



ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА

Идея написать эту книгу появилась несколько лет назад, после того как я прошла через собственный тяжелый развод. Я прожила все его стадии, опустилась на самое дно — в депрессию, — а затем нашла в себе силы и получила помощь специалистов, чтобы подняться на поверхность и обрести новый смысл жизни.

Как оказалось, тема развода — триггерная для многих людей: и для тех, кто переживает этот период, и для тех, кто находится в браке и осуждает саму идею завершить отношения. В этой теме сконцентрировано столько боли, законсервировано столько сложных чувств и непрожитых эмоций, что одной книги, конечно, недостаточно, чтобы полностью освободиться от этого ярма. Но если идти маленькими шажками, распутывая свои противоречивые, непонятные чувства, как клубок ниток, возвращая силу и веру в себя, можно постепенно получить право прожить собственную неповторимую, счастливую жизнь.

Эта книга написана для женщин, которые находятся на грани развода или уже решились на него. Которые



запутались в своих чувствах и мыслях и не понимают, что им делать и куда двигаться дальше.

Цель книги — помочь женщинам справиться со сложными, подчас противоречивыми эмоциями, почувствовать себя неодинокими в своей ситуации, нащупать путь выхода из нее. Дать поддержку через слово, через сопричастность и проживание историй вместе с героинями. Чтобы в конечном счете обрести новый смысл жизни.

В первой главе вы познакомитесь с основными определениями семейной системы. На примерах разберетесь с принципами, на которых строится здоровая, гармоничная семья. Узнаете о базовых чувствах и эмоционально-психологических потребностях членов семьи, ключевых ценностях и ролевых моделях поведения супругов. Поймете, какие стратегии помогают эффективно решать проблемы, а также какие признаки присущи дисгармоничным семьям и какие формы взаимодействия характерны для них.

Вторая глава позволит посмотреть на развод с общественной точки зрения. Вы узнаете, как изменение социального контекста повлияло на устойчивость семейной системы и какие причины лежат в основе развода. А также обнаружите, что эти причины были сформированы задолго до того, как люди пошли под венец. Эта глава проливает свет на единственный надежный мотив, ради которого стоит вступать в брак.

Третья глава поможет пережить сложные чувства в период завершения отношений. Вместе с героинями историй вы сможете прожить опустошение, страхи, чувства вины и стыда, гнев, обиду и жалость, возникающие во время развода.

Четвертая глава даст надежду на будущее. Читая о планах новой жизни, которые создавали героини



историй, вы сможете наметить и свой путь к обретению нового смысла. Большое внимание уделено историям женщин, находившихся в созависимых отношениях с мужем.

Пятая глава позволит понять важность работы над ошибками, совершенными в отношениях. Проживая инсайты героинь историй о разводе, вы сможете обнаружить, на каком этапе ваших отношений были допущены ошибки и что нужно сделать, чтобы предотвратить их повторение в будущем. Особое внимание уделяется выбору партнера: анализируются признаки эмоционально незрелого человека, с которым трудно построить здоровые отношения, а также признаки созависимости и пути выхода из нее.

Шестая глава содержит конкретные техники и упражнения для работы с собственными сложными чувствами, а также алгоритм построения плана новой жизни. Эта практическая часть поможет взглянуть своему страху в глаза, освободиться или хотя бы снизить градус чувств вины и стыда, отреагировать¹ гнев и обиду — на себя, на партнера, на мир. Вы сможете проанализировать причины, которые привели к разводу, и создать образ своей новой жизни.

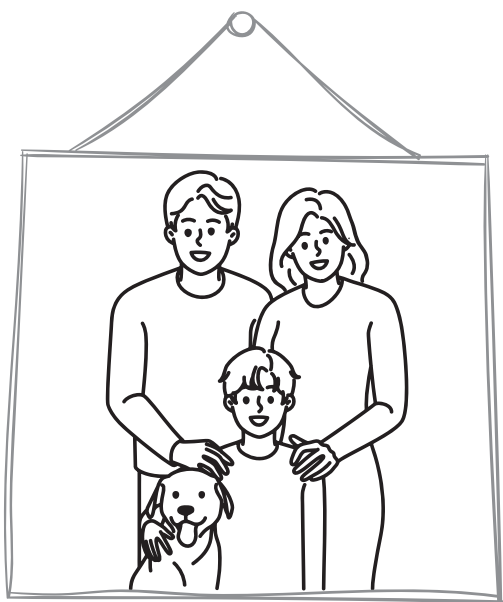
Седьмая глава даст общее понимание, как говорить с детьми о разводе. Она подскажет, что необходимо делать родителям, а от чего стоит воздержаться. Прольет свет на поведение детей в этот период. Вы найдете

¹ *Отреагирование* — термин в психологии, обозначающий безопасное выражение ранее подавленных эмоций (гнева, обиды, стыда и др.) через слова, движения, дыхательные и телесные техники. Цель — снизить внутреннее напряжение и восстановить эмоциональное равновесие. — *Примеч. ред.*



примеры фраз, которые помогут в общении с ребенком во время развода.

Жизненные истории основаны на реальных событиях, однако все имена героев и детали историй вымышлены; любые совпадения случайны.



Глава I

**СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА.
ГАРМОНИЧНЫЕ
И ДИСГАРМОНИЧНЫЕ СЕМЬИ**

Семья — это маленькая вселенная. Свой микрокосмос для каждого из нас. В семье мы узнаём, кто мы такие, каков мир вокруг нас, можно ли доверять другим людям, как с ними взаимодействовать, по каким правилам «играть» в жизнь, что можно, а что нельзя. Мы учимся, еще не вставая с горшка. Слушаем, чувствуем, видим, впитываем в себя, познаём свои роли и получаем в наследство жизненный сценарий.

Каждый из нас родился и вырос в собственной вселенной. У кого-то она была более-менее гармоничной, у кого-то — дисгармоничной.

Подумайте, какие ассоциации у вас возникают при слове «семья». Может быть, это воспоминания о горячих бабушкиных булочках, которыми вас встречали дома. А может, это прогулки по осеннему парку, тихие семейные вечера, настольные игры или шумные званые обеды с толпой родственников? Кто-то вспомнит, как мама читала сказку на ночь, а кто-то — как отец ругал за двойки. Для одних семья — это дом, тепло, уют, мамины объятия. Для других — щемящее чувство грусти и одиночества в груди. А для кого-то — страх и опасность. Все зависит от личного опыта взаимодействия в родительской семье.

Все, что происходило с нами в семье, принималось за чистую монету, как «так и должно быть». Поэтому трудности, конфликты, ссоры, недомолвки, поведение членов семьи считались нормой. Все, что происходит в семье, записывается в нашей психике как естественное течение жизни, нечто само собой разумеющееся, без анализа причин и последствий.

Вот мальчик Петя. У него любящая, поддерживающая мама. Она всегда хвалит Петю за то, что он убрал постель, поел, сделал уроки, получил четверку в школе,



за то, что участвовал в соревнованиях по шахматам. Петя воспринимает ее похвалу как норму. Он вырастает и ищет людей, у которых принято такое же общение. И жену, скорее всего, выберет такую же добрую и теплую, как его мама.

А вот Вася. Мама им всегда недовольна. Что бы он ни сделал, как бы ни старался угодить — ей все не нравится. Вася не понимает почему. Для него ситуация, когда им недовольны, является нормой. Когда он вырастет, то невольно выберет в жены девушку, которая тоже будет вести себя похожим образом. Это его жизненный сценарий.

Петя, скорее всего, не станет задумываться, почему его жизнь складывается благополучно: у него и так все хорошо. А вот Вася будет роптать на судьбу — в его жизни много места для неудовлетворенности. Но он не видит всей картины целиком: смотрит на нее через узкую щелочку собственных страданий и неудач. И приписывает их себе. Как изменить ситуацию, он тоже не знает, ведь у него не было положительного опыта благополучной жизни.

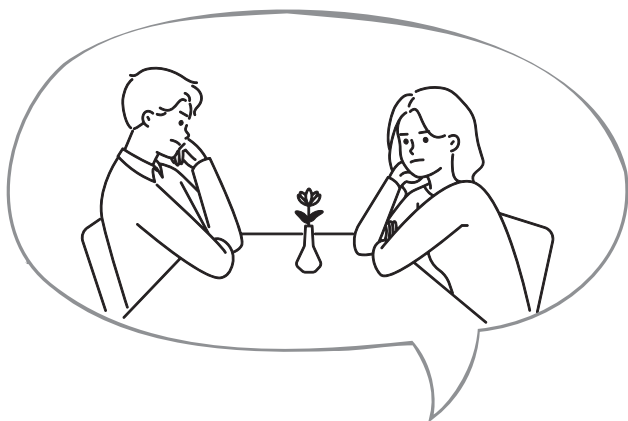
Все конфликты между членами семьи ребенок принимает на свой счет, через призму отношения других к себе («мама мной недовольна — значит, я плохой»). Человеку, особенно ребенку, трудно выйти за рамки спорного вопроса и заметить реальные мотивы конфликтующего. Ребенок не понимает, что мама в плохом настроении не из-за него, а из-за ссоры с отцом, неудачи на работе, плохого самочувствия. Она злится не потому, что он недостаточно хороший и недостаточно правильный, а по личным причинам. Ребенок может быть катализатором, но не причиной. Воспринимая негативные эмоции родителей на свой счет, он растит в себе



ощущение вины за происходящее. А если в семье есть открытые конфликты — борьба за правоту и власть, за отстаивание своей картины мира, за удовлетворение своих потребностей — и при этом используются запрещенные техники (оскорбления, манипуляции, ультиматумы), психологическое давление на ребенка усиливается.

Не найдя выхода из ситуации, член семьи стремится убежать из системы. Бегство может быть внутри — когда человек замыкается в себе и не идет на контакт. Может быть в болезнь. Оно может быть и внешним — когда человек физически уходит из семьи.

Но беда в том, что убежать от себя невозможно. Все, что вы получили в родительской семье, уже стало частью вас. Да, можно убежать от конкретных людей. Но нельзя убежать от сценариев, которые вы от них унаследовали. Можно отрицать то негативное и нежелаемое, полученное в процессе воспитания, но тогда возникает риск попасть в ловушку контрсценария — сценария наоборот. И сколько бы вы ни бегали по кругу своих сценариев, все равно придется остановиться, осознать их, пересмотреть, чтобы выстроить собственный жизненный путь и создать счастливые отношения.



ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВОЙ, ГАРМОНИЧНОЙ СЕМЬИ

Когда двое влюбленных людей соединяют себя узами брака, они становятся семьей. Пока эта семья дуальна, то есть состоит только из двух людей. Она является гармоничной, пока оба удовлетворены браком. Удовлетворенность зависит от взаимного чувства любви, умения учитывать психоэмоциональные потребности друг друга, от схожих семейных ценностей и согласованности ролевых ожиданий в отношении целей и моделей поведения супругов, от принятия личностных и поведенческих особенностей партнера, а также от стратегии поведения при решении проблем — способности договариваться и сотрудничать.

Если упростить, удовлетворенность браком стоит на трех китах: взаимных чувствах, схожих ценностях и установках, а также умении договариваться и решать проблемы.



Чувства и психоэмоциональные потребности в семье

Часто люди вступают в брак «по любви». Но одной любви недостаточно, чтобы отношения сохранялись долго. Проходит время, гормоны успокаиваются, и мы начинаем видеть в партнере не идеализированный образ, а реального человека. Яркое пламя эмоций перегорает, остаются человеческие потребности. И от того, насколько мы умеем их удовлетворять, зависят устойчивость и удовлетворенность браком, гармоничность союза.

Что это за потребности? Базовые психоэмоциональные:

- ✿ потребность любить и быть любимым;
- ✿ потребность сохранять чувство собственного достоинства;
- ✿ потребность получать уважение и признание;
- ✿ потребность ощущать свою нужность и полезность;
- ✿ потребность осознавать ценность и значимость своей личности;
- ✿ потребность иметь интимно-доверительное общение;
- ✿ потребность получать психологическую поддержку и понимание от партнера.

Самым болезненным и уязвимым является, пожалуй, **чувство собственного достоинства**. В семьях, где супруги относятся друг к другу пренебрежительно и презрительно, унижая чувства другого, возникают вражда, ненависть, отчуждение. Ничто так не ранит человека, как унижение его достоинства. Неосторожно брошенные мужем слова в ссоре «Ты вообще никто! Я семью обеспечиваю, а ты ничего не делаешь!» могут стать началом



конца отношений. Или сгоряча сказанная женой фраза «Ты никчемный дурак! Ни на что не способен, мы из-за тебя скоро по миру пойдем» способна напрочь убить чувство любви. Даже если после такой ссоры супруг не подаст на развод, в его душе останется глубокая обида, а доверие к партнеру пошатнется.

Наоборот, умение в любой ссоре сохранять собственное достоинство и не покушаться на достоинство другого человека делает отношения психологически безопасными, комфортными и доверительными.



Взрослая пара. Женщина считает себя женой мужчины, с которым живет, но он не спешит официально оформлять отношения. На этой почве у них постоянные конфликты. Мужчина изначально был настроен серьезно, но обладает спокойным темпераментом, поэтому не торопится — не привык принимать поспешные решения. От своей женщины он без ума. Но постоянные скандалы и оскорбления умили его пыл. Чем больше женщина требует брака через ругань, тем сильнее он отдаляется. В конце концов мужчина признался, что его терпение иссякло: за всю жизнь он не слышал столько оскорблений и больше не может это выносить.



Другая женщина развелась с мужем после того, как он назвал ее дурой. Для нее это оскорбление оказалось неприемлемым.



Молодая мать плачет. После рождения ребенка ее отношения с мужем изменились: он стал возвращаться домой под утро, на вопросы огрызался, кричал, что это «не ее дело», что она «никто». Обида переполняла ее. Оскорбления личности оставляют глубокий след в душе. И со временем любовь может обернуться даже ненавистью.

Конечно, редко кто разводится сразу после нанесенного оскорбления. Но регулярное унижение чувства собственного достоинства способно пошатнуть самооценку человека, рождает неуверенность в своих силах, ставит под сомнение собственную ценность, медленно убивает чувство любви и в итоге ведет к завершению отношений.

В семейном общении супругам важно чувствовать, что их труд и усилия необходимы другим членам семьи. Одно из наиболее тяжело переживаемых чувств — чувство собственной бесполезности и ненужности. **Потребность быть нужным и полезным** вытекает из взаимной зависимости людей в любой социальной группе, где существует разделение труда.

Жена, напоминая мужу о том, что ценит и нуждается в его материальной поддержке, укрепляет в нем ощущение собственной значимости и полезности для семьи. А муж, признающий ценность и полезность труда жены, ее вклад в воспитание детей, умеющий поблагодарить за приготовленный ужин и чистую рубашку, удовлетворяет потребность жены ощущать свою важность и нужность.



Причем не так важно, какие роли в семье выполняют супруги. Женщина может успешно строить карьеру и быть основным добытчиком, а ее муж — помогать с детьми и заниматься домом. Если обоим такая модель устраивает, они понимают ценность своего труда и вклад партнера, потребность в нужности и полезности будет удовлетворена.

Если же договоренности супругов о разделении обязанностей в семье выполняются, но при этом супруги не дают друг другу признания, не ценят вклад каждого в семейный очаг, подвергают сомнению значимость труда, каким бы он ни был, неудовлетворенность браком будет сохраняться.

Любой человек нуждается в интимном, принимающем, дружеском, **доверительном общении**. В гармоничном браке партнеры способны обеспечить друг другу такое общение. Конечно, это требует от обоих сочувствия, сострадания, понимания, умения слушать. Мы не каждого человека готовы впустить в свой внутренний мир. В обществе мы чаще всего носим социальные маски, держим дистанцию, ограничиваемся рамками приличия.

В профессиональной сфере мы выполняем служебные обязанности, показываем себя как специалистов, проявляем компетентность; в общественной — играем роль добропорядочных граждан, вежливых соседей. И лишь в семье человек может сбросить социальные маски, отстраниться от привычных ролей. В гармоничной семье он может позволить себе роскошь быть собой, в полной мере ощутить свою самобытность и индивидуальность.

Интимное доверительное общение рождается не сразу. Чтобы это стало возможным, у партнеров должен



быть соответствующий психологический резонанс с психическим миром друг друга. Такое общение возможно только при искреннем и неподдельном интересе друг к другу. В результате партнеры ощущают душевный комфорт. Только в эмоционально безопасной среде человек способен раскрыться. Критика, осуждение, требования, претензии убивают доверие и сводят на нет усилия по налаживанию близкого общения.

Психически здоровый человек не может нормально жить и функционировать без **обмена информацией, чувствами**, переживаниями, размышлениями с другими людьми. Именно дружба и любовь выполняют основополагающие психотерапевтические функции, смысл которых состоит в эмоциональной и психической поддержке, защищенности, комфорте, заботе. Если брак и семья не дают этого, то один или оба супруга со временем почувствуют взаимную отчужденность — и отношения потеряют смысл, особую значимость и ценность для личности.



Общение женщины с мужем на деловые темы дается легко: они находят общий язык, без труда договариваются в деловых вопросах. Но межличностное общение все время рождает конфликты. Чтобы не портить отношения, она всегда соглашается с доводами мужа. При этом уровень ее неудовлетворенности супружескими отношениями растет день ото дня. Женщина чувствует себя униженной, неценной в глазах мужа, ощущает себя жертвой обстоятельств, лишенной права на собственные чувства.



Конечно, если нет привычки общаться друг с другом на волнующие темы, нет обмена чувствами и мыслями, если один или оба партнера не ощущают права на проявление собственных потребностей и ничего не знают о переживаниях другого, то неудовлетворенность браком будет только расти.

От удовлетворения базовых психоэмоциональных потребностей супругов зависит не только удовлетворенность браком, но и психическая устойчивость и уравновешенность личности в целом. Именно эти качества дают человеку силы, чтобы справиться с жизненными трудностями, будь то жилищные и материальные трудности или проблемы, связанные с профессиональной деятельностью либо состоянием здоровья.

Неудовлетворенные потребности личности разрушают не только супружеские и семейные отношения, но и влияют на всю жизнь человека.



Ценности и ролевые модели поведения супругов

Гармоничные отношения в браке во многом определяются общностью взглядов на семейную жизнь, соответствием представлений о том, какую роль каждый из супругов должен играть, и схожестью в том, насколько успешно каждый справляется со своими обязанностями.



Молодая женщина сетует на то, что свадьба была нужна будто ей одной. Муж скрипя зубами согласился на пышное торжество. Но на свадьбе



он недостаточно радовался, не разделял счастье жены от празднования. Оказывается, она выросла в окружении многочисленных родственников, где частые и многолюдные посиделки были частью жизни. Ей комфортно среди большого количества людей, она чувствует себя частью единого целого. И не понимает, как можно не радоваться празднику среди огромного числа гостей. Муж ее, напротив, человек закрытый, немногословный, предпочитающий уединение, тишину и рыбалку в одиночестве. Их ценности в отношении праздников различаются. Это стоило бы учитывать при организации свадьбы.



Другая семейная пара конфликтует из-за разделения обязанностей. Муж видит себя главой, он зарабатывает деньги и обеспечивает семью полностью, а жену — хозяйкой и заботливой матерью. Жена же устала от рутины, ей тесно в четырех стенах, она хочет самореализации, карьеры, выхода «в люди» после декрета. Их ролевые ожидания не совпадают.



Третья пара вроде бы договорилась: муж зарабатывает и содержит семью, а жена занимается домом и детьми. Он доволен: дома чисто, дети сыты, ужин всегда на столе. Но жена недовольна качеством жизни. Крыша над головой



и еда есть, но на личные расходы денег нет. Кофе с подругами — проблема, купить одежду — невозможно. Муж не считает нужным выделять ей на это бюджет. Недовольство жены растет день ото дня. Здесь явно не совпадают взаимные оценки супругов в выполнении семейных ролей.



Девушка вышла замуж за любимого. Вскоре родился ребенок. Она ожидала, что муж будет обеспечивать семью, а она — растить ребенка. Он же рассчитывал, что после родов она выйдет на работу, чтобы они зарабатывали на равных, а с ребенком будет сидеть его мама. Жена видит в муже кормильца и защитника, он в ней — боевую подругу. Их семейные ценности не совпадают. Стоит ли говорить, что на финансовой почве у них возникают постоянные конфликты?

Система ценностей у каждого человека своя. Конечно, существуют общечеловеческие ценности, но для построения гармоничного брака их недостаточно. Ценности формируются в процессе всего периода воспитания и социализации человека, зависят от индивидуальных особенностей и качеств, потребностей, желаний, стремлений, среды обитания, жизненного опыта и судьбы.

Ценностью может быть все, что связано с удовлетворением материальных, психологических, физиологических, эстетических, нравственных потребностей:



качества личности, одежда, жилище, комфорт, карьера, успех, любимая работа, здоровье, семья, дети.



Женщина жалуется на мужа. Она попросила его купить постельное белье. Он удовлетворил ее просьбу, купив белье со скидкой. Но дешевое постельное белье оказалось синтетическим, и женщина не могла на нем спать. Ей было дискомфортно. Мужа это белье вполне устраивало. Налицо разница в ценностях: для нее важен комфорт для тела, для него — сумма, которую он сэкономил.

Личностные ценности выстраиваются в иерархию, отражающую их значимость, востребованность и потребность для человека на конкретном этапе его жизненного пути. Они способны меняться с точки зрения их полезности и необходимости. На этапе конфетно-букетного периода ценностью для девушки являются ее внешность, одежда, а также приятное времяпрепровождение. Она хочет произвести впечатление на понравившегося молодого человека и с удовольствием провести время с ним вдвоем. После свадьбы эти ценности уступают место другим — в приобретении собственного жилья и стабильном доходе. При стабильном социально-экономическом положении ценностью становится продолжение рода. При неудачных попытках родить ребенка — здоровье. После рождения ребенка — минута свободного времени для отдыха и сна. После окончания декретного отпуска — социальное общение, построение карьеры, профессиональная самореализация. А после 50–60 лет



на первый план выходит собственное самочувствие, а еще ценность простого человеческого общения.

Внутренние ценности формируют вектор действий человека. Зная систему ценностей, то, что ему дорого, значимо, необходимо в жизни, можно предвидеть, как человек будет реагировать на поступки членов семьи. Супруги обычно хорошо знают систему ценностей друг друга и могут предвидеть поведение партнера.

Неверные мужа прекрасно знают реакцию жены на новость об измене и тщательно скрывают этот факт. Жены, предвидя реакцию мужа на покупку дорогого крема для лица, умаляют его стоимость или вовсе предпочитают молчать о покупке.

Вряд ли можно найти двух людей противоположного пола с абсолютно схожей системой ценностей. Расхождения неизбежны. Но если супруги расходятся во мнениях по принципиальным вопросам, то построить здоровые, гармоничные отношения им не удастся.

Ролевые модели поведения, как и семейные ценности, мы получаем в родительской семье. Наши ожидания друг от друга сформированы задолго до того, как мы вступили в брак. Если девочку воспитывали в духе самостоятельности и активной позиции, она будет стремиться к самодостаточности и опоре на себя — ей трудно будет смириться с ролью домохозяйки. Если мальчика подавляли и подчиняли, в нем формируется роль подкаблучника. Такому мужчине сложно выполнять роль кормильца и защитника. Он будет стремиться к сильной, самодостаточной женщине, которая возьмет руководство на себя.

Поэтому ролевые модели поведения в семье — один из ключевых вопросов, который стоит прояснить еще до того, как вы окажетесь на пороге ЗАГСа.



Стратегии поведения супругов при решении проблем

Удовлетворенность браком и гармония в семье зависят также от стратегии поведения, которую супруги используют при решении проблем. Поиск конструктивного способа выхода из ситуации, нацеленность на положительный исход дела и готовность к переговорам повышают уровень субъективной удовлетворенности семьей и браком. Другие же формы поведения — уход от проблемы, избегание, конфронтация, настаивание исключительно на своих интересах, конфликт, стремление подчинить себе партнера — напротив, снижают ее.

Оптимальная форма поведения для поддержания благополучия в семье — **сотрудничество**. Оно подразумевает гибкое распределение ролей в зависимости от стадии жизненного цикла семьи, конкретной ситуации, личностных особенностей ее членов, а также взаимную поддержку, взаимопомощь, высокий уровень эмпатии и готовность вместе искать решение спорных ситуаций.



Супруги договорились оставить ребенка маме жены, чтобы вечером провести время вдвоем. Жена очень долго ждала этого момента. Оделась, приготовила все, что может понадобиться маме, чтобы посидеть с внуком. В назначенное время муж перестал отвечать на звонки. Прошел час, другой — его все нет. В итоге он пришел домой уже поздно вечером, навеселе. Это вывело женщину из себя. Реакция предсказуема: «На тебя совершенно нельзя положиться! Как ты мог так



поступить! Мы же договорились». Действительно, в данной ситуации у мужа внезапно изменились планы, и вместо того, чтобы объяснить с женой, извиниться и перенести свидание, он выбрал стратегию «уход от проблемы» — просто перестал отвечать на звонки.



Другая ситуация. Супруги договорились провести выходные в кругу семьи. Но в субботу утром муж сообщает, что вечером к ним придут гости — поиграть в настольные игры. Жена недовольна, она не хотела принимать гостей, она рассчитывала провести время с мужем и детьми. Кроме того, приезд гостей требует дополнительных хлопот — уборки, приготовления угощения, а если задержатся допоздна, то и спальных мест. Она напоминает мужу об их договоренности. Муж игнорирует ее слова, настаивая, что пригласил гостей и менять планы не собирается. Здесь муж использует стратегию «подчинить себе партнера». Стоит ли говорить о том, что степень удовлетворенности браком у его супруги низкая?

Договариваться о сотрудничестве помогает умение выстраивать коммуникацию. Общение, направленное на поиск обоюдного решения, основанное на взаимном уважении, способности открыто говорить о своих чувствах, опасениях, желаниях и готовности услышать позицию другого, имеет высокие шансы на успех.



Любая семья проходит через **семейные кризисы**. Создание семьи приводит к необходимости выстраивания ее личных границ, адаптации к стилю поведения и ценностям партнера. Рождение ребенка заставляет пару пересмотреть свои договоренности относительно распределения семейных ролей. Поступление ребенка в детский сад или школу приводит к необходимости выстраивать отношения еще и с внешними организациями.

Подростковый возраст ребенка создает новую психоэмоциональную нагрузку на семью. Он требует от родителей пересмотреть свои ценности и взгляды относительно взрослеющего ребенка, проявления большего терпения и гибкости в вопросах воспитания. Покидание выросшим ребенком семейного гнезда приводит к очередному кризису: родители вновь пересматривают собственные роли, ищут новые цели и смыслы сохранения семьи уже без детей. Выход супругов на пенсию дает больше свободного времени и побуждает людей переосмысливать ценность себя как личности, вне рамок профессионального развития, находить новые смыслы и цели жизни.

Помимо **нормативных кризисов** (нормативный кризис — это закономерный этап перехода семьи на новый уровень) существуют еще и **ненормативные**. К ним относятся измена супруга, тяжелая болезнь одного из членов семьи, потеря трудоспособности, преждевременная смерть близких родственников, финансово-экономические кризисы в мире, катаклизмы.

Кризисы в семье — это нормально. И именно от умения супругов договариваться и решать возникающие проблемы зависит устойчивость брака и благополучие семьи.



Вопрос воспитания детей неразрывно связан с вышеперечисленными принципами построения здоровых отношений. Люди, выросшие в гармоничной семье, имеют перед глазами позитивный пример и рабочие инструменты для выстраивания здоровых, счастливых отношений.



ДИСГАРМОНИЧНЫЕ СЕМЬИ

Дисгармоничные (дисфункциональные) семьи (здесь и далее эти термины употребляются как синонимы) оказываются неспособными удовлетворять потребности своих членов. Для таких семей также характерны дисфункциональные способы взаимодействия и воспитания детей.

Непонимание собственных потребностей и потребностей партнера, неумение открыто и деликатно выражать свои чувства, мысли и мнение, отсутствие базового чувства доверия к миру и людям, проблемы с личными границами, а также низкий уровень коммуникативной компетентности супругов порождают нарушения общения. Это одна из наиболее распространенных проблем семейного функционирования.



Муж приходит домой раздосадованный: у него сорвалась важная сделка на работе — теперь есть риск не получить крупное вознаграждение.



Он долго готовился, все шло хорошо, но непредвиденное обстоятельство разрушило планы. Он рассказывает жене о происшедшем, рассчитывая на моральную поддержку. Жена в это время режет салат к ужину, стоя к нему спиной. Муж, видя отсутствие реакции, спрашивает: «Ты меня слушаешь?» Она, не поворачивая головы, отвечает: «Конечно, дорогой, ты так раздосадован. Я тебе сочувствую».

Налицо **противоречие между вербальной (словесной) и невербальной (язык тела, жестов) коммуникацией**. На словах жена уверяет, что слушает, но ее поза и занятие во время разговора говорят об обратном. Ей стоило бы отложить приготовление ужина, сесть рядом с мужем и, глядя ему в глаза, выслушать его. Она могла бы даже ничего не отвечать — достаточно активного слушания, чтобы он ощутил ее присутствие и поддержку, увидел, что она разделяет его досаду и разочарование.



Супруги договорились отметить праздники в кругу семьи и близких родственников. Но через некоторое время муж сообщает жене, что намерен поехать с ней и детьми к друзьям в другой город. Он уже обо всем договорился. Жена встревожена и напоминает ему об их первоначальных планах. Муж невозмутимо отвечает, что отказаться будет неудобно, и взывает к ее чувству долга: «Ты же не хочешь ставить меня в неудобное положение перед друзьями?»



Здесь прослеживается **манипулирование** партнером в процессе коммуникации. Муж злоупотребляет управлением общением, перекладывая ответственность за невозможность отказаться от встречи с друзьями на жену. Женщина чувствует, что муж пользуется ее доверием и уважением к его репутации в глазах общих знакомых, и это ее расстраивает. Она ощущает себя обманутой.

Раз муж обещал провести праздник с семьей, он уже взял на себя обязательство. Если по каким-то причинам он решил изменить решение, то как минимум должен был обсудить это с супругой и узнать ее мнение. А если он все же договорился с друзьями, а потом узнал, что жена против, его обязанностью было отказаться от встречи в пользу прежней договоренности.



Разгневанная жена кричит мужу: «Что ты сидишь на диване в свой выходной? Разве ты не видел, что у нас сломался кран в ванной? Иди прямо сейчас и почини его! Что ты за ленивый осел! Не хочешь чинить, так вызови сантехника! Руки у тебя из одного места растут! Ничего не умеешь делать сам. Что ты за мужик такой?! Если ты так и будешь сидеть и ничего не делать — разведусь!»

Здесь женщина использовала сразу несколько высказываний **по типу коммуникационных барьеров**: приказания, прямое инструктирование, угрозу, нотацию, логическую аргументацию, прямую негативную оценку, высмеивание.

Такая коммуникация не является эффективной: после потока обвинений мужчине вряд ли захочется исправлять проблему с краном. Скорее всего, он будет



стремиться защищать себя. И тут все зависит от характера, темперамента, воспитания и уровня его культуры. Если мужчина обладает взрывным характером, то дело может закончиться как минимум громким скандалом с выяснением отношений или даже дракой. Если же он привык уступать женщине, то, вероятнее всего, замкнется в себе, тихо взращивая обиду за нелестный отзыв о его способностях.

Существуют и другие типы неэффективных высказываний: предостережения, морализаторство, советы и разъяснения, навешивание ярлыков, похвала, интерпретация поведения, постановка диагноза, расследование, допрос, утешение, успокаивание, отвлечение внимания, уход от проблемы.



Жена взахлеб рассказывает мужу, что их сына в садике задирали другие дети, а воспитательница проигнорировала это. Женщина забрала ребенка в расстроенных чувствах, и теперь малыш не хочет ходить в детский сад. Муж при этом сидит, уткнувшись в газету, и никак не реагирует на слова жены.

Здесь идет речь об **«отклоненной» коммуникации**, поскольку один из партнеров занимает молчаливую позицию, не вступает в диалог. Жена обращается к мужу, но фактически разговаривает сама с собой. Зрительный контакт отсутствует. Муж отказывается от коммуникации. Недовольство жены такой формой общения будет только расти, и вопрос времени, когда накопившиеся чувства взорвутся и разразится скандал.



Мужчины, придерживающиеся «отклоненной» формы коммуникации, умудряются отмалчиваться даже во время скандала.



Женщина прошла обследование и узнала о тяжелом хроническом заболевании. Она весь день провела в слезах, тревоге за свое будущее и переживаниях о детях. Муж возвращается домой с работы и видит ее заплаканное лицо. На его встревоженный вопрос «Что случилось?» она отвечает: «Все в порядке. У меня все хорошо».

Здесь имеет место **парадоксальная коммуникация**: по одному каналу поступают два взаимоисключающих сообщения, которые партнер должен воспринять как истинные. Заплаканное лицо, горький вид говорят мужу о неприятном происшествии. Ее слова отрицают увиденное им. На вербальном уровне жена успокаивает мужа, будто ничего не произошло. Супруг в данной ситуации чувствует себя дезориентированным: чему верить — глазам или ушам?



Женщину тревожат периодические запои мужа, длящиеся по несколько дней. Он ходит по квартире раздраженный, бурчит себе что-то под нос, громко хлопает дверью. Она с детьми прячется в комнате, поскольку боится попасть под горячую руку. Она неоднократно пыталась поговорить с ним в трезвом состоянии, открыто заявляла о своих страхах и небезопасной атмосфере



в доме. Однако муж отвергает ее слова: «Дорогая, ты преувеличиваешь. Я не алкоголик. Подумаешь, выпил слегка лишнего. Все уже выветрилось. Все хорошо. Бояться нечего. Я не трону тебя и детей. Ты все придумываешь. У нас образцовая семья. Тебе не о чем беспокоится. Это все твои нервы».

Здесь налицо **мистификация**, или «**замаскированная**» **коммуникация**: муж отрицает адекватную интерпретацию семейной ситуации, пытается сохранить свой статус мужа и отца. Обычно такой вид общения присутствует в условиях хронического конфликта, когда ситуация повторяется снова и снова. Партнер, заинтересованный в сохранении своего положения, но не желающий посмотреть проблеме в лицо, делает вид, что ничего не происходит, что у них все в порядке, а жена — выдумывает.



Молодые люди, находящиеся в отношениях три года, хотят наладить отношения между собой. Женщина считает, что муж проявляет к ней неуважение по ряду вопросов. Мужчина готов сотрудничать. Я предлагаю им привести примеры неуважения. Любые попытки мужа объяснить-ся пресекаются женщиной: «Ты не так сказал. Ты не так понял. Ты меня не уважаешь». На вопрос о том, кого они считают главным в своей семье, возникает заминка. Любые попытки решить разногласия пресекаются веским последним словом жены.



В основе подобного нарушения общения лежит **не-разрешенная проблема главенства в семье**. Отсюда непрекращающаяся борьба за коммуникационный канал. В данной семье женщина пытается оставить последнее слово за собой, хочет быть во всем правой, стремится установить безусловное доминирование над партнером. Мужчина, обладая мягким и покладистым характером, часто уступает любимой жене. Но он достаточно развит интеллектуально, чтобы не понимать, что происходит на самом деле. Гармония в этой паре возможна только при полном подчинении мнению жены. В противном случае конфликты будут бесконечными на любой почве.

Коммуникационная проблема возникает и тогда, когда один член семьи нуждается в помощи или содействии партнера, но **не способен адекватно выразить свою просьбу**.



Например, женщина, у которой начались роды, хочет, чтобы муж поддержал ее, находился если не рядом, то хотя бы ждал в палате после рождения ребенка. Она смотрит на него умоляющим взглядом, давая понять, что ей нужна его поддержка. Муж, не догадываясь, что речь идет именно о моральной помощи, спешит передать ее в руки медперсонала и уезжает домой. Женщина чувствует себя одинокой, брошенной. В ее душе копится обида. Муж же, ни о чем не подозревая, продолжает жить как ни в чем не бывало.

Неудовлетворенность браком у женщины растет. Этого можно было бы избежать, будь у супругов привычка



разговаривать друг с другом откровенно. Женщине, конечно, нужна некоторая смелость в вербализации своих потребностей и просьб.



Формы взаимодействия и сотрудничества в дисгармоничной семье

Характер общения между супругами накладывает свой отпечаток и на формы взаимодействия в семье. Как мы уже выяснили, для гармоничного брака и семьи характерна такая форма взаимодействия, как сотрудничество. Но существуют и другие типы взаимодействия: паритетные отношения, соревнование, конкуренция, антагонизм.



Молодые люди поженились. Оба — сильные личности, карьеристы, стремящиеся к самореализации люди. Женщина, вступая в брак, рассчитывала получить статус замужней, поскольку в семье ее родителей статус играет большую роль. Мужчина, вступая в эти отношения, также закрыл вопрос «почему ты не женишься». Каждый зарабатывает сам, у каждого свой карьерный путь, цели и желания. Периодически в паре возникают конфликты: как проводить выходные, отпуск, к чьим родителям поехать на праздники, куда ходить вместе, а куда — по отдельности.

Эта пара **основана на взаимной выгоде и равных правах партнеров**. В ней низкий уровень эмпатии, нет мотива взаимопомощи и поддержки. В конфликтных ситуациях каждый тянет одеяло на себя, заботясь



о личных интересах и игнорируя интересы семьи как целого. Но помня о том, что этот брак выгоден им обоим, супруги находят компромиссные решения.



Муж и жена — яркие, целеустремленные личности. Оба работают не покладая рук. В конце месяца они выкладывают на стол заработанные пачки денег, «меряются силой», считают, кто больше получил, шутят и смеются.

Привычная для них форма взаимодействия — **соревнование**. Они сохраняют доброжелательное отношение друг к другу. Их самоутверждение основано не на унижении партнера, а на реальных достижениях. В такой семье сочетаются объединение сил для решения общих задач, интересов, взаимопомощь, поддержка и стремление установить свое превосходство. При этом сфера достижения превосходства может быть любой. Это может быть не только заработок, карьерные высоты, но и завоевание любви детей.



Они познакомились на журфаке. Оба — начинающие писатели со своими стремлениями. У них много общих интересов, друзей, книг, мероприятий, целей. Прошло десять лет. Жена стала популярным автором, издательства выстраиваются в очередь, чтобы подписать с ней контракт. А муж так и не продвинулся дальше бульварных журналов. Их отношения сильно испортились. Все начиналось с юношеского задорного желания доказать «кто лучше»,



а привело к нескончаемому спору. Женщина любит подшутить над мужем, что благодаря ее таланту и популярности его «держат» в издательстве.

Превосходство для нее — единственный способ самоутверждения. Муж отвечает ей завистью и ревностью к успеху. Отношения стали похожи на ожесточенную борьбу за место под солнцем. И только общие задачи, интересы и эмоциональная привязанность удерживают этот брак от развала. Такой вид взаимодействия в семье можно назвать **конкуренцией**.



Она — яркая и красивая женщина с активной жизненной позицией. Любит показать себя в социуме. У нее интересная, насыщенная работа. Он — спокойный флегматик, которого не сдвинешь с места. Его любимое занятие — рыбалка на озере в глухом лесу. Ее выбор — жить в центре мегаполиса, где круглосуточно гудят автомобили. Его — жить в безымянной деревне без дорог и связи. На этой почве у супругов постоянные конфликты. Отпуск они практически никогда не проводят вместе — слишком разные потребности. Да и общие интересы и эмоциональная привязанность с годами сошли на нет.

Такая форма взаимодействия в семье носит название **антагонизм**. Это несовместимость, противоречивость интересов, хронический конфликт, который, как правило, заканчивается разводом.



Способы межличностной коммуникации и формы взаимодействия в семье напрямую отражаются на стиле воспитания детей.

Для дисгармоничной семьи воспитание характеризуется низким уровнем эмоционального принятия ребенка, отрицанием его индивидуальных качеств, темперамента, интеллектуальных и психоэмоциональных особенностей, неспособностью удовлетворять его разнообразные потребности. Часто встречается эмоциональное отвержение ребенка, холодность в проявлении любви.

Разногласия в вопросах воспитания также создают излишнее напряжение в жизни ребенка, лишают его чувства безопасности, надежности. А частые конфликты между родителями дети обычно принимают на свой счет. Появляется чувство вины: «Они ругаются из-за меня, наверное, я сделал что-то не так. Я плохой». Это, в свою очередь, рождает противоречивость в отношениях родителей с детьми. У ребенка не формируются верные ориентиры, как следует поступать в той или иной ситуации. Появляется неуверенность в себе, своих силах.

Множество излишних запретов, ограничивающих естественное желание ребенка познавать мир, лишают его возможности тестировать реальность и получать личный опыт. Это приводит к трудностям в принятии решений во взрослом возрасте, к непониманию собственных границ и возможностей, к страху перед будущим.

Завышенные или, напротив, недостаточные требования, привитие чувства вины за малейший проступок, чрезмерный или недостаточный контроль, а также избыток или полное отсутствие наказаний — признаки дисгармоничного воспитания ребенка.

Дисгармоничному типу семейного воспитания соответствует более высокий уровень конфликтности



в детско-родительских отношениях. Получив детский опыт в дисгармоничной семье, человек начинает неосознанно воспроизводить конфликтные отношения и формы взаимодействия с партнером и в своей взрослой жизни.

КРАТКИЕ ИТОГИ ГЛАВЫ

Семья — это собственная вселенная для каждого человека. Гармоничная семья — та, где потребности всех ее членов удовлетворяются, где люди стремятся сотрудничать, умеют договариваться и решать возникающие проблемы. Дисгармоничные семьи не могут удовлетворять потребности членов семьи и используют дисфункциональные способы взаимодействия и воспитания.

В семье закладывается сценарий того, как сложится наша дальнейшая жизнь. У человека, выросшего в гармоничной семье, больше шансов построить благополучную жизнь и счастливые отношения. Человеку, который рос в дисфункциональной семье, придется приложить гораздо больше усилий, чтобы сделать свою жизнь комфортной, а отношения с партнером — удовлетворительными.