разрушились, особенно если это оформленный брак.

При всем при том брак – очень устойчивая конструкция. Если люди поженились и еще и повенчались, свои обеты в Церкви подтвердили, – это довольно серьезно. Разрушается такой брак нелегко, многие психологи считают, что это возможно только при наличии устойчивой альтернативной связи. А так – его лихорадит, брак болеет, но, если друг друга не проест до основания, чаще всего отношения ремонтпригодны, брак склонен выздороветь.

ливать. Да, есть некоторая точка невозвращения в каждой отношениях. От минимальных нарушений до этой точки невозвращения очень далеко, когда люди друг друга настолько «проедают», настолько подламывают фундамент отношений, которые их связывали, что вернуться уже нельзя. Но это нужно сильно постараться – долго и упорно копать на ухудшение. Рекомендация одна: как только ваши отношения повернули в сторону «проедания» друг друга, надо хотя бы это заметить и не потворствовать движению в ту сторону.

В супружеской паре нет действий, которые происходят в одиночку. Это танец, танец людей, которые связаны веревками. Одна из основательниц семейной психологии, Вирджиния Сатир, когда хотела объяснить людям, что семья – это система, то проводила на своих занятиях такое упражнение: она веревками связывала руки и ноги всех, кто присутствовал. Один человек поднимает руку – и все остальные руки в движение прийти уже не могут. А если один сильно дернул ногой, другие могут от неожиданности потерять равновесие и упасть. В паре все действия связаны. Но этот факт часто не признается, потому что это удобно не признавать («Я просто в плохом настроении», «У меня просто плохой характер»). Связанность начинает работать на второй год, третий, четвертый и т. д. – до десяти лет брака, когда эйфория уже прошла, а понимание, что она колоссальная, приходит позже. После этого периода люди, которые сохранили семью, начинают понимать, насколько связаны друг с другом муж и жена в своих действиях. Первый период – эйфорический, все такие волшебные, прекрасные, вместе летят в сияющие дали, синхронно друг друга чувствуют. Конфликты среднего периода развиваются по нескольким сценариям: «Кто главный?», «Кто виноват?» и другого рода, все вопросы связаны с родительскими семьями, принятием детей.

Проблемы в супружеских отношениях

Свои собственные способы «уесть» супруга надо знать наперечет. Любимый женский способ – супружеская холодность, отворачивание. Пласт супружеских интимных отношений – это любимое место для сливания разного рода недоговоренностей, неудовольствий, недопониманий, запутанных жилищных вопросов или вопросов отношений с родителями, финансовых, отсутствия помощи по хозяйству или с детьми... Все сливается на этот пласт и остается там в нераспакованном виде.

Изменение супружеского, телесного пласта взаимоотношений имеет двойную природу, особенно если в семье появляются маленькие дети. Во-первых, чисто физиологический пласт с женской стороны. Может происходить целый блок изменений, и он часто идет в сторону уменьшения желаний во всем участвовать, катастрофически редко в сторону увеличения, и очень редко остается так, как было. Есть второй огромный надстроенный пласт, психологический, то, что в эту область канализируется: все ваши недоговоренности в определенное время имеют тенденцию сливаться туда. И плюс еще надстраивается третий этаж – уже вторичные нарушения: когда кто-нибудь кого-нибудь пять-десять раз послал, и на этой почве возникают комплексы, нарушения, мысли, обиды. Эта сложная многоэтажная конфигурация может здорово портить отношения дальше. Сначала она из чего-то формируется, а потом нарушенный, неудовлетворительный пласт физической близости становится энергетической преградой к взаимному прорастанию отношений.

При нарушенных супружеских физических, нарушенных интимных отношениях крайне сложно реконструировать всякие другие отношения, это некоторая энергетическая основа брака людей до определенного возраста. И если тут все в запустении и нет никакого желания ничего делать – категорическое нежелание, – то очень сложно восстанавливать другие отношения.

Как это ни странно, но почти никто не осведомлен о чисто физиологическом пласте послеродовых изменений: что может быть с женщиной, которая выносила, родила, кормит

грудью или недавно откормила. Это недостаточно освещено в прессе, в журналах, книжках, Интернете, и мы сами не получили информации от наших мам – мамы нам не рассказали, что бывает, и вообще с дочками мало разговаривали по этому поводу.

Обычно во время беременности люди (особенно склонные к православию), стараются более-менее воздерживаться от супружеских контактов. По крайней мере, те становятся менее регулярными. К концу беременности уж точно, а при наличии медицинской угрозы и тревог по поводу здоровья матери и ребенка это может быть очень долго и очень выражено. Один этот факт, безо всяких остальных, уже может нарушить гармонию.

Когда началось тотальное воцерковление людей, некоторые псевдостарцы очень любили руководить именно этой областью жизни семьи, и многие от этого пострадали. Теперь уже есть указание Собора, где сказано, что духовники не должны рулить телесным компонентом супружеских отношений, давать по этому поводу свои указания. Это сфера, в которой понимают только двое, и они между собой могут договориться. Но если туда вмешается кто-то третий, не ребенок, а какой-то авторитет, он может очень сильно все испортить. Если вы находитесь в этом пласте вдвоем и в диалоге, то вы обязательно как-то договоритесь, если не все совсем «проедено». Обычно сразу все «проедено» не бывает. А если кто-то пытается вмешаться, нужно его отстранить, не пускать внутрь отношений.

Одно время была модной брошюрка, где говорилось, что женщина должна категорически воздерживаться от супружеских контактов в течение всего периода беременности. Многие читали, этим руководствовались, и их это разбалансировало. Некоторым парам легко и естественно в период беременности не иметь супружеских контактов. Некоторым это абсолютно не естественно, да и состояние здоровья позволяет.

Были и еще более вредоносные брошюрки, утверждающие, что пока кормишь ребенка грудью, тоже нельзя. Два года, а то и три нельзя – беременность и два года кормления! Потом – раз – и второй ребенок, и еще три года получается. Может быть, кто-то и может жить в таком режиме, но далеко не все, особенно молодые семьи. Не следует опрометчиво доверять столь важные вопросы каким-то репринтным книжицам.

Надо понимать, что сфера телесного взаимодействия – это то, что знаете только вы и что составляет, пока люди еще не старые, энергетическую основу брака. Темпераменты у всех разные, совпадения у всех разные. Важно, чтобы пара выработала свою договоренность, какой-то свой танец, и не теряла ощущения этого танца.

Танец меняется во время беременности, танец меняется тотально после родов, особенно первых родов или непростой беременности и тяжелых родов. Женщина может вообще потерять чувствительность на некоторое время. Это происходит в большинстве случаев, процентов в 80 %, и потом чувствительность возвращается, может, не очень быстро и в несколько измененном состоянии. И это изменившееся состояние нужно почувствовать супругу, подстроиться, и тогда все будет замечательно и даже лучше, чем было в этом отношении. Но тут есть некоторые помехи. За время вынужденного воздержания, т. е. урезания супружеских контактов, у мужчин накапливается отсутствие терпения, некоторая поспешность, некоторый голод. А у жены накапливается выпадение из этой области. Два совершенно разных типа. Сексуальность родившей женщины – это «спящая красавица»: она засыпает, и чем дольше она спит, тем более у нее глубокий сон, и она не проснется сама. Она требует пробуждения специального, волшебного, бережного. Однако у того, кто должен эту «спящую красавицу» пробуждать, накапливаются совершенно другие потребности, и он может, в силу мужской особенности природы, быть слишком поспешным, слишком активным, слишком резким, и это только углубит сон. Тут есть сложный после каждых родов период возвращения друг к другу. И этот период требует чуткости, ведь если не будет чуткости, нежной настойчивости добиться чего-то обоюдно приемлемого, может возникнуть дистанцирование.

Очень важно понимать, что роды не проходят для женщин бесследно. Если говорить языком сексологов, одни эрогенные зоны выключаются, другие включаются; может, ничего не включится, может, все заснет, может, наоборот, все проснется, если вам очень повезло... Эта область очень сильно меняется в связи с деторождением.

У мужчины не так. У мужчины тоже происходят изменения, но они другие. Однако, несмотря на то что у женщин все может быть чуть-чуть сложнее, считается, что пары, которые родили совместного ребенка, его выращивают, имеют высочайшие шансы вернуться друг к другу на гораздо более качественном супружеском уровне, вновь пройдя через период привыкания. Этот период привыкания, возвращения друг к другу может быть долгий, и его надо проводить очень аккуратно. По факту: нарушенных сексуальных отношений после рождения и выкармливания ребенка – от 30 до 40 %. Теряется и не находится обратно. Либо временно находится, но потом неудовлетворенность с обеих сторон нарастает, и результат все же отрицательный. Время от рождения до нормализации отношений – несколько месяцев. Хороший включенный действующий папа «отпускает» жену к ребенку на год точно, а может быть, и на полтора-два – на время грудного вскармливания. Этому папе может быть нелегко, весьма непросто. «Отпускает» – значит, признает, что основной объект влечения, основной источник положительных эмоций – не он, а все-таки младенец.

Когда ребенок пошел, начал разговаривать, т. е. стал не младенцем, а маленьким человеком, нормальный папа хочет, чтобы жена к нему возвратилась – психологически и физически тоже, если она уже угнездилась с ребенком, а папа в стороне. Этот период – полтора-два года, потом еще он столько же пытается, и если ничего не получается, то отношения ухудшаются. Это примерно два-три года ребенку. Папы могут ждать долго и ждали бы, если бы женщины, помимо того что отказывают в «исполнении супружеского долга», не подрезали бы мужчинам крылья.

Да, мы снимаем с постамента Женщину. Кормящая женщина, Мать с большой буквы, у которой на знаменах (на футболке, на кружке) – интересы ребенка, не может всерьез воспринимать почти никакие мужские интересы, кроме как связанные с обеспечением быта и зарабатыванием денег. Все остальные интересы в этот период женщиной, которая с большой буквы Мать, не воспринимаются как серьезные, а воспринимаются как детские: «Что ты пошел в свои игрушки играть? Давай лучше поиграй с ребенком в кубики или почитай ему “Три поросенка”».

Роли: супружеские и родительские

Роли мужа и жены состоят из родительских и супружеских. У женщины рождение ребенка зачастую «сносит крышу» вместе с супружескими ролями. Остаются одни родительские, и не просто так, а на пьедестале. Это специфические послеродовые изменения сознания. Они необходимы, если у вас первенец, младенец – нужно как-то к нему подстроиться. Но если они остаются на всю жизнь, то вы будете идолопоклонник. Нужен разумный баланс этих ролей. Если же вы скатились исключительно в родительские роли, то не вините другого, что он туда не упал. Если упадут оба родителя, это будет сложно для всего. Обычно женщина погружается больше и ворчит, что муж не участвует в процессе.

Во Франции, например, принято супругам три вечера в неделю проводить вне дома. В один вечер они идут на какое-то культурное мероприятие: кино, театр, выставка, спорт. Второй вечер взрослые люди идут общаться со своими друзьями или родственниками. Третий вечер люди проводят время друг с другом – романтический ужин, прогулка и т. д. Это считается залогом сохранения отношений. Идея уйти из дома вдвоем – это не роскошь, не предательство, а инвестиция в ту же семью.

Роды страгивают равновесие в паре, и его нужно восстанавливать. Сколько времени, каким образом, – неизвестно, всегда по-разному. У кого-то быстро и легко, у кого-то медленно и долго. Может после одних родов быть одним образом, после других – другим, потому что женщина беременности переживает по-разному. Но общий вектор – нужно относиться друг к другу внимательно, бережно, не расстраиваться от неудач, быть на связи.

«Выполнение супружеских обязанностей» у женщины может ассоциироваться с вынесенным мусорным ведром, а в мужской голове это как-то не связывается. При этом у мужчин хороший настрой часто связан с внешним видом жены, чтобы были не рваные тренировочные штаны, а что-нибудь больше похожее на одежду. И у каждой пары свои особенности. Каждая супружеская пара может что-то придумать, абсолютно новое, ноу-хау, подходящее только им. Чтобы понимать друг про друга, нужно общаться. Нарушение коммуникаций, нарушение разговора – это краеугольный камень всех бед. Два краеугольных: физический пласт и отсутствие разговора. Нужно, чтобы присутствовало и то и другое.

Сфера хрупкая, говорить о ней нужно бережно. Часто люди проскакивают: ребенок родился, и так все получилось, что все хорошо. И слава Богу! Но если что-то засбоило, нельзя это так оставлять. Надо понимать, что вам не нравится, почему неудобно. Объяснять, что все это не связано с личностью супруга, ведь там надстраиваются громадные комплексы.

Для мужчины женский отказ – это фактически проявление нелюбви. Женщине это в голову не приходит: «Я тебе ребенка родила, я тебя люблю». А с мужской стороны есть глобальное непонимание, что такое – кого-то выносить, родить, как это – научиться быть мамкой, что гормональный статус кормящей женщины другой. Все очень зависит от того, какие гормоны в организме. Иногда желание просто спит, пока женщина кормит грудью, иногда нет, иногда оно меняется. Нужно очень аккуратно и бережно договариваться. У каждой пары есть возможность договора, и поле договора широкое. Однако договор не возникает моментально. Очень важно не расстраиваться, если сразу не получается договориться, и не дистанцироваться. Если возникает диспозиция, что мама с ребенком и с детьми, а папа на коврике, это закрепляет нарушение. Люди друг от друга отвыкают физически и дальше могут запараллеливаться их душевные жизни, обычные жизни.

О «взрослых» родителях

В Россию после падения железного занавеса пришли многие традиции, привычки и культурные тенденции, позаимствованные с западной модели развития современного общества. Одной из форм западной жизни, ставшей актуальной для россиян, можно считать увеличение возраста, когда принято заводить семью, вступать в брак и рожать детей. За последние пятнадцать лет этот возраст значительно увеличился: многие рожают в возрасте тридцати лет и старше. Приоритетным направлением в своей жизни современные женщины считают карьерные успехи, достижение определенного положения в обществе, успешное решение жилищно-коммунальных проблем. Осуществив же карьерную и бытовую программу, они решаются завести ребенка. Именно решаются – так озвучивается на консультациях и форумах этот вопрос: «Мы решились на ребенка», «Мы запланировали ребенка», «Мы готовы к появлению на свет ребенка».

Что плохого в желании завести ребенка людям, достигшим бытовой и материальной состоятельности? Какие могут быть подводные камни у такого выбора?

При рождении ребенка у людей происходит кардинальная смена привычек и уклада жизни, которая тяжелее дается в возрасте от тридцати лет. Человек – существо, быстро образующее привычки. У женщин и супружеских пар данной возрастной категории, которые значительную часть самостоятельной взрослой жизни прожили без семьи и детей, наладили быт и карьеру, появляется глобальная привычка заботы о самих себе. Это привычка себя

баловать, позволять себе мелкие радости повседневной жизни – поваляться два часа в ванной с настоем ромашки, съесть только что приготовленный греческий салат, посмотреть фильм, посетить выставку, – в общем, провести досуг так, как им нравится.

Главная привычка у таких людей – это ощущение, что все твое время принадлежит тебе. Она складывается с момента, когда человек отделяется от родителей и перестает быть для них ребенком, начинает строить свою жизнь, семью. Сформировавшись, она уже является одной из тех привычек, с которыми сложно расставаться.

Маленькие дети не оставляют почти никакого времени своим родителям. В среде психологов существует такая формулировка: «Дети – существа газообразные, занимающие все психологическое и физическое время». Очень сложно выработать умение отдавать все свое время ребенку, младенцу, особенно привыкнув это самое время посвящать себе, быть его полноправным хозяином. Эта проблема может помешать мягкому вхождению в роль материнства и отцовства, потому что ребенок может восприниматься как захватчик. Радость понять, что это время уже не твое, могут испытывать только те родители, которые очень истосковались по детям. По моим наблюдениям, женщины, которые родили поздно «по техническим причинам», испытали проблемы с вынашиванием, либо у них не складывалась семейная жизнь, не было ситуации, в которой можно родить ребенка, переживают потерю личного времени легче, чем те женщины, которые сознательно отодвигали или планировали время рождения детей.

Немного о планировании

Привычка планирования – не лучшая с точки зрения рождения детей, потому что дети радуют именно не ожиданностью появления. Родителям важно понять, что, решая родить ребенка, они входят в тот опыт, где не все ситуации можно проконтролировать. Мы не можем проконтролировать пол ребенка, может родиться не девочка, а мальчик, не один, а сразу двое, ребенок может быть похожим не на голубоглазого папу, а на кареглазую маму. Он может не оправдать надежды в плане характера, физических данных.

Любые ожидания появления ребенка имеют тенденцию не оправдываться и тем самым расстраивают родителей. По их представлениям, ребенок будет спать спокойно в люльке, а они будут писать диссертацию, или ребенок будет гулять с няней, а мама организовывать порядок в доме и готовить. Такого рода планы могут подвергаться ревизии. Ребенок может иметь проблемы со сном или с животиком, не спать спокойно. Ребенок может не соглашаться идти ни с кем гулять, кроме мамы. Родители сталкиваются с нарушениями ожиданий, которые травмируют их психику и негативно влияют на родительские отношения с ребенком. Никто не любит, когда его обманывают, а ребенок может восприниматься как тот, кто надул, обманул родителей, хотя дело совсем не в этом.

Тревога о ребенке, тревога о себе

Серьезность, повышенная ответственность также может препятствовать гармонии семейных детско-родительских отношений. Людям к тридцати годам свойственно становиться более серьезными. Это неплохо, но те переживания, которые в двадцать лет проходят почти бесследно, в тридцать могут вызвать внутренние затруднения. Взрослые родители в целом более тревожны. Тревожность сначала касается физических параметров, затем особенностей развития, отношений со сверстниками. Эта тревожность возникает по причине того, что планка ожиданий очень высока, и потому что люди, которые решились на ребенка в сознательном возрасте, думают, будто они все сделают на твердую пятерку, все будет отлично и именно так, как они запланировали. Соска, упавшая на пол, няня, опоз-

давшая на пятнадцать минут, легкий насморк – все может вызывать огромный внутренний и внешний резонанс, и массу переживаний, и тревожных взаимодействий внутри супружеской пары, и эта тревога может перерасти со временем в пограничное состояние. С тревожными ощущениями и мыслями сложно справиться. С определенного возраста у женщин «заводятся» биологические часы, у кого до тридцати, у кого и после, начинается тревога, что возраст молодости закончился, причем у женщин на Западе это выражается в тревоге о здоровье. У российских женщин и, например, американских разное восприятие своего тридцатипятилетия. Наши женщины понимают, что времени уже нет, метроном начинает тикать, прошла первая молодость, вторая почти проходит, и это добавляет и тревожных ощущений и ожиданий.

Биологический метроном начинает подталкивать родителей к увеличению скорости развития ребенка, у них завышенные ожидания в этом плане. Дети взрослых родителей, как правило, раньше идут в школу, хотя могут быть внутренне не готовы к новому этапу развития. А родители постоянно прикидывают, сколько же им будет, когда он эту школу закончит. Взрослым родителям труднее найти игровой контакт с ребенком, играть на его уровне. В парке на прогулке можно увидеть, как молодые мамы легко выступают в игре в роли ребенка, а мамы постарше сохраняют серьезный вид и обращаются с ребенком как с взрослым, что нарушает естественные детско-родительские отношения.

Разница интересов супругов

Со временем интересы супругов немного расходятся естественным образом, особенно если семья однокарьерная в этот период жизни (муж работает, жена не работает или работает мало), – и это большая проблема. Если работает только муж, то женщина выпадает из социального контекста. Она собирает впечатления в доме, значимость их сильно увеличивается: сидит женщина дома в крупных очках с сильным увеличением и смотрит в эти очки на пылинку или крошку на полу или неровно лежащее полотенце. А мужчина приходит домой в линзах с очень сильным уменьшением. Мужчины вообще меньше фиксированы на быте. У него много впечатлений извне, и если ему интересно, то не про пылинку или бумажки. Может быть интересно про жену, а если повезет, то и про ребенка.

Таким образом, получаются четыре разошедшихся пласта: внешней привлекательности, влечений, центральных интересов и жизненной ориентировки (векторов жизни).

Надо сказать, в устройстве современного общества не заложено гармоничное выращивание маленьких детей. Жизнь в больших городах заточена под то, что оба родителя сдали маленького ребенка в детское заведение и ушли работать. Они работают, ребенок отдельно растет. Вечером все встречаются, ребенок смотрит мультики – и спать. Взрослая жизнь параллельна детской. По такой схеме жило поколение наших родителей. Такая схема не предполагает наличие большого дома, очага, чего-то теплого, нескольких детей. Дом воспринимается как место, где можно переночевать и снова идти на работу. Так живут очень многие люди, даже те, у кого нет детей, или у кого они уже выросли. Сфера выращивания детей предполагает творчество, какие-то другие интересы. Сложная задача: как сочетать теплый нагретый дом, где, возможно, растет несколько детей, активно работающего вонне мужа, не работающую в основном жену и качественные отношения. Да, сложно, потому что очень мало помогающих факторов.

Что мешает семье в период, когда дети маленькие, и что помогает

Ненормированный график, отсутствие помогающих бабушек и прочее – не всегда плохо. Плохо, когда про это не разговаривают. Например, муж пришел домой: еды нет, все разбросано, дети орут, жена не приготовилась должным образом к приходу... Он ныряет, например, в Интернет, а там у него все в порядке, все как на работе – структурированный быт.

Для женщин может стать большим открытием, насколько для мужчин определенных типологий сложно принять уровень хаоса, который вносят в жизнь дети, например когда нельзя предсказать, где ты найдешь свои документы, если ты их оставил не в потайном кармане, и найдешь ли ты их вообще, или что будет, с любимым цветком...

Отсутствие порядка (не идеальный порядок, а то, что до рождения детей для вашей пары входило в понятие «порядок»: бокалы на столе по пятницам, светлые покрывала, чистые полочки в ванной, – нечто особенно значимое для каждого из вас) и то, что раньше было и перестало быть, воспринимается как демонстрация отсутствия любви. А на самом деле таковым не является! Это просто значит, что неправильно разделены обязанности. Если мама берет полностью на себя все функции в семье, то это и дисциплинарные функции, и упорядочивающие, и обучающие, и развивающие, и все остальные. Это жесткие функции – следить за порядком внешним и внутренним, налаживать процессы. Родитель, который сидит основную часть времени с ребенком (чаще мама), за рабочий день очень устает от дисциплинирующих функций. И хорошо заключить определенный договор: как только второй приходит с работы, после буферного сорокаминутного периода ответственность за порядок переходит к нему. И уже он отвечает за порядок, при условии, что приходит, когда дети еще не спят.

Изменения супружеского взаимодействия

С рождением ребенка могут возникнуть и партнерские проблемы. Люди привыкли к определенному уровню забот друг о друге, например: муж привык, что рубашки регулярно гладят, готовят свежий салат, его мысли внимательно выслушивают, а жена привыкла, что муж регулярно дарит цветочки, возит ее в оперу. В паре сформировались определенные привычки в плане ожиданий и забот друг о друге, они жили так годами. Появление ребенка и даже беременность не могут не перестроить уровень внимания друг к другу, которое теперь делится не надвое, а натрое – в лучшем случае, ведь дети «откусывают» не равную часть внимания, а чаще всего большую.

В этой ситуации один или оба партнера могут чувствовать, что их обделили. У них была готовность принять ребенка, но не сопутствующие изменения. Никто об этом не думал. Особым фактором риска для брака считается, когда первый ребенок рождается очень быстро после брака (через год) или, наоборот, когда его появление «затягивается» (на три года и более). Семья формируется без малыша, перестройка жизненного уклада может происходить травматично и подорвать доверие друг к другу и качество отношений. Паре, прожившей долгое время без ребенка и ожидающей его рождения, важно не потерять привычки, интересы, вкусы, которые их объединяют и связывают. Очень важно, чтобы никто из супругов, чьи отношения были проверены временем, не почувствовал себя преданным, чтобы забота о ребенке не вытесняла супружеские роли.

«Муж стал жаловаться, что после рождения детей я его мало обнимаю, а детей много...»

Считается, что у мамы маленьких детей становятся размытыми границы личности. Она весь день кого-то обнимала, и все эти люди – ее семья. Вроде бы, обнимая детей, ты обнимаешь их отца. Но это только женская точка зрения. Происходит размывание границ между вниманием к ребенку и вниманием к мужу: уделила время ребенку, а это ребенок мужа, он меня с утра до вечера терзает, значит, с женской точки зрения, внимание адресовано мужу. Но с мужской точки зрения совершенно иначе. На языке психологов это называется «смещение родительских и супружеских ролей» и «выдавливание супружеских за счет родительских».

«Исчезли совместные вылазки куда-либо: в кино, в ресторан, потому что не с кем оставить ребенка...»

Проблема совместной отлучки очень сложна и сама не решится. Надо прикладывать всякого рода логистические способности, чтобы эту возможность организовать. Она необходима. Организовывает обычно мама. Семья сейчас чаще однокарьерная. Папа работает, «мамонтов добывает», и считается, что во внешнем мире за все отвечает мужчина, а внутри семьи за все отвечает женщина: за поездки, за культурные события. Один из самых распространенных конфликтов – двое перегруженных людей выясняют, кто же перегружен больше.

«Потерялось ощущение себя, как женщины, а появилось ощущение себя, как сотрудницы: ЦУ, контроль, проверка и директивы... Раньше было больше физического контакта, больше нежных приятных слов, внимания...»

Это все минусы разделения мужских и женских областей заботы в семье. Этих проявлений никто не ожидал до рождения детей. Если семья однокарьерная, особенно неправильно это разделение поддерживать: за семью отвечает женщина, за внешний мир – мужчина. Это ведет к тому, что сначала мужчина будет давать директивы, потом, когда вы перестанете его слушать, он просто отойдет в сторону, и произойдет вышеуказанное разделение. В результате включенность в детскую сферу и взаимопересечения сокращаются еще на порядок. В этом плане семья, в которой есть хотя бы частичная вторая карьера, какие-то занятия, кроме детей (изучение польского языка, выпиливание лобзиком...), выигрывает.

Если женщина берет на себя все заботы о детях, а мужчина продолжает самореализовываться в карьере и увлечениях, дистанция катастрофически растет, пропорционально росту детей. Готовность женщины взять все на себя и отпустить человека самореализовываться поддерживает структуру разделяющую. Это приблизительная схема. Но если мужчина в семье, доме ни за что не отвечает, а вы ни за что не отвечаете во внешнем мире (в банке деньги перевести, в сервисе договориться), то непременно будет дистанция.

Муж, который «ушел» зарабатывать деньги, скорее всего, не умеет остаться с детьми на целый день, приготовить все и поддержать порядок. Происходит огромный передел сфер влияния и ответственности. Взять на себя всю ответственность неплохо, плохо, что папа не умеет. Это еще одна гиря на весы дистанцирования. Если он никогда не остается с детьми на целый день, он никогда не поймет, что вы тут делаете. Это возможно понять только опытным путем, когда ты целый день по дому вертелся...

«Если папа остается с детьми не на целый день, на пару часов, и при этом он звереет, готов детей убить, звонит ежеминутно...»

С одной стороны, обязательно нужно, чтобы мужчина мог, умел и знал, чем вы занимаетесь. С другой стороны, долгое сидение дома с детьми – для мужчины фактор, несколько унижающий, могущий уронить достоинство: «Я, как баба, вожусь с детьми». Это не про три часа в неделю, это про три дня в неделю. Нужно понимать, сколько для ваших отношений будет нормально, чтобы мужчина «не обабился», не произошло разделения. У каждой пары

это конкретное время в неделю. Если это полдня в выходные, то это капитальнейший фактор риска, запускающий все остальные.

«Один раз за четыре года отоспались, как люди, когда бабушка посидела с детьми...»

Молодая семья нуждается в умеренной помощи. Услуги няни обычно почасовые. Речь не о том, чтобы брать человека на полную ставку. Но первые десять лет становления молодая семья нуждается в помощи. Если ее нет, – надо организовывать. Если ее не организовывать, не будет ресурса друг для друга, для супружеских ролей. Если этой помощи нет и ребенок постоянно на ваших двух руках, то эта ситуация на износ. изнашивается именно супружеская составляющая. Компенсаторно большой становится составляющая родительская: уход, воспитание, развитие, обучение, и истончается супружеский пласт, из-за того что ресурсов нет.

«Раньше сидели, обсуждали какую-то проблему. Сейчас дети прибегают, прыгают, скачут, и нет возможности что-то обсудить».

«Дети поздно укладываются спать, не остается времени ни поговорить, ни побыть друг с другом».

Эти два случая не про ресурсы. Чтобы поговорить, не обязательно идти в ресторан или на природу, хотя это тоже очень хорошо. Это про границы. Почему-то считается, что хороший родитель всегда должен быть с ребенком, если ребенок не спит. Но, если ребенку больше, чем два с половиной года, он вполне может удержать себя от того, чтобы идти к родителям. Сразу сам не удержит, и сначала нужны подпорки в виде включенных экранов. Но когда ребенок начинает говорить о себе «я», мы можем ожидать от него, что какое-то время он может понимать, когда мама занята другим. И это на него плохо не действует.

«Чем больше мы даем понять, что нам нужно поговорить, тем больше дочка требует нашего внимания».

Взрослое пространство нужно выделять. Ребенку важно уметь удержаться от того поведения, когда требуется внимание. В два с половиной года вы отвлекете мультиками, какой-то новой игрушкой, чем-то, что обычно не даете: пластилином, водой, коробкой с пуговицами, с бусинами. Но в четыре года можно ожидать, что на фразу «маме и папе нужно поговорить, не мешай, пожалуйста, мы закрыли дверь» ребенок сможет подождать и не биться в дверь, не плакать, не написать под дверь. Он может принести все игрушки, сложить под эту дверь, но сделать это тихо, а не демонстрировать протест.

Выделение взрослого, супружеского пространства внутри семьи, пространства не для детей, – необходимый ресурс:

- пространство разговоров;
- пространство супружеской кровати;
- пространство взрослой «вредной» еды.

Это пространство никогда не возникает само, особенно у ответственных людей, которые хотят быть родителями. Идея не в том, чтобы дети «скушали» супружескую жизнь родителей.

Рождение ребенка – взгляды мужчины и женщины

Для женщин рождение маленького ребенка – это всегда прибыль. Даже если это сложно: пристроиться к его ритму, характеру, – это гигантское приобретение. Иногда это сложное приобретение, и только второй ребенок воспринимается как приобретение приятное. В целом это огромное расширение и точно плюс. Женщина уходит в глубь себя и во

время беременности, и потом с ребенком, и пока он маленький, он отнимает все силы. И сам процесс становления мамой – тоже энергозатратная вещь. Женщина во все это погружается, старается растить.

У мужчин это не так, даже у тех, кто очень хорошие отцы. Женщина приобретает – мужчина неоднозначно. «Потери» мужчин после рождения ребенка:

1. Сначала мужчина перестает быть объектом влечения, в 75 % случаев еще во время беременности. Физиологически это оправдано: женщине и надо погружаться во все эти процессы. Но это стало фактором риска, потому что жизнь у нас с очень небольшим количеством физических нагрузок. Если бы мужчина ходил в лес, работал топором, пахал поле на лошади, дрова рубил, воду таскал, строил из кирпичей, на работе стоял у станка, – т. е. уровень базовой физической усталости был бы выше, – проблем на супружеской почве было бы меньше. У нас, как у горожан, очень низкий уровень физических нагрузок. В результате женщина в свою беременность погрузилась, мужчина физически не устает, а устает морально, и его обычные мужские желания не имеют возможности разрешиться обычным путем (впрочем, это не для всех пар проблема). Женщина в момент своего «погружения» про это не думает. Ей не надо – значит, и никому другому не надо.

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.