

18+

МБ

Максим Бодиков

К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ



ЗА 12 НЕДЕЛЬ

Максим Бодиков

К счастливой семье за 12 недель

«Издательские решения»

Бодиков М.

К счастливой семье за 12 недель / М. Бодиков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-694026-0

Я семейный психолог. Моя работа заключается в изучении причин, по которым несчастные семьи несчастны и в помощи тем, кто этого хочет — снова стать счастливой семьей. За время 17 лет практики я понял основные причины, из-за которых несчастные семьи становятся несчастными. Это понимание и мой авторский метод помогает семейным парам, пройти шаги, чтобы вернуть в семейные отношения любовь, взаимопонимание и счастье. На все это уходит всего 12 недель. Иногда быстрее.

ISBN 978-5-00-694026-0

© Бодиков М.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Цель семейных отношений	8
Универсальная цель семейных отношений	11
Так ли это?	12
Глава 2. Что такое отношения?	14
Два типа договоренностей	15
Глава 3. Два типа семейных отношений	18
Традиционная, патриархальная семья	19
Партнерские отношения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

К счастливой семье за 12 недель

Максим Бодиков

© Максим Бодиков, 2026

ISBN 978-5-0069-4026-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Меня зовут Максим Бодиков. Я практикующий семейный психолог. На момент написания этой книги я счастливо женат уже 16 лет и у меня 3-е детей.

Говорят, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а все несчастные – несчастны по-своему.

Моя работа заключается в изучении причин, по которым несчастные семьи несчастны и в помощи тем, кто этого хочет – снова стать счастливой семьей.

Моя жена тоже психолог. И психологическую практику мы начинали вместе.

За время психологической практики у нас получилось понять основные причины, из-за которых несчастные семьи становятся несчастными.

Это понимание, а также наша авторская методика помогает семейным парам, которые приходят к нам за помощью (при их желании) пройти этапы, которые необходимы для того, чтобы вернуть в семейные отношения любовь, взаимопонимание и счастье.

На все это уходит всего 12 недель. Иногда быстрее.

В этой книге я рассказываю о том, что необходимо для построения счастливых и гармоничных семейных отношений.

Главная цель этой книги – поделиться своим пониманием гармоничных семейных взаимоотношений и того как к ним прийти.

Глава 1. Цель семейных отношений

Проблемы в семейных взаимоотношениях начинаются вовсе не со скандалов, непонимания и измен, хотя эти достаточно яркие события однозначно свидетельствуют о том, что в отношениях не все в порядке, и точно следует что-то менять.

А гармоничные семейные отношения это не только удачный выбор и счастливое стечение обстоятельств, хотя и они также.

Первый камень, который закладывает пара в фундамент своих крепких семейных взаимоотношений – это понимание цели. Ответ на вопрос: *для чего мне семья?*

Казалось бы, при чем тут цель? И разве можно подходить с таким вопросом к такому воздушному и чувственному образованию как семейные отношения?

Если вы задаетесь такими вопросами, то я вас поздравляю – вы движетесь в правильном направлении. В направлении гармоничной и счастливой семейной жизни.

Отрицание же важности этого вопроса и невозможность на него ответить говорят о вашем нежелании трезво воспринимать действительность.

Вспомните, сколько раз в течение жизни вы сталкивались с ситуациями, в которых ваш собеседник не готов слушать ваши аргументы, называет их вздором, начинает делать все, что угодно, кроме того, чтобы выслушать ваше мнение. Отрицание – это не способ отстоять свою точку зрения, это страх услышать что-то, что будет противоречить вашим убеждениям.

Я об этом очень хорошо знаю, каждый день, работая с парами, которые ко мне обращаются, я слышу от них что-то вроде:

– А мы никогда об этом не задумывались, Разве можно про семью говорить для чего? А вы сами-то знаете ответ? И так далее.

Даже если мужчина и женщина честно пытаются ответить на этот вопрос, то редко у них получается это сделать с первого раза. Казалось бы, что сложного, нужно просто сказать для чего вам семья?

Подумайте сами, ответьте себе на этот вопрос. Я уверяю вас, что в 9 из 10 случаев у вас это не получится.

Ответили? Запишите свой ответ.

И вот вам примеры того, как на этот вопрос отвечают мои клиенты:

- Мы любим друг друга;
- У нас есть дети и мы хотим, чтобы они росли в полной семье;
- Нам не хочется разводиться;
- нас много что связывает, мы давно женаты.

И много различных вариаций этих же ответов. Перечитайте их внимательно и задумайтесь о том, что не так с этими ответами?

Такие ответы я слышу каждый день, когда работаю с парами, и каждый раз говорю им, что их ответы не верны. И они неправильные вовсе не потому, что есть универсальный ответ (хотя, он есть), а потому, что отвечая подобным образом люди отвечают на вопрос «Почему?», а не на вопрос «Для чего?».

И в этом кроется самая первая причина, по которой во многих семьях раньше или позже наступает кризис который, как минимум, приводит к тому, что людям не комфортно жить вместе, как максимум – приводит к разводу.

Понимание цели семейной жизни само по себе является очень мощным инструментом, который эти самые семейные отношения укрепляет. Счастливые семейные пары, которые радуются совместной семейной жизни, понимают, либо как минимум, ощущают эту цель.

Семейные отношения, едва ли не единственная сфера нашей жизни, в которой у многих пар нет цели. Помните, в книге Айн Рэнд «Атлант расправил плечи» один из героев говорит:

самый аморальный и недостойный человек в мире, это человек, без цели». Но если в семейной жизни нет цели, то, как можно ожидать, что эти семейные взаимоотношения будут приносить радость и удовлетворение?

Задумайтесь, ведь вы знаете, для чего ходите на работу, зачем зарабатываете деньги, как проведете сегодняшний вечер, у вас есть понимание цели и целесообразности практически всего, что вы делаете.

В начале романтических отношений и мужчины, и женщины очень хорошо представляют, для чего им эти отношения нужны. Да, цели у девушки и молодого человека могут различаться, но, тем не менее, они есть.

Что же происходит с этими целями, куда они уходят и, что самое важное, какой должна быть цель, чтобы семейные взаимоотношения были гармоничными, прочными и радовали нас каждую минуту?

Обычно, после моих комментариев по поводу того, что клиенты ответили на вопрос «почему?», вместо «Зачем?» или «Для чего?» они начинают немного внимательнее отвечать на этот вопрос. Но, тем не менее, редко опять отвечают на него верно. Чаще всего они говорят:

- Для того чтобы была ячейка общества.
- Для того чтобы жить как все.
- Чтобы не выделяться.
- Для того чтобы построить дом.
- Для того чтобы вырастить и воспитать детей.
- Для того чтобы не было одиноко....

И знаете, что не так в ответах такого плана?

В них есть несколько ошибок.

Ошибка первого рода заключается в том, что озвучивается цель, навязанная обществом, социумом, либо родителями и родственниками. Но получается, что это не наша цель. А можно ли эффективно достичь не свою цель? Принесет ли ее достижение радость и удовлетворение?

Да и, кроме того, кому нужно, чтобы была ячейка общества? – Обществу. Но так ли уж вам важно, чтобы обществу было хорошо?

Кому нужно, чтобы вы жили как все? – Всем.

Возникает вопрос: а что вам с того, что всем будет комфортно, что они, эти мифические «ВСЕ» не будут переживать из-за того, что вы не выделяетесь?

Второй род ошибок заключается в том, что цель, которую мы ставим себе, на семейную жизнь – конечна. И поэтому, для того, чтобы жить долго и счастливо эта цель должна быть либо недостижимой, либо после ее достижения мы должны поставить себе другую.

Вот тут и возникают проблемы. Потому, что не всегда следующая цель, которую вы поставите, будет важной для вашего партнера, либо наоборот.

Цель вашего партнера не во всех случаях станет вашей. У вас была цель, например: построить квартиру. И вот вы ее построили и только хотите пожить для себя, как ваш муж или жена уже закатывают рукава для того, чтобы построить дом, или решили прикупить дачу. А вы только хотели попутешествовать, или еще что.

Проблема конечных целей заключается в том, что не всегда наличие одной общей цели автоматически говорит о том, что и все последующие также будут общими для пары.

С другой стороны, если после достижения первой конечной цели не поставить следующую, что возникает закономерный вопрос: «А что дальше»?

Вы вместе для того, чтобы создать семью? Вы ее создали, дальше что – разводиться?

Вы вместе для того, чтобы родить и воспитать детей? Дети выросли. Что дальше? Для чего вы вместе теперь?

Вы для того, чтобы построить квартиру? Построили. Что теперь?

Именно из-за того, что во многих семьях цели (если они вообще есть) носят конечный характер, после их достижения отношения начинают постепенно ухудшаться.

Что же делать? Ставить недостижимые цели? Но разве понимание, того, что этого никогда не будет не лишает всю деятельность смысла?

Зачем прикладывать усилия, если изначально известно, что ничего не получится?

Только вчитайтесь в это. Даже читать грустно, что уж там говорить о том, как жить с таким пониманием.

Какой должна быть цель семейной жизни?

Какими же должны быть цели семейной жизни, если они не должны быть конечными, они не должны быть недостижимыми, они не должны быть продиктованы обществом? Давайте подумаем вместе.

Если цель не продиктована обществом, то кто ее придумывает?

А в семье кто живет? – ВЫ.

Значит, и цель должна быть целиком и полностью ваша. Не общественная, не мамы или папы, не друг или друзей – ваша, только ваша.

Если недостижимая и идеализированная цель нам также не подходит, то какой она должна быть? Очень просто – реальной и достижимой.

Ну и если плохо, что цель конченная, тогда какая?

– Бесконечная???

Нет, бесконечная – это примерно то же самое, что и недостижимая.

Цель должна быть процессуальной. Это значит, что в качестве цели должен выступать, процесс, который будет достижим (если мы чем-то занимаемся, то процесс уже запущен, следовательно, достижим).

Итак, давайте уточним цель семейной жизни: процессуальна, достижима, личностна.

Что же подходит под эти критерии?

А подходит под эти критерии очень многое:

1. Чувства – цель чувствовать себя каким-то образом (чувствовать себя хорошо, чувствовать себя радостно, чувствовать себя спокойно, чувствовать себя счастливым)
2. Мысли: (думать в одном направлении, думать об одном и том же, думать друг о друге)
3. Действия (стремиться к общим целям, проводить вместе время, разговаривать об одном и том же, делиться друг с другом эмоциями, мыслями и т.п.).

На самом деле, целей, которые приводят пару к счастливой семейной жизни достаточно много. И каждая пара, зная, каким критериям должна соответствовать правильно поставленная цель может сформулировать свою собственную цель семейной жизни. Цель должна быть направлена в будущее, личностной, достижимой, будет являться процессом.

Но, существует и один универсальный ответ по поводу того, для чего, с какой целью вы вместе. И уверяю вас, эта цель подходит абсолютно к каждому отношениям. Этой целью можно описать все другие, она настолько самодостаточна и исчерпывающа, что о других целях отношений можно попросту забыть, главное помнить и руководствоваться в своей жизни именно этим пониманием того, для чего вы вместе.

Готовы?

Универсальная цель семейных отношений

Универсальная цель семейных отношений звучит так:

Цель отношений: «быть счастливым в отношениях самому и делать счастливым партнера».

Быть счастливым самому как цель обозначает стремление к счастью, а также действия, направленные на достижение этого стремления.

Это не значит, что партнер обязан делать вас счастливым.

Несмотря на то, что целью гармоничных семейных отношений также является и создание условий для того, чтобы ваш партнер был счастлив, это вовсе не говорит о том, что счастье партнера – ваша обязанность.

Сделать так, чтобы партнер почувствовал себя счастливым, означает ваше собственное стремление к созданию максимально благоприятных условий для того, чтобы партнер чувствовал себя счастливым.

Опять же это не ваша обязанность, это необходимое условие для того, чтобы вы могли чувствовать себя счастливым.

Подробнее об этом мы поговорим позже.

А пока, давайте проверим, соответствует ли эта цель, условиям, которые мы вывели для цели гармоничных счастливых отношений.

Итак, цель должна быть личностной, т.е. принадлежать вам.

Быть счастливым самому – кому принадлежит эта цель? Кто кроме вас самих знает, что именно вам необходимо для того, чтобы чувствовать себя счастливо?

Это можете знать только вы. Кто может сказать, чувствуете вы себя счастливым или нет? Опять же – только вы.

Ощущение счастья сугубо индивидуальное ощущение, как впрочем, и все другие ощущения, эмоции и чувства которые способен испытывать человек. Все это индивидуальные чувства, эмоции, ощущения, состояния.

Чувствовать себя счастливым – цель личностная.

Цель должна быть процессуальной.

Цель отношений – чувствовать себя счастливым.

Чувствовать – это процесс. Думать, делать – это также процессы.

Особенность процесса чувствования является то, что этот процесс одновременно является и результатом. Если вы хотите, чтобы кто-то в вас влюбился – то, что это значит? Чтобы какой-то человек начал участвовать в процессе чувствования любви.

Точно также, когда вы хотите быть счастливым – это не просто достижение какого-то конкретного состояния. В этом состоянии вы продолжаете испытывать чувство счастья. То есть – совершаете процесс.

Итак, чувствовать себя счастливым – это процессуальная цель.

Что же касается достижимости этой цели?

Быть счастливым – достижимо ли это?

Достаточно часто во время консультаций, а также при проведении тренингов я слышу, что счастье – это недостижимая идеальная категория. Быть счастливым абсолютно – это мечта. А раз мечта, то к ней, конечно же, можно и даже нужно стремиться, но абсолютно невозможно этого состояния достичь.

Так ли это?

Так ли это? И что делает счастье таким уж недостижимым? В чем подвох?

Для того, чтобы разобраться с этим вопросом необходимо сначала понять что такое счастье.

В первые несколько лет своей частной психологической практики я давал своим клиентам одно задание. Я просил их дать два определения, первое – что такое счастье. Второе, как они понимают, что они счастливы.

По поводу счастья многие из них допускали ту же ошибку, о которой я уже написал. Они в своих определениях изначально делали оговорку, что счастье это что-то недостижимое, почти фантастическое. Но тогда возникает логический вопрос, если счастье недостижимо, если его невозможно испытать, то, соответственно на второй вопрос: «Как вы понимаете, что вы счастливы?» они должны были бы ответить, что такого состояния никогда не испытывали.

Однако, я в своей практике не встречал людей, который никогда, повторяю НИКОГДА не чувствовали бы себя счастливыми. А это весьма показательно, ведь к психологу приходят те люди, у которых в конкретный момент времени не все очень хорошо.

Соответственно, даже люди в состоянии конфликта (внешнего или внутреннего), обеспокоенные проблемами, способны испытывать ощущение счастья. Они понимают, какие для них необходимы условия для того, чтобы чувствовать себя счастливыми.

Так если мы можем чувствовать себя счастливыми и даже понимаем или представляем, что нам для этого необходимо, достижимо ли счастье?

Конечно!

Ведь если вы уже были счастливы, хотя бы чуть-чуть, хотя бы один раз за всю свою жизнь (а я уверен, что такое случалось не единожды) значит ощущение счастья, восприятие себя самого и своих семейных отношений счастливыми вполне достижимо.

Итак, что мы имеем.

Быть счастливым в семье – цель достижимая, ее можно достичь, а значит можно и нужно прикладывать усилия для того, чтобы она была реализована.

Быть счастливым в семье – цель процессуальная, это значит, что если вы стали счастливым и гармоничным в своих семейных отношениях, вам нет необходимости в том, чтобы ставить себе новую цель, искать новых ощущений. Эта цель переносится на завтра, послезавтра и так далее. То есть я счастлив сегодня, моя цель быть счастливым завтра, через неделю, через месяц и до конца своей жизни.

Быть счастливым в семье – цель личностная, поскольку измеряется параметрами и критериями конкретного человека. И только конкретный человек может сказать чувствует он себя счастливым или нет.

Семьи, которые отличают гармоничные семейные отношения, характеризуются наличием этой достаточно простой цели: Быть счастливым в семье.

Но к этой цели есть одно дополнение «и делать счастливым партнера».

И необходимо понимать, что делать счастливым партнера – это не обязанность, которую необходимо выполнить для того, чтобы семейные отношения были гармоничными.

Делать своего партнера счастливым – это цель, которую должен хотеть достичь каждый из партнеров в семейных отношениях.

Почему эта цель важна для достижения гармонии в семейных отношениях? И почему без этой цели у вас не получится построить гармоничные семейные отношения?

Ответ на этот вопрос достаточно прост, если не сказать очевиден. Семейная пара – это два человека. А какую семейную пару мы сможем назвать гармоничной, счастливой, успешной? Только ту, в которой оба партнера довольны качеством своих отношений, только ту, в кото-

рой оба партнера чувствуют себя счастливыми, либо, хотя бы, удовлетворенными семейными отношениями.

Но, если для построения счастливых, гармоничных отношений мы будем удовлетворять только собственные потребности в ощущении счастья, то не всегда эти действия помогут нашему партнеру быть счастливым.

Конечно, можно ожидать, что при адекватном понимании целей совместной счастливой жизни, ваш партнер будет также прикладывать усилия для того, чтобы быть счастливым в семейных отношениях. Но, отношения на то и отношения, что там присутствует больше, чем один человек.

О том, чем отличается стремление сделать счастливым нашего партнера, от обязанности сделать его счастливым мы поговорим в главе Я и мы в семейной жизни.

Цель семейных отношений – быть счастливым самому и делать счастливым партнера.

О. к. Можно сказать, что с целью отношений мы разобрались, но как это понимание может вам помочь гармонизировать свои семейные отношения?

Быть счастливым – это, понимание направления движения, но еще не цель как таковая. Чтобы определиться с целью, нужно разобраться с индивидуальными критериями того, что делает каждого из партнеров счастливыми и посмотреть, как эти критерии будут реализованы в перспективе.

Во время работы с семейными парами мы не просто разбираемся с пониманием, что такое счастливая семейная жизнь, но и предметно формируем у каждого из партнеров точное понимание, что конкретно должно быть в отношениях для того, чтобы каждый чувствовал себя счастливым.

Глава 2. Что такое отношения?

После того, как мы определились с тем, для чего вам нужна семья, что вам дают отношения, нам необходимо разобраться с тем, что же такое все-таки семейные отношения и какими они бывают.

Когда мы говорим об отношениях между людьми, то в первую очередь, в голове всплывают различные картинки, иллюстрирующие различные сферы отношений.

Это могут быть политические отношения, экономические отношения, религиозные отношения, социальные отношения, отношения дружеские и интимные, отношения враждебные и приятельские, отношения конкурентные и отношения рабочие, отношения коллег и отношения между начальником и подчиненным.

Но что же объединяет все эти типы отношений, что же представляют собой отношения между людьми?

Самое широкое определение того, что такое отношения звучит так: «связь или взаимодействие между людьми».

Согласитесь, достаточно абстрактно. Да и вообще не понятно, как это определение может помочь нам, когда мы хотим выстроить гармоничные семейные отношения?

А если бы я задал вопрос именно вам – что ответили бы вы?

Что такое отношения???

Семейные отношения отражают некоторую связь между ее участниками, между мужчиной и женщиной. Но, что это за связь? Это может быть романтическая связь, может быть сексуальная, экономическая связь, связь между родителями посредством ребенка.

Но, что лежит в основе этой связи? Без чего она невозможна?

Я считаю, что любые отношения – это договоренность, между участниками этих отношений.

Эта договоренность подразумевает понимание и принятие правил взаимоотношений между людьми.

И такое понимание отношений, как некоторой договоренности между ее участниками охватывает собой все типы взаимоотношений между людьми.

Отношения начальник – подчиненный предполагают, что между начальником и подчиненным существуют некоторые договоренности, которые охватывают правила поведения каждого из них, их должностные обязанности, этику поведения, экономические отношения.

Экономические отношения между покупателем и продавцом предполагают, что существуют некоторые договоренности по поводу цены и качества товара, и с этими договоренностями согласен как продавец, так и покупатель. Если любой из участников этих отношений не согласен с условиями, которые ему предлагаются, то он может выйти из этих отношений. Покупатель может не покупать товар, цена и качество, которого, его не устраивает. Точно также и продавец имеет право не продавать товар по той цене, которая его не устраивает, и назначить свою стоимость.

Отношения между агрессором и жертвой также проходят по согласию выполнять определенные договоренности. Жертва соглашается с навязанными ей правилами, согласно которым агрессор имеет право проявлять агрессию. В свою очередь, агрессор действует согласно сценарию, в котором жертва будет соглашаться с властью агрессора и ролью жертвы.

Два типа договоренностей

Любой тип отношений между людьми предполагает наличие определенных правил, и согласия обеих сторон этим правилам подчиняться.

А что же происходит с семейными отношениями? Какие договоренности существуют в них, и как понимаем ли мы, что они есть.

Договоренности могут быть двух типов.

1. Договоренности осознаваемые и озвученные.

2. Договоренности стихийные, неосознаваемые, не озвученные, но принятые с молчаливого согласия.

Первый вариант договоренностей, чаще всего касается экономической и политической сфер. Эти договоренности, и соответственно тип отношений, который проходит по этим договоренностям, оформляются на бумаге.

Это различного рода договоры между нанимателем и нанимаемым лицом (трудовой договор, контракт).

Это бизнес-соглашения между юридическими лицами.

Это законы, по которым мы живем, все они оформляются на бумаге, каждая из сторон может обратиться к этому договору и указать на то, что какой-либо пункт этих договоренностей не выполняется, а соответственно отношения теряют юридическую силу. Т.е. при невыполнении договоренностей отношения, которые эти договоренности означают, прерываются.

Договоренности стихийные – это такой тип отношений, которые складываются сами собой, и правила поведения, в которых подразумеваются, но не озвучиваются.

Это различного рода дружеские и товарищеские отношения, отношения романтические и семейные, отношения между родителями и детьми.

Согласитесь, достаточно сложно представить себе ситуацию при которой два человека, которые только начинают общаться, дружить, вдруг проговаривают обязанности, которые они будут выполнять, а также правила, которыми они будут руководствоваться при своей дружбе. В романтических отношениях все происходит примерно так же.

И в этом заключается достаточно большая проблема. Поэтому семейные пары, отношения в которых развиваются гармонично, обычно, бывают двух типов.

Первый тип – это когда правила, которые подразумеваются в отношениях между мужчиной и женщиной близки и понятны для обоих партнеров. Это значит, что у мужа и жены должны быть сходные базовые представления относительно того, что такое семейные отношения, какие права есть у каждого из них, что является мужскими обязанностями, а что женскими. Именно поэтому в прошлом большое внимание уделялось тому, чтобы будущие муж и жена принадлежали примерно одному социальному кругу. Ведь именно принадлежность к определенному слою общества обеспечивала схожесть интересов, убеждений, установок, приоритетов будущих мужа и жены.

Сейчас достаточно сложно разобраться с таким понятием, как социальный слой.

Что это такое? Уровень дохода? Образование? Занимаемая должность? Род деятельности?

Человек с двумя высшими образованиями вполне может сидеть без работы или работать дворником. Человек без оконченного среднего образования может быть преуспевающим бизнесменом.

Их дети будут посещать одни и те же развлекательные места, учиться в одних и тех же образовательных заведениях, но при этом будут транслировать совершенно разные, если не противоположные установки по отношению к самим себе, миру, деньгам, другим людям.

Поэтому сегодня найти партнера, чьи установки, приоритеты и потребности максимально близко подходят к твоим становится возможным только через прямое проговаривание этих потребностей и приоритетов.

Второй тип гармоничных семей, в которых отношения между мужем и женой удовлетворяют обоих партнеров, возможен только в том случае, когда правила, по которым живут мужчина и женщина озвучиваются и принимаются обоими партнерами.

Т. Е. мы действительно должны сформулировать договоренности и понять о чем же нам следует договориться.

Когда договоренности нарушаются.

Но с договоренностями между мужчиной и женщиной по поводу их отношений существует еще одна проблема.

И эта проблема наступает в равной степени как те пары, в которых договоренности, правила поведения понятны и озвучены, так и тех, кто эти правила поведения супругов только лишь подразумевает.

И эта проблема заключается в нарушении договоренностей.

Нужно понимать, что договоренности (правила) будут нарушены хотя бы один раз в любом случае. Это происходит не из-за намеренного желания «нарушителя», но, из-за непредвиденных обстоятельств, а еще чаще из-за непонимания одним из партнеров того, что озвученное правило является очень важным для другого.

Давайте рассмотрим простой пример.

Я начал рассказывать его своим клиентам, поскольку считал, что он настолько элементарный и «детский», что даже не подозревал, какое большое количество пар сталкивается с нарушением договоренностей именно по этому поводу.

Допустим, муж и жена договорились о том, чтобы возвращаться домой не позднее 19.00. И оба эту договоренность выполняют, никто не хочет ее нарушать. Но вдруг, совершенно случайно, кто-то из них задерживается на 5 минут. Что делать в данной ситуации?

Конечно, устраивать скандал из-за того, что кто-то пришел домой позже на 5 минут не стоит. Но также ошибочно оставить этот факт без внимания.

Если мы оставим без внимания самое малейшее нарушение договоренностей, то партнер (не всегда осознанно) делает вывод, что ничего серьезного не произошло, и вот, граница сама собой, вполне естественно отодвигается на 5 минут. И в то время, как у одного из партнеров договоренность сформулирована как «возвращаться домой не позднее 19.00», то у второго эта договоренность трансформируется в «возвращаться домой не позднее 19.05». Казалось бы, ничего страшного...

Но вот, через несколько таких повторений, когда нарушение изначальной договоренности не вызывает никакой реакции, делается вывод (опять же не всегда осознанно), что она не очень серьезна и ее можно нарушить еще на 5 минут, а потом еще на 5 и еще...

Таким образом, следующий раз один из супругов вернется в 19.25, затем в 19.40, 20.30, 20.55, 21.50, 22:35, 23:15, 0:30.

И вот от полноценного совместного вечера уже ничего не остается.

Вам кажется, что это не серьезно? Что соблюдение или не соблюдение такой договоренности ни к чему не приведет? Что оно ни на что не влияет? Может быть и так. Но тогда, давайте рассмотрим другую ситуацию, в которой все уже не так радужно, и проблемы, к которым приводит нарушение договоренностей, предстают не такими «детскими».

Существуют семьи, в которых партнеры допускают насилие в адрес друг друга. Насилие может быть эмоциональным, экономическим, психологическим, физическим.

Допустим семья, в которой муж бьет жену...

Не бывает так, что парень встречает девушку и говорит ей: «Слушай, ты мне нравишься, давай жить вместе. Но, у меня есть одно условие – каждый вечер я буду тебя бить.»

Так не бывает.

Так откуда же появляются семьи, в которых муж бьет жену??? Откуда берутся семьи, в которых жена оскорбляет и унижает мужа???

Одна из причин – это нарушение договоренностей.

В таких отношениях, чаще всего, правила совместной жизни даже не проговариваются. Они складываются сами собой.

Мужчина и женщина начинают жить вместе. Они живут как-то, как все. Каким-то образом делят обязанности, каким-то образом организуют свой быт и досуг.

Но вот, что-то происходит и возникает первый упрек (нарушение договоренности не упрекать друг друга). Затем первый упрек переходит в первую обиду (нарушение договоренности объяснять все друг другу). После этого первая обида перерастает в первую ссору (нарушение договоренности использовать бесконфликтные формы общения). После ссоры переходит в оскорбления (нарушение договоренности не переходить на личности). После нескольких ссор кто-то из пары первый распускает руки (очередное нарушение договоренности жить счастливо).

Семейные отношения – это договоренности больше, чем какие-либо другие отношения между людьми. И одна из основных проблем семейных взаимоотношений заключается именно в том, что многие люди не то чтобы не договариваются, но даже не подозревают о том, что в семейных отношениях можно и нужно договариваться друг с другом, формировать эти самые договоренности.

Договоренности могут быть осознанными и проговоренными, могут быть неосознанными и не проговоренными.

Договоренности в отношениях существуют независимо от того, понимаем ли мы, по каким правилам живем или нет.

В работе с семейными парами по гармонизации семейных отношений создание работающих договоренностей – одна из самых важных частей. Именно поэтому в программе, по которой я работаю с семьями, эта составляющая занимает $\frac{2}{3}$ всего времени совместной работы с парой.

Глава 3. Два типа семейных отношений

Множество авторов публикуют свое видение типологий семейных взаимоотношений. Это и всевозможные детско-родительские отношения, и отношения взрослый-взрослый. Существуют типологии по типам темпераментов, и по знакам зодиака, по склонности к невротическим реакциям и по группам крови. Многие люди знают типологии семейных взаимоотношений на базе героев сказок и мультфильмов.

Самое ужасное во всех этих типологиях это то, что практически все они верные. В каждой можно увидеть долю правды и весьма успешно руководствоваться ею в своей личной жизни и в профессиональной деятельности (если вы семейный психолог). Что же делать со всеми этими типологиями?

Когда я учился в университете, большое внимание уделялось философии, логике, методологии (видимо не зря, ведь факультет назывался «Философии и социальных наук»). Мое любимое определение того, что такое психология звучит так: «психология – практическое применение философии в жизни».

Я сам придумал это определение и поэтому, по всей видимости, особенно его люблю. В нем, кроме всего прочего отражается и мое отношение к философии.

В философии есть такой принцип, называется «Бритва Оккама» он звучит так: «Без необходимости не стоит утверждать многое». Если его переформулировать, то получится примерно так: «То, что можно объяснить просто, то следует объяснять просто».

«Бритва Оккама» как принцип выводит несколько правил для теорий:

- * не применять несколько объяснений, если достаточно одного;
- * истинным считать то, которое проще;
- * отбрасывать то, что не сводимо к интуитивному или опытному знанию.

То, что я пишу в этой книге также просто теория. Да, я эту теорию проверяю на практике, да, эта теория работает, да, она не исчерпывающая и многое можно объяснить иначе.

Однако, это теория, соответственно подойдет максимально простое объяснение для того, чтобы объяснить то, как выстраиваются взаимоотношения в семье между мужчиной и женщиной.

Зачем держать в голове кучу плохо доказуемых типологий со сложными названиями, если можно вывести логически понимаемую, которая и так доступна нам из нашего интуитивного или опытного знания?

Типология семейных отношений, которой я пользуюсь в своей работе, и которую предлагаю своим клиентам до безобразия проста, понятна и интуитивно-очевидна (любимое высказывание одного из моих университетских преподавателей).

И так, семейные отношения, могут быть всего двух типов. Кстати эта типология касается не только семейных взаимоотношений, оно относится ко всем типам отношений между людьми.

Сами отношения могут быть всего двух типов, однако, эти два типа взаимоотношений между людьми не описывают всех возможных позиций, которые может занимать человек.

Традиционная, патриархальная семья

Первый тип отношений – это отношения формата «начальник-подчиненный».

Это отношения, при которых один из участников доминирует, а второй – подчиняется. Не всегда это выражено явно, вы не всегда можете понять, кто на самом деле в отношениях подобного типа является доминирующим, а кто выбирает для себя позицию подчинения.

Что понимается под доминированием? Отношения по доминантному типу, это такой тип договоренностей при котором один партнер принимает обязательства принимать решения, а другой партнер принимает обязательства соглашаться с принятыми решениями.

Это замечательная, работающая модель семьи, она называется патриархальная или традиционная семья. Эта модель замечательно функционировала на протяжении тысяч лет, в некоторых регионах мира она прекрасно работает и сейчас.

Примером этому могут служить многочисленные мусульманские страны, и азиатские культуры. Но, все дело в том, что в условно европейской ментальности подобная структура выстраивания взаимоотношений между мужчиной и женщиной в настоящее время не эффективна и, скорее всего, уже эффективной не станет.

Некоторые женщины, думают, что отношения, которые выстраиваются по подобному принципу, обязательно ущемляют женщину в ее правах, однако, это совсем не так.

Прежде всего, отношения между мужчиной и женщиной в патриархальной семье – это договоренность между мужчиной и женщиной по поводу разделения обязательств и возможностей.

При достаточно четком разделении конфликтов не случается.

У меня есть хорошая знакомая из Туркмении. И она как-то мне сказала, что то, что в нашей стране воспринимается как норма, на ее родине расценивается как неуважительное отношение к женщине. А то, что наши соотечественницы рассматривают, как ограничения свободы и ущемление в правах в Туркмении является проявлением заботы и уважения.

Почему же модель «традиционной, патриархальной семьи» в нашей стране последние сто лет не работает? И что происходит в отношениях, когда мужчина и женщина пытаются выстраивать отношения подобного типа в нашей культуре?

Патриархальная семья, это не просто тип семейной структуры, при котором мужчина занимает в семейной жизни главенствующую роль, и за которым всегда остается последнее слово. Это тоже, конечно, присутствует, но это, всего лишь один из атрибутов. Это скорее следствие, которое является результатом выстраивания семейных отношений по традиционному типу.

В чем же суть традиционных отношений? Во-первых, в самой традиции.

Традиция предполагает передачу определенного уклада жизни, взаимоотношений между мужчиной и женщиной из поколения в поколение. Эти ценности мужчина и женщина усваивают посредством наблюдения за ролью мужчины и женщины в семье на примере собственных родителей.

Во-вторых, в принятии определенных норм, которые разграничивают «мужскую» и «женскую» сферы в семейной жизни, а вместе с ними и права и обязанности каждого из участников семейной системы.

Я бы мог рассказать о культурно-исторических процессах, которые привели к искоренению традиционно-патриархальной модели семейных взаимоотношений и замещению ее на непонятный и искаженный суррогат, который безуспешно пытаются внедрить многие семьи.

Но, ограничусь лишь перечислением тех факторов, которые необходимы для нормального функционирования патриархальной модели выстраивания семейных взаимоотношений.

Думаю, все необходимые выводы о том, возможно ли именно в вашей семье выстраивание взаимоотношений по данному типу вы способны сделать сами.

Финансовая составляющая.

Патриархальная модель строится на кратном различии в доходах между мужчиной и женщиной. В идеале в этой модели женщина не работает вовсе, а мужчина полностью берет на себя вопросы по материальному обеспечению. Очень небольшой процент пар может похвастаться достаточным уровнем материального благосостояния, при котором женщина может совсем безболезненно для семейного бюджета не работать, при этом полностью удовлетворять все свои потребности. Хотя эта модель при всей своей малочисленности максимально тиражируется посредством соц-сетей.

Педагогическая, образовательная и воспитательная составляющая.

Выражается в раздельном обучении мальчиков и девочек. А также в равной или преобладающей роли мужчин в процессе воспитания мальчиков.

Для нормального функционирования патриархальной модели семейных взаимоотношений мужчина должен жить с безусловным пониманием своего превосходства и своей ответственности перед женщиной.

Но, когда в детском саду мальчиков воспитывают воспитательницы, в начальной школе – преимущественно учительницы, в старшей школе дела обстоят немногим лучше. О каком чувстве превосходства можно говорить? Мальчик с детства привыкает подчиняться женщине.

Кроме того, во время обучения в смешанных классах мальчики видят что в интеллектуальном плане, в вопросах обучения девочки зачастую успешнее (в этом нет ничего удивительного, т.к. система образования во многом построена по женскому типу и призвана развивать и поощрять именно проявление традиционно «женских» качеств). А если учесть, что и половое созревание у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков, то все это в совокупности лишает будущих мужчин такого необходимого для нормального функционирования семейных взаимоотношений по патриархальному типу чувства, что он умнее, успешнее и несёт ответственность за слабую женщину.

Мужчина попросту утратил свое место в патриархальной семье. И сейчас ему просто неоткуда взяться. С самого детства с мальчиком сидит сначала мама, потом воспитательница, потом учительница. Обучение идет в смешанных классах и мужчина лишается возможности стать «главным» по отношению к женщине, что является обязательным условием для существования и нормального функционирования традиционной патриархальной семьи.

Общий контекст и одинаковое понимание мужчиной и женщиной в патриархальных отношениях разделения на «мужское» и «женское».

И самое, важное. Все 3 составляющих должны присутствовать одновременно.

Многие мужчины и женщины, наверняка сейчас вздохнут и скажут: «нет этой традиционной семьи и Слава Богу!». Мужчина подумает, а почему это только мужчина должен содержать семью, ведь брак – предприятие обоюдное. Особо рьяные представительницы женского пола воскликнут: «Женщина имеет право трудиться, реализовывать себя в профессии и быть материально независимой!»

И с каждым из этих утверждений можно и нужно согласиться, но все дело в том, что эти убеждения не отражают убеждения традиционного уклада семьи. Они показывают представления мужчины и женщины, которые не представляют себе того, что такое традиционная семья и каким образом в традиционной семье выстраиваются отношения между мужчиной и женщиной.

Партнерские отношения

Второй тип отношений – это «партнерские отношения».

Иначе его можно назвать отношения «на-равных».

Однако, на равных, не значит, что оба партнера в отношениях одинаковы. Некоторые могут подумать, что если в наших реалиях выстраивать взаимоотношения в семье по патриархальному типу не получается, то автоматически отношения между мужчиной и женщиной будут принимать форму «партнерских отношений».

Однако, это совсем не так.

Давайте разберемся с тем, что такое «партнерские отношения» и почему большинство пар не может выстроить свои семейные взаимоотношения по этому типу?

Партнерские отношения, или отношения на-равных – это отношения равных партнеров. Равных, а не одинаковых. Что это значит?

Мужчина и женщина отличаются, это вполне очевидно и этот факт не требуется дополнительно подтверждать. Однако, большинство людей, которые пытаются выстраивать свои семейные отношения по принципу партнерских, почему-то об этом забывают.

Они думают, что если выстраивают отношения на равных, то это значит, что все нагрузки распределяются между мужчиной и женщиной в пропорции 50/50. Т.е., если мужчина несет 20 килограмм, то и женщина должна нести 20 килограмм.

Партнерские взаимоотношения предполагают, что у каждого из партнеров есть свои желания, потребности и приоритеты. И эти желания, потребности и приоритеты одного из партнеров имеют такую же важность, как желания, потребности и приоритеты второго партнера.

Это не значит, что потребности у мужчины и женщины одинаковы. Это значит, что различные потребности мужчины и женщины имеют одинаковую важность для каждого из партнеров взаимоотношений.

Если мужчина хочет новую машину, а женщина новое платье, то это одинаковые потребности (при условии одинакового желания). При важности не учитывается ни стоимость, ни время достижения желаемого. Единственным признаком важности потребности является субъективная оценка того, кому эта потребность принадлежит.

Следует понимать, что это достаточно простая и приблизительная типология. Всегда все можно усложнить.

Кроме того, я не могу сказать, что какой-то из видов этих отношений является лучше, чем другой. Для каждой пары и даже для каждого отдельного человека подойдет какое-то свое представление о том, какого рода отношения являются «идеальными».

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.