

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

88.5
Г37

Лариса Геращенко

ПТИЦА СЧАСТЬЯ



или
секреты
семейного
дрессировщика

Лариса Геращенко

ПТИЦА СЧАСТЬЯ,

или

СЕКРЕТЫ

СЕМЕЙНОГО

ДРЕССИРОВЩИКА

Лариса Геращенко

ПТИЦА СЧАСТЬЯ,

или

**СЕКРЕТЫ
СЕМЕЙНОГО
ДРЕССИРОВЩИКА**

Использование текста, в том числе выдержек, без разрешения правообладателя запрещается и преследуется по закону.

Л. Герашенко

Птица счастья, или секреты семейного дрессировщика - М.: ООО Издательский дом «Диаграмма», 2005 г. - 184 с, ил.

Книга расскажет вам о том, откуда берутся трудности семейных взаимоотношений, почему, искренне желая сохранить семейную гармонию, многие из нас разрушают ее. Как научиться понимать тех, кто рядом? Как вернуть утраченные искренность и доверие? Как сохранить то, что спустя несколько лет супружеской жизни почти превратилось в руины, и в каких случаях это можно и нужно сохранять? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в книге, которую сейчас держите в руках.

Можно сказать, что это своего рода психологический практикум для тех, кто хочет, чтобы птица семейного счастья всегда была рядом. Правда, для этого придется поработать. И результат превзойдет ожидания, если все члены семьи начнут с себя, с работы над собой, с изменения своего отношения к тому, кто рядом, осознания своих негативных мыслей и исправления собственных ошибок.

Введение

Проблемы семейных взаимоотношений в разных духовных практиках

Вы, конечно же, встречали в своей жизни людей, которые, устав от ежедневных скандалов, равнодушно плывут по волнам семейного неблагополучия. Они не обращают внимания на претензии и упреки близких, а нередко и на сам факт их существования. Знакомы вам и другие, которым удалось освоить навыки семейного дрессировщика. Они давно уже подавили волю тех, кто живет с ними в доме под одной крышей, и поэтому больше некому покушаться на их собственные негативные семейные стереотипы.

Но вы сами не относитесь ни к тем ни к другим, поэтому и читаете сейчас эту книгу. В глубине души давно вы уже догадываетесь о том, что наивернейший путь к семейному счастью - это изменение самого себя, собственных стереотипов мышления, восприятия и поведения. Прежде чем мы с вами вместе будем искать ответ на вопрос: «Как?» - каждому предстоит осознать, что именно мешает ему быть счастливым.

Существует три основных варианта отношения к семейной жизни. Первый - пытаться приспособиться к человеку, который по воле обстоятельств оказался рядом, адаптироваться к его жизненным установкам с наименьшими потерями для самого себя. То есть путь смирения. Второй - пытаться переделать тех, кто не вписывается в наши представления о норме семейных взаимоотношений, не отвечает тем или иным нашим требованиям, покорить себе, сломить упрямство возмутителей семейного спокойствия. Это путь борьбы. Но есть и третий путь - это работа над собой, ежедневная, ежеминутная, иногда идущая вразрез с нашими настроениями и желаниями.

Семейное счастье каждого из нас - результат нашего сознательного выбора. Это не означает, что достаточно произнести: «Хочу быть счастливым» - и все свершится само собой. Чаще всего главным препятствием становится ощущение собственной важности. Это проявляется в постоянной обеспокоенности собой: тем, как меня воспримут, какое я произвожу впечатление, с какой стороны себя лучше подать, как сделать так, чтобы мое слово было главным и последним. Подобные размышления о себе отнимают энергию, разрушают отношения с близкими людьми, а иногда становятся причинами психических и соматических заболеваний.

Вы думаете, что вам это не свойственно? Чтобы окончательно убедиться в этом, ответьте себе на десять вопросов:

- *Когда вы слышите неправильное, на ваш взгляд, мнение, вам бывает трудно удержаться и не опровергнуть его?*
- *Вам нравится высказывать свою точку зрения?*
- *Вам важно, какое впечатление вы производите на других людей?*
- *Вы любите быть первым?*
- *Вам свойственно быть лидером в любой компании?*
- *Вам свойственно жалеть себя?*
- *Вал! важен социальный статус человека, с которым вы общаетесь?*
- *Можете полюбить человека, который глупее вас?*
- *Вы обидчивы?*
- *Ранимы?*

Вы ответили «да» более пяти раз? В таком случае вам стоит пересмотреть основные события своей жизни и найти среди них главные «болевые точки». Возьмите чистый лист бумаги и разделите его пополам по вертикали. С правой стороны пишите отрицательные события, из-за которых вы испытывали или испытываете боль. А с левой - имена людей, причастных к этому.

А теперь, произнося про себя имена этих людей, простите каждого из них за ту боль, которую он вам причинил. Для того чтобы быть свободным от собственных ошибок, нужно уметь переступать порог вчерашнего дня, с благодарностью поддерживать память обо всем, что на вас повлияло, говорить «спасибо», независимо от того, были это положительные или отрицательные переживания.

Слишком сильное внимание к самому себе отнимает у человека силы, он перестает чувствовать и понимать близких людей, становится глух и слеп к окружающему миру, перестает удивляться его многообразию. Поэтому кроме проблем, у него ничего не остается. Свои личные проблемы такой человек в первую очередь переносит на свою семью. Его уязвляют и обижают претензии и даже просьбы близких, и это делает его слабым и глубоко несчастным.

Чувство собственной важности и, как следствие, вседозволенности заставляет такого человека в отчаянии цепляться за другого человека. Зацепившись, он истощает себя, либо того, за кого зацепился. Умение быть счастливым включает в себя и способность не истощать себя и других, не пользоваться людьми, не выжимать из них все, до последней капли, в особенности из тех, кто рядом, кто значим и любим.

Людям нравится, когда им говорят, что им следует делать. Однако им еще больше нравится не делать того, о чем им говорят. Поэтому довольно часто они испытывают желание дистанцироваться от советчиков, даже если и следуют их советам.

Готовность советовать, требовать выполнения советов, подчинять себе близких и обижаться на них происходит из того же источника - уязвленной гордости. В разных духовных практиках этот источник называют по-разному: большим самолюбием, чувством собственной значимости, гордыней, вечно неудовлетворенной жаждой насыщения собственного «Я».

Трудно не обижаться, когда хотят обидеть. Большое искушение - не дать совета, когда знаешь и чувствуешь, что происходит с близким тебе человеком, особенно, если это ребенок. Желание найти виноватых в собственных ошибках свойст-

венно очень многим, и детям тоже. Поэтому единственный способ не быть виноватым в несложившейся семейной жизни собственных детей - это не давать советов, особенно когда их не спрашивают.

Как показывает практика, семейная гармония - это результат определенной внутренней работы каждого из членов семьи. Очень редко семейные взаимоотношения прекрасно складываются сами собой и остаются такими на протяжении многих лет совместной жизни. Чаще всего бывает наоборот. С каждым годом, а в некоторых семьях и с каждым месяцем возникают все новые и новые психологические проблемы.

Все мы прекрасно знаем, как трудно бывает иногда заставить себя успокоиться, расслабиться, смириться с ситуацией. Как часто случайно сказанное в сердцах оскорбительное слово становится причиной превращения семейных отношений в руины. Муж злится на жену, жена на мужа, дети страдают от нехватки внимания, а их бабушки и дедушки ощущают беспокойство, тревогу и депрессию.

Диапазон психологических семейных проблем может быть широк, но все они сводятся к основным пяти:

- *взаимоотношения мужа и жены,*
- *родителей и несовершеннолетних детей,*
- *одного из супругов с родителями своей половины,*
- *пожилых родителей со своими уже взрослыми детьми,*
- *бабушки и дедушки с их внуками.*

Иногда знакомство с чужими семейными сложностями дает возможность осознать причины собственных проблем. Поэтому в этой книге вы познакомитесь с основными, типичными трудностями семейных взаимоотношений. Их понимание даст вам силу и мудрость не повторять чужих ошибок, а также по возможности исправить свои.

Духовные практики Востока и Запада по-разному видят причины семейных трудностей предлагая те или иные способы их корректирования. Отличаясь между собой культурными и историческими традициями, представители разных духовных практик считают, что путь к семейной гармонии - умение не злиться, не обижаться, не беспокоиться.

Можно ли научиться этому? Мировое духовное знание единогласно отвечает на этот вопрос положительно. Но на вопрос: «Как?» - все они предлагают разные ответы. Обобщая доступный опыт духовных исканий, можно выделить пять основных эффективных способов обретения семейной гармонии. В зависимости от вашего возраста, семейной или социальной роли выберите для себя тот, который вам Доступнее и интереснее.

Первый способ. Он более приемлем для взаимоотношений типа: муж - жена, родитель - несовершеннолетний ребенок. Суть его заключается в следующем. Когда ситуация или поведение близкого вам человека вызывают сильные отрицательные эмоции или переживания, спросите себя: «Можете ли вы что-нибудь изменить в этой ситуации?» Если «да», не тратьте времени на напрасные переживания - немедленно меняйте ее. Если «нет», то тем более не стоит переживать понапрасну.

Таким способом хорошо избегать конфликтов, не затевать понапрасну ссор. Но не следует думать, что, не включаясь в конфликт, вы раз и навсегда решаете проб-

лему взаимоотношений с тем или иным членом семьи. Решение проблемы требует спокойствия и доброжелательного отношения к другому человеку, к себе и к самой проблеме. А вот обрести это спокойствие помогает именно первый способ.

Второй способ. Он подходит для взаимоотношений: одного из супругов с родителями своей половины, иногда - бабушек и дедушек с их внуками. Непонимание, ложные обиды, иногда и злость нередко испытывают друг к другу представители всех трех поколений. Тибетские духовные практики предлагают реагировать на подобные трудности следующим образом. Когда кто-то из членов семьи вызывает у вас сильные отрицательные эмоции, заставляет вас страдать или злиться, спросите себя: «Такое поведение свойственно этому человеку?»

Если он привык так себя вести, как правило, раздражителен, не умеет себя сдерживать, не способен удержаться от наставлений и замечаний, то и сердиться, обижаться, раздражаться на него не имеет смысла. Это подобно злости на огонь. Ну а если он по характеру мягкий, добрый, и эта его реакция - случайна, то тем более не имеет смысла эмоционально на нее реагировать.

Второй способ часто помогает спокойно реагировать на боль, которую причиняют вам члены вашей семьи. Думать, что каждый человек, даже очень дорогой, будет постоянно испытывать к вам исключительно теплые, глубокие, нежные и искренние чувства - это ошибка. Прежде чем ждать от другого, когда тот откроет вам глубины своих нежных чувств, убедитесь, что эти «тайники» действительно существуют. Возможно, этот человек просто вынужден хорошо к вам относиться, но в глубине своей души с трудом терпит вас. Помните: вы никогда не сможете изменить другого человека. Но в вашей власти - всегда изменить свое к нему отношение.

Третий способ. Его лучше всего применять для восстановления отношений: муж - жена или одного из супругов с родителями своей половины. Причиной большинства наших переживаний, поломанных семейных взаимоотношений, а впоследствии и большинства болезней является наш эгоизм. Когда кто-то критикует нас, обижает нас, изменяет нам, мы злимся: «Как он смеет так поступать со мной!» Вы смотрите на эту ситуацию только со своей точки зрения, забывая, что можно исправить все, изменив свой угол зрения, свое восприятие.

Наши семейные взаимоотношения складываются сообразно тому, как мы их воспринимаем. Совместная семейная жизнь окрашивается той цветовой гаммой, в которых мы видим наших близких. Поменять черную гамму на светлую и радостную бывает трудно, но вот изменить тональность - доступно каждому члену семьи. Путь к этому предлагают тибетские духовные учителя: попробуйте не впускать в себя негативные мысли и эмоции. Передавайте все «минусы», которые получаете от членов своей семьи, своему эгоизму, мысленно говоря при этом: «Эту обиду, боль и злость я отдаю тебе, мой эгоизм! Потому что я не хочу, чтобы ты сделал меня больным и несчастным!»

Четвертый способ. Этот способ обычно рекомендуют для лечения затяжных семейных конфликтов буддийские монахи. Практически всех членов семьи когда-нибудь постигали обида, злость, раздражение или ревность. Разве вам не знакомо какое-либо из этих переживаний? Теперь вы сможете их избежать. Постарайтесь

поймать себя на первых секундах этих состояний. Мысленно остановитесь. Подумайте о том, что люди, которые причиняют вам боль, на самом деле совершают для вас благо, потому что таким образом вы, во-первых, быстрее отработываете негативную карму и освобождаетесь от нее, во-вторых, растете духовно.

Пятый способ. Он приемлем для всех типов семейных отношений, для домохадцев разных возрастов. Когда вас раздражает или обижает какой-то человек, думайте о том, что все конфликты действуют по принципу бумеранга. Вчера вы причинили кому-то боль, поэтому сегодня сами ее переживаете. Не стоит сердиться на человека, который всего лишь создал сопутствующие условия для конфликта, в то время как причину для всего - всегда - создаете сами. Осознавая свои ошибки, вы помогаете своим семейным отношениям быть здоровыми и гармоничными.

Объясните это вашим детям. Вы удивитесь тому, как быстро и просто они начнут менять свои взаимоотношения не только с папой и мамой, бабушкой и дедушкой, но и с окружающими людьми.

Трудности семейных взаимоотношений бывают порождены разными причинами. Для того чтобы решить любую межличностную проблему, нужно осознать, что именно предстоит решить. Чтобы услышать точный и конкретный ответ на вопрос, нужно просто и ясно его задать. Вначале самому себе.

Не понимая друг друга, все члены семьи могут хотеть как сохранить семейную гармонию, так и разрушить ее. Чтобы разрушать, не нужно ни ума, ни усилий, ни чтения этой книги. А вот для того чтобы сохранить, и, более того, сделать семью счастливой, нужно поработать. И если каждый будет думать, что «поработать» нужно над тем, кто рядом и от кого, как ему кажется, в первую очередь зависит погода в доме, ничего не получится. Но результат превзойдет ожидания, если все члены семьи начнут с себя, с работы над собой, с изменения своего отношения к тому, кто рядом, с осознания своих негативных мыслей и исправления собственных ошибок.

Нетрудно догадаться, чего хочет человек, беря в руки книгу под названием «Ты и семья. Проблемы взаимоотношений». Конечно, семейного счастья. Но ведь в названии обозначена еще и проблема. И поскольку вы читаете эти строки, значит, она так или иначе касается и вас. И вы, конечно же, хотели бы ее решить.

Итак, начнем. Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите следующим образом: сначала сделайте глубокий выдох, представляя себе, что вы выдыхаете свое раздражение. Теперь вдохните спокойствие. Выдохните усталость. Вдохните уверенность в себе, чувство свежести и внутреннего комфорта. Можете окрашивать свои эмоции и чувства в разные цвета. Но не увлекайтесь: переживание вдыхаемой или выдыхаемой эмоции должно длиться не более самого вдоха или выдоха.

Выдохните обиды. Вдохните облегчение, внутреннюю радость. Если вы чувствуете, что обиды остались, выдохните их еще раз. И снова вдохните в себя облегчение и радость.

А теперь ответьте себе спокойно и честно: чего же я хочу? Сохранить семью? Вы можете удивиться своему ответу - он может быть противоположен тому, который

мысленно был заготовлен вами раньше. И если на этот раз вы услышите от себя, что вами руководит желание сохранить семью, восстановить нарушенные взаимоотношения, в таком случае читайте дальше. Один из предложенных в этой книге вариантов решения вам обязательно подойдет.

Итак, вы хотите сохранить семью. Причина большинства нерешенных проблем любого человека - в неправильном понимании им самой проблемы. Правильно понять проблему - значит наполовину решить ее. Самая распространенная ошибка тех, кто приходит ко мне на консультацию, желая восстановить разрушенные семейные взаимоотношения, в том, что они боятся или просто не готовы понять и признать свои собственные ошибки и свое непосредственное участие в разрушении семьи.

Чаще всего человек приходит к психологу затем, чтобы ему помогли управлять поведением супруга, зятя или невестки, «отбившихся от рук» внука или внучки, научили воздействовать на них, показали ниточки мужской, женской или детской психологии, дергая за которые можно научиться играть взрослым или ребенком как марионеткой. Но, только понимая себя, управляя собой и воздействуя прежде всего на себя, человек научится изменять по собственному желанию любое событие своей жизни, сохраняя даже те отношения, которые почти превратились в пепел.

Что означает понимать себя, управлять собой и воздействовать на себя?

Довольно часто супруги или кто-то из их пожилых родителей разрушают семейные отношения, но при этом не понимают истинных мотивов своих поступков. Иногда человек не может осознать свое поведение и не способен управлять собой. Что чаще всего ему мешает? Он сам. Его неправильные представления о том, как нужно правильно себя вести.

Многие люди не понимают того, что, нарушая свои обещания, заставляя другого человека ждать и не выполняя своих обязательств, они портят свою жизнь, причиняют вред себе и своим близким, потому что не дают возможности благополучию войти в свою семью. Они сами перекрывают себе путь к семейному счастью.

Какие же это негативные мысли, чем они обычно бывают порождены? Учитывая свой 13-летний стаж практикующего психолога, а также опрос пациентов, с которыми в настоящий момент я работаю, проранжирую наиболее типичные причины негативных мыслей, приводящих к нарушению семейных взаимоотношений, иногда и к разводу. На первом месте будут стоять причины, которые встречаются сегодня чаще всего, за ними - почти столь же часто, но чуть реже и так далее.

- 1. Раздражение.*
- 2. Гнев.*
- 3. Недоверие.*
- 4. Ложь.*
- 5. Чувство вины.*
- 6. Беспокойство.*
- 7. Ревность.*
- 8. Страх.*
- 9. Желание наказывать виноватых.*
- 10. Чувство собственного превосходства.*
- 11. Желание управлять другим человеком.*

12. Солишения в себе.

13. Обиды.

14. Отчаяние.

15. Зависть.

Перечитайте наиболее характерные для современного человека негативные мысли. Расслабьтесь. Устройтесь удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните. Задайте себе вопросы:

- *Кое-что из перечисленных негативных мыслей вы обычно испытываете?*
- *Что же для вас наиболее характерно?*
- *Что преследует вас каждый день, от чего вы не можете избавиться?*
- *В чем ваша основная проблема, подтачивающая благополучие вашей семьи?*

Вряд ли найдется человек, который бы ни разу не солгал, не прогневался, не завидовал, не обиделся, но вместе с тем каждого из нас характеризуют собственные, наиболее типичные именно для нас негативные мысли.

Представители разных духовных практик на разных языках и разными способами говорят о том, что именно негативные мысли и, как следствие их негативные поступки являются причиной любых болезней. Привычка негативно мыслить обеспечивает такому «мыслителю» стабильные неудачи в личной жизни. Его семья в любой момент может превратиться в руины.

Что же относится к позитивному мышлению?

1. Желание понять другого человека и помочь ему.

2. Искренность.

3. Готовность к сотрудничеству.

4. Надежность.

5. Выполнение обещаний.

6. Дружелюбие.

7. Щедрость.

8. Терпимость.

9. Способность сочувствовать.

10. Честность.

11. Оптимизм.

12. Умение прощать.

13. Уверенность в себе.

14. Внутреннее спокойствие.

15. Смирение.

Перечитайте 15 пунктов. Расслабьтесь. Закройте глаза. Спросите себя: «Чего вам не хватает?», «Чему вам нужно научиться, чтобы сохранить семью?». Человек, который не пребывает в мире с самим собой, не может пребывать в мире ни с кем из членов своей семьи. Запишите то, чего вам не хватает для семейного счастья.

Все вышеперечисленные качества можно включить в одно, главное, - способность и умение любить. «Можно ли этому научиться?» - часто спрашивают пациенты. «Можно ли контролировать негативные мысли и не допускать их?» Ответ на оба вопроса - положительный.

Как? Разные религии и духовные практики предлагают разные способы, в конечном счете все они сводятся к научению человека внутреннему спокойствию, гармонии с самим собой. Наилучшим и верным способом изменить любые отношения оказывается практика смирения. Остановимся на нескольких важных моментах понимания смирения.

Смириться - не значит плюнуть на ситуацию или человека.

- *Это значит, во-первых, перестать раздражаться, душевно и духовно успокоиться.*
- *Во-вторых, позволить Богу, космосу, Аллаху (в зависимости от духовных приоритетов личности) протекать через себя.*
- *В-третьих, простить себя или человека, спровоцировавшего травмирующую вас ситуацию.*
- *В-четвертых, обрести внутреннюю чистоту и свободу, которые позволят изменить события вашей жизни по вашему желанию.*

К вопросу о внутренней свободе. Не стоит отождествлять ее с желанием освободиться от якобы связывающих вас семейных уз. Когда одинокий пятидесятилетний мужчина говорит, что не женится, чтобы сохранить свободу, я понимаю, что превыше всего в его жизни страх ее потерять. То же касается и желающих развода якобы для обретения утраченной свободы. Но разве можно утратить то, чего никогда не было? Потому что свобода - это внутреннее качество личности. Это свобода от страха, от злости, от балансирования на двух полюсах, с одной стороны, «я - великий», и потому все должны мне подчиняться, с другой - «я не достойный ничьей любви».

Любая духовная практика начинается с момента отстранения от самого себя. Человек должен перестать беспокоиться о самом себе, почувствовать себя менее значимым, чем другие. Но это не значит, что он не должен любить себя. Проблема большинства людей заключается в том, что они считают любовь к себе - потаканием своим прихотям, капризам, слабостям, не понимают того, что соблюдение духовной этики - первый и самый важный шаг к тому, чтобы научиться любить себя.

Таким образом, смирение - это практика, которая позволяет человеку для начала перестать вредить самому себе.

Как не вредить себе? Прежде всего соблюдать каноны, заветы, заповеди, несущественно отличающиеся друг от друга в разных религиозных традициях, но единые по сути: путь к осуществлению задуманного - в чистоте задуманного. Любой маг скажет вам: если вы хотите силы, будьте чисты. Во всех духовных практиках принцип одинаковый: не нарушай мировой гармонии - и будешь счастлив.

Что есть нарушение мировой гармонии? Каждая из духовных практик декларирует свои каноны, традиции, заветы, нарушение которых вредит человеку, находящемуся под воздействием того или иного эгрегора. В православии - это несоблюдение заповедей.

Главная: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всею мыслию твоею. И подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Большинство из читателей эти заповеди хорошо известны.

1. Я Господь Бог твой. Да не будет у тебя других богов, кроме меня.

2. Не сотвори себе кумира.

3. *Не упоминай напрасно имени Господа Бога всуе.*
4. *Помни день субботний, чтя его: шесть дней делай дела свои, а седьмой отдай Господу Богу твоему.*
5. *Чти отца твоего и мать твою, и будет тебе благо и долголетие на земле.*
6. *Не убий.*
7. *Не прелюбодействуй.*
8. *Не укради.*
9. *Не лжесвидетельствуй.*
10. *Не пожелай ни чужой жены, ни чужого дома, ни осла его, ни раба его.*

Любой эгрегор, в том числе и православие, начинается с того, что учит человека вначале возлюбить Его, а потом себя. Потому что, ощущая себя центральной точкой во Вселенной, невозможно осознать свои ошибки, изменить себя и помочь себе. Только чувствуя себя частицей мирового гармоничного устройства, можно не обижаться на сделавшего вам больно человека или ситуацию, причиняющую вам дискомфорт.

Неважно, православный ли вы человек или нет, но если понимаете, что все, что с вами происходит, в том числе и сложности в семейной жизни, - это посланная именно вам ситуация, над которой нужно работать, точнее, которую нужно отрабатывать, вы сможете сами себе помочь.

Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в семье, порождены вами же, создать новую семью - не значит решить проблему. Желание начать все заново на пепелище прошлых отношений приводит к тому, что человек сталкивается с теми же, не решенными им в прошлой ситуации собственными проблемами.

Каждая из духовных практик по-своему формулирует запреты, не соблюдая которые, человек не может быть счастлив.

1. *Гордость.*
2. *Сребролюбие.*
3. *Блуд.*
4. *Гнев.*
5. *Чревоугодие.*
6. *Зависть.*
7. *Уныние.*

Это просто этика, элементарная этика, без которой невозможно быть счастливым. Именно этическое с христианской точки зрения поведение может помочь русскому человеку обрести внутреннюю гармонию, особенно в том случае, если человек находится в состоянии гнева, обиды, отчаяния или паники, скорби. Молитвы являются универсальными вербальными кодами, способными изменить тонкие духовные структуры человека. Для некоторых людей существует барьер входа в храм, часто связанный с неприятием действий служителей храмов, например, сделанным при всех замечанием или категорическим требованием к неокрепшему Духом, едва только делающим первые шаги православному человеку. Более крепкий духом понимает, что идет в храм не для того, чтобы оценивать или судить, что тоже относится к негативному мышлению. Путь регулярной чистки своего духовного и психического мира - православие - для русского человека более органичен.

Но он не единственный. И право каждого человека выбирать то, что ему ближе. У автора этой книги нет цели обратить мужа, жену, бабушку, дедушку или ребенка в ту или иную веру. Главная мысль, которую стоит запомнить всем членам семьи: невозможно быть счастливым, не соблюдая духовных этических заповедей, единых в большинстве религий, духовных традиций и практик.

Добавим к семи основным грехам характерные для современного человека - нарушение личностных временных и пространственных границ. Именно такие представления и являются часто причиной того, что желания не исполняются, отношения рушатся, понимание уходит. Лучший способ сделать так, чтобы желание не осуществилось: представить себе его осуществление, то есть нарушить временные границы будущих событий. Потому что, думая о чем-то, визуализируя что-то, мы тем самым совершаем сильнейшее из воздействий на ситуацию. Сюда же относится и вторжение без разрешения в личностные границы другого человека, и полеты фантазии, иногда деформирующие события в своей жизни и жизни близких.

Одна из главных теоретических посылок практически всех духовных практик - понимание того, что в мире все гармонично и разумно, что любой негатив в вашу сторону порожден вами же, любая семейная проблема - результат вашего неправильного поведения или сказанного слова. Типичная неправильная реакция на семейные проблемы - раздражение и поиск виновных. Если трудно от этого удержаться, православие предлагает хороший вариант: виновны во всем бесы. Человек хорош, но он слаб и искушаем. Поэтому его надо любить и прощать.

Как любить? И как прощать?

Последователи индийских духовных практик говорят о том, что основные проблемы несложившихся семей в том, что муж и жена неправильно понимают супружескую любовь. Поначалу обожествляя друг друга, они растворяются в своих чувствах, распахивая партнеру настежь все двери, становясь тем самым друг для друга прочитанной книгой. Поскольку не все люди способны, перелистывая страницу за страницей, искать в своей второй половине новые грани, то познание супруга ограничивается всего лишь открытой однажды страницей.

Становясь слишком доступными друг для друга, супруги утомляют собой и утомляются сами, не соблюдая и не уважая личностные границы. Они забывают о том, что в любви никто не может быть ничьей собственностью. Сказав себе однажды, что «он- мой» или «она - моя», они тем самым теряют взаимное уважение, шаг за шагом, день за днем разменивая свою любовь на выяснение степени и права обладания.

Настольной книгой по обучению прощению может стать «Прощаю себе» Лууле Виилмы. Очень хороший вариант для человека, который не умеет прощать, но хочет этому научиться. Можно подумать о других практиках прощения: опыте индийских йогов, психоанализе, НЛП. Существуют несколько разных способов прощения, возможно, кто-то из читателей откроет свой, индивидуальный.

А вот лучший способ проверить, простил ли я человека, с которым собираюсь дальше вместе жить, - это почувствовать степень своей свободы от ситуации или человека, который нас обидел, оглянуться назад и вспомнить всю ситуацию сначала. Нет у вас в душе обиды, негатива, неприятного осадка? Если нет, вы свободны.

Если такой осадок все еще сохраняется, то вспомните ситуацию, которая вызывает у вас негативные мысли: обиду, страх, ревность, злость. Это может быть се-

мейный скандал, предательство вашей второй половины, измена. Вспомнили? Попробуйте конкретнее прочувствовать, что именно вызывает у вас в душе эта ситуация.

А теперь расслабьтесь. Устройтесь удобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе травмирующую вас ситуацию. Восстановите в памяти детали ситуации. Какое было время года? Месяц? День недели? Где стояли вы? Что говорили? Что делала и отвечала вам вторая половина? А теперь мысленно скосите взор чуть левее и обратите внимание на маленького человечка, который сидит в углу полгещения, где все это происходит, и плачет. Ему очень плохо. Потому что плохо вам. Этот маленький человек - ваша суть, которая хочет, чтобы эта ситуация изменилась. Измените ее. Просто дайте этому ребенку в руки стирательную резинку. Пусть он сотрет все то, что причиняет вам боль. Представьте себе, как он это делает, обратите внимание, как изменилось теперь ваше ощущение этой ситуации.

Если вам трудно спрашивать советов у своего внутреннего маленького человека, предлагаю другой способ. Делайте все то же самое. Только теперь вы - режиссер и сидите перед экраном видеомагнитофона.

Экран дисплея. В ваших руках пульт управления. На дисплее происходит все то, что вы только что восстановили в своей памяти: ситуация, причинившая вам боль, обиду или вызывающая раздражение. Прокрутите ситуацию назад. Измените сценарий. Сотрите то, что столько времени вас беспокоило. Перепишите сценарий этих отношений. А теперь мысленно проиграйте новый вариант. И пусть отныне в вашем доме восстановится мир и спокойствие.

Прощение дает освобождение от негатива, помогает человеку избежать разводов, болезней, страхов, психических и духовных травм. Не бойтесь придумывать свои способы и приемы изменения ситуации. Формулируйте собственные речевые стратегии, например: «Я всегда буду здоров душой и телом и счастлив в семейной жизни». Придумывайте свои, «народные» способы, например: вдыхаете любовь к супругу, доброе к нему отношение, выдыхаете накопившиеся за всю вашу совместную жизнь отрицательные эмоции, агрессию, злость, ревность.

Помните: ваши мысли материальны, и, если вы чисты и соблюдаете духовную этику, а ваши желания не противоречат мировой гармонии, они обязательно исполнятся. Потому что ваши желания сильнее любого сглаза, порчи, дурных пожеланий.

В одном из центров нетрадиционных воздействий на человека работает молодая «ведунья», психолог по образованию. Она снимает порчу, «отводит» любовниц, наказывает по желанию клиентов их обидчиков. Однажды ее спросили: «Вы не боитесь, что покараете невиновного, и в один прекрасный момент все нарушенные вами кармические связи обрушатся на вашу голову?»

«Так я же вначале смотрю на прошлое того человека, на которого хотят с моей помощью воздействовать мои клиенты, - ответила «целительница». - И если я вижу, что он чист и честен, порядочный человек, не подлец и не предатель, да ни за

какие деньги я не соглашусь наказывать его, потому что в таком случае все это на самом деле обрушится на мою голову».

Так что лучший способ защититься от всевозможных негативных влияний окружающего мира, нередко в том числе и неблагоприятного воздействия на вас близких людей, - не нарушать законов мировой гармонии самому. Начинать внутреннюю работу - с себя. Искать причины семейных скандалов - в своем восприятии близких людей. Самому пытаться изменить отношения в семье, спасти ее путем изменения собственного поведения.

Первый шаг: нужно сказать себе честно, чего же вы действительно хотите. Потому что если вы хотите уйти из семьи, пытаетесь взвалить всю вину за происходящее на вторую половину, то никакие психологические способы не помогут ее сохранить. Это касается и семей, в которых кто-либо из родителей мужа или жены от всей души хочет «освободить» от «неудачного», по их мнению, брака, свое взрослое чадо.

А вот если вы на самом деле хотите сохранить свой брак или семью своих детей, читайте дальше. И у вас обязательно получится.

Второй шаг: не ожидать немедленно результата. Попробуйте искренне, от души, шаг за шагом меняться самому, не ожидая, когда же ваша вторая половина начнет отвечать вам тем же или когда она по достоинству оценит ваши старания.

Третий шаг: постарайтесь внутренне отстраниться от семейных ссор и конфликтов. Можете представить себя режиссером, который управляет ситуацией, контролирует ее. Если вам не требуется визуализация, просто почувствуйте себя несколько отстраненно от всего, что происходит в вашей семье. Наблюдайте со стороны, не позволяйте эмоциям управлять вашим поведением, и вам удастся сохранить семью, а если потребуется - возродить ее из пепла.

Помните, что вы получаете от своих близких то, что вы им отдаете, либо отдавали раньше. А ваше чувство психического дискомфорта, которое вы сегодня испытываете в семье, чаще всего порождено вчера вами. Поэтому, меняя свое внутренне отношение к своим «домашним врагам» с раздраженного на доброжелательное, спустя некоторое время вы получите положительную эмоциональную обратную связь. И сколько бы вам ни было лет, ваша семья останется для вас источником тепла, любви и положительного эмоционального заряда. А ваш ребенок или внук отдаст сторицей - душевного тепла, комфорта и благополучия. А на своем рисунке семьи он изобразит цветных, улыбающихся, счастливых - папу, маму, бабушку и дедушку, так, например, как это сделала 10-летняя Вика. Счастливую Викину семью вы можете увидеть на рисунке 1.

Степень семейного благополучия вы можете проверить сами, попросив своего ребенка или внука нарисовать всех, кто живет вместе в одном доме. Но что бы он ни нарисовал, ни в коем случае не ругайте его. Рисунки ваших маленьких домочадцев при правильном отношении к ним могут стать для вас зеркалом ваших собственных ошибок и поводом к размышлению. Иногда - сигналом того, что вашей семье нужна квалифицированная психологическая помощь.

Следующий этап нашей с вами совместной работы - анализ типичных ситуаций и проблем, который приводит семьи к разводу. Это будет подобно длинному деревенскому свадебному столу, на котором множество яств, какое окажется по вкусу вам и даст новое понимание вашей семейной ситуации - зависит от вас. Вы

можете также просто принять все это к сведению, не совершая в будущем подобных ошибок.

Знакомясь с чужими ошибками, спрашивайте себя: «Не совершаю ли я сейчас или не совершал ли в прошлом в своей семейной жизни подобных ошибок?», «Как меняются мои супружеские отношения сейчас, когда я понимаю, что в сложившихся негативных семейных отношениях есть и моя вина?»



Глава первая

Взаимоотношения мужа и жены

Каждый из нас на собственном опыте так или иначе сталкивался с самыми различными семейными трудностями - от финансовых до духовных. Те, кому не хватает денег, думают: «Эх, мне бы сейчас миллион - вот тогда бы я обязательно был счастлив!» Обеспеченные люди, отдавая силу бизнесу и разочаровываясь в нем, вздыхают: «Мне бы дело для души и сердца - вот я был бы счастлив!» Те, кому удалось найти себя в любимом деле, реализовать в нем и полностью решать материальные проблемы своей семьи, понимают: «Нежный и надежный семейный тыл - вот счастье!»

Финансовое благополучие и социальная стабильность, безусловно, влияют на чувство защищенности, создают спокойную или, наоборот, стрессовую обстановку в семье. Но главное - это умение понять, почувствовать и поддержать свою вторую половину.

Особенно важным это качество становится после рождения ребенка. Потому что ему причиняют боль нерешенные супружеские проблемы папы и мамы, которые разлюбили друг друга. Попытка родителей сохранить фасад семейного благополучия «ради ребенка» в том случае, если они давно не образуют эмоциональное и духовное целое, впоследствии становится негативным опытом их детей. И есть большая вероятность, что они будут совершать те же ошибки, что и родители: причинять друг другу боль, психологически травмировать друг друга, искренне желая при этом приручить птицу семейного счастья.

Как удержать птицу семейного счастья

Древние философы писали о том, что существует два главных способа сохранить любовь: это свобода и запрет. И оба они действуют ограниченное количество времени. И в том и в другом случае наступает момент, когда любя или возлюбленный жаждет свободы, если долгое время находился под грузом запрета. Либо, наоборот, ощущает на себе усталость от свободы и с готовностью надевает на себя первые же попавшиеся оковы.

Оглядываясь на многовековые попытки установить прокрустово ложе для чувств либо, наоборот, снять всевозможные ограничения, можно обнаружить периоды чередований узаконенных государством моральных и нравственных запретов и свобод.

Мы сейчас с вами переживаем своего рода период снятия целого ряда запретов, в том числе моральных, психологических, сексуальных. В популярной литературе можно найти сегодня любую информацию на интересующую «запретную вчера» тему, открыто заявить о своей сексуальной ориентации. В крупных журналах можно прочитать о том, как популярный эстрадный исполнитель живет с двумя женщинами-близнецами и даже гордится этим. Матери пишут письма об интимных отношениях со своими сыновьями, а 13-летние девочки сожалеют о том, что по сей день остаются девственницами.

Интересно, что все при этом спрашивают друг друга: «Как сохранить любовь?» А в популярной литературе все чаще и чаще появляется сожаление об утраченных былых запретах, мысли социологов о том, что новая волна запретов - не за горами.

История свобод и ограничений в области отношений мужчины и женщины циклична. Чтобы понять, какой из периодов ожидает нас с вами, давайте попробуем вместе вспомнить, что было задолго до того, как возникла сама эта проблема - сохранения любви.

В самой формулировке этой проблемы заключается нечто, разделяющее любящих друг друга людей: родственные приоритеты и традиции, социальное положение и деньги. Имущественные вопросы во все времена были неотъемлемой частью построения любых любовных отношений. Если речь шла о взаимоотношениях любовников, все решалось быстрее и проще, но когда доходило дело до брака, возникали не решаемые проблемы. И дело тут было не только и не столько в людское корысти и порочности. Этому учила сама история, многовековые традиции, узаконенные светскими и религиозными догмами правила заключения «брачных союзов». Потому что вплоть до конца XIX века русский брак являлся не столько любовным союзом, сколько деловым договором или, употребляя современную терминологию, контрактом. Поэтому развод считался своего рода расторжением контракта.

Те, кто считает, что в русском государстве не было "имущественных разборок" между супругами, ошибаются. Как свидетельствуют историки, именно денежные вопросы породили первые разводы. Первое упоминание о них, кстати, относится к XIII веку, когда впервые в брачном договоре стало фиксироваться согласие сторон на брак. Составляли этот договор, правда, родители жениха и невесты. И главная цель, которую они преследовали, была определить размер приданого.

Чего хочет девушка-невеста, тогда никого не интересовало. Она была обязана любить того, кого ей избрали родители. Гораздо важнее было, чего хотят за нее родители будущего мужа. При этом невесте должно было быть от 12 до 18 лет. Желательно, чтобы она была девственницей. Правда, потеря невинности по древнерусским канонам не была препятствием к заключению брака. Она компенсировалась штрафом, который взимался с родителей невесты и был равен приблизительно стоимости двух взрослых коров. А коровы, как известно, всегда на Руси стоили дорого.

Позже христианская мораль наложила свой отпечаток на аргументацию женского добрачного целомудрия. Внесла она и свои корректировки в количество допустимых браков и разводов. Замуж можно было выходить только два раза. Третий раз допускался только в случае смерти последнего супруга, и то при условии отсутствия во втором браке совместных детей.

В середине XVI века священник московского Благовещенского собора Сильвестр написал «Домострой», в котором утверждались правила взаимоотношения мужа и жены, упорядочивался семейный быт, определялись обязанности супругов:

«И всю бы посуду столовую и кухонную всегда после стола в горячей и холодной воде перемыть и прополоскать, перетереть и высушить, пересчитать и спрятать под замок, чтобы все всегда бы чисто было и готово на стол».

По древнерусским обычаям чистота и аккуратность были неотъемлемой частью любого семейного быта, к какой бы социальной иерархии ни принадлежала семья. Конечно, время накладывало свое понимание на правила хорошего тона:

«Еду же и напитки на стол нести, оглядев, чтобы посуда, в которой несешь, была чиста и еда или напитки также чисты, без мусора и без пригарины, а поставив еду или напитки, тут уж не кашлять, не сморкаться, но, отойдя в сторонку, прокашляться или высморкаться, ибо то не бесстыдно и вежливо».

Священник Сильвестр не писал о том, что мужчина в доме главный, это подразумевалось как нечто само собой разумеющееся, соответствующее православным традициям. Однако, подробно расписывая нормы семейного быта, он не утверждал, что всю работу по дому непременно должна делать женщина.

«Домострой» состоял из 63 глав, но ни в одной из них вы не прочтете, что жена во всем должна беспрекословно подчиняться своему мужу, что всю работу по дому должна делать она одна, что муж - надсмотрщик, а жена - рабыня. Зато есть там, к примеру, такие строки:

«Каждый день и каждый вечер, исправив духовные обязанности, мужу с женою нужно советоваться о домашнем хозяйстве, на ком какая обязанность и кому какое дело вести, когда и что из еды и питья приготовить для гостей и для себя».

Умение терпимо воспринимать недостатки и ошибки другого - то, чему стоит учиться многим современным семьям, - автор «Домостроя» описывает следующим образом:

«А увидит муж, что у жены в избе не порядок или не так все, как в этой книге изложено, умел бы муж свою жену с любовью наставить, и поучить, но при этом ни мужу на жену не гневаться, ни жене на мужа - всегда жить в любви и в согласии».

Одна из глав «Домостроя» говорит о воспитании детей, которых «смотря по вине и по делу», можно иногда и наказывать, «а, наказав, нужно непременно пожалеть».

«...За любую вину ни по уху, ни по глазам не бить, ни под сердце кулаком, ни в грудь пинком, ни посохом не колоть, ничем железным или деревянным не бить. Кто в сердцах или с кручины так бьет, многие беды от того бывают: слепота и глухота, руку, ногу вывихнут и палец, могут быть и головные боли, и выпадение зубов. Плетью же в наказании осторожно бить, лишь за великое и за страшное ослушание и нерадение, а в прочих случаях, рубашку содрав, плеткой тихонько побить, за руки держа...»

О разводе в «Домострое» - ни слова. Да и какой может быть развод, если в русской семье все должно быть «по любви и согласию». Правда, первая редакция «Домостроя» была ориентирована на ортодоксально верующих людей, представления которых о семейной жизни существенным образом отличались от невоцерковленных семей. К счастью, в те времена большинство русских семей соблюдали или, по крайней мере, старались соблюдать христианские заповеди, возможно, поэтому чуть больше века на Русской земле не было зафиксировано ни одного развода. Но,

как известно, «не дремлют врагов видимых и невидимых полчища». И вот в Русском государстве снова возник вопрос: «Как и почему возможен развод?»

Ветхий Завет гласил:

«Если кто возьмет жену и сделается ее мужем, и она не найдет благоволения в глазах его, потому что он находит в ней что-нибудь противное, и напишет ей разводное письмо, и даст ей в руки, и отпустит ее из долга своего».

Поскольку поводы для развода точно определены не были, эта неясность в скором времени привела к страшным злоупотреблениям. Муж мог прогнать жену безо всякого серьезного на то основания. Разбитый горшок, плохо выстиранная рубашка мужа, недосоленный борщ, пережаренное мясо, наконец, просто недостаточно, по мнению мужа, подобострастный взгляд жены вполне могли стать основанием для развода, процедура которого была крайне проста: нужно было просто при свидетелях вручить жене разводное письмо. История хранит одно из таких писем, которое начинается словами:

«Уведомляю тебя, жена моя Агафья Демьяновна, что отныне ты мне не жена!»

С той самой секунды, как женщина брала это письмо в руки, она была уже не жена мужу своему, развод считался актом состоявшимся, не допускавшим каких бы то ни было апелляций.

Кормчая книга признала несколько «законных» оснований для расторжения брака, который был освящен церковью. Однако инициатором развода мог быть только мужчина. До XVII века на Руси мужья писали женам разводные письма, в которых объясняли женам причину своего решения. Это могли быть отсутствие детей, болезнь жены, ее измена. Мужу необязательно было предъявлять доказательства неверности супруги. Достаточно было и того, что она просто «дала повод его подозрениям». Копия письма заверялась священником, он же брал штраф, равный стоимости одной коровы, и брак расторгался.

Потом, с конца XVIII-XIX веков браки в России расторгались епархиальными духовными управлениями, которые назывались Консисториями. Их решение утверждал Святейший Синод, который, впрочем, мог и отказать, решив, что плата за развод «не соответствует важности принимаемого решения».

До XVIII века основанием для развода могло в принципе стать все, что угодно. Эпоха правления Петра упорядочила процедуру развода, стала началом развития семейного права как составляющей правовой структуры государства.

Одним из первых указов, изданных Петром, был принцип добровольного вступления в брак: родственники во время венчания приносили присягу в том, что не принуждали жениха и невесту к браку. Но этого великому государю показалось мало, и тогда в 1714 г. он ввел обязательный образовательный ценз для вступающих в брак дворян: при венчании требовалась справка о знании арифметики и геометрии. Несколькоими годами позже Петр издал Устав семейного права, один из пунктов которого звучал следующим образом:

«Во славу Государства Русского следует категорически запретить венчание дураков которые ни в науку, ни в службу не годятся».

В середине сороковых годов этого же столетия указом Синода были запрещены браки лиц старше 80 лет:

«Брак от Бога установлен для продолжения рода человеческого, чего от шлющего за 80 надеяться весьма отчаянно».

С 1775 года «семейное законодательство» дополнилось новыми правилами. Заключение брака с 1775 г. могло производиться только в приходской церкви одного из вступающих в брак. Жених и невеста должны были лично присутствовать во время венчания, за исключением, правда, лиц императорской фамилии, венчающихся с иностранными принцессами.

В брак могли вступать мужчины с 18 лет, а женщины - с 16 лет. Однако, независимо от возраста жениха и невесты, необходимо было получить официальное согласие их родителей. С 1776 г. Устав дополнился: было проведено различие между разводом, который прекращал брак на будущее время и разводом, признающим брак недействительным, то есть аннулирующим его с момента заключения.

Основанием для признания брака недействительным мог быть не расторгнутый ранее брак одного из супругов, наличие близких степеней родства между супругами, признание одного из них недееспособным. Кроме того, жена могла теперь обращаться в суд с требованием защитить ее от жестокого обращения мужа, что тоже вполне могло стать основанием для развода.

Обиженная женщина мотивировала свое желание разойтись нарушением статьи 106 «Семейного законодательства», в которой было сказано:

«Муж обязан любить свою жену, как собственное тело, холить ее и лелеять, жить с нею в согласии, уважать, защищать, извинять ее недостатки и облегчать ей немощи».

Процент подававших в то время на развод жен был не высок, как правило, это были женщины «высокого» происхождения. Жены в крестьянских семьях не были обучены грамоте, повседневный тяжелый быт не давал им возможности углубляться в подробности статьи 106... На свое счастье, они даже понятия не имели о том, что мужа «обязаны» их «холить и лелеять».

Что касается мужей, решивших сменить одну жену на другую, то для них существовал другой русский способ развода - принудительное пострижение разлюбленных жен в монахини. Этим способом вначале пользовались государи и боярство.

Но когда в монахини стали подстригать своих жен «мужья незнатные», монастыри настолько переполнились, что в 1681 году патриарх Иоаким вынужден был издать постановление:

«Нельзя постригать одного супруга при жизни другого».

А если такое и случалось, то оставшийся в миру не имел права еще раз жениться. Одним словом, неразбериха была полная. Поэтому были утверждены «официальные основания» для развода.

- *Первым основанием была «неспособность одного из супругов к брачному сожитию».*
- *Вторым - отсутствие жены или мужа в течение пяти или более лет.*
- *Третье основание звучало так: «осуждение супруга к лишению свободы».*
- *Четвертым считалось добровольное пострижение мужа или жены в монашество.*
- *А вот пятым, из-за которого распадалось более 95% браков, - прелюбодеяние.*

Некоторые из надоевших друг другу супругов специально признавались в измене, желая быстрее и проще развестись. Прелюбодеяние во все времена было самой бесспорной причиной развода, поскольку оно оскверняет само таинство бра-

ка, сводит его на нет, и в допетровской России закон запрещал разведенным «прелюбодеем» вступать в повторный брак до конца жизни. Петр, руководствуясь самыми гуманными соображениями, подкорректировал этот закон, решив, что семи лет ограничений вполне достаточно.

Для чего нужны запреты

Некоторые известные русские цари нарушали семилетний запрет тихо, вступая в гражданскую связь с любимыми ими (пока еще) женщинами, но рано или поздно сталкивались с категорическим осуждением света. И тогда приходилось выбирать: прекратить порочащую их высокое происхождение связь либо попытаться узаконить ее, невзирая на запрет. Слушая голос своего физиологического «я», они выбирали последнее.

Нарушения норм, бытующих в то время традиций, положенной морали, будь она либо религиозного, либо светского порядка, никогда и ни для кого ничем хорошим не заканчивалось. Последствия поступать так, как «я хочу», невзирая на то, «что принято», сказывались не только на жизни самого нарушителя, но и его потомков. Известно, например, что Иван Грозный венчался четыре раза. По тем временам это было совершенно невозможно! Чем закончились все четыре его венчанных брака, как складывалась жизнь царя в каждом из них, что было с его женами, детьми... Историки подробно рассказали о мрачных последствиях царского своеволия.

Но не только царей посещала мысль о собственной исключительности, якобы дающей право на нарушение христианских догм, с точки зрения царского величия, написанных для средней публики. Известные русские ученые, писатели, художники и музыканты тоже пробовали ступить по пути принятия решений по канонам собственного самодурства.

Так, великий русский химик Дмитрий Иванович Менделеев не смог выдержать положенных семи лет. Он подкупил священнослужителя и вновь обвенчался - за десять тысяч рублей (в то время за эти деньги можно было купить дворец!). Батюшку, правда, расстригли, а Дмитрия Ивановича, по свидетельству современников, вряд ли можно было назвать счастливым: новая жена была моложе его, ее интересы, потребности и приоритеты были прямо противоположны всему тому, чего ждал от жизни Менделеев.

Вскоре у него родилась дочь, которую он назвал прекрасным русским именем Любовь. Впоследствии она стала женой А. Блока. Близких отношений между молодыми супругами никогда не было. На протяжении нескольких лет супружества Любовь Менделеева оставалась для своего мужа девственно нетронутой, Прекрасной дамой, Незнакомкой, музой, объектом исключительно платонических воздыханий. Благодаря таким «супружеским» отношениям общество получило еще одну несчастную женщину - жертву сомнительного мужского идеала, а русская классическая литература обогатилась следующими строчками:

*...И каждый вечер, в час назначенный,
(Иль это только снится мне?)
Девичий стан, шелками схваченный,
В туманном движется окне...*

Это продолжалось до тех пор, пока А. Блок не привел в дом своего друга, А. Белого, которому удалось сделать А. Д. Менделееву просто женщиной. Л. Д. Менделеева родила внебрачную дочь, которая прожила недолго. Эфемерный брак Л. Д. Менделеевой и А. Блока распался. Сам Блок прожил после этого недолго. Если верить немецкой газете «Deutsche Zeitung», вскоре после тяжелой травмы, нанесенной «Прекрасной Дамой» его ранимой поэтической душе, он вступил в близкие отношения с женщиной легкого поведения, заразился сифилисом, от чего, собственно, и умер:

*...Но за случайною победой
Роится сумрак гробовой...*

Эта история неудавшейся семьи известного русского поэта - продолжение поучительного и наглядного примера того, к чему может привести желание человека во что бы то ни стало сделать так, как хочется ему, невзирая на бытующие в его время нравы. И дело не только и не столько в том, что христианский эгрегор карает самого человека за сознательное нарушение религиозных запретов. Неуважение к законам, морали, традициям страны и времени, в пространстве которых живет человек, оказывает неблагоприятное влияние и на судьбы последующих поколений.

Кстати, сам А. Блок был ребенком разведенных родителей. Они разошлись сразу же после его рождения. Родители А. А. Бекетовой, матери А. Блока, сделали для этого все возможное. Александр Блок воспитывался в семье бабушки по материнской линии, ректора Петербургского университета, известного русского ботаника А. Н. Бекетова.

Маленький Саша должен был воплотить мечты деда, стать, как минимум, ректором, желательно, академиком. Попытки А. Н. Бекетова с ранних лет привить внуку любовь к биологии обернулось неожиданной стороной: внук в 12-летнем возрасте отрекся от всего «биологического, мирского и порочного», начал увлекаться новыми религиозно-философскими течениями, искать спасения в ожидании «Мировой Души, Вечной Жены», синтеза добра, гармонии и красоты. Спасения он так и не нашел, как мужчина и отец семейства не состоялся, но зато состоялся как поэт:

*Зарыться бы в свежем бурьяне,
Забиться бы сном навсегда,
Молчите, проклятые книги,
Я вас не писал никогда]*

Какими бы ни были достижения человека, будь ли он великим русским химиком или известным классиком-поэтом, рано или поздно он понимает, что главное - семья, цель которой продолжение своего рода. Разумеется, в том случае, если этот род не вызывает у его потомка внутреннее чувство неприятия или протеста, либо не рождает в его душе боль, постоянное переживание которой заставляет человека отрекаться от вечных истин:

«Цель божественно установленного брака такова: умножение и сохранение рода человеческого, взаимное спомоществование и обуздание греховных похотей человека. Посему

оставит человек отца своего и мать, и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть».

Безусловно, профессия создает определенный диапазон чувств, позволяет чувствовать партнера по-другому. Люди искусства, как известно, натуры тонкие, обидчивые, впечатлительные. Но чем тоньше человеческая натура, тем она ранимее, тем острее она ощущает боль и тем сильнее искушение причинять ту же самую боль своим близким.

Большинству русских писателей знакомо это чувство - боль ребенка, у которого нет папы или мамы. А. Герцен, внебрачный сын своего очень известного отца, всю жизнь вынужден был скрывать свое происхождение; А. И. Куприн, воспитывался в сиротском доме; М. Ю. Лермонтов - у родителей матери и т. д. Не нужно быть психологом, чтобы понять, почему не сложилась их личная жизнь.

Мать Василия Андреевича Жуковского, Сальха, турчанка по происхождению, была подарена на день рождения А. И. Бунину. Великодушию Бунина не была предела: вначале он сделал ее нянькой при своих детях, потом домоправительницей. А потом сделал ей ребенка. После этого поступил опять-таки «великодушно»: уговорил живущего у него «на хлебах» А. Жуковского усыновить Василия. Успокоив тем самым ревность своей жены, А. И. Бунин оставил в своей семье собственного сына на правах воспитанника, а его мать, «за прелюбодеяние с женатым А. Г. Жуковским» разжаловал из домоправительниц в няньки. Стоит ли после этого удивляться тому, что семьи у В. А. Жуковского не было...

*...Когда б мы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда,
Как желтый одуванчик у забора,
Как лопухи и лебеда.*

Кстати, автор этих стихов, Анна Ахматова, тоже ребенок разведенных родителей. Ее отец, механик флота, и мать, потомственная дворянка, через 15 лет совместной жизни поняли, что не подходят друг другу.

Их дочь Анна поняла это через 8 лет семейной жизни со своим мужем Николаем Гумилевым. Вряд ли она думала о том, как сложится судьба ее сына, впоследствии будущего известного русского историка Льва Гумилева. И хотя Николай Гумилев обожал жену даже больше своих собственных стихов, но, когда он категорически потребовал, чтобы она пересмотрела свои поэтические пристрастия, тонкая натура Анны этого не вынесла. Гумилев был умным человеком, он согласился с тем, что нужно уважать право поэтессы на самоопределение и поэтому не стал препятствовать разводу. Правда, официально разойтись они не успели: муж был расстрелян как участник контрреволюционного заговора.

А детство Льва Гумилева прошло в детском доме. После развода Анна Ахматова оставила сына мужу, который решил, что лучшее воспитание Лев получит именно там.

Примеров несложившейся семейной жизни известных русских людей можно привести много. Они показательны и для наших современников, потому что нравственная этика - это всегда следование либо заповедям (если человек живет в той или иной религиозной системе координат), либо светским традициям или нормам. Кста-

ти, нравственно-моральные ценности - как светские, так и религиозные, практически одинаковы. Порядочный человек должен заботиться о своей семье - как муж, так и жена, не изменять своей второй половине, не искушать чужих мужей и жен, воспитывать своих детей на собственном нравственном положительном примере.

Любопытно, что среди обычных, простых людей желание переступить через запрет встречается гораздо реже. Причина - чисто психологического характера: человек обыденного сознания чувствует себя комфортно таким, как все. Он не стремится ощущать свою уникальность, выходя за общепринятые рамки - будь то число венчанных жен, возраст научного открытия, или количество написанных в юношеском возрасте стихотворений.

Уровень не искушенного удовлетворенным честолюбием человека, как правило, сводится к нормальному человеческому стремлению: удовлетворить элементарные потребности семьи и детей, то есть накормить, обуть, одеть. Статистика свидетельствует: наибольшее количество негативных любовных сценариев - среди писателей, художников, музыкантов, ученых, политических деятелей - одним словом, людей, ощущающих себя на голову выше «обыденного» человечества.

Если муж и жена ненавидят друг друга

Фразу «Как же я тебя ненавижу!» часто можно услышать во время бракоразводных процессов. Есть и такие семьи, в которых эти слова звучат каждый день и становятся обычными.

Мой 53-летний пациент как-то произнес: «Из 15 совместных лет семейной жизни я 14 лет ее тихо ненавидел и ждал повода, чтобы уйти из семьи. Повод был простой: как-то раз я вернулся с работы и увидел, что моя жена на кухне пьет вино с незнакомым мне мужчиной. Я понял, что это и был повод, которого я ждал».

Меня поразили его слова: «Зачем ждали, неужели нельзя было просто взять и уйти?» «Нет, - ответил он, - а как же мнение окружающих? Мне было нужно сохранить у всех положительное о себе представление. Я знал, что она не изменяла, но воспринял это как повод к началу боевых действий».

На мой вопрос: «За что вы ненавидели ее?» - он ответил следующим образом: «Надоела потому что. И потом, я ее никогда не любил». - «Зачем тогда жени-



лись, рожали детей?» Он рассмеялся: «Как это зачем? Пришло время жениться. Добропорядочный мужчина должен быть женат. А она была из хорошей семьи, наши родители дружили...»

Статистика показывает, что женщины чаще говорят о своей ненависти к тому, с кем они вместе живут. Любопытно, что 35% женщин на вопрос «Хотите ли вы сохранить брак с человеком, которого вы ненавидите?» отвечают положительно. Нетрудно догадаться, что чаще всего стоит за этими ответами:

- *страх женского одиночества,*
- *желание сохранить ребенку отца,*
- *социальная и материальная неуверенность в завтрашнем дне,*
- *наглядные негативные примеры семейной жизни.*

Мысль о том, что «у многих хуже, чем у меня», что «счастливая семья - большая редкость», успокаивают израненное, уставшее от обид женское сердце. Кстати, право женщин на высказывание своей ненависти к мужу или к любовнику - более свойственно именно для русского населения. Так же, как и ее право принимать решения наравне с мужчиной.

Это способствует увеличению количества разводов в русских семьях. Известно, например, что в мусульманских семьях, в том числе живущих на территории России, разводы встречаются в 3 - 4 раза реже. То, что для русской жены кажется дикостью - убежденность мусульман в том, что женщина существо второго сорта, по сравнению с мужчиной, низшее и поэтому лишенное права голоса, уменьшает количество разводов. Фраза «Молчи, женщина!» - мусульманского происхождения, это - норма, узаконенная главной книгой мусульман - Кораном:

*Мужья над женами стоят
За то, что Бог одним из них
Дал преимущество перед другими,
А потому добропорядочные жены
Покорно преданы мужьям,
А что до непокорных женщин,
Сначала увещайте их
И отлучайте их от ложа,
А если это не поможет,
Вы можете ударить их...*

Правда, Коран столь же строг и к мужьям. Он требует от мужчин главного, с точки зрения мусульманских традиций: муж должен уметь полностью удовлетворить все потребности жены и детей. По мусульманским канонам, если у мужа нет денег для семьи - он просто не мужчина. Жена в мусульманской семье работать не имеет права, она должна сидеть дома и воспитывать детей, которых должно быть не меньше трех. Как любят говорить в Дагестане: «Чтобы составить представление о мужчине, нужно прийти в его дом и посмотреть, сколько золотых украшений на его жене, которая в этот момент готовит ему ужин».

Ибо, как сказано в Коране:

*Мужчине надлежит лишь то,
Что он трудом своим заслужит,
А женщина, женою став,
Подарки будет получать от мужа,
Ведь таковы в природе Богом
Навеки установлены пределы...*

Таким образом, мусульманская «тирания» имеет и обратную сторону, о которой очень красиво сказал Расул Гамзатов:

*...«Скажи, что ставишь во сто крат,
Превыше славы и наград?»
«Любовь жены!»...
... «Какой навеки должен впредь
Огонь в душе твоей гореть?»
«Любовь жены!»...»*

Не часто в русской литературе встретишь подобные по мысли строки. Что, собственно, и неудивительно: русские мужчины воспитаны совсем на других традициях.

Правда, в Коране, в отличие от русского «Домостроя», подробно описывается, как жене следует почитать своего мужа, как ухаживать за ним, как боготворить его, что и как делить в случае развода. Причина для развода по мусульманским обычаям может быть одна – измена. Причем именно жены. Измена мужа основанием для развода не является. Правда, в отличие от Кормчей книги, «узаконившей» развод по причине «подозрения в измене», Коран требует доказательств – 4 свидетелей измены жены:

*А если кто из ваших жен
Поступок мерзкий совершит,
То призовите четырех
Свидетелей деяний падшей,
И если грех, свершенный ею
Все четверо вам подтвердят,
Держите взаперти тех жен,
Пока их не настигнет смерть.*

Если в браке есть дети, после развода они остаются с отцом. Мужчина после развода имеет право на повторный брак, жена – ни в коем случае. Причем количество допустимых для разведенного мужчины браков Кораном не ограничивается.

Сложности семейных взаимоотношений в разных странах

Как известно, услышанный чужой семейный скандал иногда вызывает вздох облегчения: «Хорошо, что у меня сейчас такого нет». А статистика о супружеской неверности, бракоразводных процессах и испытываемой ненависти к своей второй половине в разных странах позволяет почувствовать гордость за свою страну.

Итак, первое место по супружеским изменам делят Америка и Италия. На втором - Швеция. Третье - за Францией. Четвертое - Англия. Пятое - Германия. Одно из последних мест занимает Россия, наряду со странами Латинской Америки и Индии. Любопытно, что страны, «лидирующие» по разводам, социологами называются другие. Возможно, это связано с тем, что оба исследования проводили разные социологические службы. Не хочется думать, что во многих семьях измена перестала быть основанием для развода и превратилась едва ли не в обыденность.

По сей день существуют страны, где разводы официально запрещены. Интересно, запрещены ли там измены? И представьте себе: каково супругам, которые ненавидят друг друга на протяжении многих лет, но вынуждены продолжать совместное существование?

Так, например, в Риме развод был категорически запрещен до 1971 года. Но изобретательность итальянцев удивляла во все времена, вспомним хотя бы индульгенции. Нашлась лазейка и на этот раз. Официально развод был невозможен зато возможно было аннулировать брак, освященный римско-католической церковью, если выяснится, что он заключен с нарушением каких-либо правил, например, довольно близкого родства. За определенную сумму можно отыскать и другие нарушения, чтобы аннулировать опостылевший брак. Окончательное решение по этому вопросу принимал Ватикан, разумеется, учитывая уплаченную ему сумму.

Впрочем, сильных мира сего никогда не останавливали общепринятые нормы и правила. Их незыблемая уверенность в собственной исключительности позволяла им нарушать все, что угодно, включая католические запреты. Если же Ватикан смел перечить своенравному монарху, он рисковал перестать быть Ватиканом. На карту ставилось все, включая собственное имя и власть.

Так, английский король Генрих VIII Тюдор поддержал движение реформации только потому, что ему пытались запретить развод. Став во главе англиканской церкви, Генрих сосредоточил в своих руках всю полноту светской и духовной власти. Что, собственно, и дало ему возможность развести самого себя с надоевшей ему Екатериной Арагонской. Вряд ли Генрих VIII думал о том, что мотивированная личными удовольствиями смена государственной религии приведет к бурному развитию экономики Англии. Тем не менее это был самый знаменитый развод в истории человечества, превративший Англию в сильнейшую капиталистическую державу мира.

Сегодня в большинстве католических стран бракоразводными делами занимаются светские власти. В Италии разводы разрешены с 1971 года, в Испании с 1981 го. Из прежних правил сохранилось одно: католическая церковь не венчает разведенных. Хотя, вероятно, среди них находятся и те, кто легкомысленно следует примеру великого русского химика Дмитрия Ивановича Менделеева, не задумываясь какое влияние может оказать такой брак на судьбу их детей и внуков.

Кроме официального отношения церкви и светских властей к бракоразводному процессу, на психологию решивших подать на развод супругов оказывает влияние и сама процедура расторжения брака.

Известно, что одна британская компьютерная компания создала бракоразводную программу. Супруги должны были подавать заявление на развод в специальном программном окошке. Стоило лишь щелкнуть мышью по кнопке «измена» - и появлялся полный набор документов для развода по причине супружеской неверности. Заполненные документы направлялись в суд по электронной почте. Без лишних вопросов, без назойливого участия психолога, пытающегося вопреки воле супругов спасти «тонущий» брак.

Довольны этой программой были все, кроме Ватикана. Католическая церковь выступила с обвинением в адрес создателей программы: «Противозаконно и негуманно механизировать болезненный процесс расторжения семейных уз». Как всегда, деньги уладили все, однако желание разводящихся супругов поскорей «закончить эту неприятную процедуру» для многих актуально по сей день.

В любой стране, даже там, где нет лазеек для разводов, опостылевшие друг другу супруги не теряются. Например, в странах Латинской Америки или Ирландии развиты институты гражданского брака - без церковного венчания и регистрации в гражданских муниципальных органах. Власти относятся к этому с полным пониманием.

В большинстве стран в случае развода закон в первую очередь защищает права детей, потом женщин, ибо, как известно, в случае развода мужчина остается свободным, а женщина брошенной.

Однако в Мексике думают по-другому. Не так давно там принят закон, запрещающий развод по причине импотенции мужа. Депутаты городского совета Колимы, одного из провинциальных мексиканских городов, решили заменить новым законодательным актом старый, принятый несколько лет назад, который гласил буквально следующее:

«Неизлечимая импотенция является достаточной причиной для развода».

Дело в том, что очень многие молодые мексиканки стали выходить замуж за мужчин, которые были как минимум на 25 - 30 лет старше их. Не трудно догадаться, что происходило потом, когда молодые жены получали право распоряжаться всеми деньгами своих «толстопузых кошельков», как они любовно называли своих мужей, которые, в погоне за новыми ощущениями, ради хорошеньких женских глазок бросали своих прежних, ставших к этому времени тучными и дряблыми, жен.

Странно, что, причиняя боль прожившим с ними не один десяток лет женам, мужчины собирались быть в новом браке счастливыми. Разумеется, новоявленные жены подавали на развод, утверждая, что их мужья импотенты. Настал момент, когда количество таких разводов стало превышать заключаемые в стране браки. Страна была вынуждена оберегать своих мужчин. Правда, пока не известно, защитит ли принятие этого законодательного акта раздающихся в ширину в преддверии климакса пожилых мексиканцев от жажды молодого женского тела.

Согласно статистике, на сегодняшний день из заключающихся в Европе браков более 90% распадаются. В большинстве стран светские и духовные власти не препятствуют этому. В настоящее время наиболее удобный и либеральный закон о разводе действует в Швеции, где частная жизнь неприкосновенна. Брак расторга-

ется немедленно, если супруги бездетны или не имеют несовершеннолетних детей, а самое главное, не возражают против развода. В семьях, где есть дети, супругам дается отсрочка на полгода для примирения, и если они по истечении этого срока настаивают на желании развестись, их тут же разводят. Кстати, Швеция по числу разводов в год занимает второе место в мире.

Первое место принадлежит Америке. Американская общественная организация «За брак» недавно опубликовала любопытные статистические данные, основанные на проведенном опросе компании Wirrhlin Worldwide: около 70% опрошенных заявили, что семья в Америке «слаба и теряет под собой почву». В 1960 году число семейных составляло 70% взрослого населения США, в 1998-м же оно упало до 50%, в 2002-м - до 43%.

Причины роста числа неженатых и бездетных американцев социологи видят в двух, на их взгляд, основных тенденциях прошедшего века: «нарциссическом индивидуализме» и «агрессивном материализме». Смысл первого, по мнению американских социологов, заключается в стремлении человека делать все наилучшим образом и прежде всего для себя. Под «агрессивным материализмом» понимается стремление к комфорту, заставляющее современного американца руководствоваться в своих жизненных приоритетах лозунгом «всё - за комфорт».

Расовая «раскладка» американской семьи выглядит следующим образом: чернокожие разводятся в 3 раза реже, чем белые. Однако успеваемость детей и тех и других снижается одинаково в случае развода их родителей. И все преимущества детей, подрастающих у образованных родителей, исчезают, едва лишь их родители расходятся.

Между тем накопленные американскими социологами данные позволяют им утверждать, что в плане преуспевания люди, состоящие в браке, намного опережают одиночек. Об этом пишут в своей монографии «Почему люди семейные - счастливее, здоровее и обеспеченнее одиноких» чикагские психологи Линда Уэйт и Мэгги Галлахер.

Семейные, оказывается, живут дольше, чем одинокие, а их сексуальная жизнь не только гармоничнее и здоровее, но и приносит больше удовлетворения. Авторы сравнивают истории болезней первоначально одинаково крепких и здоровых людей и приходят к выводу: брак благотворно сказывается на здоровье.

Но если люди семейные во всех отношениях имеют преимущества перед одиночками, - почему молодые люди убеждены в том, что до вступления в брак надлежит создать себе некую финансовую базу? Ведь создавать эту базу гораздо легче вдвоем!

53 миллиона женщин (более 50% всех взрослых женщин) в Америке сейчас одиноки. Это на 39% выше показателя 1960 года. Соответственно этой тенденции число мужчин-холостяков выросло примерно в той же пропорции. Если говорить о женщинах брачного возраста (от 25 до 55 лет), то эти показатели становятся еще более поразительными: в 1963 году 87% таких женщин были замужем, а к 2002-му этот показатель снизился до 47%.

Около 14 миллионов незамужних американок сожительствуют со своими любовниками, не желая оформления брака, год от года растет число лесбиянок и геев.

Проведенный опрос показал, что за последние несколько десятилетий изменилось в Америке и отношение к браку. До 70-го года женщины воспринимали муж-

чину, прежде всего, как защитника и источник материального благополучия. Теперь они хотят видеть в мужчине духовно близкого и равноправного партнера. На вопрос, что разведенные женщины потеряли после брака, 80% отметили «общение, духовную близость» и только 3% - «сексуальные отношения».

Возникает резонный вопрос: «Если брак содержит в себе так много преимуществ, почему семьи рушатся, почему все больше и больше современных людей выбирают одиночество?»

Авторы исследования считают, что причина развала американских отношений между мужчиной и женщиной заключается в упрощении самой процедуры развода, который для многих сегодня становится самым простым решением любых семейных проблем. Именно эта простота, по мнению Л. Уэйт и М. Галлахер, и уничтожает то, что связывало раньше семейных людей: духовную, моральную, психологическую составляющую брака, приносившую предыдущим поколениям мужей и жен большое внутреннее удовлетворение.

Завершая беглый обзор зарубежных «бракоразводных традиций», остановлюсь на еще одной интересной стороне разводов - брачных контрактах. Наиболее распространены они в протестантских странах, поскольку там действует англосаксонское, так называемое «островное» право. В отличие от «континентального», в общих чертах унаследованного еще от Древнего Рима, англосаксонское право не содержит понятия «собственность семьи». Для предотвращения споров об имуществе, в этих странах чаще всего заключается брачный контракт, согласно которому каждый предмет собственности принадлежит либо мужу, либо жене, либо кому-то из детей.

«Если муж, беря жену, не заключает с ней договора, она ему не жена», - более трех тысяч лет назад один из правителей Вавилона провозгласил закон, согласно которому брачные отношения должны были заранее регламентироваться правами, обязанностями и разделением собственности в случае развода. Возможно, этот закон и стал порочным в историческом плане фактом: с этого момента пока еще любящие друг друга мужчина и женщина, создавая семью, сразу думали о том, что она может быть разрушена.

Кто виноват и что делать?

Для кого-то к счастью, для кого-то к сожалению - все мы родились в этой стране, следовательно, и сознательно, и подсознательно впитали ее духовные, культурные, мифологические, религиозные соки и корни. Русское коллективное бессознательное издревле мучают два вопроса: «Кто виноват и что делать?»

И именно неправильная постановка вопросов, во-первых, и неверное к ним отношение, во-вторых, чаще всего и становятся причинами, из-за которых человек не в состоянии ни управлять собой, ни сохранять семью.

Циклическое русское сознание часто испытывает потребность в том, чтобы одну и ту же ситуацию снова и снова переживать заново, вспоминать обиды, мысленно прокручивать сказанные сгоряча второй половиной злые слова, копить в себе негативные мысли.

Большинство пациентов задают психологу два «любимых» вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?» Варианты ответа на первый вопрос они предлагают сами:

вторая половина, гораздо реже - страна, социальная ситуация, финансовый экономический кризис, еще реже - ребенок. Обвиняют даже положение планет, атмосферное давление. Редко кому приходит в голову проанализировать вначале свое поведение. Одна моя пациентка рассказала мне такую ситуацию.

Она идет по тротуару. В метрах пятидесяти от нее на нее несется стая диких бездомных огромных собак. Пациентка думает: «Собыют ведь!» Но вместо того чтобы даже не отбежать, у нее есть время просто отойти в сторону, пациентка втягивает голову в плечи, закрывает лицо руками и ждет.

- Чего же вы ждали? - спросила я ее.

- Как чего, когда собыют, - ответила она.

Что было потом? Разумеется, собаки ее сбили. И дело тут не только в загадочной женской логике: трудно понять, почему именно собыют, а не искушают. Она просто стояла и ждала, вместо того чтобы использовать время, которое у нее было, и изменить ситуацию.

Рассказывая мне об этом, пациентка провела параллель со своими отношениями с мужем.

Втянув голову в плечи, она говорила:

- Когда мы с ним поженились, я чувствовала, что он меня бросит, и он меня бросил.

- А вам не приходило в голову, что вы своим ожиданием негативного исхода этот исход притянули?

Очень часто происходит то, чего мы боимся. Если нас более всего страшит обман, нас непременно обманут, если мы боимся опоздать, обязательно опоздаем, если нас пугает предательство второй половины, оно может быстро осуществиться.

Свойственный русскому сознанию вопрос «Кто виноват?» уместнее было бы заменить другим: «В чем причина?» Причиной чаще всего является страх.

Расслабьтесь. Загляните внутрь себя. Чего вы больше всего боитесь? На что похож этот ваш страх? Какого он цвета? Есть ли у него запах? Форма? А теперь поработайте со своим страхом.

Представьте себе, что ваш страх - воздушный шарик, который у вас в руках. Вы оказываетесь в комнате, где заперт ребенок. Вы предлагаете ему поиграть с вашим шариком. Как ведет себя ребенок? Что делаете вы? Что происходит с шариком?

После того, как вам удалось освободиться от страхов, давайте попробуем разобраться с иллюзиями. Одна из иллюзий, разрушающих семьи, заключается в следующем: супруги думают, что семейное счастье - постоянное, растянутое во времени состояние, которое существует как данность. Иногда под счастьем подразумевается медовый месяц, иногда - материальная стабильность. Понимание того, что счастье - результат проделанной внутренней работы каждого из супругов, проживших в браке не один год, приходит не сразу.

Другая иллюзия заключается в том, что семейные скандалы, ссоры, конфликты - это нормально. «Милые бранятся, только тешатся» - не правда ли, знакомо?

Именно затянувшиеся нерешенные семейные разногласия многие супружеские пары приводят к разводам. Причиной такого ложного понимания «смирения» бывает неправильное истолкование православной духовной практики. Смиряться – не значит безропотно принимать скандалы мужа или его запои, так же как и истерики жены, говоря себе при том: «Значит, на то воля Божия, чтобы у меня в семье не было покоя!»

Все, что происходит в нашей жизни, нам необходимо. Оно является нашим жизненным уроком, и в зависимости от того, насколько мы готовы спокойно, сохраняя уважение к себе и к другим, принять этот урок, зависит, сможем ли мы изменить события нашей жизни. Но это не значит, что мы должны, опустив руки, ожидать нового удара судьбы. Более того, он не последует, если мы правильно будем над ситуацией работать.

Довольно часто я слышу от пытающихся разойтись мужей фразу: «Что не сложилось сразу, потом уж точно не наладится». Конечно, «не наладится», если так сказать самому себе. И непременно «наладится», если воспринять несложившуюся семейную жизнь как урок, который нужно выучить, понять свои ошибки и изменить свое поведение. Для того чтобы «наладить» отношения в семье, нужно, прежде всего, этого захотеть.

Иногда приходят пациенты, которые уверены в том, что «настоящий» православный человек должен в семье страдать. Трудно определить истоки такого заблуждения. Какой бы религии вы ни придерживались, в какого Бога бы ни верили, помните: никогда и ни одному Богу не было нужно, чтобы человек страдал. Богу нужно, чтобы вы и ваша семья были счастливы.

Самое утреннее из чувств

Сегодня браки совершаются по взаимному согласию, по желанию, по любви. Во всяком случае, в первые месяцы, а иногда и годы, молодые супруги думают именно так. Что же происходит потом? Почему муж и жена, которые не так давно не могли наглядеться друг на друга, испытывают прямо противоположные чувства?

Медовый рай с любимым (или любимой) рано или поздно заканчивается, уступая место обязанностям, заботам, материальным и бытовым проблемам.

Жена хочет новую шубу, а мужу не хватает денег на запчасти для машины. Жена мечтает о летнем совместном отпуске, а муж втайне надеется «оторваться» в ее отсутствие на холостяцкой квартирке своего приятеля. Наконец, жена хочет спать, а муж, придя поздно вечером с работы, настаивает на том, чтобы она приготовила ему ужин.

- Я устала и хочу спать, - жалуется жена.
- А я устал и хочу есть! - продолжает требовать ужина муж.
- Ты меня не любишь! - обиженно восклицает жена, на что муж, потерявший на время дар речи от ее «наглости», восклицает:
- Нет, это ты меня не любишь!

Появляются напряжение, мелкие обиды, обнаруживаются несовпадения привычек, мнений, потребностей. Напряжение может копиться годами, но потом наступает момент, когда муж (или жена) произносит:

- Все, видеть тебя больше не могу!

Самолюбие второй половины задето, но в глубине души он (или она) осознает, что давно уже чувствует то же самое.

Родственники и друзья некогда влюбленных друг в друга молодоженов сочувственно качают головами: ничего не поделаешь - испортился характер.

- А портится он потому, - продолжают обсуждать эту ситуацию соседи, - что, когда познакомились, показывали друг другу себя исключительно с лучшей стороны.

- Распоясалась, - подытоживают родители мужа.

- Обнаглел, - подливает масла в огонь теща.

- Хорошо еще, что детей нет, - резюмирует тесть.

Хорошо, если нет. Но что делать, если есть? Часто ли подавшие на развод супруги задумываются о том, что происходит в этот момент в душе их ребенка? Каждая из разводящихся сторон считает себя правой, думая о ребенке: «Подрастет - поймет». Подразумевая, конечно, «меня поймет».

Итак, что же происходит с супружескими отношениями? Неужели у взрослых людей от совместного проживания на самом деле «портится» характер?

Понятно, что когда люди знакомятся, стараются показать себя с лучшей стороны. Мужчина, очаровывая женщину, демонстрирует ей выигрышные стороны своего характера. Она, завлекая его, постарается скрыть от него свои недостатки. Причина такого поведения понятна: «Заметь меня, полюби меня» - рвутся навстречу друг другу два сердца.

Но вот цель достигнута. Признание в любви прозвучало. Произошло первое свидание. Если все сложилось нормально, то второе и третье...

А дальше, если возникает речь о замужестве, будущим супругам стоит показать свои недостатки. Это может быть мотивировано не только желанием удостовериться в глубине чувств «второй половины», но и подсознательным желанием испытать будущего супруга на прочность совместной жизни: «Ну-ка посмотрим, как будешь себя вести, если я «отколю» что-нибудь эдакое...» Открытие друг другу своих недостатков может стать и своего рода подстраховкой на будущую жизнь: ответом на упрек, который может прозвучать спустя некоторое время после регистрации брака, будет: «Помнишь, я говорила тебе о том, что плохо готовлю».

Одинаковых людей нет. Оказывается, наиболее конфликтны семьи с равными устремлениями, талантами и потребностями. Считается, что основой прочного брака является комплиментарность супругов. Этот термин генетики наиболее точно характеризует необходимые условия совместной жизни: если супруги дополняют друг Друга, если у каждого есть своя ниша для самовыражения, тогда они могут приспособиться друг к другу и гармонично распределить обязанности семейной жизни.

Любопытно, что через несколько лет совместной жизни «комплиментарных» супругов окружающие начинают замечать, что муж и жена похожи друг на друга.

В том случае, если приспособления не происходит, возникает напряжение. День за днем, месяц за месяцем, год за годом растет взаимное раздражение. Супруги перестают вместе проводить свободное время, обсуждать воспитание детей. Расходятся по отдельным комнатам, смотрят каждый свой телевизор, спят на разных кроватях.

Распространенное мнение, что главные сигналы предразвода - скандалы, драки, «летающие тарелки», - ошибочно. Всего этого может и не быть. Просто однажды супруги «вдруг» почувствуют, что им дискомфортно друг с другом. Появятся недоверие, ревность, желание проследить за «второй половиной», скрыть часть своих доходов, найти «заначку» у супруга и т. д.

Любовь не умирает сама по себе. Она уходит, когда ее источник постепенно начинает иссякать. Она умирает от непонимания, невнимания, нечуткости. Она чахнет оттого, что муж и жена перестали подкидывать дровишки в огонь, который некоторое время согревал их обоих. И в том, что кто-то кого-то разлюбил, виноватыми, как правило, оказываются обе стороны.

Как правило, супруги, в каком бы возрасте они ни вступали в брак, оказываются неподготовленными к семейной жизни из-за впитанных с детства романтических представлений о том, что такое любовь.

«Любовь - самое утреннее из наших чувств», - писал Фонтенель.

«Любить - значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, осязаешь, ощущаешь всеми органами чувств и как можно на более близком расстоянии существа, которое ты любишь и которое любит тебя», - вторил ему Стендаль.

А вот можно ли испытывать то же наслаждение, с той же радостью «ощущать всеми органами чувств» тело, которое спит рядом с тобой на одной кровати месяц, второй, третий... Год! Второй!! Третий!!! Что делать, когда после «самого утреннего из чувств» наступают заполненные проблемами будни, вечера, накапливающие в себе усталость? Большинство молодых пар не подозревают о том, что любовь, кроме тепла, которое она может дать, еще и обжигает.

В. Соловьев считал, что есть три вида любви: восходящая, нисходящая и равная. Восходящая - это детская любовь к родителям, она больше получает, чем отдает. Нисходящая - родительская любовь, больше отдающая, чем получающая. Наконец, равная - супружеская любовь, в которой обе стороны должны отдавать столько, сколько получают. Правда, о том, что такое «ровно столько», В. Соловьев не пишет.

Любая классификация, особенно если речь идет о любви, разумеется, условна. Но принцип деления на берущего и дающего актуален и сегодня. Довольно распространена в популярной психологической литературе точка зрения, согласно которой в любви отдает всегда кто-то один, в то время как другой - получает. Соответственно суть «психологии» сводится к тому, как же сделать себя - берущим, как покорить себе партнера, не важно при этом, мужчина это или женщина. Жаль, что никто не исследовал, надолго ли, следуя подобным советам, удастся сохранить семью.

Как правило, если равновесие между одновременно отдающими и получающими половинками нарушается, семья рушится. Тот, кто считает, что лучше быть получающим, чем дающим, либо наоборот, стремится все время отдавать, остается один.

Любовь - это не магнит, воздействие которого мы испытываем каждый раз при приближении к интересующему нас объекту. Обижаются, разочаровываются, часто ненавидят именно тех, кто рассчитывает «подзарядиться» внебрачной любовью и не собирается превращать ее в супружескую. Изменяют - тем и бросают - тех, кто не пытается помочь чувству перерасти в отношения, а отношениям - во взаимодействие.

Что же бережет любовь? Вначале - симпатия, страсть и желание, потом, после рождения ребенка, - надежда на будущее. Однако эта идиллия рушится под грузом повседневных бытовых и психологических проблем. Большинство браков распадается в первые полтора года совместной жизни. На втором месте по количеству разводов стоят семьи с пятилетним супружеским стажем. Затем идет срок 9 лет. Процент супругов, расставшихся друг с другом через 9 лет, сравнительно невысок: чем дольше живут люди вместе, тем больше они готовы прощать друг другу.

Психологами было проведено исследование, посвященное вопросу: «Почему семейная жизнь рушится?» Вывод был следующий: все проблемы возникают либо из-за недостатка общения, либо из-за неправильного общения. Получается, что рушат семьи не измены, не нехватка денег и не психологическая несовместимость, и не сексуальная обыденность, а просто неумение правильно обращаться друг с другом. Отсутствие элементарных навыков умения просто слушать собеседника, чувствовать его настроение, замечать то, что его раздражает, и не делать этого, не насмехаться над ним, не устраивать ему проверок и провокаций, одним словом, уважать его, - вот и есть те причины, по которым происходит сегодня большинство разводов.

28-летний мужчина за последние пять лет жизни успел «попробовать» себя в четырех гражданских браках. В трех из них остались дети. Брошенные жены, требующие от него материальной поддержки для подрастающих детей, оказались для него психотравмирующей ситуацией. Он обессилел, устал, решил обратиться за психологической поддержкой. Я спросила его:

- *Почему же вы расстались со всеми этими женщинами?*
- *Я же не виноват, что мне попадают не те! Начинаем вместе жить, сначала вроде ничего, а как проходят два-три месяца, я опять понимаю, что это - не она, - ответил мужчина.*

Такой ответ среди неоднократно разведенных мужчин - не редкость. На самом деле причина таких разводов - в неумении человека жить в согласии со своими чувствами, воспринимая одновременно чувства своего партнера. Возможно, проблема этого человека в том, что он до сих пор еще не познал самого себя. Если же у него неверный образ самого себя, столь же неверны будут его представления о том, какой должна быть женщина рядом с ним.

В подсознании некоторых мужчин, которые долгое время не могут найти предмет своей мечты, живет тайный страх перед привязанностью. Часто он появляется потому, что родители конфликтовали друг с другом, развивая у ребенка представления, что близкие отношения таят в себе опасность.

Самым чувствительным барометром семейного неблагополучия оказывается ребенок, который «сигнализирует» своими истериками, капризами, неуправляемостью, что его родители уже не есть единое целое, что они существуют каждый сам по себе. У ребенка «вдруг» возникает невроз, энурез, заикание, не поддающиеся лечению соматические заболевания. Родители таскают его по врачам, не понимая, что причина всех проблем ребенка - в их взаимоотношениях.

Ребенок всегда отражает своим поведением родительские отношения. Иногда достаточно посмотреть ему в глаза, чтобы понять, счастлив ли он и счастливы ли

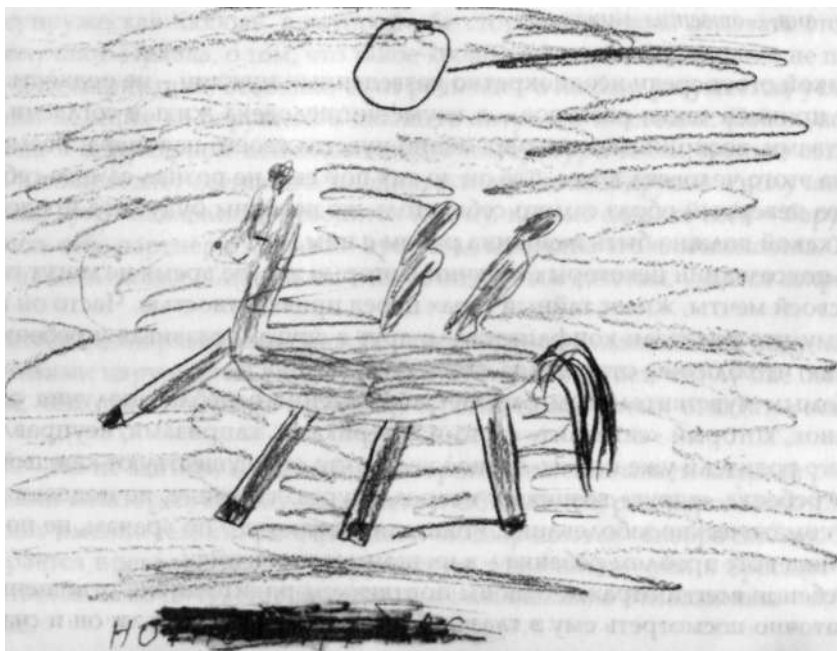
друг с другом его родители. В качестве одного из примеров «отражения» семейных отношений можно привести рисунок семьи, который сделал 8-летний Ваня. Обратите внимание на то, что его мама и папа отвернуты друг от друга, каждый, судя по всему, живет в своем изолированном мире. Это рисунок 2.

Что главное для семейного счастья?

Счастливая и спокойная семейная жизнь - результат взаимных усилий мужа и жены, их умения принимать другого человека таким, каков он есть, сочувствовать, терпеть, прощать, любить. Психологический опрос 70 семейных пар со стажем совместного проживания более 20 лет показал, что помогают сохранить гармонию и мир в семье именно эти умения. Большинство из этих семей начинали жить в доме с родителями одного из супругов, но это отнюдь не помешало их семейному счастью. Супругам, переступившим 20-летний рубеж, было предложено проранжировать наиболее важные качества для жизни трех поколений под одной крышей.

Результаты тестирования выглядели следующим образом:

1. Самым важным качеством оказалась готовность второй половины в любой ситуации прийти на помощь, невзирая на свою занятость, проблемы на работе, самочувствие, настроение.
2. Второе место было отведено способности терпимо относиться к недостаткам другого, уметь прощать ошибки.
3. Далее следовали добродушие и быстрая отходчивость.
4. Чувство юмора большинство пар поставили перед верностью, которая заняла в списке пятое место.



5. Верность.

6. Практичность и хозяйственность как мужчины, так и женщины ставили на 6-е или 1-е места, из 70 опрошенных одна семейная пара оценила его как третье по значимости для сохранения семьи, другая - как четвертое.

7. Оптимизм, способность в любой жизненной ситуации видеть вначале достоинства, потом - недостатки.

8. Высокий уровень материального дохода.

9. Проживание отдельно от родителей.

10. Сходство профессиональных интересов: из 70-ти только одна супружеская пара посвятила свою жизнь одинаковой профессии: преподаванию литературы.

Довольно часто можно встретить людей, которые уверены: предпочтение духовных и нравственных приоритетов - выбор другого поколения. Большинство тех, кто приходят сегодня на консультацию к психологу, уверены, что достаток в семье - самое важное условие стабильного семейного благополучия, вторым по значимости качеством молодые супруги называют проживание отдельно от родителей. На третье место они ставят верность. Умение прощать, готовность прийти на помощь, отходчивость, добродушие оцениваются ими как менее значимые. Конечно, социальная нестабильность накладывает серьезный отпечаток на ценностные ориентации молодых семейных пар, живущих с родителями. А вот будет ли союз в таких семьях долгим и счастливым, покажет время.

От чего зависит прочность брака?

Любопытна такая статистика: среди тех, кто женится по сердечному влечению (трудно дифференцировать чужие чувства, будь то любовь, влюбленность или увлечение), разводы встречаются в три раза чаще, чем среди создавших семью по принципу «мне она (он) подходит». Рассудочность выбора не означает эмоциональную холодность и безразличие по отношению к партнеру. Сердечное влечение - способность видеть другого в розовом цвете - не гарантия семейного счастья. А вот умение видеть достоинства и недостатки того, с кем создается семья, часто оказывается прочным фундаментом семейных отношений.

У людей, которые женятся по разумению (не стоит путать с корыстью), как правило, ниже уровень психологической требовательности к партнеру, меньше ожиданий получить «должное» количество душевного тепла, отданного ему «влюбленным утренней влюбленностью сердцем».

Будущее семьи, детей зависит не от первоначальных чувственных порывов, а от умений личности прощать, отдавать, не ожидая ничего взамен, доверять, не контролируя, воспитывать, не поучая. Первая ступенька взаимного интереса друг к другу - пылкость чувств - не всегда правильный советчик в плане создания семьи. Романтическая чувственность может внезапно улетучиться, не переходя на следующую ступеньку - душевную теплоту, оберегающую и уважающую личностные границы друг друга.

Чаще всего обнаруженная вдруг через несколько лет совместной жизни сексуальная несовместимость является следствием нежелания супругов наладить диалог, жить интересами друг друга, неумением понять, что каждый человек меняет-

ся в течение своей жизни. Привычки, вкусы, влечения, – все то, что раньше связывало супругов, может измениться, и если один из супругов застывает на каком-либо уровне познания спутника, через несколько лет (а то и месяцев!) может обнаружиться полное взаимное непонимание. Началом взаимного непонимания обычно является просто невнимание друг к другу.

Жена расстроена: она покрасила волосы в модный цвет, с нетерпением ждала возвращения с работы мужа, чтобы спросить у него:

– Как тебе нравится моя новая прическа?

Но муж отмахнулся от нее, обиженный тем, что вчера она оставила без внимания его попытку рассказать ей о футбольном матче:

– Отстань, не видишь, я занят, – ответил он и с повышенным вниманием углубился в изучение принесенной почты.

Умение проявлять искренний интерес к жизни второй половины, способность делиться переживаниями, впечатлениями могут помочь восстановить утраченную семейную гармонию. Уважение и доверие друг к другу – качества, которым можно и стоит учиться.

Человек меняется на протяжении всей жизни. Конечно, он может совершать ошибки, но искреннее желание их исправить, а также умение простить супругу его ошибки и недостатки, принять его таким, каков он есть, способны спасти семейные отношения, в каком бы запущенном состоянии они ни были.

Чтобы принять другого таким, каков он есть, нужно видеть его истинное лицо. Человек, который привык скрывать свои недостатки от всех, в том числе от самого себя, вряд ли может стать счастливым в семейной жизни. Слишком уж большая вероятность того, что такой человек обманет ожидания своего партнера, потому что он привык обманывать самого себя. Именно обманутые ожидания часто закладывают прочный фундамент для будущего развода.

Неуверенность, что вы можете в чем-то не совпасть с вашим партнером, – явление вполне нормальное. И даже хорошо, что она есть. Потому что чем раньше молодые супруги поймут, способны ли они скорректировать свои недостатки, психологические особенности в соответствии со своим супругом, принять его со всеми его «заморочками», тем меньше вероятность, что после их развода появится еще одна детская душевная драма. А впоследствии не сложится семейная жизнь их ребенка.

Почему-то принято считать, что детство – это счастливая пора. Но ведь никогда в жизни человек не проливает столько слез, сколько в детстве. «Ничего, поплачет и перестанет», – не спешат жалеть упавшего трехлетнего малыша родители. Кто из нас не наблюдал такую ситуацию...

На тротуаре трехлетний карапуз захлебывается слезами.

Мама стоит в пяти метрах от него:

– Я тебе говорю, пошли!

Малыш рыдает.

– Сейчас отдам тебя этой тете, – мама показывает ребенку на проходящую мимо женщину, подмигивая ей: «Сами понимаете, это же ребенок».

Именно: это ребенок! Он более, чем взрослый, незащищен, раним. Зачем же делать ему больно? Каждый раз, наблюдая за такими сценами, вспоминаю слова Пифагора: «Родители, берегите слезы ваших детей, чтобы они могли проливать их на вашей могиле».

Не имея ни малейшего представления о возрастных особенностях ребенка, о развитии детской сексуальности, родители нередко сами наносят ребенку серьезные психологические травмы.

У пятилетнего Миши и его трехлетней сестренки Кати есть только мама. Папа ушел от них вскоре после рождения Кати...

Выходной день. Мама стирает, убирает, готовит обед. Катя сидит за столом, с отчаянием ковыряет ложкой в тарелке с остывшей манной кашей. Миша играет в индейцев, на его лице боевая раскраска, сделанная растаявшей шоколадной конфетой. Миша бросается то на маму, то на Катю с победным кличем:

- Смерть бледнолицым!

Мама, желая урезонить расшалившегося Мишу, перепробовала все способы. Миша не может уговориться. Тогда мама подзывает Катю, на глазах у Миши снимает с нее трусики. У Миши округляются глаза: он первый раз в жизни видит, что у сестренки отсутствует самое главное. Мама при этом произносит:

- Вот смотри, если ты будешь продолжать себя так вести, сверху прилетят ангелы и сделают с тобой то же самое.

Миша становится тише воды, ниже травы. Комплекс кастрации, умело посаженный матерью в его душе, еще даст о себе знать...

Большинством своих комплексов, сексуальных страхов и психологических травм ребенок обязан родителям. В семье разведенных родителей, каковы бы ни были бытовые и материальные условия его жизни, ребенок уже травмирован, и для восстановления его психологического здоровья требуется куда больше внимания, чуткости и такта, чем для воспитания ребенка, у которого есть и мама и папа.

Часто ли родители задумываются над тем, что переживает их ребенок, каковы его горечи и заботы, чувствует ли он себя любимым, нужным, ощущает ли он, что его родители любят друг друга? То, что ребенок одет, обут, сыт, что он в данный момент не плачет, еще не означает, что ему комфортно в обществе родных.

Тридцатилетняя женщина ждет ребенка. Но не переживание о благополучии родов беспокоят ее больше всего: она не может избавиться от страха поправиться. Через пару сеансов выясняем, что ее страх ощущать себя толстой, неуклюжей, бесформенной сформировано пьяным отцом, бывшим военным, который обращался к ней следующим образом:

- Иди сюда, корова бестолковая¹. Эх ты, морда неуклюжая, я тебе чего сказал делать?!

Мать не могла перечить отцу, она была забитой, затюканной мужем и проблемами. Да и сама она постоянно слышала от него:

- Эй ты, вырезка говяжья, почему мне ботинки не почистила?

Трудно сказать, что заставляло отца так обращаться с женой и дочерью. Скорее всего, он сам не придавал значения тому, что говорит, а его «вырезка говяжья» была своеобразным армейским юмором, которого, к его полному недоумению, не оценили ни жена, ни дочь.

Но не только пьяные отцы, не умеющие шутить, травмируют своих детей. Как это ни странно, гораздо чаще причиняют боль интеллигентные, как они себя считают, образованные родители, уверенные в том, что их воспитание и отношение к собственному ребенку - пример для всеобщего подражания. И объяснить таким людям, что они не правы, бывает очень трудно, потому что для них мир делится на них самих, правильных, и всех остальных, которые их не достойны.

Восьмилетнему Егору было предложено нарисовать своих родителей. Неожиданное образное решение рисунка, где мама - кошка, а папа - пес, но вместе с тем составляющие единое тело, отражает отношения между родителями. Это рисунок 3.

Ребенок всегда чувствует фальшь родителей, их истинную интеллигентность. Внешний лоск и демонстрация ими с помощью собственного чада безупречности семейной жизни часто вызывают в детской душе протест, толкая ребенка на немотивированные поступки, разрушающие все представления родителей о благополучии семьи.

В семье доктора философских наук - драма: из дома ушел 11-летний сын Сережа. На столе он оставил записку: «Не ищите меня, я к вам никогда больше не вернусь».

- Но мы же делали для него все, - недоумевает отец Сережи, - мы всегда покупали ему то, что он просил!

- За свои 11 лет он получил столько удовольствий, сколько хватит на 11 мальчиков, - поддерживает его мама.

- Засранец, - не сдерживается отец.

- Неблагодарный, - соглашается с ним Сережина мама.

В литературе по психологии можно встретить слова о том, что родители с высоким уровнем амбиций недодают своим детям тепла, любви и ласки. Вероятнее всего, дело не в амбициях, а в неспособности некоторых людей к подлинно человеческим проявлениям: искренности, открытости, желания отдавать, не ожидая ничего взамен. Чаще всего именно такие люди нуждаются в постоянном подтверждении собственной значимости, стремятся к высокому социальному или научному статусу, стоит лишь случайно задеть их болезненное самолюбие, и из вашего близкого друга они тут же превратятся в вашего злейшего врага. И если обстоятельства сложатся так, что на одной чаше весов у них окажется любимый человек, а на другой - задетое самолюбие, то более значимым оказывается последнее, ради удовлетворения которого они способны сокрушить все.

Не стоит спешить упрекать или обличать этих людей, потому что в душе они глубоко несчастны. Они боятся быть искренними, стесняются проявлений нежности и ласки потому, что их не догрели, не доласкали, не долюбили в детстве родители. И, разумеется, им очень трудно дать своим детям то, чего не получили они сами. Потому что они просто не знают, то это такое.

- Неблагодарная, - жалуется жена дипломата, бывшая балерина, на свою двенадцатилетнюю дочь. - Я трачу на нее 70 % семейного бюджета, вот, у меня все записано, вот посмотрите...

Она протягивает мне красивый, с кожаным теснением ежедневник. Его каждая страница с понедельника по пятницу была подробно расписана, сколько стоила очередная «траты на Надю», включая школьные обеды, тетради, люроженое, таблетки от кашля, подарок на день рождения однокласснице...

В разговоре с мамой выяснилось, что «из-за Нади» она была вынуждена оставить профессиональный балет, потому что у нее были очень тяжелые роды.

- Я от Нади чуть не умерла, - жаловалась бывшая балерина психологу.

Мать до сих пор не может этого «простить» дочери:

- Как она только смеет писать, что я ее не люблю!

Причина, по которой мама Нади обратилась за помощью к психологу, заключалась в следующем: мама, совершая очередную проверку в письменном столе дочери, наткнулась на дневник, в котором Надя писала: «Я знаю, что мои родители не любят меня, скорей бы вырасти и уехать от них. У меня в жизни нет никого, кроме бабушки».

Реакция мамы была «непосредственная»: она сожгла дневник дочери, наказала ее, запретив всю неделю гулять с друзьями. После чего пошла к психологу. В обязанности психолога, по мнению мамы, входило убеждение ее неблагодарной дочери в обратном.

- А папа? - спрашиваю я и получаю краткий ответ:

- Он много работает, ему не до нас.

Ситуация, когда мужчине «не до семьи», - явление частое, порождающее многие семейные проблемы. В таких семьях фактически отсутствует муж и отец - тот, кто должен вовремя говорить свое решающее слово, быть не тем авторитетом, общение с которым большая редкость, а близким, родным, к которому ребенок каждый день может обратиться за советом, рассказать о своих проблемах, горестях, обидах.

Когда ко мне на консультацию приходит мужчина, то после предварительной беседы я спрашиваю его, что для него главное в жизни. Ответ, как правило, однозначен: «Работа». Большинство из них формулирует свою проблему следующим образом: «Меня не понимают». Редко кому приходит в голову, что не понимает он сам...



Миловидный тридцатилетний Александр, врач, заведующий отделением одной из престижных московских клиник, производил впечатление человека, у которого все в жизни состоялось. Однако выглядел он очень обиженным. Проблема, с которой он обратился к психологу, была сформулирована им следующим образом:

- Они меня бросили.

Под словом «они» подразумевались обе жены. У Александра одновременно было два гражданских брака. В одном из них ребенку было шесть лет, в другом - четыре с половиной.

- Я хороший отец, - Александр был искренне в этом убежден, - я делаю все возможное для своих жен и детей.

Частые «командировки по работе», «дежурства» в клинике - все это позволяло Александру скрывать от каждой из жен, что она - не единственная...

Выяснилось все следующим образом: Александр завел новый, на этот раз служебный роман с коллегой, только что окончившей медицинский институт. Коллега, решившая родить от него ребенка, несмотря на свою неопытность и хрупкую привлекательность, оказалась существом недоверчивым и дотошным: она решила проверить, в какую командировку на этот раз уезжает ее возлюбленный...

В ходе ее проверок все и выяснилось.

Вывод, который сделал «возлюбленный» после разбирательств с тремя женами, был прост:

- Эти женщины просто невозможные стервы!

Мужская психология - особый мир, не каждой женщине под силу правильно понять его. Какова же мужская система жизненных координат и в чем ее основное отличие от женской? Этому вопросу посвящено много психологических исследований, суть которых сводится к следующему: далеко не в каждом мужчине присутствуют мужские начала и не в каждой женщине - женские.

Большинство моих пациенток, будучи психологически грамотными и изучая литературу, посвященную этой теме, ни в одной из психологических книг не смогли найти ответы на вопросы:

- *Почему в представлении некоторых мужчин о порядочности не входит их уважительное отношение к женщине, не говоря об отношении к собственной жене?*
- *Как может искренне считать себя честным человек тот, кто ежедневно врет жене и детям?*
- *Почему мужчина, имея двух жен и любовницу, убежден в том, что он всегда честно поступает со всеми людьми?*

Может, все дело в пресловутом мужском мнении: «Женщина не человек, потому что она - из моего ребра, а меня Бог создал первым, поэтому мне можно многое из того, чего нельзя женщине»?

Не стоит, конечно, подозревать всех мужчин в измене, черствости, неспособности любить даже собственного ребенка. Умных, заботливых, преданных отцов среди них не меньше, чем ласковых и нежных матерей. Встречаются и мужчины, которые способны дать своим детям тепла и любви куда больше, чем их родная мать.

Молодой папа рассказывал о чувствах, которые он испытывает к своему трех-летнему сыну:

- Когда я его вижу, мне хочется расцеловать его всего, глазки, носик, ротик, каждый его пальчик, а когда я делаю это, вдруг ловлю себя на чувстве неудобства, словно я сам за собой подсматриваю, все-таки я мужчина и, наверное, должен сдерживать свои чувства.

Проявление необузданной мужской нежности - такая же крайность, как и другой поведенческий тип мужчин, - которые сами не знают, чего хотят. Точнее, вначале им кажется, что они будто бы знают, и в эту секунду они уверены, что хотят именно этого. Но наступает следующая секунда, и они обнаруживают, что уже хотят другого. Очень показателен в этом плане такой случай.

Молодой мужчина обратился с жалобой на жену, которая, по его мнению, чтобы его удержать, решила родить ребенка. Он воспринял это как предательство с ее стороны. А к психологу обратился за советом:

- Уходить ли мне от нее сейчас или потом, через полгода, когда ребенок родится?

- А вы не хотели этого ребенка? - спрашиваю у него.

- Ну, - отвечает он, немного смущаясь, - сначала я вроде бы хотел, а... потом передумал.

Дети появляются на свет не всегда, когда их ждут. Иногда бывает и так, что ребенок рождается не ко времени. Незапланированная беременность может оказать влияние на формирование у будущей мамы отрицательного отношения к своему малышу. Немаловажным для настроения и внутреннего состояния беременной женщины является и то, ждет ли ребенка его папа. Потому что каждая женщина интуитивно чувствует: если она не нужна мужчине, ему не нужен и ее ребенок.

Умирающая 77-летняя мать рассказала своему уже 52-летнему сыну, что он стал жертвой неудачного аборта: тогда она не хотела его рождения, впереди у нее были блестящие перспективы актерской судьбы:

- Подпольный аборт был сделан недобросовестно, только поэтому ты и родился...

Сын был в шоке, он не мог объяснить себе своего состояния. Конечно, он понимал, что матери хотелось облегчить перед смертью свою душу и вряд ли она думала о том, что ее рассказ разрушит дальнейшую жизнь сына. Он уничтожил в своей жизни все, чем дорожил: бросил работу, ушел из семьи, запил. Свое поведение он объяснил так:

- Я понял, что все, что было важно и дорого в моей жизни, разрушилось.

«К счастью», через две недели после запоя попал в больницу: обострилась язва. Врачи спасли ему жизнь.

А его 14-летний сын после ухода отца из семьи написал такие строки:

В доме моем и днем и ночью страшно,

В жизни моей давно все уже не важно...

В сердце моем нет ни мечты, ни ласки,

*В жизни моей давно все погасли краски...
Если бы ангелы сверху могли спуститься,
Я б им сказал, что я не хочу родиться.*

К сожалению, мы часто забываем о том, что слово материально, с его помощью можно спасти человека, а можно убить. Случайно брошенная фраза нередко оказывает влияние на всю последующую жизнь человека, изменяет его жизненный сценарий или разрушает его, но что всего печальней - разрушает жизнь детей.

Женщина с большими амбициями может воспринять беременность как препятствие к достижению своих жизненных планов. Порожденные тем самым негативные эмоции не только отрицательно влияют на пренатальное развитие ребенка, но и обостряют внутренний конфликт: ей надо либо отказаться от всего, что долгое время составляло смысл ее жизни, либо прервать беременность. Женщина стоит перед выбором, на который оказывают влияние ее родители, муж, ее собственный страх: не иметь больше детей в случае неудачного аборта. И тот факт, что она все-таки решает родить ребенка, часто не исчерпывает ее внутреннего, иногда затягивающегося на долгие годы конфликта.

Но вот рождается ребенок. Рады все, и мама тоже: материнский инстинкт, привязанность к ребенку меняют ее восприятие малыша как препятствие к осуществлению честолюбивых целей. Однако ностальгия по неудовлетворенным желаниям берет свое. И рано или поздно мама все-таки произносит: «Я из-за тебя (не окончила консерваторию, не защитила диссертацию, не устроилась на престижную работу, не стала великой актрисой и т. д.)!»

Как следствие, ребенок отгораживается от матери. Та же, вместо того чтобы переосмыслить свое отношение к жизни и к ребенку, дать ему то, в чем он нуждается больше всего на свете - любви, пытается проконтролировать каждый его шаг. Она авторитарно вмешивается в мир детских переживаний, постоянно упрекает, давит на чувство вины, требует отчета за каждую истраченную копейку, за каждый проведенный с друзьями вечер. Хорошо еще, если такая мать не пытается заставить ребенка реализовывать свои собственные неудовлетворенные в молодости амбиции.

Надина мама, бывшая балерина, чувствует себя обманутой: двенадцатилетняя дочь не оправдала ее честолюбивых надежд:

- В кого она такая! Маленькая, сутулая, кривоногая! Она даже двигаться не умеет. В нашем дворянском роду таких уродин не было!

С уст высокой красивой сорокалетней женщины, все еще сохранившей классическую «балетную» фигуру, вот-вот готовы сорваться слова:

- И зачем только я родила ее!

Мои попытки объяснить женщине, что ее дочери не хватает любви, натолкнулись на сопротивление. Надина мама была уверена в том, что любовь родителей - это не пустые слова и не поглаживания по головке, «от которых толку никакого», а поступки, выражающиеся прежде все в количестве истраченных на ребенка денег, в умении родителей найти ему престижную работу, помочь хорошо «устроиться в жизни».

В семье Сережи, «профессорского сыночка», как его дразнят в школе, ситуация похожая: в сыне видят ученого. По мнению отца, общение со сверстниками ученому не нужно.

- Улица только портит, - уверен в своей правоте отец.

- Главным в жизни нашего ребенка должны быть знания, отличные оценки, первые места на олимпиадах, - поддерживает его мать Сережи.

Папа преподает в крупнейшем московском вузе, пишет книги, ездит на симпозиумы, переделывает визитные карточки согласно новым званиям и степеням.

А Сереже уделяет внимание согласно составленному им самим расписанию:

- Я регулярно, каждый день, с 19 до 20 часов трачу на сына свое драгоценное время.

Мама сетует, что, если бы не рождение Сережи, она давно бы тоже защитила докторскую диссертацию.

В журналах по психологии описаны случаи, когда в неполноценных детях в результате тестирования выявляется одаренность. Причина скрывания ребенком своих способностей - неблагоприятные отношения в семье. Нередко дети из внешне благополучных семей подсознательно мстят родителям, пытаются казаться то более глупыми, то более рассеянными, то более медлительными, то менее аккуратными, чем они есть на самом деле.

Такое поведение - защитная реакция ребенка от собственных родителей, которые считают, что он - их собственность, на которую они имеют безраздельное право. Неумение уважать своего ребенка и доверять ему - следствие отсутствия уважения и доверия между супругами, для которых соблюдение внешних приличий, «воспитанность» в их понимании, гораздо важнее эмоционального тепла и душевного комфорта. Давно чужие друг другу папа и мама создают видимость того, что они делают для своего ребенка все. И очень часто они не понимают, что не дают ему самого главного - чувствовать себя любимым. Счастливое ли детство у Сережи и у Нади? Я думаю, все однозначно ответят на этот вопрос.

Конечно, приведенные примеры не означают, что все семьи дипломатов или профессоров неблагополучны. Однако, по статистике социологов, именно родители с высоким материальным достатком и престижным положением в обществе ориентируются в воспитании ребенка на демонстрацию своих достижений как окружающим, так и собственному чаду. В таких семьях «не принято» разводиться, желание в глазах окружающих соответствовать статусу «благополучной высокоморальной интеллигентной семьи» заставляет супругов жить вместе, закрывая глаза на отчуждение, взаимные измены, давно потерянные уважение и доверие друг к другу. Воспитывают ребенка в таких семьях обычно няни и гувернеры.

Девочку-подростка с трудом откачали от передозировки наркотиками. Родители девочки с лихвой оплачивали все: ее лечение, последующий курс психологической реабилитации, в ходе которого выяснилось, что папа и мама - цирковые клоуны - также хорошо платили и соседке по этажу, которой они оставляли свою дочь, когда уезжали за рубеж по контракту. Контракты продолжались от года до трех лет. Возвращаясь, родители дарили девочке подарки, красивые модные вещи...

- Я одевалась лучше всех в классе, мне все девчонки завидовали, а я завидовала им, потому что у них были их папа и мама, а у меня не было.

Девочка успешно прошла курс реабилитации, но новый стресс спровоцировал ее «на дозу»: родители настояли, чтобы она поступила в цирковое училище.

Она поступила.

Но доза, принятая в тот вечер, была смертельной.

Вскоре после этого ее родители разошлись.

Душевная травма ребенка - всегда сигнал семейного неблагополучия. Конечно, причины детских проблем могут быть различными: отношения со сверстниками, двойка, поставленная учителем из-за плохого поведения на уроке, предательство друга...

Но если отношения в семье характеризуются положительным эмоциональным фоном, папа и мама признают автономность и своеобразие личности своего ребенка, уважают его право выбора, ребенок в такой семье искренен и открыт перед своими родителями. В такой семье ребенок не боится наказания, потому что чувствует: его любят.

Посмотрите на этот рисунок семьи, сделанный 7-летней Дашей. Все члены семьи улыбаются, и даже рожица в телевизоре, ведущая передачу «Кто хочет стать миллионером». Это рисунок 4-А. На рисунке 4-Б запечатлена Дашина мама, а 4-В - папа девочки. Очень интересен рисунок 4-Г, сделанный тем же ребенком. Это несуществующее животное, которое тоже вполне счастливо: оно улыбается. Имя, правда, у него «говорящее» - врак.

Постоянное детское вранье, страхи, агрессия, приверженность вредным привычкам, в том числе курению, - все это результат неправильных отношений между родителями. Два описанных выше случая - с Сережей и Надей - типичны для отношений в семьях, где папа и мама давно уже не испытывают радости от супружеской жизни.

Сложности могут появиться в жизни любой семьи. Любовь исчезает из-за совершенных по отношению друг к другу ошибок, как засыхает дерево. Сначала засыхают отдельные ветви. Мужчина «вдруг» понимает, что рядом с ним не та женщина, которая ему нужна. И если раньше он не мог сформулировать себе причину нерезализованных внутренних потребностей, то теперь понял: во всем виновата она. Именно эта женщина, которая много лет была рядом с ним. Нередко муж спешит поделиться с женой этим своим «открытием». Не стоит обрушиваться на него с упреками в эгоизме, неблагодарности, делать «вечные» женские выводы типа «все мужчины - сволочи».

Иногда женщина действительно виновата. В том, что оказалась не той, в ком он на самом деле нуждался. Она не смогла правильно и вовремя это почувствовать, а у него не хватило ума честно ответить себе на вопросы:

Кого же он искал и ждал на самом деле всю свою жизнь?

«Мастерицу на все руки», хозяйку, способную создать в доме уют и тепло, поддерживать аромат пирогов и «скрипящего» от чистоты постельного белья?

Женщину, которая готова принести себя в жертву ради того дела, которым он занимается, разделить его помешательство на самом себе, заниматься удовлетворением его вечно неудовлетворенных амбиций, «подкармливать» его завышенную самооценку, холить и лелеять пуще собственного глаза его болезненное самолюбие?

Женщину-друга, способную помочь и поддержать, сказать теплое слово в трудную минуту?

Вечно неистощимую на сексуальные фантазии любовницу, готовую выполнять все его прихоти? Что для него важнее?

Идеал, как известно, маловероятен и труднодостижим. В каждом человеке чего-то больше, а чего-то меньше. Природа щедро компенсирует достоинства в чем-то одним недостатками в другом. Вряд ли можно найти свой идеал подобно тому, как его искала героиня «Женитьбы» Н. В. Гоголя:

«Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, как у Балтазара Балтазаровича, да, пожалуй, прибавить к тому еще дородности Ивана Павловича...»

Часто человек совершает ошибку из-за впитанных им семейных стереотипов своих родителей. Ему с детства внушают, что жена должна прежде всего убирать в доме, стирать мужу носки, готовить ему на ужин то, что он пожелает, и так далее. Тот или иной набор штампов, вне зависимости от психологических особенностей личности, предъявляемый жене, как правило, матерью мужа, может поставить в тупик кого угодно. И даже самая любящая и преданная жена вряд ли сможет полностью соответствовать долгому списку категоричных требований.

Авторитарная мать и мягкий, уступчивый отец души не чаяли в сыне, поздне-мем ребенке, в которого были вложены надежды обоих. Мать помыкала отцом, отец выполнял ее требования, сын жалел отца и злился на мать.

Сын, такой же мягкий, как его отец, окончил педагогический институт, защитил кандидатскую диссертацию. Дожив до 27 лет, устал слушать слова матери:

- Пора тебе жениться, пусть жена тебя обслуживает.

Сын осуществил ее требование, женился на той, которая понравилась маме и которая соответствовала ее представлениям о том, какая должна быть жена ее сына.

...Статная и румяная девушка, 19-летняя скромница, хорошая хозяйка, рыдая, рассказывала мне, что через полгода после рождения сына услышала от начавшего выпивать супруга:

- Ты сломала мне всю жизнь. Все мои неприятности из-за тебя! Забирай своего выродка и катись отсюда¹.

Любые штампы, будь они светскими или христианскими, если не органичны человеку, рожают чувство несвободы, становятся путами, вызывают желание от них освободиться. Искушение найти виновного в совершенном неправильном выборе испытывает почти каждый, кто вдруг видит рядом с собой в лице мужа или жены совершенно чужого человека. И тогда в момент семейного скандала приходит в голову мысль: «А стоит ли вообще дальше жить вместе?» Взглянув на поедающего кашу полугодовалого малыша, хочется ответить: «Конечно, стоит», но унижающее человеческое достоинство мужское либо истеричное поведение второй половины, отказывающей из-за нанесенной обиды в близких отношениях, подсказывает другое решение.

- Если ты не будешь выносить мусор, я не буду с тобой спать! - заявляет молодая жена мужу.

- При чем тут мусор? - недоумевает он.

-Либо будет так, как я сказала, либо никак! - настаивает она, уверенная в том, что, отказываясь вынести мусор, муж унижает ее человеческое достоинство.

Такие ситуации чаще всего заканчиваются никак. Обидами, злостью, душевной пустотой, местью, одиночеством. Нежелание идти на компромисс друг с другом - тупиковый вариант семейных отношений.

Современному поколению молодоженов трудно разобраться в семейных отношениях из-за отсутствия четких нравственных ориентиров. Раньше роли и обязанности в семье были не просто закреплены за мужчиной и женщиной, но и становились частью системы воспитания и обучения детей. Поэтому каждый ребенок «с пеленок» знал, как нужно правильно формировать семью.

«Хорошо жене чтить Христа чрез мужа, хорошо и мужу не бесчестить Церкви чрез жену» - не часто можно встретить человека, который правильно понимает эти слова. Не говоря уже о других:

«Мужчина есть образ и слава Божия, а жена есть слава мужа; ибо не муж от жены, а жена от мужа; и не муж создан для жены, а жена для мужа».

Понятно, что умный, любящий свою жену муж никогда не будет настаивать на том, что он - главное, не станет требовать от жены и подчинения, демонстрировать свое господство. К сожалению, сейчас довольно часто встречаются другие мужчины, психологически травмированные, не по-мужски чувствительные и ранимые, с больным самолюбием, для которых любая фраза, подтверждающая их значимость, становится оружием в битве с собственной женой за власть, в которой не может быть победителей. Ибо, как сказано в «Домострое»:

«Там, где все по любви и согласию, нет нужды в победах».

Откуда берется несовместимость

Именно несовпадение представлений мужа и жены о супружеских ролях и создает ту или иную погоду в доме. Улучшить климатические семейные условия можно очень просто: попробовать сблизить представления друг друга о супружеских ролях. Для начала хотя бы выяснить, чего же ждет от нас наша вторая половина? Потом перестать раздражаться, когда она поступает не так, как, на наш взгляд, должна поступать.

В литературе по психологии часто сегодня можно встретить точку зрения, согласно которой совместимость - не что иное, как совпадение взаимных представлений о социальных ролях друг друга. Не разделяя его целиком, попробую тем не менее определить типичные несовпадения супружеских социальных ролей.

Основная ошибка, которую совершают мужья, заключается в том, что они считают главной задачей - материальное обеспечение семьи, забывая о моральной и эмоциональной поддержке, которую больше, чем материальных благ, ждут от них жены. Подобную ошибку совершают и женщины, стирая, убирая, стряпая, не оставляя ни физических, ни душевных сил на главное - то, в чем тонкая и ранимая мужская душа нуждается не меньше, чем сама женщина, - в ласке, поддержке и теплом, добром слове. Впитанная от своих пап, мам, бабушек и дедушек ориентация молодых супругов на главное в семье - хорошо налаженный быт - может оказать их личным отношениям плохую услугу.

Гораздо реже встречается другая крайность.

Муж возвращается с работы, уставший и голодный. В дверях его встречает сияющая жена, с макияжем, с новой прической, на которую она потратила три часа, сидя в очереди в парикмахерской. Пятилетнюю дочь она оставила у подруги (слава Богу, та согласилась!) и первый раз за последние три месяца решила наконец-то привести себя в порядок.

- Я тебе нравлюсь, дорогой? - она целует мужа - ну просто сама нежность - и обнимает.

Он отталкивает ее, проходит на кухню, заглядывает в кастрюли.

- Что-то ты не больно ласков, дорогой, - язвит она ему вдогонку.

- Когда я голоден, я зол, - отвечает он нехотя, - а что у нас сегодня на ужин...

И открывает пустой холодильник.

- Извини, у меня не было времени, я только что из парикмахерской, кстати, ты не ответил...

Дальше начинается «традиционный» семейный скандал с употреблением взаимных упреков и оскорблений. Каждая половина считает себя правой, не хочет уступать, считает, что в этом споре нужно непременно одержать победу, которая окажет большое значение на дальнейшую семейную жизнь. И, как всегда, проигрывают обе стороны. Потому что желание быть первым и главным в семейной жизни, неважно, принадлежит оно мужчине или женщине, довольно часто превращает семейный очаг в пепелище.

Расхождение ролевых представлений внутри человека тоже оказывает отрицательный эффект на «погоду» в его доме. Это наиболее характерно для мужчин: внутреннее противоречие между восприятием себя как мужа и отца, с одной стороны, а с другой - руководителя или подчиненного, одним словом, человека, играющего определенную производственную роль. Типичное для многих семей противоречие: «Что важнее: семья или работа?» нередко перерастает в неразрешимый супружеский конфликт, требующий окончательного выбора: или - или!

Внутренней причиной подобных ситуаций нередко является психологическая инфантильность некоторых мужчин, их неумение уравновесить инстинктивные влечения и потребности с социальными требованиями. Неразрешенное в детстве внутреннее противоречие между «хочу» и «должен», насильственно-агрессивное родительское воспитание в стиле «Мало ли чего ты хочешь, ты обязан!» перерастает с годами в желание переступить через любое «обязан». Мужчина начинает испытывать страх перед любым «должен», особенно когда это касается личных отношений. Но если взрослый мужчина все-таки вынужден принять социально-ролевые условия типа: «Я не должен опаздывать на работу», то семейно-ролевые: «Почему это я не должен кричать на свою жену, это же моя жена?!» вызывают бурю негодования в его душе. Происходит это потому, что он с детства испытывал нехватку родительского внимания, которое его папа и мама от души тратили на ссоры друг с другом.

Отец четырнадцатилетнего Игоря - капитан, месяцами не бывает дома. Каждый его приезд превращается в скандал из-за неправильно потраченных женой денег, троек сына, очередного прогулянного им занятия в музыкальной школе.

Мать – учительница, делает все возможное, чтобы дать сыну достойное, по ее мнению, воспитание. Сын занимается гимнастикой, теннисом, играет на рояле. Причем делает это все без особого удовольствия, понукаемый мамой, которая часто говорит ему:

- Ты должен радовать успехами своих родителей!

Игорь не отвечает матери, зная, что его непочтительный ответ будет передан отцу, после чего последует жестокое наказание. Любая инициатива Игоря пресекается, любое желание тут же «выводится на чистую воду». Он уже научился прятаться и врать, прогуливать ненавистную музыкальную школу, курить и выпивать с друзьями так, чтобы этого не заметила мать. Игорь возвращается после «музыкальной школы», понимает, что не может видеть стоящий посреди комнаты рояль, обращается к матери:

- Мам, можно я переставлю мебель в своей комнате?

- Вот когда мы умрем, тогда и переставишь! - не терпящим возражения тоном отвечает мать сыну и едва не падает в обморок от его слов:

- Скорей бы вы умерли!..

Психологи считают, что наиболее конфликтным является именно подростковый период, потому что подросток, находясь в переходном возрасте между ребенком и взрослым, сам провоцирует семейные конфликты: пытается отгородиться от родителей, не допустить их в свою жизнь. Нередко он хвастается перед сверстниками, как доблестью, тем, что «сегодня опять поставил предков на место». Потребность еще не сложившегося ума в эмоциональной яркости, как положительной, так и отрицательной, заставляет его, пока еще ребенка, заострять любые углы семейных отношений, противостоять родителям во всем, подчеркивать свою полную им противоположность. Причем более конфликтными оказываются именно мальчики в возрасте от 12 до 15 лет. Родителям стоит помнить об этом и в ситуации назревающего семейного конфликта делать скидку на трудный возраст своего чада.

Второе место по склонности считать конфликтной ситуацией, которая такой не является, занимают женщины. В конце XIX века были получены любопытные данные о влиянии пола на предрасположенность к отрицательной оценке любой эмоционально значимой ситуации. Оказывается, женщины, работающие на производстве, сориентированные на перспективы научного или творческого роста, любые отношения – с коллегами или с супругом – оценивают более конфликтно, чем домохозяйки, все свое время отдающие семье.

Еще одна часто встречающаяся ошибка, которая приводит затянувшиеся семейные конфликты к разводам, – ориентация обоих супругов на семейно-родительский союз. Такие люди бывают убеждены в том, что они, прежде всего, – папа и мама, и поэтому обязаны, независимо от их личных отношений, воспитать своего ребенка в соответствии с нереализованными представлениями их родителей о том, каковы должны быть отношения в правильной семье. Неспособность родителей вовремя заметить, что сын уже вырос и не нуждается в прежней опеке и заботе, могут разрушить супружеские отношения, построенные по принципу: «Мы все еще существуем вместе исключительно для нашего ребенка».

...Ситуация в той же семье четырнадцатилетнего Игоря. Папа – капитан

дальнего плавания – возвращается из командировки. Мама готовит праздничный семейный ужин. Сын ходит по квартире в спортивной форме, раздумывая, как бы поскорее «улизнуть».

- Игорь, почему ты до сих пор не переоделся? – требует у него отчета мама.

- У меня же теннис...

- Теннис у тебя был в 11 часов, а сейчас половина седьмого! Ты куда? – замечает, что он берет в руки спортивную сумку.

- Надо мне.

- Что значит тебе надо? Сегодня мы должны ужинать всей семьей! – возмущению мамы нет предела.

- Потом, ма, – он откусывает бутерброд и хочет выйти из кухни.

- Когда – потом? – Мама преграждает ему путь, сын пытается ее обойти:

- Меня ребята ждут.

- Отец!

Отец смотрит футбол. Слыша призыв жены, берет в руки ремень, направляется воспитывать сына. По его искреннему убеждению, семейные традиции превыше всего...

Запреты, жесткое обращение с ребенком вряд ли способны помочь ему правильно сориентироваться в крайне сложных вопросах потребностей, обязанностей и возможностей. Родителям, ориентирующимся на взаимодействие, а не на конфликты, проще научить малыша спокойно отказываться от выполнения некоторых его желаний, искать способов достижения собственного удовольствия морально приемлемыми путями. И конечно, гораздо труднее воспитать в ребенке адекватное отношение к своим желаниям, правам и обязанностям, если его отец декларирует свое убеждение в том, что он «ничего никому не должен».

Родительские конфликты, запавшие в душу ребенка, часто становятся причиной поведенческих патологий в более зрелом возрасте. Независимо от того, выясняют ли родители при ребенке отношения, слышит ли он скандалы, видит ли драки, знает ли об изменах друг другу своих родителей. Ребенок все это чувствует, и для него нет ничего важнее вопроса: «Любят ли папа и мама друг друга?» И он всегда знает ответ на этот вопрос.

Пятилетнему Саше показалось, что папа во время застолья замахивался бутылкой на маму. Долгие годы он внутри себя переживал эту ситуацию. Однажды, спустя много лет, он напомнил об этом маме и спросил ее:

- За что, мам?

На что мама совершенно искренне ответила:

- Да не было никакой бутылки, что ты придумываешь?!

- Была, – ни секунды не сомневаясь, возразил сын.

В разговоре с психологом, мама горячо убеждала всех, в том числе и сына, что не было бутылки. На что Саша упрямо возражал: «Была».

Трудно восстанавливать прошлые события по детским и родительским воспоминаниям. И дело тут, вероятно, даже не в том, замахивался ли на самом деле папа на маму бутылкой, а в самом факте наличия такого травмирующего детскую

душу переживания. Между родителями произошло что-то, по эмоциональной силе воздействия для ребенка равное, вполне возможно, придуманной им ситуации.

Двадцатитрехлетняя пациентка рассказала мне об одном из самых «ярких» воспоминаний своего детства:

- Помню раннее утро. Солнечные лучи неровным светом ложатся на полинялые обои. Комната в коммунальной квартире, которую снимают Мои родители, тогда еще студенты. Мне самой на днях исполнился месяц. Мама ищет в шкафу пеленки, она только что покормила меня. Я лежу на розовом полотенце посередине единственного в комнате полированного коричневого стола с отбитыми углами, на краю которого папины чертежи - дипломная работа выпускника архитектурного института...

Еще помню: в комнату заходит отец. Он смотрит на стол, я вижу его глаза, в них - ужас: от меня под чертеж течет тонкая желтая струйка. Он бросается к столу, сбрасывает меня на пол...

После этого - ничего не помню...

Если верить науке психологии, ребенок в возрасте месяца не может такого помнить: дети начинают различать цвета только с двух с половиной месяцев. Цветной эпизод «из жизни своих родителей» придуман. Но для пациентки он реален и, более того, он уже определил ее семейную жизнь, которая к моменту обращения за психологической помощью походила на развалины песочного замка. Муж, по мнению пациентки, оказался таким же, как ее отец, карьеристом, «которому было наплевать на собственного ребенка».

Приоритет одной из жизненных целей не обязательно исключает другие. Брак трещит по швам, когда муж ориентирован на одну главную цель, а его вторая половина - на другую. И мнение самоуверенных психологов, что можно за пару сеансов решить проблему, обговорив с супругами их взаимные представления о социально-семейных ролях, - иллюзия. Потому что, как правило, у этих представлений есть своя почва, свои корни, чаще всего это детский опыт взаимоотношений пациентов со своими родителями.

Каковы же представления мужей и жен о семейных социальных ролях? Женщины чаще всего в супруге видят друга, сексуального партнера, финансового покровителя, защитника, опекуна. Мужчины - сексуальную партнершу, домохозяйку, маму, которая должна все прощать и терпеть.

Неразрешимые семейные конфликты возникают, когда муж, вместо того чтобы выполнять ожидания жены и быть защитником и другом, оказывается ребенком.

Тихий семейный вечер. Посапывает в своей кроватке трехлетний сынишка. Его мама, 25-летняя русоволосая красавица, час назад купила себе модные туфли и прохаживается по паркету, слушая стук каблучков. Папа с головой ушел в чтение статьи о маньяке-насильнике, который душит молодых женщин. Жена подходит к зеркалу, смотрит сначала на правую туфлю, потом на левую:

- Мы с тобой поедem на выходные к моим родителям?

Он увлечен, искренне переживает: восемь убийств за полтора месяца! Отвечает нехотя:

-Ну, я не знаю...

*Она ставит ножку на носок, приподнимает юбку, делает ножкой изящное
- А в театр?*

*Муж в ужасе: оказывается, маньяк-душителъ выбирает себе жертву, как
Он учтив, образован, обаятелен, ни у кого не вызывает настороженности:*

- Я не знаю...

*Она резко поворачивается на каблуках, смотрит в зеркало, как это выглядит
со стороны:*

- Что за мужик такой, который ничего не знает!

*Ему не до нее, он узнает, что, оказывается, маньяка привлекают русоволос
женщины в возрасте 20-25 лет, что они отправляются с ним через лесные зо-
ны, полностью ему доверяя.*

- Не нравится, найди другого!

Она набрасывает на плечи плащ, выходит из квартиры:

- Непременно найду!

*Он дочитывает статью: «Возможно, он оказывал всем этим женщинам ко-
кую-то услугу, и они соглашались, подписывая себе смертный приговор». Тут
спохватывается и бросается следом за женой.*

Любопытно, что представления о семейных ролях у незамужних и разведенных женщин отличаются. Анкетирование показало, что незамужние женщины на первое место ставят обязанности жены: рожать и воспитывать детей, обслуживать семью, терпимо относиться к раздражительности и перепадам настроения своего мужа. Разведенные женщины вначале перечисляют обязанности мужа: он, прежде всего, должен быть предан матери своих детей, создавать финансовую базу для семьи, непременно помогать жене и ребенку после развода.

Женщины, которые вступают в брак первый раз и возраст которых от 18 до 25 лет, придерживаются следующих представлений о социальной роли мужа: ухаживать за своей женой, говорить ей комплименты, восхищаться ею, быть внимательным, заботливым, нежным, организовывать совместный досуг.

Мужчины в таком же возрасте ждут от жен сексуального удовлетворения, на второе место они ставят умение быть привлекательной в кругу друзей, гостей и знакомых, на третье - способность создавать и поддерживать полезные для него деловые контакты.

После 30 лет представления о семейных ролях друг друга становятся более схожими. И мужчины, и женщины на первое место ставят общую ответственность за детей, взаимный экономический вклад в благосостояние семьи. Жены, которые готовы отказаться от ожидаемого ими до 30 лет рыцарства со стороны мужа, а также мужья, признающие равный статус жены, ее участие в принятии любых семейных решений, обычно легко решают семейные конфликты.

Почему супруги разводятся?

Сегодня распадаются 93% семей. «Не сошлись характерами» - эта мотивировка типична для современного развода. Подобно фиговому листочку, часто прикрывает она то желание доставить себе разнообразие ощущений, то жажду молодого, свежего тела, а то и просто неумение контролировать не самые луч-

шие проявления своего характера: вспыльчивость, раздражительность, капризность, эгоистичное желание, чтобы «все было именно так, как хочу Я».

Любопытно, что из оставшихся 7% крепких семей 5% - семьи верующих. Конечно, это не означает, все регулярно посещающие церковь семьи счастливы. Встречаются среди них и такие, о которых мне рассказал священник.

К батюшке пришла за советом одна с виду очень набожная женщина. Держа за руку шестилетнего сына, она попросила снять благословение с ее прежнего церковного брака, то есть разрешить развестись с мужем.

- Благословите, батюшка! - повторял за ней наученный ею сын.

Она просила благословить ее на брак с человеком, который развелся с первой женой и у которого от этого брака осталась 14-летняя дочь.

- Что же, тебе опостылел муж? - спросил ее батюшка.

- Нет, батюшка, - ответила женщина.

- Или, может быть, ты слишком увлеклась тем, другим?

- О, нет! Нисколько!

- Так в чем же дело? Смотри, твой избранник бросил свою жену и дочь, бросит и тебя.

- Может вы и правы, батюшка, да видите ли, в чем дело: мы завели с ним гусей... Если теперь его оставить и опять жить с мужем, надо гусей бросать! Поэтому благословите, батюшка!

Нарушение нравственных осей координат, искаженное восприятие вечных ценностей, смещение жизненных ориентиров - эти и многие другие мотивировки заставляют супругов разводиться. Прежняя модель семьи перестала существовать, новая только начинает закладываться. Другими становятся критерии выбора. «Пробный брак», не обязывающий молодых людей к длительным отношениям, быстро заканчивается, самым простым способом решения семейных проблем становится развод.

Современная семья сегодня становится похожей на минное поле, причем молодожены довольно часто берут на себя роль минеров. Разрушения становятся неизбежными. Однако привычность развода не мешает ему быть очень болезненным процессом.

Согласно социологическим исследованиям, молодые семьи распадаются из-за неправильного выбора. Молодежь вступает в брак в том возрасте, когда с трудом представляют себе, что им на самом деле нужно от мужа или жены. Их жизненные ценности еще не сформировались, они не вполне дают себе отчет в истинных своих желаниях и мотивах поступков. И если несколько десятилетий назад девочек воспитывали как будущих спутниц мужчин, то теперь большинство из них пытается найти себе спутника жизни. Часто несовпадение жизненных приоритетов начинается с этого. Вряд ли можно сохранить семью, в которой одного из супругов выводит из себя шорканье тапочек мужа или жены, а другой приходит в ярость, слыша, как поворачивает ключ в замке его вторая половина.

Второй причиной распада современных семей социологи считают эмоциональную незрелость супругов. Желание заполнить пустующую клеточку социального статуса «женат» или «замужем» осуществилось, сексуальные потребности удовлетворены, за сказкой наступает обыденность.

Каждое утро рядом с тобой просыпается лицо без макияжа, которое зевает во весь рот, вдобавок ко всему еще и отказывается стирать твои носки. А то и хранит по ночам! Не правда ли, узнаваемая ситуация?

- И зачем мне все это? - вполне логичный вопрос для эмоционально незрелого, инфантильного человека.

- Может быть, проще?..

Конечно, проще. Брак кажется легко поправимой неудачей, по коже пробегают мурашки предощущения предстоящей романтической любви, где-то на горизонте маячат огни большого настоящего счастья...

Третьей причиной, имеющей отношение к эмоционально зрелым, взрослым семейным парам, прожившим вместе не один год, социологи называют обманутые сексуальные ожидания, либо те, которые один из супругов отказывается удовлетворять. Следствием чего оказывается измена. Любопытно, что муж и жена реагируют на измену по-разному. Жена, чаще всего, уходит к мужчине, в которого она влюбилась, либо, если изменяет муж, выгоняет «предателя». Муж свою измену основанием для развода не считает.

Причиной, по которой разводятся мужчины в таких семьях, являются повышенные требования к ним, которые они по той или иной причине выполнить не могут. Можно попробовать перечислить причины обманутых ожиданий по степени важности для жен и неспособности удовлетворить их мужьями:

- *нехватка эмоциональной поддержки, непонимание женских проблем и отсутствие интереса к жизни жены;*
- *упреки в сексуальной беспомощности, в том, что муж не доставляет жене того удовлетворения, которое ей необходимо;*
- *невысокий, с точки зрения жены, уровень семейного материального благополучия;*
- *недостаточное внимание сыну или дочери.*

В случае, если супруги психически здоровые, умные люди, озвученное желание разойтись может стать очередным этапом отношений. Иногда нужно на некоторое время расстаться, чтобы отдохнуть друг от друга и понять, что человек, который сейчас не со мной, нужен мне больше всех на свете.

Чем дольше люди живут вместе, тем больше они готовы прощать друг другу, их связывает нечто гораздо более важное, чем новизна ощущений. Отдохнув друг от друга, они понимают, что разорванные семейные связи были действительно важными и нужными. Их попытка построить все заново на более зрелой почве понимания жизненных ценностей может привести к прочному союзу.

Наконец, самый главный интересующий нас вопрос: «Стоит ли ради ребенка, во что бы то ни стало, пытаться сохранить семью?» Тут опять-таки возможны варианты. В случае первых описанных выше причин разводов ответ заведомо отрицательный. Если же речь идет об отношениях взрослых, эмоционально и духовно зрелых, нормальных в физиологическом и психологическом смысле людей, вероятнее всего, да.

Хуже всего, когда родители понимают, что не могут жить друг с другом, что надоели друг другу до смерти, но пытаются сохранить «фасад семейного благополучия». Выдвигаемым мотивом друг для друга, а иногда и для родственников явля-

ется «мы не хотим травмировать нашего ребенка», тем более, если уж получилось, «наших детей». Подсознательным мотивом становится «мы боимся плохо выглядеть в глазах нужного для нас окружения»: муж занимает достойное в обществе положение, развод может подорвать его статус. Сопровождаемая женским страхом «куда же я без него денусь» семейная жизнь превращается в сцену, на которой разыгрываются ежедневные спектакли без антракта под названием «Кто победит?», главным зрителем которых становится ребенок.

Чему может научиться в таком доме будущий семьянин? Конечно, опыту разыгрывания драм на семейной авансцене, либо подсознательному отвержению семейной жизни вообще. Допустим, в будущем ему (или ей) встретится интересная, умная, доброжелательная, терпимая, любящая «вторая половина», которая будет готова отдать ему (или ей) свое сердце. Даже в этом случае, скорее всего, свидетель (или свидетельница) домашних трагедий и комедий будет проецировать на свою семью опыт родительских отношений.

Психологический тест

«Как мы видим друг друга»

Предложите супругу или супруге составить список из десяти пунктов наиболее значимых для него представлений о вашей семейной социальной роли: «Жена (муж) – это прежде всего...» Если ваша вторая половина затрудняется указать что-то, кроме сексуального партнера и домохозяйки, можете сами предложить список социальных ролей, который вашей половине придется проранжировать:

- друг (подруга),*
- источник материального благополучия,*
- мать (отец) моих детей,*
- благородный рыцарь, защитник (защитница),*
- домработница (работник, руки которого всегда пригодятся в хозяйстве),*
- хранительница семейного очага,*
- красивая женщина (галантный кавалер), с которой (которым) приятно выйти в свет,*
- страстный и нежный любовник (любовница),*
- советчик (советчица),*
- коллега по работе,*
- приятный собеседник (неглупая женщина, с которой всегда есть о чем поговорить),*
- ребенок, за которым нужно ухаживать,*
- важный для меня в социальном плане человек, связи которого могут пригодиться,*
- организатор семейного досуга,*
- мама, которая обязана прощать и терпеть любые капризы (папа, который все простит и всегда поможет),*
- другие варианты.*

Наиболее значимые роли оцениваются цифрой 1, чуть менее значимые – 2 и так далее. Пусть ваша вторая половина раздумывает над списком из 10 пунктов. Вы в это время составьте свой список, отвечающий на вопрос: «Как, на мой взгляд, мой супруг

(супруга) видит мою семейную социальную роль, какие из десяти перечисленных ролей и функций наиболее значимы для него?»

Результаты тестирования

Сравните ваши списки.

Посчитайте, сколько совпадает в ваших списках пунктов. Например, ваш партнер считает, что жена - это страстная любовница, он ставит эту роль на первое место.

Вы, оценивая его представление о вашей семейной роли, тоже поставили «любовницу» на первое место. Значит, в этом пункте вы совпадаете.

За каждый совпадающий пункт поставьте себе 1 балл.

Несовпадение оценивайте как 0.

Вариант первый

Сумма набранных вами баллов от 7 до 10.

Вы живете вместе более десяти лет? Ваше взаимное умение чувствовать и понимать друг друга оставляет именно такое ощущение: прочной, стабильной семьи. Ну а раз-ногласия - у кого их не бывает! Но вы и ваш партнер обладаете главными качествами для семейной жизни: способностью управлять своими настроениями, желанием идти навстречу друг другу, слышать и видеть сначала близкого вам человека, а потом - себя.

Вариант второй

Сумма набранных вами баллов от 4 до 6.

Ваша главная проблема в том, что вы во всех желаниях и поступках руководствуетесь своими мнениями, чувствами, потребностями, не обращая внимания на то, что желания второй половины прямо противоположны вашим. Вас раздражает то, что она видит ситуацию в другом свете, а вы обязаны с этим считаться? Но вы же знаете, что раздражение - плохой советчик в решении семейных конфликтов. И поскольку вы сейчас читаете эти строки и хотите сохранить семью, то у вас это обязательно получится.

Вариант третий

Сумма набранных вами баллов от 0 до 3.

Вы не ожидали, что для вашего мужа (или жены) главное - совсем другое? Не думали, что он (она) видит семейную жизнь в другом свете? Поразмыслите над тем, что вы можете сделать для того, чтобы более соответствовать ожиданиям партнера. Только не начинайте с предъявлений требований к нему, не пытайтесь заставить его соответствовать вашим представлениям. Начните с себя, и результат превзойдет ваши ожидания.

Муж, жена и ребенок являются единым, гармоничным организмом в том случае, если они умеют уважать достоинство друг друга. Потому что именно достоинство - фундамент, на котором произрастает привязанность, означающая гораздо больше, чем сиюминутная потребность в новизне сексуальных ощущений. Не стоит путать достоинство с гордыней, потаканием капризам своего «я» и подчеркиванием своего превосходства, мужского, женского или детского.

Встречаются, правда, не часто, и мужчины, уверенные в том, что семью имеет смысл создавать только для рождения сына. Появление на свет дочери воспринимается ими как причина для ухода из семьи, либо они сами провоцируют уход жены.

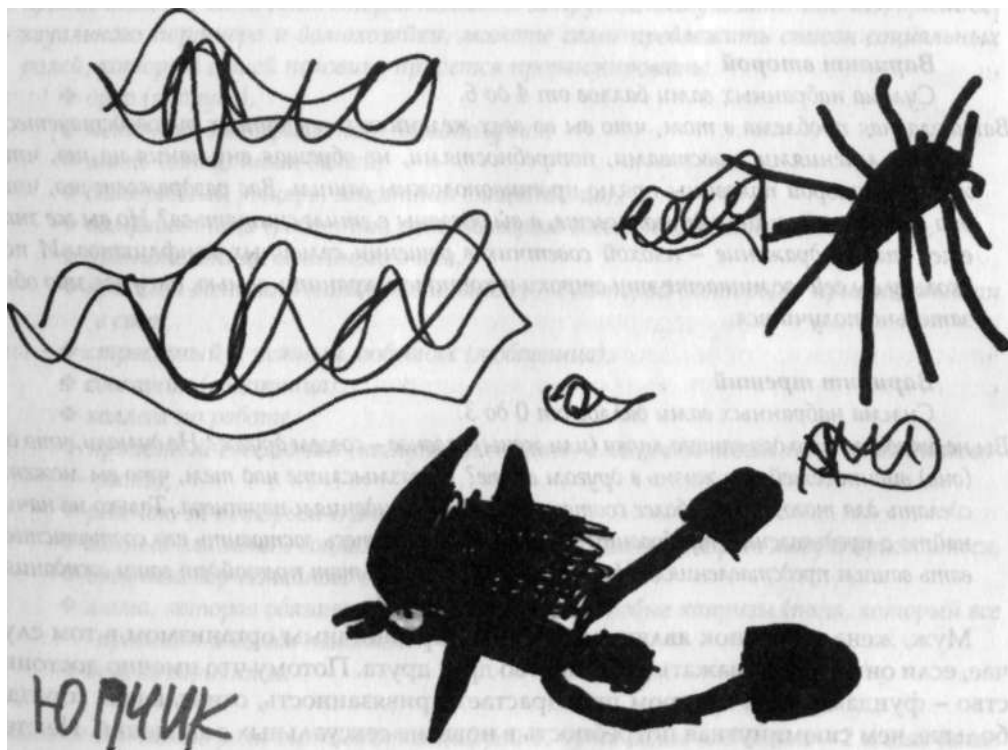
У Светланы родилась дочь. Мама, которая без мужа родила Светлану довольно поздно, умерла год назад. Роды были очень тяжелыми, однако страдала Светлана не из-за этого. Ее муж ни разу не пришел к ней с момента рождения дочери. Медсестра сказала ей, что он звонил и интересовался полом ребенка. Ему ответили:

- Девочка.

Больше он не звонил и не пришел даже забирать жену из роддома. Когда Светлана приехала с ребенком домой, «обиженный» муж сказал ей:

- Если бы родился сын, я бы обязательно пришел.

Светлана пожаловалась соседке, тихонько поплакала, но решила: нужно сохранять ребенку отца. Но молодой папа был другого мнения, плач грудной дочери выводил его из себя. Когда через несколько дней Светлана пришла из магазина, почувствовала: что-то не так...



Оказалось, у ребенка перелом плечевой кости.

Врачам молодой папа сказал:

- Да она сама упала! Был бы сын, такого бы не получилось.

Когда Светлану с ребенком выписали из больницы, она решила к мужу не возвращаться.

Мужчина, любящий своих жену и детей, понимает, что его достоинство заключается в умении преодолевать первобытную мужскую психологию, основная мысль которой: женщина - существо низшее, поэтому обязана терпеть, прощать и обслуживать мужчину. То же самое некоторые мужчины думают и о своих детях, правда, «обслуживать» в таком случае заменяется на «слушаться». Мужчина, обладающий чувством собственного достоинства, чувствует, что, унижая жену и детей, он унижает самого себя.

Не менее пагубно для семейной жизни и желание женщины унижать мужа, как бы он ни противоречил ее представлениям о том, что такое хороший муж. Тот, кто пытается разрушить в близком человеке хорошее представление о самом себе, превращает жизнь в каторгу.

Но что делать, если не удастся поддерживать в доме здоровый психологический климат? Можно ли уважать партнера, не доверяя ему? Как правило, нет. Можно ли начинать семейную жизнь с человеком, которому не доверяешь и которого не уважаешь? Конечно, нет. Жизнь любой нормальной семьи строится на уважении и доверии. Куда же они потом деваются, превращая семейное существование в один затянувшийся на долгие годы конфликт?

Существует несколько причин потери взаимного уважения и доверия. Прежде всего, это, конечно, совершение поступков, после которых человека трудно уважать: преступление, воровство, предательство друзей и коллег. Эти ситуации находятся за пространством этой книги, хотя и оказывают на семейную жизнь немаловажное значение. Речь в данном случае пойдет о проблемах межличностного общения, которые ведут к потере уважения и доверия и как следствие - к разводу.

Самое важное - осведомленность друг о друге. Психологи доказали, что правильное знание о потребностях, интересах, внутреннем мире всех членов семьи - важно для сохранения уважительного и доверительного семейного климата.

Муж приходит вечером с работы и видит, что жена лежит на ковре и издает странные звуки. Рядом с ней лежит девятилетняя дочь и повторяет все за мамой. Муж пытается привлечь к себе внимание. Обе не реагируют.

- Вы чего мычите? - наклоняется к жене муж.

- Мы не мычим, - она приоткрывает один глаз и снова закрывает его, - это мантры.

- Это мантры, папа, - делает головой и руками странные движения дочь.

- Какие еще, к свиньям, мантры?! - взрывается он.

- Что тебе объяснять, ты своим нерасширенным сознанием все равно не поймешь, - вздыхает жена.

- Бред пороссячий! Совсем бабы спятили, - говорит он сам себе, раздумывая, пустить ли все на самотек или лучше вызвать «скорую».

Способность быть деликатным, принимать увлечения своей второй половины, в чем бы они ни выражались: в коллекционировании фарфоровых фигурок или чайников, в увлечении компьютерными играми, в занятии йогой, в изучении мантр или медитации, - важная часть уважения и доверия к супругу.

Открытия новых граней друг друга через несколько лет совместной жизни происходят потому, что все эти годы, прожитые вместе, супруги оставались «закрытыми системами», искренне убеждая себя в том, что открытость вредит межличностному общению.

Что делать в таких случаях? Почаще делиться друг с другом впечатлениями, интересоваться работой супруга, проявлять интерес к его духовной жизни. Постоянно помогать ему осознавать себя неповторимой личностью, а не функционером одной из брачных ролей трудно, но можно. И нужно, потому что ваше уважение к супругу вернется вам сторицей.

Чтобы погас костер супружеской любви, не нужно прилагать никаких усилий, а вот для его сохранения требуются дровишки. Это не только обязанность мужа, участвовать в процессе «подкладывания дров» лучше обоим супругам, вовремя замечать и благодарить за усилия, которые пытается приложить партнер, чтобы хоть что-нибудь разжечь.

Гармония, пусть даже восстановленная, в интимных отношениях - следствие психологических составляющих супружеских отношений: общения, внимания друг к другу, положительного эмоционального отношения, вовремя сказанных добрых слов.

Сексологи утверждают, что в большинстве случаев причиной потери сексуального интереса является нарушение межличностного общения, расхождения представлений мужа и жены о том, что такое семья, жена, муж.

Глава вторая

Взаимоотношения родителей и несовершеннолетних детей

В каждом детском возрасте есть свои психологические трудности. Но главной тенденцией, которую отмечают многие родители, становится их все большее и большее отдаление от своего ребенка. И чем сильнее папа или мама пытаются восстановить утраченное влияние на свое чадо, тем надежнее оно закрывается, не пускает внутрь себя своих бесцеремонных родителей.

Для того чтобы правильнее понять, какие и почему встречаются трудности взаимоотношений родителей с детьми, остановимся на некоторых психофизиологических особенностях детского организма.

До семи лет ребенок способен обожествлять своих родителей, их воля становится для него основным ориентиром в жизни. Родители привыкают к этому, а через год или два спешат к психологу с вечным вопросом: «Что случилось с моим ребенком? Почему он вдруг перестал меня слушаться?» Потому что он вырос из этого возраста.

Известно, что от 7 до 14 лет происходит развитие чувства «Я». Маленькая пока еще личность пытается самовыразиться. Довольно часто, чтобы отстоять свое «Я», ребенок, вопреки здравому смыслу, отстаивает право на индивидуальное поведение, нередко провоцируя близких на негативные оценки, наблюдая за их реакцией. Таким образом он учится распознавать истинные и ложные ценности, условности приоритетов, которые пытаются внушить ему родители и учителя.

Одной из основных сложностей этого возрастного периода становится развитие воли. Родители, сами того не осознавая, часто губят творческое начало ребенка своими запретами, нотациями и грубым вторжением в его личную жизнь.

Начиная с 14 лет происходит духовное, эмоциональное, сексуальное и умственное развитие пока еще ребенка, но уже на глазах взрослеющего человека. В этот момент ему необходимо демонстративно отделиться от родителей и увидеть мать и отца не как тех, от кого он зависит, а как просто близких людей, которым хочется доверять, но которые могут ошибаться. Это тот самый сложный период, когда крайне важно понимание между родителями и детьми.

До четырнадцатилетнего возраста ребенок обычно находится в поисках индивидуального, в том числе и творческого самовыражения, не беспокоится о результатах своих поступков или творческой деятельности, для него главное - просто быть самим собой, с удивлением открывать в себе те или иные скрытые способно-

сти. Природа дает ему возможность проявляться и реализоваться в новых областях, главной из которых становится сексуальность.

В силу биологических изменений рождается первая любовь, которая нередко мотивирует и поступки подростка, и его учебу, и его отношения с родителями. Все то, что казалось ему до этого момента совершенно незначимым, приобретает теперь жизненно важное значение, горизонты собственных физиологических и психических возможностей расширяются. В свою очередь, рушатся рамки предыдущих отношений с окружающим миром, и в первую очередь с родителями.

Осторожно: подросток

Все мы прекрасно знаем, что Мэрилин Монро вышла замуж в 16, Клеопатра в 15, а Нефертити, выйдя замуж за фараона Аменхотепа, было всего лишь 14. Лукреция Борджия к 15 годам уже развелась. «Обошла» всех Изабелла Баварская, дочь герцога Стефана: когда она выходила за 17-летнего французского короля, ей было неполных 14 лет. С того же возраста начала свою семейную жизнь и Роксолана, когда стала любимой женой турецкого султана.

Но все эти примеры кажутся такими далекими и нереальными, когда речь идет о собственном ребенке, «посмевавшем» в 13 или в 14 лет влюбиться. Любопытная мама по привычке проверяет портфель сына и вдруг обнаруживает любовное послание: «Приходи ко мне сегодня вечером, моих родителей не будет». И подпись: «Твоя единственная». Не успев пережить состояние шока, эта же мама случайно снимает трубку параллельного телефона и слышит «такое», о чем в ее-то годы и думать никто не смел. Но ужаснее всего, что сыну нисколько не стыдно, он запирается с одноклассницей у себя в комнате, даже не боясь того, что она дома.

Мама спешит поделиться своими переживаниями с подругой: «Как уберечь?» «От чего? - недоумевает современная одинокая бездетная подруга. - Чего ты боишься?». И слышит в ответ: «Я не боюсь, что моего ребенка посетит любовь, я опасаясь, что возбуждение он примет за высокое чувство. И еще я не хочу, чтобы в его жизни секс был раньше, чем любовь».

Проблема взаимного непонимания подростков и их родителей заключается в том, что обе стороны вкладывают в слово «любовь» свое понимание. Родители - глубокое чувство, подростки - первое познание своей сексуальности. Но, как известно, запретный плод всегда сладок. И чем больше родители пытаются предостеречь «от грязной любви» подростков, тем вероятнее, что их дети получают опыт именно такого рода.

Для подростков стремление перешагнуть через родительский запрет является еще и доказательством своего «права на свободу». Для родителей сами эти слова кажутся дикими, и выяснение «кто на что имеет право» чаще всего приводит к домашней вражде. Как бы ни объясняли мама и папа своим детям, что секс без любви разрушает личность и отрицательно влияет на дальнейшую жизнь, ребенок не услышит их. Потому что человеку в 14 лет все его чувства кажутся настоящими и на всю жизнь.

Согласно статистике, 55% современных школьников начинают вести половую жизнь с 13-летнего возраста. Снятые обществом запреты «на ранний секс» довольно часто приносят ущерб несложившейся детской психике, а иногда и здоровью.

Первый сексуальный опыт обычно запоминается на всю жизнь. Тот, кто «пробует» любовь на грязном матраце в спортивном зале с одной из школьных буфетчиц, впоследствии будет совершенно искренне считать, что секс без особых чувств – норма. Начавшие так свою сексуальную жизнь мужчины не будут способны уважать женщину, видеть в ней личность, а все свои неудачи в личных отношениях будут объяснять «физиологической несовместимостью». Многие родители опасаются именно этого, стараясь оградить свое чадо от незрелых отношений.

Именно в подростковом возрасте формируется правильное отношение к противоположному полу. Агрессия или неуважительное отношение отца к матери ребенка способно спровоцировать в его жизни негативный любовный сценарий. Девочки при таких родительских отношениях будут чувствовать недоверие к мальчикам, а мальчишки – воспринимать грубость как норму по отношению к женщине.

Девочка-подросток, чей папа вел себя согласно известной фразе «все мужчины – сволочи», может пойти по двум негативным сценариям семейных взаимоотношений:

- *выберет себе в качестве объекта любви или даже будущего мужа сволочь;*
- *сама станет сволочью и будет мстить всем мужчинам.*

И в том и в другом случае последствием может стать вариант садо-мазохистских отношений. Либо просто невинное детское «динамо» с последующим приходом к психологу в 15-летнем возрасте с проблемой: «Что мне делать, не могу отдаться любимому».

После очередного эфира на «Маяке» мне позвонила мама девочки-подростка и рассказала о том, как ее дочь обратилась с подобной проблемой к психологу. Девочке казалось, что «быть старой девой» в 15 лет – это стыдно и смешно, а переступить через себя она не могла.

Психолог ей «помог»: он сделал ей расслабляющий укол и в собственной квартире, прямо на кресле для пациентов, лишил ее девственности. У 15-летней, таким образом ставшей женщины началась депрессия. Маме стоило больших трудов узнать, в чем дело...

Сейчас много пишут о том, что модно приобретать ранний сексуальный опыт, но не часто встречается мысль о том, что секс без любви способен принести подростковому организму только вред. Далеко не все родители осознают, что своими запретами они только вызывают интерес и тягу «попробовать». Либо, что того хуже, сами же создают порочные ситуации для своего ребенка.

Еще одна крайность неправильного отношения к мужчинам или женщинам, воспитанное родителями, как правило, одиноким родителем, – это страх перед близкими отношениями с противоположным полом.

Лиле было 13 лет, когда она влюбилась. Объект ее любви был образован, ухожен, от него приятно и дорого пахло. Одним словом, это была учительница русского языка и литературы, которая однажды просто сказала ей: «Ты знаешь о том, что ты очень красивая?» До этого, правда, были еще и беседы после уроков о сокровенном: о маме, которую боится Аиля, о папе, который бросил их. Тамара Ивановна

входила в детскую душу уверенно и твердо. Девочка доверяла ей все, делилась всем. А потом, когда Тамара Ивановна первый раз ее обняла и поцеловала, Лиля почувствовала себя самым счастливым человеком на земле.

Трехмесячная разлука летних каникул оказалась Аиле не по силам, она тосковала и плакала, в тайне от мамы листая свой школьный дневник, где стояли оценки с подписью ее возлюбленной Тамары Ивановны. А после начала нового учебного года, когда Аиле исполнилось 14, между ними произошла первая сексуальная близость. После этого они встречались в заранее условленные три раза в неделю. Лиля приходила в кабинет Тамары Ивановны, та закрывала дверь на ключ и расстилала на полу принесенное из дома одеяло...

Потом учительница, как бы между прочим, спрашивала, не говорила ли Лиля маме, «что мы любим друг друга». Сетовала на то, что «эти мамы всегда неправильно понимашут своих детей». А потом все следующее лето писала очень осторожные, ничего не значащие письма, советуя читать то или иное литературное произведение, разумеется, о любви, а в конце каждого письма было многозначное: л. и те. Что означало, «люблю» и «твоя».

Неизвестно, сколько бы продолжались их отношения, если бы школу не потряс скандал. Лиля пришла в себя, узнав, что Тамара Ивановна в то лето писала ей письма с юга, где отдыхала с девушкой 16 лет из той же школы. Это стало известно потому, что та рассказала своей маме о том, что они любят друг друга.

Оставим за кадром юридические последствия этой истории. Главные вопросы другие:

- *Как избежать таких ситуаций?*
- *Почему дети в них попадают?*
- *Что заставляет юные создания по доброй воле идти на подобные отношения?*

В такие ситуации чаще всего попадают дети, мамы которых требуют от них отчета обо всех отношениях, мыслях и чувствах, грубо вторгаются в их внутренний мир, заселяя его своими комплексами и страхами. Разведенная одинокая мама невольно передает дочери собственный опыт взаимоотношений с мужчинами, «у которых на уме одно», «которые непременно обманут и используют». Поэтому единственным вариантом близких отношений для Лили стала любовь с женщиной.

Помните, дорогие родители, что однополюсные отношения - следствие чаще всего заглупости вами же вашего ребенка. И очень редко - его природы. Сексологи пишут, что людей по своей природе - голубых или розовых - от 3 до 7%. Все остальное - плоды некорректного родительского воспитания.

Конечно, очень трудно, любя своего ребенка и искренне желая ему добра, спокойно наблюдать за тем, как он совершает ошибки. Но мудрость родительская как раз и состоит в том, чтобы не мешать взрослеющему человеку жить своей жизнью, а в случае чего - всегда быть готовыми прийти на помощь.

Многие родители воспринимают подростковую любовь как симптом переходного возраста. Опасаются только того, что ребенок может слишком рано вкушать запретный плод. В то, что их чадо способно любить, они просто не верят!

Российские социологи провели опрос среди студентов первых курсов и старшекурсников-медиков. И тем и другим задавали один и тот же вопрос: «С какого воз-

раста можно по-настоящему полюбить?» Старшеклассники называли 13 лет, первокурсники - 15.

Так называемый переходный возраст - от 12 до 16 лет — своего рода период превращения куколки в бабочку. В пока еще ребенке, который переходит в молодой взрослый возраст, резко усиливается выработка гормонов, которые «включают» половые железы. Поскольку личность еще не сформирована, эротическое влечение и потребность в психологической близости и доверии разделены, подросток сам не в состоянии правильно понять свои влечения и желания. Нередко бывает так, что в 14-летнем возрасте одновременно испытывают теплые, нежные и платонические чувства к одному объекту и при этом не могут заснуть от нахлынувших грубоватых эротических фантазий.

Подростки, впервые испытывая эротическое томление, не всегда находят себе конкретный объект для своих чувств. Помните, как поет любимая многими Земфира: «А девушка созрела»? Она еще не знает, где он и кто он, но чувствует, что ждет и ищет. Затянувшийся поиск может спровоцировать юную томящуюся душу на желание «хоть кого-нибудь», чего, собственно, и боятся многие родители.

Как им быть с их страхами? Делиться ли ими со своими детьми? Да. Но только в том случае, если между родителями и детьми к этому моменту существует уровень доверия и душевной близости. В противном случае попытки родителей поговорить на «эту тему» будут восприняты как грубое вторжение в интимный мир.

Как самому родителю определить, есть ли нужный уровень доверия? Очень просто: ПОПЫТАТЬСЯ начать разговор «об этом». Если ребенок закроется, не пытаться «вытянуть» из него «всю правду», дать ему право на собственный, скрытый от родителей уголок души.

Лет 20 тому назад, когда студентки первых курсов приходили к гинекологу, их осторожно спрашивали: «Был ли у вас сексуальный опыт?» Теперь же очевидная норма для вопроса, заданного гинекологом ученицам старших классов: «Когда у вас был первый сексуальный опыт?» То, что он был, стало чем-то само собой разумеющимся, а 19-летняя девственница воспринимается сегодня как белая ворона. «Ну, как вы не понимаете, разве может быть в нашем возрасте любовь без секса?» - совершенно справедливо говорят подростки родителям, от чего те просто приходят в ужас.

Современные мамы, которые были воспитаны на том, что начало половой жизни совпадало со вступлением в брак, вероятнее всего, боятся ранней сексуальной жизни своих дочерей. Которая частенько происходит по следующему сценарию. «Ты меня любишь?» с предложением близости спрашивает 15-летний парень. «Конечно», - затаив дыхание отвечает 13-летняя девушка. «Ну тогда докажи! Ты же уже совсем взрослая!» И она принимает его постельную версию любви. Чтобы удержать партнера, девушка-подросток соглашается на сексуальную связь, которая ей не нужна и к которой она эмоционально и психологически не готова.

Большую роль оказывает и другая особенность подросткового возраста. Для подростков обоих полов важно быть как все. Если в классе у всех давно «кто-то есть», то одинокие парень или девушка будут чувствовать себя неудачниками. Как ни странно, но больше всего это беспокоит девушек. Некоторые из них, оказавшись среди себе не равных по опыту ровесников, соглашаются на первый попавшийся контакт, чтобы «быть как все».

Многие подростки демонстративны. Желание доказать всем свое право на свободу или продемонстрировать обиду или разочарование из-за предательства любимого существа может привести даже к попыткам суицида. «Ах, вы не верите, что мои чувства глубоки и серьезны. Так я вам это докажу...»

Любовь, которую запрещают родители, гораздо больше травмирует подростка, чем измена объекта любви или безответная любовь. Родителям стоит знать о том, что именно их запреты порождают депрессии, а впоследствии формируют комплекс вины или чувство неполноценности. Способность человека быть счастливым в семье во многом зависит от того, какие были в его семье отношения между родителями, умели ли они решать свои психологические проблемы, не травмируя психику своего ребенка.

Рекомендации для подростков: когда родители против

Информацию, которая предлагается ниже, рекомендуется читать не всем подросткам. Прежде всего, тем, которые пытаются понять своих родителей и помочь им восстановить солнечную погоду в доме. А в том случае, если между папой и мамой прекрасные взаимоотношения, помочь им понять свой столь сложный подростковый возраст.

Еще одно пожелание для подростков, которые приготовились «укрощать» своих родителей: не делайте этого, не выхватывайте слова из контекста и не старайтесь уличить родителей в незнании особенностей подросткового возраста. Сохраняйте спокойствие, доброжелательность и чувство юмора. И тогда ваши родители непременно поймут вас и, в случае необходимости, помогут вам.

Рекомендация первая. Доброжелательно скажите своим родителям, что для человека в вашем подростковом возрасте самое интересное в жизни совершается ниже пояса. И чем раньше человеку удастся «вкусить» взрослой жизни, тем быстрее он поймет более важные вещи в этой жизни. Кроме того, вам ведь не хочется отставать от одноклассников, которые уже успели одержать не одну победу.

Рекомендация вторая. Расскажите им о том, что в каждое время - свои периоды взросления. И ваши первые сексуальные переживания, вполне естественно, происходят раньше, чем их. Совсем не потому, что вы столь порочны или непослушны, просто время сейчас совсем другое.

Напомните им о том, что в XIX веке процесс перехода платонической любви в земную, физиологическую, занимал несколько лет. Но уже полвека назад девушки и юноше требовалось несколько месяцев для того, чтобы от чувственных порывов перейти к сексуальному опыту. Приведите примеры, доказывающие, что в наше время счет идет уже не на месяцы, а на недели. И современного подростка от дискотеки до кровати нередко отделяют всего лишь несколько дней.

Апеллируйте к прессе, современным кинофильмам, современной литературе. Родители будут удивлены вашей начитанностью, возможно, им даже захочется перечитать книги, из которых вы черпаете информацию. И ваш следующий спор с родителями переводите в литературоведческое или искусствоведческое русло.

Рекомендация третья. Очень важно в разговоре с родителями сдерживать эмоции, сохранять спокойствие, быть уверенным в себе и уважительным по отношению к ним. Лучше всего начать со слов, что вы благодарны им за заботу, помощь, участие, но есть ситуации в вашей жизни, в которые вы бы попросили их не вмешиваться, и вопросы, которых им не следует касаться. Даже если вы услышите в ответ что-то типа: «Рано тебе еще условия ставить, молоко на губах не обсохло!», не сомневайтесь, они запомнят то, что вы им сказали.

Рекомендация четвертая. Не отвечайте на их раздражение, повышенный тон, крик или упреки тем же. Ни в коем случае не повышайте голос. Если видите, что кто-то из взрослых явно не прав, хотя бы потому, что вот уже целых 40 минут подряд на вас кричит, не объясняйте ему этого. Дайте ему успокоиться, и через некоторое время вы сами почувствуете, когда папа или мама будет в состоянии вас слышать.

Рекомендация пятая. Время от времени просвещайте своих родителей. Старайтесь делать это ненавязчиво. Показывайте им современные фильмы о жизни подростков. Читайте им выдержки из журналов. Дарите на день рождения книги об особенностях подросткового возраста.

В спокойной обстановке, за чашкой вечернего чая рассказывайте им о том, что на заре цивилизации о моногамной любви не было и речи. Любовь была свободной, каждый мог заняться ею с кем хотел и когда хотел. Гораздо позже появились соображения, что от секса с представителями своего племени могут рождаться неполноценные дети. Поэтому жрецы стали упорядочивать свободную любовь. Теперь мужчине приходилось искать жену не из своего рода, проще было найти одну. Отсюда и появились моногамные браки.

Кстати, современные сексологи считают, что, взрослея и проходя через детство, отрочество и юность, сексуальные установки человека повторяют исторический путь человечества. В этом смысле можно сказать, что все подростки находятся на стадии промискуитета. А период взросления выглядит так: вначале мальчик любит пятерых девочек сразу, потом - четверых, потом троих. И где-то к совершеннолетию дорастает до одной.

Скажите своим родителям, что вы сами для них - просто подарок, потому что, в отличие от других представителей вашего возраста, не предпочитаете полигамные отношения. Только старайтесь дозировать информацию. Следите за тем, чтобы при этом у ваших родителей не было сердечного приступа от ваших слов. Если заметите, что от вашей лекции лицо мамы резко побледнело, успокойте ее: «Мам, ну я же знаю, что у тебя всегда было прекрасное чувство юмора».

Рекомендация шестая. Пригласите как-нибудь домой своего друга или подругу. Познакомьте его или ее со своими родителями. Только лучше предупредить их об этом заранее. И конечно, не устраивать во время первого знакомства у себя дома любовного свидания. Родители правильно поймут, что лучше им разрешить встречаться своему ребенку с объектом своей любви у себя дома, чем потом искать его по подворотням.

Рекомендация седьмая. Расспросите своих родителей об их первой любви. Только делайте это деликатно, не настаивайте, если они испугаются и откажут вам. Объясните, что вам интересны их жизнь и их опыт.

Рекомендация восьмая. Старайтесь установить со своими родителями дружеские отношения. Кто же, кроме них, поможет вам и поддержит вас в трудной для вас ситуации? Только просите их не мешать вам самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у вас наступит разочарование в своих чувствах, пусть лучше оно исходит не от родителей, а от вашего личного понимания, ваших выводов.

Скажите им, что, с одной стороны, вы очень нуждаетесь в помощи родителей, потому что сталкиваетесь со множеством незнакомых для вас ранее проблем, но с другой - хотели бы оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бестактных родительских вопросов.

Рекомендация восьмая. Говорите им «спасибо» за любые оказанные вам помощь, терпение, заботу. Внимательно их слушайте и показывайте им, что вы - взрослый не тем, что их не слушаетесь, а собственной выдержкой, чувством такта, самостоятельностью и умением принимать правильные решения.

В заключение этой главы хотелось бы предостеречь подростков, которые прочитают эти рекомендации, от нескольких ошибок:

- *указывать родителям на ошибки их воспитания, говорить, что вы прочитали в книге: «Подобное поведение родителей - психологически безграмотное или неправильное»;*
- *делать им замечания относительно того, что и в каком тоне они вам говорят;*
- *напоминать им о тех ошибках, которые они сами совершили в своей жизни.*

Дорогие подростки, читающие сейчас эту главу! Вы ведь хотите, чтобы вас понимали и вам доверяли, поэтому попробуйте сами сделать первый шаг и понять главное: как вашим родителям сейчас трудно с вами. Трудно потому, что они вас очень любят и очень боятся за вас: чтобы вы не совершили ошибки в выборе второй половины. Успокойте же их - своим вниманием, заботой, добрыми словами.

Семейные проблемы, травмирующие психику ребенка

Даже в тех случаях, когда супруг или супруга не уверены в том, что хотят сохранить брак, на вопрос: «Хотите ли вы счастья своему ребенку?» отвечают положительно.

«А понимаете ли вы, что разводом вы лишаете своего ребенка истинного счастья: ощущать, что рядом любящие его и друг друга папа и мама?», - задаю я следующий вопрос.

Супруги молчат. Судя по всему, понимают. Просто раньше им это в голову не приходило. Они, конечно, готовы даже пожертвовать своим собственным счастьем ради счастья своего ребенка, но вот работать над собой, учиться прощать, терпеть и любить не всегда готовы. И почему-то моя фраза о том, что ребенку будет плохо, если они разведутся, вызывает недоумение.

Начало предразвода ребенок ощущает первым, это часто проявляется как отстранение отца от заботы о ребенке. Работа в такой семье постулируется отцом как главное в его жизни, для семьи у главы семейства катастрофически начинает не хватать времени. Шаг за шагом, день за днем отец становится в доме чужим. Мать всячески старается сохранить видимость семейного благополучия: стирает, гладит, готовит, но однажды обнаруживает в кармане пиджака мужа вырезанную из газеты «Из рук в руки» заметку: «Миловидная блондинка будет рада знакомству со щедрым женатым москвичом»...

Десятилетний сын поздно возвращается из школы. От него пахнет табачным дымом. Уставшая от домашних хлопот мать тщетно пытается привлечь отца к воспитанию сына. Отец устал после работы, он лежит на диване и читает газету.

Сын на вопрос «Где ты был?» не отвечает.

- Отец, ну скажи ему! - не выдерживает мать.

Отец раздражен, он встает с дивана, дает сыну затрепину и запирается в другой комнате.

Курение, наркомания в среднем школьном и подростковом возрасте тоже являются отражением предразводной ситуации родителей. В некоторых семьях такая ситуация длится годами: будучи связанными единым жильем, которое невозможно разменять, инертностью или желанием сохранить имидж «хорошей семьи», родители могут и не подавать на развод. Но тем худшие последствия такая «погода в доме» будет иметь для их ребенка.

Почти все малолетние преступники, находящиеся сегодня в Московском детском центре временной изоляции малолетних преступников (ЦВИМП), из неблагополучных семей. Ссоры, скандалы, ругань, драки папы и мамы - явление для них обычное. Большинство из находящихся в ЦВИМП - дети разведенных родителей. Это не значит, что ребенок, попавший в Центр изоляции, отъявленный негодяй и преступник. Чаще всего там оказываются дети, слишком рано познавшие опыт боли и неадекватно на эту боль отреагировавшие.

В Центр временной изоляции малолетних преступников привезли семилетнего мальчика. Он, Саша П., убил ножом своего десятилетнего приятеля, Олега К.

- Зачем ты это сделал? - спросила Сашу педагог Центра.

- Он сказал, что меня моя мать под забором нашла, - ответил мальчик.

- Откуда у тебя оказался нож?

- Я всегда ношу его с собой.

- Для чего?

- Чтобы защитить себя.

Саша отомстил за неправду, потому что его родители разошлись вскоре после рождения сына. За свои семь лет Саша ни разу не видел своего отца, у того была новая семья, в которой он был счастлив...

А когда малолетнего преступника спросили: «Какая у тебя мечта?», он ответил:

- Чтобы у моей мамы все было хорошо.

Иногда бывает так, что женщина стремится родить ребенка, чтобы удержать возле себя мужчину. Весьма сомнительный способ, так же как и желание женщины родить ребенка, продиктованное отсутствием физического и психологического тепла. Даже если муж рядом, внутреннее состояние одиночества может вызвать у женщины желание иметь рядом с собой свой, родной «комочек», к которому можно прижаться, отогреться, почувствовать себя хоть кому-нибудь нужной. В том случае, если муж не разделяет желания жены иметь детей, развод не за горами.

В моей практике было несколько случаев, когда дети спасали от разводов своих родителей. Каждая из этих ситуаций выходила за рамки обыденного восприятия, вызвала шок и у родителей, и у тех, кто невольно оказывался ее свидетелем. Ребенок вел себя неординарно, говоря слова, которые и взрослому человеку не всегда бы пришли в голову. Некоторых детей подталкивали переживания их матерей, страдания, свидетелями которых они оказывались. Ребенок не всегда мог сам себе объяснить, что и почему он делает, но цель, как правило, оказывалась достигнутой. Как сказала одна девочка, она хотела «ликвидировать любовный треугольник», избавить семью от любовницы отца, и у нее это получилось.

Девятилетняя Катя знала, что папа изменяет маме. Обстоятельства сложились так, что она узнала, кто эта женщина, которую папа предпочел маме. Своих отношений с симпатичной молоденькой секретаршей Катин папа уже не скрывал, всерьез подумывая о том, как бы «поинтеллигентнее» уйти из семьи.

Вернувшись из школы, Катя услышала очередной скандал родителей: резкие фразы отца, рыдание матери, – родители выясняли, в какую «командировку» папа собирается в очередной раз. Сквозь стеклянную дверь Катя видела, как рыдает мама, лежа на диване, а папа курит у окна и произносит, не глядя на нее:

– Запомни, это мое дело, с кем я бываю, и тебя не касается! И чтобы больше я таких вопросов от тебя не слышала!

Катя вышла из дома и отправилась на предприятие, где папа был генеральным директором. Она застала папину секретаршу в дверях. Та собиралась уходить, но Катя в присутствии охраны и нескольких папиных сослуживцев громко сказала ей:

– Вы знаете, что бывает у тех женщин, которые спят с чужими мужьями?

– Что? – растерялась секретарша.

– Рак матки, – ответила девочка, – и вы умрете от рака, если не оставите моего папу в покое!

Об этом мне рассказала Катя, будучи взрослой. Вскоре после этой истории секретарша уволилась. А Катин родители по сей день живут вместе.

Трудно, конечно, определить, что же помогло сохранить семью: страх секретарши умереть от рака, папино чувство вины, мнение его сослуживцев или большое Катино желание, чтобы папа и мама были вместе. Вероятно, все эти факторы вместе, но Катин поступок в значительной степени обусловил последующие события.

Унижая жену, мужчина редко осознает, что причиняет боль и своему ребенку, который может быть счастлив только в том случае, когда уверен: папа – самый лучший в мире мужчина для мамы, а мама – самая лучшая женщина для папы.

Порой случается и такое, что дети, имитируя болезнь или смерть, спасают от развода своих родителей. Чтобы заставить папу и маму помириться, дети могут со-

здавать самые невероятные экстремальные ситуации, разыгрывать родителей, подсознательно понимая: в такой ситуации они могут хоть немного сблизиться.

Семилетняя Маша симулировала самоубийство: она достала из шкафчика для лекарств флакон с американским аспирином, высыпала его содержимое в унитаз, несколько таблеток и пустой флакон оставила на полу возле своей кровати и спряталась под одеялом.

- Зачем ты это сделала? - убедившись в том, что с дочерью все в порядке и не много придя в себя, спросила мама.

- Играла.

А через несколько дней она, свесив ноги вниз, сидела на перилах балкона и болтала ногами. Увидев Машу, соседка забыла про свой радикулит, «взлетела» на пятый этаж, позвонила в дверь...

Мама наказала Машу, а потом, в разговоре с психологом, вспомнила, что эти «попытки самоубийства» происходили после того, как они ссорились с мужем.

Нередко причиной ссор, а впоследствии и разводов становится обыденность отношений. И дело не только и не столько в том, что супруги перестают интересоваться друг друга в сексуальном плане. Древняя индийская пословица гласит: «Любовь - это совокупность трех влечений, влечение ума рождает уважение, влечение души - дружбу, влечение тела рождает желание». Любовь, как справедливо считают индийские мудрецы, - путь сверху вниз, только тогда у этих отношений может быть будущее.

Современные православные священники тоже считают, что с близкими отношениями торопиться не следует. На мой вопрос: «Отчего происходят разводы?» один из священников ответил так: «Потому что женятся по страстям, а не по разумению. Страсти, они от лукавого. Если совместная жизнь начинается с одного искушения, то заканчивается другим искушением, разводом».

Типичные ошибки, которые совершают родители

Каждый папа и любая мама согласятся с тем, что развод травмирует душу ребенка. Все мы знаем, что ссорящиеся и тем более разводящиеся родители сами находятся в состоянии тревоги и напряжения, потому их требования к ребенку становятся необоснованными, непоследовательными, мотивированными собственными стрессами и страхами.

Когда человек находится в ситуации, которая травмирует его самого, он не замечает, какие травмы наносит сам, подсознательно желая компенсировать полученную душевную боль причиненными им страданиями близким людям. В редких случаях свершенная таким образом месть приносит облегчение. Однако облегчение это временное, следом за которым наступает еще большее раздражение, теперь уже на себя, чувство вины и желание снова на кого-нибудь вылить свой внутренний негатив. И чаще всего этот негатив выливается на ребенка.

В современной психологии исследований, посвященных влиянию отношений между родителями на развитие и поведение ребенка, практически нет, кроме общих фраз о том, что скандалы папы и мамы делают ребенка плаксивым, нервным,

непослушным. Когда родители дерутся, выпивают, постоянно ругаются, ребенка, воспитывающегося в такой семье, называют «неблагополучным». Но как вести себя в ситуации, где папа и мама – вполне интеллигентные люди, часто являющиеся во многом примером для других, а их чадо в своей агрессивности и просто непорядочности во много раз «превосходит» самого «неблагополучного»?

Анины родители были преподавателями в педагогическом институте. Аня училась в престижном лицее в шестом классе. Она была отличницей, старостой класса, во всем самой первой и самой лучшей. Родители, как выяснилось, «проталкивали» дочь на лидерское место, материально поощряя и учителей, и директора лицея.

Но однажды произошло событие, которое изменило отношение к Ане ее одноклассников. В раздевалке кто-то ножницами разрезал новую кожаную куртку девочки, которая училась с Аней в одном классе. Случайный свидетель, первоклассник, спрятавшийся в раздевалке от своих друзей, видел, что разрезала куртку Аня. Когда ее спросили:

- Зачем ты это сделала?

Она ответила:

- Даже у меня не было такой куртки.

Анина мама, рассказывая об этом психологу, жаловалась на неблагодарность дочери, плакала:

- Если бы она знала, чего нам стоили ее пятерки в этой школе!

Больше, чем поступок дочери, ее беспокоили «зря» потраченные на устройство дочери деньги. И к психологу она обратилась с вопросом:

- Как можно вернуть расположение к Ане одноклассников и учителей?

На вопрос: «Каковы ваши взаимоотношения с мужем?» - она ответила:

- Официально мы разошлись, Аня, правда, об этом не знает, но мы живем в одной квартире, никогда у нас не бывает ни драк, ни скандалов, и для многих мы образцовая семья...

Умение родителей создавать теплую, доверительную атмосферу в доме для ребенка не зависит от уровня их педагогических знаний и общей образованности. Некоторым «приличным» семьям и в голову не приходит, что ребенок в такой атмосфере нуждается, потому что они не представляют себе, что это такое.

12-летний Витя живет с мамой и папой. Внешне эта семья благополучна. Однако у ребенка внезапно появился нервный тик. Мама после посещения невропатолога, который заявил, что ребенок здоров и проблема психологического характера, решила обратиться к психологу.

Увидеть Витину семью вы можете на рисунке 5. Обратите внимание на то, что У каждого члена семьи – своя клеточка, никто не улыбается. Рисунок сделан черным фломастером. Цветные только кошки. Судя по этим и другим деталям рисунка, ребенок явно травмирован неправильными отношениями между родителями.

Тот факт, что папа и мама вместе, не значит, что семья благополучна. Развод иногда происходит внутри семьи, но не выносится по тем или иным причинам на суд окружающего мира. Тихо ненавидя друг друга, папа и мама живут под одной

крышей, иногда из-за жилья, которое невозможно разменять, иногда из-за желания сохранить внешний облик добропорядочной семьи ради карьеры, иногда из-за неправильно понимаемого ими долга перед детьми.

Бывает и так, что родители верят в то, что, находясь вместе, совершают ради ребенка подвиг. Им и в голову не приходит, что «ради ребенка» нужно, прежде всего, доброжелательно, искренне и с уважением относиться друг к другу. Жить на глазах собственного ребенка как кошка с собакой гораздо хуже, чем развестись.

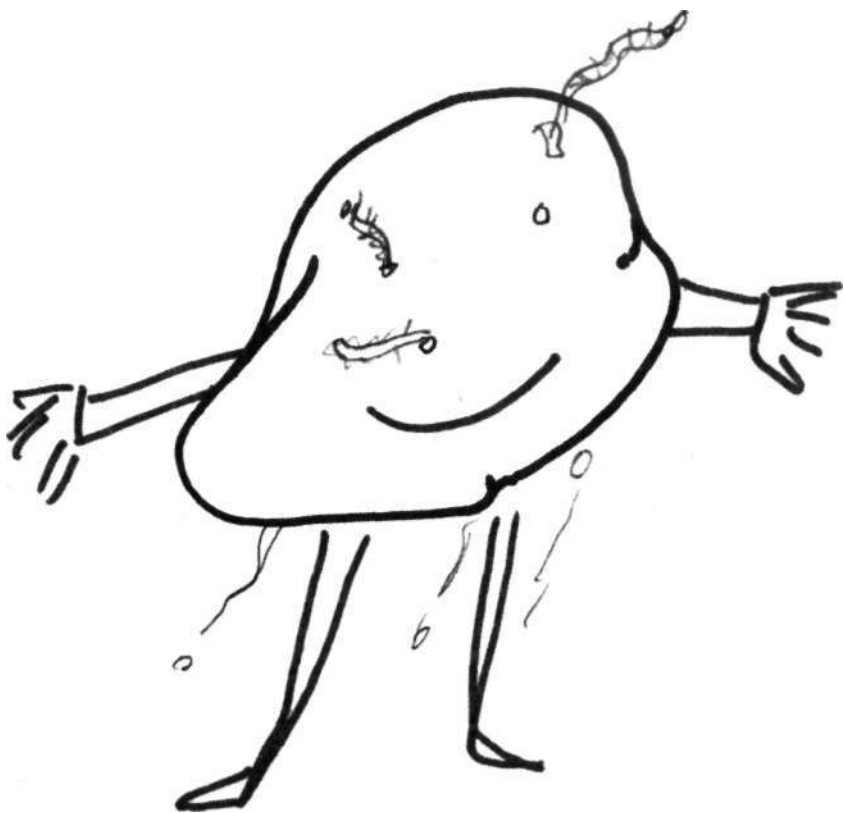
На консультацию пришла рыдающая мама, которая сказала:

- Наш сын ушел жить к бомжам, несколько раз мы вызывали милицию, нам привозили его, но он уходил снова... Мы с мужем пытались поговорить с Сережей, но он как воды в рот набрал. Я ходила к этим бомжам, они узбеки или киргизы, я в этом не разбираюсь, там целая семья живет. Я говорила им, что мы же родители, мы ведь волнуемся за него... И Рауф, так зовут их главного узбека, представляете, сказал мне: «Какие же вы родители, если ему с вами плохо!»

- Какие у вас отношения с мужем? - традиционный вопрос поставил маму беглеца в тупик.

Несколько секунд она молчала, а потом тихо произнесла:

- Мы живем вместе ради Сережи, а он...



В том случае, когда родители искренне намерены сохранить семью «ради ребенка», то их «подвиг», причем непременно взаимный, должен состоять в готовности и желании – для начала посмотреть в сторону нелюбимого супруга заботливым, ласковым и нежным взглядом.

Желания изменить ситуацию достаточно для того, чтобы она изменилась, а ласкового супружеского взгляда – для того, чтобы испытать давно потерянные просто добрые чувства к весьма поднадоевшему, изрядно насолившему, нередко лгущему и изменяющему супругу, который давно уже с вами в постели «холодный, как айсберг в океане». Конечно, трудно вот так вот взять и начать положительно относиться к тому, кто причинил столько боли и обид. Трудно, но можно. И вначале нужно простить, искренне, от души, так, чтобы не возникало желания оглядываться назад, вспоминать былые обиды. Но, прежде всего, конечно, захотеть простить.

Очень часто дети повторяют родительские фразы, копируя их отношение друг к другу.

В машине едет 28-летний Гари со своей пятилетней дочерью Гаяной. Гаяна демонстративно надула губы, она обижена: папа не купил ей плюшевую розовую козову, которую она очень просила.

– Зачем тебе эта корова, – пытается наладить отношения папа, – у тебя же этих игрушек полный дом, просто девать некуда!

– Ну как же ты не понимаешь, мне очень нужна именно эта корова, ну купи, ну папочка! – Гаяна решила сделать еще одну попытку настоять на своем.

– Не куплю! – ответ отца был категоричным.

– Ты толстый, пузатый карлик! – зло сказала дочь. – И я тебе этого никогда не прощу.

Невысокого роста, полноватый Гари резко остановил машину. Фразы «толстый, пузатый карлик» и «я тебе этого никогда не прощу» звучали в доме каждый день. Так обычно «обижалась» на Гари его русская жена, работающая воспитательницей в одном из московских детских садов. Но от дочери он никак не ожидал такого услышать.

Довольно часто бывает и так, что родители – воспитатели или педагоги, внушающие поколению за поколением азбучные истины добропорядочности, а их собственный ребенок – агрессивнее и несчастнее многих детдомовских детей. Как правило, родители в таких ситуациях ищут виноватых и, разумеется, их находят: сначала это учителя, потом улица, иногда дурное влияние нелюбимых, вмешивающихся в воспитание родственников. И редко кто из таких родителей способен признать истину: большинство проблем поведения ребенка – это его реакция на недостаток в семье любви, сначала родителей друг к другу, потом – к ребенку.

Конечно, не стоит мотивировать все беды и проблемы детей разводом их родителей. В редких случаях разведенные папа и мама продолжают – оба – оставаться внимательными и заботливыми родителями, сохраняя у ребенка ощущение, что его две ручки – для папы и мамы, которые его любят.

Чаще всего бывает наоборот: желание с помощью развода освободиться от напряжения и дискомфорта, обвинение супруга в собственном внутреннем диском-

форте после развода не исчезают, а только усиливаются. Обостряется чувство одиночества, усиливается неудовлетворенность. Нерешенные проблемы отягощают оставшегося в одиночестве супруга еще больше, чем до развода, соответственно оказывая еще более неблагоприятное влияние на ребенка.

И если раньше этот накопленный годами внутренний негатив «сбрасывался» на вторую половину, то теперь объектом эмоционального и энергетического «сброса» становится ребенок. Сложнее, конечно, ситуацию развода переживать тому, с кем остается ребенок, к накопленным отрицательным переживаниям добавляется еще и комплекс страхов: социального, экономического, материального, межличностного порядка.

К сожалению, довольно часто обстоятельства складываются так, что дальнейшая жизнь родителей вместе невозможна. Кто-то не находит в себе силы простить, кто-то не умеет терпеть, кому-то не хватает покладистости, а кто-то ни за что в жизни не сделает первым шаг навстречу другому.

Иногда бывает и так, что один из родителей встречает, как ему кажется, свою «настоящую любовь». Забывая старую истину «на чужом несчастье счастье не построишь», вдруг хочется сбросить с себя оковы старых отношений и рвануться вперед. Загоревшаяся на горизонте страсть иногда кажется целью и смыслом, ради которых стоит начать, вопреки всему, новую счастливую жизнь и переступить через боль, приносимую близким людям, особенно ребенку.

Когда папа ушел из семьи, с десятилетней дочерью стали случаться истерики, безостановочные рыдания, продолжающиеся часами, доводящие до изнеможения и девочку, и ее маму. Одна из таких истерик, которая продолжалась более четырех часов, закончилась вызовом психиатрической «скорой». С тех пор девочка стала пациенткой психиатрической клиники, с каждой госпитализацией отдаляющей возможность ее адаптации к нормальной жизни. Причина заболевания, которая указывалась в больничном листе девочки, звучала так:

- Развод родителей.

Реакция ребенка на развод родителей, конечно, зависит от его индивидуальных психологических и личностных особенностей. Но то, как происходит сам развод, расстаются ли родители, по крайней мере, друзьями, готовыми принять равное участие в воспитании ребенка, либо разрывают отношения на пике взаимной ненависти, когда один из них, чаще мужчина, покидает бывший дом с твердым намерением никогда больше «в него ни ногой».

Конечно, ожидая ребенка и воспитывая его, папа и мама не хотели такого финала, но укорененные длительное время нерешенные межличностные проблемы, на которые они годами пытались закрывать глаза, вопросы, от которых они, подобно страусам, прячущим голову в песок, зарывались в домашних хлопотах, однажды настигали их. И когда у папы появлялась возможность создать новые отношения, хотя бы на время дающее иллюзию доверия и любви, он, не задумываясь, разрывал отношения, давно уже ставшие путями, уходя не «к», а «от».

И если новая вторая половина окажется более мягкой, терпимой и чуткой, чем бывшая, очередная семья может сложиться и исцелить вчерашнего «страуса» от его нерешенных проблем. Второй брак вполне может быть более удачным, чем пер-

вый. Правда, стоит помнить о том, что человеку, который неоднократно сломал семью, ничего не стоит снова оказаться на семейном пепелище. Это касается мужей и жен, совершающих третью, четвертую попытку построить новый семейный очаг. Потому что ситуации, в которых человек допускает ошибку, посылаются ему снова и снова, до тех пор, пока он не научится подобных ошибок не совершать.

Те, кто думают, что новая семья будет счастливее, чем прежняя, глубоко заблуждаются, вероятнее всего, они снова окажутся лицом к лицу с одними и теми же собственными внутренними проблемами.

Практика показывает, что наибольший вред ребенку причиняет не сам развод, а предшествующие скандалы и разборки папы и мамы. Ребенок впитывает в себя состояние родителей, каждой клеточкой своей чуткой детской души он чувствует все, что родители хотели бы от него скрыть. И ему всегда очень больно и очень плохо, если его родители разводятся.

И дело не только в том, что решившие уже подать на развод родители не уделяют должного внимания ребенку. Они правильно понимают, что жизнь семьи не сводится только к воспитанию детей, но забывают о том, что дистанция между родителями, образующаяся в процессе их предразводного состояния, деформирует духовное и личностное развитие ребенка.

Каковы же механизмы этой деформации?

Ребенок всегда чувствует ссору родителей, даже если не становится ее очевидцем. Но всегда ли он понимает причину ссор, конфликтов или развода? Чаще всего настоящая причина родительских ссор прячется за фасадом интеллигентности или семейного благополучия. Дети же, встречаясь с непонятным в своей жизни, додумывают причины и мотивы, а нередко и пытаются их устранить.

В семье обстоятельства сложились так, что папа потерял работу и более полугода папа, мама, бабушка и пятилетняя Сашенька жили на мамину зарплату и бабушкину пенсию. Папа и мама в присутствии Сашеньки часто ссорились из-за нехватки денег. Однажды они отправились с дочерью в продуктовый магазин. Саша увидела лежащую на полу 500-рублевую купюру и громко сказала:

-Папа, смотри, кто-то потерял деньги!

Хозяин купюры, разумеется, нашелся тут же. А папа, выйдя из магазина, предупредил Сашу:

- Если когда-нибудь увидишь потерянные деньги, тихо скажи мне, ладно?

Саша с пониманием кивнула. А придя домой, она нарисовала цветными карандашами «денежку» и протянула маме:

- Вот, мама, возьми, у нас ведь не хватает денег, правда?

После чего папа и мама закрылись в комнате и снова ругались. Почему, Саша не понимала, но чувствовала, что из-за нее.

Суть конфликта между родителями, как правило, ребенку недоступна. Но свойственная детскому сознанию склонность все происходящее воспринимать «через» себя и «из-за» себя заставляет их считать причиной родительского негатива самих себя.

Таким образом, постоянно ссорящиеся родители воспитывают у своего чада подсознательное хроническое чувство вины, неудовлетворенность собой и неисся-

каемый источник саморазрушения, который во взрослом состоянии заставляет такого человека разрушать других людей, причинять им боль.

Одним из способов определения травмированности ребенка может стать рисунок семьи. Ниже - своего рода зеркало семейных отношений, которые переживает 7-летний Женя. Его папа ушел из семьи. Сложности в воспитании ребенка, его страхи заставили маму обратиться к психологу. Мальчика попросили нарисовать свою семью и несуществующее животное, которое он хотел бы видеть своим другом. На рисунке 6-А он изобразил несуществующее животное, назвав его «ежиножка». А когда ему было предложено нарисовать семью, папу и маму, он нарисовал и маму, и папу в одном лице, назвав «папа-мама»: рисунок 6-Б.

Трудно сказать, что больнее переживает ребенок - развод родителей или их взаимное неприятие, а в некоторых случаях и ненависть друг к другу. Практика показывает, что дети, воспитывающиеся в неполных семьях, более благополучны, чем те, чьи родители сражаются друг с другом. С другой стороны, встречаются и примеры того, как родители, бросая друг друга, не бросают ребенка. Поведение расставшихся родителей обычно относится к одному из трех вариантов.

Вариант первый

Родители развелись, но их отношения остались нормальными, они в состоянии видеть друг друга, общаться, решать общие проблемы и вопросы, касающиеся ребенка. Возможно, они сохраняют общих друзей, даже совместно проводят досуг. При правильных взаимоотношениях и бережном отношении к ребенку, в любом случае, уже травмированному разводом, у таких родителей есть шанс воспитать его психически и духовно здоровым.

Бывший театральный режиссер, выйдя на пенсию и достигнув шестидесятилетнего возраста, вдруг, через 30 лет совместной жизни, понял, что не любит свою жену. Жена, к удивлению мужчины, его предложение о разводе восприняла спокойно и с чувством собственного достоинства:

- Признаться, это даже несколько задело мое самолюбие, - говорил он психологу.

Материальное положение, статус творческого человека, а также преподавание в престижном вузе - все это позволило ему сделать достойный выбор. Он нашел себе двадцатилетнюю жену, которая училась на одном курсе с его дочерью. Поскольку все были людьми интеллигентными, то новая женитьба отца не помешала его жене и дочери остаться друзьями.

А к психологу он пришел за советом. Мужчине хотелось узнать, как правильно себя вести: ему стало известно, что у новой жены есть любовник. Задетое самолюбие, страх признать свои ошибки, а также желание сохранить рядом с собой привлекательную молодую жену - все это создавало не свойственное ему ранее напряжение, внутренний дискомфорт.

Взрослые дети легче переживают разводы своих родителей, их личность уже сформировалась. У них свои взгляды, они по-своему понимают сложности взаимоотношений между папой и мамой. К тому же их психика более устойчива, чем у детей до семнадцати лет, особенно это касается подросткового возраста.

Вариант второй

Супруги разошлись, но вынуждены жить в одной квартире, теперь уже как соседи. Нередко такое решение бывает вынужденной мерой, продиктованной обстоятельствами. Бывшие супруги не общаются, чаще всего не разговаривают друг с другом, пытаются оградить от вторжения ставшей врагом бывшей второй половины свою часть кухни, ванной, прихожей. Результатом подобного «соседства» оказывается расшатанное психическое здоровье ребенка.

Одной из причин разводов является эмоциональная усталость друг от друга, переходящая в обиду, раздражение и злость. Не каждый человек способен сдерживать накопившиеся за долгие годы негативные эмоции, а выливаются они чаще всего на ребенка. Наибольший дискомфорт это доставляет обоим родителям и ребенку в том случае, если один из бывших супругов приводит в тот же, пока еще общий дом свою новую вторую половину. Этот вариант для ребенка – самый неблагоприятный.

В однокомнатной малогабаритной московской квартире оказались бывшая 35-летняя жена с пятилетним ребенком и их бывший папа с молодой девятнадцатилетней женой Леночкой. Леночка была родом из Волгограда, и жизнь в Москве, даже такая, казалась ей раем. «Благородный» папа уступил бывшей жене и ребенку комнату, а сам поставил на кухне себе и Леночке диван, занявший почти все кухонное пространство.

Леночка чувствовала себя некомфортно: на кухню ведь в любой момент могли зайти, чтобы что-то приготовить. Мужу пришлось повесить на кухню замок. Чтобы бывшей жене было на чем готовить, он поставил для нее в коридоре маленькую электрическую плитку.

Скандалы происходили каждый день: из-за плиты, вешалки в прихожей, музыки, раздающейся из кухни после 24 часов, ребенка, который все время хотел «зайти к папе в гости». Новая папина жена подкармливала маленького непрошеного «гостя» конфетами, сажала его к себе на колени, а его мама запрещала ему «туда заходить», устраивала бывшему мужу очередной скандал.

У ребенка начались истерики, по ночам он стал мочиться в постель, чего давно уже с ним не было. Мама спохватилась, стала водить его по врачам, но те единодушно называли причину: неблагоприятный психологический климат в семье. Трудно сказать, чем закончилась бы для ребенка эта ситуация, какие следы она оставила бы в его психике, если бы не приезд Лениных родителей.

Ленин папа, полковник в отставке, увидев, как живет его дочь, безоговорочно потребовал, чтобы она забрала все свои вещи и уехала с ними домой. Попытки нового, пока еще не успевшего официально зарегистрировать свои права, мужа отстоять жену закончились просто:

– Если ты еще раз приблизишься к моей дочери, я тебе голову оторву, – сказал Ленин папа.

Тот понял и на Лену больше не претендовал. Через несколько месяцев после отъезда Леночки семейные отношения наладились. Однако сын почти каждый день спрашивал отца:

- Папа, а она к нам больше не придет?

В ответ папа только вздыхал, а мама удерживала себя от очередного скандала, вызванного нахлынувшими воспоминаниями и пережитыми обидами.

Вариант третий

Родители разводятся, но продолжают жить вместе, чтобы «не травмировать ребенка». Они превращают жизнь в театральный спектакль. Ребенка трудно обмануть, он всегда чувствует напряжение, которое возникает между двумя ненужными друг другу людьми, его папой и мамой, изображающими перед ним, что у них все в порядке.

Кроме того, подобный вариант отношений перекладывает груз ответственности за сохранение семьи на малыша, ради которого поддерживается ее видимость. Конечно, ему об этом не говорят, пытаются обеспечить ему счастливое детство, но ребенок чувствует все. Такой груз ему оказывается не по силам, но он пытается его нести, потому что ему хочется, чтобы мама и папа были вместе. И когда они все-таки не выдерживают, и теперь уже не расходятся, а разбегаются, а это происходит в большинстве разводов по третьему варианту, ребенок чувствует себя виновным.

Впоследствии ребенок с такой семейной моделью отношений крайне негативно относится к самому факту семейной жизни, воспринимая супружеские отношения как функционирование.

Для того чтобы понять, как ощущает себя ребенок в семье, иногда достаточно попросить его нарисовать рисунок семьи, где он должен изобразить всех ее членов. То, как они расположены по отношению друг к другу, какие эмоции на их лицах, как они себя ведут или что делают, - все это свидетельствует о психологическом климате в семье. Давая ребенку задание нарисовать свою семью, предложите ему на выбор простой карандаш и цветные фломастеры. Выберет ли он цвет или унылое черно-белое изображение - это тоже свидетельствует о его психологически комфортном состоянии в семье.

Обратите внимание на рисунок 7-А. Это рисунок семьи, сделанный 7-летней Ксюшей. В руке у девочки пистолет. А на рисунке 7-Б - Ксюшина мама. Обратите внимание на выражение ее лица. Несуществующее животное, которое изобразила девочка на рисунке 7-В, было сделано черным карандашом, жирно заштриховано. Все три рисунка свидетельствуют о том, что психологический климат в этой семье неблагоприятный.

В зависимости от того, как складываются отношения родителей до развода, так же они продолжают развиваться и в момент развода. Выше были описаны три наиболее типичные схемы отношений во время и после развода в тех случаях, когда папа и мама считают развод единственным решением своих проблем.

Понятно, что любая классификация условна, особенно если она касается отношений между людьми. Но основные типы взаимоотношений, схемы воспитания оставшегося без одного родителя ребенка, признаки его травмированности поддаются психологическому описанию. Цель подобных описаний - помочь родителям понять свои основные проблемы, осознать те ошибки, которые они могут совершить в процессе развода с наибольшей вероятностью, и постараться их не совершать, думать вначале о ребенке, а потом о собственных обидах, страхах, удовлетворении своих желаний и прихотей.

Разумеется, каждая семья несет на себе шлейф своих проблем соответственно сохранившемуся уважению или доверию друг к другу, либо, наоборот, их отсутствию. Родители, так или иначе, строят дальнейшие отношения с ребенком. Но как бы хорошо папа и мама ни старались относиться друг к другу после развода, их ребенку вряд ли удастся избежать душевной травмы. Насколько сильной будет эта травма, зависит от того, как сами родители переживают собственный развод.

Если два человека решили разойтись, сколько бы они ни прожили друг с другом, вместе вряд ли им удастся избежать болезненных переживаний. Особенно это касается мамы, которая остается одна с ребенком. Как бы спокойно она внешне ни относилась к разводу, переживая глубоко в своей душе страхи, обиды, иногда отчаяние, ребенок чувствует, что маме плохо, и тоже переживает ее боль. Предлагаю советы тем, кто остался после развода в одиночестве, как легче пережить развод, не травмируя ребенка.

Рекомендации родителю,

который остается после развода с ребенком

Чаще всего после развода с ребенком остается женщина, мама. Мамы и дети, как известно, не очень любят следовать советам, предпочитая им рекомендации, упражнения, игры, тренинги и так далее. Поэтому, дорогие мамы, примите к сведению следующие рекомендации.

Рекомендация первая. В первые несколько месяцев после развода старайтесь окружить себя людьми, которые могут оказать вам психологическую поддержку. Им не обязательно разделять ваши претензии по отношению к бывшему мужу или бывшей жене, они просто должны хотеть улучшить настроение вам, отвлечь от грустных мыслей и тревог по поводу будущего, своего или ребенка.

Можете вспомнить старых друзей, с которыми вы поддерживали отношения до того, как вышли замуж или женились. Чаще ходите в гости к тем, кто вам рад. Однако старайтесь избегать общества тех, кто при ребенке будет плохо отзываться об одном из его родителей, как это часто любят говорить, «бросившем своего ребенка».

Рекомендация вторая. Делайте себе и ребенку подарки. Старайтесь получать от жизни удовольствия вместе с ним. Не пренебрегайте ничем, что могло бы вас обоих порадовать, подбодрить или успокоить. Помните о том, что ребенок переживает уход из семьи одного родителя больше, чем вы, и больше вас нуждается в психологической поддержке.

Рекомендация третья. Не осуждайте ни себя, ни свою вторую половину за «зря потраченные годы». Старайтесь думать позитивно. Что хорошее ждет вас впереди? Тогда вероятность этого хорошего будет больше. Понятно, что, живя с бывшими мужем или женой, вы вкладывали в него душу, связывали с ним надежды, мечты и чаяния. Не жалейте того, что ушло. После того как завершаются одни отношения, непременно начинаются другие, которые, возможно, станут для вас радостью.

Рекомендация четвертая. Составьте подробный список всего, что вы хотели бы изменить в своей жизни к лучшему. Например, найти новое место работы или перевести ребенка в школу с углубленным изучением английского языка.

Если вы все еще любите свою вторую половину, измените в своей жизни все то, что будет напоминать об этом человеке. Конечно, больше всего вам будет напоминать похожий на него ребенок, но если вам удастся внутренне измениться самой (или самому), то и ребенку будет легче.

Измените стрижку, макияж, манеру одеваться, постарайтесь освободиться от стереотипов того, как должна выглядеть брошенная женщина (или брошенный мужчина).

Рекомендация пятая. Сделайте в квартире ремонт; если нет такой возможности, поменяйте шторы или хоть как-нибудь обновите интерьер вашего дома. В новом оформлении квартиры отдавайте предпочтение светло-зеленым, бежевым, абрикосовым тонам, они придают уверенность в себе, вселяют надежду, снимают депрессию.

Особое внимание уделите детской, выбирайте для ее оформления светлые, яркие цвета. Лучше всего, если это будут желтый, светло-зеленый, розовый или фиолетовый цвета. Старайтесь избегать коричневого, черного, бардового, серого, синего, голубого тонов.

Следите за тем, чтобы в одежде ребенка, по крайней мере в первые несколько месяцев после ухода из семьи одного из родителей, не было коричневого, серого, черного цветов, или хотя бы они не были преобладающими.

Рекомендация шестая. Создавайте сами погоду в доме. Чтобы поднять настроение себе и ребенку, можете использовать запахи. Терапия эфирными маслами легко и ненавязчиво снимет раздражение, отчаяние, внутреннее бессилие.

Если вам плохо, вы не видите перспектив в жизни, ощущаете приступы депрессии, а иногда подумываете о том, что все лучшее у вас безнадежно позади, приготовьте следующую ароматическую смесь:

*5 капель масла иланг-иланг,
5 капель масла жасмина,
5 капель масла лимона,
5 капель масла розового дерева,
5 капель масла апельсина.*

Можете использовать аромалампу, но не увлекайтесь, запах в квартире должен быть легким, не насыщенным. Полученные таким образом 25 капель «волшебного воздуха» храните в стеклянном пузырьке с плотно закрывающейся крышкой. Лучше очищать таким образом помещение утром и вечером по 30 - 40 минут.

Если вы чувствуете, что все еще любите свою вторую половину, не находите себе места от ревности, приготовьте следующий состав:

*5 капель масла герани,
5 капель масла шалфея,
5 капель масла иланг-иланг,
5 капель масла базилика,
5 капель масла ромашки.*

Прежде чем смешивать капли, понюхайте каждое масло в отдельности. И если жажется, что какое-то из них вам очень не нравится, не используйте его. Вашего «волшебного воздуха» будет на 5 капель меньше, но эффект будет приблизительно тот же. Старайтесь не отказываться от первых трех указанных в составе ароматических масел.

Если же вас преследует желание мести, вы чувствуете злость, раздражение на бывшую вторую половину и невольно сбрасываете все это на ребенка, приготовьте свой «волшебный воздух» следующим образом:

*5 капель мандаринового масла,
5 капель масла иланг-иланг,
5 капель масла пачули,
5 капель масла бергамота,
5 капель масла мяты.*

Рекомендация седьмая. Если ребенок после ухода мамы или папы стал плохо спать, ухудшилась успеваемость в школе, появились истерики и страхи, приготовьте «волшебный воздух» для него:

*5 капель базилика,
5 капель аниса,
5 капель шалфея,
5 капель лаванды,
5 капель мяты.*

Не оставляйте аромалампу в горячем состоянии наедине с ребенком, ставьте ее на недоступное для него место. И помните: ребенку должен нравиться получившийся «волшебный воздух». Поэтому, прежде чем смешивать масла друг с другом, дайте ему по отдельности понюхать каждое из масел. Если какое-нибудь из них ему не понравится, не используйте его.

Еще одно предостережение: не следует пробовать «волшебный воздух», если ваш ребенок аллергик. Не имеет значения, что вызывает аллергию. Если у ребенка астма, посоветуйтесь с его лечащим врачом, прежде чем очищать воздух в его помещении.

Рекомендация восьмая. Продумайте, как заполнить досуг свой и ребенка. С учетом интересов ребенка запишите его в какую-нибудь секцию, отправьтесь с ним в культпоход или займитесь рисованием, отправьтесь в путешествие или в гости к кому-нибудь из дальних родственников.

Заполняйте жизнь новыми положительными эмоциональными и эстетическими переживаниями: ходите на детские спектакли в театр. Войдите в мир увлечений и интересов своего ребенка, попробуйте его вначале принять, потом полюбить, а потом разнообразить.

Рекомендация девятая. Не бросайтесь в работу, не старайтесь заполнить появившуюся пустоту в душе после ухода второй половины делами. Таким образом вы не убежите от переживаний, а только увеличите их срок. Не думайте о том, что теперь, поскольку вы остались в одиночестве, вам нужно зарабатывать много де-

нег. В первую очередь вам и вашему малышу требуется сейчас спокойствие, а желание застраховаться перед «черным днем» обычно способствует приближению черного дня.

Рекомендация десятая. Избегайте и другой крайности: не прячьтесь от переживаний в жизнь ребенка. Говоря себе: «Теперь я буду жить ради ребенка», - вы совершаете ошибку, которая окажет неблагоприятное последствие на его жизнь. Ребенку не нужен родитель, который живет исключительно его хлопотами и проблемами. Он чувствует себя гораздо комфортнее, если папа или мама чувствуют себя интересными, неординарными людьми, у которых есть свое будущее и своя жизнь.

Рекомендация одиннадцатая. Банальный совет «клин клином вышибают» именно теперь может оказаться эффективным средством для поддержания уверенности в себе, поднятия мужской или женской самооценки. Кроме того, внимание, забота, ухаживания и интерес способны поднять настроение, сменить отрицательный эмоциональный фон на положительный.

Когда мужчина или чаще женщина остается в одиночестве, возникают растерянность, сомнения в том, что «я могу еще кому-то понравиться». Обычны в такой ситуации страхи, что мне много лет, что я плохо выгляжу, не соответствую тем или иным модным современным стандартам. Конечно, можете! Все зависит только от вас.

Рекомендация двенадцатая. Однако не обольщайтесь. Новые любовники подерживают пошатнувшуюся самооценку, но далеко не всегда могут занять освободившееся в вашей жизни супружеское место. Поэтому не давайте долгосрочных обещаний в первые полгода, а то и год после развода. И не требуйте таковых от потенциального кандидата в супруги.

Почему именно полгода или год? Дело в том, что человек, независимо от того, насколько он был счастлив в браке, некоторое время после его разрушения пытается построить новые отношения по старой семейной схеме, возможно, даже не осознавая этого. А модель отношений прошлого брака, как выяснилось в процессе развода, была не самой удачной. Чтобы освободиться от прежних стереотипов, требуется именно такой период времени.

Рекомендация тринадцатая. Довольно часто разводящиеся люди надолго заминают боль, которую им причинили. Именно эти страдания, накопившиеся разочарования в глубине души рождают у человека страх любить вообще, привязываться к кому-то и пытаться построить новую семью.

Тому, кто остается в одиночестве, нередко приходит в голову мысль не иметь близких людей, чтобы снова не столкнуться с угрозой расставания. И до тех пор, пока на свете существуют обиды, ложь, непостоянство и предательство, лучше вообще никому и никогда больше не доверять свое сердце.

Поэтому, если вы остались с ребенком, не перекрывайте путь к счастью и вашему малышу. Смотрите фильмы о любви, читайте ребенку добрые русские сказки, где все заканчивается хорошо, читайте достойную литературу о любви, ищите источники, которые дадут вам уверенность в том, что есть любовь и счастье, которые обязательно еще придут.

Рекомендация четырнадцатая. Разведенные родители кроме боли и обид обычно испытывают чувство вины перед ребенком за несложившуюся семью. Тот, кто ушел из семьи, больше мучается оттого, что причинил боль ребенку. Тот, кого бросили, часто пускается в длительное путешествие в глубины своей души в поисках собственных ошибок и недостатков. Не стоит увлекаться этим процессом, обычно он бывает эффективным только в том случае, когда ясно осознана цель: что и как реально я могу в себе изменить, чтобы моя жизнь стала лучше, ярче, добрее.

Не стоит винить себя за то, что не получилось создать гармоничные семейные отношения, что из-за вашего несдержанного поведения ребенок остался с одним из родителей. Бывает и так, что отчим или мачеха относятся к ребенку лучше, чем его родные мать или отец. Может быть, ваша семья не исключение? Если бы ваша вторая половина была всерьез обеспокоена психологическим состоянием своего ребенка, разве она оставила бы вас? А поскольку это уже произошло, может, это к лучшему, и теперь наконец-то у вас появится шанс создать счастливую семью?

Рекомендация пятнадцатая. Чтобы шансов быть счастливым у вас стало больше, не говорите ребенку, что его или вас бросили, не показывайте своих разочарований. Помогите ему понять, что каждый из нас совершает ошибки и каждый может их исправить, нужно только вовремя это понять и захотеть изменить к лучшему свою жизнь.

Рекомендация шестнадцатая. Вы видите, как сильно переживает ваш ребенок уход одного из родителей? Но вам не до него, хватает собственных переживаний? Вам будет легче справиться с ситуацией, если вы подумаете о том, кому большее: вам или ребенку.

Постарайтесь сами помочь малышу пережить расставание с любимым человеком, папой или мамой, сохранив доверие хотя бы к одному из родителей, к вам. Можно научить ребенка доверять, прощать и быть терпимым. Ваш собственный пример для него – более значим, чем разговоры о том, что «вопреки всему, что произошло, все будет хорошо». Постарайтесь вселить в свое чадо чувство уверенности в том, что вы сможете изменить сложившуюся ситуацию к лучшему.

Рекомендация семнадцатая. Вы чувствуете, что у вас нет сил обеспечивать ребенку необходимую психологическую поддержку потому, что вы сами в ней сейчас очень нуждаетесь? В таком случае постарайтесь найти кого-нибудь из близкого окружения, кто помог бы ребенку. Это может быть ваша подруга, няня, сестра или родители.

Рекомендация восемнадцатая. Самая распространенная ошибка, которую совершают разведенные родители, заключается в следующем: они пытаются сделать малыша союзником в борьбе против второй половины, которая покинула семью. Не совершайте такой ошибки!

Как бы ни сложились отношения между папой и мамой, ребенок должен быть уверен в том, что его родители, независимо от того, вместе они или нет, – хорошие. Что и папа, и мама по-прежнему любят его.

Когда разрушается то, что казалось вечным, постоянным и надежным, касается

это разрушенной семьи или обманутых ожиданий, человек невольно начинает сомневаться в человеческой преданности и любви вообще. Ощущение, что нет любви, которая может длиться вечно, нет ничего, что может защитить человека от одиночества, предательства, опасно. Испытывая подобные чувства, трудно начинать что-то новое, надеяться на собственное счастье, а значит, и на счастье своего ребенка. Потому что никакой ребенок не может быть счастлив, когда на его глазах страдает мама или папа.

Как оставаться папой

В начале 30-х годов прошлого века советские психологи заявили о том, что через сто лет в стране настанет время хронических депрессий, причиной которых станут индивидуализм, порожденный отсутствием частной собственности, и безотцовщина. Предсказание было довольно странным для советской науки, предсказателей наказали, но их предсказания, как ни странно, оказались верны.

Известна такая статистика: число детей, растущих с отцами, сократилось просто катастрофически: с 70% в 1960 году до 45% в 1990-м, 34% - в 2001 году. Как видим, количество детей, растущих без пап, продолжает увеличиваться. Но и это еще не все. Треть детей в нашей стране сейчас воспитывают не родные папы.

Кстати, в Америке дело обстоит еще хуже. В начале 60-х годов детей, растущих без отцов, было 84%, а в 50-х годах - 53%. Но и эти цифры не показывают нам кризис семьи. Примерно у половины американских детей из полных семей неродной отец. Меньше половины разведенных отцов регулярно общаются со своими детьми.

Как часто общаются русские разведенные мужья со своими детьми, отечественные социологи умалчивают. Но ни цифры, предоставленные русскими психологами, ни свидетельства американских исследователей этого вопроса не смогут передать страданий ребенка, которого бросил папа и который долгие годы ждет, что папа-«летчик» скоро вернется, по обещанию мамы, из командировки.

Папа ушел из семьи, узнав о предстоящем рождении ребенка. Дай в семье-то он был временный гостем, прихватившим с собой золотые украшения своей гражданской жены. Поселился он в этом доме потому, что ему просто нужно было где-то «перебиться» после выхода из тюрьмы. Сердобольная женщина его пригнала, полюбила, решила родить ему сына. Папа ни разу не поздравил ребенка с днем рождения, даже не поинтересовался, как его назвали.

Пятилетний Сережа после разговора с друзьями грустно спросил маму:

- Мам, у меня нет папы, да?

- Папа у тебя есть, - ответила она, - это мужа у меня нет.

И честно рассказала сыну все о папе.

Трудно однозначно ответить на вопрос: «Правда ли мама Сережи, рассказывая сыну правду?» С одной стороны, он не ждал мифического папу, который «вот-вот» вернется, но с другой - что-то в его детской душе уже было разрушено. Что же лучше: правда или ложь? На этот вопрос каждая мама отвечает по-своему. Но рано или поздно ей приходится объяснить ребенку, где его папа.

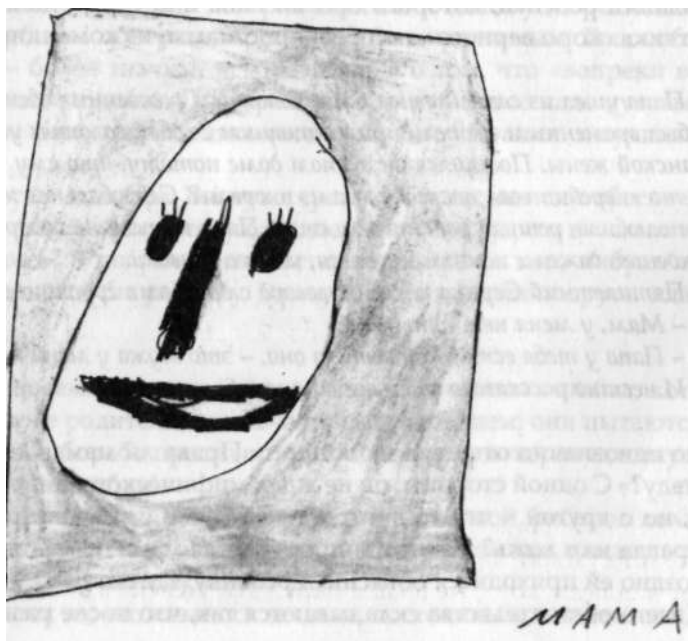
Чаще всего обстоятельства складываются так, что после развода ребенок оста-

ется без папы. Почему развод между мужем и женой становится причиной расставания ребенка с папой? Два человека, мужчина и женщина, разлюбили друг друга, вероятнее всего, просто одному из них показалось, что та (или тот), кто встретился ему на пути, гораздо лучше того, с кем прожито вместе несколько лет, а иногда и десятилетий. Иногда к разводу приводит накопившаяся друг от друга усталость. Но вместо того чтобы просто друг от друга временно отдохнуть, папа и мама решают разводиться.

Сегодня редко можно встретить мужчину, который согласится с тем, что развод - трагедия для его ребенка. Не столь часто встречаются и те, кто уверен в том, что без отца ребенок не может быть психически здоров. Большинство пап, уходя из семьи, мысленно прощаются с ребенком, думая, что ничего плохого они не совершают. А большинство мам, глядя уходящему папе вслед, клянутся себе, что его нога больше никогда не переступит порога этого дома.

Конечно, не каждый ребенок переживает уход отца как трагедию, не каждый получает в наследство психические травмы или заикания, но негативный след и боль навсегда остаются в душе каждого ребенка. Если в дальнейшей жизни вашего малыша будут происходить сложные периоды (а они бывают в жизни почти каждого человека), ему будет гораздо проще их переживать и принимать правильные, спокойные решения. В том случае, если он будет чувствовать все свое детство, что у него есть папа и мама, он будет уверенным в себе, здоровым в психологическом плане человеком.. Поэтому, дорогие родители, разводясь друг с другом, старайтесь «не разводиться» со своим ребенком.

Родители Ани разошлись, когда ей было четыре года. Анин папа полюбил другую женщину. Его жене хватило выдержки достойно себя повести и не препятствовать общению дочери с отцом. За свои семнадцать лет Ане и в голову не при-



ходило, что ее бросил папа. Она выросла здоровым, жизнерадостным человеком, и когда ее спрашивали:

- Кого ты больше любишь: маму или папу?

Она отвечала:

- Конечно, папу!

Если оба родителя способны сохранить выдержку и уважение друг к другу, если мама не препятствует ушедшему из семьи папе общаться с ребенком, то они смогут создать ребенку психологически комфортную атмосферу развития. Особенно это касается семей, где без папы остается дочка. Для развития маленькой девочки папа необходим даже больше, чем мальчику, потому что чаще всего именно с папой у девочек получаются более близкие эмоциональные отношения, чем с мамой.

Конечно, многое зависит от того, насколько мама способна спокойно и доброжелательно относиться к визитам своего бывшего мужа. Упреки, претензии, восприятие каждого прихода в дом супруга, покинувшего семью, как очередной семейной драмы или трагедии, заставляют ребенка чувствовать себя виновным в страданиях матери. При таких отношениях отцу трудно сохранять с ребенком спокойные, добрые и ровные отношения. Ребенок, вероятнее всего, займет сторону самого страдающего звена - мамы, просто жалея ее, часто не разделяя ее страданий.

На своих рисунках семьи дети точно отражают нюансы отношений между собой и родителями. Обратите внимание на рисунок семьи 8-А, который сделал Андрюша. Ему 9 лет. Вопреки запретам мамы, он общается с папой. Оба думают, что мама об этом не знает. На рисунке семьи ребенок изобразил и ушедшего из семьи папу. Обратите внимание: папа и мама изолированы друг от друга и от ребенка. А сам Андрей обвел себя в двойной овал, якобы изображающий солнце, но солнце на его рисунке - не цветное, а черно-белое. На рисунке 8-Б - мама. Как вам нравится выражение ее лица? Это показатель того, как воспринимает ее ребенок. А на рисунке 8-В - папа. Рисунок 8-Г - это несуществующее животное «пумалитадон» - очень агрессивное существо, с клыками, когтями. Оно нарисовано коричневым и черным цветом, что свидетельствует о неблагоприятном психологическом состоянии ребенка в этой семье.

Сегодня чаще всего после развода родителей ребенок остается с мамой. А папы, уходя от нелюбимых женщин, бросают своего ребенка, забывая о его днях рождения, переставая интересоваться его учебой или успехами. И только 30% мужчин остаются для своего ребенка папами, несмотря на несложившиеся отношения с женой. Почему так происходит? Комплекс причин, включая социальные, финансовые, моральные, заставляют мужчин так себя вести, точнее, часто не позволяя им поступать по-другому. Можно попытаться сгруппировать эти причины и выделить несколько основных.

Первая причина. Утрата духовных ориентиров. Вера, приверженность к той или иной религиозной системе координат довольно часто крепко держала семьи, которые теряли взаимопонимание. Но то, что раньше было невозможно по религиозным канонам, для многих сегодня - можно. Прежде всего - прелюбодейние. Если бы те, кто уходят к новой жене (или новому мужу), помнили о том, что они нарушают заповеди, которые нельзя нарушать, разводов было бы гораздо меньше.

Вторая причина. Как следствие утраты духовных ориентиров – утрата нравственных идеалов. В «желтой» прессе довольно часто встречается новая отечественная поговорка: «Лучше один раз в жизни почувствовать себя подлецом, чем всю жизнь мучиться». Сейчас «не модно» приносить себя в жертву, ради кого бы то ни было жертвовать своим сиюминутным благополучием.

Третья причина. В связи со сменой социальных ориентиров, строя несколько поколений утратили веру в будущее. Страх снова потерять все заставляет многих думать о том, чтобы «урвать» как можно больше от жизни сейчас. А что будет завтра, как сложится жизнь их детей? Это не имеет значения, поскольку многие не уверены в собственном завтрашнем дне.

Несколько пережитых финансовых крахов заставили многие семьи жить одним днем, думать о сегодняшнем благополучии и сегодняшних удовольствиях.

Четвертая причина. Часто мужчина говорит: «Почему я должен делать то, чего не хочу? Зачем мне жить с женщиной, которую я больше не люблю? Я никому ничего не должен!» А как же ребенок?

В самоуважение многих современных мужчин (а иногда и женщин) не входит воспитание ребенка. Для большинства людей сегодня главное – финансовое состояние и положение в обществе, ученая степень или творческий статус. Количество брошенных детей или число уже заключенных браков не влияют сегодня на самоуважение человека.

Достаточно обратить внимание на современные журналы с фотографиями известных, популярных людей. Большинство из них женаты неоднократно, каждая последующая жена, разумеется, моложе предыдущей. Какова же реакция зрителей и поклонников?

«Какой молодец!» – восклицают они, глядя на пятую жену, которая лет на сорок моложе своего мужа.

Разумеется, это касается тех мужчин, которые могут себе это позволить с точки зрения статуса, денег и так далее. Что же думают те, у кого нет ни положения в обществе, ни имени, ни валютного счета в банке? Конечно, им приходит в голову, что они ничем не хуже и что разводиться сейчас популярно.

Пятая причина. Ни в коем случае не ратуя за социалистический строй, приходится согласиться с мыслью, что семья – ячейка общества. Именно такая постановка вопроса многие годы сохраняла многие семьи от разводов. Факты остаются фактами: количество разводов резко увеличилось после перестройки. Человек, который чувствует себя частью общества, способен отвечать за своих близких, в том числе и за детей. А тот, кто сам не защищен, вряд ли способен защитить своих близких.

Обстоятельства сложились так, что папа Вики потерял высокооплачиваемую работу, не смог обеспечивать дочь и трех взрослых женщин: жену, ее сестру и бабушку. Ежедневные скандалы в семье из-за отсутствия денег вынудили его уйти к своим родителям. Вика осталась с мамой, прабабушкой и младшей маминной сестрой.

Вот так она изображает свою семью: рисунок 9-А. Обратите внимание, где сама Вика и как она нарисована: на рисунке только голова девочки, которая расположена левее папы, мамы, прабабушки. Ребенок чувствует себя отверженным в этой се-

мье, где нет положительных эмоций. Обратите внимание на уголки губ самой девочки: она не улыбается. И никто не улыбается в этой семье. Викин папа выглядит так: рисунок 9-Б. На рисунке 9-В изображена мама девочки. Рассмотрите выражение ее лица. Как вы думаете, какие чувства испытывает она? И какие отношения между нею и дочерью?

Интересен рисунок 9-Г. Это треложив - несуществующее животное, оно нарисовано черным фломастером. Характер рисунка, выбор цвета, расположение рисунка на листе бумаги - все это говорит о том, что ребенок испытывает затянувшийся стресс, вероятнее всего, нуждается в квалифицированной помощи.

Сегодня стало модным утверждение, что семья - это глубоко личное. Сохраняет ли мужчина после развода настоящее отцовство, участвует ли в жизни своего ребенка не касается никого, кроме бывшей жены и ребенка. Если раньше мужчина чувствовал, что на нем - главная ответственность, что воспитывать подрастающее поколение - это важно, то теперь выяснилось, что эта «ячейка» больше никому не интересует.

Конечно, это не касается всех мужчин. Среди них есть и такие, которые способны дать детям ласки и любви больше, чем матери. Встречаются папы, которые воспитывают двоих, а то и троих детей после того, как их мама находит себе нового мужа, либо по той или иной причине просто уходит из семьи.

Бывший полковник в отставке один воспитывал трех дочерей и сына. Их мама через два месяца после рождения четвертого ребенка ушла в секту, которой, согласно оставленной мамой прощальной записке, она и собиралась посвятить оставшуюся жизнь. Он научился готовить, сам поднял и воспитал всех детей. Однажды ему встретилась женщина, с которой он готов был разделить дальнейшую жизнь, но дети заявили:

- Нам не нужна другая мама.

И он остался один.

Такие случаи - редкость. Гораздо чаще встречается другой пример: женщины, которые после разводов не позволяют бросившим их мужьям видеть детей. Многим из нас знакома фраза обиженной женщины, брошенной мужем: «Это мой ребенок, и мне решать, что с ним делать».

Права ли женщина? Конечно, нет. Прав ли мужчина, который легко отступает и соглашается с ее решением: «Ну, не хочешь, и не надо»?

Возможно, его согласие связано с нежеланием выслушивать очередные упрёки жены, становиться свидетелем сцен и истерик. Кто больше всего страдает в таких случаях? Конечно же, ребенок. И те папы, которые, вопреки материнским запретам, считают, что развод не означает прекращения отцовства, и продолжают встречаться с ребенком, поступают правильно.

В этих встречах существуют свои подводные камни. Продолжая народную поговорку: «Не та мать, что родила, а та, что воспитала», - хочется добавить: «Не тот отец, что «родил», а тот, кто рядом и участвует в воспитании ребенка». Возражающим аргументом женщин в таких случаях является следующий: «Я его (ребенка) кормлю, одеваю, воспитываю, а ты только погулять с ним хочешь, шоколадку раз в неделю принести или купить ерунду какую-нибудь, ты вот помучайся с мое...»

Женщины часто забывают о том, что в разводе виноваты двое: муж и жена. Если думать о ребенке, ему лучше гулять с папой раз в неделю, чем каждый день, месяц за месяцем, год за годом тщетно ждать его шагов в коридоре.

Тут возникают другие сложные вопросы:

- *Можно ли быть ребенку хорошим отцом, встречаясь с ним по воскресеньям?*
- *Что это такое «воскресный папа»?*
- *Разве это не насмешка над ребенком, не унижение бывшей жены?*
- *Как может воспитывать ребенка «папа», который не имеет представления о том, чем дышит и как живет этот ребенок?*
- *Нужны ли ребенку эти подарки или они причиняют ему боль?*
- *Наконец, как после всего этого мамам объяснить малышу, куда в понедельник девается такой добрый по воскресеньям папа?*
- *Как помочь ребенку правильно понять, почему мама – здесь, а папа – где-то там?*

Сложнее всего отвечать на вопросы ребенка в тех случаях, когда у него появляется новый папа. Какой папа настоящий? Кого слушаться? Кто лучше: тот, кто забавляет складывать игрушки и книжки, или тот, кто дарит подарки? Кто главнее? Грудно приходится всем: и маме, и новому папе, и малышу. И совет, который чаще всего приходится давать в таких ситуациях, звучит так: «Если ребенку до пяти лет, лучше не травмировать его психику, не будоражить его воображение, дать ему подрасти и самому выбрать, с кем из отцов он хочет общаться».

Но это касается только семей, в которых появляется новый папа. Если же папы шока нет, не следует разлучать малыша с тем, кого он полюбил. Разумеется, решать, как правильно поступить, в каждом конкретном случае нужно, исходя из сложившейся ситуации, из отношений между родителями и ребенком. Понятно одно: если вы не уверены в том, что будете принимать участие в дальнейшем воспитании ребенка и, что того хуже, пытаетесь встречаться с ребенком просто назло бывшей жене, лучше не травмируйте ни ребенка, ни его мать.

Ребенку будет проще пережить ваш уход, если вы исчезнете из его жизни, возможно, тем самым освободив дорогу тому, кто станет вашему ребенку хорошим отцом. Ребенку нужен отец, который не только приходит по воскресеньям и дарит подарки, но готов откликаться на его проблемы по первому зову, приходите тогда, когда это нужно ребенку, а не когда у вас для этого появляется желание и возможность. И если вы тот папа, который готов принимать участие в жизни ребенка по его требованию и желанию, читайте дальше.

Советы папам, которые больше не живут в семье

Принято считать, что мужчины – народ более адекватный и не испытывает типичного для женщин раздражения при упоминании слова «совет». Замечено, что большинство женщин более доверяет слову «рекомендация». Когда я спрашиваю моих пациентов, какое слово, «совет» или «рекомендация», они готовы воспринять в качестве психологической помощи, они обычно отвечают: «Конечно, совет. В слове «рекомендация» есть что-то мягкое и неуверенное, а мужчине нужна конкретика».

Поэтому «конкретику», то есть психологические рекомендации относительно проблем, которые могут ожидать пап, покинувших семью, но желающих поддерживать отношения с ребенком, назовем «советами».

Итак, советы папам, которые любят своего ребенка и хотят после развода остаться ему отцом.

Совет первый. Трудно, конечно, любить, находясь в стороне от объекта любви. Но если так сложились обстоятельства и вы готовы продолжать участвовать в жизни своего ребенка, поинтересуйтесь, каковы ближайшие события в его жизни? Возможно, это спортивные соревнования? Или турнир по шахматам? Может быть, игра в футбол с соседним кварталом? Что бы это ни было, постарайтесь понять, насколько это важно для вашего ребенка и примите в этом участие.

Совет второй. Спросите у ребенка, в каком именно вашем участии он больше нуждается? Может быть, ему нужно, чтобы вы научили его лучше играть в шахматы? Или купили ему спортивную форму? Возможно, просто присутствовали в качестве болельщика или зрителя, искренне за него переживая? А может быть, он вообще не хочет, чтобы вы там были? И не делайте ничего против его желания.

Совет третий. Старайтесь принимать участие в главных вехах его жизни, таких, как начало учебного года, отмечаеие дней рождения, переход в другую школу или выбор высшего учебного заведения. Обсуждайте вместе с ним предстоящие события, выясняйте его мнение, отвечайте на его вопросы.

Совет четвертый. Советуйтесь с ним о событиях вашей жизни, которые значимы для вас. Общение с обратной связью ценится больше, чем односторонняя заинтересованность. Ребенок должен понять, что его мнение значимо для вас.

Совет пятый. Если ваш ребенок дошкольного или младшего школьного возраста, обсудите с его мамой предстоящие проблемы и разделите часть ее хлопот, связанных с малышом. Можете заниматься с ним английским или возить его к преподавателю, ходить с ним на каток или ездить к его друзьям в гости. Выясните, с какими предметами у него сложности, попробуйте помочь ему.

Совет шестой. Старайтесь не ругаться с его мамой, вашей бывшей женой. Для того чтобы ребенок вырос психически здоровым, он должен, прежде всего, уважать обоих своих родителей.

Совет седьмой. Старайтесь делать встречи регулярными. Ребенок должен верить вам, знать, что вы встречаетесь с ним не от случая к случаю, что вы - не проходящий папа, а папа раз и навсегда. Желательно, чтобы ваши встречи, помимо важных событий в жизни ребенка, происходили не реже одного раза в неделю.

Совет восьмой. Никогда не нарушайте данного ребенку слова. Если вы пообещали отправиться с ним на рыбалку, откажитесь от любых навалившихся на вас срочных дел, но сделайте то, что обещали. Чувство ребенка, что папа всегда готов

его защитить, всегда ждет с ним встречи, может пошатнуться от одного нарушенного вами слова. Обещали подарить велосипед? Подарите, даже если мама будет против. Но лучше посоветуйтесь с ней до того, как сделаете ребенку подарок, который может вызвать ее неприятие.

Совет девятый. Если ваша новая жена вдруг окажется уязвленной тем, что ребенку от первого брака вы уделяете времени больше, чем ей, не пытайтесь сохранить новые отношения в ущерб своему малышу. Вряд ли такая женщина сможет быть хорошей женой.

Вы ведь говорили ей, когда создавали новую семью, что не собираетесь бросать своего ребенка? Она ведь согласилась с вами? Напомните ей об этом. Не скрывайте от новой жены, что вы хотите встречаться с ребенком. И делайте это, возможно, в ущерб некоторым вашим совместным семейным мероприятиям. Умная и добрая женщина, хорошая жена поймет вас правильно. А плохая - разве она вам нужна?

Совет десятый. Постарайтесь объяснить матери вашего ребенка, что ваше желание участвовать в его жизни продиктовано лучшими побуждениями, что вы любите его и готовы сделать для него все. Налаженный контакт с его мамой поможет вам лучше следить за развитием ребенка, вовремя узнавать о его проблемах, участвовать в развитии способностей и талантов.

Совет одиннадцатый. Если для вашей бывшей жены трудно встречаться с вами в обсуждать проблемы ребенка, ищите помощников среди его учителей, родственников. Можете попробовать встретиться с родителями вашей жены и объяснить им, что вы, прежде всего, хотите добра ребенку. Их жизненный опыт и отсутствие обид, которые вы невольно причинили своей бывшей жене, могут сыграть вам добрую службу. Вполне возможно, они уговорят вашу жену помогать вам в воспитании ребенка, а не препятствовать этому.

Совет двенадцатый. У ребенка должна быть возможность постоянно общаться с вами. Если у вас есть возможность, подарите ему мобильный телефон и позвольте звонить, когда ему нужно. При этом оплату за ваши с ним разговоры не перекладывайте на его маму. Если вы опасаетесь, что придется разговаривать целыми днями, выделите для разговоров с ним специальное время. Например, 15 минут - каждое утро и 15 минут - каждый вечер. Но если он захочет продлить разговор, не упрекайте его тем, что его время давно истекло, и уж тем более не говорите, сколько денег вы уже истратили на телефонные с ним разговоры.

Совет тринадцатый. Заранее обговаривайте предстоящие программы выходного дня или праздника, избегайте незапланированных походов и неподготовленных поездок. Ребенок дошкольного возраста может быстро устать, капризничать, а заранее готовясь к поездке за город или походу в цирк, вы убережете себя от ряда неприятных ситуаций, в которых можете оказаться. Например, вы внезапно решили отправиться на каток, но вы ведь не знаете, достаточно ли удобно для катания ждет ребенок. Или вы отправились с ним в кино, а по дороге он затащил вас в супермаркет, где захотел игрушку, на которую вам уже не хватает денег.

Совет четырнадцатый. Оговаривайте большие покупки заранее. Если вы с ребенком договоритесь, что и сколько вы будете ему покупать, ваш отказ от очередной покупки не вызовет ни обид, ни истерик. Один папа рассказал, что для него самое ужасное – это поход в цирк, потому что дочь просит купить все, что увидит, на что упадет ее взгляд. Отказывая ей, он чувствует себя неловко, поэтому и предпочитает любой культурной городской программе поездку за город, в лес или в деревню: «По крайней мере, там нет магазинов!»

Чтобы избежать таких ситуаций, не бойтесь оговорить с ребенком количество покупок до поездки, объяснить ему, что вам неудобно ему отказывать, но случайные большие покупки излишни. Вы не потеряете свой авторитет в глазах ребенка, если честно признаетесь ему, что у вас просто нет столько денег. Искренность и доверие к ребенку только улучшат ваши отношения.

Совет пятнадцатый. Будьте для него интересным человеком. Готовьтесь к каждой встрече, думайте, что нового вы можете ему рассказать, в какую игру, не вовлекая окружающих и не мешая им, вы можете вместе играть, просто гуляя по парку. Например, вы можете предложить ему следующие игры:

«Облака»: нужно смотреть на небо, рассказывать друг другу, на что похожи плывущие по небу облака, что там, на небе, между ними происходит и чем все это кончится. Не стесняйтесь фантазировать, сочиняйте сказки, невероятные истории, продолжая и развивая мысли друг друга, придумывая своим несуществующим героям смешные имена.

Играйте в слова: каждый из вас произносит слово, которое начинается с той буквы, на которую закончилось сказанное ребенком. Например: ребенок произносит слово «шишка», вы находите слово, начинающееся на букву «а», «апельсин», малыш подхватывает: «носорог». Можете точно так же играть в города.

Придумывайте свои игры, предлагайте ребенку к следующей встрече придумать игру, старайтесь делать так, чтобы каждая встреча была эмоционально положительной и яркой, учила вашего ребенка мыслить, творить и фантазировать.

Совет шестнадцатый. Рассказывайте своему ребенку о своем детстве, спрашивайте, как бы он поступил на вашем месте. Знакомьте его со своими закадычными друзьями, водите по заповедным уголкам своего детства. Такие прогулки принесут вам не меньше впечатлений, чем любая, самая престижная экскурсия. Говорите ему, что у вас были те же проблемы, что и у него, что вы тоже были маленьким, а он, когда вырастет, будет большим, умным и сильным.

- Как папа? - уточнит у вас ребенок.

Услышав такой вопрос, знайте, что вы для него – друг, пример для подражания, и постарайтесь не потерять в его глазах свой статус.

Совет семнадцатый. Если малышу до пяти лет, остерегайтесь посещать с ним кинотеатры, он может испугаться большого количества людей или раскапризничаться.

Не рекомендуется также водить маленьких детей в музей восковых фигур, посещать театры страха, комнаты смеха или ужаса. Ребенок может разрыдаться, и от вас потребуются титанические усилия, чтобы его успокоить.

Совет восемнадцатый. Не ходите с маленьким ребенком в те места, где он раньше не был, вы и представить себе не можете, сколь неадекватной может быть его реакция. Однако, если вы уверены, что вам хватит терпения привести его в порядок или правильно объяснить ему, как нужно себя вести, можете провести подобный эксперимент. Особенно это касается кафе или ресторанов: вы ведь не знаете, к какой пище ваш ребенок приучен, возможно, по какой-то причине ему не рекомендуются острые или жареные блюда, предварительно посоветуйтесь с его мамой.

Совет девятнадцатый. Если вы - папа, а мама вашего ребенка возражает против общения с ним, постарайтесь спокойно выяснить у нее причину несогласия на ваши встречи, не погружаясь в воспоминания о ваших несложившихся отношениях. Терпеливо выслушивайте ее доводы, обговаривайте детали встреч: сколько раз в неделю вы будете встречаться с ребенком, в какие дни, куда будете с ним ходить, чем будете кормить, что будете дарить и чем будете заполнять совместный досуг.

Совет двадцатый. И главный, обобщающий, совет папам, которые, несмотря на развод с матерью своего ребенка, хотя бы ими остаются: доверяйте ребенку, тратьте на него свое время, душевные силы, эмоции. Только в этом случае ваше участие в его воспитание будет полезным и нужным. И помните: ребенок может воспитываться отцом даже в том случае, когда папа ушел в новую семью. Все зависит в первую очередь от желания папы.

Именно поэтому папе нужно помнить о том, что его напряженные отношения с бывшей женой отрицательно повлияют на его с ним общение, и рассчитывать на то, что ребенок займет именно папину сторону, не стоит.

Оксана 13 лет тяжело переживает уход из семьи папы. На рисунке своей семьи 10-А она изображает и своего папу. Однако, в отличие от мамы и себя, которых девочка рисует цветными карандашами, папа нарисован простым карандашом. Посмотрите, какая мама: рисунок 10-Б. А теперь сравните ее с папой, который изображен в левом верхнем углу альбомного листа: рисунок 10-В. Обратите внимание на мимику мамы и особенно папы.

А это - рисунок 10-Г - несуществующее животное. Оно коричневого цвета, что свидетельствует о тревоге и напряжении, страхах, которые испытывает девочка. Даже солнышко на ее рисунке - коричнево-черное. А называется животное «дрянь».

В некоторых семьях отношения после развода складываются так, что папе, несмотря на все его старания и выслушивание претензий, обвинений и оскорблений, не позволяют видаться с ребенком.

Если вы, папа, уверены в том, что правда на вашей стороне, обратитесь в суд, который может установить порядок встреч с ребенком. Но прежде чем это делать, прочитайте юридические советы.

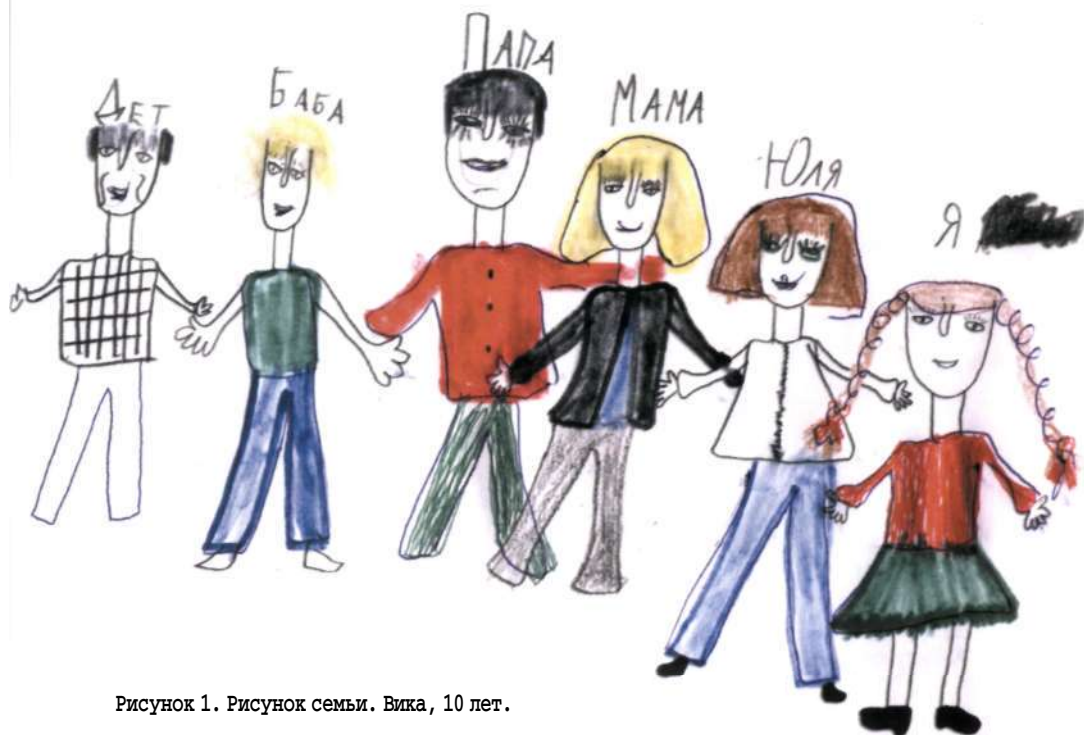


Рисунок 1. Рисунок семьи. Вика, 10 лет.

Рисунок 2. Рисунок семьи. Ваня, 8 лет.



Рисунок 3. Рисунок семьи. Егор, 8 лет.

Кото - пёс

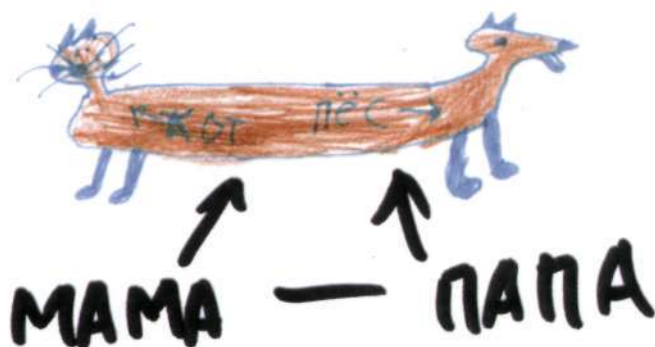


Рисунок 4-А. Рисунок семьи. Даша, 7 лет.





Рисунок 4-Б. Мама. Даша, 7 лет.

Рисунок 4-В. Папа. Даша, 7 лет.



ВРАК



Рисунок 4-Г. Несуществующее животное. Даша, 7 лет.

Рисунок 5. Рисунок семьи. Витя, 12 лет.

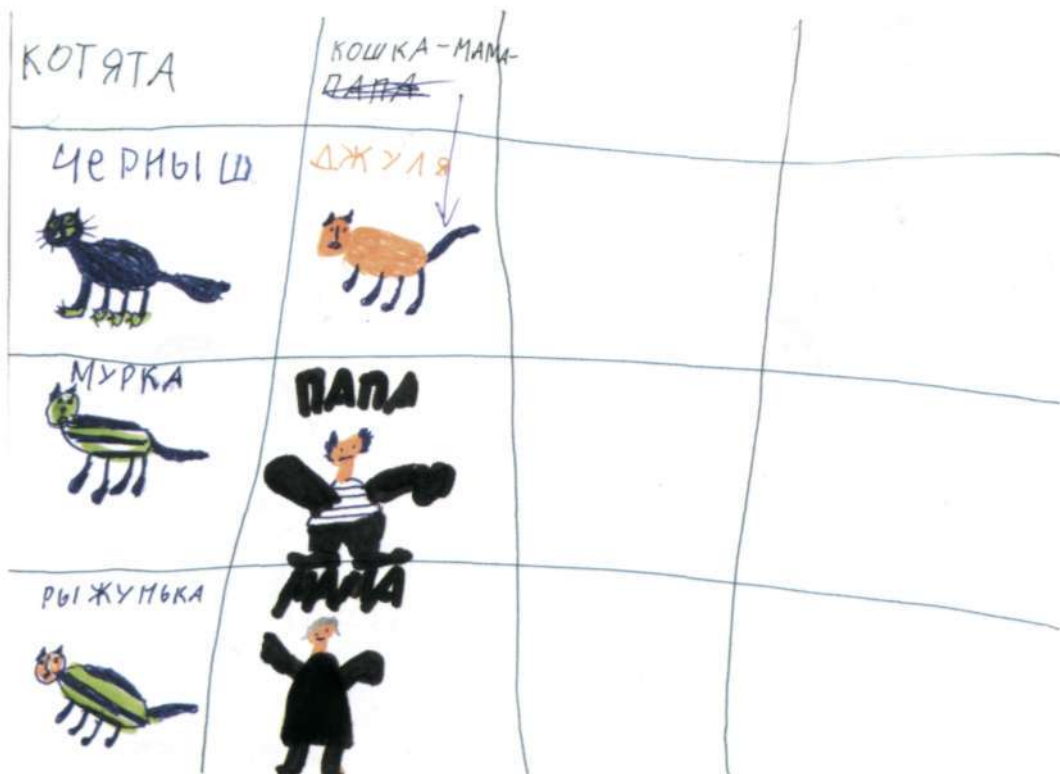




Рисунок 6-А. Несуществующее животное. Женя, 7 лет.



Рисунок 6-Б. Рисунок семьи:
«папа-мама». Женя, 7 лет.

ПАПА-МАМА



Рисунок 7-А. Рисунок семьи. Ксюша, 7 лет.

Рисунок 7-Б. Мама. Ксюша, 7 лет.



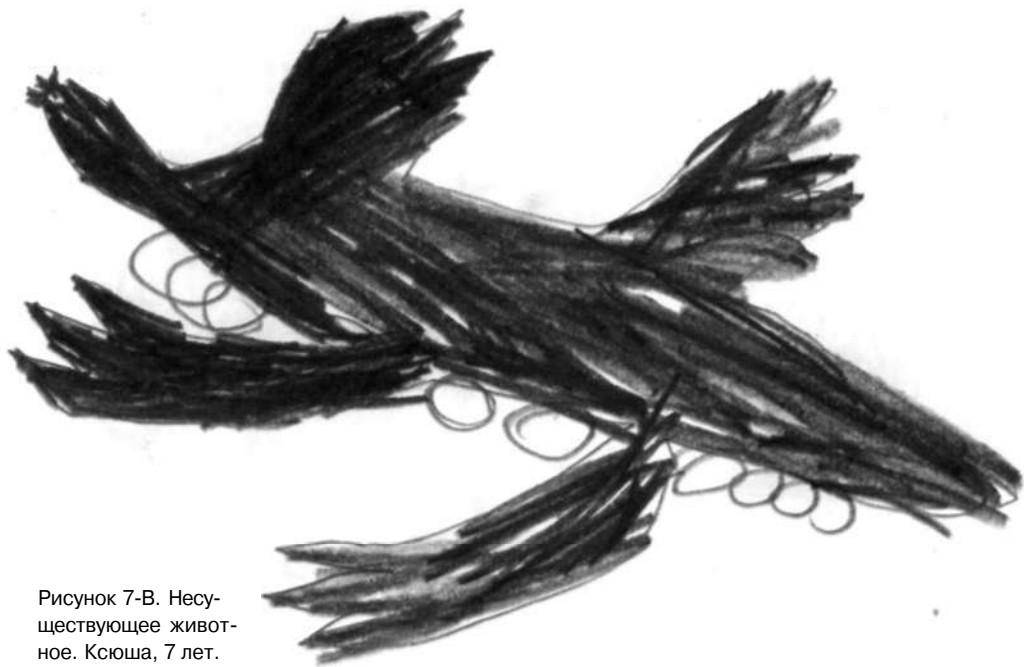


Рисунок 7-В. Несуществующее животное. Ксюша, 7 лет.

Рисунок 8-А. Рисунок семьи. Андрей, 9 лет.

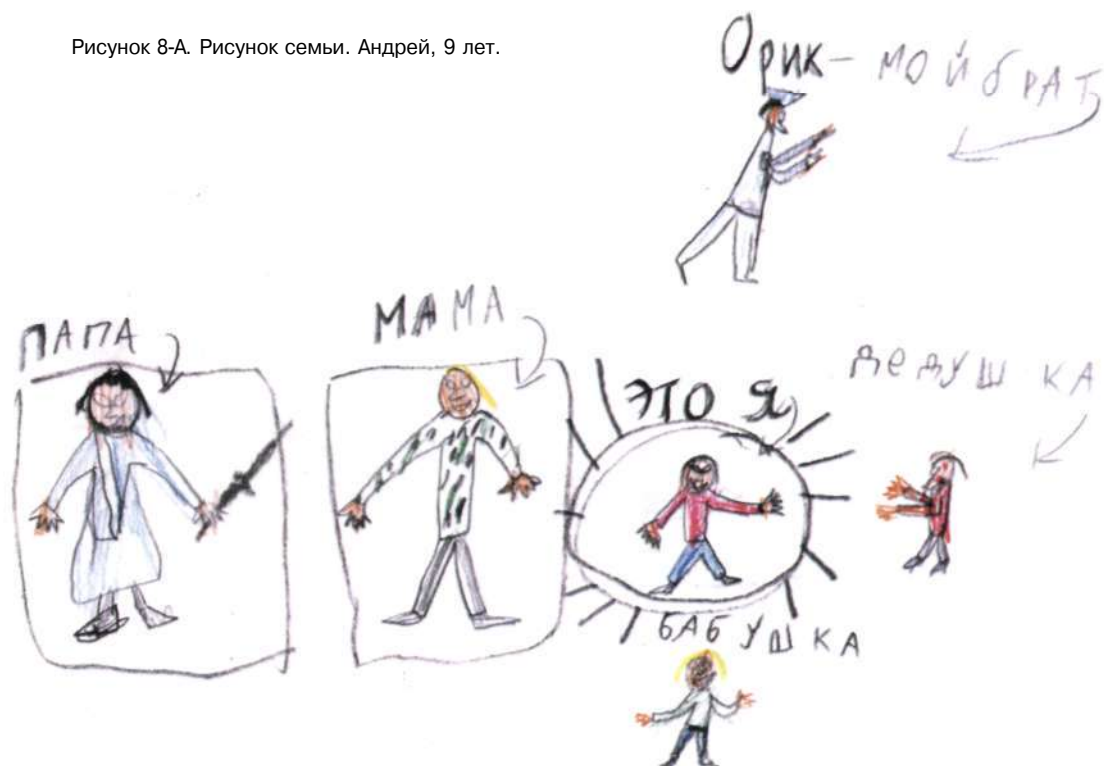




Рисунок 8-Б. Мама. Андрей, 9 лет.



Рисунок 8-В. Папа. Андрей, 9 лет.

Рисунок 8-Г. Несуществующее животное «пумалитодон». Андрей, 9 лет.



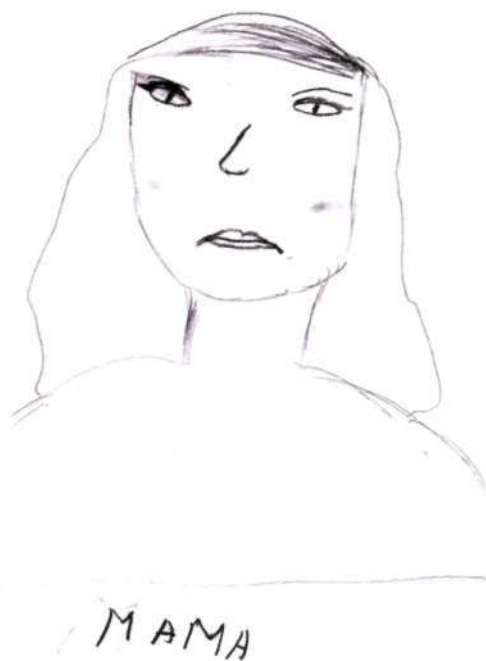


Рисунок 9-А. Рисунок семьи. Вика, 7 лет.

Рисунок 9-Б. Папа. Вика, 7 лет.



Рисунок 9-В. Мама. Вика, 7 лет.



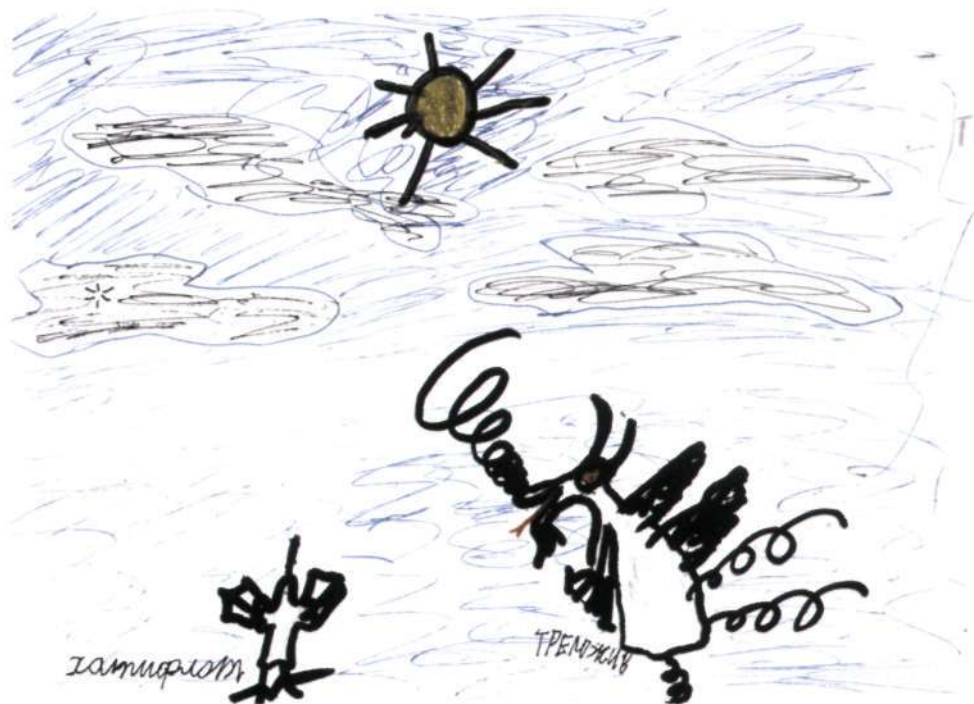


Рисунок 9-Г. Несуществующие животные «треложив и хатифлот». Вика, 7 лет.

Рисунок 10-А. Рисунок семьи. Оксана, 13 лет.

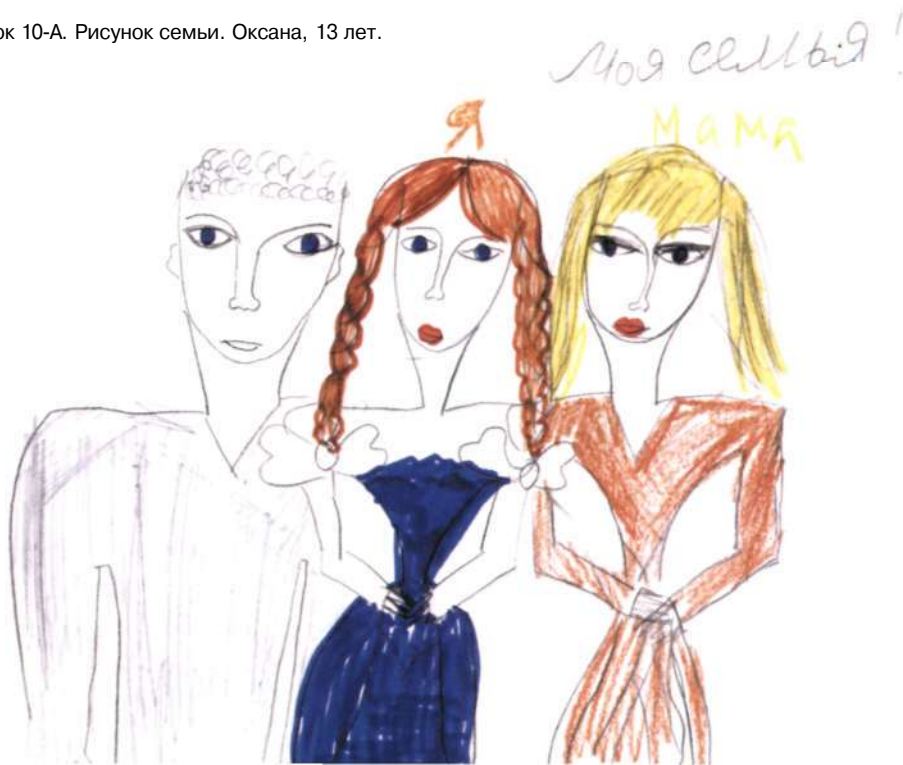




Рисунок 10-Б. Мама. Оксана, 13 лет.



Рисунок 10-В. Папа. Оксана, 13 лет.

Рисунок 10-Г. Несоуществующее животное «дрянь». Оксана, 13 лет.



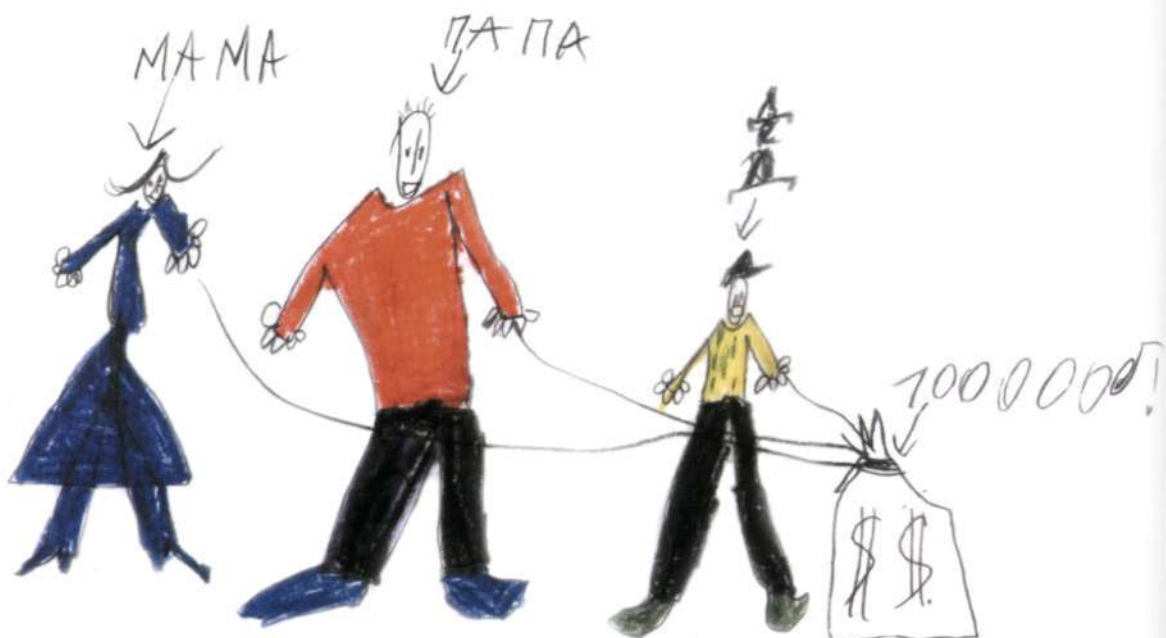
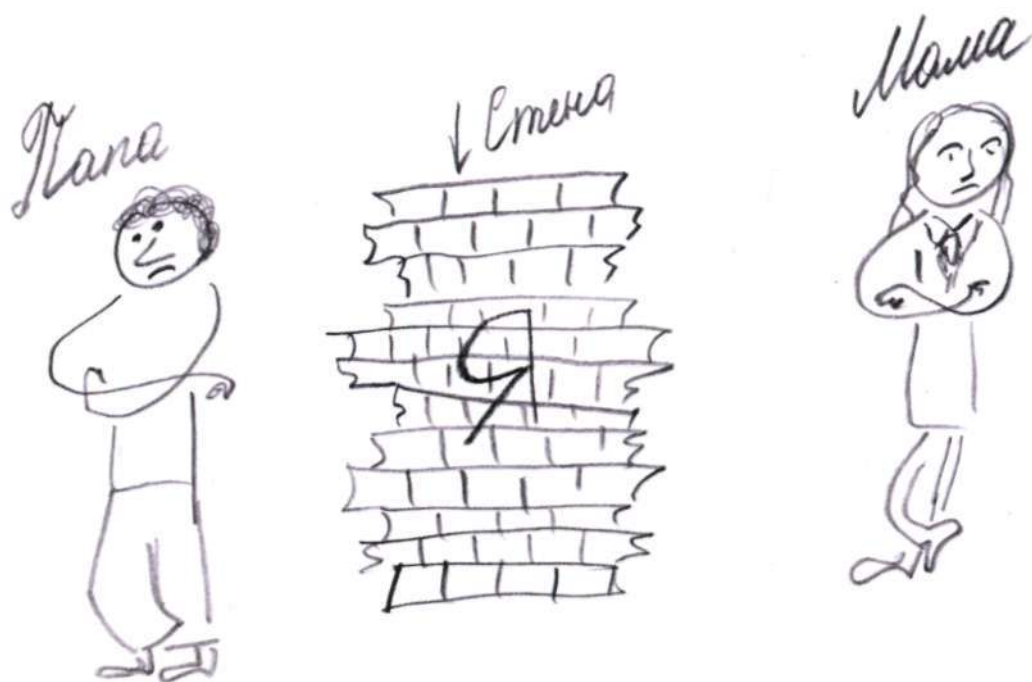


Рисунок 11. Рисунок семьи. Саша, 10 лет.

Рисунок 12. Рисунок семьи. Саша, 11 лет.



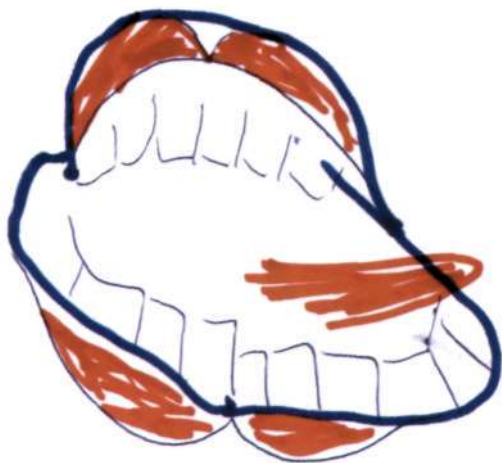


Рисунок 13. Рисунок семьи: «Бабушка кричит». Олег, 9 лет.

БАБУШКА
КРИЧИТ

Рисунок 14. Рисунок семьи. Катя, 8 лет.





Рисунок 15. Рисунок семьи. Олег, 9 лет.

Рисунок 16-А. Рисунок семьи. Саша, 9 лет.





Рисунок 16-Б. Мама. Саша, 9 лет.

Рисунок 16-В. Несуществующее животное «летохорс». Подпись к рисунку: «Это животное. Которое играет на дудке, и каждая нота несет счастье или горе. Горе несется от каждой фальшивой ноты». Саша, 9 лет.

МАМА

Летохорс





Рисунок 17. Рисунок семьи. Саша, 8 лет.

Рисунок 17-А. Рисунок семьи. Игорь, 7 лет.



Рисунок 17-Б. Мама. Игорь, 7 лет.

Рисунок 17-В. Бабушка. Игорь, 7 лет.



Рисунок 17-Г. Несуществующее животное «шито-крыто». Игорь, 7 лет.

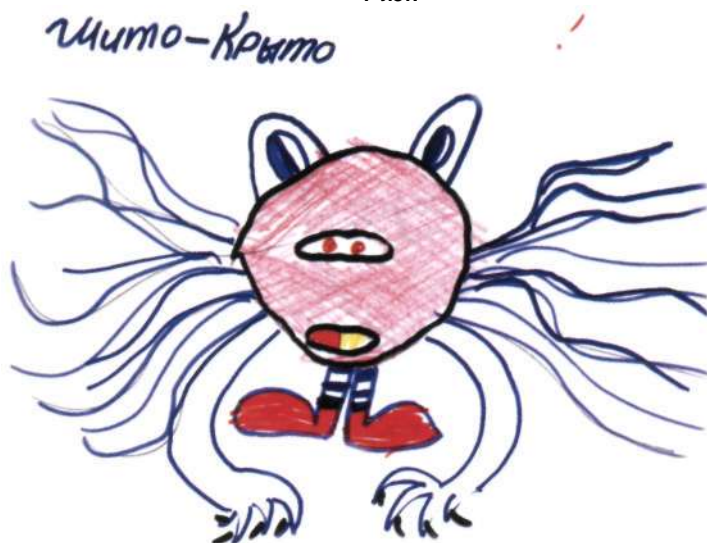




Рисунок 18-А. Рисунок семьи. Настя, 8 лет.

Рисунок 18-В. Мама. Настя, 8 лет.

Рисунок 18-Б. Папа. Настя, 8 лет.



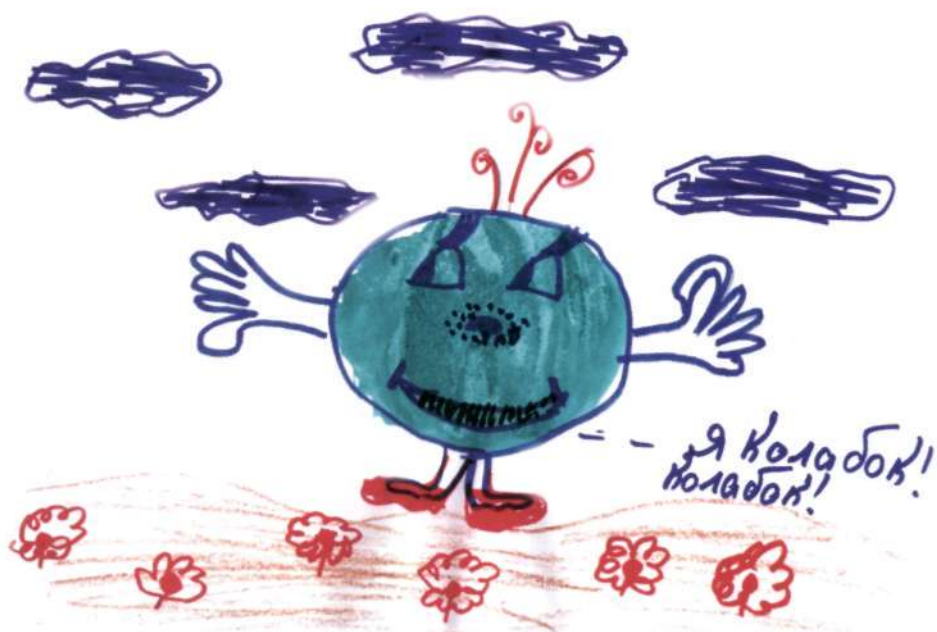


Рисунок 18-Г. Несуществующее животное «колабок». Настя, 8 лет.

Рисунок 19. Рисунок семьи. Ксюша, 7 лет.

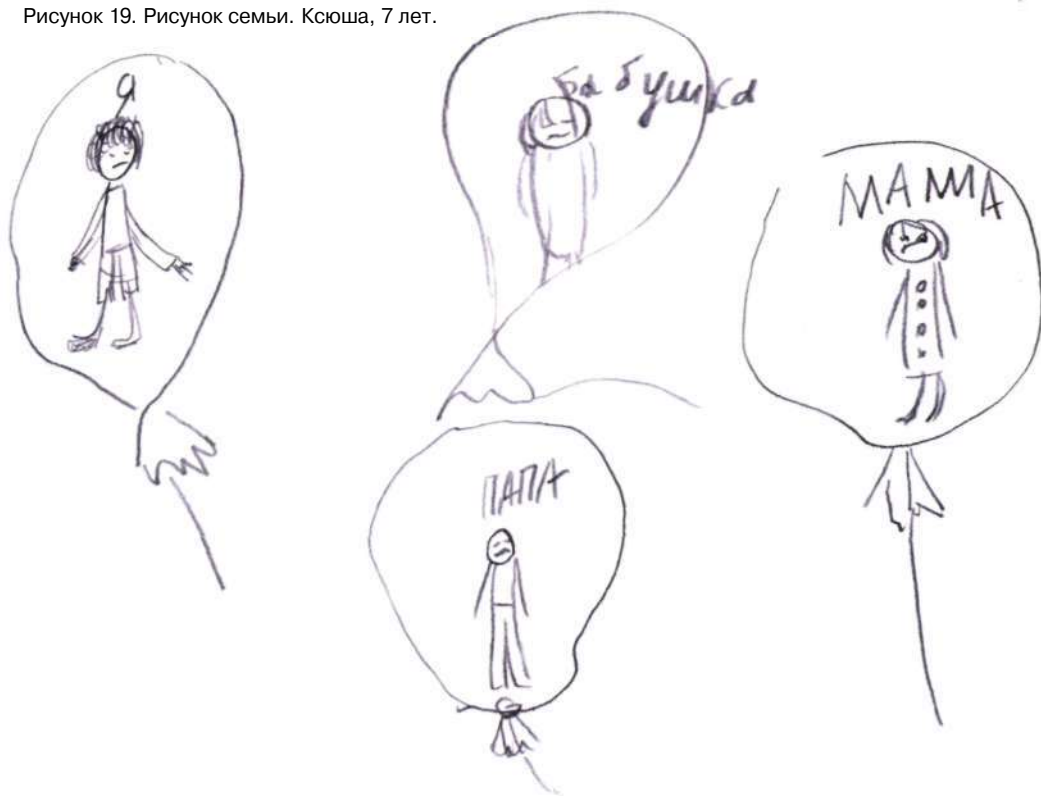




Рисунок 20-А. Рисунок семьи.
Валя, 9 лет.

Рисунок 20-Б. Мама. Валя, 9 лет.



Рисунок 20-В. Папа. Валя, 9 лет.

Рисунок 20-Г. Несуществующее животное «веселый лесоед». Валя, 9 лет.



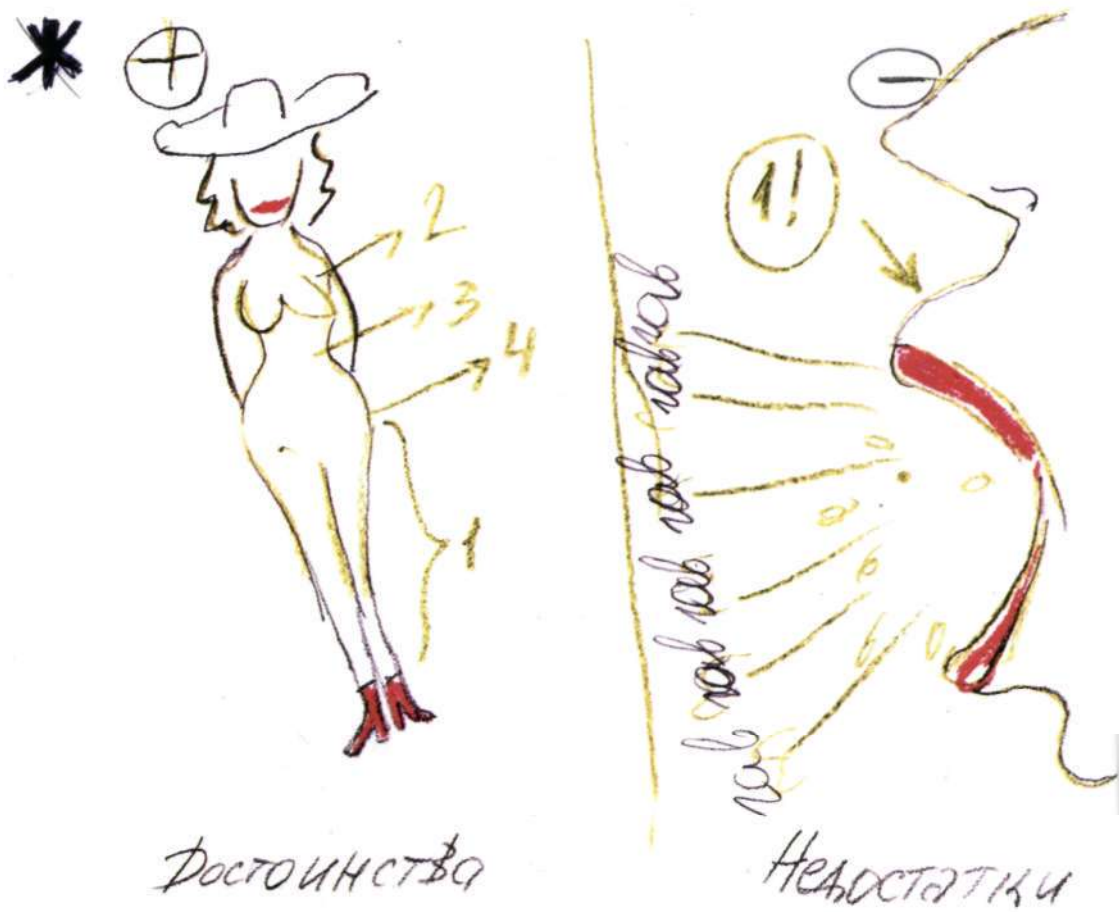


Рисунок 21. Достоинства и недостатки жены. Иван, 32 года.



Рисунок 22-А. Мама.



Рисунок 22-Б. Папа.

Рисунок 22-В. Миша.

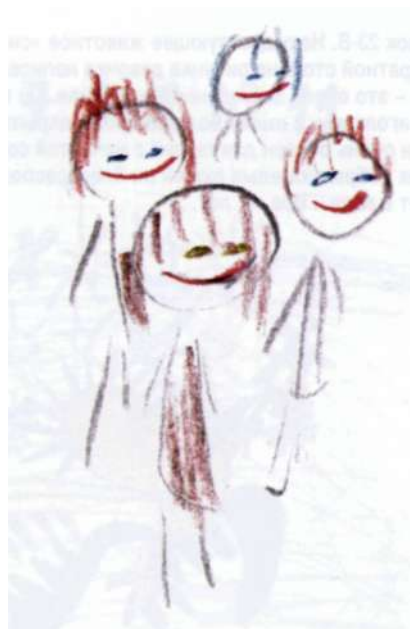


Рисунок 22-Г. Рисунок семьи. Миша, 5 лет.



Рисунок 23-А. Рисунок семьи. Ира, 11 лет.

Рисунок 23-Б. Мама. Ира, 11 лет.



Рисунок 23-В. Несуществующее животное «синигалка». На обратной стороне рисунка девочка написала: «Синигалка - это очень защищенное животное. Он весь покрыт иголками, и имеет большой рог, покрытый соплами. Он очень опасен для людей с нечистой совестью. Но для добрых, смелых людей он благорасположен. Живет в воде». Ира, 11 лет.





Рисунок 24. Календарь погоды в доме.

Рисунок 25. Календарь погоды в доме на каникулах.

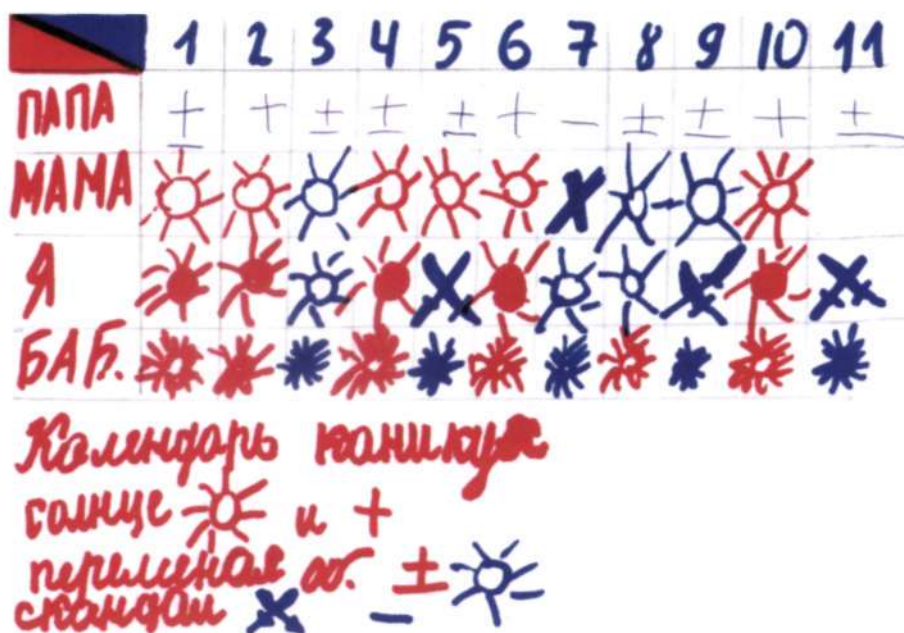




Рисунок 26. Рисунок семьи. Надя, 8 лет.



Рисунок 27. Игра в пятна.

Рисунок 28. Игра в пятна:
верблюд в пустыне.



Рисунок 29. Игра
в пятна: «птинец».





Рисунок 30. Игра в пятна: заяц с ножом.

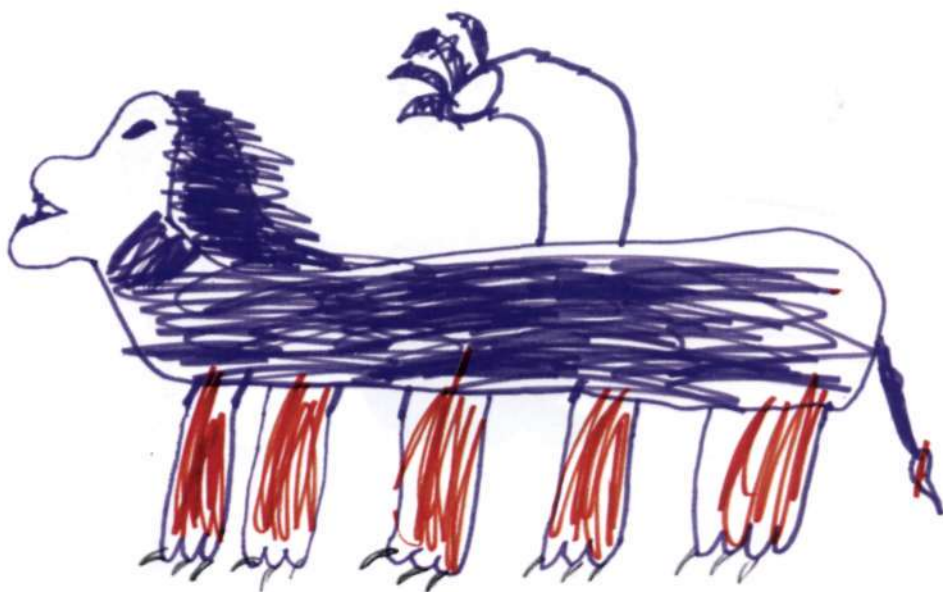


Рисунок 31. Несуществующее животное «фиолетовый многорукий лев с рукой».

МИРОТИЗ (динозавр)

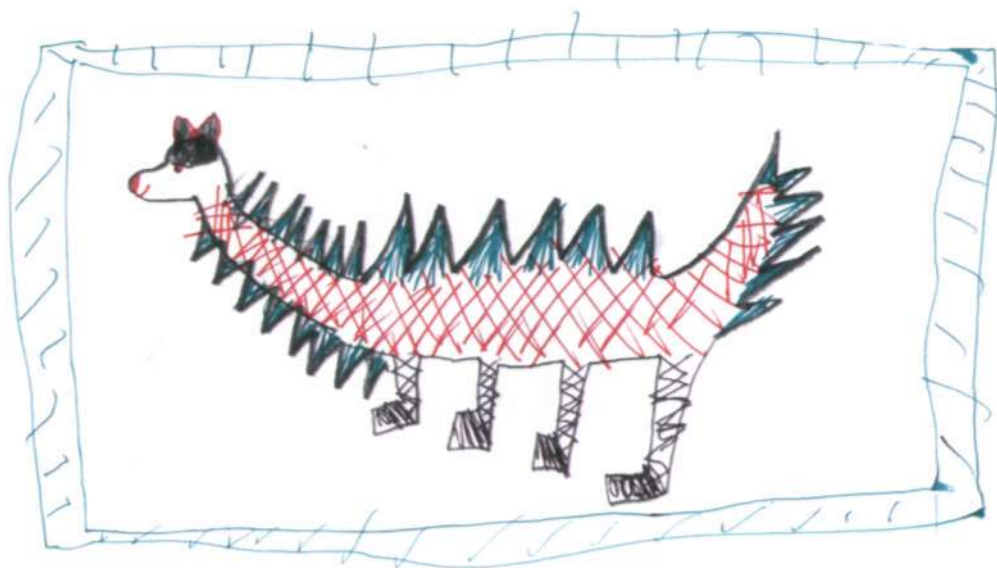


Рисунок 32. Несуществующее животное «миротиз».

Рисунок 33. Несуществующее животное «верник».





Рисунок 34. Несоответствующее животное «Филегбут».

Рисунок 35. Рисунок семьи. Варя, 10 лет.



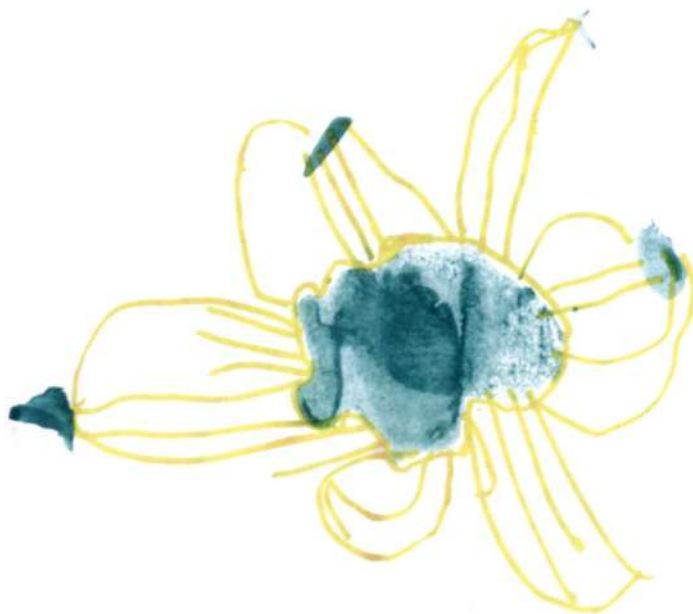


Рисунок 36. Коррекция с помощью пятен.



Рисунок 37. Коррекция с помощью пятен: от «зла» к «злунчику».

ЗЛУНЧИК

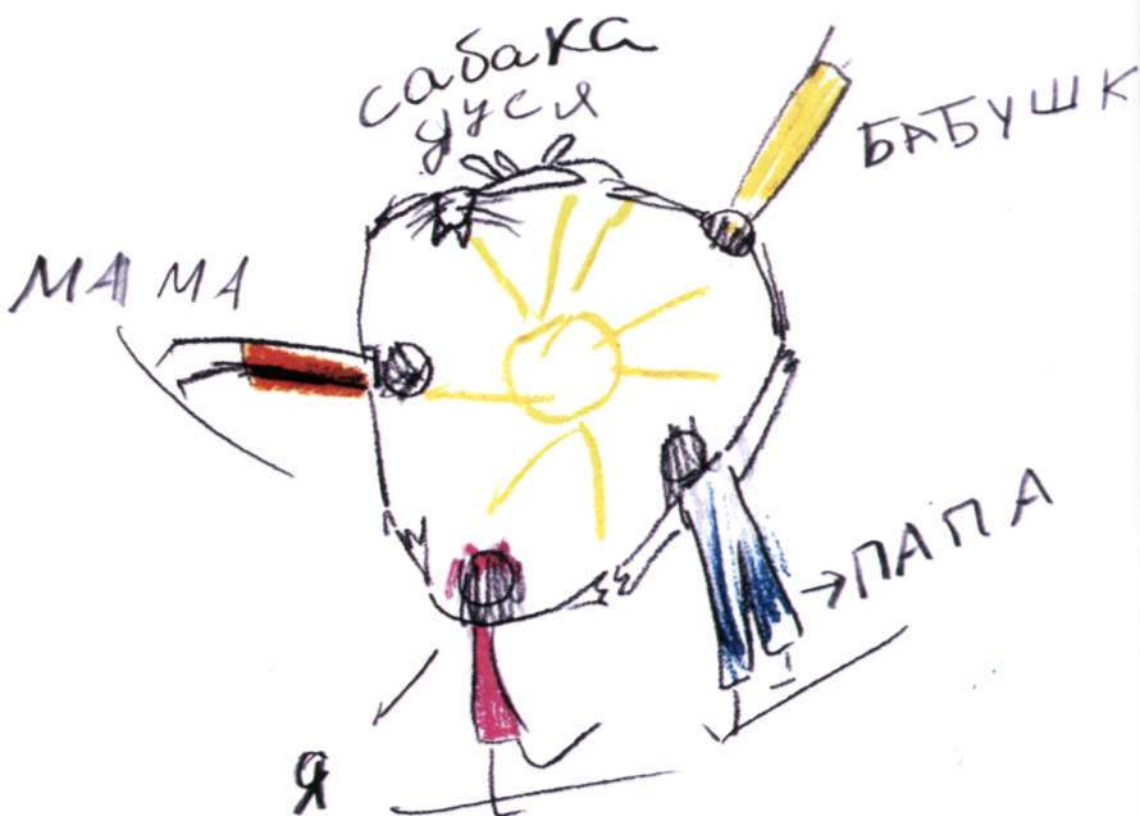


Рисунок 38. Рисунок семьи. Даша, 7 лет.

Юридические советы папе, которому бывшая жена не позволяет видаться с ребенком

Совет первый. Прежде всего, ознакомьтесь со статьей 66 «Семейного кодекса РФ»: «Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решение вопросов получения ребенком образования... Родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию».

Совет второй. Если вы пришли хотя бы раз к ребенку в нетрезвом состоянии, отругали кого-то из проживающих с ребенком либо устроили скандал, это может стать важным аргументом, предъявленным вашей женой, на основании которого вы можете получить официальный отказ на право участия в воспитании ребенка.

Совет третий. Прочитайте бывшей второй половине установленные законом ваши права. Вполне возможно, она сама согласится пойти на какие-то уступки, понимая, что суд будет на вашей стороне. Объясните ей, что ребенок - не предмет дела, а полноправная личность. Если она опять попыбует устроить вам скандал, прочитайте ей, что законом установлено также следующее: «Если каждый раз попытка одного из родителей обсудить воспитание ребенка заканчивается скандалом, то суд обяжет родителей в письменной форме заключить соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка».

Совет четвертый. Если ваша бывшая вторая половина не идет на уступки и устраивает сцены, не уподобляйтесь ей. Помните, что, если бывшие супруги не могут договориться о будущем воспитании ребенка, в споре по требованию одного из родителей ребенка может принять участие орган опеки и попечительства.

Зачитайте бывшей второй половине, не признающей за вами права на воспитание ребенка вопреки закону, следующий параграф: «При невыполнении решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные гражданским процессуальным законодательством. При зломном невыполнении решения суда суд по требованию родителя, проживающего отдельно от ребенка, может вынести решение о передаче ему ребенка, исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка».

Совет пятый. Не старайтесь лишить родительских прав мать ребенка или его отца, каков бы ни был тот или иной родитель, как бы он себя ни вел, как бы перед вами ни провинился. Отказ от родительских прав одного из них либо их лишение навсегда останутся для ребенка психологической травмой.

Не пытайтесь «отвоевать» себе ребенка, чтобы с его помощью улучшить свои жилищные условия или остаться с ним, чтобы не платить алименты.

Ребенку, особенно маленькому, прежде всего, нужна мама, а потом папа. Поэтому, если вы - папа, а мать ребенка пьет, гуляет, не уделяет внимания ребенку, даже в этом случае семь раз отмерьте, прежде чем лишать своего малыша материнского тепла.

Совет шестой. Прежде чем обращаться в суд, подберите разумные доводы, по которым вы хотите видиться с ребенком. Постарайтесь изложить их в корректной форме, не обвиняя жену. Упомяните о своем материальном положении, о занимаемой должности, об уважении и авторитете, которыми вы пользуетесь у своих сослуживцев.

Но главный ваш аргумент - то, что вы любите ребенка и хотите, чтобы он нормально и полноценно развивался.

Совет седьмой. Подайте исковое заявление в суд, которое и установит порядок воспитания ребенка. Проследите, чтобы суд обязал вашу бывшую вторую половину предоставить вам такую возможность. Если вы уже решили законным порядком восстановить свои права, не стоит уговаривать бывшую жену или обращать внимания на ее истерики, нужно спокойно действовать.

Как сделать жизнь ребенка невыносимой

Советы тем, кто привык делать все наоборот

Обожаемый русскими детьми писатель Г. Остер издал несколько книг вредных советов для детей. Следуя этим советам, ребенку ничего не стоит превратить жизнь своих родителей в ад. Однако довольно часто родители поступают таким же образом, создавая для ребенка из дома - клетку, из семьи - зверинец, живущий по принципу кнута и пряника, а нередко и семейно-шоковой «терапии». Следуя за Г. Остером, предлагаю вредные советы для родителей, которые иногда, по совершенно справедливому мнению некоторых детей, существуют только для того, чтобы сделать их детство невыносимым.

Мой тринадцатилетний стаж практикующего психолога показывает, что многие родители именно так со своими детьми и поступают, будучи искренне уверены в том, что это и есть правильное воспитание.

Совет первый. Регулярно напоминайте своему ребенку, его бабушке или дедушке все, что вы для них сделали, все, чем пожертвовали, все, чего «из-за них» лишились. Воспитательные речи начинайте со слов:

- *Я для тебя...*
- *Я из-за тебя...*
- *Заруби себе на носу!*
- *Вечно ты...*

Неприменно включите в лексикон такие слова, как «паршивец», «бестолочь», «засранец», «дурак», «сволочь», «идиотская морда», «лошадь бестолковая», «заткни фонтан, зуботычина» и другие. Репертуар можете разнообразить в зависимости от полета собственной фантазии.

Можете быть уверены: ребенок, когда вырастет, оплатит вам той же монетой.

Совет второй. Делайте так, чтобы ребенок испытывал чувство вины за все: начиная с того, что у мамы от его крика болит голова, повышается давление, что у нее вот-вот начнется сердечный приступ, потому что ребенок пытается выйти из-под ее контроля. Не сдерживайте своих отрицательных эмоций. В том случае, ес-

ли кто-то из домочадцев позволяет себе то же самое, давайте понять, что на эмоциях в этом доме имеете право только вы.

Точно так же «управляйте» поведением родителей вашей второй половины.

Совет третий. Составьте подробный список своих трат на пожилых родителей и на ребенка, регулярно доказывайте им, что на них вы тратите больше, чем на себя. Очередную просьбу кого-нибудь из них купить необходимую им вещь, например домашние тапочки или понравившийся новый ранец, комментируйте словами: «Желаниями надо управлять».

Вам удастся воспитать в них, таким образом, неуверенность в себе, хроническое чувство вины и закомплексованность.

Совет четвертый. Требуйте от ребенка полного отчета во всех его поступках, эмоциях, чувствах и желаниях, регулярно проверяйте его карманы, сумки, портфели, ящики письменного стола. Говорите ему, что хороший сын или дочь должны быть откровенны только с матерью (если вы - мама) или с отцом (если вы - папа).

Читайте его записные книжки и дневники, и когда вы там найдете то, что вам не понравится, выпорите его хорошенько, «чтобы впредь таких глупостей не писал!». А чтобы ему стало еще стыднее, покажите его дневниковые записи соседям, учительнице, тренеру, преподавателю музыки, - одним словом, всем, кто, на ваш взгляд, способен разделить ваши чувства оскорбленного родителя.

Совет пятый. Старайтесь ограничить любой контакт ребенка со сверстниками. Как можно реже отпускайте его гулять, мотивируя тем, что ему нужно много заниматься, чтобы в конечном итоге реализовать все нереализованные ваши мечты и намерения. Обязательно контролируйте, куда, зачем и с кем он идет.

Чаше указывайте ребенку на недостатки его друзей и всех тех, с кем он общается. Давайте ему понять, что единственный для него правильный выбор общения - это вы сами. Не задумываясь, свергайте его кумиров, смейтесь над его привязанностями, срывайте со стен в его комнате плакаты с изображением любимых «звездных» физиономий. Даже если вы давно делали ремонт, скажите ему: «Между прочим, обои, на которые ты посмел навесить «эти морды», стоят дорого».

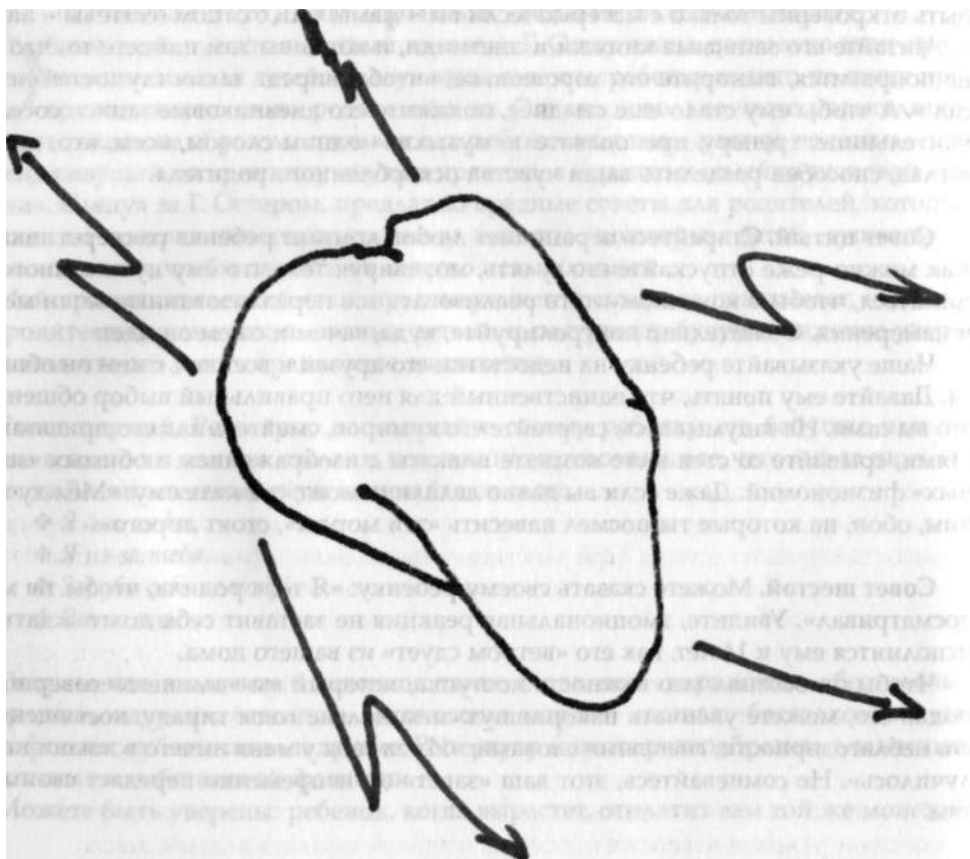
Совет шестой. Можете сказать своему ребенку: «Я тебя родила, чтобы ты меня досматривал». Увидите, эмоциональная реакция не заставит себя долго ждать: не исполнится ему и 14 лет, как его «ветром сдует» из вашего дома.

Чтобы он осознал всю важность поступка, который вы «для него» совершили, родив его, можете увенчать накопившуюся за долгие годы тираду, посвященную его неблагодарности, гневными словами: «Из-за тебя у меня ничего в жизни не получилось». Не сомневайтесь, этот ваш «завет» он непременно передаст своим детям.

Совет седьмой. Если ребенок однажды захочет поделиться с вами тем, что услышал от одного из своих друзей, резко оборвите его словами: «Неужели ты не видишь, что я занята более важным делом?! Как ты можешь отвлекать меня по таким пустякам!»

Если он подойдет к вам просто за тем, чтобы вы погладили его по голове или пожалели, оттолкните его, воспитывая тем самым в нем необходимые, на ваш взгляд, для этой суровой жизни скупость на проявление чувств и жестокость. А когда ночью он разбудит вас своим криком только потому, что ему приснился страшный сон, стукните его хорошенько, чтобы в следующий раз не будил вас из-за таких пустяков.

Совет восьмой. Регулярно врете в присутствии своего ребенка. Главное, чтобы он с ранних детских лет усвоил важную истину: «Ни шагу без вранья». Учите его врать следующим образом: «Если мама спросит, где мы с тобой были, не говори,



что в ресторане с тетей, скажи, что в кино ходили, хорошо?» Это если вы папа и вам, спешащему на свидание, не с кем было оставить пятилетнюю дочь.

«Если папа спросит, кто тебя учил плавать, не говори, что дядя Саша, отвечай, что сам научился, ладно?» - это в том случае, если вы мама, и ваш отдых на море с любовником был спланирован заранее. Однако лагерь, в который вы планировали отправить своего сына, неожиданно закрыли из-за карантина, и поэтому вам пришлось взять ребенка с собой. Не сомневайтесь: умение врать пригодится ребенку, прежде всего, в общении с вами. В качестве самооправдания можете выдавать вранье за фантазии и творческую неординарность. Когда вырастет, ваш ребенок твердо усвоит: его вранье - доказательство исключительно неординарной натуры.

Совет девятый. Если ребенок боится темноты, выключайте в его комнате свет. Если не любит овсяную кашу, заставляйте ее есть: пускай с детства привыкает к комкам в горле. Если он терпеть не может шерстяных свитеров, потому что они колются, покупайте ему только такие. Заставляйте его делать исключительно то, что он не любит, отказывайте ему в том, что просит. Если к 18 годам он не сбежит из дома, будьте уверены: вы воспитали жестокого, злопамятного, эгоистичного человека.

Когда в вашем преклонном возрасте он откажется подать вам стакан воды, - не удивляйтесь.

Совет десятый. Если ваша семья не развалилась окончательно, и вы вопреки всему тому, что устраивает вам вторая половина, имеете с ней общих знакомых и ходите в гости, ни в коем случае не берите с собой детей. Оставляйте их дома, отдавая во власть бабушки и дедушки, либо запирайте в пустой квартире. Пусть они плачут, бояться, испытывают побольше отрицательных эмоций. При этом старайтесь задержаться в гостях как можно дольше.

Совет одиннадцатый. Не допускайте и мысли, что в спорах и эмоциональных разногласиях с друзьями, учителями, соседями ваш ребенок может быть прав. Как только он будет кем-то наказан, обязательно добавьте ему, не разбираясь в вопросе, кто был прав в этой ситуации и было ли наказание справедливым. Действуйте по принципу: наказание должно быть заблаговременным.

Совет двенадцатый. Даже если ваш сын получил паспорт, не переставайте называть его щенком или молокососом, пусть он ни минуты не сомневается в том, что в вашем доме у него нет права голоса, нет выбора и нет собственных решений. Матерные выражения могут придать вашим словам убедительности. Вы ведь уже пробовали, не правда ли?

Истребляйте в своем ребенке любую инициативу, начиная с длинных волос, широких штанов и заканчивая выбором профессии. Регулярно давайте ему понять: он - ваша собственность, которой вы имеете право распоряжаться так, как вам заблагорассудится.

И когда вы достигнете преклонного возраста, он точно так же распорядится вами, подобрав вам, в лучшем случае, сносный дом престарелых.

Совет тринадцатый. Если ваше чадо вступает в возраст полового созревания, следите за тем, чтобы его случайно «не испортили» лица противоположного пола. Если он мальчик, «тактично», к слову, показывайте ему все женские недостатки, чтобы он вовремя понял: «Все бабы - дуры».

А если девочка, то не забудьте вовремя убедить ее в том, что все мужчины - сволочи, и им нужно от женщины - одно...

Но когда вы заметите, что, несмотря на все категорические предостережения, ваш ребенок влюбился, объясните ему, что любовь - это фантазии старых дев, которые не умеют пользоваться противозачаточными средствами, и расскажите, как проще и быстрее ликвидировать последствия любого романа. Пусть он на всю жизнь запомнит вашу любимую фразу: «Дети - цветы жизни, которые надо сажать головками вниз!» При этом будьте готовы к тому, что, когда ребенок вырастет, он будет относиться к вам точно таким же образом.

Совет четырнадцатый. Регулярно критикуйте в присутствии детей недостатки и промахи их бабушки и дедушки, не стесняйтесь, посмеивайтесь над ними: «Совсем спятили, старые!» Говорите это каждый день. Ваш ребенок должен хорошо усвоить эту фразу, чтобы в будущем неоднократно вам же ее повторить.

Понятно, что дети впитывают в себя поведение своих родителей, их ценности и отношение к жизни. В очередной раз удивляясь поступку своего ребенка, помните о том, в кого он такой - вероятнее всего, в вас.

На своих рисунках семьи дети обычно точно и просто отражают не только отношения между родителями, но и семейные ценности. На рисунке 11 - семья. Обратите внимание, как 10-летний Саша видит папу, маму, как воспринимает «главное» - то, что связывает эту семью. Не трудно ответить на вопрос, счастлив ли в семье этот ребенок.

Глава третья

Взаимоотношения одного из супругов с родителями второй половины

Не случайно в народе говорят: «Что старый, что малый», имея в виду степень эмоциональной неадекватности, капризы, неумение владеть своими настроениями и эмоциями как ребенка, так и человека в преклонном возрасте. Преклонный возраст, по понятиям отечественной психологии, начинается с 70 лет. Возраст от 50 до 70 считается пожилым.

Согласно представлениям западной психологии молодым человек считается до 40 лет, средний возраст начинается с 40 лет и заканчивается в 60, а от 60 до 80 возраст принято называть пожилым. У наших соотечественников, которые ощущают свой возраст по западным стандартам, конечно, больше шансов на духовное оздоровление своей семьи.

К сожалению, не у многих русских людей, вступивших в средний возраст, есть внутренние силы и спокойная уверенность в том, что любые семейные эмоциональные проблемы можно изменить в лучшую сторону.

Нередко социальная действительность и негативное воспитание превращают в брюзжащих, капризных, не умеющих управлять своим раздражением стариков и молодое поколение. Бывает и так, что более адекватными, способными принимать здравые, взвешенные, взрослые решения оказываются старики, иногда - дети. Но чаще всего в семейных ситуациях, где под одной крышей вынуждены жить три поколения, более взрослым, способным осознавать свои ошибки, исправлять их и брать на себя ответственность, оказывается среднее поколение, возраст которого, согласно представлениям отечественной психологии, от 35 до 50 лет.

Человека, возраст которого от 20 до 35 лет, в России принято считать молодым. Если учесть, что осознание человеком своим духовных возможностей, окончательное формирование его как личности происходит в 30 - 35 лет, людям этого возраста проще контролировать свои эмоции, отдавать себе отчет в желаниях и мотивах собственных поступков. Именно поэтому можно сказать, что основной груз ответственности, эмоциональное благополучие трех поколений в одном доме ложится на среднее поколение.

Часто бывает и так, что люди пожилого возраста и старики более способны управлять своими эмоциями, чем их взрослые дети. Иногда самое старшее поколение берет на себя инициативу и изменяет эмоциональную погоду в доме. Поэтому в этой главе психологические тесты, рекомендации по улучшению эмоционально-

го состояния вашего дома, шуточные «Советы для тех, кто привык делать все наоборот» предлагаются для трех поколений, и наилучшего результата семья достигнет в том случае, если улучшение погоды в доме будет заботить всех.

Причины нарушений семейной гармонии

- *нарушения представлений членов семьи друг о друге, ролевых аспектов жизнедеятельности семьи;*
- *нарушения общения в семье;*
- *непосильное нервно-психическое и физическое напряжение, семейная тревога,*
- *измена.*

Первое, что приходит в голову, когда человек пытается ответить на вопрос, почему в семье возникают конфликты, - это измена. Однако этот фактор является наиболее значимым в двух из десяти разводящихся семей, не сумевших решить семейный конфликт.

Каждый, кто изменял сам и кому изменяли, знает, что измена - довольно часто своего рода попытка обрести на стороне то, чего не хватает в семье: эмоциональной поддержки, тепла, понимания, наконец, просто хороших слов о себе, под каким бы соусом лести они ни подавались. Причиной измен может быть и потребность в новизне сексуальных ощущений, которая, впрочем, достаточно быстро удовлетворяется. Такую измену те, кто изменяет, называют просто случайностью, которая произошла по вине тех или иных обстоятельств, включая количество употребленного алкоголя.

Любопытно, что 35% жен принимают решение сохранить семью, зная об изменах мужа. Мужья, смиренно воспринимающие измену жены, встречаются гораздо реже.

Детское воспоминание пациентки:

- Мне пять лет. Я на каникулах у бабушки с дедушкой. Вдруг дедушка пропадает, мы с бабушкой не можем его найти. Спустя пару часов дедушка появляется радостный, шутит и смеется своим шуткам. Бабушка плачет. Тогда я не понимала, почему она плакала и куда пропал дедушка. Спустя много лет мама рассказала мне, что по соседству жила красавица Ульяна, которую он любил всю жизнь. 50 лет назад его родители женили на ней его старшего брата: по традиции, вначале должен был жениться старший сын. Дедушка изменял бабушке все 50 лет совместной жизни. Она это терпела и прощала. Не понимаю, почему...

Столь же редко, как и измена, мотивирует разводы фактор непосильного нервно-психического и физического напряжения, тревога. Согласно данным статистики, разводы чаще всего происходят в семьях в период от месяца до года после рождения ребенка. Инициаторами развода являются молодые жены, для которых груз материнства оказывается непосильной нервно-психической нагрузкой из-за того, что муж пытается «уйти» и психологически, и физически от нахлынувших проблем. Молодая мама чувствует себя брошенной, одинокой и спешит воплотить свои ощущения в жизнь: уходит от мужа. Ей и в голову не приходит, что он просто прячется от собственного незнания, неумения, страха, испытывая в целом те же

чувства, что и молодая мама. Взаимное непонимание и нежелание найти точки соприкосновения в таких ситуациях и создают семейные руины.

Семейная тревога, создающая неразрешимые супружеские конфликты, может возникнуть из-за длительной болезни детей, одного из супругов, либо кого-то из их родителей. Существует печальная статистика: 85% мужчин, когда узнают о том, что у ребенка онкология, уходят из семьи. То же случается, если тяжело болевают дедушка или бабушка, которые живут в одном доме с молодой семьей. Происходит это в тех случаях, когда самому браку не более трех лет. Тяжелые испытания часто оказываются не под силу тем, кто пока только учится воспринимать и терпеть свою вторую половину.

Ванечке полтора года. Три месяца он пролежал в детском онкологическом центре с бабушкой. Мама, узнав о диагнозе, попала в больницу: ее сердце оказалось не готово к таким «известиям». А папа ушел из семьи через неделю после того, как ему сказали:

- Сколько проживет ваш сын, одному Богу известно...

Бабушка плакала и молилась. И Ванечка выздоровел. Его папе потом было стыдно, и он просил, чтобы его «приняли обратно». Но мама Вани не смогла простить папу ...

Каждый из супругов в сложной для него ситуации ждет, что его вторая половина придаст ему уверенность, поможет и поддержит. Но вторая половина «сама» находится в состоянии отчаяния и спасается бегством от ситуации, переживание которой требует больших психических и духовных затрат, вряд ли понимая, что совершает предательство по отношению к своей половине. Семья должна быть тылом, в котором можно пережить все свои неудачи, ошибки или страдания, бремя которых для каждого супруга в отдельности может оказаться непосильным.

Два других фактора, разрушающие семейную гармонию и порождающие подчас неразрешимые конфликты, - нарушение общения в семье и несоответствие ролевых представлений - становятся причиной большинства нерешенных семейных конфликтов.

Итак, что это за ролевые представления? И можно ли наладить разрушенное общение в семье, которая остается семьей только по статусу, а по сути представляет собой совершенно чужих друг другу людей, непонятно для чего живущих рядом.

«Милые бранятся - только тешатся», «Бьет - значит любит» - кто из нас не успокаивал себя подобными фразами, убеждая себя и свою вторую половину в том, что конфликты в семье - дело нормальное?

Муж возвращается вечером с работы. Он устал, но спешит поделиться с женой новостью: его повысили по службе. Он открывает дверь, входит в квартиру. Жена разговаривает по телефону с подругой, от которой сегодня утром ушел муж:

- Нюш, ну мало ли их на нашем веку-то, плюнь...

Нюша на том конце телефонного провода плачет.

Муж ждет десять минут, двадцать. Жена разговаривает с подругой. Наконец, он не выдерживает, выдергивает телефонный шнур из розетки:

- Я работаю, как вол, а дома ко мне нет никакого внимания!

- Я что, по-твоему, на диване лежу? - жена пытается включить телефон. Ей это удается.

- Сорок минут трещать по телефону! - он снова отключает телефонный аппарат.

- Ну, я же не с любовником разговариваю, это же Нюша...

Она снова набирает номер подруги.

- Еще не хватало, чтоб с любовником! - он отталкивает ее от телефона.

Она упирается:

- Ты грубиян, со мной не считаешься! Ты не уважаешь меня! Тебя вообще ничего, кроме самого себя, не интересует! Ты просто эгоист! - она отнимает у него телефон.

- Дура! - он вырывает из ее рук телефонный аппарат, бросает его в стену.

- Сам дурак!

Эти ее слова уже звучат вслед ему, уходящему из квартиры. Хлопает входная дверь. Она, рыдая, падает на кровать.

Причина большинства семейных конфликтов - невозможность удовлетворения потребностей, желаний или капризов кого-либо из супругов. Конфликт превращается в скандал в том случае, если обе стороны считают, что именно их требование должно быть удовлетворено в первую очередь. Умение разделять отношение к своей второй половине и сиюминутное настроение - важно для семейной жизни.

К сожалению, а может быть, к счастью, все мы - люди с обыденным сознанием. Руководствуясь в своих поступках здравым смыслом, желанием соответствовать общепринятым нормам, мы редко отделяем человека от ситуации, в которой он оказывается по той или иной причине.

- Где моя ручка? - спрашивает муж, собираясь что-то пометить в своем ежедневнике.

- Ну, это же твоя ручка, - пожимает плечами жена.

- Утром я оставил ее здесь, - муж повышает голос.

- Откуда я знаю, - она сохраняет спокойствие, продолжает заниматься домашними делами.

- Может, ты ее прибрала куда-нибудь?! Или Сережка?

- Спроси у него.

- Ему два месяца, он не умеет разговаривать.

- Тогда зачем же ему, по-твоему, нужна твоя ручка?

Он раздражен спокойствием жены, ему кажется, что она его игнорирует.

- Где моя ручка?! - он кричит.

- Ты ведь не на меня кричишь, правда? - с улыбкой спрашивает она мужа.

- А на кого же? - он растерян.

- На ситуацию.

Семейная жизнь, в которой супруги вначале пытаются взаимодействовать, а потом реагируют или оценивают, может преодолеть любые противоречия, даже те, которые приводят большинство семей, оказавшихся в подобной ситуации, к разводу. Лучше всего, конечно, удержать себя от негативной оценки поведения своего партнера и попытаться объективно отнестись к возникшей ситуации.

Начать взаимодействовать может и один из супругов, если другого захлестывают эмоции. Правда, в таком случае сохранять спокойствие и, несмотря ни на что, не воспринимать повышенный тон и упреки второй половины как личное оскорбление, и не реагировать на них гораздо труднее. Конфликт становится психологической реальностью только тогда, когда обе стороны либо одна из конфликтующих сторон воспринимают его как конфликт.

Способность не включаться в конфликт - редкое для супругов качество. Столь же редкое, как и умение не воспринимать возникающие между супругами противоречия как конфликтные. Конфликтной становится ситуация именно тогда, когда ее так оценивают. Именно оценка супругами не сложившегося между ними взаимодействия как конфликтного позволяет им соответственно на нее реагировать. Их реакции на конфликт, как правило, повторяют отношения между родителями самих супругов.

Кому из нас не знакомо желание папы или мамы добиться желаемого здесь и сейчас, обвинить другого, регулярно «выливать» на него все накопившиеся за день отрицательные эмоции, «наступать» на слабости своей второй половины, повышать голос, разумеется, применяя усвоенный от родителей лексикон.

В детском саду воспитательница решила поиграть с детьми в новую игру. Она предложила им, используя игрушечную посуду, «организовать» праздничное семейное застолье:

- Представьте себе, что вы - взрослые, как ваши родители, а все эти игрушки - ваши дети...

Дети легко усвоили правила игры. Четырехлетний Валера, покачивая завернутого в платок плюшевого медвежонка и одновременно громко плача вместо него, совал «младенца» шестилетней сестренке:

- Убери его отсюда! Иди с ним на кухню и там плачь!

- Как это убери?! - отодвигалась от «ребенка» девочка.

- Могу я отдохнуть от всех вас хотя бы раз в год? - Валера покачивался из стороны в сторону, имитируя алкогольное опьянение.

- Я тоже хочу отдохнуть, я все это готовила, ты думаешь, твоя работа тяжелей, чем растить троих детей?!

- Конечно, тяжелей, что ты жопу-то с пальцем сравниваешь?!

Воспитательница поспешила остановить «игру во взрослых».

К счастью или к сожалению, хотим мы этого или нет, но все мы рождаемся, живем и умираем в обществе, и в каждый период своей жизни играем определенные социальные роли. Даже новорожденный уже социальное существо: брат, сын, внук. В течение одного дня мы сменяем более десятка социальных позиций: пассажир, водитель, зритель, родитель, ребенок своих родителей, кому-то начальник, кому-то подчиненный. Понятия «как надо», «что положено», «как принято» и кому мы «что-то должны» - своего рода контроль обществом выполняемых нами социальных позиций, функций и норм поведения, которые в сумме и составляют наши социальные роли.

Супруги - тоже социальные роли, обуславливающие поведение человека. Основные семейные конфликты начинаются в тех случаях, когда представления каждого из супругов о ролях - его собственной и второй половины - существенно расходятся.

Глава семейства сидит в своем кабинете и работает за компьютером. Открывается входная дверь. По коридору мчится на роликовых коньках сын-подросток. За ним въезжает в кабинет отца игрушечный танк. Сияет от счастья, держа в руках пульт управления танком, его шестилетняя дочь.

Глава семейства пытается сосредоточиться.

- Вот, список тебе написала, - к нему подходит жена, - и смотри, не забудь забрать в химчистке дубленку.

- Лето ведь, какая дубленка, - пытается не отвлекаться муж.

- Милый мой, - повышает голос жена, - лето есть лето, а дела есть дела!

- Послушай, у меня завтра лекция...

- Вот именно! Ты думаешь только о себе! А дети? А я? Ты вспомни, когда мы последний раз были на море?

- Но ты же видишь, я работаю!

- Пап, ты что, ошалел, - шепелявит дочь, - ты нас больше не любишь?

- Люблю! Но сейчас я хочу поработать!

- Работай, работай, - не сдается жена, - но поручения выполни...

- Да это же через всю Москву, а мне завтра в институт!

- Хоть к черту, но все, что я написала, сделай!

Представления жены о том, что одна из главных супружеских ролей мужа - помогать ей по хозяйству, как правило, не соответствуют мужскому представлению: главное в его жизни - работа. В большинстве семей это является главным камнем преткновения супружеских разногласий. Понятно, что разногласия обусловлены своеобразием мужской и женской психологии. В книге О. Вейнингера «Пол и характер» достаточно четко проведены границы мировосприятия мужчины и женщины, в основном сказывающиеся на сексуальной сфере их взаимоотношений. Но, как известно, семейная жизнь этим не ограничивается.

Когда в семье разгорается скандал

Соблюдение пятой заповеди отнюдь не означает, что тот, кто старше, всегда бывает прав. Однако поколение пожилых или, согласно мнению отечественной психологии, находящихся в преклонном возрасте людей считает именно так, довольно часто требуя от всех подтверждения собственной безусловной правоты. Как следует поступать в таких случаях среднему поколению:

- не терять спокойствия и ни в коем случае не повышать тона, не обращая внимания на раздражение своих родителей или родителей второй половины;
- сказать им, что вы цените все то, что они для вас сделали, что вы их уважаете и любите;
- спокойно объяснить им, что вы благодарны им за высказанную ими точку зрения, но придерживаетесь другого мнения.

Начинать диалог с пожилыми родителями лучше со слов: «Если я вас правильно поняла, вы считаете, что...» Далее следует пересказ их слов. Вероятнее всего, вам ответят: «Да, ты меня правильно понял (поняла)». Теперь «зафиксируйте» мо-

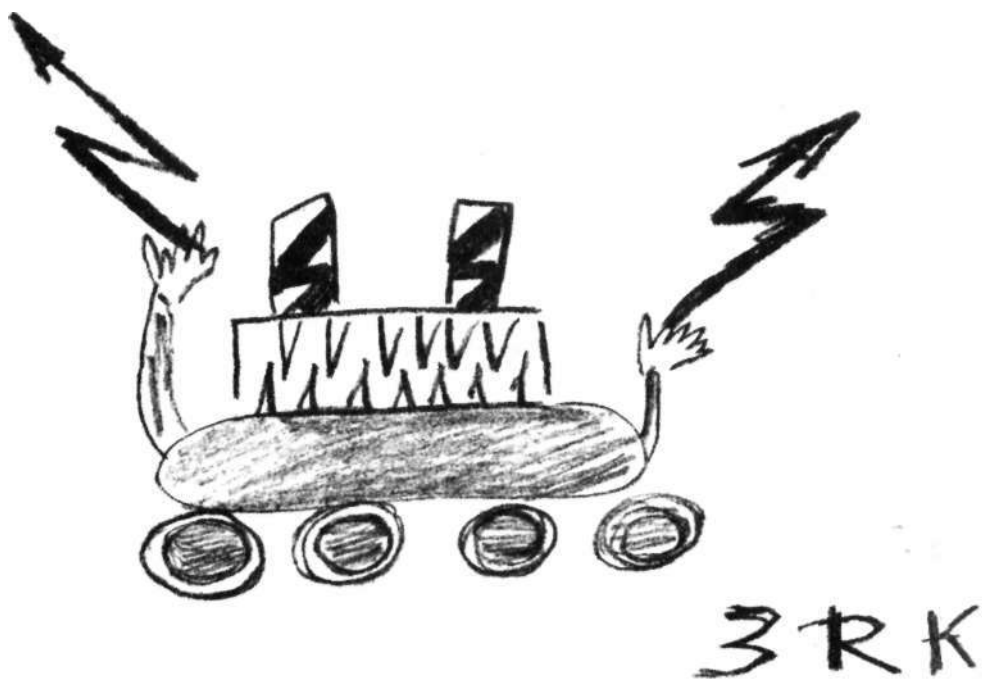
мент вашего обоюдного понимания: «Вот видите, как мы с вами друг друга хорошо понимаем!»

Пожилые родители будут растеряны, они ожидали в ответ обычного для вас в таких ситуациях раздражения, сопротивления, но никак не спокойного продолжения диалога: «Я придерживаюсь другой точки зрения, но сегодня чувствую себя слишком уставшим для того, чтобы ее аргументировать. Давайте поговорим об этом как-нибудь в другой раз!» А вот этот «другой раз» вам следует выбрать до того момента, как кто-то из родителей захочет возобновить прошлый разговор: вам ведь хорошо известны их привычки, суточные перепады настроения. Выберите наиболее подходящий для разговора момент, когда у пожилого человека будет хорошее настроение, возьмите инициативу в свои руки и объясните, с чем конкретно вы не согласны и что вы предлагаете.

Разобравшись, таким образом, с первым ложным постулатом пожилого поколения, разберем другую иллюзию дедушек и бабушек, мешающую им жить в эмоциональном мире с двумя другими поколениями.

Долгое время навязываемое всем живущим в доме мнение, что раньше было лучше, чем сейчас, что новые поколения ничего не умеют и не знают многое из того, что ведомо им, способно вызвать раздражение, а нередко и эмоциональный взрыв даже в самых интеллигентных и воспитанных семьях.

Декларируемое недоверие пожилых людей ко всему новому, начиная от политики и заканчивая памперсами и детским импортным питанием, активное жела-



ние помешать молодым воспользоваться достижениями синтезированных продуктов, вдалбливаемое внукам убеждение, что компьютерные игры портят зрение и зубы, способно вывести из себя кого угодно.

Что делать в таких случаях? Попытаться установить положительный эмоциональный диалог, дать почувствовать вашим пожилым родителям, что это не входит в их сферу влияния, и вежливо попросить их не вмешиваться в воспитание вами ваших детей. Что бы ни отвечали вам родители, как бы они себя ни вели, какие бы истерики вам ни закатывали, сохраняйте спокойствие, уважительно, вежливо подчеркивайте, что этот вопрос вы будете решать сами и здесь их участие не требуется. Уверяю вас, после третьего вашего спокойного объяснения им одного и того же конфликт будет исчерпан.

Большой проблемой жизни трех поколений в одном доме становятся часто и устаревшие представления о том, как следует правильно себя вести. Что положено, а что нет? Чего делать ни в коем случае нельзя? Конечно, пожилые люди уверены, что уж в этом-то они понимают куда больше вашего! Ведите себя так же, как и в предыдущих двух случаях. После соблюдения первых трех пунктов, столько раз, сколько потребуется им для того, чтобы они услышали, но только спокойно, сообщите им, что ваших детей будете воспитывать вы сами.

Разумеется, это относится к семьям, в которых ребенок живет с родителями, а не с бабушкой и дедушкой. 11-летняя Саша, которую с раннего детства воспитывает бабушка, часто становится свидетелем ссор между родителями и ее бабушкой, мамой папы. На вопрос: «Кого ты любишь больше всех: папу, маму или бабушку?» - Саша ответила: «Никого». В своем рисунке семьи - рисунок 12 - бабушку она не изобразила.

Сейчас мы с вами рассматриваем случаи, когда пожилые и находящиеся в преклонном возрасте родители эмоционально адекватны. На что способны бабушки и дедушки, страдающие старческим маразмом, находится за границами этой книги. Если ваша теща бросает в вас молоток или прибывает к стене живого попугая, вашего любимца, не исключено, что ей просто необходимо психиатрическое лечение.

Тридцатилетний Игорь, татарин по национальности, влюбился в 25-летнюю москвичку. Москвичка жила в коммунальной однокомнатной 16-метровой комнате с 5-летним ребенком и с пожилой мамой. Но, как известно, нет ничего, что могло бы помешать влюбленным соединить свои сердца, что они, собственно, и сделали. Таким образом, в одной комнате оказались четыре человека.

На следующий день после того, как молодые зарегистрировали свой брак, пришел участковый милиционер и принес Игорю заявление, которое написала его теща. Она уведомила участкового, что зять бросался на нее с топором и едва не убил. Разумеется, ничего подобного Игорь не делал. Когда же Игорь показал это заявление теще, она выскочила на балкон и стала громко кричать:

- Спасите, помогите, грабят, режут, убивают!

Если вы сталкиваетесь с еще более неадекватным эмоциональным поведением, вызывайте психиатрическую «скорую помощь». Иногда это оказывается единственным выходом из создавшейся ситуации. И не бойтесь того, что вы таким образом предаете своих близких, наоборот, вы можете этим спасти им жизнь, а с помощью назначенного психиатром курса лечения вернуть утраченное психическое здоровье.

У подъезда пятиэтажного дома столпились люди: 93-летняя Елена Владимировна выбросилась из окна. Соседки вспоминают, как она постоянно кричала, высунувшись в окно:

- Пожар! Спасите! Помогите! Убивают!

Дети и внуки давно уже не реагировали на эти ее крики, раздраженно вздыхали, говорили друг другу:

- Что поделаешь, старческий маразм...

Вовремя проведенный курс лечения мог бы если не восстановить полностью утраченное психическое здоровье, то, по крайней мере, остановить ее от самоубийства. Кто виноват в такой ситуации? Явно неадекватная Елена Владимировна? Или ее родственники, которые запирали ее в комнате, чтобы она в очередной раз не сбежала, что с ней частенько случалось, и не потерялась в большом городе, не помня своего адреса? Или же причиной всему неправильные представления ее детей о том, что это предательство - упекать бабушку или дедушку в сумасшедший дом, пусть лучше каждый день кричит на весь квартал, прося о помощи? Поиск виновных в ситуации, которая уже произошла, не всегда продуктивен.

Ответственность за принятие решений полностью ложится на среднее поколение, которое живет в одной квартире с такими бабушками и дедушками целиком. Насколько их сын или дочь оказываются способными принять соответствующее решение, не обращая внимания на недоброжелательный шепот соседей или других родственников, намеки на то, что, мол, «упекли», зависят не только мир и эмоциональный покой в доме, но и спокойствие самих детей на протяжении последующих месяцев или лет.

Лечить пожилого человека - это совсем не значит предавать его. Ни один психиатр не поставит на учет здоровых бабушку и дедушку. И ни одна психиатрическая клиника, по крайней мере в России, не будет держать у себя пожилого человека только потому, что он надоел своим родственникам. Предубеждение некоторых людей против психиатров и психологов, безусловно, имеет в нашей стране свои причины и корни.

Каждый здоровый взрослый человек прекрасно понимает, что, когда у пожилого человека болит сердце, нужно дать ему валидол или корвалол. Но почему-то медлит приводить в порядок психику живущего с ним в одном доме представителя старшего поколения, если тот в этом явно нуждается.

Как определить, нуждается ли ваш пожилой родитель в помощи психиатра? Очень просто: если у вас появились сомнения, посоветуйтесь со специалистом сами, расскажите о том, что происходит в вашем доме. Самому бывает трудно определить степень психической адекватности своих близких.

87-летний отец моей пациентки, бывший профессиональный футболист, явно играл в сумасшедшего: устраивал истерики, пускал пену изо рта, топал, ногами, бросал в своих детей и внуков чашки, тарелки, ложки, переворачивал обеденный стол.

Однако при этом он обладал ясным сознанием и прекрасной памятью. Дедушка за всю жизнь с детьми и внуками под одной крышей не пропустил еще ни одного интересного ему футбольного матча, не забыл ни об одном собственном

«юбилее», которые он очень любил отмечать. Это были следующие события: первый выход его на спортивное поле, первая победа в России, первая поездка за границу, первый приз, полученный за игру «там». Если же его дети и внуки сопротивлялись очередным его капризам, не выполняли какое-либо из его требований, он устраивал очередную сцену, угрожая:

- Вот погодите, я вам еще и не то устрою! Я вам покажу ТАКОЕ!

Совет проконсультироваться с психиатром оказался очень действенным. Психиатр просто объяснил дедушке, что его поведение очень напоминает сумасшедшего, но если сумасшедшим в психиатрической больнице оказывают действительную помощь, тех, кто играет в это состояние, случается, иногда залечивают. С бывшими симулянтами, прошедшими курс лечения, частенько происходит все то, во что они играли.

Дедушка был хоть и капризным человеком, но вполне в здравом уме, он все правильно понял. И регулярные сцены, которые он устраивал своим домочадцам, прекратились.

Такие ситуации, к сожалению, не редкость. Степень эмоциональной неадекватности пожилых людей часто выходит за рамки приличий. Но даже в этих случаях не стоит говорить себе, что вся совместная дальнейшая жизнь будет похожа на ад. Потому что чаще происходит именно так, как мы думаем, а изменить можно любую ситуацию, меняя свое к ней отношение.

Главное в таких случаях - не переходить на повышенный тон, не впитывать в себя негативные эмоции, которые обычно в таких семейных сценах распространяет вокруг себя тот, кто затеял эту отрицательную эмоциональную ситуацию.

Сделать невыносимой жизнь трем поколениям в одном доме могут и интеллигентные, воспитанные, образованные, абсолютно адекватные пожилые родители. Переноса на своих внуков избыток собственной невыраженной потребности в нежности и ласке, они лишают покоя и комфорта и детей, и внуков.

Пациентка рассказывала мне, что одна бабушка требует от своего двухлетнего внука, чтобы он называл ее мамой, говоря при этом, что она сможет дать ему гораздо лучшее воспитание, чем родная мать, ее невестка. В таких случаях основная нагрузка по изменению отношений ложится на ее сына. Именно он должен ограничить влияние бабушки на внука, объяснить, чего и почему ей делать не следует.

Для пожилого человека, особенно преклонного возраста, все, кто моложе, - неразумные дети, которых нужно воспитывать, поучать, за которыми нужно следить, которых нужно наказывать. Не забывая о пятой заповеди и продолжая заботиться, уважать старого человека, пытаться обеспечить ему покой, нужно мягко, спокойно и бережно ограничивать степень его вторжения в жизнь детей и внуков.

«Но ведь мы более опытные, чем нынешнее поколение, мы знаем жизнь лучше, можем помочь, предостеречь, - воскликнут, читая эти строки, пожилые родители, - и потом, мы ведь хотим быть полезными!»

Каждый раз, слыша такие слова, хочется обнять, успокоить и утешить бабушку или дедушку, объяснить им, что их любят и ценят, не зависимо от важных даваемых ими указаний. Но если они хотят, чтобы их услышали, стоит набраться терпения и давать советы только тогда, когда их об этом спрашивают.

Психологи установили, что начиная с 55 - 60 лет человек больше и чаще фикс-

сируется на негативных эмоциональных переживаниях, обидах, часто преувеличивая их. Новая информация и новый опыт чаще всего пожилым человеком отвергаются, уступая место воспоминаниям о былых обидах подробному неоднократному переживанию новых. Разумеется, что это характеризует далеко не всех пожилых людей и в значительной мере зависит от их уровня духовного развития. Но, к сожалению, большинству отечественных бабушек и дедушек такая особенность характерна.

Людям среднего возраста стоит помнить об этом и чаще жалеть, успокаивать своих родителей, проявляя по отношению к ним положительные эмоции, бережное отношение, нежность, заботу и ласку. Конечно, трудно жалеть человека, который пишет заявление участковому, что ты хотел его убить. Но если понять, что пожилым человеком в большинстве его поступков руководит страх, можно попробовать понять его и помочь ему.

Свекровь и теща: между адом и раем

Здравствуй, Петенька!», - звучит на «Европе-плюс» противный пожилой женский голос. «Здравствуйте, Мария Викторовна», - безрадостно отвечает, судя по всему, зять. «Вот, соскучилась, хочу приехать к вам на выходные, я буду так рада вас видеть», - продолжает подавливать ситуацию теща. Сдерживая раздражение, зять отвечает: «А я буду так рад вас слышать, давайте лучше я в выходные вам перезвоню».

Многие рекламы строятся на вечных, знакомых почти всем проблемах во взаимоотношениях с родителями второй половины. Анекдоты про свекровь и тещу, пожалуй, самые популярные и востребованные. Вряд ли это связано с тем, что все свекрови и тещи - люди невыносимые. Обыденное сознание почему-то именно на эти родственные статусы переносит накопившуюся веками ненависть.

С одной стороны, причина такого поведения родителей понятна: их собственническая любовь нередко воспринимает замужество или женитьбу ребенка как измену или предательство. Если вы спросите у любой мамы, хочет ли она счастья своему ребенку в семейной жизни, та, конечно, ответит, что да. Но только не с этим или не с этой...

Сколь бы ни была умной, доброй и прекрасной жена сыночка и как бы ни был благороден муж доченьки, родительское сердце все равно найдет изъяны. Разумеется, не в своем дитяти, а в его избраннике или избраннице.

Преподаватель истории, профессор Сергей К., всю жизнь проработал в одном из провинциальных университетов. В жизни у него были только работа и мама. В 45-летнем возрасте он решил жениться на одной из своих студенток. Взаимная влюбленность была искренней, оба были свободны, препятствий не было никаких. Но мама думала иначе. Она решила устроить будущей невестке испытательный срок, проверить, способна ли та ухаживать за ее сыночком так же, как мама. Недостатков у девушки оказалось много: она чистила кастрюли опасным для здоровья, по мнению мамы, средством, стирала вещи ее сына вредным порошком, даже осмелилась почистить ржавые пятна на унитазе, как выразилась мама, «какой-то химической гадостью».

Студентка выдержала неделю. После этого она ушла из дома возлюбленного и на его просьбу вернуться ответила: «Вначале разведись с мамой, потом поговорим».

Трудно, конечно, сохранять семью при подобных взаимоотношениях. Но - можно. Самое главное - постараться удержать себя от первой эмоциональной реакции на слова пожилого человека, не заговорить с кем-либо из родителей второй половины на языке конфликта. «Но это же невозможно!» - воскликнут те, кто находился в подобных ситуациях. Попробуйте несколько психологических упражнений и определите, какое из *них наиболее* эффективно именно для вас.

Первое упражнение. Представьте себе, что ваши бабушка или дедушка, папа или мама - герои мультипликационных фильмов. Они кричат, устраивают сцены, чего-то требуют, обвиняют и оскорбляют вас. Но вы смотрите на них, как на маленьких нарисованных или пластилиновых (кому как больше нравится) человечков. Разве можно серьезно ругаться с теми, кого не существует на самом деле? Попробуйте!

Второе упражнение. Существует и другой, похожий на этот, способ. Вам нужно представить себе, что бабушка или дедушка, возможно, вторая половина, устраивающая вам скандал, - не человек, а маленькая собачка с лицом того человека, который в тот момент пытается от вас добиться столь же активного эмоционального участия в конфликте. А в руках у вас - прелестный кожаный поводок, который закреплен на ошейнике этой собачки.

Третье упражнение. Представьте себе, что в ваших руках цветные карандаши и вы сейчас можете окрасить любого человека в тот цвет, в который захотите. В момент скандала мысленно окрашивайте конфликтующую сторону в яркие цвета: зеленый, желтый, голубой, розовый. Попробуйте почувствовать, какого цвета не хватает этому человеку для того, чтобы быть счастливым. И окрашивайте его в этот цвет всегда, когда он испытывает по отношению к вам отрицательные эмоции.

Можете проделывать это и с собой, когда чувствуете раздражение *или* обиду в адрес кого-либо из домочадцев. Известно, например, что зеленый - цвет любви, голубой - веры, желтый, оранжевый - надежды. Мысленно ежедневно за чашкой чая окрашивая тещу в зеленый цвет, через неделю вы почувствуете, что *относитесь* к ней гораздо лучше, чем прежде.

На вопрос: «Можно ли полюбить тещу?» - один пациент ответил: «Ну это же все равно что полюбить горький перец и регулярно есть его на завтрак». И подумав, добавил: «Особенно если приходится жить с ней в одном доме». Эта глава написана специально для тех, кто вынужден каждый день встречаться на кухне с родителями второй половины или с кем-то из них.

Духовные источники разных религий говорят, что человек не может быть счастлив и здоров, если он конфликтует со своими родителями или родителями второй половины. Можно встретить в литературе и утверждение, что «злая» теща посылаются человеку для умирения гордыни. Преподобный Иоанн Лествичник, на-

пример, пишет: «Когда услышишь, что ближний твой укоряет тебя, гневится на тебя или клеветает, прояви любовь к нему».

Родители второй половины помогают нам стать лучше, указывая нам на наши недостатки. Другое дело, в какой форме они это делают, проявляют ли терпимость, доброжелательность или не скрывают своей злости и ненависти к нам. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию с позиций любви к самому себе: злость и ненависть, которые мы испытываем в ответ, вредит в первую очередь нам самим. Болезни, разрушенные личные отношения, неудачи в бизнесе – все это следствие ошибок, которые мы совершаем во взаимоотношениях с тестями, тещами, свекрами и свекровьями.

Реагируя на чужие недостатки, думайте о том, что в вас есть то же самое. И самое главное – поведение тещи или тестя может измениться только после изменения вашего к ним отношения. Поэтому попробуйте изменить знак вашего общения с родителями второй половины: минус – на плюс. Предлагаю вам такое упражнение.

Представьте себе, что внутри вас находится компас эмоций, вверху у него – отметка «минус», внизу «плюс». Ощутите место, где он расположен, его форму, размер. Подумайте о любимом блюде. Стрелка компаса, конечно же, «смотрит» на плюс. Вспомните хороший фильм или понравившуюся книгу.

А теперь подумайте о теще. Куда направилась стрелка компаса? Усилием воли мысленно сместите ее к плюсу. Удерживайте ее в таком состоянии. Попробуйте думать о теще, удерживая стрелку на плюсе. Это упражнение вы можете проделывать перед серьезным разговором с нелюбимым вами родителем второй половины, в момент разгорающегося скандала. Тем, кто внутренне содрогается при одном слове «теща», желательно менять ориентацию стрелки компаса отношения каждое утро.

Изменить свое отношение с минуса на плюс можно к любому человеку. Но вначале нужно этого захотеть. Можно использовать для этого упражнение с компасом. Потом – сделать первый шаг: совершить добрый поступок по отношению к теще. Но не ждите мгновенного положительного благодарного ответа. Вероятнее всего, теща какое-то время еще будет относиться к вам, «ненавидя по привычке». Но если вы будете контролировать свои слова и поступки, она полюбит вас.

Многие пациенты спрашивают: «А почему я должен контролировать себя? Почему она может говорить глупости, оскорблять мое достоинство и вмешиваться в мою личную жизнь?» Потому что вы хотите себе и своей семье здоровья, любви и гармонии. Если вы, конечно, этого хотите. И еще потому, что у вас больше духовных сил, вы моложе, умнее и сильнее. Ведь это же так, верно? И поэтому в ваших семейных взаимоотношениях не возникнет ситуация, напоминающая басню И. А. Крылова. И никто не перефразирует великого баснописца по отношению к вашей семье: «Когда согласия нет, то выйдет только мука!»

*Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись,
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвется в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду...*

Знакомо, не правда ли, каждый слышит только себя, учитывает только свои интересы, считается только со своими привычками, требует внимания только к себе. Вдобавок к этому все члены семьи еще и разговаривают на разных языках! И каждый считает, что все ему должны, а он только имеет право. Какое уж тут согласие... Чем закончилась эта история, вы тоже знаете: «А воз поныне там».

Как завоевать сердце свекрови

Чаше всего сложности в семейных взаимоотношениях возникают между невесткой и свекровью, чем между зятем и тещей. Основа материнской ревности, как тещи, так и свекрови, - стремление держать уже взрослого ребенка под контролем, а его желание построить свою семью воспринимается такой мамой как попытка из-под контроля освободиться.

Сильнее ревность сыновей к их женам, чем дочерей к мужьям, потому что для любой женщины даже на бессознательном уровне власть над мужчиной воспринимается как нечто более ценное, чем власть над другой женщиной. И мама, которая подчинила себе взрослого сына, очень боится потерять «свое завоевание».

С другой стороны, у свекрови больше аргументов: «я лучше, чем она, потому что лучше готовлю, ухаживаю за сыночком». Мать с дочерью по-другому борются за права на кухне, чем свекровь с невесткой. Тещи часто помогают по хозяйству своим дочерям, крайне редко свекрови - невесткам. И ревность к своему чаду тоже у свекрови сильнее, чем у тещи.

Как говорят в народе: «Незамужние девушки говорят о мужчинах, а замужние женщины - об их матерях». Свекровь хвалят редко, чаще всего относятся к ней, как к «неизбежному злу». Пациентки, которые обращаются за помощью к психологу, рифмуют волне серьезно: «кровушка - свекровушка».

Жалоб, обид, обвинений, упреков - этого в жизни пациенток, которые ежедневно сражаются со своими свекровьями, всегда хватает. А вот готовности и умению понять, как лучше вести себя с какой свекровью, - стоило бы поучиться. Итак, давайте вместе обозначим основные типы свекровей, исходя из которых проще будет найти «мостик» к каждой из них.

Тип первый. Свекровь, которая замужем и живет вместе со своим мужем отдельно от семьи сына. В такой семье обычно немного проблем, они легко решаемы. Основной совет, который стоит принять к сведению невесткам таких свекровей: регулярно посещайте родителей сына, внимательно слушайте их советы, благодарите за все и вовремя удаляйтесь домой.

Второй тип. Свекровь, которая похоронила своего мужа. Трудный вариант, потому что она будет переносить на сына любовь к умершему мужу, страдая от потери и одиночества, требовать от сына сверхдоказательств его любви и преданности. Невестке нужно поддерживать ее самолюбие как прекрасной хозяйки и особенной матери, которая смогла воспитать ТАКОГО сына.

Третий тип. Свекровь, которая растила сына одна. Вам придется довольно трудно общаться с такой свекровью, особенно если вы живете в одном доме. Все беды

будут «свалены» на вас, все недостатки - присущи вам, все ошибки, которые только возможны, - замечены за вами. Мужчина, который воспитан такой матерью, в большей степени - маменькин сыночек. Невестке стоит помнить об этом, не особенно рассчитывать на поддержку мужа в ссоре со свекровью. Есть большая вероятность, что в таких ситуациях понадобится профессиональная помощь.

Четвертый тип. Это свекровь, которая реализовалась в жизни. Она не станет детально изучать недостатки своей невестки по одной причине: у нее в жизни есть вещи поинтереснее и поважнее. Поэтому просто старайтесь проявлять интерес к тому делу, которым она занимается, и в ваших взаимоотношениях не будет проблем.

Пятый тип. Свекровь, у которой сын и дочь. Будучи одновременно тещей и свекровью, она терпимее, покладистее тех, кто воспитал единственного сыночка и ждет от него теперь пожизненной преданности. Обычно такие свекрови помогают молодым невесткам, понимают их проблемы. Совет тут один: осторожнее с сестрой мужа, она может стать подводным камнем трещины в ваших взаимоотношениях.

Шестой тип. Достаточно редко встречающийся: свекровь, которая изначально конфликтует со своим сыном. Вы можете оказаться между двух огней: враждующие мать и сын могут разрушить и ваше психическое благополучие. Совет: не включайтесь в выяснение их взаимоотношений, не занимайте ничью сторону, как бы ни апеллировали к вам муж и свекровь.

Возможно, в вашей семье все гармонично, вы уже сами нашли пути-дорожки к сердцу главной в жизни вашего мужа женщины - его матери, но иногда на небосклоне семейного благополучия вдруг появляются тучи, и вы теряетесь: «Я же все делаю, даже невозможное! Я к своей маме так не отношусь, как к свекрови!»

Давайте вместе попробуем поразмышлять: что заставляет человека быть нетерпимым, агрессивным, настаивать на своем и требовать подчинения. В психологии существует такое понятие, как «синдром глубинной неудовлетворенности». Речь идет о нереализованной личности, которая обладала, а возможно, и обладает неким интеллектуальным, творческим или иным потенциалом, но в силу обстоятельств не смогла его воплотить.

Большинство представителей пожилого поколения и людей престарелого возраста - именно таковы. И путь наладить с ними отношения прост: нужно помочь им почувствовать себя уважаемой, востребованной, цельной личностью. Иногда достаточно просто по достоинству оценить некоторые способности, например, умение готовить. В других случаях - постараться подтвердить уникальность того или иного ее таланта, который в ее жизни не был оценен по достоинству.

Не бойтесь, что вы создадите свекрови иллюзию ее собственной важности или исключительности и она возгордится. Ощущение, что она в чем-то лучше других людей, чувство собственной индивидуальности способны делать людей более великодушными и терпимыми. В то время как свойственный большинству русских людей комплекс неполноценности заставляет их упрекать других, стараться любой ценой самоутвердиться над ними.

Известно, что агрессия берет начало от чувства собственного бессилия, от ощущения собственной слабости и никчемности. Поэтому и путь преодоления этой, направленной на вас агрессии, обвинений и упреков один: помочь вашей свекрови почувствовать себя личностью, поддержать ее самооценку, подкормить самолюбие. Попробуйте следовать предлагаемым ниже рекомендациям, и вы увидите, как меняется ваша свекровь по отношению к вам.

Рекомендация первая. Попробуйте, как это ни трудно, увидеть в матери вашего мужа человека, который имеет право на свои причуды и странности. Согласитесь, у каждого из нас есть свои странности, у вас ведь тоже, верно? Поэтому начинайте с себя, с укрощения своих капризов и причуд.

Рекомендация вторая. Старайтесь участвовать хоть как-либо в жизни свекрови, вежливым тоном интересуйтесь ее здоровьем или делами. Уделяйте ей пару минут, перед уходом на работу поговорите с ней. Если она любительница сериалов, обсудите, какие ей больше нравятся. Спросите, как она спала и что ей снилось. Возвращаясь с работы, поинтересуйтесь, как она чувствовала себя днем.

Рекомендация третья. Если свекровь расспрашивает вас о ваших делах, прошлом и настоящем, не переводите разговор на другую тему. Старайтесь, по возможности, поддержать разговор и удовлетворить ее любопытство. Делитесь сомнениями, но только не в отношении своего мужа - ее сына.

Рекомендация четвертая. Поймите, что все вопросы, которые задают свекрови, сводятся к одному: убедиться, что вы достойны ее сына. Поэтому начните с главного: хвалите в ее присутствии почаще своего мужа, говорите, что все это - благодаря ей. Благодарите ее за хорошее воспитание сына.

Если выдержите эту линию поведения, спустя некоторое время свекровь убедится, что вы - просто сокровище для ее сына.

Рекомендация пятая. Старайтесь время от времени спрашивать у свекрови совета. Она будет польщена тем, что вы интересуетесь ее мнением, главное, не пренебрегайте потом этими же советами. Тему для советов выбирайте ту, которая на самом деле вас интересует, например, наверняка она лучше вас умеет солить огурцы или печь пирог.

Рекомендация шестая. Постарайтесь отнестись к ее словам без предвзятого раздражения. Можете заранее потренироваться перед зеркалом: включите какую-нибудь радиопередачу, и независимо от вашего к ней отношения старайтесь несколько минут подряд сохранять на лице заинтересованное выражение и периодически одобрительно мычать.

В ответ на любые советы свекрови реагируйте «тем же лицом». И еще: не бойтесь благодарить ее без всякого сарказма за желание поучаствовать в ваших проблемах.

Рекомендация седьмая. Старайтесь спокойно реагировать на любые ее претензии и упреки. Попробуйте увидеть, в чем в данной ситуации вы на самом деле не

правы. Конечно, трудно сохранять спокойствие, когда упреки - пустые, а обвинения - не имеют под собой основания. Но представьте себе, что так ведет себя с вами ваша мама, глубоко вдохните, выдохните и - простите свою свекровь.

Рекомендация восьмая. Попробуйте сами дать ей хоть немного тепла и любви. Потому что в противном случае она пытается всеми правдами и неправдами отнять у вас, по ее мнению, положенные ей и только ей любовь и внимание своего сына.

Рекомендация девятая. Только не переборщите в выражении своей любви и внимания. Не играйте «в дочечку». Потому что большинство мужчин ревнуют, когда их жены влюбляют в себя их же мам. Когда они садятся вдвоем и рассматривают альбомы с детскими фотографиями мужа-сыночка. И если однажды из уст свекрови прозвучит фраза: «Я всегда мечтала иметь не сына, а дочь, и наконец-то в невестке нашла свое материнское счастье», - у мужа это может вызвать неадекватную реакцию. И потом вам придется проделать подобный путь к сердцу - но уже своего мужа.

Рекомендация десятая. Но, допустим, у вас идеальная свекровь, она дорожит вами и уважает вас. Даже в таком случае никогда не обсуждайте со свекровью отношения между вами и вашим мужем. Это не только не поможет решить проблемы, но и создаст новые. Помните: как бы доброжелательно ни относились к вам свекровь и как бы ни хотела она сохранить семью своего сына, она - его мать. И даже если в споре или ссоре она займет вашу сторону, потом это все равно обернется для вас отрицательной стороной.

Психологические упражнения для трех поколений

Многие из тех, кто приходит сегодня к психологу с семейными межличностными проблемами в качестве причины, которая мешает семейной гармонии, выдвигают «дурной глаз» тещи или свекрови, «черное слово» невестки или зятя. Главное средство в таких случаях - чувство юмора. Но, согласитесь, не всегда хватает выдержки и умения найти изящный, легкий, уводящий от скандала и вместе с тем достойный ответ на обвинение в «черном глазе».

«Как только она появляется на кухне, у меня все из рук валится», - жалуется мужу на свекровь молодая женщина, полгода назад вышедшая замуж.

«Да у нее же глаз косой, сразу видно, все зло в нашем доме - от нее, вон, крыша протекает - это все из-за нее», - шепчет о молодой жене своему сыночку недавно ставшая свекровью ревнивая мама.

Поговорим об идеальном случае, когда все члены семьи психически здоровы и готовы работать над собой для улучшения эмоциональной погоды в доме. Семейный тренинг - лучшее в таких случаях средство. Предлагаю несколько упражнений для всех членов семьи.

Первое упражнение. Вы чувствуете эмоциональную усталость, утомление, обиду или раздражение, причиной которых вам видится кто-то из вашей семьи. Освободиться от негативных эмоций можно просто.

Представьте себе, что на кисти вашей правой руки, на кончике каждого пальца сидит маленький веселый чертик. Именно он и «заставляет» вас испытывать негативные эмоции. Стряхните его, сильнее, еще сильнее. Теперь представьте себе, что на пальцах левой руки – тоже по чертику. Энергично стряхните их. Теперь сделайте то же самое с обеих рук сразу. А теперь – сразу – с обеих рук, запястий, локтей, плечевого сустава, грудной клетки. Не думайте о том, как это выглядит со стороны, стряхивайте воображаемых чертиков со всего тела, можете сопровождать это органичными для вас звуками.

Теперь устройтесь поудобнее, можете лечь. Расслабьтесь. Вдохните и выдохните глубоко несколько раз. Подумайте о ситуации или близком человеке, жене или теще, который вызвал ваши негативные мысли или который породил отрицательные эмоции. Что-то теперь изменилось в вашем отношении?

Сбрасывать с себя негативные мысли, то есть «гонять чертей», можно днем и вечером. Это снимает напряжение, освобождает от привязок и дурных негативных нитей, которые по вашей вине либо случайно зацепились за вас в течение всего дня. Лучше всего делать это всей семьей.

Девятилетнему Олегу было предложено нарисовать свою семью. Он нарисовал нечто странное: рисунок 13. На вопрос: «Что это?» – ответил: «Это бабушка кричит». «А где ты и все остальные?» – спросила я его. «А их не слышно», – ответил ребенок. Не трудно представить себе, какой психологический климат царит в этой семье.

В литературе нередко можно найти информацию о том, что нашими отрицательными эмоциями мы обязаны так называемым «психическим нападениям», то есть отрицательным психофизиологическим состояниям, исходящим от другого человека, как говорят в народе, «наведенным извне». Проблемы, делающие подчас невозможной жизнь трех поколений под одной крышей, иногда бывают и такого происхождения.

Сегодня в общем потоке патогенных систем верований, испортивших жизнь не одному поколению, можно выделить три основные.

Первая – народная, характеризуется такими фразами, как «дурной глаз», «порча», и не имеет под собой даже попытки научного обоснования. Защититься от нее не трудно: достаточно три раза плюнуть через левое плечо, поставить в доме на видное место веник метелкой вверх, перевернуть головной убор на своей голове три раза против часовой стрелки, наконец, просто сложить фигу в кармане.

Вторая – оккультная, с серьезными научными экспериментальными корнями, уходящими в глубокую древность. «Астральные шнуры», «инвольтация», «лярвы» – впечатляюще звучит, согласны? Правда, для того чтобы понять, насколько все это серьезно и опасно, человеку нужно прежде со всеми этими теориями познакомиться.

Третья – наиболее популярная и доступная массам для предварительного утрашающего ознакомления – биополярная. «Телепатическое воздействие», «биополевая энергия», «отрицательные информационные заряды» – все это своеобразная, чаще всего нелепая попытка осовременить многовековое оккультное знание.

Но если оккультная система пытается надстроиться над современной картиной мира, то представители биопольной теории пытаются органично встроить ее в массовое научно-популярное сознание. Иногда им это удается. И обычный человек, пролистывая столь популярную сейчас массовую «биополевую литературу», понимает: а вот тут-то фигой в кармане не обойдешься.

Как же определить, кто и в какой степени на меня напал?

Вопрос этот весьма сложен и деликатен, поскольку психиатры, слыша от пациента слова о «психическом нападении», обычно фиксируют в его истории болезни соответствующий диагноз: «бред психического воздействия». Отчасти они правы именно в том, что невозможно напасть на человека, который не верит в это, не допускает в своем сознании саму возможность такого нападения.

Чем больше человек сознателен и духовен, тем меньше он допускает саму возможность психического на него нападения. И дело не только в том, что нападения ощущаются вначале на эмоциональном плане, и только беспокойство, страх, что на меня напали, позволяет этим эмоциям запустить дальнейший процесс физиологических реакций организма.

Когда человек знает, что он в чем-то виноват, что он совершил по отношению к кому-либо подлость, он невольно начинает ждать отрицательных последствий своих поступков. И они непременно происходят, в зависимости от его уровня информативности, довольно часто в виде ощущаемых им «психических нападений».

Поэтому лучший способ защиты - следить самому за своими эмоциями, стараться не допускать негативных мыслей, прощать своих обидчиков, смотреть на каждую переживаемую отрицательную ситуацию как на урок, который должен чему-то научить.

И чем больше вы будете знакомиться с литературой, объясняющей вам, как происходят нападения и негативные эмоциональные воздействия, тем более уязвимыми для этих воздействий станете вы сами. Но если вы сейчас, читая эти строки, все-таки уже усомнились и подумали о том, что, возможно, кто-то на вас напал, предлагаю несколько простых и доступных способов, освобождающих вас от чужого негативного воздействия.

Второе упражнение. В качестве самого простого и доступного способа защиты от отрицательных эмоций, попросту говоря, отсутствия реакции на них, рекомендую любую, непременно привлекательную для вас деятельность, желательно, требующую от вас большого физического или психического напряжения. Например, если это вам доставляет удовольствие, можете регулярно качать мышцы в спортивном зале или бегать каждое утро, можете расчищать снег перед домом или усиленно заниматься сельским хозяйством, можете тридцать раз отжиматься на полу или быстро ходить пешком каждый день с работы домой.

По свидетельству одного известного колдуна, жертва становится недоступной никакому отрицательному эмоциональному воздействию, если она длительное время занимается чем-то, что требует от нее немалых эмоциональных и физических затрат. Любой, даже самый сильный колдун становится бессильным перед человеком, более часа в сутки работающим таким образом над собой.

Например, вы чувствуете, что в доме назревает скандал. Кто-то из домочадцев явно испытывает раздражение, оно охватывает вас, еще несколько минут, и... вам

приходит в голову мысль: как не допустить эмоционального срыва. Можете защититься от него заранее: устройте генеральную уборку, вовлекая в нее по возможности всех членов семьи, а если вы это уже делали вчера, отождмитесь от пола пятьдесят раз или отправьтесь гулять с собакой.

Третье упражнение. Допустим, вы сидите дома, занимаясь обычными делами, и вдруг чувствуете, что у вас резко падает настроение. Вы ловите себя на мысли, что кто-то вам мешает или дурно думает о вас, либо желает в этот момент вам чего-то нехорошего.

Примите резкий контрастный душ с выходом на холодной фазе. Почувствуйте свое эмоциональное состояние. Вам стало лучше, не правда ли? Если нет, хорошо помогает в таких случаях испробованный многими поколениями танец нанайских мальчиков. Что это за танец? Нечто среднее между русскими народными хороводными гуляниями, шаманской пляской и украинским гопаком, - одним словом, вам предстоит придумать его самому. Дайте выход отрицательным эмоциям, не думайте о том, как вы выглядите со стороны, включите подходящую, на ваш взгляд, музыку и вовлекайте в пляску тех, кто заинтересуется: «Чем это вы там занимаетесь?»

Даже если вам скажут: «Ты что, заболел?», следующей их эмоциональной реакцией на ваш искренний танец нанайских мальчиков будет искренняя улыбка. А значит, эту ситуацию вы выиграли: скандала на этот раз не будет.

Четвертое упражнение. В том случае, если по тем или иным причинам танец нанайских мальчиков в вашем доме невозможен, существует другой, еще более простой способ спасения от отрицательных эмоций. Возьмите обычный острый стручковый перец. Отрежьте от него небольшой кусочек и просто сосите его, как конфету. Можете готовить специальный для решения неотвратимых семейных конфликтов кофейный напиток: на обычную чашку кофе - две чайные ложки сахара и одна треть чайной ложки молотого перца.

На будущее: можете просто повесить стручковый перец на видное место в вашем доме, в то место, где чаще всего происходят скандалы. И каждый раз, когда вы заметите, что вас так и подмывает устроить кому-нибудь из домочадцев сцену, либо вы чувствуете, что такую сцену хотят устроить вам, просто смотрите на перец. Пережитых однажды вкусовых ощущений вам может быть вполне достаточно, чтобы заранее не допустить семейного скандала.

Если вдруг, в самый ответственный момент, вы обнаружите, что в доме у вас нет перца, можете заменить его чесноком. Скушайте, тщательно разжевывая, можно с кусочком хлеба с маслом, целую головку чеснока. Эффект будет тот же.

В особо трудных ситуациях, когда вы чувствуете, что ваши обиды, раздражение и другие отрицательные эмоции вы уже не в состоянии сдерживать, советую чередовать танец нанайских мальчиков с попеременным съеданием перца.

Итак, *если* вам в голову пришла мысль, что причина ваших отрицательных эмоциональных состояний - влияние чужой воли, не пытайтесь определить обидчика и отомстить ему, тем более если вы думаете, что это - кто-то из ваших домочадцев. Мысленно простите ему, потому что тем самым вы освобождаетесь от последующего отрицательного эмоционального влияния на вас этого человека. Прощая, вы избавляете себя от раздражения или злости, разрывая, таким образом, порочный негативный круг.

Хороший способ защитить себя от негативных эмоциональных воздействий или помочь себе не включаться в отрицательно окрашенные эмоциональные провокации близких, живущих с вами под одной крышей, - мысленно обратиться за помощью к охраняющему вас тому или иному религиозному энергетическому полю. В литературе это поле иногда называется эгрегором. Не важно, какого вероисповедания вы придерживаетесь, будь вы православным или католиком, проповедуете ли вы ислам или иудаизм - обратитесь за помощью к наивысшей духовной субстанции. И если вы не нарушаете заветов этого эгрегора, вы почувствуете эту помощь.

Ведущим в России является христианское энергетическое поле, нередко помогающее даже тем, кто не считает себя ортодоксально верующим. Кому не знакома ситуация: в семье кто-то болеет. Все лекарства перепробованы, народным целителям их визиты оплачены сполна, экстрасенсы опустили руки. И тут кому-то из близких приходит в голову мысль: «А что если болеющего окрестить?» У больного загораются глаза, он верит, что это поможет...

Его крестят - и болезнь уходит. Однако уходит она лишь в том случае, если больной искренне принимает основные христианские постулаты. В случае же сознательного нарушения им впоследствии заповедей болезнь может вернуться снова. То же самое может произойти и с эмоциональными отношениями. Если вы не готовы жить, соблюдая заповеди, не играйте в себя - верующего. Не грозите своему обидчику: «Бог меня простит, а тебя покарает!»

Это может закончиться для вас не самым благоприятным образом. «Договориться» с Богом на предмет конкретной собственной выгоды невозможно, ему можно только целиком и полностью отдавать себя, жить в его системе координат, и только тогда он защитит и поможет.

Нередко находящиеся под защитой того или иного энергетического информационного поля люди даже не подозревают об этом. Да и кого им бояться? Астральные путешественники и начинающие колдуны, «пошалив» с ними по неопытности, потом жалуются друг другу: «Обратный удар - это ведь несправедливо! Я просто так с этим человеком пошутил, можно сказать, подножку подставил, а меня сверху та-а-ак шарашнуло!»

Далеко не каждый современный человек способен искренне верить, целиком отдавать себя Богу. Впитавшееся в несколько поколений атеистическое мировосприятие многим людям перекрывает эту возможность, заставляя их рассчитывать только на самих себя. И таким людям, желая себе добра и счастья, тем более стоит следить за соблюдением эмоциональных этических законов.

Вы ведь знаете, в человеке есть разные стороны, и дурные, и хорошие, и то, какой стороной он к нам поворачивается, зависит в большей степени от нас самих, от наших собственных эмоциональных состояний. Подобное часто притягивается подобным. Если в вашу сторону внезапно, на ваш взгляд, обрушился шквал негативной энергии, подумайте, чем вы ее спровоцировали. Возможно, провокация была гораздо раньше, за день, два, неделю до отрицательного эмоционального выплеска.

Одна из главных ошибок, которые приводят к накалу страстей в доме, - поиск виновных в негативном эмоциональном состоянии, а еще того хуже - сбрасывание собственных тревог или переживаний на того, кто просто подвернулся под руку. Чтобы этого не происходило, начните сами управлять отрицательными эмоцио-

нальными состояниями. Для этого можете использовать перечисленные выше упражнения.

Использовать вы их можете также в тех случаях, когда чувствуете, что степень неадекватности самого старшего поколения в доме выше ваших сил, что вы больше не в силах противостоять посылаемым в вашу сторону отрицательным эмоциям, вот-вот и сами взорветесь. Вовремя останавливайте себя тем способом, который, как вы выясните, окажется для вас наиболее приемлемым: бегайте, отжимайтесь, ешьте перец, вдыхайте воздух, ароматизированный «волшебным маслом», приготовленным вами, читайте молитвы. Главное, верьте в то, что способ, который вы применяете, вам поможет, и результат превзойдет ваши ожидания.

Не допуская в себе отрицательных эмоциональных всплесков, не реагируя на эмоциональные провокации ваших близких, вы сохраняете свое здоровье и здоровье ваших детей. Спустя некоторое время это позволит вам управлять эмоциональным состоянием представителей самого старшего в доме поколения.

И только после того как вы чувствуете себя свободным от собственных негативных эмоциональных зарядов, можно начать продуцировать в семье положительные эмоции. Лучше попробовать это делать всем вместе.

Пятое упражнение. Всем членам семьи нужно стать в круг, взяться за руки, внимательно посмотреть по часовой стрелке на каждого из членов семьи. Мысленно сказать каждому, вкладывая максимально больше любви в свой посыл: «Ты...» Представляйте себе, что вы, произнося «ты», отдаете человеку, к которому вы обращаетесь, море положительных эмоций, нежности, добра и ласки. Начинайте по возможности каждое утро с этого.

Если кто-то из вашей семьи по тем или иным причинам не может или не хочет этого делать, представляйте себе всех членов вашей семьи в воображаемом кругу, мысленно обращайтесь к каждому, говоря «Ты...» Прodelывайте это за тех, кто не может или не хочет этого делать вместе с вами. Через некоторое время вы заметите, что эмоциональные отношения между тремя поколениями изменятся в лучшую сторону.

Причины невозможности проделывать это упражнение всем вместе могут быть разные: от нехватки времени, например, один из членов семьи уходит на работу раньше всех, когда другие спят глубоким сном, до просто неверия в то, что мысль и желание могут помочь человеку изменить свою жизнь.

Если вы решили изменить в лучшую сторону эмоциональную жизнь всех трех поколений, будьте последовательны, работайте над этой проблемой регулярно, и те проблемы, которые не так давно казались всем членам семьи неразрешимыми, в одно прекрасное утро «по вашему велению, по вашему хотению» просто исчезнут.

На рисунке 14 - семья. В доме жили Катя, мама, папа и бабушка, папина мама. Отношения между невесткой и свекровью были напряженными. Они никак не могли поделить кухню, обязанности по дому и любовь к единственному мужчине в доме. Инициатором налаживания отношений стал папа. Результаты проделанной семейной работы можно увидеть на рисунке семьи, сделанном 8-летней Катей. Все члены семьи улыбаются, даже бабушка, которую девочка нарисовала простым карандашом и заштриховала, словно пытаясь «убрать» из рисунка семьи.

Коррекция взаимоотношений

Молодые супруги довольно часто видят пожилых родителей своей половины косными, закомплексованными, старомодными. Не всегда им хватает ума, такта и чуткости скрыть от тещи или тестя, свекра или свекрови свое искреннее о них мнение. Порой неразрешимые эмоциональные ситуации возникают в двух случаях: во-первых, когда молодая семья живет вместе с родителями одного из супругов, во-вторых, когда и бабушка, и дедушка настойчиво пытаются вмешиваться в воспитание ребенка. Обычно они внушают ему свои, на их взгляд, проверенные веками постулаты, объясняя, что его молодые и потому пока еще глупые родители не правы.

В детском кафе «Арлекино» на Таганке большая и веселая компания отмечает четырехлетие Миши. Друзья Миши, родственники, родители, бабушка с дедушкой, гости, - одним словом, все присутствующие произносят торжественные поздравления:

-Желаю тебе, Миша, быть крепким! - говорит дедушка.

- Умным! -поддерживает его бабушка.

Папа согласно кивает.

- Здравым! - лепечет пятилетняя Аленка.

Мама радуется за Мишу, хлопает в ладоши..

- Слушаться папу и маму! - это уже двенадцатилетний двоюродный брат.

Родителям очень нравятся поздравления.

- Бабушку и дедушку! - добавляет кто-то из гостей.

Неожиданно папа перебивает поздравляющего:

- А вот бабушку с дедушкой, Миша, ни в коем случае слушаться не надо!

Каждая молодая семья знает: война со старшим поколением, живущим в одном доме, - дело бесполезное, во-первых. Опасное для семейных отношений, которые и без того трещат по швам, во-вторых. А в-третьих, пагубное для ребенка. Довольно часто доверчивый маленький человечек становится полем битвы между двумя семьями: бабушки с дедушкой и папы с мамой. Каждая из сторон тянет ребенка к себе, применяя прямо противоположные «противнику» методы воспитания, совершенно забывая о том, что согласованность воспитательных постулатов - условие не только эффективности воспитания, но и психического здоровья ребенка.

Разумеется, это не означает, что ребенка нужно стараться ограждать от любого влияния бабушек и дедушек, предпочитая им детские сады или няню. Ребенку просто необходимы внимание, забота, участие в его воспитании бабушки и дедушки, но с одним условием: их воспитание не должно противоречить тому, чему учат ребенка родители.

По Тверскому бульвару гуляет провинциальная семья: папа, бабушка и пятилетний внук, Олешка. Он устал, идет еле-еле. Бабушка тоже устала, она опускается на лавочку остановки троллейбуса:

- Ох, устали мы с Олежкой, сил нет, правда, внучек? - Олежка кивает. Может, проедем пару остановок, а?

Олежка с радостью присаживается рядом с бабушкой, вопросительно смотрит на папу. Папа строгим голосом отвечает:

- Антонина Иосифовна, почему Вы постоянно делаете все наоборот? Я всегда говорил, что гулять пешком полезно для здоровья, привыкать надо. Нечего мне сына портить!

Некоторые молодые родители воспринимают любое желание старшего поколения помочь в воспитании внуков как нежелательное вторжение. Их раздражает любой совет. Им почему-то кажется, что «предки» ничего не смыслят в современной жизни и поэтому ничему хорошему научить ребенка не смогут. И если они относятся так к своим собственным родителям, то стоит ли удивляться тому, что советы родителей второй половины воспринимаются ими «в штыки».

А теперь вспомните себя в детстве, молодости. Оглянитесь в свое прошлое. Попробуйте увидеть в своей теще или свекрови не авторитарную и сварливую, не всегда адекватную, на ваш взгляд, личность, а просто маму, привлекательную женщину, которая гуляет со своим тогда еще маленьким «солнышком», «заинькой», «деточкой», которого ей так хочется сделать счастливой. В то время она еще радуется шалостям своего милого чада, воспринимает за счастье все его капризы, пытается защитить от дурного влияния окружающего мира и, разумеется, ревнует.

Проходит десять лет, двадцать...

Все те же шалости и капризы со стороны ребенка, та же любовь со стороны мамы и, разумеется, плохо скрываемая ревность ко всем особам противоположного пола. И тут появляется вы. Хорошо, если к этому времени у вашего избранника живы мать и отец. Но если мама по той или иной причине осталась одна, воспитывая «для вас» свое чадо, сколько бы ему не было лет, вам потребуется максимум выдержки, такта и терпения.

Одинокая мать, как правило, переносит на своего ребенка любовь, предназначенную для супруга и не истраченную на него. Она ждет от своего «солнышка» взамен столько же ответной любви и преданности. Мать вашей второй половины, вероятнее всего, будет относиться к вам недоверчиво по вполне понятной причине: она боится, как бы ее чадо не ошиблось в выборе спутника жизни. И как бы достойно ни вел себя этот спутник, изъян обязательно будет найден. Пытливый и подозрительный материнский взгляд непременно найдет основание для вердикта: «Он тебя не достоин».

На консультацию пришел привлекательный тридцатилетний мужчина. В его глазах было отчаяние. Как выяснилось, он пришел потому, что вынужден разводиться с женщиной, которую любит.

Поскольку разводился он уже третий раз, оставив в прошлых браках троих детей, ему пришло в голову, что, возможно, в чем-то не прав он сам. Что удивительно, всех предыдущих жен он любил, по крайней мере, думал, что любил. На мой вопрос: «Почему распадались ваши семьи?» - ответить не мог. Пересматривая события его прошлого, мы натолкнулись с ним на такую ситуацию...

Он полгода назад пришел из армии. Два года службы переписывался с девушкой одноклассницей, решил на ней жениться. Мама была категорически против:

- *На твоём веку знаешь, сколько ещё таких будет?..*
- *Она ждёт ребёнка, мам.*
- *Шалаву сразу видно. Порядочная девушка не будет сразу ложиться в постель*
- *Мы с ней два года переписывались!*
- *Ну и что с того? Запомни, сын, не родилась ещё женщина, которая была бы тебя достойна.*

В вашей жизни не было подобных ситуаций? Ваши родители не имели ничего против задуманного вами брака, или просто скрывали свое недовольство вашим избранником? Как он к этому отнесся? Вы попробовали его защитить? А как восприняла вас мать вашей второй половины? Вспомните, как при этом вели себя вы? Были вежливы, внимательны, тактичны, уступчивы, деликатны, давали понять матери супруга, что вы благодарны ей за то, что она произвела на свет человека, которого вы любите? Или старались побыстрее прекратить любой контакт с родителями вашей второй половины?

Нередко обстоятельства складываются так, что супруги вынуждены жить в одном доме с кем-то из родителей. В таких ситуациях довольно часто включается традиционный конфликт представлений, естественный для разных поколений. У родителей свои взгляды на то, как лучше тратить деньги, как проводить досуг, как воспитывать детей, что обязана делать для мужа жена, если это родители мужа, и что должен делать муж, если это родители жены, кого в первую очередь должен слушаться ребенок и на кого он должен быть похож.

У Анны и Сергея после трех лет совместной жизни родился сын. Около роддома стоят Сергей и две мамы, его и Анны, ждут. Выходит Анна. Все бросаются к ней, склоняются над драгоценным свертком, с благоговением разглядывают крошечное личико.

- *Красивый какой! На папу похож!* - с умилением произносит мама Сергея.
- *Сергей разве красивый?* - возражает ему мать Анны.
- *А разве нет?!* - обижается мама Сергея.
- *Конечно, нет, урод уродом!* - настаивает на своем мама Анны.

Довольно часто пожилые люди говорят глупости, даже не замечая этого. На такие ситуации уместнее будет отреагировать шуткой. Правда, далеко не у всех и не всегда это получается.

Для одинокой матери, воспитавшей дочь или сына, часто именно внук (внучка) становится отдушиной. «Ну, уж он-то меня поймет, уж для него-то я буду самым значимым на свете человеком», - думает она и бросается изо всех сил его воспитывать, надеясь, что сполна получит любовь и тепло, которых не дало ей собственное чадо, женившись или выйдя замуж. Такие бабушки при терпимом и спокойном к ним отношении могут стать незаменимыми помощницами, если оба супруга смогут оценить их жизненный опыт, хотя бы в плане ухода за маленькими детьми, и проследить за тем, чтобы не разгорались семейные конфликты.

Гораздо труднее бывает решить эмоциональную проблему, причиной которой является просто родительская ревность, неспособность матери смириться с тем, что ее «чадо» кого-то будет в своей жизни любить больше, чем ее.

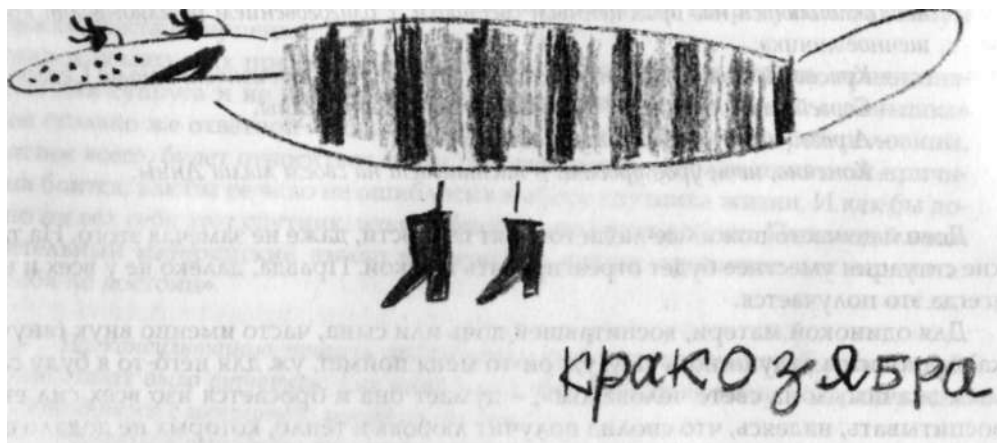
Выпускник консерватории по классу фортепьяно полюбил молодую красивую статную женщину - оперную певицу. Он привел ее в дом, познакомил с матерью и сказал в присутствии своей избранницы:

- Мама, это та самая женщина, которую я искал и о которой я мечтал всю жизнь!

В ответ он услышал:

- Зачем тебе такая жена, у нее же голос противный!

Испытывая раздражение или злость, трудно бывает учесть представления матери жены или мужа, услышать их, особенно если они декларируются в категорической, недоброжелательной форме. Можно ли изменить и улучшить отношения, которые катятся как снежный ком, впитывая в себя все ваши ошибки, недостатки и просчеты? Можно. Но начинать нужно, как всегда, с работы над собой.



Глава четвертая

Взаимоотношения пожилых родителей и взрослых детей

Взаимоотношения, травмирующие психику ребенка

Каждый здравомыслящий человек согласится с тем, что скандалы между средним и пожилым поколениями - это плохо, в первую очередь для ребенка. Но почему плохо, каковы могут быть последствия нарушенной таким образом психики ребенка, знают далеко не все. Поэтому, прежде чем рассматривать конкретные семейные ситуации из практики, давайте зададимся двумя очень важными в контексте рассматриваемой нами проблемы вопросами: «С помощью каких психологических механизмов закрепляется неправильное поведение ребенка?» и «Стоит ли спешить к психиатру или психологу, если у ребенка, живущего в явно не благополучной эмоциональной семейной обстановке, неожиданно появились:

- *невроз,*
- *заикание,*
- *детские навязчивые немотивированные страхи,*
- *неприятие ребенком себя как личности,*
- *побеги из родительского дома,*
- *немотивированная агрессия,*
- *истерия,*
- *клептомания».*

На первый вопрос большинство из тех, кто живет в одном доме с бабушкой и дедушкой, знает приблизительный ответ. Понимает он и то, что, увы, мирной и счастливой такую жизнь назвать нельзя. Конечно же, ребенок, на глазах которого постоянно разворачиваются семейные сцены и баталии, становится раздражительным, нервным, истеричным. Разумеется, он чувствует себя нелюбимым, отверженным. Постоянное недовольство, излучаемое папой или мамой, бабушкой или дедушкой, повышенный тон, гневно сдвинутые брови искажают восприятие ребенком себя как цельной личности.

Иногда бабушку или дедушку, папу или маму раздражают какие-то возрастные природные особенности детей, которых они не понимают и которые, по их мне-

нию, мешают им наладить отношения со своими пожилыми родителями. Например, чрезмерная подвижность детей, неумение сконцентрировать внимание, неаккуратность или замедленная реакция.

Бабушка, папа и мама идут с пятилетним карапузом по тротуару. Все явно куда-то очень торопятся. У малыша внезапно развязался шнурок. Он, не замечая этого, смотрит во все глаза в светящуюся яркую витрину магазина, спотыкается, едва не падает.

- Ну какой же ты вечно неряшливый! - не выдерживает бабушка.

Малыш в недоумении. Он искренне не понимает, что он такого плохого сделал. Но тут уже звучит следующая резкая фраза:

- Всегда говорю вам, не берите ребенка на такие мероприятия! Какой ему там театр, он еще шнурков как следует завязать не умеет!

Нетерпение и нетерпимость, непонимание эмоций, чувств и потребностей ребенка, проявляемые к ребенку средним и старшим поколением, отношение к нему, как к куску глины, из которой они смогут вылепить все, что им только заблагорассудится, создают ребенку первый опыт жизненных разочарований.

Осознание того, что тебя не любят, что ты не нужен, не важен для самых близких тебе людей, тяжело для ребенка, какого бы возраста он ни был. Иногда, чтобы малыш пришел к такому выводу, достаточно несправедливого наказания, окрика, незаслуженной оплеухи просто потому, что он попался под руку. Бывает и так, что



детей превращают в козлов отпущения папа с бабушкой или мама с папой, привыкшие ругаться друг с другом.

Отрицательные эмоции, которые оставляют свои следы в морщинках возле губ, в выражении глаз, глубокое уныние, нелюдимость и замкнутость ребенка чаще всего становятся следствием неблагоприятного психологического климата в семье. Понятно, что, когда папа с мамой никак не могут наладить отношения со своими собственными родителями, им просто бывает не до того, чтобы интересоваться комфортным психологическим состоянием собственного ребенка.

А спохватываются они, как правило, поздно, когда у ребенка уже проявляются явные отклонения в психике или в поведении. Невроз, заикание, детские страхи, неприятие ребенком себя как личности, побеги из родительского дома, немотивированная агрессия, истерия, kleptomania... Родители хватаются за голову: «Откуда только все это взялось? Мы ведь такая благополучная семья!»

Декларируемое внешнее благополучие, выставляемое напоказ всем родственникам и друзьям, некоторое время, подобно косметическому ремонту, может скрывать от постороннего взгляда образовавшиеся между всеми членами семьи эмоциональные трещины. Ориентация членов семьи на «приличный фасад» может сделать затянувшиеся семейные психологические проблемы причиной многих детских болезней и психологических проблем.

Что же делать родителям, которые неожиданно обнаружили у своего ребенка какие-либо из перечисленных выше отклонений? Прежде всего, успокоиться. Не наказывать ребенка, не искать виноватых в ком-либо из домочадцев, а попытаться честно ответить себе на несколько вопросов:

- *Когда впервые это возникло?*
- *Чего вы больше всего в этой связи боитесь?*
- *Часто ли в вашем доме, где живут несколько поколений, происходят скандалы?*
- *Даже если нет, можете ли вы сказать, что вы счастливы, живя вместе с вашими родителями или родителями вашей второй половины?*
- *Как вы думаете, комфортно ли ребенку в вашей семье?*
- *Понимаете ли вы, что, выясняя отношения с мужем ли, женой или с кем-то из своих родителей, вы сами психологически травмируете своего ребенка?*
- *Готовы ли вы начать работу над собой, хотя бы ради него?*
- *Чувствуете ли вы в себе силы помочь вашему ребенку?*

Вы не чувствуете в себе силы помочь своему ребенку? Сомневаетесь, что у вас это получится? У вас происходят истерики, вы начинаете на него кричать? В таком случае обратитесь за помощью к психологу.

Если на последние два вопроса вы услышали от себя положительный ответ, постарайтесь найти себе в семье союзников. Это может быть муж, бабушка или дедушка, в зависимости от того, кто более способен сохранять выдержку, спокойствие, быть тактичным, доброжелательным и деликатным по отношению к ребенку и готовым жертвовать своим временем, привычками и пристрастиями. Поделитесь с этим человеком всем, что вас беспокоит, расскажите ему, чего вы боитесь, попросите его помочь.

Как следует родителям и бабушке с дедушкой вести себя по отношению к ребенку, который нарушает рамки традиционных представлений о поведенческих и психических нормах?

Во-первых, не следует его за это наказывать.

Во-вторых, постарайтесь отвлечь его внимание от тех ситуаций, в которых он становится истеричным, тревожным, беспокойным, внезапно агрессивным, либо начинает заикаться и так далее.

В-третьих, постарайтесь окружить ребенка максимально большим количеством тепла, нежности, заботы и любви. Ребенок, которому эмоционально комфортно в доме, никогда из него не убежит, а юный kleптоман, чувствующий, что его все равно любят, что его прощают, что он нужен своим близким, через некоторое время перестанет быть kleптоманом.

Через какое время это произойдет? Все зависит от того, насколько вы запустите эту ситуацию. Может пройти неделя, может несколько месяцев. И конечно, следите за тем, чтобы у ребенка не возникало подобных искушений, если речь идет о kleптомании, не оставляйте его в гостях, заполняйте интересными переживаниями его время. Проводите его досуг вместе с ним. Если вам мешает работа, можете использовать «союзника», и только с согласия вашего ребенка.

Но не стоит посвящать в эту проблему всех членов вашей семьи. Чем меньше людей будут знать о болезни ребенка, тем быстрее вам удастся его излечить. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок почувствовал в вас человека, которому он может довериться и который его защитит.

Что касается заикания, вы сами можете помочь своему ребенку: проделывать с ним определенные упражнения, которые без особого труда избавят его от приобретенного заикания. Врожденные заикания подобным образом не излечиваются. Если вы начали заниматься с ребенком через одну-две недели после того, как эта проблема возникла, она может исчезнуть через пять-шесть занятий. В литературе на эту тему существует много рекомендаций, большинство из которых совершенно справедливы.

Будьте уверены: ваше искреннее желание, уверенность в успехе, терпение, прощение и любовь помогут вашему ребенку полностью восстановить утраченную психологическую систему координат, восстановят его внутренний покой и душевное равновесие.

Для общего ознакомления перечислю эмоциональные механизмы, с помощью которых закрепляется нежелательное с психологической точки зрения, патологическое, а нередко, и деструктивное поведение ребенка. Одним словом, это то, чего нельзя допускать в своей семье вам, имея на руках теперь уже проблемного ребенка, которому вы пытаетесь помочь.

Первый механизм. Запускают его ставшие обычными для семьи отрицательные эмоции или агрессия: скандалы, драки, ссоры, ругань, выяснения отношений на повышенных тонах. Провоцировать агрессивные семейные вспышки может регулярно выпивающий папа или дедушка, а поддерживать постоянный скандальный эмоциональный семейный фон - мама или бабушка. Чаще всего встречающиеся в таких случаях проблемы ребенка - это неврозы и навязчивые страхи.

Второй механизм. Суть его заключается в переносе на ребенка обиды или негативных эмоциональных переживаний, в которых виновен кто-либо из членов семьи. Например, мама постоянно упрекает ребенка в том, что он похож на папу, ко-

торый ушел из семьи, или дедушку, который издевался над бабушкой или неуважительно к ней относился. Эти проблемы характерны для семей, где ребенка воспитывают один из родителей и бабушка или дедушка. Как правило, это мама и бабушка.

Если ребенок – девочка, ей позволено многое, а вот если мальчик – на него обрушивается пережитый мамой и бабушкой за всю их жизнь груз обид на все мужское население земного шара. От мальчика заранее ждут и, разумеется, получают в ответ неблагодарность, невнимание, нечувствительность, невыполнение своих обещаний. Именно такие дети чаще всего бегут из дома. В таких семьях, как правило, сложнее всего наладить отношения.

Третий механизм. Проявляется он в регулярном разряжении на ребенке накопившихся за день или несколько дней отрицательных эмоций. Ребенок становится своего рода громоотводом. Иногда сбрасывают на ребенка негативные эмоции, злость и агрессию бабушка или дедушка. Совсем не потому, что ребенок неправильно себя ведет. Не потому даже, что они очень устали, плохо себя чувствуют или их одолели неприятности по работе. А просто так, в силу своего характера.

Четвертый механизм. Неуважительное отношение к собственному ребенку, игнорирование его интересов, мыслей, потребностей, желаний, возможно, даже слова о том, что он не человек, а полчеловека, который всем обязан папе (маме, бабушке или дедушке), и поэтому не имеет в этом доме права собственного голоса.

Интересен в этом плане рисунок своей семьи 9-летнего Олега: рисунок 15. Мальчик поместил всех домочадцев в клетку, а себя изобразил птенцом, выпущенным на свободу.

Как было сказано выше, в подобных семьях встречаются у детей следующие проблемы: неврозы, неприятие себя как личности, заикание, страхи, побеги из дома или kleптомания.

Если у ребенка невроз, страхи или истерики, предоставьте ему больше свободы. Дайте ему возможность самому заполнять свой досуг так, как ему хочется, выбирать себе в друзья тех, кто симпатичен ему, но не родителям или бабушке с дедушкой.

Если он все время бежит из дома или вы заметили явную kleптоманию, наоборот, пытайтесь ненавязчиво контролировать его досуг и интересы.

Пятый механизм. Он запускается в том случае, если все в доме начинают создавать культ личности ребенка. Дела и заботы среднего и старшего поколения сосредотачиваются вокруг маленького человека, который приходит к выводу: вы все существуете исключительно ради меня.

С одной стороны, такое поведение родителей и бабушки с дедушкой повышает самооценку ребенка, на какое-то время создает чувство эмоционального комфорта, порождает чувство защищенности, уверенности в себе. Однако, начиная со школьных лет, такие дети часто переходят границы принятых социальных рамок или норм поведения. Таким детям редко бывают свойственны страхи, неврозы, заикание. Но они не убегают из дома, не страдают комплексами относительно своей внешности или психических особенностей.

Проблемы ребенка, воспитанного таким образом, - это истерики, срывы и немотивированная агрессия, чаще всего направленная на того, кто посмел не захотеть выполнить очередной его каприз. Если это мальчик, он может стукнуть друга или соседа только за то, что тот отказался поделиться с ним купленной игрушечной машиной. А девочка устроит сцену родителям в магазине игрушек, требуя купить ей очередную, двадцать девятую куклу.

Папа и мама, бабушка и дедушка видят, что ребенок ведет себя неправильно. Они пытаются ему это объяснить, но безуспешно. Ребенок привык к тому, что не существует интересов других людей, кроме его собственных, а все окружающие его близкие люди существуют только для того, чтобы предупредить каждое его желание, выполнить каждую прихоть. Что делать среднему и старшему поколению в таких случаях?

Стараться не обращать внимания на капризы, слезы, требования, истерики. Давать почувствовать малышу, возмнившему себя центром семьи, что он - не главный. Чаще всего родители не выдерживают, в очередной раз уступая ребенку, говорят себе: «Семейное спокойствие важнее».

Однако достигнутое таким образом «семейное спокойствие» длится недолго. Появляется новый каприз, новая прихоть, новый эмоциональный минус, своего рода блажь, и маленький семейный тиран устраивает всем членам семьи очередную сцену.

Конечно, трудно менять отношения, которые уже сложились в семье за несколько лет. Трудно, но почти всегда можно. Конечно, если есть желание. Семейные отношения проще и быстрее урегулировать с помощью компромиссов, которые в некоторых случаях становятся единственным способом наладить погоду в доме.

Как принимать семейные решения

В тех случаях, когда все члены семьи хотят, по крайней мере, пытаются прийти к общему знаменателю, а не демонстрируют свое влияние или свою власть над детьми или внуками, результаты обычно превосходят ожидания.

Можно выделить несколько этапов эффективного принятия семейных компромиссных решений.

Этап первый. Всем, живущим в одном доме, нужно просто и ясно определить проблему, которая вызывает эмоциональные разногласия, сформулировать ее: например, мытье того же унитаза или раковины, вынос мусора, покупка продуктов, мытье посуды, уборка помещения и так далее. Проблема должна быть сформулирована так, чтобы с ней согласились все члены семьи. И каждый должен выразить свое желание ее решить. Можно сразу договориться, что все обязанности по дому будут распределены, и каждый может выразить свое желание делать то, что ему больше по душе или проще.

Этап второй. Спокойно и доброжелательно нужно попытаться примирить все точки зрения, нужно определить, чей вклад в решение данной конкретной проблемы будет более эффективным, кто и почему принимать решение в этой пробле-

ме не может, либо вынужден принимать в ней посильное участие. Например, беременная мама, которой трудно ежедневно мыть унитаз. Или маленький ребенок, который еще не умеет этого делать.

Этап третий. Нужно точно и конкретно распределить все домашние обязанности, выяснить детали: кто, где, когда и что должен делать, а также, кто будет следить за их выполнением.

Этап четвертый. Лучше также заранее всем вместе придумать варианты возможных наказаний: например, провинившийся должен неделю выносить мусор или мыть полы у лифта, или отказываться от десерта в пользу тех, кто сделал его работу за него. Желательно, чтобы эти наказания были шутливыми или веселыми, не унижали достоинства провинившегося. Дети сами предложат вам массу вариантов, только спросите их об этом.

Этап пятый. Заранее следует оговорить, чего делать никому из домочадцев нельзя ни при каких обстоятельствах: повышать голос, оскорблять друг друга, злиться, раздражаться, обижаться, упрекать, пытаться отомстить упреком за упрек, злым словом - за злое слово. Можете составить список и повесить его на видное место в доме. Даже если не все домочадцы будут придерживаться этих правил, лишнее напоминание им о том, чего не следует делать, будет способствовать положительному эмоциональному фону в вашем доме.

Не стесняйтесь, играйте в этапы эффективного принятия семейных решений, радуйтесь каждому достигнутому компромиссу, можете вести график положительных изменений эмоционального климата в семье. На белом ватмане каждый из членов семьи будет отмечать свое ощущение погоды в доме: вести цветную линию в системе координат общего семейного положительного или отрицательного психологического климата.

Обозначения погоды в доме можете использовать стандартные: солнышко, снег, кратковременный семейный дождь, переменная облачность, ураган. Вам придется разграфить белый ватман и каждый вечер, обсуждая сложившуюся сегодня погоду в доме, доверять вашему ребенку запечатлеть ее на ватмане. Дети обычно выполняют такие задания «семейного гидрометеоцентра» с огромным удовольствием.

Конечный результат семейного положительного эмоционального климата будет напрямую зависеть от вашего собственного ежедневного эмоционального вклада. К тому же, умение идти на компромисс пригодится в будущем вашему ребенку.

Настроив, таким образом, всех членов семьи на ожидание ясной эмоциональной погоды на семейном небосклоне или хотя бы переменной облачности, спешу предостеречь вас от собственных ошибок, которые могут помешать солнышку регулярно посещать вашу воспрянувшую духом семью.

Первая ошибка. Это объяснение ребенку в присутствии его брата, сестры или кого-то из домочадцев, что он не прав. Каждый человек совершает ошибки. И ваш ребенок - не исключение. Но если вы хотите, чтобы он научился их исправлять и с готовностью это делал, не стыдите его при всех, не показывайте всем его недостатков. Степень вашей деликатности и вашего такта тоже станет для ваших детей хорошим уроком.

Ошибка вторая. Обвиняя в присутствии ребенка своих пожилых родителей, вы тем самым тоже лишаете своего ребенка эмоционального благополучия. Помните о том, что все ваши замечания, упреки, обращенные в адрес старшего поколения, создают ребенку не менее сильный негативный эмоциональный фон, чем обвинение его самого в присутствии других членов семьи.

Ваши собственные проблемы отношений с пожилыми родителями - будущие проблемы отношений вашего ребенка, когда он вырастет, с вами же. Относитесь к своим родителям так же, как бы вам хотелось, чтобы ваши дети впоследствии относились к вам. Поэтому старайтесь не выяснять отношений с родителями на глазах детей. Для ребенка не правым чаще всего становится тот, кто громче кричит и быстрее раздражается.

Трудно впоследствии избавляться от подобного негативного опыта. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров и счастлив, с младенчества приучайте его на собственном примере умиению не застревать на обидах, реагировать на упрек шуткой, а на раздражение - сдержанностью.

Отсутствие страха и отрицательных эмоциональных переживаний - результат определенной внутренней работы, следующим этапом которой становится исполнение положительных желаний, в том числе и желание всем трем поколениям покоя и счастья в одном доме.

Как разрушить отношения с детьми и внуками?

Советы тем, кто привык делать все наоборот

Многие люди, дожив до глубокой старости, сохраняют детские вредные привычки, одна из которых - делать все наоборот. Именно для таких бабушек и дедушек предлагаю список советов, следуя которым можно легко и надежно разрушить отношения с детьми и внуками.

Совет первый. Сразу установите в доме свои собственные порядки. Если вы ложитесь спать в 21-00, выключайте во всех помещениях вашего дома свет. Даже если вы потом читаете или смотрите телевизор, лежа на кровати, приучайте всех к своему режиму. Категорически запретите всем после указанного вами времени разговаривать по телефону, смотреть телевизор, слушать музыку, разговаривать друг с другом. Пускай ходят по дому на цыпочках, разговаривают друг с другом шепотом и помнят, кто главный хозяин в доме!

Совет второй. Заставляйте всех домочадцев есть то, что, на ваш взгляд, является абсолютно полезным. Можете категорически запретить им употреблять в пищу сливочное масло или сыр, потому что в них много холестерина. Запретите им есть яйца, рыбу, мясо из «гуманных» побуждений. Пусть употребляют в пищу только нерафинированное подсолнечное масло и только попробуют вас послушаться! Даже если вы не являетесь вегетарианцем, объясните им, что мясо им есть вредно!

Совет третий. На день рождения дарите вашим детям и внукам только то, что пригодится в хозяйстве вам самим. Можете подарить внуку, например, новую скороварку, постельное белье или удобный коврик для ванной комнаты. Не обращай-

те внимания на его просьбу подарить ему санки. Даря ему свой подарок, объясните, что санки ему ни к чему, а подарок должен быть полезным!

Совет четвертый. В присутствии внуков обращайтесь со своими уже взрослыми детьми, как с маленькими, делайте им замечания, напоминайте о былых промахах и ошибках, посмеивайтесь над ними. Пусть ваши внуки с детских лет учатся не уважать своих родителей!

Совет пятый. Постоянно разговаривайте в своем доме на повышенных тонах, командуйте, капризничайте! Ваш тон должен быть приказным, а требования - категоричными! Пусть вначале поживут «с ваше», а потом и устанавливают в доме свои порядки! Если вы - бабушка, говорите им: «Если бы вас не было в моем доме, я бы не ругалась! Это не мой крик, это вы все вынуждаете меня на это!»

А если дедушка, произносите для придания вам весомости фразу: «Поубивал бы всех!»

Совет шестой. Симулируйте сердечные приступы, скачки давления, головную боль, звон в ушах, эпилептические припадки, желудочные колики, приступы астмы, аллергию на все, что вас не устраивает, вселяйте в детей и внуков постоянный страх за вашу жизнь и уверенность в том, что если с вами рано или поздно что-нибудь случится, то виноваты будут они.

Совет седьмой. Заставляйте всех членов семьи смотреть по телевизору то, что нравится вам, слушать музыку вашей молодости, вести за ужином разговоры, которые интересны только вам, придерживаться ваших политических пристрастий. Подчеркивайте, что все, что было в годы вашей молодости, включая моду, музыку, живопись, политику, архитектуру, литературу, не говоря уже об отношениях в семье, гораздо интереснее и достойнее всего, что происходит сейчас, любые разговоры с детьми и внуками начинайте со слов: «А вот в наши годы...»

Совет восьмой. Если вы - родители мужа, то регулярно, на глазах внуков говорите о недостатках их мамы, критикуйте ее фигуру, цвет глаз, манеру одеваться, кулинарные способности, неумение воспитывать своих детей, если родители папы - обсуждайте совершенно невозможный характер их отца. Если вы - один из родителей папы, говорите внуку или внучке: «Ну какая же ты бестолковая, прямо, как твоя мать!»

Если мама ребенка - ваша дочь, постоянно твердите ей: «Таких уродов, как твой отец, надо еще поискать!»

Совет девятый. Подглядывайте в спальню ваших детей. Можете потом публично, в присутствии внуков, обсудить то, что вы там увидите, высказать свои замечания по этому поводу, прокомментировав их словами: «У вас одно на уме! Вам бы только...»

Совет десятый. Вступайте в заговор с внуками. Поощряйте те поступки, за которые их наказывают родители, покрывайте их школьные прогулы, учите выры-

вать из дневника странички с двойками. Можете угостить внуков пивом или водкой, научить курить. Не стесняйтесь, открывайте им изнаночные стороны близких отношений между мужчиной и женщиной.

Типы семейных взаимодействий

Вы ведь не думаете, что воспитание ребенка - это поучение, приказание или, что того хуже, наказание? Конечно, вы понимаете, ваш ребенок впитывает в себя каждый момент вашей жизни. Вы догадываетесь о том, что ваши взаимодействия с супругом и с вашими родителями становятся для него той самой психологической базой, на которой он будет потом строить свои отношения с миром. Ваши ошибки становятся его ошибками, ваши конфликты являются его конфликтом. Смеетесь вы, разговариваете друг с другом, обнимаетесь или ссоритесь, подсознательно ребенок воспринимает это как свой личный опыт, становясь от этого счастливым, программируя собственную здоровую полноценную семью, либо, наоборот, полное ее разрушение.

Все повороты семейной драматургии, нюансы ваших переживаний, чувств, страхов и отношений к мужу, жене, бабушке или дедушке доходят до ребенка невидимыми путями, которых не замечаете даже вы. А если вы раздражаетесь, оскорбляете его маму или бабушку, кричите, напиваетесь, не чувствуя под собой ног, то тем самым причиняете своему ребенку вред, последствия которого не заставят себя долго ждать. Ниже приведены рисунки, раскрывающие тайны семейных отношений 9-летнего Саши.

На рисунке 16-А 9-летний Саша так изобразил свою семью. Сам он себя поместил в домик, а остальных расположил вне этого дома. Обратите внимание на выражения лиц Сашиных домочадцев. Как вы думаете, они счастливы?

На рисунке 16-Б - Сашина мама. На рисунке 16-В - несуществующее животное «летохорс». На обратной стороне рисунка Саша написал следующее: «Летохорс - это животное, которое играет на дудке. И каждая его нота несет счастье или горе. Горе несется от каждой фальшивой ноты».

Исследования психологов доказали: ни один ребенок, воспитывающийся в семье, которая постоянно испытывает отрицательные эмоции, не способен в будущем создать гармоничную, счастливую собственную семью. Умению любить, уважать и доверять он учится, прежде всего, у своих родителей. Основные представления о семейных и социальных ролях он получает от них, и именно их неправильные взаимодействия представляют для него тот негативный опыт, на переживание и исправление которого могут уйти десятки лет его жизни.

Всю семейную драматурию, в том числе и жизнь трех поколений в одном доме, можно разделить на три основных вида межличностных эмоциональных взаимодействий: социально-биологические, хозяйственно-экономические и нравственно-психологические.

Социально-биологические отношения включают в себя сексуальные отношения, проблемы рождаемости, наследственности, а также урегулирования родственных проблем между членами семьи.

Хозяйственно-экономические охватывают бытовые, хозяйственные и финансовые вопросы. Но сколь бы далеко на первый взгляд они ни находились от эмоций, именно эти отношения порождают массу семейного негатива.

Нравственно-психологические отношения чаще всего становятся камнем преткновения, о который разбиваются семейные лодки: нравственные ценности, представления о том, что такое любовь, те или иные черты характера, - одним словом, все то, что, так или иначе, включает в себя понятие психологической совместимости.

Третий вид семейного взаимодействия, чаще всего сегодня являющийся причиной переживаемых всеми членами семьи отрицательных эмоций, наименее исследован и наиболее спорен. Психологи совершенно справедливо утверждают, что нравственно-психологические межличностные отношения можно разделить на два типа: сотрудничество и соперничество.

Сотрудничество предполагает взаимопомощь и поддержку, равные, доброжелательные эмоциональные отношения, которые основаны на взаимном уважении и взаимном удобстве всех членов семьи. Семьи, строящие свои отношения на сотрудничестве, скорее способны сделать ребенка счастливым, чем те, которые ориентированы на конкуренцию друг с другом. Вряд ли возможно сохранить благоприятный психологический климат в семье, когда папа, мама, бабушка и дедушка стремятся достичь своих целей, игнорируя цели других, живя по закону семейных джунглей.

Соперничество - некомфортные в эмоциональном плане отношения, при которых одной стороне (какой конкретно, не имеет значения) нужно непременно одержать верх над другой, подчеркнуть свое превосходство, подавить волю другого, заставляя себе подчиняться.

Семья - это единый организм. Когда один из членов семьи решает, что он главнее, то становится подобен раковой клетке, которая может погубить весь организм в целом. Что происходит с таким, некогда единым, телом? Конечно, оно гибнет. Точно так же, как рушится семья от груза неразрешимых конфликтов, порождаемых взаимоотношениями, основанными именно на соперничестве, конкуренции, бесконечном и бессмысленном выяснении, кто важнее, умнее, талантливее, лучше и так далее.

Тот из членов семьи, кто считает свои эмоции, настроения и состояния наиболее значимыми, чаще всего не способен понять чувства других членов семьи, посмотреть их глазами в ту сторону, куда смотрят они. Вероятно, он будет даже упрекать окружающих его близких людей в том, что они выражают чувства не так, как хотелось бы ему, воспринимают мир не так, как он, мыслят не столь масштабно и глубоко, как ему кажется, мыслит он сам.

Иногда бывает и так, что семья создается не по страстной любви, даже не по влюбленности, а по спокойному взаимному убеждению. Встречаются два одиночества с разрушенными от прежних неудачных отношений сердца. Оба они нуждаются в близком человеке, может сложиться семья, если родители одного из супругов не станут этому активно мешать. В таком случае именно сотрудничество станет прочным фундаментом, скрепляющим два сердца. Каждое из этих сердец, все больше привязываясь к другому и благодаря его, хочет доставлять радость, а получая от супруга и от его родителей аналогичную ответную реакцию, с каждым годом все яснее понимает, что это и есть настоящее глубокое чувство.

Какие бы тяготы мы ни испытывали, нежелание причинить близкому человеку обиду или боль может стать серьезной мотивировкой для того, чтобы сменить или для начала пересмотреть свой собственный тип семейного межличностного

взаимодействия. Соперничество часто причиняет боль обоим супругам и их родителям, а для того, чтобы всем в семье стать союзниками, или, говоря простым языком, друзьями, требуются усилия и высокий уровень требовательности к самому себе.

Один из вариантов сотрудничества 8-летний Саша изобразил на своем рисунке семьи: рисунок 17. В центре - он сам, одна его рука - для мамы, а вторая - для папы.

В качестве наглядного примера с соперническим типом отношений приведены рисунки 17-А, 17-Б, 17-В и 17-Г. Они сделаны 7-летним Игорем. Обратите внимание на цифру на груди каждого члена семьи: рисунок 17-А. Судя по всему, главенствует в семье бабушка. На втором месте - мама, потом - папа. А детское «я» - находится в сумочке у бабушки. На рисунке 17-Б ребенок нарисовал маму, а на рисунке 17-В - бабушку. Образ мамы вызывает положительные эмоции, а вот бабушка похожа на Бабу-Ягу на метле.

А это - несуществующее животное, нарисованное ребенком из этой семьи. Животное называется «Шито-крыто»: рисунок 17-Г. Его большие глаза свидетельствуют о постоянном чувстве страха, которое испытывает ребенок в этой семье, а когти на ногах - о подавляемой агрессивности.

Какой же тип семейного эмоционального взаимодействия наиболее характерен для вашей семьи: соперничество или союзничество?

«Вы - соперники или союзники?»

Психологический тест для трех поколений

Вариант психологического теста для бабушки и дедушки

За ответ «да» ставьте себе 1 балл. За ответ «нет» - 0 баллов.

- 1. Вы часто делаете замечания своим взрослым детям в присутствии их собственных детей и внуков?*
- 2. А внукам в присутствии детей?*
- 3. Воспринимаете их заботу и внимание как нечто само собой разумеющееся?*
- 4. Требуете от тех и других уважения?*
- 5. Считаете, что вы умнее ваших детей?*
- 6. Критикуете вкусы и пристрастия ваших детей?*
- 7. А внуков?*
- 8. Говорите детям и внукам, что в ваше время все было гораздо правильнее и лучше, чем сейчас?*
- 9. Пытаетесь приспособить и детей, и внуков к своему ритму жизни?*
- 10. Объясняете детям, что они неправильно воспитывают своих собственных детей, то есть ваших внуков?*
- 11. Считаете, что дети во всех своих поступках и намерениях должны с вами советоваться?*
- 12. А внуки?*
- 13. Вы уверены в том, что разбираетесь в жизни лучше, чем ваши дети?*
- 14. И уж тем более лучше, чем внуки?*

15. Вы с готовностью выполняете все хозяйственные заботы, о которых вас просят?
16. Говорите ли им, что, поскольку вы на пенсии, значит, вам положен заслуженный отдых, а всю основную работу по дому должны делать они?
17. Часто объясняете им, что старших надо уважать?

Результаты тестирования

Вариант первый: от 22 до 17. Человек, который перестает интересоваться сам себя, утрачивает способность испытывать положительные эмоции, становится себе в тягость, может превратить жизнь близких ему людей в ад. Но вы ведь этого не хотите? Вы нуждаетесь в покое, отдыхе, гармонии, мире с вашими детьми и внуками под одной крышей? Так не мешайте же им жить так, как им хочется, добиваться того счастья, в котором они нуждаются больше всего. Будьте уверены, их ощущение комфорта и гармонии в доме передастся и вам.

Для начала попробуйте сами: ищете полноты: искренне и с радостью делайте только то, о чем они вас просят, давайте только те советы, о которых вас спрашивают.

Вариант второй: от 5 до 10. Вряд ли можно сказать, что вы – подарок для своих детей и внуков. Однако жить с вами в мире в одном доме можно, если приложить к этому усилия. Вас ценят и любят, к вашему мнению пока прислушиваются. Но если вы хотите, чтобы вас любили и ценили еще больше, перестаньте учить детей и внуков своему пониманию жизни, воспитывать их и делать им замечания.

Вариант третий: от 0 до 4. Вашему умению сохранять хорошую эмоциональную погоду в доме и хранить мир всех, кто живет с вами под одной крышей, стоит поучиться обоим поколениям. Ваши теплые заботливые руки всегда готовы пожалеть, а уста – похвалить, ваше умение вовремя сказать нужное теплое слово уже не один раз спасло от конфликта ваших детей. И если о ком-то можно сказать, что пожилой человек – мудрый человек, так это в первую очередь о вас.

Вариант психологического теста для папы с мамой

За ответ «да» ставьте себе 1 балл. За ответ «нет» – 0 баллов.

1. Бывает так, что вы придираетесь к вашим родителям, живущим с вами в одном доме?
2. Критикуете их недостатки и ошибки, промахи и нелепые фразы, будь то незнание современной музыки или моды, устаревшие социальные приоритеты или отсутствие современных взглядов на воспитание подрастающего поколения?
3. Воспринимаете оказанную вам пожилыми родителями поддержку или помощь как нечто самой собой разумеющееся?
4. Отвергаете их мнение, если оно, на ваш взгляд, неверное или неточное?
5. Воспринимаете ли вы родителей своих или супруга как раз и навсегда прочитанную книгу?
6. Пытаетесь приспособить их привычки и образ жизни к собственному ритму жизни?

7. Вы всегда уверены в себе?
8. Отвергаете ли вы право своих родителей на их личные интересы, право распоряжаться своим временем по их усмотрению?
9. Любите их разыгрывать?
10. Смеетесь над их недостатками, промахами или слабостями в присутствии гостей?
11. Делаете при всех им замечания?
12. Часто ли вы повышаете голос (разумеется, когда они вас выводят из себя!) на ваших родителей?
13. Можете перечислить с ходу десять недостатков каждого из родителей, живущих с вами под одной крышей?
14. Свое общение с ними вы обычно начинаете с фразы «Я думаю» или «Я считаю»?
15. Вы убеждены в том, что в семье вы главнее, чем все остальные, включая ваших родителей и детей?
16. Вы относитесь к семейным (не путать с супружескими) обязанностям, как к неизбежности?
17. Вас раздражает слово должен (должна)?

Результаты тестирования

Вариант первый: от 11 до 17. Когда семейная жизнь превращается в постоянное соперничество, она перестает быть источником положительных эмоций. Из такого дома хочется уйти в гости и подольше не возвращаться. И тогда день за днем, год за годом начинают становиться каторгой. Трудно сказать, что заставляет вас носить на себе эти кандалы – все еще оставаться рядом друг с другом. Может быть, дети? Или ваши престарелые родители, которым нужно дать почувствовать, что в вашей жизни все хорошо? И если вы искренне хотите, чтобы те и другие были счастливы, думаете об их будущем, попробуйте для начала сделать их детство и старость радостными. Как? Представьте себе, что вы – волшебник, добрый, веселый. Сделайте всем подарки: вначале детям, потом – второй половине, потом – бабушке с дедушкой, а потом – себе. Вы ведь знаете, чего все они хотят, о чем каждый давно мечтает.

И если вначале ваши добрые дела вызовут удивление, недоумение, может быть, вас даже забудут поблагодарить, не огорчайтесь, шаг за шагом, день за днем приучайте своих близких к радостной счастливой жизни, и они отплатят вам сторицей. Ваше семейное счастье – в ваших руках.

Вариант второй: от 5 до 10. Ваша семейная жизнь в одном доме дала небольшую трещину. Причина этого в следующем: вы увлеклись способом набирать очки в соревнованиях друг с другом. Подобные отношения могут быть началом прямой дороги к вынужденному разъезду со старшим поколением, хорошо, если не к разводу. Чтобы этого не случилось, примите ситуацию такой, какова она есть, воспримите ее как урок спокойствия и терпения, который вам необходимо выучить. Идите навстречу желаниям пожилых родителей и оказавшейся между двух огней вашей второй половины. Уступайте, хвалите, даже если вам кажется, что не за что, и обязательно благодарите за любую мелочь, которую делают для вас дети, вторая половина, родители. Задайте себе вопрос: «Как бы вам хотелось, чтобы они относились к вам?»

Попробуйте первым именно так к ним относиться.

Вариант третий: от 0 до 4. Вашему умению сохранять положительную эмоциональную погоду в доме стоит поучиться. И как только вам удастся всегда вовремя приходить на помощь, быть чутким, благодарным, искренним, отзывчивым, открывать в любимом человеке все новые и новые грани, никогда не врать и вопреки всем психологическим и бытовым неурядицам оставаться ясным, бескорыстно дарящим тепло солнышком, способным отогреть любую душу, даже безнадежно потерявшую веру в человеческое счастье? Поделитесь опытом, напишите об этом книгу, она поможет многим изменить свою жизнь к лучшему.

А теперь сравните полученную в результате ваших ответов сумму баллов с тем, какой видится совместная жизнь трех поколений в одном доме вашими детьми. Желательно, чтобы не вы задавали им вопросы, а друзья или родственники. Не рекомендуется присутствие родителей, бабушки, дедушки, в то время как ваше чадо подтверждает или опровергает полученные результаты.

Вариант психологического теста для детей от 5 до 14 лет

За ответ «да» ставьте им 1 балл. За ответ «нет» - 0 баллов.

1. Папа и мама часто ссорятся с бабушкой или дедушкой?
2. Бывает так, что в доме, где ты живешь, все кричат друг на друга?
3. Мама повышает голос на папу?
4. А бабушка на дедушку?
5. Мама часто плачет?
6. Папа и мама делают замечания бабушке или дедушке в присутствии гостей?
7. А папа - маме или мама - папе?
8. Папа или мама смеются над бабушкой или дедушкой в присутствии других людей?
9. А мама - над папой или папа - над мамой?
10. Папа говорит в твоём присутствии маме, бабушке или дедушке, что он в доме - самый главный?
11. А мама - папе?
12. Бабушка или дедушка говорят папе или маме, что они неправильно тебя воспитывают?
13. А мама - папе или папа - маме?
14. Вы с мамой без папы ходите в магазин покупать тебе одежду и школьные принадлежности?
15. Бывает так, что твои родители несколько дней, а то и недель не разговаривают с бабушкой или дедушкой, друг с другом или с тобой?
16. Тебе бы хотелось сейчас жить отдельно от бабушки и дедушки, только с папой и мамой?
17. А жить отдельно от папы с мамой?

Результаты тестирования вашего ребенка совпадают с обработкой предыдущего психологического теста. Шкалы деления в этом тесте три: от 11 до 17 баллов, от 5 до 10, от 0 до 4. Итак, если количество положительных ответов вашего ребенка колеблется в промежутке от 11 до 17 баллов, то, несмотря на полученную в результате вашего ответа сумму (допустим, в 7 баллов), истинное положение дел находится в отсеке первого вари-

анта: «Когда семейная жизнь превращается в соперничество, она перестает быть источником радости...» Подумайте об этом, только не ищите виновных, потому что причина – внутри вас.

Не стоит зачитывать ребенку расположенные выше результаты тестирования его родителей, какими бы они ни были. Удовлетворить детское любопытство помогут следующие три варианта ответов.

Результаты тестирования для детей

Вариант первый: от 11 до 17. В жизни бывает все: и радости, и горести, и потери. И если в какой-то период жизни тебе кажется, что вся твоя жизнь – одно сплошное, бесконечное огорчение, нужно верить, что это скоро пройдет, потому что за печальной полосой обязательно наступит светлая, радостная.

В качестве примера отношений такого типа можно привести семью 8-летней Насти. Обратите внимание на бабушку на облаке, от которой, судя по всему, исходят семейные ссоры: рисунок 18-А. А на рисунках 18-Б и 18-В изображены папа и мама девочки. Рисунки сделаны цветными карандашами. Папа и мама улыбаются. Любопытен в этом плане и рисунок 18-Г. Это несуществующее Настино животное называется «колабок». Он веселый и добродушный. Можно сделать вывод об относительно благополучной семье, где причиной конфликтов стала бабушка, а отношения между родителями и ребенком – вполне благополучные.

Вариант второй: от 5 до 10. Твои родители, а также бабушка с дедушкой тебя очень любят. И то, что они иногда ссорятся, кричат друг на друга и на тебя, говорит не о том, что они плохие, а о том, что им, так же как и тебе, бывает плохо. И так же как и ты, каждый из них чувствует себя очень одиноким. В такие минуты попробуй сделать для них что-нибудь хорошее, например, скажи: «Папа и мама, бабушка и дедушка, я вас очень и очень люблю. Пожалуйста. Не ссорьтесь друг с другом».

Увидишь, какой будет результат.

В качестве варианта подобных отношений – рисунок 19. Каждый из членов семьи изображен 7-летней Ксюшей в воздушном шарике. Это своего рода обозначение одиночества и отдаленности всех друг от друга.

Вариант третий: от 0 до 4. Тебе крупно повезло. Твоя большая семья, бабушка и дедушка, папа и мама – самые лучшие на свете люди. Постарайся никогда не забывать об этом и старайся никогда не огорчать их.

Вот как, например, изобразила на рисунке 20-А 9-летняя Валя свою такую семью. Рисунок 20-Б: это мама Вали. Рисунок 20-В: это папа Вали. Рисунок 20-Г: несуществующее животное, которое нарисовала девочка. Оно зеленого цвета, доброе и веселое. Называется «веселый лесоед». Судя по этому рисунку, можно сделать вывод о психологически благополучной Валиной семье.

Этапы улучшения отношений между поколениями

Рекомендуется как для папы с мамой, так и для детей

Первый этап. Прежде всего, нужно очень захотеть их улучшить, и тогда все обязательно получится. Попробуйте перенести часть своей любви к мужу (или жене)

на ее (его) мать, хотя бы за то, что она родила и воспитала столь важного для вашей жизни человека. Поблагодарите ее за это. И сделайте для нее что-нибудь хорошее.

Второй этап. Подумайте о том, что пожилого человека можно уважать за его жизненный опыт, который гораздо богаче вашего. Если у вас уже появились основания в этом сомневаться, можете подумать о том, что жизненный путь родителей вашей второй половины куда длиннее, чем ваш, и хотя бы поэтому будьте терпимы к их слабостям и причудам.

Третий этап. Не будьте чужим человеком в семье, где порядки установлены не вами. Попробуйте войти в дом, где царят устоявшиеся десятилетиями нормы и правила, с желанием помочь, а не навести свой собственный порядок. Вряд ли у вас получится перевоспитать пожилого человека, изменить систему его ценностей, тем более если он уже настроен по отношению к вам в лучшем случае настороженно, в худшем - недоброжелательно.

Четвертый этап. В возникших эмоциональных разногласиях анализируйте не различия позиций, а общие взгляды, намерения и потребности, например: родители вашего избранника, так же как и вы, хотят мира и покоя в доме, поэтому нужно подумать вместе, как лучше для обеих сторон это сделать. Говорите им о том, что вы понимаете их чувства и разделяете их точку зрения, но обстоятельства вынуждают вас принимать другие решения.

Если вы чувствуете, что эмоциональные разногласия неизбежны, переключитесь вначале сами. Глубоко вдохните и выдохните. Скажите себе: «Успокойся!» Постарайтесь вначале переключить свое внимание. Например, вспомните о том, что нужно сделать в доме, предложите им обсудить, каким они видят ваше в этом участие.

Возникающие между вами разногласия не подчеркивайте, переключайте внимание родителя вашей второй половины на что-нибудь эмоционально положительное: вкусный ужин, хорошую, обещанную синоптиками, погоду, передачу, новую купленную вещь или вчерашний вкусный ужин. Не забывайте, что пожилой человек, уставший от выпавших на его долю жизненных невзгод, иногда бывает более раздражителен. Но это далеко не всегда свидетельствует о его отрицательном к вам отношении.

Пятый этап. Деликатно, но четко определите границы их вмешательства в ваши взаимоотношения с супругом и воспитание детей, спокойно, вежливо, доброжелательно им об этом сообщите. В случае нарушения установленных вами границ говорите им об этом мягко, просите их не мешать вам воспитывать вашего ребенка или строить отношения с женой. Спокойно, не повышая голоса и не раздражаясь, говорите им: «Это мое дело, и мне решать».

Шестой этап. Не отстраняйте бабушек и дедушек от воспитания внуков. Их участие, помощь и советы могут вам пригодиться, однако дозируйте их участие в этом процессе. Внимательно слушайте их советы, но выполняйте только те, которые считаете нужными.

Седьмой этап. Если конфликт разгорается, сглаживать его должна та сторона, чьи родители не нашли общего языка с ее партнером. В конфликте участвуют ваша жена и мама? Они не поделили ребенка? Разошлись по вопросу его досуга? Меняйте тему разговора путем отвлечения внимания, уводите одну из сторон в другую комнату, если не получается, берите вину конфликта на себя.

Ситуация явно выходит из-под контроля? Вы говорите вначале спокойно, потом не можете сдерживать раздражения, кричите, но обе стороны вас просто не слышат? В таком случае бросайтесь защищать жену, если вы - муж и в ссоре участвуют ваша жена и мама. А если вы - жена и конфликтуют муж и ваша мать, непременно защищайте мужа. Защищать должна та сторона, чьи родители живут вместе с молодой семьей.

Итак, вы урегулировали отношения с родителями второй половины. Наконец-то вы плывете по теплым эмоциональным волнам семейного благополучия, чувствуя, что вот оно - семейное счастье, которого вы ждали и искали всю свою жизнь. Нежные заботливые руки, любящее, распахнутое навстречу вам сердце, понимающие вас восторженные глаза, а главное, теплые, добрые слова, - чего же еще можно желать?

Но глубины семейной жизни таят в себе и некоторые другие рифы. Следующим крупным, трудно преодолимым рифом, который вы встретите на своем пути, уладив конфликты с родителями второй половины, будет проекция негативного опыта ваших родителей на вашу семью.

Вы, сами того не осознавая, будете ждать, а не совершает ли вторая половина тех же ошибок, которые совершали ваша мама или ваш отец. При желании, конечно же, найдете их. И, вполне возможно, сами будете совершать точно такие ошибки. Ну, а ваши пожилые родители будут рады указать вам на ошибки вашей второй половины.

И если однажды, несмотря на ваши попытки примирить друг с другом домочадцев или сгладить постоянно разгорающиеся отрицательные эмоции, вы почувствуете, что ваше старшее поколение или, не дай Бог, ваша вторая половина, понукаемая своей мамочкой, вызывает у вас нескрываемое раздражение, даже злость, не отчаивайтесь: не все потеряно. Вам обязательно поможет очень эффективное в таких случаях упражнение психологического практикума.



КОТЪ

Глава пятая

Психологический практикум

1. Возьмите чистый лист бумаги, начертите вертикальную линию, разделяющую лист на две приблизительно равные половины.
2. С правой стороны листа напишите десять личностных достоинств или положительных качеств вашей второй половины. Слева перечислите десять отрицательных. Проследите за тем, чтобы количество положительных и отрицательных качеств было одинаковым. Но если список отрицательных качеств вашего мужа уже насчитывает более двадцати, а из положительных вы открыли только одно: «Он не храпит», попытайтесь вспомнить, когда и в каких ситуациях ваша вторая половина сделала для вас что-то хорошее. Укажите положительные черты, которые вы замечали в этом человеке раньше, до того, как он вам смертельно надоел, вспомните день вашей свадьбы, первую встречу, первый поцелуй.
3. Разорвите лист вертикально, по начерченной вами линии. Вы получите два списка, на одном будут достоинства партнера, на другом - недостатки.
4. Ту часть листа, на которой записаны недостатки, отрицательные качества второй половины, разорвите на мелкие кусочки и выбросьте.
5. Положительные качества второй половины повесьте в той части дома, где проводите больше всего времени.
6. Регулярно, лучше каждое утро, перечитывайте положительные качества (жены).
7. Если ваш супруг (или супруга) спросит, что это за список, объясните и предложите ему (ей) проделать тоже с вашими положительными и отрицательными качествами.

Можете попробовать нарисовать достоинства и недостатки члена вашей семьи, в общении с которым вы испытываете наибольший дискомфорт. Вот один из таких рисунков: 21. На нем слева мужчина изобразил достоинства своей жены, а справа - ее недостатки.

Теперь проделайте то же самое с положительными и отрицательными качествами ваших родителей или родителей вашей второй половины, которые живут с вами в одном доме. Если провоцирует скандалы в доме ребенок, разделите таким же образом для себя и его достоинства и недостатки. Каждое утро перечитывайте положительные качества того члена семьи (или тех), кто чаще всего провоцирует вас на проявление отрицательных эмоций.

Родители 5-летнего Миши подали на развод. От развода их остановила бабушка, посоветовав «последнее средство» - психолога. Психологический практикум Мишины папа и мама восприняли скептически, но решили попробовать. После двухнедельных упражнений по изменению отношения к своей второй половине их ребенку было предложено нарисовать всех, кто живет с ним в доме. Такой видится Мише мама: рисунок 22-А. А таким видит мальчик папу: рисунок 22-Б. А такой - бабушку: рисунок 22-В. Это рисунок семьи: 22-Г. В центре изображена бабушка, справа и слева - мама и папа, вверху - Миша.

Путь к сердцу ваших домочадцев

Для того чтобы эмоциональные отношения в семье наладились или хотя бы приблизились к такому, к сожалению, не столь часто сегодня встречающемуся явлению, как «семейная гармония», нужно принять к сведению несколько полезных и интересных моментов.

Как известно, все мы воспринимаем мир с помощью пяти органов чувств. Это зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. При этом у каждого человека, как правило, один из органов чувств является ведущим. Кто-то из нас воспринимает основную информацию и спектр ощущений окружающего мира с помощью зрения, кто-то способен воспринять другого человека только в том случае, если улавливает запах этого человека, а кому-то нужно почувствовать «на ощупь», чтобы понять, «мое ли это». Есть и такие, кто воспринимает основной поток ощущений с помощью ушей, и никакая внешняя привлекательность другого человека или чудный запах его духов не способны влюбить в себя сильнее, чем сказанное этим человеком красивое и точное слово.

Любая классификация, связанная с чувствами и эмоциями, условна, но тем не менее, зная ведущий способ восприятия мира, проще общаться и правильно соотносить себя с конкретным человеком. Не случайно в народе говорят: «Мужчина любит глазами, а женщина - ушами». Большинство мужчин воспринимают мир и людей в первую очередь с помощью глаз, а большинство женщин - с помощью ушей.

Разумеется, это не означает, что мужчине, который воспринимает в первую очередь, глазами женщину, безразлично, как пахнет от той, которая соответствует лучшим мировым стандартам внешности. Ну, а если эта женщина, как мы выяснили, прекрасно вписывается в мировые стандарты красоты, плохо готовит, или у него (вероятнее всего, у нее) неприятная на ощупь шершавая кожа, влюбившийся в прекрасные стандарты может дать задний ход. Однако в следующий раз, выбирая себе вторую половину, отступивший опять будет в первую очередь смотреть, потом слышать или чувствовать на ощупь и так далее, в зависимости от его индивидуальных особенностей.

Можно ли определить, какой из органов чувств является ведущим для человека, который живет с вами под одной крышей? Да, а его возраст при этом значения не имеет: это может быть ваша вторая половина, родители или ребенок, контакт с которым в последнее время стал затруднительным.

Психологам известно, что движение глазных яблок связано с типом мышления человека, является главным показателем его мироощущения, основным способом

обработки внутреннего опыта, характеристикой того, как и с помощью каких органов чувств в первую очередь он воспринимает близких ему людей. Поэтому для того, чтобы определить, к какому типу относится близкий вам человек, нужно будет в процессе этого психологического эксперимента пристально смотреть ему в глаза, конечно, не так, чтобы он тут же задал вам вопрос: «Что это ты на меня так глаза таращишь?»

Смотрите спокойно, но внимательно, можете, задавая вопрос, опустить свой взгляд, а поднять глаза на испытуемого своего домочадца только после того, как прозвучит последнее слово вашего вопроса.

Выберите для тестирования второй половины или ребенка наиболее подходящий момент: спокойная, эмоционально комфортная обстановка, хорошее настроение, положительный на данный момент психологический семейный климат. Вам нужно будет задать испытуемому вопрос, который заставит его о чем-то вспомнить. Перечень вопросов может быть следующим:

- *дорогой, расскажи мне, пожалуйста, о самом ярком эмоциональном переживании своего детства;*
- *сын, расскажи бабушке о том, что тебе больше всего понравилась вчера на ярмарке;*
- *ты помнишь, дорогая, как мы отмечали твой день рождения в позапрошлом году?*
- *что тебе в этом запомнилось больше всего?*
- *расскажешь мне о том, как прошел твой сегодняшний день?*

Не имеет значения, как давно произошло событие, о котором вы его спрашиваете, главное, чтобы оно не было заведомо отрицательным и человеку, которому вы задаете вопрос, было приятно о нем вспомнить. Во время ответа внимательно следите за движениями глаз того, кому вы свой вопрос задаете. Вам нужно будет зафиксировать первое движение глазных яблок вашего испытуемого, соответственно чему вы и определите, какой из органов чувств является для него ведущим в восприятии окружающего мира, людей и вас в том числе.

Итак, куда же может смотреть ваш испытуемый и о чем это свидетельствует?

Вариант первый. Его глазные яблоки, прежде чем он ответил на ваш вопрос, сделали движение вправо вверх. Он вполне может посмотреть на потолок, словно в поисках ответа, но только на ту его часть, которая находится справа от него. Его глаза поищут ответа правее, на небе, на правой стороне крыши соседнего здания. Движение его глаз может быть и едва заметным, после чего он начнет отвечать на ваш вопрос. Глядя вверх вправо, человек зрительно реконструирует себе ситуацию, вспоминает, как она выглядела тогда, в тот момент, о котором он вот-вот заговорит. Перед вами человек, для которого зрение - основной источник информации об окружающем мире и средство, с помощью которого можно положительно воздействовать на его настроение, эмоции и чувства.

Для такого человека важнее всего, как вы выглядите, какой уют и порядок царит в квартире или доме. Он может вам простить плохо приготовленный ужин, либо вообще его отсутствие, не успевший выветриться к его приходу запах сгоревших котлет или сбежавшего кофе, но никогда не простит вашего неухоженного внешне-

го вида. Кто бы ни был вашим испытуемым: муж или жена, или ребенок - знайте, что для этого человека ваша внешность - главное в вашем к нему отношении.

Вариант второй. Тот, кому вы задали свой вопрос, посмотрел влево вверх, а потом - вправо вверх. Вам при этом важно заметить первое движение его глаз. Итак, оно было влево вверх. Такой человек в первую очередь видит, потом чувствует. Осознание или обоняние являются главным дополнительным источником его взаимоотношения с окружающим миром, в том числе со своей семьей.

Для такого человека столь же важно, как вы выглядите, запах, который царит в данную минуту в вашем доме, это может быть запах ваших духов, вкус предстоящего ужина.

Вариант третий. Глаза того, кому вы задали вопрос, были направлены в сторону вправо, будто ожидая, что ухо подскажет нужный ответ на вопрос, поможет ему вспомнить ситуацию, о которой его спрашивают. Перед вами человек, который в первую очередь воспринимает мир через уши. Для него гораздо менее важно, как вы выглядите, чем как в квартире либо от вас сейчас пахнет, каков сегодняшний ужин, но если вы произносите что-то не то или просто неинтересное для него, настроение его может резко испортиться.

Вариант четвертый. Ваш испытуемый посмотрел в сторону влево. Перед вами человек, который воспринимает мир через уши, во-первых, а во-вторых, еще и нюхая, осозная и ощущая его. Понятно, что одних только умных и красивых слов для такого человека недостаточно. Однако, не произнося таких слов, вы рискуете утратить для него интерес.

Вариант пятый. Прежде чем ответить на ваш вопрос, он (она) посмотрел (посмотрела) влево вниз или вправо вниз. В таком случае перед вами человек, который воспринимает мир, ориентируясь на свой внутренний опыт, на собственные ощущения, для него важнее зрительного и слухового восприятия собственное прикосновение, запах, движение.

Итак, вам удалось определить, к какому из пяти наиболее типичных вариантов относится интересующий вас в настоящую минуту член семьи. Понятно, что всех людей не уложить в прокрустово ложе классификаций, но наиболее часто встречаются люди, относящиеся к одному из этих пяти вариантов. И мужчины, и женщины, которые воспринимают мир и близкого человека в первую очередь через нос или на ощупь, встречаются крайне редко, поэтому рассмотрим советы, как наладить отношения с ними в контексте предложенных выше пяти вариантов.

Рекомендации для первого варианта. Что делать, чтобы наладить семейные отношения с тем, кто вначале видит? Узнайте, какой у вашей второй половины или ребенка любимый цвет. Вероятно, вы знаете об этом, но можете и заблуждаться. Поэтому, на всякий случай, спросите.

Постарайтесь в оформлении квартиры или дома использовать именно этот цвет. Делайте это ненавязчиво и неброско, следуйте медленно, но постепенно, шаг

за шагом преобразжайте пространство вашего общего с ним (или с ней) обитания соответственно тому, что нравится вашей второй половине.

Ему нравится зеленый? Повесьте зеленые шторы, подарите зеленый халат или купите ему зеленые домашние тапочки. А может быть, вам стоит подумать о зеленой блузке для себя?

Ваша жена предпочитает бежево-коричневые тона? Подарите ей что-нибудь в такой гамме. Она будет несказанно рада вашему подарку. Для тех, кто вначале видит, внешний вид подарка имеет большое значение, и если вы дарите розы, это должны быть непременно шикарные розы, желательно, того цвета, который она предпочитает.

И, конечно, старайтесь следить за своим внешним видом, одеждой или прической. Ваш внешний вид в застиранном домашнем халате не подходит для вашего избранника. Представая перед ним в том или ином виде, не показывайте второй половине недостатки своей фигуры, старайтесь всегда доставлять глазам второй половины удовольствие.

Рекомендации для второго варианта. Примите к сведению рекомендации для первого варианта. Однако вам несколько сложнее, потому что нужно помнить еще и о других пристрастиях второй половины: вкусе, запахах, ощущениях. Помните о том, что проще мягко создать психологически комфортную обстановку, чем потом склеивать отношения, разрушенные обычным, накопившимся за день, случайно вылившимся на вас раздражением.

Рекомендации для третьего варианта. Вместе с вами живет человек, который вначале слышит? Вам придется серьезно заняться своим самообразованием, потому что ваши слова, ваша речь, то, как вы говорите и что говорите, имеет для вашей второй половины важное значение.

Трудно, конечно, сразу взять и начать говорить красивые умные вещи. Особенно человеку, который не умеет или не привык говорить комплименты. Если вы не уверены в том, что у вас это хорошо получается, чаще говорите вашей второй половине красивые слова о ней самой, о том, какая она хорошая, умная, красивая и добрая и как вы ее за это цените. И тогда ваша вторая половина простит вам все, начиная от неопрятного внешнего вида и заканчивая не самыми приятными запахами, при условии, что ваши слова всегда будут для нее приятны.

Однако этот процесс - повторение красивых слов - не бесконечен. Если вы почувствовали, что ваш репертуар хороших слов истощился, что вы начинаете повторяться, а вашу вторую половину сегодня почему-то раздражают те слова, которые вы произносили вчера и позавчера, поищите другие приятные второй половине разговоры, например о том деле, которое ее интересует. Это может иметь самое непосредственное отношение к ее работе или к сфере досуга. Главное, чтобы ваши слова не вызвали отрицательных эмоций, чередуйте новую интересную для второй половины информацию с добрыми словами в ее адрес и получите в ответ море любви и нежности.

Можете попробовать в своем доме терапию музыкой. Расспросите как-нибудь о пристрастиях вторую половину, следуйте им, сами управляйте таким образом погодой в доме. В качестве терапевтической не рекомендуется использовать слиш-

ком громкую или быструю музыку; если вторая половина предпочитает «диско», подберите что-нибудь в этом стиле, но спокойное; можете посоветоваться с продавцами звукозаписи или специалистом в области музыкальной психотерапии.

Можно использовать классические мировые хиты, электронную музыку, разумеется, в том случае, если члены вашей семьи нормально к этой музыке относятся. О своих собственных музыкальных пристрастиях думайте в последнюю очередь, но и не насилуйте себя, заставляя слушать любимый женою или ребенком джаз, который вы не переносите.

Рекомендации для четвертого варианта. Внимательно перечитайте рекомендации для третьего варианта, следуйте им, но помните при этом, что для такого человека, наряду со слуховым восприятием мира, немалое значение имеют запахи, вкус пищи, ощущение вашей кожи, ваши прикосновения.

Рекомендации похожие: это терапия музыкой, приятными, добрыми словами, ароматерапия, нежные и ласковые прикосновения.

Рекомендации для пятого варианта. Самые сложные в общении люди - это те, кто вначале доверяют внутренним ощущениям, для них самое главное - почувствовать, «мысленно пощупать», ощутить близкого человека. Но и этим можно управлять, разумеется, преследуя положительные цели. В том случае, если кто-то из членов вашей семьи больше, чем вы, нуждается в тактильном опыте, помните об этом, целуйте, обнимайте, просто нежно, одобрительно касайтесь этого человека. Помните, что запахи, вкус, цвет, слух - все это тоже имеет значение, но первичны - ваши прикосновения.

Вы можете прекрасно выглядеть, включить красивую музыку и приготовить вашей второй половине вкусный ужин, но не улучшить ей настроение. А достаточно лишь вам поцеловать, погладить по плечу или нежно обнять, в душе у вашей второй половины снова засияет солнышко.

Особенно это касается детей: не догретые таким образом люди, но более чем другие нуждающиеся в таких поощрениях от папы и мамы, могут потом всю жизнь чувствовать себя глубоко несчастными людьми, с трудом понимая истинную причину всех своих бед и печалей. На рисунке ниже можно увидеть красноречивые семейные проблемы.

11-летняя Ира нарисовала свою семью: рисунок 23-А. Папа, мама, бабушка нарисованы черным фломастером, сама девочка - цветными карандашами. Обратите внимание на мимику взрослых на рисунке. А теперь посмотрите на маму: рисунок 23-Б. Как вы думаете, какие отношения у нее с дочерью: близкие, светлые, доверительные, или семейное воспитание основано на критике, ограничениях, запретах?

Любопытен и рисунок несуществующего животного, выполненный той же девочкой: 23-В. На обратной стороне рисунка Ира написала: «Синигалка - это очень защищенное животное. Он весь покрыт синими иголками, имеет большой рог, покрытый соплами. Он очень опасен для людей с нечистой совестью. Но для добрых, смелых людей он благорасположен».

Но кем бы ни был тестированный вами член семьи: пожилым или ребенком, не забывайте о том, что у человека пять органов чувств, и, воздействуя положительно-

но даже на те, которые имеют для него второстепенное значение, вы можете тоже изменять эмоциональную погоду в доме. Почаще задумывайтесь о том, как и с помощью чего вы можете доставить своим близким удовольствие, поднять им настроение, улучшить самочувствие, и те конфликты, которые вчера казались вам неразрешимыми, вполне возможно, сами по себе исчезнут.

Можно ли определить, правду ли говорит вторая половина или ребенок? Конечно. Используя появившиеся теперь у вас знания о том, что глазами человек говорит больше, чем устами, задайте ей (ему) интересующий вас вопрос, например:

- Где ты был вчера вечером?

И следите за тем, куда вторая половина или ребенок посмотрели. Если движение глазных яблок было влево вверх, то, скорее всего, вас обманывают. Но не спешите устраивать по этому поводу скандал, глубоко вдохните и выдохните и задайте себе следующие вопросы:

- *Как вы думаете, давно ли вас обманывают?*
- *Почему это происходит?*
- *Вам не доверяют?*
- *Вы утомили всех домочадцев бесконечными упреками, подозрениями, заикливанием на переживании негативных семейных ситуаций?*
- *Вы все время от всех чего-то требуете?*
- *Вы перестали уделять себе внимание?*
- *Когда вы последний раз были у косметолога?*
- *Вам уже давно все равно, как вы выглядите?*
- *Возможно, вы не достаточно хорошо понимаете и чувствуете, что же на самом деле нужно вашей второй половине либо ребенку?*
- *А может быть, сами того не замечая, делаете прямо противоположное тому, что они любят, чего от вас ждут?*
- *Что им нужно от вас больше всего: ужин, чистая квартира, поглаженные и постиранные вещи, заработанные вами деньги, починенный уют или стиральная машина, а может быть, в первую очередь нежность, ласка, добрые слова и прикосновения, улыбка на ваших устах и, прежде всего, ваше хорошее настроение?*

Налаживая отношения в семье, старайтесь двигаться не только по пути нереагирования на отрицательные выпады или эмоциональные всплески второй половины, родителей или ребенка. Берите сами инициативу в свои руки и создавайте сами положительный эмоциональный фон, не дожидаясь, когда тучи над вашей семьей стугнутся настолько, что помочь сохранить мир под одной крышей сможет только психотерапевт.

Всегда начинайте с себя. И если вам удастся настроить себя на положительное эмоциональное отношение ко всем членам вашей семьи, очень скоро, но, возможно, не сразу, они ответят вам тем же.

Это страшное слово - измена

Если вас бросили, - это отдельный разговор. Сейчас речь пойдет об измене, рядом с которой, по тем или иным причинам, приходится жить. Хотя, собственно, это ваш личный выбор - оставаться или нет в этой ситуации. Но прежде чем вы решитесь на разрыв отношений, прочитайте эту главу.

В одном издательстве мне предложили написать книгу об искусстве самоконтроля. Представленная мной коллозиция книги несколько расходилась с мнением главного редактора. Для меня умение управлять собой означало, прежде всего, способность контролировать свои эмоции и чувства. Главный редактор думала иначе:

- Зачем контролировать свои чувства? Контролировать нужно только эмоции. Да и то исключительно в отношениях с коллегами.

- А как же ревность? - Спросила я. - Ею не нужно учиться управлять? Неужели вы никогда не ревновали?

Главный редактор смотрела на меня с недоумением: «Я не знаю, что это такое. Мне просто некогда ревновать, у меня слишком много работы.»

Способность не ревновать - редкое качество. Особенно в ситуациях, которые подталкивают вас к ревности: муж возвращается домой за полночь, а вам прекрасно известно, что рабочий день - до 18 часов. Откуда такая осведомленность? Вы просто работаете с ним на одном предприятии, а его секретарша уже давно намекает вам на приятный женский голос, который постоянно звонит ему в конце рабочего дня. Вы чувствуете раздражение, вам хочется поговорить с мужем об этом, но вы сдерживаете себя. В голове у вас море вопросов:

- *Что делать в таких ситуациях?*
- *Как справиться с чувством неудовлетворенности совместной семейной и не-семейной жизнью?*
- *Как пережить измену?*
- *Как не страдать от нехватки любви, внишиия, нежности?*

Прежде всего, нужно немного побыть наедине с собой и успокоиться. Расслабиться, лечь или сесть в мягкое кресло и спокойно почувствовать себя, свое тело и свою ситуацию. Если трудно «взять и успокоиться», выпейте тридцать капель валерианы. И скажите себе, что вы принимаете ситуацию такой, какой она сложилась, что у вас нет обид на мужа (или жену) и вы прощаете ему (или ей) измену. Это очень важный шаг для того, чтобы сделать правильный выбор: оставаться или нет рядом с человеком, который вам изменил или изменяет.

Скандалы, сцены ревности и обвалы подозрений, во-первых, не способны изменить ситуацию, во-вторых, вредят вашему здоровью. Ругаясь, вы ничего не поймете и, вероятнее всего, примете неправильное решение.

Сегодня в литературе по психологии часто можно встретить «научные» обоснования потребности мужчин изменять: якобы так сложилась их физиология и подсознание. Мысль о том, что женщины обладают теми же правами, что и мужчины, для многих представляется абсурдной. Как сказал мне один пациент: «Женщина обязана, а мужчина имеет право». В первую очередь подразумевалось право на измену.

Если ваша жизнь сложилась так, что человек, с которым вы прожили много лет, изменял или изменяет вам, вы не сможете перевоспитать его. Единственное, что вам имеет смысл сделать в этой ситуации, - изменить свое отношение к самой измене. Прежде всего, нужно сохранять уважение к себе, в любой ситуации помнить о том, что вы достойны любви. Но можете изменить только себя и почти никогда - того, кто рядом.

Статистика показывает, что подозрения в измене только усиливают желание изменить (либо, если измены нет, наводят на мысль о ее возможности). Ревнивые лю-

ди, как правило, не уверены в себе. Их неуверенность порождает желание проконтролировать каждый шаг второй половины. Им нужны постоянные подтверждения того, что измены не было. Они постоянно ждут, что она вот-вот произойдет.

Интересный факт: мужчины чаще всего изменяют тем женам, которые показывают им свою ревность, а у самых ревнивых мужей бывают самые неверные возлюбленные. И чем подозрительней супруг, тем изворотливей его вторая половина. Семейные сценарии на тему «Где ты был?» словно превращаются в игру, которая начинает доставлять удовольствие супругам. Возможно, таким образом они замещают недостаток ярких сексуальных эмоций.

Каждый, кто изменял сам и кому изменяли, знает, что измена - довольно часто своего рода попытка обрести на стороне то, чего не хватает в семье: эмоциональной поддержки, тепла, понимания, наконец, просто хороших слов о себе, под каким бы соусом лести они ни подавались. Причиной измен может быть и потребность в новизне сексуальных ощущений, которая, впрочем, достаточно быстро удовлетворяется. Такую измену те, кто изменяет, называют просто случайностью, которая произошла по вине тех или иных обстоятельств, включая количество употребленного алкоголя.

Закроете ли вы раз и навсегда перед ним двери вашего дома, если он изменит вам «случайно», изрядно выпив на юбилее коллеги, или простите, зависит от двух ваших умений:

- *любить и уважать себя,*
- *уважать выбор любого человека, в том числе и своего партнера.*

Уважение выбора партнера не означает, что вы должны закрывать глаза на его «шаги налево». Прежде всего, вам не нужно его контролировать и пытаться им управлять. Комфортное ощущение рядом с человеком, который уверен в себе, уважает себя и занимается любимым делом, не вызывает желания ему изменить. В то время как человек закомплексованный, духовно неразвитой быстро становится неинтересным и в личностном, и в сексуальном плане.

Очень важно при этом слушать себя и чувствовать себя. Ваш протест против измены второй половины - это:

- *следование догмам морали;*
- *ваша личная катастрофа;*
- *страх потерять привычки;*
- *возмущение уязвленной гордости?*

Пациентки часто говорят о том, что измена становится для них сигналом к саморазвитию. Ведь если вы оказались третьим, значит, вы перестали быть интересным для второй половины. Может быть, вы недостаточно внимания уделяете своей внешности или внутреннему миру, просто остановились в своем развитии, а теперь вам предоставляется шанс сделать шаг вперед? Не говорите себе: «Я должен (или я должна)», каждый раз делайте выбор. И только от вашего выбора зависит ваше личное, семейное счастье.

Елена К. вышла замуж за иностранца, богатого араба. Они учились вместе в литературном институте. Он обещал ей золотые горы, и, надо отдать ему долж-

ное, свое обещание выполнил. Жизнь Елены резко изменилась, она не знала больше никаких финансовых проблем. По окончании учебы они уехали в одну из западных стран. И тут Елена поняла, чего стоят «золотые горы».

«Рабьяня Изаура – это просто мягко сказано, – рассказывала она, – у меня не то что не было времени для себя, я не имела в этой семье даже права голоса». Родился ребенок. Елена ухаживала за мужем и ребенком, погрузилась в быт и терпеливо сносила оскорбления мужа. Он выпивал, часто не ночевал дома. Как-то раз, будучи пьян, рассказал жене о своем недавнем посещении публичного дома.

«Меня внутри словно что-то отпустило, в тот момент я почувствовала себя свободной». Сославшись на плохое самочувствие отца, Елена попросила мужа отпустить ее с ребенком на неделю к родителям. Обратно она не вернулась. Развод ей оформили без труда.

Сейчас у нее вышло несколько книг, она получает неплохие гонорары, обеспечивая себя и ребенка, а бывший муж звонит и пишет: просит простить его и вернуться.

Если мы делаем то, чего требует от нас долг, а не то, что хочется, редко испытываем от этого удовлетворение. Понимание того, чего же он действительно хочет, сознательный выбор делают человека спокойным, уверенным в себе. Взаимная любовь может сохраняться только там, где есть свободный выбор мужчины и женщины, а не заискивание и не попытка угодить.

У большинства женщин чувство долга развито больше, чем у мужчин. Многим представительницам прекрасного пола оно мешает жить собственной жизнью и получать от нее удовольствие. Социологический опрос, проведенный в 2001 году, показал, что женщинам важнее чувствовать себя незаменимой, нужной, чем любимой.

Конечно, когда в семье не один ребенок, мать семейства невольно становится няней, домработницей, хранительницей вкусных запахов на кухне. Но старайтесь найти в каждом заполненном хозяйственными хлопотами дне час-другой для себя. И мужу, и детям приятно, когда мама не падает от усталости с ног, пряча от сытых гостей ногти без маникюра, а всегда выглядит ухоженной, радостной, привлекательной. Было бы неплохо, чтобы мама имела и свою внутреннюю жизнь, интересную работу, насыщенный досуг и круг профессионального общения.

Как правило, первая, поверхностная реакция мужчины на то, что у его женщины появилась какая-то своя жизнь, – в той или иной мере выраженное недовольство. Но за этим скрывается просто ревность или страх, что женщина вдруг реализуется больше, чем он, продвинется выше по служебной лестнице, преуспеет в творчестве. Реализовавшая женщина всегда интереснее, поэтому мужчина и начинает ревновать, нередко даже к ее друзьям или профессии, боясь ее потерять.

В России 85% женщин, которые жертвуют собой: профессией, красотой, здоровьем и благополучием – ради мужа и детей. Феминизм, о котором сегодня много говорят, большинству русских женщин не свойствен. И только 25% способны на следующие крайности:

- женщина с головой уходит в работу, бросая на попечение мужа детей и быт;
- в качестве демонстрации своей «самости» разводится, отдает ребенка мужу;
- отгораживается вообще от личной жизни, внушая себе, что самое главное в ее жизни – защита докторской диссертации или развитие собственного бизнеса.

Женщины, которым удалось добиться научных или творческих успехов, часто компенсируют ими нехватку мужского тепла и любви, иногда прячутся в самореализацию от страха оказаться третьей. Но жизнь создает им ситуации, в которых раскрывается нежная и беспомощная женская сущность. И чем больше ей не хватает мужского внимания, тем сильнее вероятность «пригреть» альфонса или пожертвовать собой ради алкоголика.

Диктор одного из телевизионных каналов, красивая ухоженная женщина, встретила поэта-алкоголика. Они познакомились на дне рождения общего знакомого. Алкоголик с первых минут общения вызвал у нее двойственное чувство: неприязни и жалости. Но он читал ей свои стихи, тут же писал их в ее честь, предложил встретиться. И поселился в ее доме. Первой перемену заметила подруга:

- Почему ты перестала улыбаться? Обычно твой смех на студии был слышен прежде твоих шагов.

За два с половиной года совместного проживания денег он не зарабатывал никогда. Но в голове у него всегда были великие проекты. Он говорил своей «звезде», как он ее называл:

- Когда-нибудь я стану миллионером, и тогда у тебя будет все.

- Когда же это будет? - спрашивала она.

- Жди, - философски отвечал он, - мне для этого нужно пару лет на созревание и преданная женщина рядом.

Она была готова бросить ради него все, но вдруг заболела. За три недели, которые она провела в больнице, он навестил ее два раза. Когда она вернулась домой, обнаружилась, что нет ее драгоценностей, исчез музыкальный центр и компьютер. В ванной она увидела чужое женское белье.

- Нужно же нам было на что-то жить, - обиделся на обвинение в воровстве поэт, - неужели тебе деньги дороже меня.

Она не могла его выгнать. И только спустя десять сеансов психоанализа, на которые ее буквально «вытолкала» подруга, решила на разрыв отношений. Возмущению поэта не было предела:

- Я позволял тебе заниматься чем ты хочешь, вот ты и зажралась!

Трудно, конечно, не реагировать на измену. Трудно, но можно. Шаги в этом направлении могу порекомендовать следующие:

- прежде всего, сохраняйте спокойствие, вы уже не сможете изменить то, что произошло, и будет разумно изменить свое отношение к этому событию;
- отнеситесь к измене философски: стопроцентной верности не существует, вспомните опыт истории, культуры, литературы;
- любовь - это не чувство, которое приходит однажды и остается навсегда, нет человека, который всегда оставался бы неизменным;
- вы никогда не сможете изменить другого человека, измениться сможет только он сам, если этого захочет;
- старайтесь не переживать из-за выбора другого человека, он несет за него ответственность;
- не допускайте из-за неожиданного для вас выбора возлюбленного негативных мыслей, злости, раздражения, обиды, этим вы только причиняете вред своему здоровью;

- *по этой же причине не нужно наказывать или мстить тому, кто изменил, каждому воздается по делам его, поэтому не восстанавливайте справедливость сами, не мешайте Божьему воздаянию, отойдите в сторону;*
- *наконец, полтите слова царя Соломона, который сказал: «Все пройдет, и это тоже».*

Любовь - это огонь, который гаснет, если в него не подкладывать дровишки, он погаснет. Только не бросайтесь себя обвинять, не думайте, что вас разлюбили из-за того, что вы некрасивый (некрасивая), неинтересный (неинтересная), глупый (глупая), недостойный (недостойная) любви.

Оказаться третьим - это самое серьезное испытание для самолюбия, и оно труднее всего переживается людьми с большим самоощущением, завышенными или заниженными представлениями о себе. Основная проблема людей, неадекватно себя воспринимающих, - «ножницы» самооценки: с одной стороны, неумение себя любить, в глубине своей души ощущение того, что «я не достоин любви», а с другой, - гордыня: «Мне все можно, я никому ничего не должен, но мне все обязаны».

Измена любимого - это ваш жизненный урок. Не падает тот, кто не учится ходить. Поэтому вставайте и постарайтесь достойно пройти эту ситуацию. Только не надо изменять «назло», в качестве мести. Вряд ли вы получите от этого удовлетворение. Да и изменившего вам вы этим вряд ли перевоспитаете.

Очень важный психологический момент: не верьте словам о кристальной верности возлюбленной (или возлюбленного). Если он (или она) время от времени вас в этом убеждают, скорее всего, все обстоит наоборот, либо эти слова - средство манипуляции вами в своих корыстных целях.

Если ваш внутренний негатив на изменившего человека очень сильный и вы в силах управлять собой, предлагаю проделать упражнение. Вам нужно будет лечь, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как вы вдыхаете, как воздухом наполняются ваши легкие, теперь выдох, такой же глубокий. Теперь представьте себе, что вы вдыхаете положительные эмоции, а выдыхаете отрицательные. Можете разбить упражнение на несколько этапов, переходя к следующему по мере того, как чувствуете, что освоили первое:

- *вы вдыхаете успокоение, выдыхаете раздражение;*
- *вдыхаете свою свободу, выдыхаете его выбор;*
- *вдыхаете доброе отношение к человеку, который вам изменил, выдыхаете - ненависть к нему;*
- *вдыхаете прощение, выдыхаете жажду мести;*
- *вдыхаете чувство внутренней гармонии, выдыхаете ощущение внутреннего «раздрызга»;*
- *вдыхаете хорошее настроение, выдыхаете боль и обиду на то, что вам изменили;*
- *вдыхаете любовь к себе, выдыхаете страх одиночества.*

Можете представлять себе, что ваши негативные переживания - черные шарики, которыми заполнено ваше тело. Ищите внутренним взором, где, в каком месте тела они сосредоточены, выдыхайте их. Возможно, ваши негативные переживания выглядят иначе. Почувствуйте их, визуализируйте и выдохните. Возможно, во вре-

мя упражнения вам захочется плакать. Не стесняйтесь своих слез, они приносят облегчение. После упражнения примите душ и займитесь делом, которое доставляет вам удовольствие: кушайте, читайте, вяжите или смотрите телевизор.

Проделывайте эти упражнения и тогда, когда вас мучает ревность. Вы догадываетесь о том, что вы третий, но доказательств у вас нет? А боль и обида уже заполнили ваше сердце? Вовремя освобождайтесь от них. Потому что накопленные в душе негативные переживания, желание мести, злость являются причиной всех болезней, в том числе и хронических. Слишком большое количество обид приводит к онкологии. Онкологи скажут вам, что это - заболевание духовного порядка, и чудо исцеления всегда зависит от внутренней работы, которую должен проделать сам больной.

Известно также, что старые обиды и непрощенные ситуации мешают вам построить новые отношения, не дают осуществиться вашим желаниям. Вы ищете работу, но почему-то не находите ее? Вы прилагаете много усилий, а результат оказывается нулевым? Из всех сил пытаетесь заработать деньги, но они словно «уходят» от вас? Причиной этому могут быть неправильно отреагированные вами переживания, в том числе измена близкого человека. Но вы всегда можете изменить эту ситуацию, изменив свое к ней отношение, простив того, кто причинил вам боль.

Выберите удобное время, когда вы можете остаться в одиночестве, и составьте список ситуаций, которые неприятно вспоминать. Рядом с каждой ситуацией пишите имя человека, который, на ваш взгляд, поступил по отношению к вам несправедливо, обидел вас. И проделывайте дыхательное упражнение по отношению к каждой ситуации. Уделяйте себе 15-20 минут. Не пытайтесь сразу простить всех. Прочувствуйте каждую ситуацию и не спеша меняйте свое отношение к ней. Изменения почувствуете сразу: вас словно что-то отпустит, станет легче дышать, если вы визуализировали ситуацию, изменится ее тональность. Могут появиться слезы облегчения.

Таким образом, вы сможете защититься от собственных негативных мыслей, а возможно, и от самой измены. Помните, что вы сами выбираете для себя негативный или позитивный сценарий личных отношений. Другое дело, что не все мы умеем это правильно делать. Попробуйте стать, прежде всего, для себя солнышком, источником радости, добрых, положительных эмоций.

Тайная комната

Во многих русских и зарубежных сказках есть комната, в которую нельзя заходить, дверь, которую нельзя открывать. Вы, конечно, читали «Синюю бороду», «Али Бабу и 40 разбойников», «Огниво», «Золотой ключик»? Кто из нас, затаив дыхание, не следил за желанием героя сказки войти в комнату, где пряталась тайна, подобрать заклинание типа «Сезам, откройся» или золотой ключик к этой двери.

Не одно поколение было воспитано на универсальных «золотых ключиках», своего рода кодах бессознательных психических процессов. Писатели, психологи, психиатры, философы, историки, социологи - каждый по-своему описывал эти коды, называя их то основой любых психических процессов, то мифологическими матрицами, то архетипами коллективного бессознательного.

Каковы же эти коды? И кто там, за дверью, к которой вам предстоит скоро подобрать свой собственный индивидуальный золотой ключик? Исследователи раз-

ных областей знаний называют их по-разному: ид - эго - супер-эго; родитель - ребенок - взрослый; внутренний негатив - высшее личностное начало - творческая суть. В сказках это обычно зло, добро и герой, пробирающийся через тернии ошибок и нарушенных запретов к осознанию основных моральных принципов.

В каждом человеке есть негативное мышление, позитивное и нечто более глубоко спрятанное, сокровенное. Почти каждый из нас, заглянув в себя, может честно ответить себе, что является «его собственным злом», или тенью, одним словом, какие негативные черты характера мешают ему быть счастливым самому и сделать счастливыми тех, кто живет с ним в доме под одной крышей. С другой стороны, все мы понимаем, что такое благородные, красивые поступки. Но с третьей стороны, мы часто не находим ответа на вопрос: «А как управлять своим негативом и сделать самого себя более чистым, духовно и физически здоровым и счастливым?»

Гораздо проще тому, кто осознал истоки своего негатива, освободил страхи и позволил себе быть искренним, открытым, свободным. Свободным, прежде всего, от собственных комплексов, негативного личностного «наследства», доставшегося от своих родителей, психологических и нерешенных эмоциональных проблем.

Что касается всех остальных, предлагаю попробовать поработать над собой, для чего нужно будет выполнять несложные эмоциональные упражнения. Эти упражнения помогут расслабиться, понять и почувствовать свои истинные желания, осознать внутренние резервы для решения проблемы.

Хочу вас предостеречь: выполнение нескольких упражнений не даст гарантии того, что семейные отношения сразу улучшатся. Изменится не все и не сразу. И тот факт, что вам удастся решить данную проблему, то есть сохранить мир в своей душе, а значит, семье и на производстве, зависит только от вашей внутренней работы.

Первое упражнение. Расслабьтесь. Сядьте удобнее, если есть возможность, можете лечь. Закройте глаза. Огляните себя с ног до головы внутренним взором. Вы не можете успокоиться? Все время вспоминаете, что недоделаны какие-то дела, нужно кому-то позвонить...

Если вы чувствуете, что внутри вас много мыслей, мешающих вам сосредоточиться, можете использовать встречный счет от 1 до 300. Считайте следующим образом: 1 - 300, 2 - 299, 3 - 298, 4 - 297, 5 - 296, 6 - 295 и так далее. Вы можете вдруг сильно захотеть спать. Таким образом, ваш организм защищается от того состояния, в которое вы пытаетесь погрузиться. Поспите столько, сколько просит ваш организм.

Эта же реакция может появиться и во время второй попытки упражнения. Как правило, третья или четвертая попытки позволят вам почувствовать другое эмоциональное состояние, отличное от того, в котором обычно находитесь. То, во что вы погружаетесь, обозначают по-разному, мы с вами будем называть его условно состоянием внутреннего безмолвия.

Медленно и глубоко вдохните и выдохните. Посмотрите в глубину своего эмоционального состояния внутренним взором, постарайтесь увидеть, что у вас внутри. Погрузитесь в себя на несколько минут. Если вы будете наталкиваться на слои, двигайтесь сквозь них, все глубже и глубже...

А теперь, вернувшись в реальность, ответьте себе на вопросы. Каково оно, ваше внутреннее пространство? Вам хочется погружаться в него глубже и глубже, испытывая спокойствие и радость? Вы видите красивые пейзажи? Вам хорошо? Комфортно внутри себя? Или что-то мешает? Не можете расслабиться? Вам беспокойно и тревожно? Испытываете отрицательные эмоции? Боитесь остаться наедине с собой? Почему? Заметили, что внутри вас есть что-то, не позволяющее вам любить себя? Вам не хочется отвечать себе на эти вопросы?

В таком случае предлагаю вам следующее маленькое путешествие. Прежде чем отправиться в него, внимательно прочитайте следующий ниже абзац. Было бы лучше, если бы вы закрыли глаза, а его текст прочел бы вам кто-нибудь другой.

Представьте себе, что вы стоите у двери комнаты, из которой доносится детский плач. Вы пытаетесь открыть дверь, но тщетно: она заперта на ключ. В доме никого нет. В комнате, которая заперта, - ребенок. Он хочет выйти, но не может открыть дверь. Ему очень страшно и одиноко. Вы смотрите в замочную скважину. И что же вы там видите? Какой он, этот ребенок?

Возвращайтесь обратно. Что вы почувствовали? Вам захотелось помочь ребенку, или детский плач вызвал у вас раздражение? Вам что-то говорили ему? Он вам отвечал?

Второе упражнение. Снова расслабьтесь. Закройте глаза. Можете использовать встречный счет, можете многочисленные, описанные в психологической литературе другие способы. Можете пользоваться своими, более комфортными для вас: включить тихую, спокойную музыку, минут 5 - 7 глубоко подышать открытым ртом, расслабиться и плыть по течению своих эмоций и чувств. Постарайтесь ни о чем не думать. Если вам это трудно, представьте себе, что мысли проплывают на дальнем фоне вашего сознания, где-то далеко-далеко. Отодвигайте их с каждым вдохом и выдохом все дальше и дальше...

Итак, вы расслабились, вас ничто не беспокоит, не тревожит, вы ни о чем не думаете. Вы погрузились в самого себя.

Подойдите к комнате, в которой все еще плачет ребенок. Он обессилен, устал от слез, ему так нужны ваше внимание, участие и доброе слово. Попробуйте его успокоить. Скажите ему что-нибудь, чтобы он перестал плакать. Например, что вы обязательно ему поможете, нужно только немножко подождать. Похвалите его за что-нибудь. Например, за то, что ему хватило сил продержаться одному столько времени в запертой комнате.

Вернитесь обратно. Не вставайте, не делайте резких движений, вначале почувствуйте себя: ощутите свою правую руку, потом левую. Что происходило с вами на этот раз? Ребенок успокоился? Или стал плакать еще сильнее?

Многие люди запирают свое сердце на ключ, ключ прячут далеко и потом годами не могут его найти. Но вы ведь не относитесь к таким людям, правда? Степень соучастия к ребенку, запертому в комнате, характеризует ваше эмоциональное отношение к самому себе. Попробуйте честно и спокойно ответить себе на вопросы:

- *Хватает ли у вас любви, терпения и нежности для самого себя?*
- *Достаточно ли вы уделяете внимания своему внутреннему миру?*
- *И если вы неинтересны самому себе, разве можете заинтересовать кого-нибудь другого?*

Нет неинтересных людей и людей, не способных любить. Неинтересным и не-любимым становится человек, который перестает сам интересоваться и любить себя. Уделяйте же себе хотя бы несколько минут в день. Слушайте свой внутренний голос, голос ваших эмоций и чувств. Он поможет вам не совершать ошибок и сохранять даже то, что грозит превратиться в руины.

Ребенок всегда там, он играет в комнате вашего подсознания и с радостью ждет вашего прихода. Заходите в эту комнату, наводите там порядок. Общайтесь с ребенком. Представьте себе, что ваше эмоциональное «я» способно ответить на любые вопросы. Спрашивайте его:

- *Откуда в вас отрицательные эмоции, которые разрушают жизнь вашу и близких людей?*
- *Что нужно сделать, чтобы восстановить разрушенные отношения?*
- *Что происходит с тем, кто рядом с вами, в чем причина его негативного к вам отношения?*

Неподготовленному человеку трудно общаться со своим эмоциональным началом без конкретной визуализации: представления комнаты, ребенка. Можете заходить туда каждый день, проснувшись или перед сном, и наводить там порядок. Представляйте себе, что ребенок в комнате и есть тот самый маленький человечек, который живет внутри вас. Он знает о вас абсолютно все. И лучше любого психолога ответит на все ваши вопросы.

Третье упражнение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите следующим образом: вначале сделайте глубокий выдох, представляя себе, что выдыхаете свое раздражение. Теперь вдохните спокойствие. Выдохните усталость. Вдохните уверенность в себе, чувство свежести и внутреннего комфорта. Можете окрашивать свои эмоции и чувства в разные цвета. Но не увлекайтесь, переживание вдыхаемой или выдыхаемой эмоции должно длиться не более самого вдоха или выдоха. Выдохните обиды. Вдохните облегчение, внутреннюю радость. Если чувствуете, что обиды остались, выдохните их еще раз. И снова вдохните еще больше облегчения и радости.

А теперь ответьте себе, спокойно и честно: чего же вы хотите? Действительно сохранить отношения с близким вам человеком, либо освободиться от того, что уже давно превратилось для вас в путы?

Многие из тех, кому я задаю вопрос: «Хотели бы вы иметь других родителей?» – отвечают на него положительно. И подумав, разъясняют причину: «Наверное, каждому хочется иметь идеальных маму и папу, не тех, которые ругаются, ссорятся, икают и чистят в моем присутствии нос. Мама, измученная домашними делами, далека от идеала, а папа, который пилит маму за зря истраченные деньги, вызывает досаду и раздражение».

С годами эта «растяжка» переносится на всю семью. Мужчина понимает, что его жена далека от идеала, и в глубине души ждет встречи с другой. А жена мечтает о нежном и ласковом любовнике. Непонимание того, что идеала нет, что каждый человек - живой организм со свойственными ему физиологическими проявлениями, вызывает желание сбежать от первых же трудностей, спрятаться от отрицательных эмоций во что-то далекое, нереальное и идеальное. Одним словом, в то, что разрушает семью. Но не дает взамен счастья.

Попробуйте задать себе вопрос: «А хотели бы вы иметь другую жену или другого мужа?» Если вы боитесь спрашивать себя об этом, подумайте, почему... Среди опрошенных 355 студентов-сотрудников трех вузов, 214 ответили положительно. А 59 воздержались.

Будьте же честны с самим собой и с теми, кто рядом с вами, не изменяйте им, не пытайтесь «на всякий случай» сохранять семью до тех пор, пока не сложится что-нибудь новенькое. Любите его (или ее), если вы на это способны и хотите этого. А если нет, не мешайте своей второй половине найти свое семейное счастье. В том случае, если вы затрудняетесь ответить себе на ряд вопросов, обратитесь к психологу.

Молодая женщина чувствует начало кризиса, ей физически плохо, она вдруг поняла, что не любит своего мужа и не может жить без его водителя.

- Я понимаю, что это бред. Уважаю своего мужа, ращу ему двоих детей, как только вижу водителя, понимаю, что это - мужчина, о котором я мечтала всю свою жизнь. Что мне делать? - говорит она психологу.

- Все зависит от того, чего вы хотите, положительных или отрицательных изменений в вашей жизни, - отвечает психолог.

- Конечно, положительных, - звучит ответ.

- Тогда попробуйте заново полюбить своего мужа.

- Как это? Я его уже давно не люблю.

- То, что притупились ваши чувства к мужу, не означает, что вы не любите его. И ваше желание новых ощущений в лице водителя не говорит о новой любви. И если вы пойдете своим желаниям навстречу, то все, что вас ждет, - это ваше личное разочарование, плюс к тому - разрушенная жизнь ваших детей.

- Но как можно вернуть любовь?

- Расширив свое пространство любви.

«Как это?» - в недоумении спрашивает пациентка и вдруг понимает: нужно полюбить мужа не только как мужчину и кормильца всей семьи, но и как личность с его интересами, страхами и надеждами, тревогами и сомнениями, родителями и друзьями. Просыпаясь рядом с ним, просто подстроиться к ритму его дыхания и спустя несколько минут вдруг ощутить, что у него на душе. А вечером, снова подстроившись к ритму его дыхания, неожиданно понять, что сильнее всего беспокоят его две вещи:

- страх не обеспечить потребности своей семьи,
- перестать быть желанным мужем.

Пациентке нравится это упражнение, она делает его утром и перед сном, расширяя свое представление о личностных границах мужа, который давно перестал

ее интересовать, открывая в нем новые и новые грани. Через неделю пациентка приходит к психологу и говорит, что счастлива в своей семье.

Один из древних мудрецов сказал, что любовь - это освоение пространства другого человека. Это может быть не только пространство конкретного человека, его интересов, людей, которые его окружают, города, в котором он живет, но и страны и так далее. Таким образом, вы можете расширять или переносить свою остывшую или безответную любовь, которая суть ЭНЕРГИЯ и которой можно и нужно управлять. И ваше семейное счастье зависит от того, как вы это делаете.

Стремление любить для себя, желание подчинить себе того, кто рядом, и контролировать его порождают негативные семейные сценарии: измены, разводы, болезни близких. Любовь мужа и жены не может гореть на протяжении многих лет одинаково ярким сильным пламенем. Чаще всего она затухает, уступая место другим ощущениям: привычке, лени, усталости от предсказуемости того, кто рядом, тоске по ярким, заставляющим замирать сердце любовным вспышкам. И что вы будете переживать рядом с мужем или женой, а также их родителями спустя годы совместной жизни, - это всецело ваш выбор.

Понятно, что человеку не может быть все время хорошо. У всего, как и у семейных отношений, есть свои эмоциональные спады и подъемы. Очень важно попробовать почувствовать начало своих психических спадов и менять их знак: с минуса на плюс, не позволяя печали и тоске овладевать всецело вашей душой.

- *Поймали себя на желании бросить семью и «закрутить» с кем-нибудь роман?*
- *Хочется что-то изменить в своей жизни, хотя бы на время, в качестве обновления?*
- *Чувствуете, что что-то начинается в душе не то, что вся жизнь прожита как-то не так?*
- *Появляется какая-то тревога, закрадываются сомнения, где-то шевелятся ревность ко второй половине, раздражение?*
- *Вторая половина перестала вам рассказывать о своих делах и планах?*
- *Не хватает собственной личностной реализации, и в голову закрадывается мысль, что все не то из-за того, что жизнь превратилась в быт или вынужденное зарабатывание денег?*
- *Вас сильно задело случайно брошенное резкое слово второй половины?*
- *Вы почувствовали негативное отношение к себе родителей второй половины?*

Попробуйте ощутить самое начало подобных переживаний. Подумайте о том, кому они могут причинить боль: мужу или жене, детям, вашим родителям. Потому что, как бы плохо они не относились к вашей второй половине, в глубине души пожилые люди, как правило, понимают, что развод родителей - серьезная психологическая травма для их внуков.

А теперь представьте себе, что эта боль, которую вы причинили близким, вернулась к вам, а еще того хуже - к вашим детям. Вы этого хотите? А теперь скажите себе: «В моей жизни будет все так, как я захочу. Я смогу быть свободной от негативных переживаний. Мое сердце открыто для семейного счастья!»

Если вам трудно понять, что и почему с вами происходит, можно визуализировать тревожное состояние и поговорить с ним. Зачем оно пришло? Оно конструи-

тивно? Что ему нужно от вас? Оно хочет разрушить вашу жизнь или ваши личные отношения, или оно освобождает путь для новых отношений? Чему оно хочет вас научить? Способны ли вы это понять без переживания негативного семейного опыта? Не бойтесь задавать себе подобные вопросы. Честно отвечайте себе на них. Только не придумывайте ответы.

Довольно часты пациенты, мотивируя невозможность сохранять брак, говорят о разочаровании. Близкий человек, которого они увидели с одной стороны, за несколько лет умудрился показать свои другие, не самые лучшие качества. Тот, кого они восприняли за идеал, нарушил их ожидания. Причины подобных переживаний чаще всего две:

- *ваше большое самолюбие,*
- *неправильные любовные или семейные стереотипы.*

Впитанная из многовековой классической литературы тоска по идеалу отнимает возможность земного, реального счастья. Любовь к русалке или дельфину - обречена на негативный сценарий, а вот тот, кто рядом, кого вам Бог послал, очень ждет и нуждается в вашей любви. Оглянитесь на него и попробуйте ему дать то, в чем больше всего нуждаетесь вы сами: тепло, ласку и нежность. Начните прямо сейчас. Те, кому больше всего нужна ваша любовь, рядом с вами. Это - ваша семья.

Правильнее было бы, наверное, пожелать вам счастливого пути по дороге к семейному раю, поскольку этот путь вы уже начали - с первых страниц чтения этой книги. Знакомясь с чужими семейными историями, вы удивлялись, тревожились. Иногда недоумевали по поводу той или иной реальной истории пациентов, испытывали чувство беспокойства, когда вдруг находили что-то, похожее на вашу жизнь. В чужом негативном семейном опыте вдруг узнавали ошибки, которые сродни вашим. Соприкасались, таким образом, с новыми гранями самих себя и приходили к открытию: так вот что, оказывается, мешало мне быть счастливым. И, безусловно, развивались как личность, познавая в себе новые качества и способности.

Большинству читателей знакома старая истина: достаточно узнать что-то новое, важное, совершить какое-то личностное открытие, и мир становится иным. Он преображается волшебным, удивительным образом, меняя в первую очередь того, кто заново открыл его для себя. Осознание того, «почему это происходит», изменяет дальнейшее, индивидуальное «как это будет происходить». Понимая, что и почему происходило раньше в ваших отношениях с близкими людьми, либо, наоборот, не происходило, вы испытываете нечто вроде инсайта, мгновенного акта переструктурирования внутреннего опыта.

Мгновение, какие-то доли секунды - и вы уже другой человек. Сейчас и здесь вы уже изменились. Хочется верить, стали более способны быть искренним, открытым миру для его познания, а близким людям - для того, чтобы их любить, беречь и заботиться о них.

И не важно, кто вы - читатель этой книги: папа или мама, бабушка или дедушка, возможно, подросток, который решил изменить плохую погоду в доме на хорошую. Поскольку вы хотите взять на себя груз ответственности за семейное счастье и сделать счастливыми тех, кто живет с вами под одной крышей, то вам предстоит и вести всех за собой, своим личным примером показывать остальным членам семьи, как и с чего нужно начинать работу над общим семейным счастьем.

Вы ведь хотите сохранить мир в семье, точно так же как и ваши близкие. Но в отличие от них вы знаете, как можете это сделать, и уверены в том, что у вас хватит внутренних резервов, терпения и спокойствия. И поэтому давайте попробуем еще раз заглянуть в себя.

Четвертое упражнение. Расслабьтесь. Вдохните и выдохните. Услышите свое дыхание, если трудно расслабиться и отключиться от мешающих мыслей, считайте от 1 до 300: 1 - 300, 2 - 299, 3 - 298, 4 - 297, 5 - 296, 6 - 295, 7 - 294 и так далее...

Проходите сквозь внутренние слои, двигайтесь все глубже и глубже. Если вам трудно отключить мысли и тревоги пережитого дня, представьте себе, что это - всего лишь маленькие черные мошки, которые роятся вокруг вас. Мысленно найдите способ избавиться от них: можете представить себе, как облако превращается в пылесос, который втягивает в себя все ваши мысли, тревоги и напряжение.

Предлагаю снова совершить уже знакомое вам маленькое путешествие. Прежде чем отправиться в него, внимательно прочитайте следующий абзац. Было бы лучше, если бы вы закрыли глаза, а текст вам прочитал кто-нибудь другой.

Представьте себе, что вы, взрослый человек, стоите у двери комнаты, из которой доносится детский плач. Вы пытаетесь открыть дверь, но она все еще заперта на ключ. В доме никого нет. Ребенок хочет выйти из комнаты, но не может открыть дверь. Он пытается открыть дверь, но тщетно. Ему очень страшно и одиноко. Вы смотрите в замочную скважину закрытой комнаты. И что же вы теперь там видите? Какой он, этот ребенок?

Возвращайтесь обратно. Что вы почувствовали? Вам захотелось помочь этому ребенку? У вас не возникло желания отшлепать его хорошенько, чтобы не действовал вам на нервы? Вы ему что-то сказали?

Подойдите к комнате, в которой все еще плачет ребенок. Он обессилен, устал от слез, ему очень нужно ваше внимание и доброе слово. Попробуйте его успокоить. Скажите ему что-нибудь, чтобы он перестал плакать. Например, что вы обязательно ему поможете, нужно только немножко подождать. Похвалите его за что-нибудь. Например, за то, что ему хватило сил продержаться одному столько времени в запертой комнате. Скажите ему, что вы любите его.

Этот ребенок - вы сами, ваше искреннее, открытое, чистое, подчас нереализованное начало, ваша сущность. И заперли его в этой комнате тоже вы сами. И если вы захотите, вы сможете ему помочь.

А теперь помогите ему. Для того, чтобы открыть дверь комнаты, достаточно лишь сильного желания. Нужно очень захотеть ее открыть. Попробуйте. Вдохните и выдохните, попросите кого-нибудь прочитать вам следующий абзац, либо прочитайте его сами и после этого закройте глаза.

Подойдите к двери, прислушайтесь. Ребенок все еще плачет? Он ждет, когда же вы освободите его? Так сделайте это: откройте дверь и выпустите ребенка.

Что произошло после того, как вы открыли дверь? Ребенок бросился вам на встречу? Вы взяли его на руки? Успокоили, поцеловали, приласкали? Или просто ушли, оставив дверь открытой? Какая была эта комната? На что упал ваш взгляд, когда вы переступили через порог?

Отношение к ребенку и есть ваше отношение к самому себе. Теперь, после нескольких встреч с собой, вы можете честно и спокойно ответить себе на вопросы. Хватает ли у вас терпения, мудрости и нежности для самого себя? Развиваетесь ли вы духовно и интеллектуально? Открываете для себя что-то новое? Движетесь ли вы вглубь или плывете по поверхности?

Уделяйте же себе хотя бы несколько минут в день. Предложенный вариант встречного счета - один из способов расслабиться и временно освободить сознание от лишней суеты. Вы можете найти свои собственные способы и применять их. Можете считать удары своего сердца или слушать пульс. Общаться с ребенком, который играет в комнате вашего подсознания и с радостью ждет вашего прихода. Заходите в эту комнату, наводите там порядок. Общайтесь с ребенком - с самим собой, с сокровенным, тщательно от всех спрятым собственным вторым дном.

Время от времени задавайте себе три вопроса:

- *кто вы ?*
- *что вы здесь делаете?*
- *и куда идете?*

Размышляя в поисках ответа на эти вопросы, вы однажды обнаружите способность помогать не только второй половине, детям, но и своим друзьям. Вы поймете:

- *какие шаги им лучше сделать, чтобы сохранить семью;*
- *как им помочь уберечь от разрушения свои семьи, а потом сделать их счастливыми;*
- *что и как следует им изменить в себе.*

Но не спешите делиться с друзьями своими открытиями. Помогайте только в том случае, если вас об этом просят, давайте советы, если спрашивают. А еще лучше - предложите им прочитать добрую, умную книгу.

Упражнения для детей, которые устали от семейных скандалов

Каждый из нас прекрасно помнит: когда он был ребенком, для него не было наказания хуже, чем выслушивать от родителей, бабушки или дедушки десятки, сотни, тысячи советов относительно того, в каких случаях, как часто и почему стоит поступать так, а не иначе. Поэтому тем детям, которые хотят помочь своим родителям изменить эмоциональную погоду в доме, предлагаются не советы и даже не рекомендации, а упражнения.

Дорогие дети, вы ведь делаете физические упражнения, если не каждое утро, то хотя бы на уроках физкультуры? И даже получаете от этого удовольствие, верно? Попробуйте именно так, легко и с удовольствием, улучшая погоду в доме, попробовать выполнить ряд следующих упражнений.

Упражнение первое. Постарайся понять: твои родители или бабушка и дедушка ругаются между собой не потому, что они плохие, а потому, что им плохо. Но как бы ни сложились их отношения, больше всего на свете папа, мама, бабушка и дедушка хотят добра тебе, поэтому попробуй сам им помочь: чаще делай для них что-нибудь хорошее, говори им, как ты их любишь. И даже если маму ты любишь больше, чем папу, старайся дать им понять, что ты любишь их одинаково сильно и нежно.

Упражнение второе. Если кто-нибудь из взрослых начинает выяснять отношения при тебе, да еще каждый из них пытается привлечь тебя на свою сторону, не занимай ничью позицию. Старайся покинуть «поле битвы», а если нет такой возможности, закрой уши руками.

Упражнение третье. Попробуй сам сделать первый шаг: поговори с ними. Скажи им, что тебе плохо оттого, что они ругаются, попроси их не делать этого. Они обязательно услышат тебя. Только говори это не в момент скандала, а через некоторое время после того, как страсти улягутся, взрослые успокоятся; можешь сделать это за чашкой вечернего чая или за ужином.

Упражнение четвертое. Если кто-то из взрослых говорит тебе о том, что другой твой родитель или родитель этого родителя плохой или в чем-то провинился, отвечай, что любишь всех и одинаково нуждаешься и в папе, и в маме, и в бабушке, и в дедушке.

Упражнение пятое. Не рассказывай своей маме о секретах папы, свидетелем которых ты невольно стал. Точно так же не говори папе о том, что ты случайно узнал или увидел относительно мамы. Ты ведь понимаешь, что имеется в виду? Точно так же веди себя и с дедушкой, и с бабушкой.

Упражнение шестое. Попробуй сам настроить на положительные эмоции тех, кто живет с тобой в доме под одной крышей. Поиграй с ними в «погоду в доме» следующим образом. Тебе нужно будет сделать семейный календарь погоды в доме. Возьми большой белый лист бумаги, это может быть обратная сторона какого-нибудь календаря или плаката, расчерти его на приблизительно равные небольшие квадраты. По горизонтали напиши с 1 по 30 число наступающего месяца, и в клеточке напротив каждого дня отмечай погоду в доме. Это может быть солнышко, туча, гроза. Придумай сам, как ты будешь обозначать скандал или мелкую семейную ссору.

Рисуй цветными карандашами после каждого прожитого дня эмоциональное состояние своей семьи. Можешь при этом советоваться с родителями и бабушкой или дедушкой. Увидишь, каков будет результат: через две недели после твоих наблюдений за погодой в доме солнышко на семейном календаре будет светить гораздо чаще.

На рисунке 24 приведен пример семейного календаря погоды в доме с условными обозначениями.

Упражнение седьмое. Отвлекай папу и маму, бабушку и дедушку от семейных скандалов и отрицательных эмоций. Чаще с ними о чем-нибудь советуйся. Проси их о помощи, предлагай вместе прогуляться или приглашай обоих на какое-нибудь из твоих мероприятий, например соревнования по футболу с соседним двором или школьную олимпиаду по шахматам.

Упражнение восьмое. Если у тебя нет ни сил, ни терпения, ни желания выслушивать их взаимные упрёки и обвинения (на кухне вот уже неделю безрезультатно висит написанный тобой лозунг: «СПОКОЙНО!»), можешь попробовать такой способ. Но делай это только в тех случаях, когда ты убедился, что все другие на них не действуют. Запиши на магнитофон или видеокамеру их очередной скандал и дай им послушать себя или понаблюдать за своим поведением. Чтобы они не слишком обиделись на тебя, скажи им:

- Я делаю это потому, что хочу, чтобы вы любили друг друга и жили мирно. Поэтому что, постоянно выясняя отношения, вы делаете мне больно.

Только при этом старайся сам сохранять спокойствие, тактичность и выдержку, ни в коем случае не повышай на них голоса, не позволяй отрицательным эмоциям овладеть тобой. Показывай папе и маме, бабушке и дедушке, что отношения можно уладить и мирным путем.

Многим детям удавалось помочь своим родителям и бабушке с дедушкой сохранить солнечную эмоциональную погоду в доме. Если ты приложишь к этому усилия и будешь работать в этом направлении, придумывая свои способы налаживания семейных отношений, результаты обязательно будут. Начни с календаря погоды в доме, на рисунке ниже обрати внимание на то, какие в этой семье царят отношения. Рисунок 25 - календарь погоды в доме.

Психологические рекомендации для разных поколений

Рекомендации для папы с мамой

Рекомендация первая. Старайтесь не рассказывать о своих семейных разногласиях и скандалах родственникам, друзьям, соседям, сослуживцам, тем более - родителям, как своим, так и второй половины. Даже если у вас только что произошел достаточно громкий, на всю лестничную площадку, конфликт, и из квартиры напротив выглядывает соседка, звонит вам в дверь и с участием спрашивает: «Что случилось?», говорите ей, что у вас все хорошо. На вопрос позвонившей в разгар выяснения семейных отношений подруги: «Почему у тебя дрожит голос?», не рассказывайте ей, кто виноват в конфликте.

Чем чаще вы говорите, что у вас в семье ни проблем, ни конфликтов, ни скандалов, ни раздражения, тем больше вероятности, что их действительно не будет. Делиться семейными разногласиями стоит разве что со своим духовным отцом (или наставником) или психологом в том случае, если вы видите в его лице человека, которому доверяете и советы которого для вас значимы.

Рекомендация вторая. Постарайтесь увидеть мир глазами своей второй половины. Детей или родителей. Задумайтесь над тем, что для вашей второй половины самое важное в жизни. Спокойно, никого ни в чем не обвиняя, спросите себя, ка-

кую роль она отводит в этом вам, что ее в вас раздражает и почему она так часто не может сдерживать в ваш адрес своего раздражения. Отвечая себе честно и спокойно на эти вопросы, не ищите вины и недостатков в супруге, не фиксируйте ошибок, ищите ему (или ей) оправданий, потому что простить человека - это значит понять его.

Рекомендация третья. Составьте для себя список слов, поступков, привычек, эмоциональных реакций, которые раздражают вашу вторую половину либо ваших родителей, в зависимости от того, какая из сторон является в доме наиболее конфликтующей. Попробуйте сами не делать этого, сначала раз в день, потом утром, в обед и вечером, потом на протяжении каждого часа. Следите за реакцией родителей, детей и супруга. Вероятнее всего, им захочется вести себя так же. Внутренне хвалите себя за каждый прожитый без конфликтов и разногласий день.

Рекомендация четвертая. Не стесняйтесь говорить о своей любви второй половине в присутствии детей или родителей. Вы не очень-то уверены в том, что все еще любите ее? В таком случае говорите просто о тех положительных чувствах, которые вы к ней испытываете: благодарности, уважении, интересе, привязанности, наконец, просто о тех ее достоинствах, в которых вы не сомневаетесь.

Рекомендация пятая. Думайте о своей второй половине и о живущих с вами в одном доме пожилых родителях хорошо, даже лучше, чем они есть на самом деле. Помните, что каждый человек хорош, просто он слаб и искушаем. Не искушайте же его сами собственными отрицательными эмоциями.

Чем чаще вы будете хорошо думать о тех, кто рядом с вами, тем лучше они станут к вам относиться. Не забывайте хвалить всех членов вашей семьи за все, ищите любой повод для комплиментов, поощрений и благодарности.

Рекомендация шестая. Проведите над собой следующий несложный эксперимент. Попробуйте полюбить вашу вторую половину в два раза сильнее, чем она любит вас. В чем будет выражаться ваша любовь? Подумайте об этом и выразите ее. А теперь полюбите ее в три раза сильнее. Представьте себе, как ваше отношение будет проявляться теперь. А теперь попробуйте полюбить живущих с вами в доме под одной крышей пожилых родителей. А в два раза сильнее сможете? Что вам захотелось сделать? Упражняйтесь чаще.

И не страшно, если в начале такого эксперимента вам покажется, что все это игра, не стесняйтесь, играйте в любовь. И тогда однажды вы почувствуете, что утраченное чувство вернулось к вам.

Рекомендация седьмая. Если вы хотите сохранить семью, доверяйте всем домочадцам, даже в том случае, если у вас есть серьезные основания для недоверия. Не слушайте ничьих рассказов об отрицательных поступках вашей второй половины, не пытайтесь ее контролировать, проверять или провоцировать. Не обращайтесь на настойчивые указания ваших родителей, родственников, друзей на все промахи и ошибки вашей супруги или супруга.

Чаще всего человек получает именно то, чего он ожидает или боится, поэтому не бойтесь измен и разочарований, злости или раздражения. Ожидайте от второй половины только хорошее.

Вам это трудно, вы привыкли переживать трудности, препятствия, обиды, конфликты, отрицательные эмоции заранее? Будьте уверены, что их не будет, если вы не будете о них думать, потому что конфликт становится конфликтом тогда, когда мы его так воспринимаем. Сделайте над собой усилие, и хорошее не заставит себя долго ждать.

Рекомендации для бабушки и дедушки

Рекомендация первая. Не давайте советы детям и внукам, прежде чем они у вас этих советов не попросят.

Рекомендация вторая. Если вы заметили, что все ваши советы выполняются наоборот, не злитесь. Попробуйте спокойно отнестись к проявлению их вредности. Хорошие эмоции, так же как и плохие, заразительны. Если у вас не получается, не раздражаясь объяснить детям и внукам, что они не правы, оставьте эту попытку. Задайте себе вопрос: «Почему вас не слышат? Может быть, вы все время говорите одно и то же?»

Рекомендация третья. Подумайте о том, что и ваши ставшие уже взрослыми дети, и малолетние внуки - все равно еще дети, и их желанием сделать все так, как хочется им, а не вам, довольно часто руководит детская потребность сделать наперекор тому, что говорят. Поэтому, чем больше вы их в чем-то убеждаете, тем вероятнее, что они вас не послушают.

Рекомендация четвертая. Делайте то, что доставляет вам большее удовольствие: читайте книги, смотрите телевизор, вяжите, если вам это нравится, общайтесь с друзьями, не давайте оснований вашим внукам и детям думать, что вся ваша жизнь - это они, даже если это на самом деле так. В противном случае они просто сидят вам на голову.

Рекомендация пятая. Начните ценить себя сами, и тогда вас непременно оценят другие.

Рекомендация шестая. Займитесь собой, своей внешностью, прической, фигурой, гардеробом. И если у детей и внуков это вызовет шок, вы услышите:

- Зачем тебе все это нужно, куда ты во всем этом собираешься ходить?

Отвечайте им спокойно и уверенно:

- Какие мои годы, у меня вся жизнь впереди!

Рекомендация седьмая. Заполняйте свой досуг, посещайте выставки, кинотеатры, художественные салоны, следите за новостями кино, искусства, спорта, удивляйте своих детей и внуков образованностью и широким кругозором.

Рекомендация восьмая. Займитесь своим здоровьем: поезжайте в дом отдыха, санаторий. Можете отправиться на курорт, но только без детей и внуков. Постарайтесь отдыхать от них хотя бы два раза в год.

Рекомендация девятая. Не взваливайте на себя груз хозяйственных хлопот, не бросайтесь мыть грязную посуду, протирать за каждым членом семьи грязные следы на полу, не делайте за каждого их обязанности по дому, ценить за это они вас больше не станут.

Рекомендация десятая. Если вам стало совсем скучно и одиноко, вы не можете заставить себя не участвовать столь активно в жизни детей и внуков, купите себе собаку, кошку или займитесь разведением комнатных растений. Поливайте растения, кормите кошку, гуляйте с собакой, воспитывайте их, отдавайте им весь свой не востребуемый педагогический дар, которого не смогли оценить ваши дети и внуки. Известно, что, когда в доме появляются животные, домочадцы перестают кричать, неожиданно для себя они обнаруживают, что сдерживать эмоции - это не так-то и сложно.

Рекомендации для детей

Рекомендация первая. Постарайся понять главное: бабушка и бабушка, папа и мама кричат на тебя не потому, что они плохие, а потому, что им сейчас плохо. Они любят тебя больше всего на свете, ты для них - самое важное, что есть в их жизни. Но в их жизни было гораздо больше переживаний, чем в твоей, они устали больше, чем ты, поэтому им труднее, чем тебе, сдерживать свое раздражение и обиды.

Рекомендация вторая. Постарайся понять: все замечания папы или мамы, бабушки или бабушки, попытки вмешаться в твою жизнь продиктованы желанием тебе добра. Вот только их понимание «добра» отличается от того, в котором действительно нуждаешься ты. Попробуй открыто поговорить с ними об этом.

В разговоре сдерживай эмоции, сохраняй спокойствие, будь уверен в себе и уважителен по отношению к ним. Начни со слов, что ты благодарен им за заботу, помощь, участие, но есть ситуации в твоей жизни, в которые ты бы попросил их не вмешиваться, и вопросы, которых им не следует касаться. Даже если ты услышишь в ответ что-то типа: «Рано тебе еще условия ставить, молоко на губах не обсохло!», не сомневайся, они запомнят то, что ты им сказал.

Рекомендация третья. Не отвечай на их раздражение, повышенный тон, крик или упрёки тем же. Если ты видишь, что кто-то из взрослых явно не прав, не объясняй ему этого сразу. Дай ему успокоиться, и через некоторое время ты сам почувствуешь, когда они будут в состоянии тебя услышать.

Рекомендация четвертая. Говори им «спасибо» за любую оказанную тебе помощь, терпение, заботу, которые они на самом деле тебе оказывают. Показывай им, что ты - взрослый не тем, что ты их не слушаешься, а собственной выдержкой, чувством такта, самостоятельностью.

Психологические игры для детей и родителей

Если вы - ребенок, а ваши родители отказываются читать книжки по психологии и продолжают каждый вечер скандалить, просите их поиграть с вами. Желательно, чтобы в игре участвовали и папа, и мама. Пусть вначале они нарисуют, как каждый из них видит свою семью. На следующий день можно предложить им нарисовать несуществующее животное. Так, вечер за вечером, устраивайте им «домашнее тестирование». Даже если ваши интерпретации покажутся им нелепыми и смешными, все же это лучше, чем слушать, как папа и мама ругаются, верно?

Если вы папа или мама, старайтесь избегать для своего ребенка тестов, в которых много вопросов. Сейчас можно найти немало литературы по психологии с вопросниками. Но даже взрослый способен утомиться от их количества, не говоря уже о необъективных результатах тестирования.

Самыми лучшими методиками станут так называемые проективные методики, то есть те, где не нужно отвечать ни на какие вопросы, но которые дают наглядную проекцию внутреннего мира, переживаний вашего ребенка или его состояний.

Только не говорите ребенку, что определяете его душевную травму или психическую неполноценность. Если ему до десяти лет, не упоминайте слов «психология», «психологический тест», предлагайте ему просто поиграть.

Такие игры становятся и профилактикой ревности к новому папе или новой маме, а иногда и сводному брату или сестре. Первый и самый простой из них следующий.

Рисунок всей семьи

Предложите ребенку на альбомном листе цветными карандашами или фломастерами нарисовать свою семью, всех ее членов, которые живут с ним в одном доме. Попросите его не использовать простой карандаш и рисовать только цветными.

Заметьте, каким цветам ребенок отдает предпочтение. Синий, голубой, зеленый, красный, желтый, оранжевый, розовый, фиолетовый цвета говорят о комфортном внутреннем состоянии вашего ребенка. Выбор таких цветов, как серый, черный, коричневый, их преобладание в рисунке вашего ребенка свидетельствуют о его напряжении, психологических проблемах.

Рисунок 26 - семьи. «Что это у всех в руках?» - спросила я автора. «Платочки», - ответила 8-летняя Надя. Обратите внимание: что делают члены семьи? Танцуют. Какие у них лица? Радостные. Как чувствует себя ребенок? Комфортно ли Наде в обществе своих близких? На эти вопросы вы сами найдете ответ на Надином рисунке.

Присмотритесь, кого из членов семьи ребенок рисует черным или серым карандашом. Вероятнее всего, именно этот человек вызывает у него напряжение. Заметьте также, каково расположение на листе бумаги всех членов семьи, кто в центре рисунка, все стоят, взявшись за руки, или у каждого свое занятие? Где сам ребенок? В углу листа и в центре семьи? Кто рядом с ним, ближе к нему? Именно этому члену семьи он больше всего доверяет. А тот, кто нарисован дальше от него, вызывает чувство неприятия или ревности.

Обращайте внимание на эти детали. Их интерпретация может идти по следующим параметрам:

- *расположение всех членов семьи,*
- *выбор цвета,*

- *занятие каждого,*
- *окружение всех членов семьи: ясная погода, солнышко, дача или дом, отдых или будни.*

Внимательно всматриваясь в рисунок вашего ребенка, можете обнаружить там море информации о его отношении к вам или другим членам семьи. Только ни в коем случае не разоблачайте его этим рисунком, не упрекайте его тем, что вы у него - в серой гамме и в углу рисунка. Ребенок должен доверять вам, а вы - помогать ему.

Обратите внимание, как «одет» на рисунке семьи ребенок, это принц или принцесса или «ручки, ножки, огуречек - вот и вышел человечек»? Заметьте, кто из взрослых ближе всего к ребенку на рисунке, к этому человеку ваш ребенок более эмоционально привязан. Фигура папы значительно больше, чем ребенка? Очевидно, ребенок папу боится. Ребенок в центре рисунка, а вдали от него - папа и мама? Подумайте об этом, возможно, вы уделяете малышу недостаточно внимания?

Предложите другим членам семьи, мужу или жене, нарисовать «свою семью», На этом рисунке вы увидите многое, о чем раньше не догадывались.

Игра в пятна

Игра в пятна более подходит для детей от трех до десяти лет. Детям более старшего возраста и взрослым обычно это менее интересно, чем, к примеру, тест «несуществующее животное». Если вы - ребенок и пытаетесь протестировать своих родителей, рискните, предложите им дорисовать пятна.

Пятна вы можете подготовить сами: капнуть на лист гуашью или акварелью цветное или черное пятно, после чего накрыть этот лист другим листом бумаги. Отделив друг от друга два листа, вы получите два несколько отличающихся друг от друга чернильных пятна, которые и будут предметом интерпретации ребенка. Сделайте несколько разных листов с отпечатавшимися на них чернильными пятнами. А теперь предложите ребенку придумать, что изображено на этом листе, что он видит в этом пятне, на что оно похоже.

Можете показать пример сами, расскажите ребенку, что вы видите на одном листе, а что - на другом. Теперь пусть попробует он. Если пятна получаются не очень выразительными, подготовьте их сами. Чем неожиданнее будут очертания, чем больше будет работать фантазия вашего ребенка.

Вариант игры в пятна: предложите ребенку дорисовать пятно - таким образом вы узнаете, что он видит в этом пятне.

Рисунок 27 называется «наемный убийца». Петя, 10 лет.

Рисунок 28 - это «верблюд в пустыне». Егор, 12 лет.

Рисунок 29 - это «птинец». Наташа, 7 лет.

Рисунок 30 - это заяц с ножом. Маша, 8 лет.

Обратите внимание, агрессивны ли дорисованные ребенком «части» пятна. Это верюшки, птицы, цветы или дерущиеся кошки, лужа крови, грязь? Спросите у него, что он нарисовал и почему.

Тест «несуществующее животное»

Этот тест можно применять как к ребенку, так и к взрослым. Кто бы вы ни были: папа, мама или ребенок, - предложите всем членам вашей семьи нарисовать несуществующее животное цветными карандашами или фломастерами. Попросите не использовать простой карандаш. Выбор цвета, который будет доминировать в рисунке, говорит о многом.

Рисунок 31 - это «Фиолетовый многорукий лев с рукой». Обратите внимание на когти на «руке», на зубы, на когти на ногах. Сам он фиолетового цвета, а лапы - светло-коричневые. Автор - Никита, 13 лет.

Рисунок 32 - это «Миротиз». Заштрихован красным, иголки зеленые, нос и губы - красные. Очень доброе и милое животное. Автор - Настя, 11 лет.

Если выбран красный, желтый, зеленый, оранжевый, фиолетовый, розовый или другие яркие сочные цвета, психика автора животного практически здорова, Вам не о чем беспокоиться, каким бы ни было его животное. Если же отдано предпочтение серому, черному или коричневому фломастеру и использованы только эти цвета, автор рисунка испытывает психологический дискомфорт.

Выбор главного для рисунка серого цвета означает состояние беспокойства из-за отсутствия поддержки со стороны близких, тревогу и напряжение. Предпочтение коричневого - неудовлетворенность от нехватки признания заслуг, потребность в поощрении. Выбранный в качестве основного цвета черный - сигнал глубокого дискомфорта, затянувшегося стресса, желание спрятаться и скрыться от всего, что может ранить в дальнейшем.

Теперь прочитайте, как названо свое животное. Если это осмысленное сочетание «говорящих» частей тела, например, крокозебра, то есть сочетание крокодила с зеброй, это говорит о рациональности, осмысленности поступков вашего ребенка, мужа или жены. Если название лишено всякого смысла, член вашей семьи легкомысленно относится к происходящему, склонен к эмоциональным всплескам. Если название ироничное - прекрасно, у его автора есть чувство юмора. Опасения могут вызывать только названия типа «кулю-мулю», либо длинное нагромождение бессмысленных слов, что свидетельствует о желании защититься, спрятаться, замкнуться в себе.

Теперь обратите внимание на сам рисунок. Если животное смотрит вправо от Вас, рисовавший его мыслит категориями, способен услышать аргументы и воспринять их.

Если животное направлено в левую сторону, испытуемый - в душе художник, он любит фантазировать, и лучшим способом убедить его в чем-то и воспитать в нем ту или иную черту будут эмоции.

Если животное смотрит прямо на вас, нарисовавший его эгоцентричен, считает себя центром семьи и уверен в том, что все внимание в семье должно принадлежать в первую очередь ему. В самом этом факте нет ничего плохого, просто примите это к сведению и по возможности скорректируйте свое поведение.

Теперь рассмотрите само животное. Есть ли у него когти, зубы, рога, острые клыки? Все это говорит об агрессивности. Если коготки небольшие, а рожки очень симпатичные, испытуемый вами член семьи себя в обиду не даст.

Обратите внимание на рисунок 33. На нем изображен очень яркий, цветной «Верник». Ни зубов, ни когтей, повернут вправо. Красный хвост, зеленые ножки и фиолетовая грива. Рисунок 14-летней Даши.

А на рисунке 34 - несуществующее животное по имени «филегбут», его нарисовала 9-летняя Саша. Яркое оперение, розовый клюв, хитрый взгляд. Голова повернута налево. Животное улыбается.

Крылья, мягкие лапы, перья или роскошные хвосты показывают, что испытуемый - мечтатель и романтик, живет в своем придуманном мире, в котором внутренние события гораздо важнее того, что происходит вокруг.

Обратите внимание на глаза. Они с ресничками? «Художник» кокетлив и нуждается в постоянном подбадривании.

Глаза у животного огромные и выпуклые, нет ни бровей, ни ресниц? Ваш испытуемый переживает хронический страх, возможно, это затянувшееся переживание развода или глубоко спрятанный стресс, особым сигналом затянувшегося стресса является четкая прорисовка черным цветом радужной оболочки глаза. У животного пушистые ресницы? Тот, кто рисовал животного, нуждается в восхищении и постоянных аплодисментах.

У животного нет вообще глаз? Это свидетельствует об апатии рисовавшего его, о желании спрятаться от окружающего мира, замкнуться в себе. Чаще всего это происходит из-за обиды, нанесенной кем-либо из близких.

Рассматривайте рисунок внимательно. Вы найдете в нем еще много деталей, которые со всей очевидностью свидетельствуют о тех или иных особенностях ребенка, папы или мамы. Уши: для испытуемого вами члена семьи значимо то, что о нем говорят, прорисовка губ свидетельствует о его чувственности, язык - большая речевая активность. Открытый рот, особенно зарисованный темным цветом без прорисовки губ и языка, говорит о том, что испытуемый чего-то боится, не доверяет взрослым, о том, что он напряжен.

Хвост свидетельствует о демонстративности, жажде быть всегда в центре внимания. Хвост направлен вверх - это свидетельство уверенности в себе, вниз - сожаления о чем-то, раскаяния. Хвост повернут вправо - это имеет отношение к поведению, поступкам, влево - говорит о сомнениях, разочарованиях.

Большие, непропорциональные телу животного «руки» - о желании как можно больше чего-либо взять. Отсутствие рук часто свидетельствует о том, что у ребенка или у другого испытуемого вами члена семьи есть своя тайна, в которую вы не посвящены.

У животного огромная по отношению к телу голова? Это свидетельствует о преобладании рационального начала. На голове - иголки? Это свидетельствует об агрессии или желании защититься от чего-то или кого-то.

Заметьте, как соединены с туловищем ноги или руки. Если тщательно прорисованы, это говорит о контроле испытуемого за своими поступками и рассуждениями. Если они сделаны небрежно - перед вами человек, который легко дает ложные обещания и не выполняет их, импульсивен и не любит, чтобы его контролировали.

Посмотрите, какие линии преобладают в рисунке. Если углы - в испытуемом вами члене семьи много агрессии, причем эта агрессия - защита от окружающих, если прямоугольники - тревога и страх. Круг, особенно незаполненный, говорит о скрытности, замкнутости. Штриховка любой части животного свидетельствует, как правило, о защите против насмешек, страхах перед запретами, ограничениями, наказаниями.

Сигналом опасности может стать установка животного на постамент, вмонтированные в тело животного винты, рукоятки, антенны, тракторные гусеницы, ко-

леса или штативы вместо ног, электрические лампочки вместо рук, или наоборот. В таком случае есть большая вероятность серьезных психических отклонений, в том числе и шизофрении.

Обратите внимание на несуществующих животных, у которых отсутствует тело. Например, есть морда и лапы или только уши и глаза. Отсутствие туловища у несуществующего животного говорит о том, что у ребенка проблемы с восприятием собственного тела, он себя не устраивает. Чаще всего это бывает из-за неосторожных фраз родителей или бабушки и дедушки:

- Какая же ты неуклюжая!
- Урод!

Или что-нибудь подобное. Но не пугайтесь, если найдете в рисунке ребенка сигналы неблагополучия. Все это можно скорректировать. Как? Об этом следующий раздел.

Коррекция взаимоотношений с помощью игр

Корректировать свои отношения с другими членами семьи вы можете, используя проективные методики. Например, рисунок семьи. Главное, не переусердствуйте, не навязывайте ребенку свои интерпретации, не заставляйте его делать то, что ему не хочется. Включайтесь в игру сами, от ваших искренности и радости, испытываемых от игры с ним, будет зависеть интерес ребенка к игре.

Коррекция с помощью рисунка семьи

Попросите разрешения у вашего ребенка порисовать вместе с ним. Предложите ему раскрасить «того члена семьи», который был нарисован черным, в какой-нибудь яркий цвет или сменить ему одежду. Можете назвать это игрой в переодевания: предложите ребенку «переодеть» тех, кто у него получился серым, черным или коричневым.

На рисунке 35 все члены семьи были изображены ручкой, несмотря на предложение использовать цветные карандаши или фломастеры. Вместе с мамой ребенок дорисовал всем цветную одежду. А потом сам, посмотрев на рисунок, изменил мимику: все стали улыбаться.

Коррекция с помощью пятен

Интерпретируйте пятна вместе, направляйте фантазию ребенка на положительные ситуации, учите его позитивному восприятию мира и окружающих его людей, в первую очередь своей семьи. Предложите ему самому сделать такие пятна, вызывающие у того, кто будет рассказывать о том, что там видит, только добрые мысли. Вот увидите, ребенку очень понравится это занятие!

Многие неуправляемые и агрессивные дети при интерпретации пятен сначала видят драки животных, пятна крови либо просто грязные лужи, а после рассматривания пятен вместе с одним из родителей замечают в тех же пятнах бабочек, цветы или облака. Обратите внимания на рисунок ниже.

На рисунке 36 показано, как из грязной лужи, благодаря участию мамы, у 7-летнего Саши получился жук.

Оставшейся в одиночестве маме бывает трудно найти время для подобных занятий с ребенком. Ей не приходит в голову, что на последующее перевоспитание его времени понадобится куда больше. Мамам и папам стоит помнить о том, что любая интерпретация ребенком пятен, независимо от того, какова она, должна быть оценена положительно.

Критика или насмешки над ребенком неуместны, потому что такой ребенок - результат ваших семейных отношений, и вы пока еще можете и обязаны ему помочь.

Коррекция с помощью теста «несуществующее животное»

Предложите ребенку придумать доброе несуществующее животное, которое приносило бы всем пользу. А теперь - несуществующее животное, с которым бы ему хотелось дружить. И еще - несуществующее животное, которое ему хотелось бы иметь у себя в доме. Пусть он даст имя каждому из этих существ.

Только не оценивайте отрицательно ни рисунки, ни «имена» придуманных животных. Помните: вы корректируете эмоциональное состояние ребенка, помогаете ему изменить негативные переживания, состояния и отношения на позитивные.

Можете корректировать цвет его животного, предложите дорисовать животному бантик или цветные крылья. Если малыш сопротивляется, посоветуйте ему нарисовать над животным солнышко или рядом с животным что-нибудь в ярких тонах.

На рисунке 37 запечатлено «зло». Оно выполнено простым карандашом 10-летним Никитой. С помощью папы «зло» было превращено в цветного «Злюнчика» с зелеными ногами, оранжевым хвостом.

Если вы обнаружили на рисунке что-то, свидетельствующее о психологической травмированности ребенка, например отсутствие туловища, предложите своему чаду дорисовать его. А если глаза у животного разные: один выпуклый, а другой черный, попросите у ребенка разрешения подрисовать реснички, и пусть они будут цветные.

Дорисовывайте, раскрашивайте ту часть несуществующего животного, которая, на ваш взгляд, говорит о какой-то его проблеме. Доверьтесь интуиции: вы можете не точно интерпретировать рисунок ребенка, но хорошо почувствуете, что и где не так. Меняйте это «не так». А через несколько дней предложите снова ребенку поиграть в рисунок «несуществующего животного». Увидите, каковы будут результаты вашей коррекции.

И, конечно, если вы обнаружили что-то, не поддающееся вашей коррекции, и есть основания по этому поводу беспокоиться, проконсультируйтесь со специалистом, детским психологом или психиатром.

Коррекция с помощью масок

Нарисуйте вместе с ребенком разные маски, которые выражают эмоциональные состояния. Определите сами, какие состояния он может правильно понять в зависимости от его возраста. Конечно, радость. Еще - страх. Может быть, обиду, грусть. Панику. Капризы. Злость. Пусть ребенок выберет цвет, с помощью которого проще понять, какое из состояний выражает эта маска.

Придумайте ситуации, требующие эмоциональной реакции. Пусть ребенок с помощью маски покажет вам, как именно стоит на это реагировать. Например, та-

кая ситуация: ребенок просит папу или маму купить новую игрушку. Ему отказывают. Какую маску выбирает ваш ребенок? Почему? Поговорите с ним об этом. Решайте, таким образом, те проблемы, которые возникают в вашем общении с ребенком. Он не хочет есть кашу по утрам? Предложите ему подыскать подходящую маску для маленького мальчика или девочки, который поступает так же.

Коррекция с помощью невербальных игр

Можно играть с ребенком в «эмоции». Попросите его нарисовать радостное лицо. Что будет на таком лице? Конечно же, улыбка. А теперь пусть нарисует грустное лицо. Затем - лицо того, кто испугался. И так далее.

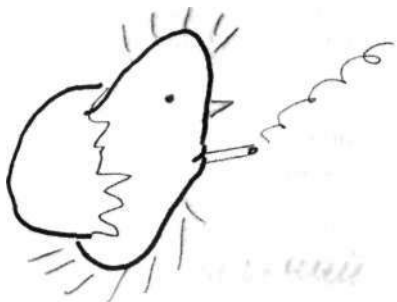
Поиграйте с ребенком «в радость». Пусть он придумает ситуацию, которая будет для него радостной, и изобразит радость. А теперь поиграйте в «страх». Попросите ребенка рассказать вам о том, чего он боится. Потом пусть изобразит эту ситуацию с помощью мимики и жестов.

Если ваш ребенок напряжен, его руки или ноги скрещены, и на предложения поиграть с ним реагирует неохотно, попробуйте «подстроиться» к его состоянию. Для этого не обязательно заниматься подробным изучением языка жестов. Просто примите позу, в которой в данный момент времени находится ребенок, дышите в том же ритме, в котором дышит сейчас он. Находясь в той же, что и ребенок, позе начинайте рассказывать ему что-то, что может его увлечь, и меняйте свою позу. Увидите, как ребенок «раскроется», придвинется к вам поближе, его глаза загорятся интересом, и он готов будет вместе с вами отправиться в увлекательное путешествие - в глубины самого себя.

Если ребенок гиперактивен, не может ни минуты усидеть на месте, беспокоен и не доводит начатого до конца, придумывайте ему активные игры, в которых бы он разряжался, давал выплеск своим эмоциям.

Хорошо помогает таким детям терапия музыкой. Можете выбрать песни или мелодии, которые ваш ребенок любит, и предложите ему придумать танец несуществующего животного. Подключайтесь к этому танцу сами, в процессе танца выясняйте, почему «это животное» танцует именно так, что при этом оно чувствует и какое у него настроение.

Если ваш ребенок пуглив, застенчив, плаксив, чаще играйте с ним в рисунки, позы, жесты, заканчивайте истории, развивайте его воображение. Можете придумывать новые галактики, планеты, их жителей, все, что угодно, на что только хватит воображения. Если ребенок предлагает свою идею, поддерживайте его, хвалите за образы, полеты фантазии.



Вместо заключения

Для того чтобы решить проблему, нужно осознать, что именно предстоит решить. Чтобы услышать точный и конкретный ответ на вопрос, нужно просто и ясно его задать. Вначале самому себе. Итак, чего же вы хотите:

- *Чтобы вас считали главным членом семьи?*
- *Чтобы никто не имел права критиковать ваше поведение?*
- *Чтобы делать всем домочадцам замечания имели право только вы?*
- *Чтобы вас слушались?*
- *Чтобы последнее слово в семье оставалось за вами?*
- *Чтобы порядки в доме устанавливали вы сами?*

Если на все эти шесть вопросов вы ответили положительно, большинство проблем взаимоотношений в вашей семье порождено вами, поэтому вам и предстоит их решить. Как? Для начала перестать претендовать на безусловное лидерство, не пытаться подчинить себе домочадцев и критиковать всех и вся, кроме самого себя. Каждый человек совершает ошибки, но для того чтобы он перестал их совершать, он должен сам их осознать. И самая большая ошибка близких людей, в том числе и старшего поколения, заключается в их навязчивом желании добра тем, кто рядом с ними.

Одна семилетняя девочка как-то сказала своей маме, которая пыталась проконтролировать ее выполнение домашних заданий:

- Не мешай мне ошибаться.

Тогда мама поняла эту фразу неправильно и переупрямила дочь, заставив себе подчиниться. А спустя много лет та же мама пыталась не дать дочери совершить ошибку в выборе супруга. Дочь была взрослой, она вышла замуж за человека, которого не приняла ее мать, а спустя несколько лет совместной с ним жизни сказала матери:

- Если бы не ты, я бы не вышла за него замуж. Ты помешала мне самой разобраться в своей жизни. Потому что мной двигало только одно желание: сделать свой самостоятельный шаг. Что для меня означало: поступить вопреки твоей воле.

Все мы прекрасно знаем, что на ошибках учатся, но забываем продолжение этой фразы: «Но только на своих». Точно так же, как забываем и окончание другой, ставшей крылатой фразы: «Истина рождается в споре с самим собой». Поэтому спорьте с собой, анализируйте свои ошибки, ищите в своем поведении причины дискомфортных взаимоотношений в вашей семье, думайте о том, как вам нужно изменить свое поведение для того, чтобы на семейном небосклоне взошло солнышко. И тогда ваш ребенок или внук, вероятнее всего, изобразит свою семью следующим образом: рисунок 38. В центре изображено солнышко, вокруг которого - папа, мама, бабушка и собака Дуся.

Вы ведь хотите сохранить мир и гармонию в семье. И вы уже знаете, что сможете это сделать, понимаете, что многое зависит в первую очередь от вас. И у вас хватит внутренних резервов, терпения и спокойствия. Не бойтесь брать на себя ответственность за общее семейное счастье. Анализируйте свои ошибки, а домочадцам чаще говорите об их достоинствах. И тогда желаемое семейное счастье станет вашей реальностью.

Человек, который не решил свои внутренние проблемы, вряд ли может помочь тем, кто рядом с ним. Точно так же, как и тот, кто не умеет любить самого себя, не способен полюбить своих близких. Как бы резко ни звучала эта фраза, но в очень немногих семьях родственники любят друг друга. И мало кто задается вопросами: «Можно ли научиться любить того, кто рядом?» и «Как это сделать?» Поскольку вы дочитали эту книгу до конца, вы, конечно, поняли, что любить - это значит:

- *доверять другому;*
- *не пытаться его контролировать;*
- *уважать его право выбора, в том числе и право на ошибки;*
- *уметь искренне его прощать;*
- *принимать его таким, каков он есть;*
- *не пытаться подчинить его себе и стать для него главным авторитетом в его жизни;*
- *не жалеть терпения, любви, нежности для самого близкого человека;*
- *не бояться одиночества;*
- *самолетом развиваться как личность, познавать самого себя и тех людей, которые рядом;*
- *жить своей жизнью, - насыщенной, яркой, полноценной, не превращать же себя в проблему для своих близких;*
- *быть духовно чистым и честным самому с собой;*
- *слушать свой внутренний голос, который поможет понять истинные причины семейных проблем;*
- *искренне желать счастья всем, кто вас окружает.*

Вы, конечно, помните фразу одного из литературных героев: «Счастье каждый понимает по-своему». И все-таки давайте попробуем вместе ответить на вопрос: «Что же это такое - счастье?» В толковом словаре живого великорусского языка В.И. Даля дается следующее определение этому слову: «СЧАСТЬЕ (со-частье, доля, пай) - благоденствие, благополучие, земное блаженство, желанная насущная жизнь, без горя, смут и тревоги, покой и довольство, вообще все, что покоит и доводит человека, согласно его убеждениям, вкусам и привычкам». Семейное счастье, в понимании В. И. Даля, - «совет да любовь».

Желаю вам благоденствия, душевного спокойствия, терпения, умения смиренно и благодарно нести свою долю. И еще дай вам Бог мудрости - для осознания собственных ошибок, силы - для их исправления, мужества - для превращения эмоциональных минусов ваших отношений с близкими - в плюсы. Будьте сами себе дрессировщиком - своим негативным привычкам, страхам, раздражению, ревности, обиде и сомнениям!

И тогда обыденные семейные будни станут радостными, а далекая и загадочная Синяя птица уже не будет вам казаться печальной придумкой сказочника М- Мертеринка, а станет вашей реальностью.

Будьте счастливы!

Лариса Геращенко

Содержание

Введение. 5

Проблемы семейных взаимоотношений в разных духовных практиках. 5

Глава первая. Взаимоотношения мужа и жены. 18

 Как удержать птицу семейного счастья. 18

 Для чего нужны запреты. 23

 Если муж и жена ненавидят друг друга. 26

 Сложности семейных взаимоотношений в разных странах. 29

 Кто виноват и что делать?. 32

 Самое утреннее из чувств. 34

 Что главное для семейного счастья. 38

 От чего зависит прочность брака?. 39

 Откуда берется несовместимость. 50

 Почему супруги разводятся?. 55

 Психологический тест «Как мы видим друг друга». 58

Глава вторая. Взаимоотношения родителей и несовершеннолетних детей. 63

 Осторожно: подросток. 64

 Рекомендации для подростков: когда родители против. 68

 Семейные проблемы, травмирующие психику ребенка. 70

 Типичные ошибки, которые совершают родители. 73

 Рекомендации родителю, который остается после развода с ребенком. 82

 Как оставаться папой. 87

 Советы папам, которые больше не живут в семье. 92

 Юридические советы папе,
 которому бывшая жена не позволяет видеться с ребенком. 97

 Как сделать жизнь ребенка невыносимой.
 Советы тем, кто привык делать все наоборот. 98

Глава третья. Взаимоотношения одного из супругов с родителями второй половины . 103

 Причины нарушений семейной гармонии. 104

 Когда в семье разгорается скандал. 108

 Свекровь и теща: между адом и раем. 113

 Как завоевать сердце свекрови. 116

 Психологические упражнения для трех поколений. 119

 Коррекция взаимоотношений. 125

Глава четвертая. Взаимоотношения пожилых родителей и взрослых детей. 129

 Взаимоотношения, травмирующие психику ребенка. 129

 Как принимать семейные решения. 134

Как разрушить отношения с детьми и внуками?	
Советы тем, кто привык делать все наоборот.	136
Типы семейных взаимодействий.	138
«Вы - соперники или союзники?»	
Психологический тест для трех поколений.	140
Вариант психологического теста для бабушки и дедушки.	140
Вариант психологического теста для папы с мамой.	141
Вариант психологического теста для детей от 5 до 14 лет.	143
Этапы улучшения отношений между поколениями.	144
Глава пятая. Психологический практикум.	147
Путь к сердцу домочадцев.	148
Это страшное слово - измена.	153
Тайная комната.	159
Упражнения для детей, которые устали от семейных скандалов.	167
Рекомендации для разных поколений.	169
Психологические игры для детей и родителей.	173
Коррекция взаимоотношений с помощью игр.	177
Вместо заключения.	180



Лариса Геращенко

Птица счастья, или секреты домашнего дрессировщика

В авторской редакции

Автор выражает глубокую благодарность Татьяне Корневой за помощь в подготовке иллюстративного материала.

Фото автора на обложке - О. Корнева.

Технический редактор Л.В. Рубцова
Корректор Е.Н. Логунова
Компьютерная верстка А.Б. Барабанов

Подписано в печать 1.11.04

Формат 70х100/16.

Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6. Тираж 7 000 экз.

Заказ №7158.

Издательский дом «Диалог»

119619, Москва, ул. Авиамоторная, дом 6, корп. 2.

Ид. №03706 от 09.01.2001 г.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО "Можайский полиграфический комбинат"
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Лариса Геращенко – член Союза писателей России, член Союза кинематографистов России, кандидат искусствоведения.

Автор книг: «Конфликт в отечественном документальном кино»; «Семья в водовороте развода, или как избежать конфликтов»; «Три поколения под одной крышей»; «Все о пиявке. Гирудотерапия для разных типов людей»; «Психология восприятия рекламного сообщения»; «Искусство рекламы»; «От любви до ненависти и обратно».



Желаю Вам душевного спокойствия и мудрости для осознания собственных ошибок. И еще силы духа и терпения для превращения эмоциональных минусов в общении с близкими в плюсы.

Будьте сами себе дрессировщиком – своим негативным привычкам, страхам, раздражениям, ревности и обидам.

