

Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, третья из серии, названной издательством «Никея» «Как построить семейное счастье?». Мы продолжаем знакомство с христианской семейной психологией, начатое в книгах «Влюбленность, любовь, зависимость» и «Мужчина и женщина: от я до мы». Предыдущая книга закончилась свадьбой — хорошая история всегда заканчивается свадьбой. Многие сказки, романы и кинофильмы, где главные герои любят друг друга, завершаются на этом самом интересном для нас месте — герои наконец идут под венец, чтобы соединиться и жить дальше долго и счастливо. Happy end.

Эта книга, напротив, со свадьбы только начинается. Для нас, авторов, это самое сложное и важное — описать, как и из чего складывается супружество и как развивается семья, какие этапы и кризисы проходит. Это необходимо, чтобы показать: семья — это движение, развитие, а не новое стабильное состояние, к которому нужно привыкнуть и «жить-поживать, добра наживать». Свадьба — не финишная черта, добежал и успокоился, это старт. Все, что было раньше, до марша Мендельсона и обмена кольцами, — лишь подготовка.

И еще, семейная жизнь — не стометровка, а марафон, о чем многие не задумываются. Часто девушка, поставившая перед собой цель выйти замуж, в период ухаживания энергична, изобретательна, проявляет себя как творческая личность. А после «венца» — куда все делось? Она успокаивается и становится инертной, в чем-то даже равнодушной, боится перемен. Нередко и мужчины после свадьбы «расслабляются» — завоевывать и очаровывать ведь больше никого не надо, подвиги совершать, пускать пыль в глаза уже ни к чему, и они вдруг оказываются лежебоками и непрестанными телезрителями («Он только пультом щелкает!»). Одним словом, в браке может произойти что-то такое, что превращает счастье в рутину. Любовь «остывает», эмоции тускнеют, холод скуки остужает сердца.

Что же случилось? Ничего, в том-то и дело! Просто мало кто задумывается, что брак и семья — это непрерывное развитие, творческое созидание, благословенный труд супругов! Цель вступления в брак — жить в любви, верности и согласии долго и счастливо, чтобы, возможно, однажды, в какой-то прекрасный момент, увидеть в своем браке достроенный наконец дом, жить в котором — подлинное счастье! Это может быть не памятник архитектуры, не особняк, о котором мечталось в юности, не крепость, не модный коттедж, но и не ветхий сарайчик, не дачный домик, не времянка и не «шалаш». Дом, в котором есть то, что необходимо семье, в котором все индивидуально, все с любовью.

Мы писали в предыдущих книгах, что и фундамент семейных отношений, и узлы проблем закладываются еще до свадьбы, в период, когда мужчина и женщина только собираются принять решение о вступлении в брак. В этой книге нам важно проследить, как развиваются отношения после свадьбы, как формируется — или не формируется — новая структура и почему. Описывая жизненный цикл семьи, мы уделяем особое внимание кризисам, сопровождающим переход из одной стадии развития семейной системы в другую, — так называемым нормативным кризисам, с которыми сталкивается каждая семья. Нам важно понять, какие усилия и подвиги, какая любовь и жертвенность нужны супругам, чтобы семья стала живой и функциональной системой, способной развиваться, преодолевать кризисные моменты и давать жизнь, продолжая род.

Мы пытаемся прояснить ответ на вопрос, что же такое семья — ячейка общества или малая церковь? Где границы семьи и где ее сердце?

В этой книге мы говорим о новой семье, которая возникла из отношений мужчины и женщины и их решения о браке. И пусть образ семьи, который у нас вырисовывается, кому-то увидится немного сказочным: «В жизни такого не бывает!» — нам кажется, что в начале семейной жизни важно иметь верные ориентиры, чтобы вектор развития семьи шел в нужном направлении. Если же эту книгу будут читать супруги со стажем, они смогут увидеть, в какой момент своего совместного пути они свернули «не туда», а когда нашли правильное именно для своей семьи решение (ведь универсальных решений не существует).

Даже если в вашем окружении нет примеров счастливых семей, это вовсе не означает,

что их не существует в природе или что ваша семья не может стать счастливой.

Примеры, приведенные в книге, основаны на реальной практике, но все обстоятельства и детали изменены, любые совпадения с реальными людьми случайны.

Начало: водопад

Начало супружеской жизни стремительно. Оно похоже на водопад — вода с огромной силой падает с высоты, с шумом, брызгами и пеной, закручивается в водовороты и устремляется в русло, где постепенно пенные струи становятся все прозрачнее и спокойнее и наконец бурный поток превращается в полноводную спокойную реку, плавно несущую свои воды к океану. Такова и молодая семья. Отшумела свадьба, закончились поиски свадебных аксессуаров, торт был вовремя доставлен, разрезан и съеден, свадебные фотографии удались, гости остались довольны, и у молодой пары начался, как говорят, медовый месяц. Сперва взрыв эмоций, опьянение страсти. Но постепенно буря стихает и превращается в сладостную, но будничную жизнь. Бывает, однако, и наоборот: совместная жизнь начинается со сложностей. Да, так бывает. Но если мужчина и женщина вступают в жизнь с любовью, то сложности и препятствия могут быть поглощены счастьем. И именно в начале жизни семьи субъективно его больше всего.

Начало — это брак, свадьба, венчание. С этого момента запускаются процессы, которые нам очень дороги и интересны. В этот период жизни супругов создается структура семьи и семейных отношений. Нам важно заглянуть на эту семейную «кухню»! Важно потому, что именно в это время оправдываются (или нет) все те многочисленные ожидания, с которыми партнеры заключили брак, — ожидания счастья, полноты жизни, самостоятельности и семейной реализации себя. И если из мотивации вступления в брак, как мы считаем, вытекают все основные проблемы брака и семьи, то начало совместной жизни эти проблемы проявляет, а дальше супруги либо справляются с ними, либо их усугубляют.

Это не прелюдия, это первый акт пьесы. В этом акте совершаются основные действия, в нем много сил, много любовной энергии, много свершений, изменений, но уже проявляется все то, что было заложено дружбой и любовью, сватовством и свадьбой. Вместе со сладостью супружества начинается и горечь проблем. Молодоженам предстоит долгий путь, на котором они будут решать множество задач, таких как созидание дома, познание друг друга, строительство семьи. Это путь кризисов и новых этапов жизни.

Супружество имеет то принципиальное отличие от любой другой формы человеческого бытия, что оно максимально насыщено жизнью как таковой: любовь, рождение детей, забота о доме, хозяйство, здоровье, школа, праздники, крестины и даже похороны — все это жизнь. Ни холостяцкая, ни монашеская жизнь всего этого не знают. Супружество — это и есть полнота жизни в телесном, семейно-родовом, социальном, хозяйственном и финансовом смысле. Мужчина и женщина даже не догадываются, сколько забот и дел свалится на них, как только они станут мужем и женой, во сколько социально обязательных отношений они окажутся вписаны, какую ответственность отныне будут нести! Заботы супругов, по сравнению с людьми холостыми, не просто удваиваются, они удесятерятся. Это становится особенно заметно, когда рождаются дети — детская кухня, поликлиника, ясли, сад, школа, справки, льготы, кружки и спортивные секции и прочее и прочее.

Конечно, все это не обрушивается на голову сразу. Заботы и ответственность добавляются постепенно. И так же постепенно складываются новые связи и отношения. Но уже первые дни брака могут оказаться перенасыщены новизной и неожиданностями. Порой медовый месяц бывает чем-то отравлен — материальными проблемами, неприятностями на работе или отношениями с родителями. И как показывает психологическая практика, иногда ошибки первого периода супружеской жизни совершаются только оттого, что молодые просто не знают, что брак с самого начала налагает на супругов ответственность за реализацию множества семейно-родовых и социальных функций. Чаще всего, когда говорят о сложностях начала супружеской жизни, имеют в виду решение бытовых вопросов: например, кто и когда готовит еду и кто моет посуду. Но на деле это не самое сложное. Гораздо труднее перестройка отношений с семьями, друзьями, коллегами и т. п.

Новая ветка рода

Брак — это не просто акт соединения двух личностей, от него ведет отсчет бытие нового организма, новой семейной системы. Появляется новый горизонт, очередное поколение, свежий росток на родовом древе. Однако не надо забывать, что эта система возникла в недрах двух родительских. Значит, брак — это еще и акт соединения двух семейных систем в «одну» расширенную.

Решение двух людей вступить в брак поневоле делает их родителей свойственниками (не кровными родственниками). При этом каждая родительская семья, приобретая новых родственников, остается собой. А это означает, что всем семьям — и молодой, и обеим родительским — предстоит пройти через кризис не испробованных еще ролей и отношений. Семья развивается, изменяется, устанавливаются иные связи и границы, осваиваются иные нормы и культура. Чтобы справиться со всем этим, нужны недюжинные силы и твердая решимость быть вместе.

Если же к списку трудностей добавляется еще и совместная жизнь с одной из родительских семей, задача становится более сложной, порой непосильной, ведь у новой пары может просто не хватить ресурсов, чтобы одновременно решать возникающие проблемы внутри супружества и выстраивать внешние границы отношений с родителями. Тем более что в этот период жизни семьи главная, первоочередная задача — устройство своего общего внутреннего пространства. Это пространство — территория семьи, то есть те отношения, действия и события, в которые супруги никого не допускают. Пространство внутри границ, строить которые — одна из задач супружества.

Семья и ее обитатели

Что же такое семья — основная, ядерная, как говорят психологи? Как определить это понятие? Семья — это *живой организм, родные друг другу люди, занимающие каждый свое уникальное положение и имеющие свои уникальные роли; организм, родившийся из семей родителей и любви мужчины и женщины, впоследствии сам порождающий новые семьи; организм, имеющий иерархическую природную структуру и сохраняющий свою родовую конструкцию в истории*. Она не знает исключенных, хотя некоторые члены семьи могут предпринимать попытки (к сожалению, часто довольно успешные) забыть кого-то, лишить возможности общаться, но никто не может забрать у человека право принадлежности своему роду — не в нашей это власти. Умершие и живые — все они члены семьи, никто не забыт и никакое событие не забыто, независимо от желаний и поступков отдельных людей. Семья поддерживает связи живущих и ушедших поколений как свою уникальную природу, в которую входят индивидуальные свойства отношений, их история, особенности и семейно-родовые модели, — словом, все то, что в других семьях проявится иначе. И каждая семья стремится сохранить свою уникальность и передать потомкам.

Но помимо природной есть еще и личностная структура — та, что привносится каждым из супругов, их духовной жизнью, их творчеством, их трудом, их взглядами и верой. Например, история отношений и проявление в них особенностей каждого супруга: путь, которым шел супруг к признанию в любви, способ, которым жена просила благословение у своих родителей, трудности и страдания, выпавшие на долю молодых, прежде чем им удалось найти крышу над головой.

Естественно, как у каждого организма, у семьи есть свои, присущие только ей особенности. Одна по воскресеньям отправляется в храм, другая славится своим гостеприимством и готовится принять гостей, а третья сама отправляется в гости. У каждой семьи есть способы взаимодействия, шуточные или ласковые обращения, возможные только внутри семьи и недопустимые за ее границами. Так, есть супруги, которые обнимаются и целуются только дома, а на улице или при родителях договорились этого не делать. В подобных случаях говорят: «У них свой язык общения».

В каждом семейном организме идут свои внутренние процессы, и у каждого своя динамика, свой путь, история. Одни семьи начинаются с бурных эмоций, которые потом затухают, в других, наоборот, они разгораются постепенно. Одни супружества начинают свое хозяйство «с нуля», у других дом с самого начала «полная чаша». Одни живут под плотной опекой родительских семей, другие — в «одиночестве».

Отношения в новой семье развиваются по нескольким направлениям сразу и оттого выглядят хаотическими. Есть отношения горизонтальные — супружеские. Они партнерские и лишь отчасти иерархические. А есть вертикальные, по преимуществу иерархические — между родителями и детьми, между молодой семьей и родом.

Здесь необходимо отметить, что иерархия в семье не похожа на иные иерархические отношения, так как основана на природном старшинстве и различии поколений: тот, кто старше, всегда «главный» и, значит, имеет преимущества, статус и авторитет — природный, связанный с родовой иерархией. Эти отношения — константа, их нельзя изменить, как нельзя стать старше отца или матери или стать отцом или мамой своим родителям. Однако авторитет старшинства подчас несовместим с личными качествами старшего в роду, и тогда отношение к нему в семье может быть прямо противоположным естественному, заповеданному Богом: его терпят или боятся, но не уважают. От такого нарушения иерархии страдают все, вся семья и весь род, потому что авторитет и старшинство должны быть опорой во многих взаимоотношениях.

Конечно, старший в своем поколении может быть недостаточно компетентным или оказаться не слишком успешным в семье и социуме — он может быть слабым, беспомощным, может быть даже угрозой семье. Однако, независимо от своих личных качеств и жизненных успехов или неудач, от социальных или исторических обстоятельств, он не может потерять ни своего статуса как старший, ни авторитета как родитель или прародитель. И пятая заповедь (Исх. 20: 12) о почитании отца и матери говорит о том же.

Надо с сожалением признать, что нередко неуважение к старшим является

особенностью целого поколения или моделью во втором-третьем поколении — тогда авторитет и иерархия просто не знакомы семье. Особенно это свойственно детоцентристским или матриархальным семьям. Но потребность семьи в иерархии от этого никуда не уходит. Ведь когда происходит несчастье, жена в отчаянии кричит мужу: «Да сделай же что-нибудь! Ведь ты же глава семьи!» Но сделать в этот момент он ничего не может — навыка нет, да и сама семья не приняла бы никакого его решения, так как авторитета он никогда не имел.

Роли, как и отношения, в семье во многом тоже определены самой природой. Каждый человек рождается сыном или дочерью, внуком или внучкой — исключений здесь нет, эти роли нельзя изменить. Вот сестрой или братом, племянницей или племянником рождается не каждый — кому как повезет. Но и здесь нет выбора. Есть, конечно, роли, во многом зависящие от нашего решения, нашего выбора, но, однажды сделав этот выбор, уже невозможно ничего изменить. Не вступив в брак, нельзя стать мужем или женой. Не родив ребенка, нельзя стать матерью, но, став матерью, невозможно перестать ею быть — это роль пожизненная.

Структура семьи: отец и мать, бабушки и дедушки, дети и внуки — понятна и принята во всем мире. И когда кто-то говорит «семья Ивановых» или «семья Шмидта», всем понятно, что речь идет как минимум о Шмидте (или Иванове) и его жене, а возможно, еще и об их детях. А бывают ситуации, когда под «Ивановыми» подразумевают еще и представителей разных поколений или первых/вторых мужей-жен — это все члены одной семьи, даже если они не общаются друг с другом и давно не живут вместе.

Что делает семью семьей

Семья — это не только «муж-жена-ребенок», но и просто супружеская пара, и мать с ребенком, и отец с детьми, и бабушка с внуком, и даже двое детей. Но хотя по своему составу семьи бывают разными, в каждой есть что-то, что делает ее семьей. Это, в частности, те функции, которые она выполняет.

Этих функций много, но не всегда они осуществляются в полном объеме. Если в целом основные семейные функции выполнены, семью называют *функциональной*. Соответственно, *дисфункциональная* семья — та, где одна или несколько функций не выполняются. Все функции очень важны для полноценной жизни, поэтому мы рассмотрим каждую достаточно подробно, но сначала перечислим их.

Основные функции, обеспечивающие жизнь семьи: *духовная, эмоциональная, коммуникативная, развивающая, сексуальная, функция рождения и воспитания детей, хозяйственно-бытовая*, а также *функция передачи опыта*. Но есть еще и системные функции, такие как поддержание *целостности, развитие, обеспечение безопасности, семейно-родовой и социальной интеграции*, о которых мы скажем чуть позже.

Духовная функция. Всем в доме намного легче находить общий язык и решать проблемы, когда в семье общие жизненные ценности. Если большинство семейных норм и правил опираются на избранные и разделяемые всеми домочадцами ценности, соблюдение этих правил и норм не будет вызывать протеста. А вот серьезные различия в представлениях об устройстве жизни — это фактор риска. Повышается вероятность конфликтов из «идейных соображений», хотя взаимное уважение, безусловно, может снизить возможное напряжение.

Эта функция подразумевает, в частности, отношение к религии и следование религиозному мировоззрению и нормам. Супругам важно, чтобы их вера была общей. Если жена верующая, ей непременно хочется и супруга привести к вере. А далекий от веры муж иногда ревнует жену к храму, ему может не нравиться, что она живет отдельной от него духовной жизнью. Конечно, бывают случаи, когда муж и жена идут на компромисс, договариваются «не мешать друг другу жить своей отдельной духовной жизнью», соглашаются с необходимостью принять существующую разницу во взглядах. Сплочению семьи подобная ситуация, к сожалению, не способствует, ведь духовная составляющая — одна из важнейших в жизни взрослого человека, и грустно, когда самые близкие в мире люди оказываются духовно далекими, не разделяют общие убеждения и веру.

Здесь же можно сказать и о поиске смысла жизни семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Для одних это накопление капитала, для других — знания, образование, для третьих — помощь людям, щедрость, бескорыстие. Например, муж может запретить жене пользоваться ворованным, так как для него честность выше материальных выгод, а для жены может быть не принципиально, насколько праведны источники дохода, главное — жить в достатке, ни в чем себя не ограничивая, «брать от жизни все», и она будет пенять мужу за его щепетильность и принципиальность. Бывает и наоборот: муж не слишком разборчив в способах зарабатывания денег, а жена с ним принципиально не согласна. На почве такой разницы целей, смыслов и ценностей возникает множество супружеских конфликтов, поэтому так важно если не полное совпадение, то хотя бы уважительное отношение к мировоззрению партнера.

Так или иначе, ценностная и духовная функция семьи исполняется (в норме) супругами или старшими рода (например, бабушками и дедушками), если супруги эту функцию не исполняют.

Кроме того, интерес к обычаям и традициям семьи и рода, бережное отношение к культурному наследию, уважение национальных особенностей и истории — все это тоже относится к духовной функции. Супруги, конечно, могут следовать тем семейным традициям, в которых сами выросли, но, если они хотят стать единым целым, им придется, отталкиваясь от опыта обеих своих семей и одновременно учитывая его, вырабатывать что-то новое.

Эмоциональная функция предполагает создание внутри семьи такого пространства, где

можно открыто, не опасаясь осуждения, игнорирования или насмешки, проявлять чувства и эмоции. Это пространство защищено семейными границами и сплоченностью семьи. Чтобы свободно выражать самые разные чувства (а не только «хорошие» и социально одобряемые), все члены семьи должны быть уверены в безусловном принятии, понимании и поддержке личности каждого.

Знание того, о чем подает сигнал та или иная эмоциональная реакция — печаль, гнев, обида, бережное и ответственное отношение к своим и чужим чувствам — признаки личностной зрелости. В последнее время много говорят о развитии эмоционального интеллекта, но, к сожалению, мало кто задумывается о его значении в семейной жизни. Ведь когда в семье заботятся о чувствах каждого, это удовлетворяет одну из важнейших базовых психологических потребностей человека — потребность в эмоциональном принятии. Но это так редко бывает! Чаще приходится встречаться с проблемой подавления, вытеснения, игнорирования или неадекватного выражения чувств, особенно в дисфункциональных семьях. Столкнувшись в раннем возрасте с эмоциональным и психологическим насилием люди, как правило, осознанно или бессознательно выбирают одну из крайностей: либо «заморозить» свои чувства, держать себя в жестких рамках и требовать того же от других, либо «пойти вразнос», то есть полностью отказаться от контроля и ответственности за свои эмоциональные реакции. И в том и в другом случае им даже представить сложно, что есть иные варианты отношения к собственной или чужой эмоциональной жизни.

Коммуникативная функция — стремление к общению, открытости и доверию. Взаимное общение в семье необходимо для жизни не менее чем ведение совместного хозяйства, забота о быте. Общение, готовность и умение говорить, слушать и слышать другого позволяют рассчитывать на взаимопонимание. Без глубокого доверительного общения отношения в семье становятся формальными, холодными, безжизненными. Семья, в которой процесс общения нарушен, находится в зоне риска.

Развивающая функция. Предполагается, что семья заинтересована в развитии каждого своего члена, при условии что развитие одного не будет происходить за счет отказа от развития другого или всей семьи в целом. Так, если сейчас денег хватает, чтобы оплатить учебу только одного из супругов, то и второму нужно создать условия для развития — найти средства на краткосрочные курсы, книги, освободить время для общения на профессиональные или просто расширяющие кругозор темы. Причем решать, какие курсы можно оплатить уже сейчас, а на какие и вовсе не стоит тратить и покупать ли новый компьютер или новые книги, супруги должны исходя из общих интересов. Семья может создавать условия для появления новых мотивов для развития (переехать в новый город для работы или открыть совместное дело), главное, чтобы при этом все члены семьи чувствовали защищенность своих интересов и уважение к их выбору.

Конечно, в семье не может быть полного равенства — всегда есть некоторый перекося, когда кому-то достается больше семейных ресурсов, кому-то меньше. Но ведь и потребности у всех разные — один любит учиться, а для другого учеба — сущее наказание, поэтому требовать «делиться по справедливости» не стоит. Хотя ситуация, когда одному — все, а другим — ничего, тоже неправильная. В случае, если с распределением между членами семьи ресурсов, необходимых для развития, возникает затруднение, неоценимую помощь могут оказать умудренные опытом представители старшего поколения (при условии, что они пользуются у молодых заслуженным авторитетом). Жаль, что не все к этой помощи прибегают — многие предпочитают набивать собственные шишки, но ни в коем случае не жить чужим умом.

Сексуальная функция — это супружеские отношения любви, радости, обмена нежностью и лаской, вниманием и заботой, реализация любовного влечения (психологического и телесного). Может ли семья обойтись без сексуальной жизни? Мы думаем, что не может. В том или ином виде сексуальность реализуется всеми парами. Ведь нежность, объятия, взгляды, ласковые слова — это тоже формы проявления сексуальности. Для реализации этой функции необходимо создать в семье особое интимное безопасное пространство, в которое никто извне не имеет права войти, а также соблюдать определенные правила поведения, помогающие чувствовать себя свободно, не нарушая при этом свободу других членов семьи. Кроме того, вовлекая детей в социально приемлемые формы своего чувственного общения, родители воспитывают в них правильные представления о сексуальной жизни, нормах и правилах. Сексуальность укрепляет супружество и

помогает ему развиваться. Подробнее мы рассмотрим этот аспект семейных отношений в главе, посвященной сексуальной жизни супругов.

Репродуктивная функция — рождение и воспитание детей — естественное продолжение, плод сексуальной жизни, ее природное следствие. Но дети не цель создания семьи. Целью брака является сам брак — как малая церковь, как союз любви. Репродуктивная функция семьи реализуется в ответственном отношении к зачатию и рождению, а также к усыновлению детей, к передаче их на попечение воспитателей (родственников или социальных институтов — детский сад, школа и т. п.), в заботе об их росте и воспитании и передаче им семейного наследия.

Хозяйственно-бытовая функция семьи представляется иногда самой важной. В нашей речи есть много фраз, подчеркивающих значимость материальной составляющей семейной жизни: «семейная лодка разбилась о быт», «любовь закончится, а квартира останется» и др. Все реже вспоминают о том, что с «милым рай и в шалаше», все больше материальных требований предъявляют потенциальным женихам и невестам. Мечта многих — «выйти замуж за богатого» или «выгодно жениться», чтобы ничего не делать и при этом не считать копейки, а жить «в свое удовольствие». Но людям, ничего не имевшим в своей жизни, невдомек, что обладать большим достатком не так легко и просто, как может показаться на первый взгляд, — это серьезная ответственность, работа, забота, высокие требования, большая нагрузка (иногда физическая, иногда эмоциональная).

Еще одна ложная идея: нельзя вступать в брак, пока не заработали денег, не купили квартиру, не обзавелись машиной. Это касается не только мужчин, но и женщин, которые не считают возможным думать о замужестве, не достигнув определенных успехов в карьере, не накопив достаточно средств на банковских счетах. Конечно, супружеская жизнь может начинаться и с одного «корыта», постепенно обрастая хозяйством, но страх нищеты, забот, ответственности, упреков и чувства вины, что «не обеспечил», многих отворачивает от брака.

Задача распределения хозяйственных функций занимает супругов не меньше, чем вопрос «материального обеспечения», особенно поначалу. Знаменитое «Кто будет мыть посуду?!» испортило жизнь не одной супружеской паре. Некоторые так и не преодолели этого барьера. Между тем задача супругов не в том, чтобы «по справедливости» переключать обязанности друг на друга — научиться мыть посуду (странно, если мужчина или женщина, дожив до совершеннолетия, этого не умеют) не главное. Главное — осознать свою ответственность за то, что соответствует твоей роли и возможностям. А каковы они?

Вот для этого и дан первый период супружества, когда, как принято говорить, супруги притираются друг к другу, то есть узнают, приспосабливаются к особенностям друг друга, в чем-то идут на компромисс, а в чем-то добиваются своего. И здесь лучше ориентироваться не на общепринятые представления о том, кто что в семье должен делать, а исходить из реальных способностей, возможностей и ограничений данных конкретных людей. Хорошо бы еще обойтись без оценок и сравнений, которые отбивают любое желание что-либо делать и о чем-либо договариваться: «Что ты за женщина, если суп сварить не можешь?!» или: «Мой отец в доме все своими руками сделал, а ты гвоздя вбить не сумел!»

Функция передачи опыта. В семьях не только дети учатся у родителей, но и каждый супруг чему-то учится в браке и учит партнера, супруги передают свой опыт детям и при этом получают новый опыт из общения с детьми. Передача опыта происходит и за границами семьи — окружающим тоже достается. Важно отметить, что опыт имеет еще и нравственное измерение. У каждого рода есть своя история, и эта история очень длинна, ее истоки теряются в глубине веков. Традиции, особенности, факты и легенды — все это предмет передачи (трансляции) опыта, которым семья дорожит и который стремится передать потомкам.

Наш список функций можно продолжить, но основные мы перечислили.

Исполнение членами семьи своих ролей и функций — это полотно жизни, сотканное из событий, фактов, успехов и достижений, ошибок и трагедий, кризисов и их преодоления. И если присмотреться, то в ежедневном движении жизни мы увидим реализацию (в той или иной степени) функций семьи.

Власть и ответственность

Важнейшим условием нормальной жизни семьи является распределение функций и делегирование прав и ответственности. Кажется, что это вопрос из серии: «Кто решает, на что тратить семейный бюджет?» Однако все гораздо глубже и серьезней: принятие решений и даже обязанности — это только ответ, проекция распределения функций. Главное же, что нужно определить, — кто возьмет на себя ответственность за семью в целом.

В наше время это уже не вопрос традиции, нравственного закона или мировоззрения. Это вопрос психологический, и ответ на него исходит из глубин личности каждого супруга. Вернее, ответ на него дают отношения двух личностей. Редко, но бывает, что ответственность равно принимают на себя (или отказываются от нее) оба супруга. Тогда возникает проблема разграничения полномочий, но это еще не борьба за власть, а вполне рабочая и адекватная ситуация. Однако обычно кто-то один из супругов берет на себя ответственность за целое. И в наше время все чаще это женщина, хотя как раз ей это дается труднее.

Брать на себя ответственность не всегда означает обладать необходимой компетентностью и способностями. Иногда это признак большей мотивации или страха — что семья не состоится или не сможет стать функциональной. Борьба за власть в семье чаще следствие невротического страха и недоверия, чем желание нести ответственность. В результате кто-то один хватается за «штурвал семейного корабля» из опасения, что корабль сядет на мель или разобьется о скалы. Таким «рулевым» движет скорее страх не справиться, чем знания и умения. Этот страх создает деструктивное напряжение. Как часто от женщин можно услышать: «Я устала отвечать за все в нашей семье! Почему муж ничего не решает?!» От мужчин подобных слов, как правило, не услышишь, ведь для мужчины естественнее нести ответственность за семью в целом. Но случается, что он этого не хочет или не может.

Обладание властью — не привилегия или победа над другим, а ответственность за исполнение той или иной функции. Власть в семье — необходимое качество семейных отношений, которое обеспечивает успешное исполнение, например, функции контроля и соблюдения порядков и правил или функции распределения финансов, ведения хозяйства, а также сохранения границ. Без власти исполнить эти функции невозможно. Так, если муж не обладает властью, он не может защитить границы семьи или оградить детей от девиантного поведения в социуме. Если же жена не имеет власти, она не может следить даже за чистоплотностью детей. Власть — это способность ответственно решать задачи, которые ставит жизнь, и реализовывать правила и нормы. Где нет власти, там нет нравственности. Безвластие порождает безответственность и вседозволенность.

Типичный пример: на прием пришла женщина с жалобой на дочь-подростка: «Она мне хамит, ничего не делает по дому, не убирает свои вещи, не слушает меня и не считается со мной. Делает что хочет!» — «Что же вы хотите?» — уточняет запрос психолог. «Сделайте что-нибудь! Ну, должна же быть управа на ребенка?!» — «А что же отец?» — «Он ни во что не вмешивается! Еще когда мы были молодыми, он устранился от ответственности. За все отвечаю я».

Это очень типично для современной семьи: гиперответственность жены и безответственность мужа. В воспитании подростка ответственность означает, прежде всего, способность принимать на себя власть, чтобы ограничить его поведение. Без власти это невозможно. Власть жены заканчивается там, где начинаются эмоции. Но власть отца от этого автоматически не начинается. Власть отца — это качество семейных отношений на протяжении всего жизненного пути семьи. И если ее в семье нет, то и в вопросе воспитания подростка ее не будет.

Это лишь один пример необходимости власти в семье, но их много и в хозяйственной, и в нравственной жизни. Но власть без любви и ответственности — тирания. А тирания как способ выстраивания отношений — это уже серьезное отклонение от нормы.

Что же является нормативным развитием в новой семье? Борьба за власть и установление своих границ? Отнюдь нет, ведь такая динамика свидетельствует о наличии серьезного дисфункционального сдвига, когда главным мотивом становится безопасность, а движущей силой — страх, тогда как в функциональной семье движущая

сила — любовь, а ведущий мотив — близость.

В дисфункциональной семье встречаются две крайности: с одной стороны, отказ от ответственности и борьба за ограничение своих обязанностей и функций («это я не умею, это я не хочу, это я не буду»), с другой — тотальный контроль и гиперответственность («мне помощники/советчики не нужны, и без вас все решу и со всем справлюсь, я лучше знаю, что делать»). Отличительная особенность функциональной семьи — адекватная ответственность и освоение своих ролей.

В дисфункциональной семье супруги торопятся любыми способами закрепить свою власть или переложить всю ответственность на партнера, в функциональной — укрепляют привязанность и учатся взаимодействию.

Личное и семейное

В природе семейных отношений есть все условия для удовлетворения потребностей личности. Функции семьи отвечают важнейшим из них, и в первую очередь потребности в принадлежности, к стремлению быть частью чего-то большего, чем «я», быть в семье и с семьей. Но кроме этого, семья может способствовать (но может и препятствовать) удовлетворению потребности в безопасности, развитии и самоценности. И в большинстве случаев вступающие в брак, осознанно или нет, стремятся к этому.

Однако некоторые функции семьи могут вступать в противоречие с личностными потребностями ее членов. Бывает, потребность семьи в целостности противостоит стремлению личности к развитию и самореализации. Семья может быть заинтересована в стабильности, а потребности одного из ее членов могут толкать его к радикальным переменам. Так, переезд в другой город или страну для семьи в целом — потеря единства и целостности, а для некоторых членов семьи — успех и развитие.

То, что личность порой не совпадает со своей семьей, — это нормально. В то же время семья — это родина личности. Именно здесь личность проходит свое становление и не может не вобрать в себя ценностные установки, уклад жизни, модели отношений. При этом каждая личность находит собственный духовно-психологический путь в жизни, который может в чем-то совпадать, а в чем-то не совпадать с семейным. Порой семья и личность могут вступать в конфликт. Это конфликт между личностным (сверхприродным) и семейно-родовым (природным). Но такова суть семьи — в ней динамично соединяются личностное и родовое. Иногда конфликтно, а иногда партнерски.

Начало и завершение

Жизненный цикл семьи — ЖЦС — психологическое понятие, охватывающее, с одной стороны, весь путь отдельного супружества (вплоть до смерти супругов), с другой стороны — все те этапы, которые проходит каждая семья. В психологии семейных отношений началом семьи может считаться состояние самостоятельности и независимости будущих супругов, а может — встреча, знакомство мужчины и женщины. Часто в рассказах супругов день знакомства — романтическое и сверхценное событие, о котором супруги помнят и которое берегут в сердце.

Новая семья начинается с решения вступить в брак, с предбрачной подготовки, с освоения ролей жениха и невесты. С этого момента разворачивается лента жизни семьи, которая, раз образовавшись, продолжается в родовом потоке, в жизни рода, расширенной семьи. Если посмотреть на карту рода, на семейное древо (даже если оно ограничено двумя поколениями), станет ясно, что все семьи рода живы! Вот они дети своих родителей, а вот — родители своих детей! У каждого — свое место. Так и у каждой семьи, супружества, свое место, даже если это супружество — второй или третий брак. Следовательно, лента жизни семьи продолжает виться, пока хотя бы один потомок рода жив!

Семья то взрослеет, развивается, преодолевает кризисы, то стабилизируется, сохраняя себя, чтобы накопить силы и укрепиться, и, наконец, переходит в иной мир. Все это жизненный путь семьи. Этот путь, как ни покажется странным, у всех семей почти одинаков. Все они начинаются со свадьбы (даже если она была «на двоих»), все проходят стадию молодой семьи, потом первенец (не у всех), зрелость, свадьбы детей (если они есть), может быть, внуки и, наконец, потери, память, предание. Все это психологи называют «семейным циклом». И хотя термин «цикл» ассоциируется с чем-то округлым, а жизнь семьи скорее линия, он стал общепринятым.

Жизненный цикл семьи (ЖЦС) — это взаимосвязанные события рождения, роста и развития, кризисов и стадий, выстраивающиеся в процесс, у которого есть начало и завершение. ЖЦС — это непрерывный поток перемен. Семья постоянно меняется. Меняется ее состав, ее внутренняя жизнь, функции и задачи. Одно дело, когда супруги живут вдвоем, другое — когда у них рождается первенец. Рождение второго ребенка — не менее значимый момент. Рождение каждого последующего ребенка не вызывает такой перестройки всей семьи и семейных отношений, как рождение второго.

Но есть события, которые разрушают закономерности ЖЦС, — это трагедии: развод, аборт, внезапное увольнение с работы кормильца, преждевременная смерть, хронические болезни, потеря дома или имущества, эмиграция, война. Хорошо, что для большинства такие события — исключения из правила, ненормативные кризисы.

В психологии семейных отношений понятие ЖЦС разрабатывается давно и подробно. Есть ЖЦС семьи, описанный О. Карабановой, Э. Эйдемиллером и др.

Жизненный цикл семьи А:

1. Родительская семья со взрослыми детьми.
2. Встреча с будущим партнером, брак.
3. Вступление партнера в семью родителей. Ломка внутрисемейных правил.
4. Рождение ребенка.
5. Второй ребенок.
6. Старение и болезни родителей.
7. Старика умерли. Семья со взрослыми детьми.

Есть ЖЦС семьи, описанный Э. Дювалем, Р. Хилом и др., где обязательно свободное проживание молодых людей до супружества.

Жизненный цикл семьи Б:

1. Монада — молодой человек, живущий самостоятельно от рода.
2. Встреча с будущим партнером, роман, отношения.
3. Диада — заключение брака, объединение под одной крышей, совместное хозяйство. Первый кризис. Договор о том, как жить.
4. Триада — появление первого ребенка. Кризис. Новый договор, перераспределение ответственностей.
5. Появление второго ребенка. Появление подсистемы детей.
6. Школьные годы. Правила и нормы социума. Новый договор.
7. Дети — в подростковом возрасте. Идентичность.
8. Диада — «опустевшее гнездо».
9. Монада — жизнь после смерти одного из супругов.

Суть этих исследований в одном — показать связь событий жизни семьи, их взаимное влияние, выявить закономерности, знание и понимание которых помогают решать проблемы и исполнять функции. Это правда — знание закономерностей ЖЦС может помочь избежать некоторых ошибок, особенно при прохождении кризисов.

Есть события, которые неизбежны, коль скоро семья образовалась; но есть такие, которые происходят лишь при определенных условиях. В этой книге мы рассматриваем ЖЦС без трагических событий: тяжелых болезней, чьей-то преждевременной смерти, аборта, измены, развода и прочего.

ЖЦС можно представить так:

Стадии ЖЦС	Этапы	Нормативные кризисы
Предбрачная стадия	Отношения в паре	
	Подготовка к браку	
Молодая семья	Медовый месяц	Вступление в брак
	Освоение новых ролей	
	Границы супружества	
	Рождение детей	Рождение первого, второго и последующих детей
Зрелая семья	Хозяйственная и финансовая общность	
	Возникновение «мы»	
	Дети — подростки	Социализация детей и подростковый кризис
Юбилейная семья	Старшинство — патриаршество	Опустевшее гнездо
	Подведение итогов	
	Дети вступают в брак	Новые члены семьи
Вдовство	Прощание, переживание, горе, преодоление	Вдовство
	Жизнь за двоих	

Важно отметить, что:

Стадии семейной жизни следуют друг за другом в единственно возможном порядке. Например, стадия зрелости семьи не может начаться раньше, чем закончится стадия молодой семьи.

Стадии семейной жизни — общечеловеческий, антропологический порядок жизни. В той или иной степени в каждой семье можно проследить смену этих стадий, переход от одной к другой.

«Норма» и кризис, или Путешествие в семейном поезде

Семейная жизнь подобна движению поезда: вокзал, рельсы, станции, стрелки, вокзал, но уже другой. Есть в семейной жизни свое расписание, хотя и очень свободное.

Что такое нормативный распорядок семейной жизни? Это не идеальная семья (термин, употребления которого лучше избегать). Это не благополучная семья (также неадекватный термин). Нормативный порядок следует функциональной природе семьи, со всеми особенностями, уникальными качествами, со своими историями и событиями.

Представление о ЖЦС дает нам понимание о готовности (или нет) семьи к переходу на новую стадию. Например, готовы ли супруги к рождению первенца? Речь не о том, хотят ли этого или нет, а именно о готовности — психологической, правовой, материальной. Как это часто сейчас называют, об «ответственном родительстве». Готовы ли жених и невеста к браку? Позаботились ли они о своих семьях, попросили ли благословения у родителей или хотя бы поставили их в известность? Нередко муж или жена признаются: «Мы и не думали кого-либо приглашать на „ропись“. Это касалось только нас». Очевидно, что при таком подходе брак не воспринимался как событие всего рода, всей семьи. Это очень частое заблуждение — многие молодые люди не желают или не могут понять всего значения своего решения.

Представление о ЖЦС дает нам понимание, что сам переход от одной стадии к другой — важнейший период жизни семьи, и от того, как он пройдет, зависит успех следующего этапа. В психологии этот переход называется «нормативный кризис» (повторимся, есть и ненормативные кризисы — трагические события, которые ввергают семью в дисфункциональное состояние, об этом — в следующей книге серии).

Нормативные кризисы семьи — это закономерные периоды перестройки отношений, освоение новых функций, эмоциональные переживания, радости и страдания, ошибки и успехи, счастье и боль. Например, рождение в семье первенца неизбежно ставит молодых родителей перед необходимостью освоения новых ролей: отца и матери, и новых функций: забота, уход, развитие, безопасность, смысл. И пока все это — функции и роли, новые отношения и новые статусы — не станет достаточно привычным, пока семья не перейдет к новому образу жизни, в ней будет продолжаться кризис.

Таким образом, кризисы не патология, а неизбежная и необходимая составляющая жизненного цикла семьи: сколько новых стадий будет переживать семья, столько же на ее долю выпадет нормативных кризисов — кризис вступления в брак, кризис молодой семьи, кризис первенца, кризис «детронизации», кризис подросткового возраста, кризис «опустевшего гнезда», когда родители вновь остаются одни, и кризис вдовства (см. табл. на с. 39).

Не секрет, что семья порой рассматривает кризисы как нечто позорное, как патологию. Но от этого расхожего стереотипа лучше избавиться пораньше — он мешает жить (особенно молодой семье). Отношение к кризисам должно быть такое же, как к капризам ребенка, у которого режутся зубки. Страх, паника, злость и обиды — те же детские «капризы», они происходят от того, что в кризисе личность испытывает напряжение и фрустрацию (разочарование, что не получает удовольствия и удовлетворения). Но, понимая, что это объективный процесс, супруги могут не переносить друг на друга ответственность за происходящее.

Часто можно услышать, как молодая мать в первый год жизни первенца жалуется во время консультации на мужа: «Он перестал меня понимать и заботиться о нас. И то же самое — от ее супруга: «Она полностью переключилась на ребенка. Я перестал для нее существовать как муж»! И то и другое — эмоциональные реакции на изменившиеся отношения и функции, на напряжение и страх. Увы, многие браки в этот момент разрушаются, а ведь это нормативный, естественный кризис семьи.

Итак, здесь мы скажем по несколько слов о каждом этапе ЖЦС, а в деталях рассмотрим эти этапы дальше.

Молодая семья. Семья начинается со строительства отношений друг с другом. Затем следует этап развития отношений с расширенной семьей — когда супруги начнут впервые для себя и своих близких проявляться как единое целое. Потом начнется этап

выстраивания социальных связей. Все три этапа — супружеский, семейно-родовой и социальный — в норме предшествуют детско-родительскому.

Появление детей — важнейший для молодой семьи период, в который формируются нисходящие вертикальные связи: в родовую жизнь вписывается новое поколение, новая ветвь родового дерева. Как мы уже говорили, появление второго ребенка может стать не менее болезненным стрессом, чем первого, так как то, что будет происходить с первым, теперь старшим ребенком, может парализовать всю семью, включая бабушек и дедушек.

И только когда супруги на опыте усвоят, что значит быть семьей, а не просто парой, мужчиной и женщиной, когда они на опыте будут знать, что такое семья с детьми (если у них будут дети), какие задачи они уже решили, а какие еще могут появиться в их жизни, только тогда можно считать стадию молодой семьи завершенной.

Зрелая семья. Главное свойство зрелого супружества — появление внутреннего телесно-психологического единства. На этой стадии супруги закрепляют навык совместных решений и действий как единого организма, оставаясь при этом свободными и самобытными личностями. Зрелая семья может быть с ребенком или детьми, но это уже не кризисное состояние, а нормативно-рабочее, такая семья в состоянии противостоять кризису подросткового возраста. Правда, когда дети вырастают, наступает процесс их отделения от родителей, а у родителей — *кризис «опустевшего гнезда»*. Но семейная зрелость помогает принять новых членов, когда дети решат создать свои семьи.

И наконец, на стадии зрелой семьи завершается формирование духовно-материального и хозяйственно-бытового организма, который мы называем «дом».

Юбилейная семья. Стадия зрелости завершается, когда основной задачей развития семьи становится не исполнение детско-родительских или хозяйственных функций, а формирование духовного фонда семьи, исторического и эмоционального наследия. Когда семья становится макроорганизмом, социальным и семейно-родовым событием, а супруги обретают статус, который позволяет им быть патриархами и передавать свой опыт и ценности детям, внукам, правнукам. Это наивысшая точка духовного бытия брака — *малая церковь*.

Вдовство. Но рано или поздно кто-то из супругов остается в одиночестве. А прежде чем это случится, семья переживает расставание. Оно может быть мгновенным или затяжным, но суть его остается той же: пережить горе и научиться жить одному. Жизнь после смерти супруга имеет свои задачи: продолжить незавершенные дела (собрать и передать опыт и традиции), сохранить брак как таковой, сохранить и приумножить память об ушедшем, передать детям и внукам все, что нажито.

Со смертью одного из супругов земной путь брака завершен, но сам брак не прекращается. Для супругов открывается загробная жизнь, которая, по христианскому учению, продолжается вместе. Для тех же, кто сомневается в загробной участи, можно заметить, что семья все равно вплетена в историю своего рода и своего народа. Если нарисовать генеалогическое древо своей семьи, то можно наглядно увидеть восходящие связи с предками и нисходящие — с потомками. Место каждой брачной пары никто не может занять, оно закреплено за ней навечно, и, стало быть, семья навсегда вплетена в историю человечества.

«Моя семья»

Каждый человек, выросший в семье, а не в детском доме (интернате, приюте), несет в своей душе целый комплекс знаний, навыков, опыта, представлений, стереотипов, традиций, ролей, образов, мечтаний и прочего, который может быть назван «моя семья». Это одновременно и образ семьи и семейных отношений, и опыт, и представление о том, как это должно или не должно быть. Семья в нашей душе — это целый космос! В этом космосе живут наше счастье, горе, ненависть, гнев, мечты. Семья — это почва, на которой вырастает личность.

Главная личностная и семейно-родовая характеристика этого космоса состоит в том, что он уникален, неповторим и индивидуален. Он только мой и ничей больше. Сколько людей — столько и миров (космосов) «моя семья».

«Моя семья» может быть источником стабильности в жизни и жизнелюбия, а может быть проклятием и источником невроза на всю жизнь. Но в любом случае это только моя семья. Другой у меня быть не может, как бы я ни мечтал, потому что — и это вторая по значимости закономерность — «моя семья» формируется в течение всей моей жизни, но главным образом в детстве. А этого изменить нельзя, можно только со смирением и уважением (пятая заповедь) принять ее в свое сердце.

Мир «моей семьи» складывается из каждой минуты жизни в ней, на это уходят, как правило, два десятка лет. Разве можно вновь пережить свою детскую радость от семейного тепла или ужас семейного скандала, смерть отца или развод родителей, тихую песню матери, ее тепло или руку отца, ведущего тебя по улице? Все это из минуты в минуту, изо дня в день наполняет душу сложным сплетением образов и смыслов, и эта мозаика, из года в год пополняясь и изменяясь, складывается в сложный комплекс. Можно ли это изменить? Если бы было дано прожить жизнь заново, то и образ «моей семьи» можно было бы сложить новый. Но увы — а может, и к счастью, — этого нам не дано.

Уникальный и неповторимый образ «моей семьи» выполняет сложную личностную роль. Эта роль включает самоидентичность, ценности, картину мира, доверие к нему, эмоциональный стиль (оптимизм/пессимизм), стиль формирования отношений, выбор стратегий и тактик.

Одна из задач этой роли — определить способ устройства собственной семейной жизни. Этим, конечно, не исчерпывается мотивация создания своей семьи. Образ супружества лишь отчасти личностный проект, цель или мечта, так как в жизни до брака, как правило, не находится места для подобного проектирования, в нашей культуре нет такого опыта. Ни детей, ни подростков, ни даже молодых людей не готовят к созданию семьи, не проектируют с ними их брачную жизнь. Не принято обсуждать, кто с чем приходит к супружеству, кто чего ожидает в браке. Лишь в сказке можно рассказать об этой мечте:

Три девицы под окном

Пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, –

Говорит одна девица, –

То на весь крещеный мир

Приготовила б я пир».

«Кабы я была царица, –

Говорит ее сестрица, –

То на весь бы мир одна

Наткала я полотна».

«Кабы я была царица, –

Третья молвила сестрица, –

Я б для батюшки-царя

Родила богатыря».

Так обсуждают свои брачные сценарии в сказке. Возможно, так их обсуждают на девичниках и современные девушки, но об этом нам мало известно.

Сценарий и антисценарий

Откуда же берутся различные брачные сценарии? Видимо, на 90 % из комплекса «моя семья». Ведущую, формирующую роль здесь играет *родительский сценарий* — *опыт восприятия ребенком и подростком своих родителей, их взаимоотношений, их поступков, их эмоций, а также проекции родительских отношений и чувств на детей (дети воспринимают не только то, что они наблюдают, но и то, что на них проецируют родители)*.

Эти проекции могут не иметь целенаправленного характера, они могут быть лишь эмоциональным отыгрыванием. Например, мать после ссоры с мужем (и отцом), пытаясь заставить ребенка скорее заснуть, в сердцах произносит: «Ты такой же упрямый, как и твой отец». Она, может быть, вовсе и не хотела его упрекать, просто выразила (отыграла) свои гневные чувства в адрес мужа. Но ребенку эти, сказанные с чувством, слова западают в душу и могут навсегда стать как моделью отношений жены с мужем, так и бессознательной установкой «быть упрямым (отстаивать свое) / быть похожим на отца плохо».

Психотерапевты называют сценарием «слепое» (неосознаваемое) и некритичное повторение (хотя бы и в измененных формах) родительского опыта, уподобление себя и своей жизни родителям и их жизни.

Итак, родительский сценарий — это опыт восприятия отношений своих родителей, сформировавшийся на основе комплекса «моя семья», модель супружеских отношений, возникшая в родительской семье, — принятая, но не отрефлексированная. Часто человек живет с убеждением, что семью надо строить только так, но почему — не задумывается. А на проверку оказывается, что «так» означает: «так делали мои родители». При этом у мужа и жены сценарии разные, следовательно, перед супругами возникает задача каким-то образом скоординировать свои представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Родительский сценарий — естественная часть личностной истории. Каждый человек вступает во взрослую жизнь с набором знаний о мире, осознанно или исподволь воспринятых в семье, от родителей. Родительский сценарий формируется как часть этого самосознания («У нас в семье принято так»; «Я, как сын своего отца, должен поступать так») и как часть неосознанных ожиданий, стереотипов и нравственных ограничений («Я не могу выйти замуж за пьяницу»).

Самосознание повзрослевшего ребенка полно семейных норм, традиций и стереотипов. Они создаются ежедневно и ежечасно. Это мамыны высказывания и папины реплики, это история семьи и пережитые трагедии. Нормы семьи высказываются иногда как бы между прочим: «Нет, нельзя выходить за моряка. Вечно его дома нет»; «В семье должен быть порядок»; «Обед у нас всегда вовремя». Но бывают и прямые наставления: «Имей в виду, пока диссертацию не защитишь — замуж не пушу», или: «Не смей приводить в дом лимитчицу», или: «Измену не прощай никогда». Так или иначе, набор осознанных норм и правил родительского воспитания велик: почти на каждый случай есть некий взгляд и готовность его применять.

Еще больше, как считается, объем неосознанных моделей и навыков поведения. Например, дочь неосознанно воспринимает стиль отношения матери к мужу, пока его нет дома: то, как она говорит о муже по телефону со своей матерью, как готовится к его приходу, готовит ему ужин, встречает его, как ожидает его звонка, — все это укладывается в душе девочки как матрица будущего собственного поведения. Она наблюдает — даже не прикладывая для этого усилий, — как родители встречают друг друга, насколько они эмоционально открыты, сердечны. При этом важны не столько слова, сколько невербальные действия и реакции: ребенок чувствует эмоциональную сторону взаимоотношений, «запоминает», а затем неосознанно воспроизводит манеру поведения и способы взаимодействия.

Слепое «повторение» сценария во взрослом возрасте может быть опасно для развития отношений, так как подмена поиска своих решений воспроизведением чужих делает семейную жизнь похожей на театральную постановку, в которой все роли заранее распределены, и задача супругов — лишь в нужное время подавать правильные реплики. Здесь нет свободы, самостоятельности, а значит, нет и ответственности — ведь все

заранее предопределено.

Однако существует и *антисценарий*. Это такой поведенческий комплекс, в котором звучит: «Я никогда не буду так делать». Или: «Таким, как мой отец, я не буду никогда!»; «Я не стану жить так, как моя мать»; «Как угодно, только не как мои родители!».

Антисценарий — это «слепое» и сверхкритичное отношение к родительскому сценарию, родительской модели поведения. Это острый, аффективный комплекс. В нем много энергии обесценивания и отрицания, это подростковый нигилизм, который может длиться всю жизнь. Эмоции разрушают разумное, рациональное понимание родительской модели. Причем эмоции негативные: гнев, злость, обида, раздражение. А потому любовь, преданность, снисхождение, доверие скрыты, подавлены или изжиты. Гнев и злость ослепляют человека, вот почему антисценарий можно назвать «слепым».

Сверхкритичность в нем также иррациональна, так как внимание приковано только к негативным сторонам личности родителей или их отношений. Необходимая критичность к родительской модели превышена и лишена правды, это критичность без меры, без справедливости, без милости, без понимания. Часто люди, страдающие таким невротическим комплексом, говорят: «Я никогда не прощу свою мать (отца, родителей)!» или: «Они (он, она) сломали мне всю жизнь!» Однако позиция судьи, палача, Бога лишает человека родительской поддержки. Он сам отказывается от нее, отказывается от родителей.

Антисценарий — невротический комплекс, более опасный, чем сценарий (слепое «повторение»). Чтобы преодолеть антисценарий в терапии, придется сначала «перейти» в сценарий, а потом критично выбирать из него. Антисценарий коварен еще и тем, что приводит к более отдаленным последствиям: теряется связь с семьей и родом, выбираются способы поведения, не соответствующие собственным особенностям, полученным от семьи и родителей, сильно снижается самокритичность (потому что критичность к родителям завышена: «Если я делаю не так, как родители, значит, я по определению все делаю правильно») и утверждается ложный образ себя самого.

Родительская модель в обоих вариантах — сценария и антисценария — важнейшее приобретение человека, выросшего в семье. Это становится ясно, когда приходится иметь дело с людьми, выросшими в детдомах или интернатах и не имеющими никаких семейных моделей. Не имеющему никакого сценария не с чего начать. Иногда кажется, что ему легче, но это не так: он быстрее может попасть в зависимость от партнера, так как другого варианта отношений он не знает и отстаивать ему нечего. Ему приходится учиться всему «с нуля».

Тому же, кто вырос в семье, отказаться от родительской модели почти невозможно. Но верно и другое: нет человека, чей родительский сценарий не подвергся бы изменениям. Вступая в брачную жизнь, мы используем его наиболее активно. И именно в эту пору он подвергается наибольшим изменениям.

Слепо отстаивая свой родительский сценарий, муж (жена) вступает в конфронтацию с женой (мужем), растрачивая силы и время, любовь и творчество на споры и борьбу. Тогда как принимая со смирением свой родительский сценарий и понимая, что партнер имеет право на свой, мы начинаем долгий путь преображения обоих сценариев в нечто новое — ради появления на свет нового семейного образа жизни. Так рождается родительская модель нового поколения. Она отличается от обоих родительских и в то же время несет в себе их черты. В чем и насколько новая модель будет наследовать той и другой — предвидеть трудно, да и не нужно. Нужно только понимать, что управлять этим процессом не следует, он сам совершится в «совете да любви».

Союз личностей

Важно не забывать, что, пока мы говорим о семье как о системе, как об организме, мы не рассматриваем проблемы личности в семье, а они всегда присутствуют. Семья — это союз личностей. Ее жизненный цикл совершается ими, а не сам собой. А для этого личности, входящие в семью, должны иметь не только чувство долга, но и свою мотивацию, свои цели, свои интересы.

Человек — существо сложное. Природа его жизненных привычек и сценариев не одна, их несколько: семейно-родовая, социокультурная и, наконец, личная. Поэтому рассмотрение только одной природной стороны будет неполным и неверным. Когда мы говорим о закономерностях семейной психологии, то рассматриваем в основном семейно-родовую природу личности. Но исполнение семейных ролей и реализация семейных функций — это не весь человек. Человек и в семье сохраняет свою самобытность и индивидуальность. Его личные стратегии рождаются, развиваются и реализуются на основе собственной ответственности и свободного выбора.

В семейной психологии невозможно не учитывать мотивации и интересы личности в семейной структуре, в отношениях, в образе жизни. Все это представляется само собой разумеющимся, однако практика консультирования семей показывает, что многие конфликты начинались именно оттого, что личные интересы (стратегии и мотивации) не совпадали с семейными. Например, родители рассчитывают, что старшая дочь, когда закончит школу, поможет им с младшими детьми или по хозяйству, а сама девушка собирается уехать в другой город и учиться дальше. Или мужчина, готовящийся вступить в брак, надеется, что его невеста будет рачительной хозяйкой и заботливой женой, а она рассчитывает, что под опекой и заботой мужа сможет заняться любимым делом и карьерой. В супружестве всегда личных стратегий две, пока супруги живут вдвоем. А если членов семьи уже трое? Или они живут в расширенной семье? Тогда интересов много, и они далеко не всегда совпадают. Скорее наоборот, чаще всего не совпадают.

Вообще, во все века существовало такое страшное явление, как брак по расчету. Но не со стороны невесты или жениха, а со стороны их родителей, когда родители женили своих детей, преследуя политический, материальный или статусный интерес: получить новые земли или приданое, приобрести графский, княжеский титул и т. д. А сейчас у нас существует брак по расчету, связанный, например, с пропиской, с переездом в Москву или за границу, или просто брак с богатым.

Такая мотивация вступления в брак может быть как у самих мужчин и женщин, так и у родителей потенциальных женихов и невест. Но мотивации могут не совпадать: мать советует дочери богатого жениха, а дочь мечтает выйти по любви, или сын хочет жениться на девушке из провинции, по любви, а родители считают, что он должен жениться на дочери начальника отца. Семья может настаивать на нужном браке, дети могут стремиться к браку по любви. А иногда дети стремятся «устроиться» в жизни через свой брак, а родители не «благословляют», так как видят, что брак заключается по расчету.

Иными словами, семья порой бывает не только несправедлива, но и жестока к своим детям — такие конфликты не редкость. Семейно-родовые отношения и взаимоотношения личностей не бывают гладкими, но они могут быть конфликтными настолько, что на долгие-долгие годы возникнет разрыв отношений, борьба, «война отцов и детей». За этим стоит несовпадение интересов развития личности и семьи.

С точки зрения семейной психологии для нас важны интересы семьи как целого и живого организма. С точки зрения психологии личности — личностные стратегии и развитие личности. А как в психологическом консультировании? Психотерапевт или консультант не может не учитывать обе грани жизни человека. Равным образом и пастырь, священник — ему нельзя исходить из интересов только одной стороны. А с духовной точки зрения? Но об этом чуть позже.

Могут сталкиваться и интересы разных семей, например, жених и невеста собираются назначить свадьбу, родители невесты начинают приготовления, а родители жениха просят ее отложить — бабушка умирает. Интерес одной части расширенной семьи — отсрочить свадьбу, интерес ядерной семьи — скорее назначить. Как быть молодым?

Конфликт налицо, а выбор ведь только один. И это объективно. Просто в жизни все рядом — и горе, и радость. Жизнь течет не останавливаясь и никого не спрашивает.

Вся история семьи наполнена подобными конфликтами интересов. Некоторые преодолеваются, а о некоторых помнят и в третьем поколении. Например, отец отказался продать пианино сына, чтобы отдать деньги на лечение племянницы. И до сих пор в семье его брата на отношениях родственников лежит тень этого поступка — не забывается. Был конфликт интересов, выход из него (отказ) не был принят расширенной семьей (родственники не считают, что отец поступил верно), и семейная память хранит это пятно. Важно понимать, что семья — это всегда сложный клубок отношений. Очень часто решений, удовлетворяющих все стороны конфликта, просто не существует — в любом случае могут остаться недовольные.

Несовпадающие интересы

Когда интересы семьи и личности совпадают, происходящие значимые события, изменяющие жизнь семьи и ее членов, всем приносят радость. Решение вступить в брак, родить ребенка, стремление к достатку, к строительству нового дома или расширению старого, забота о родственниках, праздники, помощь родным и прочее — это супружеское единство, то, что называют «совет да любовь». Раз семья живет и в ней прибавляются новые поколения, значит, люди находят общие решения, значит, у них в семье совершается то, о чем они мечтали и о чем смогли договориться.

И наоборот, решения, основанные исключительно на личностных стратегиях, могут противоречить семейным интересам. Мы должны констатировать, что граница интересов проходит между отдельной личностью и семьей в целом.

Но это не все. Есть еще граница интересов между супругами. У каждого супруга свои стратегии, свои выборы и ответственность. И здесь «совет да любовь» иногда уступают место уважению, пониманию и любви со свободной жертвенностью.

Каждый человек развивается, каждая личность проходит свой индивидуальный путь. Развитие семьи (см. главу 2) и развитие личностей могут не совпадать. Две личности — два разных уникальных пути. Применительно к семейной психологии это означает, что личности супругов развиваются не симметрично, не синхронно и не всегда в одном направлении.

Например, муж больше и больше погружается в домохозяйство (дача, сад, баня), а жена стала волонтером, потом активистом благотворительного фонда, членом приходского совета, как говорят, «ушла в мир». Их интересы стали слишком разниться, супруги отдалились друг от друга. И это объективно. Здесь нет виноватых и нет смысла их искать. Нужно просто признать право каждого развиваться в своем направлении.

Перед вступлением в брак различие мировоззрений, взглядов, привычек, целей и смыслов жизни многими воспринимается как угроза будущим отношениям. И действительно, в браке эти несовпадения могут не только не уменьшиться, а, напротив, увеличиться. Без специальных усилий, направленных на поиск компромиссов, без взаимоуважения и взаимной поддержки конфликт интересов и мнений будет с каждым днем усугубляться, и в семье возрастет напряженность, переходящая в кризис супружеских отношений.

Однако не следует приписывать конфликтность злой воле одного либо обоих супругов. Это объективная ситуация. Конфликт можно рассматривать как признак развития, а не вины или эгоизма. Такие конфликты в семье указывают только на то, что супруги — живые люди и что они развиваются.

В перспективе вечности, или Любить, смотря на все

И все-таки есть такая точка зрения, которая может помочь связать психологические интересы личности и семьи, конечно, если ее разделяют все ее члены. Это точка зрения духовная. Духовность, в нашем контексте, это отношения между человеком и Богом, личность в перспективе вечности. Отсчет всех смыслов — это ось бытия человек — Бог.

Графически это можно изобразить так:



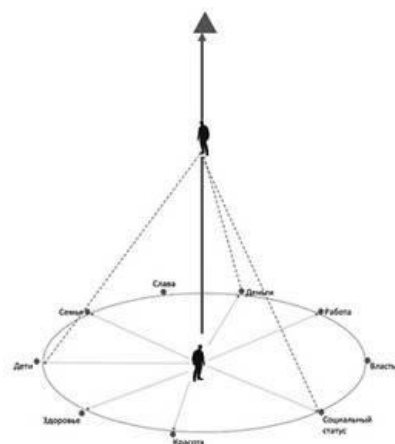
Естественно, отношения человек — Бог не односторонние. Человек строит их произвольно, то есть если он этого желает — делает это в пространстве жизни. А жизнь человека можно представить графически как поле, плоскость, круг смыслов:



В этом круге смыслов человек пытается выстроить свои отношения с «семьей», «работой», «детьми», «социальным статусом», «деньгами» и прочими объектами, находясь с ними в одной плоскости. Значимость каждого объекта определяется выбором личности и/или социальными стереотипами. Но все они находятся в плоскости «вещей», то есть их смыслы для человека связаны с их относительной значимостью в культуре, традиции, воспитании. В такой перспективе трудно видеть всю картину, трудно ориентироваться в пространстве и строить свои отношения с каждым «объектом» в отдельности и со всеми вместе.

Иногда человеку кажется, что разнонаправленные интересы разрывают его личностное единство. Ему кажется, что он не может соединить отдельные стремления воедино, не может сочетать противоположное, а порой и взаимоисключающее. Попытка справиться с ситуацией, оставаясь в житейской плоскости «вещей», может грозить неврозом, особенно если человек эмоционально неустойчив или слишком тревожен. Но картина выглядела бы совсем иначе, если была бы возможность увидеть ее сверху.

Взгляд сверху нередко спасает человека, когда ему нужно ориентироваться в пространстве. Так путник влезает на дерево, чтобы увидеть нужный путь, а моряк — на верхушку мачты, чтобы увидеть землю. Так и в жизни — нужен способ взглянуть дальше и сверху. Таким способом и может служить духовная перспектива, отношения человека с Богом:



На этой картинке — метафора духовной оси и житейской плоскости. Поднимаясь по этой оси, человек получает иной отсчет, иной взгляд. Теперь можно увидеть те же объекты жизни в ином ракурсе, в ином измерении. Более того, увидеть всю плоскость жизни в целом. Это необходимая перспектива, дающая возможность установления новых отношений с объектами жизни: проекция из новой точки дает и новое измерение объекта.

Такой подход помогает ответить на вопрос, как разрешить конфликт семейного и личностного. Глядя на последний рисунок, невольно убеждаешься, что нужно исходить из духовного измерения (человек — Бог), так как именно оно является точкой отсчета. И еще, появляется надежда примирить противоположные стремления и связи, найдя их подлинный смысл.

Но духовное измерение связано с личностью, а не с семьей. Семья не является субъектом отношений с Богом, только человек есть Его образ и подобие, только человеку даны заповеди. Стало быть, точкой отсчета может быть только личность, через которую проходит ось бытия. Такой отсчет дает подлинный смысл в разрешении конфликтов. Именно поэтому в конфликте интересов личности и семьи духовно ориентированный психотерапевт будет предлагать подход, в котором личностная стратегия имеет приоритет.

Почему это так? Ведь иногда интерес семьи так очевиден и может быть связан с интересами многих ее членов. Например, выгодный брак дочери большого семейства, живущего впроголодь. Если дочь согласится и выйдет за богатого, но нелюбимого, все проблемы семьи (в материальном смысле) будут решены. Но что будет потом? Отец, который дал согласие дочери на подобный брак, будет чувствовать унижение и вину, так как не смог обеспечить семью и его роль кормильца вынуждена была взять на себя, ценою отказа от личного счастья, дочь. Младшие братья или сестры получают пример меркантильной мотивации вступления в брак. Что уж говорить о супружестве самой дочери, построенном на шатком фундаменте, изначально не скрепленном взаимными чувствами.

Естественно, возникает вопрос: что делать с такими конфликтами интересов в семье? На наш взгляд, универсальных решений тут нет, и каждая семья будет искать свои. Но важно, чтобы были любовь и уважение друг к другу. Любовь дает силы подняться выше разности интересов и развития; дает силу любить, «смотря на все». А уважение личности другого признает его право на развитие, уважает его уникальность и готово принимать другого таким, каков он есть.

Какой взгляд выберет человек по отношению к конфликту интересов, таково и будет его решение. Если он, оставаясь в плоскости природности, семьи, рода, отношений «ребенок — родители», избирает интересы семьи, тогда он предает себя. И не просто предает, а отказывается от оценки себя в перспективе вечности, то есть отказывается от своих отношений с Богом.

Если же он выберет интересы личности, оставаясь на оси смысла бытия, то себя не предаст. Это не значит, что он не пожертвует своими интересами, но это будет

осознанная жертва.

Так женщина может на всю жизнь остаться при родителях, ухаживая за младшими братьями и сестрами, помогая по хозяйству, отказываясь и от собственного образования, и от супружества. Она вполне может самореализоваться на поприще помощи своим родным и быть счастливой. Примеров такого выбора множество. Часто это удел старших дочерей в многодетных семьях. Но если для нее ответственность за талант, данный ей, значит больше, чем помощь родителям, она изберет образование и карьеру.

Итак, духовный подход, на наш взгляд, дает твердое основание личности для решения, более, чем все другие, соответствующего ее идентичности. При этом важно помнить, что и духовная (вертикальная) ось, и природно-бытийная плоскость — это жизнь человека. В ней все включено, все переплетено, совсем не так, как на картинке. И часто это переплетения не только личностные и межличностные. Духовные отношения (человек — Бог) в семье могут быть у каждого, и у каждого — своя правда! И не эгоистическая, а духовно-объективная.

Только любовь и уважение могут помочь преодолеть все эти объективные и субъективные конфликты. Супругам необходимы готовность и знание объективных законов развития личности и семьи. Пренебрежение этими законами может привести к конфликту или тяжелому расколу.

Кризис одного влияет на другого

Как мы уже говорили, законы развития личности и законы развития семьи не совпадают, они несимметричны и не повторяют друг друга. Не менее важно и то, что человеческая личность развивается во времени не постоянно и не равномерно, а спорадически, от случая к случаю, скачками.

Вступить в брак человек может на самых разных этапах своего развития. Конечно, это не будет ребенок, это будет либо юноша/девушка, либо уже зрелый, может быть, даже пожилой человек. Он может переживать тот или иной личностный кризис, и вступление в брак может сочетаться с одним из этих кризисов. И каждый из супругов должен иметь в виду, что партнер может переживать свой собственный кризис, который никак не связан с ним.

Что же произойдет, если два кризиса — а именно личностный кризис одного из партнеров и кризис начала супружеской жизни или кризис рождения первенца — совпадут? При таком наложении произойдет и «наложение» трудностей, которые испытывают семья и супруги.

Также надо иметь в виду: если у одного из супругов кризис, то и второй тоже переживает кризис отношений, потому что в супружестве очень близка эмоциональная связь, интимный психологический союз, в котором переживания одного партнера отражаются на переживаниях другого, трудности одного — на трудностях другого. В здоровом браке не бывает, чтобы один человек страдал, а другой благоденствовал и чувствовал себя совершенно спокойно. В семьях, где это так, скорее всего, супружество дало трещину или уже развалилось.

Итак, если у одного из супругов начался кризис, то на другом это не может не сказаться. При этом у партнеров могут развиваться злость и раздражение, недоверие и отстраненность. И немудрено: «Ты зачем заставляешь меня страдать?! — гневно упрекает один другого. — Разве ты не можешь пройти свой кризис так, чтобы другим не докучать?!» Эти упреки обоснованны, так как кризис ставит отношения под угрозу, но неуместны, так как не помогают найти выход, а лишь усугубляют и без того напряженную ситуацию. Любой кризис — это одновременно и угроза отношениям, и школа общей мудрости, если, конечно, партнерам хватает любви и уважения.

Наблюдая, как партнер переживает кризис, второй супруг может испытывать чувство вины, ощущая свою неадекватную ответственность за происходящее. Так жена с невротическим комплексом вины начинает считать себя виновницей личностного кризиса мужа. «Ну, скажи, — говорит она, — что я не так делаю? Чем я тебе плоха?!» Мужу нечего ответить, он и сам не всегда понимает, в чем дело. Здесь важно знать: в том, что один из супругов переживает кризис, нет ничьей вины. Никто ни перед кем не виноват. Невротическое чувство вины и раздражение и злость на человека, переживающего кризис, — неадекватные, хотя и объяснимые эмоциональные реакции.

В любом случае нужно иметь в виду, что личностный кризис одного из супругов может не совпадать с периодом жизненного цикла, который переживает семья. Так же как семейный кризис может не совпадать с ресурсным, стабильным состоянием обоих супругов.

Об этой особенности семейной жизни нужно знать с самого начала. Тогда, возможно, не будет таких тяжелых взаимных переживаний и конфликтов. Важно при этом помнить, что личностный путь супругов может не совпадать: развитие их личностей проходит не симметрично и не равномерно, у каждого может быть свой сценарий. Каждый идет самостоятельно и проходит свой путь настолько, насколько он сейчас в состоянии это сделать. Кто-то может отказаться идти, а кто-то смело вступает на путь кризиса (это ведь и есть развитие). Но когда капитан корабля в депрессии, все пассажиры в тревоге.

Отношения, в которых один супруг смело устремляется вперед, а другой его поддерживает и успокаивает, более прочны, чем те, где один упрекает другого или отказывается его поддержать. Кризис всегда делает супругов ранимыми и уязвимыми.

Каркас «дома»

В начале супружеской жизни молодой семье приходится решать несколько задач: эмоционально-личную (отношения супругов), выстраивание границ супружества и внешних отношений (прежде всего с родителями), семейно-родовую, социально-хозяйственную, духовную и нравственную.

На каждом из этих направлений есть свои сроки, свое развитие, свои кризисы. Одно нужно иметь в виду: все эти задачи супруги должны решать и контролировать почти одновременно.

Не надо пугаться, ни одна из них не является неразрешимой. Если брак основан на любви и взаимоуважении, любая решается с ощущением счастья. Действительно, в каждой новой задаче брака, как в капле воды, видно строящийся каркас или фасад будущего семейного «дома», и оттого появляется радость созидания, радость творчества.

Творчество, называемое началом супружеской жизни, переживается с аффектом, с вдохновением, с энергией. Для того и дано это пережить, чтобы в кратчайшие сроки, которые ставит жизнь, супруги могли совершить масштабный поворот и переворот. Жаль только, масштабы этого переворота становятся видны, когда брак распадается. В процессе развода супруги проходят восемь стадий, которые мы подробно опишем в следующей книге. Но если развод (эмоциональный, юридический, экономический, детско-родительский, социальный, религиозный, психологический) имеет такую сложную структуру, значит, и брак ее имел, значит, и начало супружеской жизни предполагает не менее сложную структуру, которая требует труда, заботы и терпения.

Здесь мы хотим представить начало семейных отношений как несколько стадий развития, иногда следующих друг за другом, а иногда идущих параллельно. Поскольку первые две стадии, предшествующие браку, мы рассмотрели в предыдущей книге, здесь мы начнем с третьей — с медового месяца. Название, конечно, условное, но оно почти всеобщее, присутствующее во многих языках мира, что подчеркивает общечеловеческое значение антропологии и психологии брака.

Медовый месяц, или Новое пространство

Медовый месяц — это прежде всего эмоциональный период. Соединение чувств, ощущений, тел, взглядов; соединение восприятия и свободы! Это время, когда сбываются мечты и надежды. Кажется, что это и есть счастье. Уникальность этого периода в том, что он больше никогда не повторится. Можно сказать, что супруги в этот период влюблены в свой брак.

У мужа и жены много новых задач и новых ощущений: быть вместе 24 часа в сутки, открывать друг друга, узнавать привычки, особенности и желания другого. Здесь много радостных открытий, но есть и неожиданности, и даже неприятности. И на все это требуются время и условия.

Поэтому среди важнейших условий медового месяца — «свобода супругов в уединении». Уединение — это не разрыв связей, это пространство безопасности, защищенности, пространство внутри границ. Такое пространство необходимо для максимальной открытости душ, максимально возможной искренности и внимания. И чтобы двое могли позволить себе это, им надо быть уверенными, что они действительно одни, что никто непрошено не нарушит их покоя. Тогда супруги могут спокойно учиться быть друг с другом искренними и чувственными, говорить, чувствовать, слышать друг друга, дарить друг другу любовь.

Если у них нет возможности уединиться дома, им нужно уехать в свадебное путешествие — оно позволяет быть вместе и быть только вдвоем. Однако у супругов не всегда есть такое защищенное пространство. Этому могут помешать отсутствие безопасности, предрассудки, нравственные и традиционные препятствия.

Безопасность супружества — важнейшее условие благоприятного начала супружеской жизни. Это и поддержание границ, и освобождение себя от общесемейных забот, и отпуск на работе, короче, каникулы — медовый месяц.

Эмоциональный союз — это совместное проживание чувств и эмоций. Супруги учатся делиться своими ощущениями, возбуждать друг в друге эмоции, принимать эти дары от другого и делиться своими. Но еще более они учатся познавать друг друга и себя. Именно в медовый месяц супруги открывают себя в глазах и руках другого.

Не секрет, что ни мужчине, ни женщине не известна та мера эмоциональности, на которую они способны, пока не наступит особая пора. Эта пора — медовый месяц. Но месяц — это слишком мало. За месяц человек не успевает раскрыться в эмоциональном диалоге, не успевает понять, насколько эмоционален он сам и насколько — его партнер. Сексуальная эмоциональность развивается годами — она изменяется, претерпевает взлеты и падения. И важнейшие условия этого развития — любовь, уважение, доверие, безопасность.

Люди, воспитанные в семьях, где открыто проявлять чувства не принято, не смогут проявить свою любовь открыто, страстно, полно и щедро. Здесь может проявляться фригидность, скованность, эмоциональная скупость и прочее. Но происходит это часто в силу психологических причин, а не от отсутствия любви. Ощущение небезопасности проявления своих чувств, особенно сексуальных, блокирует развитие эмоциональной близости. Таким супругам может понадобиться несколько лет ежедневной и безопасной близости, в которой они смогут проявлять себя, знакомиться с собой.

Знание себя как партнера, эмоционального и сексуального, столь же необходимо, как и уверенность в своих чувствах. Ведь бывает и так: «После пяти лет брака я поняла, что мне неинтересно с мужем. Мне хотелось чего-то еще. Но признаться себе было страшно и стыдно. Три или четыре года я терпела и скрывала это от себя. Но однажды влюбилась и вдруг поняла, что у меня такой потенциал неистраченной любви и нежности, который я не могу развить с мужем. Ему такая любовь не нужна. Но теперь я знаю, какая я женщина, и понимаю, какой мужчина мне нужен». Трагедия в том, что супруги в первые месяцы и годы совместной жизни не смогли раскрыть свои чувства, особенности, характеры.

«И познал Адам Еву». Эта фраза — девиз начала супружеской жизни. Перефразируя, можно сказать: «И познали молодые себя и друг друга в браке». Познание это в раннем

супружестве достаточно эгоцентрично. Энергия познания направлена друг на друга и на себя. Супруги как бы замыкаются в браке, они поглощены своими отношениями, поглощены собой. Может показаться, что в этот момент пара находится в эгоцентрическом коконе: «Есть мы!» Отчасти так и есть, но это необходимо, ведь это самое благоприятное время для познания: сила влечения наибольшая, энергия любви наивысшая, новизна и счастье еще ничем не омрачены. Важно, чтобы супруги как можно больше узнали о себе и друг друге в этот период.

Трудности медового месяца

Однако молодые муж и жена подчас бывают разочарованы тем, что с ними происходит в медовый месяц. Беда в том, что мало кто может их предупредить, что в это замечательное время бывает не только счастье. Мы должны выделить несколько важных моментов, с которыми сталкиваются молодожены в этот период: это открытие другого, идеализация себя и партнера и разочарование.

Не стоит рассчитывать, что с самого начала все пойдет гладко. Особенно если люди с трудом привыкают к новому и им нужно время, чтобы адаптироваться в пока еще чужом пространстве совместного житья-бытья. Молодожены могут испытывать некоторую растерянность от потери привычного окружения, устоев и традиций родительского дома. Многие не учитывают, что даже небольшие изменения в быту — это вовсе не мелочи. Мы не задумываемся, живя в своем доме, как много вещей мы делаем автоматически. Но на новом месте старые автоматизмы не действуют, надо напрягать внимание и тратить силы на то, чтобы запомнить, где что лежит, разобраться, как что устроено (включается, закрывается). А еще нужно научиться договариваться с партнером, у которого, как выяснилось, свои привычки и представления о том, как все должно быть. Обнаруживаются какие-то нестыковки и «несовместимости», и неясно пока, что из них терпеть, а с чем бороться. Тут же может подкрасться страх не справиться с ролью жены/мужа: «Ничего у меня не получается!»

Незаметно накапливается напряжение, и вот уже молодая жена плачет: «Хочу к маме!» — хотя на самом деле ей просто хочется вернуться туда, где все знакомо, привычно и понятно. Молодой муж раздражается — он-то надеялся, что после свадьбы его ждет время радости и любовных утех, но вместо этого оказывается, что надо столько задач решать, да еще и жена «не в настроении».

Розовые мечты о безоблачном счастье постепенно рассеиваются, и супруги вынуждены приступить к освоению реальной семейной жизни, в которой есть место всему. Но существует и другой вариант: отказаться от строительства семьи и уйти, обвинив в том, что сказки не получилось, другого («Ты не тот мужчина / не та женщина, с которой мне по пути, мне еще не встретилось мое счастье») или себя («Я не создан / не создана для семейной жизни, я не могу сделать тебя счастливым/счастливой»).

Важно также отдавать себе отчет, что медовый месяц — время необыкновенного напряжения чувств, которое в эмоциональной жизни не может длиться долго — потом неизбежно следует расслабление. Медовый месяц — это стресс, по энергозатратам он равноценен олимпийским соревнованиям. Но после соревнований спортсмен нуждается в отдыхе и восстановлении. После Олимпиады наступает упадок сил.

К тому же не стоит забывать, что и на приготовление к свадьбе тратится много энергии и чувств. И сама свадьба, и венчание, и все связанные с этим хлопоты и переживания, в том числе и радостные, — это тоже эмоциональная нагрузка, за которой следует эмоциональная усталость. От счастья тоже нужна передышка.

Напряжению молодоженов приходит конец именно тогда, когда они рассчитывали спокойно пожить. Вдвоем, вдали от всех. И что же? Они устали, бесконечно устали. И от этой усталости (далеко не всегда, но часто) расслабились и даже распустились. Кто-то один (или оба сразу) начинает капризничать, унывать, хныкать — в общем, проявлять временный личностный регресс. Как будто в брак вступал взрослый человек, а в браке оказался ребенком.

Это явление — эмоциональный регресс поведения — обычно наступает вследствие негативного стресса, но бывает и после стресса позитивного, что еще плохо изучено. Суть в том, что регресс взрослого человека выглядит как переход к упрощенным, можно сказать, детским моделям поведения. В эти моменты человек выглядит больным или немощным, нуждающимся в нежной заботе, обслуживании, угождении и внимании. У молодоженов это может вызывать разочарование и восприниматься как манипуляция или утрата любви. Но это не так. Любовь не ушла, просто люди не железные, их ресурс не бесконечен.

В период такого эмоционального и волевого упадка супруги приходят в раздражение и разочарование. «Как же так? Я женился на взрослой сильной девушке! А это кто?

Ребенок?» Так может думать и жена: «Я вышла замуж за мужчину! А это кто? Мальчик, которому принеси-подай, приготовь, спать уложи?!» Оба и правы, и не правы: оба устали, оба выдохлись, и оба достойны реабилитации, отдыха, восстановления сил. И это придет — ведь молодые же! Просто нужно дать себе и друг другу время и быть снисходительными. Тут-то и проявляется любовь — с сочувствием, терпением, жертвенностью. Только важно помнить: при новизне отношений ресурсы сочувствия и терпения велики, но это не вечно. Молодость проходит. А если в новом браке не молодые люди? Увы, у них такого ресурса намного меньше.

Первый год семейной жизни, или Роли и функции

Но медовый месяц с его сумбуром, эмоциями и открытиями заканчивается, и начинается новая жизнь, время созидания. Супруги строят свою семью изнутри. В основе лежит отношение двух личностей, вокруг них — функции, действия, ответственности, а уж вокруг них — взаимодействия с родом и еще шире — с миром.

Это любовь — дар свыше, а супружество — творчество и труд. Для этого нужно просто жить вместе: просыпаться в одной постели, вместе есть, пить, работать, решать проблемы, мечтать и планировать, вместе ходить по магазинам, смотреть кино, путешествовать, читать, вместе ложиться спать, привыкая слышать дыхание друг друга. Необходимо много общаться, обмениваясь не только мыслями, но и чувствами (что важнее) и ощущениями.

Важнейшая задача начала супружеской жизни — освоение новых ролей. Роли мужа и жены супругами осваиваются вместе, и в то же время для каждого это своя духовно-психологическая задача.

Эти роли невозможно освоить вне брака или до брака, они неотделимы от реальной совместной жизни и условий брака. Быть мужем совсем не одно и то же, что теоретически знать о его обязанностях. А женщина, сколько бы ни наблюдала, что такое роль жены, на примере своей матери, представить себя женой своего мужа и научиться этой роли заранее она не может.

А если пара уже жила совместной жизнью, а позже, как говорят, оформила брак, сыграла свадьбу? Могли они освоить роли мужа и жены? Увы, наш ответ — нет. Добрачная жизнь пары дает возможность освоить сексуальные роли партнеров, отчасти хозяйственные роли, отчасти взять на себя ответственность друг за друга, но не более. Партнеры, живущие вместе до брака, и сами себя не именуют мужем и женой. В этом случае подлинная школа брака (навыки, роли, ответственность) не начинается. Если же пара в полном смысле считает себя мужем и женой, неся ответственность перед родителями, детьми и социумом (но не имеет юридического статуса брака), — то это уже и есть реальный брак.

Однако в совместной жизни вне брака есть своя привлекательность — жить вместе, оставляя для себя возможность выхода из отношений без ответственности. Если это так, значит, партнеры сознательно избегают брать на себя роли мужа и жены.

Что же это за роли? Это структурные семейные роли, в отличие от врожденных (дочь, сын, внук, брат, племянница и прочее), избираемые добровольно.

Роль мужа — строительство дома (в прямом и переносном смысле) и обеспечение его функционирования, в том числе с помощью создания правил и порядков и наблюдения за ними. Роль женщины-жены — преобразить мир природы и социума, жесткий и холодный, в теплый (в эмоциональном смысле), чувствительный и любовный мир семьи. Это необходимо каждому человеку. Окружающий мир слишком мужской, он требователен, прагматичен. Крепкий и просторный дом будет казаться пустым и холодным, даже если в нем физически тепло, но нет улыбки, сочувствия и заботы.

Человек может уклониться от роли мужа, жены, отца или матери совсем. Причин тому много: болезни, профессиональные ограничения, религиозный выбор, бессознательные мотивы. Роли мужа и жены — это экзистенциальный выбор: выбор жизненного пути, образа и уклада жизни, выбор личностного развития. Человек встает на него или отказывается от него. Но главная опасность, которую многие чувствуют, в том, что это роли навсегда. Даже если люди разводятся, роли мужей и жен с ними остаются. Психологи говорят: «бывших» мужей и жен не бывает, они навсегда остаются членами своих семей, хотя и со статусом «бывший», «первая». Это тем более очевидно, если в браке есть дети. Роли мужа и жены «вписываются» не в книги загов, а в родословные «книги».

Но главное — это уникальные и индивидуальные семейные роли, свойственные именно этим мужчине и женщине.

В этих ролях есть и функции, и ответственность. Но прежде чем говорить о них, следует

подчеркнуть, что задача не только в том, чтобы исполнить функции, но и в том, чтобы *стать* мужем и женой. То есть изменить собственную идентичность, свой статус, стать другим человеком, начать воспринимать себя супругом. Это не одномоментный переход, сразу это не получается. Но это не привычка, а волевой акт — акт перехода, или, можно сказать, перевода из состояния монады в состояние диады, как говорят психологи.

Часто говорят об инициации, то есть об обрядовом мистическом акте изменения. Собственно, свадьба и есть акт совершения брака, семейно-родового и социально-культурного (церковно-канонического) значения. Однако свадьба — акт семейно-родовой или юридический (хотя это не просто штамп в паспорте, а нечто более священное), а инициация — акт магический. Но вот Венчание — это акт таинственный, то есть мистико-канонический. В Венчании есть момент, когда священник ведет супругов (уже мужа и жену) вокруг аналоя с крестом и Евангелием.

Это мистический символ психологического события, к которому призваны молодые супруги: стать мужем и женой не только юридически, но и психологически — значит переосмыслить и пережить себя заново, уже вдвоем. Пережить — значит прожить совместно, в общем со-бытии. Вот это и есть важнейший этап супружества: свое бытие ощущать как со-бытие. И это не дружба или общинность, это особое «органическое», родовое, супружеское со-бытие. Такое возможно пережить в Церкви как мистическом организме. Потому семья и называется «малая церковь».

Функции мужа и жены известны достаточно хорошо. Подчеркнем здесь основные психологические: для мужа это — безопасность, границы, ценности, смыслы, развитие; для жены — забота, эмоциональный климат семьи, мир, красота, жизнь. Функции, в отличие от ролей, могут делегироваться партнеру, могут замещаться или временно не исполняться (кризис, стресс, особые условия). Все роли и функции мужа и жены — подвижная и живая ткань семейных отношений. А вот ответственность в большей степени связана с антропологическими ролями. Ответственность за безопасность, границы и порядки — на муже; за здоровье и состояние всех членов семьи — на жене.

Если же супруги присущую своей роли ответственность не сохраняют, семья вступает в дисфункциональное напряжение. Например, жена исполняет функции контроля за безопасностью детей, но при этом постоянно упрекает мужа в том, что он не отвечает за это. Или жена берет на себя ответственность за финансы (зарабатывает больше и сама расходует семейный бюджет), не уважая при этом мужа, который не контролирует ни доходы, ни расходы. Функции выполняются, а ответственность — нет. Другой пример: муж, возвращаясь с работы, раздражается и упрекает жену в том, что дети грязные, в квартире беспорядок, не убрано, а она, как ему кажется, ничего не делает. Контроль за хозяйством — удел жены; муж, берущий контроль на себя, раздражается, но сделать ничего не может. Налицо напряжение и дисфункция семьи.

Итак, роли и функции осваиваются, меняются, развиваются на протяжении всей жизни. Но антропологические основы, на которых строится брак, остаются неизменными.

Отношения и границы

Брак не столько социальный институт, сколько внутривидовой организм, и динамика его развития — от центра к периферии, а не наоборот, как утверждается во многих учебниках. А это значит, что молодая семья утверждается самими супругами.

Параллельно освоению ролей мужа и жены устанавливаются новые отношения с расширенной семьей: муж осваивает роль зятя родителям жены; жена — роль невестки родителям мужа. Родители мужа вдруг (или в который раз) оказываются свекром и свекровью (даже если они в разводе), а родители жены — тестем и тещей. У всех новые отношения. Все стали родней, но у всех разные роли. И не все сразу понимают, у кого какие.

	Муж	Жена	Отец мужа	Мать мужа	Отец жены	Мать жены
Муж		<i>Муж</i>	Сын	Сын	Зять	Зять
Жена	<i>Жена</i>		Невестка	Невестка	Дочь	Дочь
Отец мужа	Отец	Свекор		Муж	Сват	Сват
Мать мужа	Мать	Свекровь	Жена		Сватья	Сватья
Отец жены	Тесть	Дочь	Сват	Сват		Муж
Мать жены	Теща	Дочь	Сватья	Сватья	Жена	

В приведенной таблице курсивом выделены новые роли в семье. У каждого появляются новые отношения, а стало быть, и новые задачи. К этому нужно добавить отношения с бабушками и дедушками, братьями и сестрами, дядьями и тетками, с двоюродными родственниками и свойственниками. И все эти новые отношения нужно принять и выстроить. Что это значит? Например, молодожены готовятся к празднику, скажем, ко дню рождения жены. Они планируют пригласить в гости родителей. «А мою сестру с мужем?» — спрашивает жена. «А мою бабушку с ее новым мужем, которые мне очень помогали?» — спрашивает муж. Выясняется, что вместо скромного ужина придется готовить большой прием. А как же «побольше побыть вместе»? Нарушается уединение, супруги недовольны, но семья требует отношений.

Первым делом молодым следует эти отношения признать и вступить в них. Для этого в традиции и были визиты после медового месяца. Совершались они по чину, или по иерархии, по старшинству. Сегодня это больше спонтанный процесс, и совершается он случайно. Молодые посещают самых ближайших родственников — родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер. С остальной родней встречаются на общесемейных торжествах.

Эти торжества и позволяют устанавливать новые отношения. Они начинаются со встречи. При этом встреча требует некоторых церемоний, соответствующих обычаям, религии и возрасту членов семьи. Например, бабушка мужа в первый раз видит невестку, долго ее рассматривает, оценивает, что-то говорит, может быть, дарит подарки. А троюродные сестры мужа, впервые видящие жену брата, легко переходят на «ты», обмениваются шуточками и могут обойтись без церемоний и подарков.

Знакомства, встречи, улыбки, общие слова, тосты, участие в празднике, присутствие и открытость — вот главные события новых отношений. Они не сложны, но очень важны. От того, насколько дружелюбно, открыто, приветливо и охотно молодые вступают в семьи друг друга, зависит их семейное будущее.

Есть и еще один нюанс. Молодые супруги невольно присматриваются к тому, как партнер вступает в эти новые отношения — охотно или нет, и ревниво его оценивают. Возникает некая мера: принимает ли он (она) мою семью как родную (отныне) или брезгует, избегает? От этого зависят в дальнейшем близость и доверие. «Если моя жена так приветливо и охотно говорила с моей тетей, то она мне дороже и ближе. А если она избегала сестры рядом с моей бабушкой, брезгливо отворачиваясь, мне обидно».

Важно и то, как примут новых родственников семьи супругов. Муж и жена после подобных встреч пытливы и спрашивают своих: «Ну, что сказала бабушка? А как приняли его в семье дяди?» Действительно, взаимное принятие семьями друг друга, принятие новых членов семьи — сложная и иногда нерешаемая задача. Беда, если невестку не принимает семья мужа. Это может продлиться годами и десятилетиями,

лечь тяжелым грузом на плечи детей, для которых бабушка, не принимающая маму, — горе! Но что греха таить, часто именно задачи первого года жизни молодых супругов остаются нерешаемыми.

Впрочем, не наше дело искать виноватых, наше дело показать, каким важным трудом иной раз пренебрегают молодые супруги — выстраиванием новых отношений.

Это будут уже отношения не дочери (сына) с родителями, а семьи дочери (сына) с родителями, со всеми семьями, составляющими расширенную семью, род. Конечно, молодая семья не может еще в полной мере включиться в общеродовую жизнь — ресурсов не хватает. Это будет в зрелой семье. А пока главными являются, конечно, связи с родительскими семьями. И если родители стремятся сохранить отношения со своим ребенком напрямую, они тем самым разрушают семью детей. А потому так важны для молодой семьи *границы*.

Таким образом, следующая важная задача — обозначение границ. О границах личности написано много, о границах в семье меньше, но они не менее важны.

Связи с другими семьями строятся с неременным установлением границ супружества для всех, и для родителей в первую очередь. Таким образом, создание внутрисемейных отношений имеет двунаправленную характеристику: с одной стороны, стремление установить новые отношения со всеми членами расширенной семьи, с другой — выстроить и утвердить свои границы. Функционально это прерогатива мужа, так как здесь требуется эмоциональная устойчивость, уважение к авторитетам и самоутверждение от лица новой семьи.

Впервые после создания новой семьи появляется то, к чему она стремится, — «мы»: не просто ощущение или временное состояние, а единство двух личностей. Это «мы» является новым и для расширенной семьи, и для самой молодой семьи, и для социума — сотрудников, друзей, соседей, попутчиков. К нему только предстоит привыкнуть и им самим, и всем окружающим.

Это важно потому, что эти связи понадобятся молодой семье, когда появятся дети: помощь родителей и других родственников — важнейший ресурс супружеской пары. На практике приходится встречать молодые семьи, полностью или частично отрезанные от этого ресурса — помощи родителей. Как часто это становится критичным! Иногда от невыносимости борьбы с трудностями в одиночку семьи распадаются. Тогда поневоле приходится вспомнить, как пренебрегали они семейными связями перед своим браком. Вспомнить с сожалением.

Главное место на земле

Основные свершения молодой семьи — построение своих внутренних пространств: супружеского, детско-родительского и семейно-родового. Молодая семья еще не может довести этот процесс до конца, но основные элементы этих пространств закладываются именно молодыми супругами. Прежде всего, это «дом» как пространство отношений, ролей и связей, как единство и уникальность хозяйственно-бытового уклада, и «мы» как единство отношений, эмоционального климата и супружеской идентичности.

«Все смешалось в доме Облонских» — одна из самых известных фраз в русской литературе — покоится на очевидном, но не научном понятии «дом». Семейный дом, дом семьи, фамильный дом — в культуре это часто встречающиеся определения.

В Библии, в Ветхом Завете, часто домом называются семьи — дом Иакова, дом Аарона, дом Иосифа. В Новом Завете не только семья, но и все, кто населяют дом семьи, названы «домом»: «...крестил я также Стефанов дом» (1 Кор. 1: 16). В новозаветных текстах можно встретить и «дом Петра», и «дом Корнилия».

Дом — также и историческое понятие, династия: например, дом Романовых как клан, включающий и предков, и потомков.

В современной литературе «дом» также понимается в классическом смысле — в значении «семья, род, люди» — и по-прежнему вызывает особые эмоции. Дом — это тепло, защита, опора, родство.

Часто цитируют выражение, приписываемое англичанам: «Мой дом — моя крепость». Но желание иметь надежно защищенное от житейских бурь и невзгод укрытие свойственно всем народам, всем людям, ведь потребности в принадлежности и безопасности являются базовыми, общечеловеческими. Естественная потребность души — иметь такое место на земле, где всегда можно найти понимание и поддержку, радость и утешение, где проходят печали и нестрашными оказываются испытания. Счастлив тот, у кого такой дом есть. Но много ли таких ныне?

Понятию «дом» есть немало синонимов: гнездо, гнездышко, убежище, крепость, поместье и т. п. Здесь «дом» совмещает значения здания, жилища, уюта, защиты, тепла — всего вместе.

Фамильный дом — дом нескольких поколений семьи или семей, связанных родством, единым преданием и общими традициями, а может быть, и одной фамилией. Так и происходили фамилии: дом Ивановых — то есть все живущие в доме Ивана, а потому носящие фамилию Ивановы. Современному человеку трудно себе представить, что эту фамилию могли носить и не родственники вовсе, а просто все люди, вместе жившие в этом доме.

Еще 50–70 лет назад в ходу было выражение «принят в доме». Быть принятым означало получить в этом доме место (угол, комнату) и стол (пропитание) на правах квартиранта — постояльца или приживала, нахлебника, дальнего родственника или свойственника. Быть принятым в доме могло означать вступление в брак с отпрыском дома. Можно было получить свое место на правах родства (его получали не только невестка или зять, но и сноха, деверь, тетка, внук, племянник) или в качестве приемного ребенка и т. п.

А 100 лет назад «быть принятым в доме» могло означать статус представленного главе семейства, рекомендованного семье, желанного гостя. Наоборот, «отказать от дома» в те времена означало запретить приходить в гости, обращаться с просьбами, иметь связь с кем-либо из домашних, то есть это был запрет на отношения. И здесь «дом» имел значение семейно-родовое, а не только материальное.

Родительский дом — знакомое, опознаваемое понятие. За ним стоят детство и юность, привычки и счастливые годы, навсегда принятые ценности, благословения и благодарность. Конечно, не у всех детство ассоциируется с радостью и любовью, но иметь хорошие воспоминания о доме, где прошли ранние годы, хотелось бы большинству людей. Ведь дом — это закат в окне, домашняя икона, чай в сумерках, праздники, бабушкины пироги, отцовский кабинет, чердаки и подвалы, наполненные всякой рухлядью, то есть ценнейшими (для детей и подростков) сокровищами для игр и

фантазий, а на самом деле семейными архивами, полузабытыми свидетельствами истории.

В годы перестройки с экранов телевизоров в обиход вошло новое для русского языка слово «фазенда» — отчий дом, дом отца, родительский дом. В нем не было ничего нового для традиционного русского сознания, но для постсоветского человека оно оказалось открытием. Фазенда — наследие, благословение отца, родителей — неразрывно связана с супружеством, с семейной структурой.

Мы рассматриваем «дом» не как жилище или здание, а как семейно-родовое понятие. Сожительства, в которых мужчина и женщина ответственности за себя и друг за друга не несут, дома не образуют. Место, где встречаются для любви, — не дом, равно как и временное жилище для «проведения досуга».

Это не значит, что законный брак гарантирует создание дома. Напротив, есть супруги, которые выбирают жить не домом, а «жильем». Это некогда бедняцкое словечко ныне стало обиходным, означающим любой вид жилого пространства, съемного или даже собственного, но не устроенного с традициями и уютом. Супруги, находящиеся в командировке, по месту службы, меняющие жилье из-за смены работы, дома не создают, хозяйством не обзаваются в расчете на скорый переезд или новые возможности.

Дом требует особого отношения: стабильности, ответственности, эмоционального образа дома (как правило, родительского), надежд, мечтаний и планов о своем «гнездышке». Он начинается с обоюдного решения найти для него место, созидать и хранить его. Это мало-помалу рождает любовь к дому, который постепенно становится родным.

Живой дом — это обустроенный дом, в котором есть все необходимое. Без чего нельзя обойтись, а без чего можно, решают хозяин и хозяйка. И каждый дом своеобразен — по набору необходимого и функционирующего в нем.

Каждый дом по-своему красив, если он устроен в любви и уважении друг к другу. Эта красота исходит из личных предпочтений супругов, а затем и их детей.

Очень важно при этом, чтобы место (дом, квартира, коттедж, дача), где супруги начинают созидать дом, принадлежало им обоим или только мужу. Опыт показывает: если домом владеет женщина, жена, мужчине очень трудно стать его хозяином и отвечать за него. Ведь собственность — понятие не только юридическое, но и психологическое. Собственность — это как бы продолжение меня, моего тела, моих действий, моей ответственности, моего внимания и любви. Принимая на себя ответственность за дом, собственник ощущает с ним родство, неразрывное единство.

Нарушение этого единства или вторжение в эту связь другого может вызывать сопротивление. Супруг, не имеющий прав собственности, при всей любви к нему его супруги, может вызывать у «собственницы» ревность и сопротивление любым его действиям. Кто собственник, тот и хозяин, а кто хозяин, тот и отвечает. За все. Ответственность — это контроль и власть. Если жена контролирует мужа в его работе по дому, если она не дает ему по-своему — даже если это неразумно, как ей кажется, — устроить дом и функционирование всего в нем, то муж, скорее всего, домом заниматься не будет или даже уйдет из него.

Так, одна молодая семья распалась оттого, что жена (в своей квартире, которую подарил ей отец) не позволила мужу повесить крючок в ванне по-своему. Как только этот молодой муж понял, что жена намерена контролировать все его действия по дому, он собрал свои вещи и ушел. И это не единственный, хотя и экстремальный случай. Есть примеры, когда супруги живут в квартире жены, она все контролирует и бережет («как папа сделал»), они спорят, ссорятся, но продолжают жить и продолжают бороться за «власть». На самом деле они борются за исполнение функций хозяина и хозяйки.

Другой пример: на консультации пара на грани развода. Муж пришел по требованию жены. Главная претензия жены — пассивность мужа: он не желает ничего делать, не «прибьет гвоздя», не принимает «ни одного решения». «Все я, — говорит женщина. — Я устала и не хочу больше так жить». Оказалось, что она с самого начала (что характерно для современных женщин) поставила себе задачу сохранить свою квартиру без перемен. На каждую попытку переустройства она отвечала твердым «нет», следя, как бы муж не сделал что-либо без ее досмотра. Постепенно муж отказался что-либо делать вообще,

превратившись в «диванный валик». Пассивность и равнодушие супруга — это сопротивление контролю со стороны жены. И проблема здесь не во власти и подчинении, а в неясности функций и ролей и нежелании договариваться и перераспределять ответственность.

Стены

Если в доме крепкие, надежные стены (вспомним сказку «Три поросенка»), то всем, кто там живет, спокойно и безопасно. Но не менее важно, чтобы семья имела крепкую защиту от любого вмешательства. Стены — это символ твердой охраны семьи от незваных гостей и навязчивых родственников, пришедших непрошеными (конечно, если речь идет не о беженцах или погорельцах). Защита семьи — это замки, ключи от которых имеют только свои.

Простой пример: воскресенье, молодые супруги еще в постели, дверь квартиры открывается, и входят родители жены. Супруги в смущении и растерянности, у них возникает чувство вины и одновременно беззащитности. В этой ситуации мы видим не только отсутствие психологических границ, но и нарушение физических границ — из-за наличия ключей у тех, кто не должен был бы входить без позволения. «Но это же не чужие люди! Это родители!» Да, многие семьи не могут отказать своим родителям в свободном входе, за что потом приходится расплачиваться сложностями во взаимоотношениях.

Четкие границы — это и временные ограничения, и правила общения. В приведенном выше примере молодым супругам необходимы правила, согласно которым родители не смогут прийти тогда, когда им удобно, не спросив детей. При этом каждый человек может узнать о правилах или спросить разрешения прийти. Это и есть границы супружества.

Но и внутри дома, между собой, супруги должны соблюдать границы. Муж и жена не вторгаются в личное пространство друг друга: например, не читают почту друг друга, СМС, не контролируют звонки, закрывают двери, находясь в туалете или душе, переодеваются наедине и хранят личные вещи в собственном шкафу или ящике.

Такие границы необходимы супругам, чтобы сохранять ощущение личного пространства и личной безопасности. Дом — это еще и правила уважения к истории и тайнам друг друга (супруги не все рассказывают друг другу). Нередко супружеские пары говорят на консультации, что не скрывают друг от друга ничего. Но как часто из-за этого рушатся доверие и уважение! Здесь рекомендация психолога однозначна — границы должны быть.

Нужны границы и между подсистемами «супруги» и «дети». У супругов есть неприкосновенное место — спальня. Дети не могут вторгаться в нее без разрешения после родительского объяснения, как правило, с 5 лет (хотя это индивидуально). Но и родители не должны вторгаться в комнату ребенка лет с 13 (это зависит от степени взрослости подростка) без разрешения. Соблюдение границ воспитывает уважение к личности каждого.

«Границы, стены и замки», то есть четко обозначенные правила и преграды, обеспечивают супругам уединение. Мы уже говорили об этом. Уединение позволяет расслабиться, создает условия для открытости, чувствительности и нежности. Уединение рождает доверие, покой, отдых и радость. Без него в доме нет того особого внутреннего мира семьи, который так отличается от мира внешнего, социального и семейно-

родового.

Дом ценен и дорог человеку своим внутренним духом и теплом: нигде больше он такого найти не сможет. Попадая в мир социальных правил, человек вынужден отказываться от всего личного, особенного и привычного. Так, ребенку в детском саду объясняют: «Забудь, это тебе не дома! Это дома мама шнурки завязывает, а здесь — сам!» В школе учитель требует от детей: «Вы должны вовремя успеть съесть свой завтрак. Как вы дома едите, здесь никого не интересует». В студенческом общежитии соседи могут взять ваши вещи без спроса: «Здесь же все общее. Мы же однокурсники!» В армии старшина, отчитывая новобранца, кричит ему: «Это тебе не дома — на маминых перинах нежиться!» Иными словами, социальный мир противоположен и даже иногда враждебен домашнему.

Дом, в отличие от социума, может и должен создавать условия для индивидуального бытия: особенного ритма и режима жизни, собственных привычек, особенностей физиологии и психологии, личных предпочтений. Только дома можно быть уверенным в своем праве на особенности и привычки.

Хозяин и хозяйка

Есть выражение: «Дом должен иметь крепкие стены и мягкие постели». «Стены строит» мужчина, «постели стелет» женщина. Это метафора ролей мужчины и женщины, твердой защиты и мягкой заботы, мужского и женского. Могут ли они поменяться ролями? Могут. Но уютно ли будет в доме? Всем ли будет в нем безопасно? Всем ли будет в нем тепло и мягко? Хотите ли вы спать на жестких постелях в доме с мягкими стенами? Ответ на этот вопрос не в логике и не в доказательствах, а в выборе. Какой дом вы хотите для себя? Ответ — за вами.

Хозяин — это не просто естественная мужская роль, это особая роль, которую муж принимает на себя по любви к жене и дому. Чтобы успешно реализовать эту роль, недостаточно простого желания, необходимы еще свобода, самостоятельность, ответственность и смелость. Об этих качествах мужественности мы писали в предыдущей книге «Мужчина и женщина: от я до мы».

Стать хозяином дома для мужчины почетная и творческая перспектива. Эта роль трудна и отчасти жертвенна: приходится о многом думать и помнить. При этом высший пилотаж — это когда все работает, но как бы само собой, никто из домашних не замечает как.

Хозяин в том числе следит за тем, чтобы все выполняли свои обязанности и не нарушали правила. Порядки и правила — вторая после обеспечения надежности важнейшая ответственность хозяина. Они складываются из норм и ценностей, которые исповедуют муж и жена. Каждый из них привносит в отношения свои представления и свою нравственность, воспринятые в родительских семьях. Но в собственной семье эти правила и порядки будут приняты на компромиссной основе, о них придется договариваться.

Хозяин — это ценности и нравственность, иерархия, безопасность, стабильность, функциональность, повышение качества дома и хозяйства, порядок, правила, достижение, успех, расширение пространства дома, традиции.

Хозяйка — это настроение, активность, красота, уют, забота, уход, мир, обряды и ритуалы, общение, преобразование пространства (дома, участка, сада) и улучшение качества отношений. Внутреннее устройство дома, его удобство, его мягкость, его человечность — главная задача хозяйки.

От нее очень много зависит. В некоторые дома заходишь и чувствуешь, как все заботы и печали отступают, плечи расправляются, мышцы расслабляются, голос становится тише, интонации мягче, куда-то исчезает напряжение и раздражение — вся атмосфера умиротворяет и успокаивает. Туда хочется возвращаться еще и еще. И не важно, что сидишь на колченогой табуретке — это забывается, а вот дух дома, тепло, доброта («давай подушечку подложу, чтобы было помягче») проникают в самое сердце и отогревают его. А в других домах чувствуешь себя неуютно, не знаешь, куда приткнуться, как себя вести, что сказать — все неловко, не к месту, в воздухе висит напряжение, недовольство, хотя обставлено все со вкусом, продуманно, но как будто без души. Хочется поскорее уйти: в таких домах не отдыхаешь, а устаешь и в следующий раз идешь с неохотой, оттягиваешь визит — ноги не несут. Конечно, атмосфера дома складывается из очень многих вещей, но роль хозяйки здесь неоспорима. Дом невозможен без хозяина, а хозяин без хозяйки.

Для сравнения роли хозяина и хозяйки приведем несколько примеров. Для хозяина важно, чтобы все двери в доме хорошо открывались и закрывались; для хозяйки — чтобы каждая дверь имела свои приметы и была узнаваема даже в темноте, а потому на дверях появляются картинки, символы, надписи и прочее. Для хозяина важно, чтобы все живущие в доме говорили тихо, не кричали; для хозяйки — чтобы каждый мог выговориться, рассказать ей о себе и о своих чувствах. Хозяину важно, чтобы все были сыты; хозяйке — учесть особенности каждого. Хозяину важно, чтобы деньги и ресурсы шли на дело; хозяйке — чтобы все могли себе позволить хоть какие-то удовольствия.

Хозяин следит за порядком, контролирует, запрещает или разрешает, хозяйка успокаивает, утешает, уговаривает. Хозяин все время твердит о законе, заповеди и чести, хозяйка чаще спрашивает о чувствах, настроении и состоянии. Хозяин беспокоится, не спит ночами и думает о достатке и достоинстве, хозяйка до ночи

заботится о еде и белье. Хозяин молится о благословении всего дома, о милости к детям, хозяйка — о здоровье детей и внуков. Хозяин мечтает о новой крыше или пристройке, хозяйка — о приданом дочери.

Для хозяина важно, чтобы все функционировало как должно и было удобно и экономично, надежно и служило долго. Хозяйка беспокоится, чтобы все было красиво и радовало всех.

Хозяин следит за чистотой двора и улицы, на которой стоит дом и по которой дети ходят в школу. Ему важно, чтобы эта дорога была безопасна и спокойна. Он стремится договариваться с соседями о порядке на улице, в селе, в городе. Хозяин становится «головой», депутатом, политиком, чтобы навести в стране порядок.

Хозяйка украшает двор и фасад, демонстрируя свои творческие способности. Она обучает детей и соседей своим ремеслам и искусству, учит детей музыке, дизайну, вышивке. Она выстраивает отношения со всеми, приучая детей к дипломатии, компромиссу и нравственной твердости. Ее задача — насадить вокруг этику и эстетику, но главная ее забота, чтобы все друг друга любили. Она знакомит, примиряет, сводит, уговаривает, утешает, слушает и разговаривает. Она разводит цветы, украшает витрины, устраивает благотворительные фонды, ярмарки и выставки. Мечта!

Здесь могут возникнуть несколько существенных «но». Так, для некоторых внешние атрибуты становятся основным признаком благополучия семьи. В погоне за красивым фасадом супруги могут стать слишком зависимыми от уюта и комфорта, забыть про духовный смысл брака, начать пренебрегать человеческими отношениями. С другой стороны, к сожалению, приходится признать, что в реальной жизни многим остается только мечтать о таком идеальном воплощении образа семьи. Это связано как с непреодолимыми объективными обстоятельствами, когда люди поставлены в условия на грани выживания, так и с личностными особенностями — не все мужчины обладают необходимой смелостью или хозяйственностью и не все женщины «чувством прекрасного». Но если в тяжелых монотонных буднях находится место для доброго слова, улыбки или помощи ближнему — это уже можно считать победой жизни и любви. Пусть что-то сделано неловко и неумело, но с желанием и с душой — «Господь и намерение целует».

И пусть нет даже намека на внешнее благополучие (не до цветов!), главное, к чему стоит стремиться, — чтобы каждый из супругов чувствовал бы и все вокруг знали, что они «двое как одна плоть». Что это не просто два партнера — это муж и жена, объединенные любовью, верой, ценностями и целями. Что это союз двух личностей, ставший центром, сердцевинкой и душой дома.

Гостеприимство

Мы начали со стен, замков и уединения, а теперь говорим о гостеприимстве. Нет ли здесь противоречия? Да, дому необходимо уединение. Однако открытость дома гостям — настолько, насколько хозяин и хозяйка это устанавливают, — украшение семейства. «Открытый дом» означает, что в нем рады гостям при соблюдении определенных условий. В каждом доме эти условия свои. Где-то их больше, где-то меньше, но они есть везде. Не следует думать, что открытый дом — дом без границ. Иногда люди жалуются: «Живем как на вокзале, у нас не дом, а проходной двор какой-то». Из такого дома обычно потихоньку разбегаются не только его временные обитатели, но и дети, а потом и супруги. Гостеприимный дом — такой, где разумно устроен баланс открытости и уединения. Границ не может не быть, но они проницаемы, хотя проницаемость их для всех разная: для родственников — одна, для друзей — другая, для знакомых и не очень — третья.

Покажи мне, где кто спит, и я скажу, кто в доме хозяин

В психологии есть диагностические методики, позволяющие по взаиморасположению людей в пространстве довольно много узнать об их взаимоотношениях. Так и при детальном анализе расположения в доме мебели и вещей всех его обитателей можно определить, кто имеет больше возможностей, власти или влияния, а кто меньше. Это касается удобства места, уединенности, тепла, тишины и прочего. В том числе интересно обратить внимание на то, чьи вещи занимают больше места в доме, чьи меньше. Например, если, входя в дом, вы видите детские игрушки, разбросанные повсюду, значит, скорее всего, это детоцентристская семья. Если же вам говорят, что в семье главой является отец, но вы видите, что только дочь имеет отдельную комнату, а у хозяина не то что кабинета, угла своего нет, то вы вправе усомниться в том, что услышали. И если женщина вам рассказывает о своем счастливом браке, а вы замечаете, что у супругов нет своей спальни или они спят в разных комнатах, вполне возможно, что она либо не хочет признаться, либо и сама не совсем понимает, что в ее семье что-то не так.

На консультациях по семейным проблемам можно использовать простые рисуночные тесты: мы исследуем рисунок-план — кто где живет в доме или кто где сидит за обеденным столом. И то и другое в разной степени отражает иерархию семьи, приоритеты, уважение, а также коалиции. Рисунок домашнего пространства раскрывает, о ком в семье заботятся больше и о ком — меньше всего. Если самое комфортное и выгодное место у хозяина дома, значит, в семье патриархальный уклад: хозяин дома — глава семьи. Если такое место у ребенка, значит, «главой» семьи будет ребенок или, чаще всего, стоящая за ним мать (или мать матери). Если же главное место в доме — кухня (она же и столовая), то глава здесь жена.

Условно можно сказать так: «Покажи мне, где кто спит, и я скажу, кто в доме хозяин». Например, где обычно спит так называемый «семейный мужчина»? И есть ли у него своя комната? Нет, скорее всего, он спит на топчане. Может быть, в проходной комнате, может, в своем «кабинете», состоящем из четырех книжных стеллажей, письменного стола и стула, втиснутых в девять квадратных метров с одним окном.

У мужчин и женщин разные представления об удобстве своего места в доме. Мужчина, как правило, комфортно себя чувствует в кабинете, мастерской, подсобке, гараже. Женщина — в спальне, ванной комнате, туалете, «рукодельной», кухне, где множество шкафчиков, полочек, ящичков, баночек. Конечно, не все мужчины и женщины таковы, но мы описываем здесь предпочтения, соответствующие семейным ролям и функциям, которые, как известно, могут и не исполняться или искажаться.

Различаются у мужчин и женщин и представления об уединении и личном пространстве. Мужчина уйдет в гараж или мастерскую, а женщина, если ей нужно побыть одной, скорее закроется в спальне или ванной (например, если там ей удобнее поплакать). В ссоре мужчина уйдет из дома, пойдет к друзьям — выпить и отвлечься; женщина наплачется в ванной, позвонит маме или подруге, чтобы выговориться, но вряд ли захочет показаться кому-то на глаза.

В связи с такими существенными различиями у мужчин и женщин разные приоритеты в обустройстве своего дома. По тому, сколько в нем подсобных комнат, мастерских, кладовок и есть ли гараж, можно догадаться, что такой дом строил (или обустроивал) мужчина. А по обилию подушек, занавесок, диванов, половичков и картинок можно судить, что его обставляла женщина.

Еще один образ структуры семьи — рисунок застолья. По тому, кто где сидит за обеденным столом, можно судить о психологической структуре семьи и психологических ролях в ней. Рисунок застолья может включать как реальные семейные трапезы, так и символические: например, трапеза во главе с тем, кто уже умер, или с разведенным супругом. Иерархия трапезы позволяет увидеть недостающие звенья семейной структуры, сравнить структуру реальную и мнимую, увидеть ошибки и нереализованные отношения. Такая методика интересна тем, что выявляет невидимую структуру отношений, которая присутствует в пространстве дома. Дом в этом смысле — внутреннее пространство отношений семьи, невидимая, но действующая карта.

Кто же должен быть во главе стола? Глава семьи? Ответ очевиден. Но только важно

подчеркнуть: это должен быть реальный глава, а не показной (формальный). Дом нельзя симитировать. Ложь будет для всех ощутима. Ложь превратит семью в дисфункциональную систему. И если в доме главой семьи является женщина, то она и должна сидеть на почетном месте. Часто этого боятся. Боятся показать себе самим, «кто в доме хозяин». Семье бывает стыдно, что не мужчина ее глава. Иногда семья предпочитает этого не видеть и имитирует патриархат. А где место хозяйки? Рядом с мужем, рядом с хозяином. И далее — по иерархии.

Можно ли отступить от такой «жесткой» схемы, или это непреложное правило? Конечно, такое застолье — скорее торжество, праздник. В будни семья рассаживается произвольно. Но если в будни у каждого члена семьи есть свои постоянные места — любимые, привычные, — то они должны соотноситься с иерархией.

Итак, дом как внутреннее пространство семьи, как символ отношений устроен согласно невидимым порядкам и правилам, которые необходимо учитывать и соблюдать (хотя бы к этому стремиться), чтобы это был любимый дом.

Дом — это надежные стены, четкие границы, уединение, индивидуальность, функциональность, красота, экология, чистота, порядок, гостеприимство и образ жизни.

И тут мы вновь возвращаемся к функциям семьи. Связь этих понятий неизбежна: функционал — дом — отношения — иерархия — роли — члены системы — структура системы. Все это вмещает и реализует в себе дом.

Запутанный вопрос

В этой главе нам предстоит прояснить один из самых сложных вопросов семейной психологии. Многое из того, что сказано и написано о сексе, либо слишком страстно и эротизировано, либо слишком формально, нередко лживо, лицемерно, ханжески надуманно, а иногда пренебрежительно или цинично. В научной семейной психологии (посмотрите основные университетские курсы) сексуальной стороне супружества уделяется явно недостаточно внимания. Видимо, эта тема отдается на рассмотрение сексологии. В то время как интимная близость занимает в жизни супругов такое важное место и имеет такое значение, которым нельзя пренебречь.

Попытки упростить, проигнорировать или ополшить роль сексуальной жизни в супружестве недопустимы, ведь это не «выпить стакан воды», не привнести «приятные дополнения» к жертвенному «служению ближнему и стране». Закрыв глаза на такую значимую часть брака, как сексуальные отношения, мы сделали бы из живой жизни восковую фигуру для музея. С другой стороны, ставить секс на первое место, преувеличивать его значение тоже не стоит. Сексуальная близость не занимает в жизни супругов столько места, сколько ей приписывают популярные медиаресурсы.

Секс — «горячая тема». Горячая и искаженная. В обыденной жизни секс по большей части представлен преувеличенно и однобоко. К сожалению, в общественном сознании сексуальная жизнь обрела черты всеобъемлющей человеческой проблемы, давно вышедшей за рамки супружества. Эта сторона жизни людей оказалась «вынесена» из спальни на улицы через рекламу, кино, книги, магазины. Секс стал главным атрибутом торга и одним из основных «мотиваторов»: любой товар может быть подан в эротическом или сексуальном «бульоне» — не только белье или кровати, но и автомобили, шоколадки, мыло, газеты, туристические поездки, дрели и даже гвозди. Такое «общественное помешательство» создает впечатление, что секс и эротика занимают в жизни человека столь значимое место, что все остальное отступает на второй план. Секс и эротика затмили собой картину человеческих ценностей, в которой, например, здоровье — гораздо более ценная и общечеловеческая область.

В современной культуре, как российской, так и западной, тема сексуальных отношений давно перестала быть интимной, напротив, в СМИ вокруг личной жизни людей искусственно создается ажиотаж, который постоянно подогревается, так как основан на коммерческом интересе. Традиционное табуирование открытого обсуждения интимных отношений у многих вызывает не просто непонимание, а агрессивную реакцию: «Это посягательство на нашу свободу!»

При этом нельзя не заметить, как общественное сознание, эротизированное донельзя, оперирует суррогатным знанием о сексе — перевернутым и искаженным. Например, «технической», если можно так сказать, стороне сексуальной жизни уделяется подчеркнутое внимание, ее описывают и изучают во всех деталях; целомудренные люди, не имеющие «достаточного» сексуального опыта и не искушенные в этом вопросе, высмеиваются, даже считаются людьми «второго сорта» и тому подобное. В то время как секс — это прежде всего отношения, а не технология. Но как раз культуре сексуальных отношений поучиться негде, за исключением немногочисленной психологической или медицинской литературы. Секс, благодаря в первую очередь кино и телевидению, представляется постоянной деятельностью людей, как еда и сон, тогда как на самом деле у большинства это не так.

В массовом сознании утвердилось убеждение, что сексуальное желание есть у всех и всегда, а о том, что многие люди его не имеют, порой даже несмотря на желание иметь, — об этом не говорится. Парадокс в том, что сексуальность и эротизированность постхристианской культуры достигла, кажется, максимума, а все больше и больше мужчин и женщин жалуются на импотенцию и фригидность. Как же так? Казалось бы, при таком массовом возбуждении нравов должно было бы быть наоборот! Как ни странно, парадокс этот вполне может быть плодом психологического насилия массовой культуры — угнетенность сознания всеобщим возбуждением, так бывает.

К сожалению, в массовой культуре сексуальная сторона жизни супругов (в отличие от любовников) стала поводом для пошлости, сквернословия, ругательств, иронии, унижения и насилия. Любовники — герои, к ним все внимание. Супруги — зануды, что в них интересного?! О неверном супруге можно создавать целые сериалы — он мачо/

альфа-самец/романтик/рисковый парень/любитель приключений и острых ощущений. А верный мужчина — часто предмет насмешек и герой анекдотов. Жена, изменяя мужу, привлекает внимание, ее, может, и не уважают, но ею интересуются. Верные супруги скучны искусству, но для нас супружеская сексуальность важнее, так как именно в ней совершается любовь.

Высота «низкой» темы

Значительная часть маргинальной культуры посвящена сексу. Анекдоты, частушки, лубки, журналы и открытки, календари и реклама, сленг и матерщина — практически все замешано на сексуальной тематике. Самая интимная сторона жизни человека оказалась осмеянной, униженной и опошленной. Самые унижительные оскорбления связаны с понятиями, почерпнутыми из сексуальной жизни. Люди уже свыклись с тем, что в нашей жизни из поколения в поколение целый слой массовой культуры посвящен опошлению секса.

Еще одна трудность: психологи и сексологи больше исследуют секс вне брака либо маргинальный секс, чем в браке. Видимо, предполагается, что в браке у супругов с сексом все в порядке, там нет проблем, там все ясно и просто. Однако это не так — проблем в супружестве больше, чем принято полагать. Но о них редко говорят, разве что с психологом или с врачом, и еще реже — на исповеди. В публичном пространстве о такого рода проблемах говорить не принято. Можно предположить, что психологам и сексологам менее известны механизмы и закономерности сексуальной жизни супругов, чем любовников. Бывает, приходится сталкиваться даже со случаями, когда горе-специалисты, называющие себя психологами, рекомендуют своим женатым/замужним клиентам завести отношения на стороне, чтобы внести разнообразие в сексуальную жизнь и тем самым якобы укрепить свой брак.

В свете сказанного задача христианских психологов, как нам кажется, особенная: из столь униженного и опошленного состояния преобразить эту тему и поднять на духовно-психологический уровень, сохраняя деликатность и интимность этой стороны жизни.

Как же можно «поднять» такую «низкую», как многие думают, тему? Как вообще можно высоко говорить о низком?! Но нам представляется, что тема сексуальности в браке не низкая, а, наоборот, высокая! Говорить о ней свысока — значит унижать человека и его жизнь. Нам важнее говорить о супругах так, как если бы мы говорили о святых: брак освящает супругов, развод или внебрачная жизнь унижает их.

Итак, мы хотим поговорить о сексуальных супружеских отношениях, по возможности, без подростковой страстности, без пошлости желтой прессы (включая тысячи сайтов), без мракобесия псевдорелигиозных книжек, без цинизма иных психологических теорий и практик и без прагматизма медиков. Но как? Как сделать разговор о сексе человечным? Как рассказать о нем как о психологическом, семейно-родовом и духовном явлении?

Важно, прежде всего, констатировать, что *сексуальная жизнь человека является частью его природы*. Человеческая природа и человеческая личность включают в себя элементы сексуальности и эротики. Но это не означает, что без этого человек не человек. Есть люди, которые не ощущают в себе ни сексуального, ни эротического начала и не нуждаются в нем. Правда, таких немного, это — исключения.

Секс не является обязательным в жизни людей, но это часть природы. Человек задуман и создан именно таким. И не важно, какое количество людей не реализуют эту способность. Также не важно, сколько людей не могут жить без секса (как им кажется). Важно то, что и тот и другой случаи — это различные варианты человеческой природы, не свободной от страданий, болезней и порока. Но сам секс — не порок, не зло, не грех. Он — такая же норма, как и его отсутствие; секс — это возможность, а не необходимость, не потребность, как сон, еда, вода, отдых. Потребность — это то, без чего никто не может жить. Но люди живут, творят, радуются, бывают счастливыми, поднимаются на самые высоты духа, становятся лидерами и героями независимо от того, есть в их жизни место сексу или нет.

«Сексуальная потребность», о которой принято говорить как о характерной черте человеческой зрелости, — это скорее способность конкретного человека, которая формируется, развивается и затухает, а может и совсем исчезнуть. А у некоторых людей она не формируется вовсе, и не всегда по патологическим причинам. Более того, есть люди, которые с этой «потребностью» живут, не удовлетворяя ее совсем. И это не только монахи.

Переходя собственно к психологии сексуальных отношений, мы хотим определить секс

как одну из форм отношений мужчины и женщины. Именно отношений, а не «потребности, которую мужчины и женщины удовлетворяют друг с другом». Отношения — это встреча, общение и со-бытие двух личностей.

Психологическая и пастырская практика ставит перед нами множество вопросов и задач. Попытаемся ответить хотя бы на некоторые из них. Мы приступаем к описанию этой интимной сферы с благоговением перед тайной и сферой тончайших и интимнейших чувств, надежд, переживаний, откровений, а также разочарований, скорби, гнева, стыда и вины. Но главное, для нас остается ведущей любовь!

Антропология, а не физиология

Наши антропологические представления таковы, что весь человек — его анатомия и физиология, его психологические и духовные возможности, человек как личность, как индивид и социальный субъект — рассматривается как Божественный дар. Вся жизнь человека есть дар. А это значит, что и свою сексуальность человек получает как дар, как физиологические и психологические возможности.

Сексуальность не является врожденной формой поведения. Формы сексуального поведения приобретаются через общение, культуру и научение. Если этих трех компонентов нет, человек вырастает, не осознавая, что происходит и что может происходить в его природе. Встречаясь с собственным половым возбуждением, ребенок еще не знает, что это. Требуется время, достаточная информация и общение, чтобы ребенок, а позже подросток освоил (пока в формах установок и ориентаций) основные модели сексуального поведения.

Подлинное сексуальное поведение — это не физиологическая или эмоциональная разрядка. Секс — это иное, сексу нужно научиться. Это — поступки и отношения (в отличие от мастурбации — аутичной стадии сексуальности).

Для человека его сексуальность — это задача и предмет развития. Человек рождается с физиологическими и психологическими возможностями и способностями, но что из них разовьется, зависит в значительной степени от него самого. Это касается в том числе и сексуальной сферы жизни личности: полоролевая идентичность, нравственное и эмоциональное отношение к своему телу и к своей сексуальности, принятые или отвергнутые правила, нормы и обычаи, ответственность за сексуальные проявления, собственные темперамент и опыт — все это предмет развития личности.

Это развитие совершается непрерывно всю жизнь и проходит множество стадий. Результатом сексуального развития является осознание и ощущение себя мужчиной (или женщиной), имеющим желание и намерение развивать сексуальные отношения, с одной стороны, и испытывающим сексуальное влечение к противоположному полу — с другой. Два этих момента, два аспекта развития личности одинаково важны — без них не начинается сексуальное поведение: влечение друг к другу, интерес, флирт, нежность, поцелуи и объятия, возбуждение, секс.

Мужчина ощущает и принимает себя как мужчину, имеющего сексуальную силу и сексуальные знания, ценности и этику и испытывающего влечение к женщинам. И женщина принимает свою женственность — с влечением к мужчине, сексуальной привлекательностью для него, — ощущает и осознает.

Очень важно, что результат сексуального развития личности только тогда достигает своей зрелости, когда человек завершает свою полоролевою идентификацию согласно природе и, что не менее важно, принимает ее и радуется ей. Мужчина, который презирует свой пол или свое влечение к женщине или боится своего влечения, представляет угрозу, прежде всего, для себя, так как подобное отношение к себе создает почву для развития разного рода психопатологий. Женщина, отрицающая свою привлекательность для мужчин, презирующая мужское влечение к себе и свое влечение к мужчине, также находится в зоне риска развития сексуальных патологий или возможных трагедий в супружеской жизни.

Таково в норме развитие сексуальности, которое делает возможным сексуальную жизнь супругов. Что же происходит с супругами в браке?

Секс — супружеский праздник

С точки зрения христианской антропологии и психологии секс можно рассматривать как *отношения, как самовыражение в любви, исполнение любви, познание другого, восторг, аффект, благоговение и зачатие*.

Повторимся, секс — это *отношения*, а сексуальная жизнь — это исполнение особых отношений, где внимание, забота и ответственность каждого направлены на ощущения (тело), чувства (эмоциональная сфера), развитие (духовная сфера) как самого себя, так и партнера. Секс нуждается в очень человеческих взаимоотношениях, ведь для полноценной сексуальной жизни необходимы особая близость, доверие, ощущение полной защищенности. То есть это особые, интимные, доверительные, предельно искренние и чувствительные отношения. Такова, на наш взгляд, норма.

Однако вместо всего этого секс нередко воспринимается как взаимное удовлетворение. Если это так, то это уже не отношения, а две параллельные автономии. Каждый из партнеров существует для себя и ищет удовлетворения себе и партнеру. Интерес другого учитывается, но отношений здесь нет. Это взаимодействие двух физиологий и двух психик, но не встреча двух личностей. Встреча — это открытие себя другому и открытие для себя другого.

В отношениях секс есть выражение любви, то есть чувств, близости, доверия, безопасности, щедрости. В удовлетворении секс — лишь средство. Нам представляется, что, рассматривая секс как удовлетворение сексуальной потребности, психология совершает редукцию к физиологии. Но секс — это, прежде всего, наивысший акт любви. Деятельной любви.

Секс есть *самовыражение* в любви. Любовь, от избытка сил и чувств, стремится к самореализации. Она желает и требует выражения силы и многообразия чувств и переживаемых состояний. Однако самовыражение в любви не может быть хаотичным и эгоистичным. Любовь смотрит в глаза любимому и творит для другого. Это «выражение себя для тебя». А равно и «ограничение себя для тебя». И то и другое — творческий акт.

Любовь — это творческий взлет. Это может быть танец, песня, стихи, вообще творчество, энергия созидания. Но самыми непосредственными выражениями любви являются нежность, ласка и секс. Когда влюбленный мужчина целует руку своей возлюбленной, разве это не самовыражение любви? Или когда он несет возлюбленную на руках? Когда кружит ее в танце, стоит перед ней на коленях? Так и секс есть выражение любви, ее самовыражение! В сексуальном взаимодействии для двух любящих открывается возможность (уникальная) выразить всю глубину своих самых интимных и самых тонких чувств. Такое выражение может избегать вербальной (словесной) формы, и для многих людей это важнее слов — телесное общение иногда красноречивее. Каждому человеку есть что выразить из глубины тела и глубины сердца, в котором есть любовь. Однако не все владеют языком тела. И этому супруги учатся в браке.

Секс также есть *исполнение* любви, ее высота, ее внутренний акт. Акт, символизирующий слияние душ, слияние личностей (слияние в переносном, а не в прямом смысле). Это — наивысшее соединение себя с другим, размыкание себя в другом (С.С. Хоружий), акт служения жизни, центральный деятельный ее акт.

Исполнение любви двойственно: секс и зачатие жизни (возможность зачатия). Но две составляющие любви (любовь-эрос и зачатие) могут сливаться воедино (в норме любовь «исполняется» в сексе и зачатии) или восприниматься лишь какой-то одной своей стороной. Для некоторых это только секс, для других — только зачатие. Но суть любви-секса именно в полноте. Любое смещение в одну из сторон ведет к редукции, обесцениванию секса, его профанации, опошлению и отрицанию любви или жизни.

Возможность зачатия рождает ответственность за него, а значит, и за секс. Вступающие в сексуальные отношения мужчина и женщина ответственны перед собой и друг другом за наступление беременности. Ответственность эта взаимная. Мужчина отвечает за свое семя, женщина — за возможную беременность, и оба — за зачатие. Такая ответственность — обязательная составляющая любви зрелых личностей.

Инфантильность одного из супругов может приводить к перекладыванию

ответственности за зачатие на другого: «Ты беременна?! Ну, знаешь, это твои проблемы». Нередко беременность понимается как женская проблема. А зачатый ребенок — как женская собственность. Чтобы этого не произошло, ответственность за зачатие должна быть строго обоюдная. Также абсурдна и женская фраза: «Он мне сделал ребенка». Что, сам? Без ее участия и согласия? Но что же это тогда за взаимоотношения, где один партнер имеет право что-то делать с телом второго, игнорируя его желания и чувства?

При этом зачатие может быть не целью или единственным смыслом сексуальной жизни супругов, но наивысшим результатом исполнения любви. Поэтому невозможность или нежелание (по различным причинам) зачатия не является поводом для отказа от супружеской сексуальной близости.

Мы также рассматриваем секс как *познание* другого. Такое познание, которое не может быть достигнуто никак иначе. Сексуальная близость — наивысшая в духовно-телесном смысле. Супружество — наивысшая форма близости людей; ни в одной другой форме любви и дружбы подобной близости (духовно-телесной) не возникает.

Лишь такая близость полностью открывает другого, но только в случае, если она основана на любви. Если же секс — только средство удовлетворения, познания не будет. Познание в сексе — это акт, действие, деятельность, направленная и на другого, и на себя. В любви, как мы уже писали, каждый партнер открывает и познает себя, а через себя — другого; одновременно он познает и другого, а через него — себя.

Конечно, секс есть *аффект*, то есть такой максимальный эмоциональный подъем, в котором изменяются сознание, воля, разум, разрушаются барьеры, преодолеваются запреты (психологические табу), отменяются защитные механизмы, пробуждается мощная сила. Эта сила может помочь человеку преодолеть обиды и ненависть, малодушие и уныние; эта сила открывает возможность увидеть другого, превзойдя свою эгоцентрическую ограниченность, на миг забыть о своем и полностью предаться заботе о другом. Сексуальный аффект может оказаться новым экзистенциальным опытом, в котором человек по-новому видит себя, партнера и мир. Исполненная любовь окрыляет.

Секс есть супружеский праздник! Это не будничные ритуал, как чистка зубов, ужин или ванна. Это праздничная встреча супругов, к которой готовятся, которую ждут, о которой мечтают, договариваются. Как у влюбленных кульминацией отношений может стать свидание (а в пределе — сватовство), так у супругов — секс (а в пределе — духовный союз).

Благоговение — особо торжественное, бережное, внимательное отношение к своим сексуальным отношениям. Такое возможно, если уважение и благоговение есть качество отношений друг к другу как к личности. Такое отношение «видит» все в личностном и духовном свете, и сексуальные отношения также. Это возможно, если секс рассматривается как дар, дар Творца своей твари и — в человеческом смысле — дар супруга супруге. О таком отношении друг к другу в Боге можно прочесть в Библии:

«Когда они остались в комнате вдвоем, Товия встал с постели и сказал: встань, сестра, и помолимся, чтобы Господь помиловал нас. И начал Товия говорить: благословен Ты, Боже отцов наших, и благословенно имя Твое святое и славное вовеки! Да благословляют Тебя небеса и все творения Твои! Ты сотворил Адама и дал ему помощницу Еву, подпорою — жену его. От них произошел род человеческий. Ты сказал: «нехорошо быть человеку одному, сотворим помощника, подобного ему». И ныне, Господи, я беру сию сестру мою не для удовлетворения похоти, но поистине, как жену: благоволи же помиловать меня и дай *мне состариться с нею!* И она сказала с ним: аминь. И оба спокойно спали в эту ночь» (Тов. 8: 4-9).

Что может означать «не для похоти, но как жену»? Значит ли это, что Товия не любил Сару? Напротив, любил, и давно. Но, опасаясь умереть, как семь предыдущих мужей Сары, боялся приблизиться к ней и просить ее руки. Однако, получив от ангела поддержку, он благословляет Бога и вступает с ней в супружеские отношения. Вступает с молитвой. Секс с молитвой Богу. Это означает, что праведник благоговейно исполняет любовь! Именно любовь. Это для него не «удовлетворение похоти», то есть не удовлетворение психофизиологической потребности, а духовное совершение брака.

Совершаемое (возможное) *зачатие* в этой благоговейной обстановке может стать и

духовным и семейным торжеством. Тогда появление ребенка в супружестве может рассматриваться как событие духовного порядка, как акт благоговейного творчества, а не как случайность, к которой супруги непричастны. Представляется, что многие проблемы нежелательности беременности происходят именно отсюда: без желания посеять и зачать секс не ощущается в полноте. Но сексуальный акт может быть прочувствован супругами как творение жизни — тогда секс может стать благоговейным творчеством, созиданием жизни в любви.

Интимность

Сексуальная жизнь — интимная, тайная сторона супружеской жизни, и психология вторгается в нее лишь потому, что слишком много супружеских проблем с ней связаны. Секс развивается внутри интимности и в условиях интимности, то есть в мире *двоих*. Этот мир мужчина и женщина создают вместе с того момента, как только интуитивно поймут, что испытывают друг к другу чувства, которых к другим людям иметь не могут. Эти чувства эксклюзивны. Их проявление, развитие и выражение возможно только при условии сугубой безопасности: открыть свои чувства партнеру можно не сразу и при условии, что они не будут осмеяны, унижены, отвержены. А потому выражение чувств требует уединения, скрытности, даже секретности.

Так у влюбленных появляется потребность в собственной системе сексуального языка. Возникает общение двоих, скрытое от посторонних глаз и ушей. Это общение слишком доверительно, слишком тонко, слишком ранимо и уязвимо, чтобы быть открытым на всеобщее обозрение. Таким образом, становится понятной необходимость в защищенности того пространства, в котором произносятся самые нежные, самые важные и самые «секретные» слова: «Я люблю тебя». Это пространство двоих и только двоих.

У зоны интимности есть несколько психологических функций.

Первая из них — *близость*. Психологическая близость — это наименьшая межличностная дистанция; полупрозрачные границы личностей; интуитивно и мгновенно настраиваемые способы преодоления границ. Это все только для двоих.

Вторая функция — *эмоциональность*. В этой зоне партнеры могут предельно открыто и легко выражать свои чувства (иногда это только сексуальные чувства; иногда «нет никаких чувств» — равнодушие, пустота, отстраненность, так тоже бывает, и важно иметь возможность открыто говорить об этом).

Третья функция интимности — *идентификация* друг друга. Так Пенелопа проверяла Одиссея — помнит ли он их супружеское ложе. Некогда Одиссей построил свой царский дом на Итаке вокруг толстой оливы, а в широкой развилке ветвей устроил супружеское ложе. И вот по возвращении мужа после 20-летнего плавания Пенелопа проверяет его, приказывая перенести их постель вниз, во двор. Одиссей, понимая ее намерение, упрекает жену в мнительности и терпеливо напоминает ей, какова у них постель; и Пенелопа признает «странника» своим мужем — ведь только он мог знать их секрет.

У каждой пары есть свои секреты, свой язык нежности и желания, свои символы и приметы. Зона интимности скрепляет брак, удерживая партнеров от разрыва, и в этом еще одна ее психологическая функция. Напротив, распад зоны близости ослабляет брак.

Интимная зона — это не только и не столько зона секса, сколько зона эмоциональной и межличностной близости. Здесь супруги проявляют чувства, делятся своими мечтами и страхами, обсуждают самые острые и самые болезненные темы, радуются и плачут вместе. Иногда в близости супруги бывают максимально откровенны, как нигде и никогда более. Недаром Далила выпытывала у Самсона его секрет в постели (Суд. 16: 6). И хотя она не была его женой, но постель Далилы оказалась для Самсона зоной близости и зоной доверия — увы, обманутого!

Если между супругами зона интимности (близости) не возникла, то, возможно, нет эмоциональной близости, которой они избегают, или они не сумели ее наладить, а потом привыкли; или они боятся сближения, чтобы не увидеть, что любви нет.

Ведь отношения супругов могут быть небезопасными. Например, если один из них рассказывает своей маме или друзьям все подробности своей личной жизни, у второго не станет доверия, и он будет избегать откровенности и близости. В таких отношениях зона интимности не возникает вовсе.

Как влияют интимные отношения на сексуальную жизнь?

Казалось бы, если нет интимности, не будет и сексуальных отношений. В норме так и должно быть. Однако на практике это не так. Нередко секс является для супругов лишь взаимным удовлетворением, не больше. Это значит, что в отношениях нет чувств, а есть

потребность, физиологическая и психологическая (разрядка напряжения).

Нарушения интимности имеют различные формы. Внутри пары могут быть ссоры, недоверие, угроза насилия, страхи. Но есть и внешние нарушения: вторжение посторонних, например родителей, присутствие детей, неустроенное жилье. Иногда супруги недоумевают, почему у них не получается наладить сексуальную жизнь: то один, то другой чем-то недоволен, то нет времени, то нет совместного желания, то ссоры, то упреки. Нередко основной причиной этого бывает такая стесненность жизни, в которой не то что интимные отношения, но и обычные человеческие невозможны. Представьте себе молодую пару в однокомнатной квартире с родителями. А если еще и дети? Все живут «друг у друга на головах», иначе не скажешь. А ведь так живут очень многие пары. Как же можно здесь наладить интимную жизнь?!

У не имеющих отдельной комнаты супругов всегда будет почва для недовольства, упреков и ропота, напряжения и раздражения.

Безопасное уединение никто нарушить не может: ни родители, ни друзья, ни дети.

Некоторые семейства распались именно потому, что подобного условия у них не было. Но есть, конечно, и семьи, где его не было никогда и нет до сих пор, однако супруги живут вместе, иногда страдая, иногда не замечая его отсутствия. Что это означает? Это означает, что супруги не могут выразить своих чувств и не могут полностью познать друг друга. Они живут как бы в стеклянном мире, в котором как бы видят друг друга, но не слышат и не осязают.

Бывает, люди как-то приспосабливаются к сложным бытовым условиям, но это скорее исключение, чем правило. Рано или поздно супруги устанут ждать, когда же, наконец, у них заберут детей на выходные, чтобы дать им возможность побыть наедине; им надоест прислушиваться к храпу родителей или переживать из-за шорохов и скрипа кровати, которые могут кого-то разбудить. По молодости все это еще воспринимается легко и с юмором: получилось — отлично, не получилось — значит, в следующий раз, но с возрастом ожидание, прислушивание и беспокойство могут начать влиять на потенцию мужа, да и жене необходимость «быть всегда начеку» точно не прибавляет сексуального наслаждения.

Если же супруги «не стесняются» присутствия старшего поколения или детей, в этом тоже есть определенное искажение — что-то важное придется в себе сломать, чтобы преодолеть природную скромность и целомудрие. Не говоря о том, что детям быть свидетелями сексуальной близости своих родителей уж совсем ни к чему. По этим и еще многим другим причинам без уединения и интимности брак находится в зоне риска.

Секс vs любовь

Одна из бед современного постхристианского сознания заключается в том, что оно сумело отделить сферу сексуального от любви. Секс стал рассматриваться как самостоятельная часть жизни, не связанная с чувствами, ответственностью, свободой и деятельной любовью. Сегодня достаточно типичная ситуация выглядит так: «Он мне говорит: „Прости мне, дорогая, но это была не измена. У нас с ней был только секс, и то пару раз всего-то, но люблю-то я тебя одну, а ее и не любил никогда“». Для многих людей это действительно стало реальностью. Так думают и мужчины, и женщины. Нужно было вырасти нескольким поколениям потомков «сексуальной революции», чтобы подобные отношения стали восприниматься нормативными.

Теперь, напротив, партнерам нужно привыкать к тому факту, что секс и любовь связаны, что секс без любви — не только грех и порок, но жизнь, ведущая к распаду личности. Скорее всего, люди неверующие не согласятся с нами, но наш психотерапевтический опыт — не говоря о религиозном — не дает нам возможности думать иначе.

В христианской психологии секс рассматривается как проявление любви, как совершение любви, как акт любви. Секс — это отношения, где партнеры совершают таинство любви. Это таинство совершается только в любви, в этом его смысл и акт: давать партнеру себя, принимая в себя другого, открывать себя другому и принимать его откровение — это и есть любовь! Но если секс отделен от любви, тогда в нем нет баланса — давать и брать, его цель только брать, причем брать не откровение другого, а, наоборот, его закрытость, его защищенность.

Партнеров устраивает взаимодействие защитных масок, за которыми можно спрятать себя подлинных. Ведь личность в своей подлинности уязвима, а маска боли не чувствует. Ей можно пользоваться — это ее не унижает, ее можно предавать — у нее нет сердца, которое разобьется. Такая своего рода обезличенность: я не хочу знать, кто ты есть на самом деле, и не хочу, чтобы обо мне что-то стало известно. «Секс — не повод для знакомства» — чудовищно циничная, на наш взгляд, фраза, которая отражает эту жизненную позицию.

Если мы свое тело используем в качестве средства самоутверждения или средства получения чего-то, уплаты долга, подкупа или манипуляции — это одно из проявлений нелюбви к себе, следствие потери ощущения ценности своей личности, своей жизни, своего тела, не бережное, а пренебрежительное отношение к себе.

Секс без любви исполнен чувственности, но не чувств. В нем партнеры стремятся насладиться ощущениями и восприятием, но не чувствами. Сексуальные партнеры иногда говорят: «Я боюсь полюбить» (молодая женщина на консультации); «Я не допускаю никаких сантиментов. Я избегаю любых намеков на чувства, а то привяжешься или кто-нибудь влюбится — разбирайся с этим потом» (мужчина о сексе в командировках). Секс оказывается чем-то противоположным любви. Однако сексуальная жизнь совершается внутри любви и без любви погибает, хотя и не сразу.

Заброшенное поле, или Сексуальная жизнь до брака

Конечно, сексуальность пробуждается и развивается задолго до брачного возраста. Успех этого развития зависит от отношения к себе в целом и к своей телесности в частности. Целомудрие как черта гендерного поведения и сознания может включать в себя целостность отношения к сексуальной жизни и уважения к персонализированной телесности — ко всем частям своего тела и своей физиологии, которая и есть выражение пола. То есть речь не об абстрактном, а именно о мужском и женском теле, об уважении к нему как к «храму Святого Духа» (1 Кор. 6: 19), как к творению Божьему. Это означает, как мы уже упоминали выше, что всеми физиологическими сексуальными способностями наделил нас Господь. Ни одна из природных черт не исключена из человеческого космоса. Весь человек, с его телом и физиологией, умом и сексуальностью, чувствами и чувственностью, эротикой и мистикой, есть чадо Божье. И как чадо Божье достоин любви и уважения самого себя. Но это подразумевает и ответственность.

В какой степени ответственен молодой человек, подросток за себя как за личность, за свое тело, за то, что в нем происходит, за свое влечение к другому полу?

Ответственность мужчины, кроме всего прочего, — это ответственность за свое семя. Поэтому, как только мальчик понимает, что семя его созрело, он отвечает за то, куда и как оно «будет посеяно», что с ним произойдет.

Равно и девушки, которые созревают раньше, с самого начала появления у них месячных могут нести ответственность за возможную беременность (исключение — случаи сексуального насилия). Эту ответственность очень важно понимать подросткам, которые уже столкнулись со зрелостью своих сексуальных функций.

С другой стороны, необходимо воспитание отношения к браку. Понимание, что брак — это многосложное состояние человека, в котором есть аспекты семейные и родовые, личностные, любовные, отношения дружбы и так далее. В том числе есть и сексуальная сторона, которая является неременной и очень важной частью брака.

Если юноша и девушка вступают в сексуальные отношения, с ними происходят прекрасные и необратимые метаморфозы. Это событие огромной эмоциональной силы, такой, что затмевает все остальное, меняет все вокруг. Меняет настолько, что люди не могут вернуться к тому общению, которое было у них раньше. Но это означает, что если до этого не было уважительных дружеских отношений двух личностей, то им трудно будет учиться уважать и беречь друг друга: сексуальное общение затмевает все своим «сладким туманом», навсегда изменяет сознание и дает телу незабываемый опыт. Секс начинает диктовать поведению мужчины и женщины свои смыслы. Тут уже не до дружбы, не до личных особенностей.

Часто ранние сексуальные отношения возможны при взаимном равнодушии друг к другу. Молодые партнеры могут не знать друг друга, да и не стремиться узнать. Для кого-то из них начало сексуальной жизни — попытка продемонстрировать свою «взрослость» («я теперь женщина!»), для других — желание получить подтверждение своей значимости («меня все девчонки хотят!») или нужности («он/она без меня теперь жить не может»). Сексуальной близостью часто подменяют эмоциональную близость или надеются, что после секса отношения укрепятся.

С психологической точки зрения сексуальные отношения по своей сути являются *естественным* супружеством. Ответственность за него несут оба, как в браке муж и жена. Но даже если молодые люди не принимают на себя эти роли, они все равно несут ответственность — за свои решения и за свое самоунижение. Ведь отказавшись от возможных ролей супругов, мужчина и женщина отказываются от части своего предназначения, от своего призвания. Как художник, который свои картины — не подписывая и не показывая никому — выбрасывает вон. Может ли художник пойти на такое самоунижение? Едва ли. Или земледелец — может ли он вспахать поле, семена посеять, заборонить, а потом бросить все и уехать в другую страну? Но разве не так поступают те, кто в любви сходятся, а от плодов ее (счастья и жизни) разбегаются?

Это — некое раздвоение личности: «Я хочу вступить в брак с этой женщиной, но пока не вступаю в брак, пока я буду просто тело...»

Повторимся, изменения личности после сексуальной близости глобальны. Они касаются и семейно-родовых связей. Сексуальные отношения — это отношения, в которые втянуты (хотя бы того или нет их участники) две семейные системы, два рода, — и фактически у мужчины и женщины, вступивших в эти отношения, по естеству появляются теща и тесть, свекор и свекровь. Если же они будут прятать от себя этот смысл своих отношений, то потом будут очень горько разочарованы: им придется держать ответ за эти ошибки. А они к этому ответу не готовы, отрицают его.

Если двое встречаются вне закона, вне брака, они как бы снимают с себя ответственность за свои семьи. Они встречаются как два ребенка: происходит что-то наподобие наивного воровства. И когда случается незапланированная беременность таких «детей», от них можно услышать: «Но мы же не знали, что это произойдет». Инфантильность? Да, но преднамеренная.

Мы уже писали довольно подробно о сексуальных отношениях до брака в книге «Мужчина и женщина: от я до мы». Здесь напомним лишь, что любые сексуальные отношения приводят к необратимым изменениям не только в личностях мужчины и женщины, но и в их телах, которые навсегда запоминают ощущения друг от друга — как удовольствие, так и неудовлетворенность, как восторг, так и боль. Невозможно избежать влияния памяти тела на все будущие сексуальные отношения, а влияние это далеко не всегда благотворно.

Однако объяснять это нужно еще в школе — детям. Их надо воспитывать, прежде всего, в понимании ценности семейно-родовых отношений, ценности того творения, которое называется «человечество», «человеческое тело» и «человеческая душа». А когда молодые люди входят в возраст возможности сексуальных отношений, тут уже трудно что-то объяснять — время ушло.

Конечно, там, где есть любовь, девственность не является ни преградой, ни, наоборот, наградой или чем-то определяющим возможность отношений (с психологической точки зрения). Верность не связана напрямую с девственностью, а девственность не всегда показатель чистоты отношений. Но важно знать, что добрачный сексуальный опыт очень часто мешает (а не помогает, как многие думают) отношениям в супружестве.

Проблемы сексуальных отношений

Есть множество обстоятельств, которые мешают нормальному развитию сексуальных отношений в браке. И самые серьезные — психологические: неприятие своего пола, неприятие своего тела или тела партнера, гипертрофированная брезгливость, ложная стыдливость, основанная на ханжестве и пуританстве, неврозы, питаемые иррациональной виной и стыдом, разного рода психологические травмы, полученные в детском и подростковом возрасте. Слишком часто супруги не могут наладить сексуальную жизнь именно из-за невротических причин, и это проблема не сексологии, а психологии личности, то есть личностных расстройств, которые уходят корнями не в брачный опыт, а в детство или юность.

Нет рецептов, что делать, если один из супругов «не любит» секс или, наоборот, слишком на нем «зациклен». В каждой конкретной семейной паре вырабатываются свои способы жизни (только не борьбы!) с особенностями сексуальности своей собственной и своего партнера. Из общих рекомендаций можно сказать, что точно не стоит критиковать, высмеивать, ставить «диагноз» и стыдить супруга за его возможности или предпочтения — это все равно его не изменит, а отношения ухудшит. Но также не следует заниматься и самобичеванием, стыдиться себя или пытаться любой ценой оправдать ожидания супруга. Не стоит устраивать допросы и проводить расследование, чтобы докопаться до причин, которые коренятся в детстве или юности, но также необязательно делиться собственным опытом, особенно если дело касается травматических событий и переживаний, — не все подробности жизни супругов должны быть достоянием гласности. Чем больше бережности и такта проявляют супруги по отношению друг к другу, тем больше ощущают они доверия и близости.

Несмотря на разные психологические травмы, полученные в детстве, несмотря на неприятный сексуальный опыт, можно вернуть позитивное, внимательное и чувствительное отношение к себе и к супругу: человеческое, доброе, принимающее. И психология может в этом помочь, если у человека есть желание и если он готов приложить к этому усилия.

Воздержание и принуждение, или Сколько в супружестве секса?

Супружество имеет множество измерений, и сексуальная жизнь — одно из ведущих. В норме. Но не всегда.

Следует сразу сказать — в некоторых супружествах сексуальной жизни в буквальном смысле этого слова нет совсем. Причины могут быть разными — медицинскими, психологическими, религиозными. Конечно, таких супружеских пар не много, но они есть.

Есть пары, для которых отсутствие секса — предмет договоренности. Когда-то муж с женой условились, что у них этой стороны супружества не будет и они не будут предъявлять друг другу претензии по этому поводу. Возможно, такой договор был результатом долгого обсуждения, споров, убеждений, плодом тяжелого кризиса. Но как бы там ни было, супруги договорились, что не будут ожидать друг от друга секса в прямом смысле этого слова. Это не означает, что у них нет нежности и ласки, но сексуального развития это не имеет. Так бывает. Редко, но бывает. И такие пары могут быть счастливы.

Бывает воздержание временное — из-за болезней, стрессов, несчастий в семье, физиологических состояний, разлуки — таких ситуаций немало в супружеской жизни. Или воздержание на время религиозных постов (как в христианстве, так и в иудаизме, исламе и других верованиях). Очень важно, чтобы это было воздержание по обоюдному согласию, при уважении к религиозным и личным пожеланиям каждого партнера. «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим». Так пишет апостол Павел (1 Кор. 7: 5).

Однако есть пары, у которых секса нет, но это не результат обоюдного согласия. Это мучительные союзы, когда один из супругов страдает сексуальной неудовлетворенностью, но партнера не бросает и не изменяет ему. Такой брак может очень долгое время находиться в кризисе, пока возраст или болезнь не опустошит сексуального желания.

Повторимся — при ясности причин, понимании и уважении друг к другу воздержание не вызывает конфликта и ссоры. Но если воздержание одностороннее, это может стать причиной большой беды. Ведь если один из супругов отказывается от секса, тем самым для другого возникает воздержание вынужденное. Но причина должна быть понятна партнеру, иначе он начинает искать причину сам. Он может думать, что это из-за охлаждения чувств, обиды, печали, стресса и прочего. Мнительность может приводить к ревности и гневу. Партнер имеет право знать, почему супруг отказывается от секса. При этом супругу, называя причину, не обязательно вдаваться в детали и подробности.

Еще раз подчеркнем — причины могут быть разными, весь вопрос в том, как супруги к этому относятся: считают ли это своим проклятием или благословением, принимают как данность, борются за свои права или смиряются, любят друг друга или проклинают?

Принято считать, что отсутствие сексуальной жизни (или отказ от нее одного партнера) — частая причина развода. Нередко это так и есть. Однако на практике многие пары продолжают свою супружескую жизнь, не находя взаимности в сексуальном желании или сексуальном поведении. Причин продолжения брака достаточно: общее хозяйство, дети, зависимость. Но главное — часто это любовь, которая «не ищет своего». Именно любовь нередко является связью такой силы (привязанности, родства), которой достаточно, чтобы жить вместе, отказавшись от секса.

Еще важный момент — воздержание не должно иметь «воспитательного» значения. Если один партнер пытается таким образом повлиять на другого — он манипулятор. Манипуляция сексом, к сожалению, один из самых распространенных приемов. Обычно этим пользуются женщины, как «слабая» сторона: отказ от секса применяется как воспитательная мера при недовольстве мужем, его пьянстве, равнодушии, несогласии, как аргумент в хозяйственных спорах и во множестве других ситуаций. Женщины наивно полагают, что чем строже они контролируют сексуальную жизнь, тем лучше становятся их отношения с мужем. Но все ровно наоборот. Как только муж понимает, что жена с помощью секса им манипулирует, его нежные чувства к ней затухают и отношения

переходят в меркантильную плоскость: «ты мне — я тебе». Здесь уже нет ни уважения, ни любви. Для мужа следующим шагом может стать измена — не обязательно с женщиной, возможно, и с порносайтами или с самим собой.

Манипуляция сексом имеет и обратную сторону — поощрение. Но это такая же манипуляция, как и уклонение от близости. И она имеет такие же последствия. В любом случае нужно понимать, что сексуальная жизнь — столь тонкий, интимный и нежный тип отношений, что вторжение псевдопедагогики может разрушить его навсегда. Если один из партнеров начинает понимать, что им манипулируют, он перестает верить в любовь. Манипуляция убеждает его в том, что мотивацией брака был расчет.

Принуждение же к сексуальной жизни против свободной воли одного из супругов — это насилие, которое ни в какой форме и ни по каким причинам недопустимо в браке. Довольно часто у мужа и жены не совпадают темпераменты или желание секса — все люди разные. Ориентироваться всегда следует на того, кому секса нужно меньше.

Бывает, что молодая, только вступившая в брак женщина не может сразу стать сексуально активной — ей требуется время для развития своей чувственности и сексуальности. Молодому мужу важно учитывать, что его настойчивость, требовательность и упреки, не говоря уже о насилии, могут лишь навредить, отбить у жены всякое желание секса, сформировать у нее комплекс собственной неполноценности, вызвать страх, а в крайних случаях и отвращение к сексу. Некоторые женщины совершенно по-разному воспринимают секс, когда им 20 лет и когда 30, а у кого-то сексуальность расцветает после рождения ребенка. В этой тонкой сфере жизни самое главное — не торопить события, внимательно слушать себя и партнера, быть максимально честными и бережными с собой и друг с другом.

Да, конечно, супруг, вынужденный воздерживаться в ожидании, когда у его партнера возникнет желание близости, будет испытывать фрустрацию (повышенное напряжение из-за невозможности удовлетворить свое желание), но он может каким-то образом перенаправить, сублимировать свою сексуальную энергию — в творчество, в спорт, практически в любую активную деятельность. Человек же, которого заставляют отдать свое тело для удовлетворения желания другого, становится жертвой насилия, а свое вынужденное согласие на роль «средства для сексуальной разрядки супруга» будет осознанно или бессознательно воспринимать как предательство самого себя.

В последнее время все чаще стали поднимать вопрос насилия и жестокого обращения в семье; раньше все, что происходило за закрытыми дверями, было покрыто тайной — «нельзя выносить сор из избы». Сколько психологически и даже физически искалеченных женщин живут за кружевными занавесками! При этом, если человек любит кого-то, сама мысль о причинении боли или вреда любимому непереносима. Так что же, в семьях, где супруги принуждают друг друга к сексу, нет любви? Бывает, что нет — и этот печальный факт приходится признать: не все браки построены на любви или сумели любовь сберечь. Но бывает, что любовь есть, но она так искажена и искорежена стереотипами, плохими привычками, ложными установками, что ее и узнать-то сложно.

На психологических консультациях по проблемам семейных отношений нередко выясняется, что одной из главных причин ухудшения отношений между мужем и женой стало то, что муж или жена (чаще именно женщина) с самого начала соглашались на сексуальную близость по «первому требованию» супруга. Несмотря на свое настроение, желание, самочувствие, степень усталости, терпели и ждали, когда же «это» закончится, думая, что своим честным отказом обидят партнера и их отношения ухудшатся. Получалось же как раз наоборот — такая «терпеливость» приводила к тому, что внутреннее напряжение нарастало, довольно быстро переходя в раздражение, злость, обиду, а затем и в месть. Супруг же, если узнавал, что близость с ним не была желанна, что ему «дали» из жалости или страха, чувствовал себя оскорбленным в лучших чувствах, что, естественно, тоже не улучшало взаимоотношений в паре. Закономерность здесь такова: чем больше насилия, тем меньше будет желания секса.

Есть одно заблуждение, о котором уместно здесь упомянуть. Некоторые люди воспринимают слова супруга «я сейчас не хочу» как «я тебя не люблю». Но в подавляющем большинстве случаев это ошибочное восприятие. Супруг не имеет в виду «я тебя не хочу», а сообщает о том, что в данный момент времени по каким-то

причинам не готов. Кстати, это не означает, что он будет против объятия или поцелуя — ведь сексуальность может проявляться в самых разных формах. Но если за отказом от секса следует скандал, обида или выяснение отношений, то в следующий раз человеку сложно будет честно сказать о своем нежелании, а устав терпеть, безропотно исполняя «супружеский долг», он может пойти на другие меры.

Чего только не придумывают люди, чтобы избежать опостылевшей сексуальной близости. Чаще всего в ход идут болезни-алиби, начиная с головной боли и повышения/понижения давления и заканчивая различными гинекологическими и урологическими заболеваниями. То есть некоторым проще показать справку от врача, чтобы оправдать нежелание близости невозможностью, чем честно сказать: «Я сегодня не в настроении. Мне сейчас не хочется».

Бывает, что супруги закрывают глаза на измены и даже провоцируют, поощряют изменяющего партнера, только бы «не приставал/а и оставил/а в покое». Случается, что супруга даже спаивают для снижения потенции — пьяному ему/ей ничего не нужно, можно спать спокойно.

Здесь еще и еще раз хочется повторить: в супружестве очень важно разговаривать друг с другом честно, открыто, искренне. Большинство проблем в браке, в том числе и в сексуальной жизни, можно было бы избежать, если бы муж и жена отважились на откровенный разговор.

Передача эстафеты жизни

Кризис, связанный с появлением в семье первого ребенка, описан в психологической литературе во всех деталях, поэтому мы выделим и подробно рассмотрим лишь основные, на наш взгляд, моменты этого важного этапа в жизни супругов.

Если говорить о некотором нормативном течении развития семьи, то, конечно, к моменту зачатия ребенка предыдущий кризис, во время которого молодожены должны были адаптироваться друг к другу и к семейной жизни, благополучно пройден. Уже освоены роли мужа и жены, супруги пришли к соглашению по поводу распределения ответственности и обязанностей, между ними установились надежные доверительные отношения, благодаря чему у них появился ресурс, так необходимый для решения задачи космического масштаба — рождения в этот мир нового человека!

Как бы пафосно ни звучали эти слова, они все равно не в состоянии в полной мере отразить величие момента передачи эстафеты жизни рода следующему поколению, приходу новой эпохи. Это событие касается не только супругов и их семейно-родовых систем, но и всего человечества, ведь жизнь каждой личности (не только вождей и пророков) влияет на жизнь всех людей и на мир в целом. Прекрасно, если супруги осознают значимость предстоящих им изменений и готовы к ним. Ведь когда у родителей любви и сил с избытком, им легко быть щедрыми и от души делиться своим счастьем с ребенком. В их заботе о малыше нет никакого надрыва, насилия над собой, они не приносят себя в жертву, приняв которую ребенок может впоследствии чувствовать себя перед ними в неоплатном долгу. Безусловно, новоиспеченные родители сталкиваются с трудностями, сомнениями, разочарованиями, усталостью, но все это не может лишить их радости родительства.

Зачем нужны дети, или Миф об инстинкте материнства

Первый вопрос, который важно прояснить супругам еще до момента зачатия, — вопрос мотивации: почему мы хотим ребенка? Зачем нам дети? Как правило, мотивов всегда несколько, и у мужа и жены они могут различаться. Часть мотивов осознается, но многие остаются спрятаны в бессознательном, и помочь их обнаружить может только специалист, используя специальные методики, в том числе опросники. Ответы, построенные на обобщении или категоричном утверждении: «Это же естественно — все нормальные люди хотят» или «Это наша обязанность, так положено, без детей невозможна полноценная семья», с психологической точки зрения свидетельствуют скорее об инфантильности будущих родителей, чем об их готовности к рождению первенца. Почему? Причин много, перечислим некоторые из них.

Во-первых, желание иметь ребенка — это не признак «нормальности», и далеко не все «нормальные люди» хотят стать родителями, так же как не все стремятся вступить в брак. Есть разные пути и предназначения в жизни (например, монашество), различные возможности и особенности, бывают ситуации, в которых родительство хоть и желанно, но неосуществимо. Поэтому «все» и «нормально» в качестве объяснения здесь не подходит.

Во-вторых, «так положено» — в данном случае ставит под сомнение свободу выбора супругов, а вместе со свободой и ответственность. «Нам велели, мы сделали» — здесь это инфантильная позиция, ведь чтобы полноценно реализовать свое родительство, важно быть личностно зрелым: *«Я готов, я могу, я хочу, я выбираю, я отвечаю»*.

И наконец, в-третьих, полноценность семьи не определяется наличием детей. Так святые Петр и Феврония, которые почитаются в России как покровители семьи и брака, по преданию, были бездетными. После рождения Иисуса Христа изменилось ветхозаветное отношение к бездетности как к Божьему проклятию и наказанию. Ожидание людьми прихода в мир Мессии сменилось желанием воплотить в своей жизни его заповеди.

Конечно, это прекрасно, когда в семье есть дети, рожденные в любви, и в Библии сказано: «И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею» (Быт. 1: 28). Важно только не забывать и другое: в молитвах чина венчания Православная Церковь выражает веру в то, что чадородие есть желанный плод законного супружества, но вместе с тем не единственная его цель. Наряду с «плодом чрева, на пользу» супругам испрашиваются дары непреходящей взаимной любви, целомудрия, «единомыслия душ и телес». Рождение ребенка — не смысл и не цель брака, но также и не «средство спасения души», как считают те, кто предпочитает ориентироваться в своей жизни на вырванные из контекста цитаты из посланий и высказываний святых отцов.

А еще существует миф о так называемом инстинкте материнства. Развенчивать мифы — дело неблагодарное, но благородное, поэтому рискнем покуситься на «святое». Начнем с определения: основной признак инстинктивного поведения у животных — оно врожденное, осуществляется автоматически, воспроизводится бессознательно, то есть без всякого участия мысли и воли. Но человек — не животное. Предположив наличие у человека инстинктов, мы ставим под сомнение его свободу. Исходя из вышесказанного, первый аргумент «против»: у человека, с точки зрения христианской антропологии, инстинктов нет и быть не может, так как это противоречило бы представлению о личности, созданной Богом по образу и подобию Своему и обладающей свободой, волей и творческим даром.

Конечно, можно сказать, что этот аргумент хорош только для верующих. Но есть и другой, понятный всем: если считать желание иметь детей инстинктивным, как тогда объяснить ситуацию с абортами? Если родительство инстинктивно, аборт не было бы вовсе, а это, к глубочайшему сожалению, не так. Инстинкт — это то, что должно быть у всех «особей данного вида», но тогда почему на сегодняшний день наша страна занимает одно из первых мест по количеству абортотворцев в процентном отношении к общему числу рожденных детей? Аборты делают как женщины, не имеющие детей, так и уже родившие и даже многодетные. Одно из объяснений такой удручающей картины: общепринятое отношение к детям как к «предмету желания» («хочу иметь ребенка») предполагает и противоположный полюс — «не хочу иметь ребенка». Как будто жизнь личности можно обсуждать в категориях «иметь — не иметь». Мы не будем подробно

останавливаться на описании деструктивных мотивов рождения детей, лишь перечислим некоторые из них:

- укрепить отношения в семье (привязать к себе, вернуть мужа, предотвратить его уход);
- вынудить партнера жениться;
- улучшить жилищные условия;
- вынудить родителей смириться с браком;
- родить «для здоровья» («аборт вреден, а беременность омолаживает»);
- «родить всем назло», отомстить;
- получить материальную выгоду;
- изменить социальный статус и многое другое.

Такие мотивы разрушительно влияют и на супружеские отношения, и на личность каждого из супругов, и на жизнь и развитие ребенка — надеемся, что это ясно без объяснений.

Итак, все мотивации рождения детей, с нашей точки зрения, можно условно разделить на два типа: «ребенок-объект» (средство) и «ребенок-субъект» (безусловная ценность).

«Ребенок-объект», родившись, должен обеспечить своим родителям удовлетворение их психологических потребностей:

- в безусловной, беззаветной любви и верности («Взяв ребенка на руки, я в первый раз в жизни ощутил, что кто-то любит меня просто так, ни на кого меня не променяет, и это навсегда!»; «Хоть кто-то меня будет любить»; «Я всегда буду самой лучшей и любимой женщиной для моего сына!»);
- в ощущении собственной ценности («Я мать, а мать — это святое!») и полноценности («У меня, как у любого нормального человека, есть дети»);
- в смысле собственной жизни («До рождения ребенка я не понимал, зачем живу»; «Если с ребенком что-то случится, мне незачем будет жить»; «Мои дети — главный и единственный смысл моей жизни»);
- в самоутверждении («Мой ребенок — что хочу, то с ним и делаю»; «Я для своих детей царь и бог»);
- в самореализации («Дети должны добиться всего, о чем мне мечталось»; «Дети — мое продолжение, моя гордость!»; «У моего ребенка должно быть все, чего не было у меня»);
- в ощущении себя взрослым и умным («Дети — это вам не игрушки!»; «Не учите меня жить, я теперь сам родитель!»; «Сама сначала роди, а потом будешь мне советы по воспитанию давать!»);
- в собственной нужности («Дети всегда будут нуждаться в родителях»; «Куда он без нас денется»; «У меня теперь есть хоть один близкий человек, о котором я смогу заботиться»);
- в безопасности и защищенности («Никогда не останусь в одиночестве»; «Будет кому мне в старости стакан воды принести»).

Получается, что у будущих родителей есть какой-то дефицит, какие-то неудовлетворенные желания, амбиции, страхи, с которыми они надеются справиться при помощи ребенка, и малыш, еще не родившись, уже что-то им должен. Неадекватные ожидания, возложенные на ребенка, не могут оправдаться по определению — они ведь изначально строятся на ложных идеях. Хотя «народная мудрость» с нами бы здесь поспорила, ведь фразы, которые мы приводили в качестве примеров, взяты из жизни и для многих звучат естественно, их правильность не вызывает сомнений. Но в данном случае это голос не мудрости, а «народной» глупости, так как все вышеописанные высказывания — пример эгоизма, эгоцентризма, личностной незрелости, а не взрослой

родительской позиции (простите, если кто-то в этих примерах узнал себя).

Когда ребенок выступает не в роли объекта, а воспринимается родителями *как субъект, как личность*, отношения с ним выстраиваются на совершенно иных основаниях. Акцент ставится уже не на ожиданиях от ребенка, что он что-то даст родителям (или от чего-то избавит), но, напротив, в центре внимания оказывается способность родителей удовлетворить потребности малыша. В «сказке про норму» предполагается, что к моменту готовности супругов стать родителями у них уже есть эмоциональный и личностный «прожиточный минимум»: ощущение безусловной ценности собственной личности и жизни; осознанный смысл своей жизни; адекватная самооценка; честное знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ограничений (поэтому они не нуждаются в неограниченной власти над ребенком для самоутверждения); разнообразные способы самореализации, принятие себя, других людей и жизни во всей полноте; смелость перед непредсказуемостью и неопределенностью будущего. То есть это двое взрослых людей.

Прочитав этот список, кто-то удивится: если у меня все это есть, я живу полноценной и интересной жизнью, зачем мне тогда ребенок? И это самое важное: не ребенок нужен родителям, а родители нужны ребенку, не малыш должен оправдывать ожидания взрослых, а взрослые должны иметь достаточный ресурс (и физический, и психологический) для удовлетворения всех основных нужд и желаний ребенка. Когда у родителей избыток сил и взаимной любви, радости и они готовы щедро этим делиться, от всей души дарить свое богатство, тогда у их ребенка есть шанс почувствовать себя субъектом, ценной личностью, достойной безусловной любви и заботы. Но в сознании многих современных людей детско-родительские отношения перевернуты, увы, с ног на голову. Как прекрасно было бы, если бы дети рождались от избытка родительской любви и силы, а не для восполнения их ущербности и врачевания комплексов.

Разговор с целью прояснения мотивации рождения ребенка может оказаться не из приятных. Возможно, один из супругов или оба вдруг обнаружат, что психологически совершенно не готовы к появлению младенца. «Так что же теперь — не рожать, а ждать наступления личностной зрелости? А если она до старости не наступит, то так без детей и остаться?» — это типичный вопрос на лекциях, семинарах и консультациях. Ждать или не ждать, сколько ждать и чего — решение принимают только сами супруги, так как это решение лежит в зоне их личной ответственности, и никто не имеет права ни разрешить им, ни запретить. Важно только, чтобы, принимая одно из самых важных и судьбоносных решений в своей жизни — решение о будущем ребенке, — супруги хорошо осознавали свои особенности и ограничения, понимали, какие собственные психологические потребности пока не удовлетворены, и учились находить различные способы их удовлетворения, без привлечения к этой «почетной миссии» детей.

Счастливое, полноценное родительство возможно и у несовершенных родителей (совершенных мы, честно говоря, никогда не видели). Главное, чтобы они не рассчитывали на ребенка как на избавителя от внутриличностных проблем и межличностных конфликтов. При этом дети, безусловно, в некоторой степени влияют и на родительскую самооценку, и на ощущение ценности и осмысленности жизни, и на самореализацию и т. д. и т. п., но не это их главная задача. Каждый ребенок приходит в этот мир, чтобы стать собой во всей полноте потенциала, заложенного в него Богом. А уж взрослые просто обязаны позаботиться о создании самых лучших (исходя из своих возможностей) условий для развития личности, которую Господь на время вверил их попечению.

Психологическая готовность к родительству может включать в себя следующее:

- признание величайшего значения рождения нового человека в мир (вместо обесценивающего личность отношения к ребенку как к объекту);
- осознание своей адекватной ответственности за жизнь, здоровье и развитие ребенка (вместо неадекватных гипер- или гипоответственности — «все» или «ничего»);
- способность родителей к проявлению безусловной любви и верности (вместо ожидания получить это от ребенка);
- ощущение и признание безусловной ценности жизни и личности ребенка (вместо желания самоутвердиться за его счет);

- уважение личности и собственного смысла жизни ребенка (вместо того чтобы сделать его смыслом своей жизни или навязать ему свои смыслы);
- способность оказать поддержку ребенку в его самореализации (вместо самореализации за его счет);
- признание права ребенка на самобытность, индивидуальность (вместо игнорирования или отрицания особенностей ребенка и втягивания его в зависимые отношения);
- готовность создавать безопасные и защищенные условия для развития ребенка, заботиться о его нуждах и удовлетворять как физические, так и психологические потребности (вместо того чтобы сделать из ребенка родителя для себя — ожидать от него заботы, внимания, понимания и т. п., как от взрослого).

Непростые требования, но, согласитесь, и задача архисложная и ответственная.

Зачатие

Многим людям кажется, что мотивы и условия зачатия, протекание беременности и родов не имеют особого значения, так как точкой отсчета жизни человека принято считать момент его рождения. Но большинство современных психологов с этим мнением категорически не согласны, ведь те чаяния и надежды, которые родители связывали с появлением на свет своего ребенка, те мысли и переживания, которые охватывали их во время долгих месяцев ожидания, те события и та обстановка, которые окружали младенца в тот миг, когда он сделал свой первый вдох, — все это запечатлевается на уровне чувств и телесных ощущений и остается на бессознательном уровне до конца дней, неуловимым образом влияя на отдельные выборы и жизненный сценарий в целом.

От человека не зависит, как зародилась его жизнь — в результате большой любви или насилия, из взаимного желания или корысти, в миг страсти или страха. Но с последствиями того или иного начала ему придется жить. С одной стороны, в этом есть некоторый фатализм — то, что было до твоего рождения, не изменишь, не исправишь. С другой стороны, каждый свободен по своему усмотрению воспользоваться тем, с чем родился, — использовать любой шанс, развиваться, учиться любить, вынести урок или страдать из-за несправедливости судьбы, обесценивая дар жизни, отказываясь видеть и использовать имеющийся потенциал, предъявлять бесконечные претензии родителям и Богу («почему одним все, а другим, то есть мне, — ничего»). Маленький ребенок в чем-то (не во всем) является заложником обстоятельств своего рождения, но у взрослого человека всегда есть выбор, как прожить свою жизнь!

Пожалуй, лучший из возможных сценариев зачатия таков: после свадьбы прошло год-полтора, супруги по-прежнему любят друг друга, они стали сплоченной дружной командой, у них много сил, здоровья и других ресурсов, в том числе поддержка расширенной семьи, у них появляется избыток любви, которым хочется поделиться, и они вместе принимают решение, что готовы стать родителями... И тут — внимание! — происходит, как правило, бессознательно, выбор между надеждой-ожиданием и надеждой-готовностью.

Надежда-ожидание может испортить жизнь любому, ведь в тот не прекрасный момент, когда она заползает в сердце, человек начинает жить будущим: «вот когда... тогда я...». Выбравший эту модель становится зависимым, находится в непрерывной смене напряженного предвкушения («ну когда уже!») и бессильного разочарования, доходящего порой до отчаяния («опять — не сейчас»).

Влечение, сексуальное желание уходит на второй план, так как главное теперь — не пропустить благоприятные для зачатия дни, часы, минуты. Не важно, что устали, что на работе завал, что настроения нет, что лучший друг приехал повидаться всего на пару дней из другой страны, — «у нас овуляция!». Да еще окружающие подливают масла в огонь своими вопросами и советами. Отличная почва для развития комплекса неполноценности: «опять у нас ничего не получилось!», для поиска виноватых: «если бы ты не...!» и для самобичевания: «все из-за меня». Как-то не очень романтично и, честно говоря, немного по-детски. Хотя самим супругам как раз кажется, что они, «как большие», очень ответственно, по-взрослому подходят к решению демографической проблемы страны. Один замечательный священник, наблюдая подобные отчаянные попытки «завести ребенка», обычно говорит таким супругам, чтобы немного смягчить накал их страстей: «Товарищи, оставьте Богу шанс!»

Зачатие ребенка — это чудо, которое невозможно спланировать, как бы мы ни старались. К счастью, Податель жизни у нас один — Господь. Мы можем принимать какие угодно решения, предпринимать любые действия, но если не будет на то Его воли, ничего у нас не получится. Иногда наше желание совпадает с Его промыслом о нас — это настоящее счастье! Но бывает, что Он опережает наши мечты или, напротив, долго не отвечает на наши молитвы. Поэтому, чтобы не превращать свою жизнь в американские горки — от взлета надежды к не оправдавшимся ожиданиям, — можно выбрать надежду-готовность.

Надежда-готовность направляет наше внимание на все, что может нам помочь в наилучшей «форме» встретиться с нашей мечтой. Если супруги мечтают о ребенке, они начинают больше следить за своим здоровьем, чаще общаться с друзьями и родственниками, у которых есть дети, чтобы познакомиться с чужим опытом воспитания, а заодно поучиться общению с детьми разного возраста. Еще можно сделать

дома ремонт с учетом будущего пополнения или подумать о расширении жилплощади, о приобретении дачи или переезде в район с лучшей экологией. Некоторые начинают интересоваться детской психологией, узнавать о разных педагогических направлениях.

Супруги продолжают вести свой обычный образ жизни, при этом с каждым днем их готовность стать родителями крепнет, их родительский потенциал растет. Надо отметить, что даже если у такой пары долго не появляется ребенок или вдруг обнаруживается диагноз «бесплодие», это не становится преградой для осуществления их родительства. Это не значит, что они обязательно кого-то усыновят, но они могут много времени посвящать общению с крестниками, племянниками или стать волонтерами в доме малютки, в детской больнице. Главное — такие люди не живут ожиданием ребенка, они живут с детьми (своими и чужими), не рассуждают о любви к детям, а реализуют эту любовь, не мечтают о том, как они будут заботиться о малыше, а проявляют свою заботу к тем детям, которые сейчас оказались рядом.

Итак, готовность стать родителями есть, и вот — чудо свершилось: «У нас будет ребенок!» Стоп! Ох уж эти психологи. Что опять не так?! Конечно, не так — типичная ошибка многих людей: говорить об уже существующем, живущем, растущем, развивающемся, воспринимающем, чувствующем человеке в будущем времени. Ребенок уже есть, его личность уже создана Богом, он уже — живая и бессмертная душа! Этот мужчина и эта женщина стали со-творцами нового космоса! Это свершившийся факт, и не стоит его отрицать лишь на том основании, что пока этого человека можно увидеть только с помощью УЗИ. Называть беременную женщину «будущей мамой» тоже неверно — она стала матерью в момент зачатия, даже если и не знала об этом.

Это касается даже тех мужчин и женщин (кстати, не обязательно состоявших в браке), кто по каким-то причинам решили прервать беременность (аборт, спровоцированный выкидыш, abortивные средства предохранения). Зачавшие ребенка по факту становятся родителями и остаются ими независимо от того, родился ребенок или нет. Этот факт многие предпочитают не признавать, называя ребенка «зародышем», «плодом», набором «клеток», «эмбрионом» и т. п. Некоторые названия — научные термины, заимствованные из физиологии и биологии, другие взяты из просторечия, но цель их использования, как правило, одна: показать, что зачатый ребенок до определенного возраста не является человеком, личностью, ценностью. А это означает, что прерывание его жизни не является преступлением: «прерывание беременности» и «преднамеренное убийство своего ребенка», согласитесь, звучит по-разному.

Первый вариант не предполагает никакого чувства вины и раскаяния: «А что тут такого? Это же просто оплодотворенная яйцеклетка!» Во втором случае предстоит сложный путь признания, покаяния, исповедание своего греха, горевания — сложно представить себе большее горе, чем горе родителей, ставших причиной гибели своего ребенка. Когда в разговоре с психологом или в беседе со священником женщины или мужчины сетуют на Бога, что Он не дает им детей, часто на уточняющие вопросы: «А были ли в вашей жизни беременности, и если да, то чем закончились?» можно услышать: «Да, была беременность, но тогда не было готовности стать родителем / не было необходимой материальной базы / надо было учиться / мама была против / хотелось пожить для себя. Но это же по молодости! Сейчас-то совсем другое дело — я хочу, а Он не дает!» или «У меня было несколько выкидышей, но детей не было».

Подобные ситуации, на наш взгляд, не нуждаются в комментариях — можем только еще раз озвучить позицию, которую мы разделяем: жизнь человека начинается с момента его зачатия, и в этот же миг женщина становится матерью, а мужчина отцом; жизнь личности — не предмет, который можно хотеть или не хотеть «иметь», и когда эта жизнь уже началась, прерывать ее — преступный выбор.

Жизнь больше не будет прежней

Осознание того, что они стали родителями, для супругов может стать как полной неожиданностью (случайная беременность), так и долгожданным событием. Но независимо от обстоятельств, сопутствующих этому известию, наступление беременности, возможность появления потомка — событие, необратимо меняющее жизнь мужа и жены, а также историю расширенной семьи.

Первая реакция на такую новость остается в памяти сердца навсегда. Важны даже не столько слова, сколько невербальные сигналы, которые отражают подлинное отношение человека к событию. Если супруги были готовы, ожидали, надеялись, мечтали о пополнении семейства, то их непосредственной реакцией будет радость, счастье, благодарность, нежность. Если же не были готовы, то в лучшем случае они испытают радостное удивление («Вот это да! Не может быть!»), в худшем — их может охватить испуг («Какой ужас! Что же теперь делать?»), тревога («Что теперь будет?»), чувство вины или обиды («Проглядели! Надо было / не надо было...»), гнев («Как же так?! За что мне это?!»), сомнения («Оставлять или делать аборт?»).

Известие о беременности влияет на отношения супругов не только в лучшую сторону, но нередко и в худшую. Женщина, осознав свою уязвимость и зависимость от мужа в связи с появлением малыша, может почувствовать себя в заключении — надолго лишенной свободы, связанной с этим мужчиной навечно общим ребенком. А вдруг это не входило в ее планы? А как же карьера, «пожить для себя», покупка квартиры, поездка в отпуск, где «все включено». Теперь «все выключено». И жена может начать осознанно или бессознательно мстить мужу за свои несбывшиеся мечты и неосуществимые в ближайшую пятилетку планы, устраивать истерики, предъявлять претензии, часто используя беременность в качестве оправдания: «Не забывай, что я в положении!»

Но и не все мужчины приходят в восторг, узнав, что стали отцами. Даже если беременность планировалась, когда она становится фактом, муж может обнаружить, что еще «не нагулялся», не готов к такой ответственности, не хочет брать на себя обязательства по обеспечению семьи («Ты что, теперь работать не будешь? Мы на мою зарплату не проживем!»). Пока ребенок был «в планах», об этих вопросах не думалось, а когда он стал реальностью, пришлось посмотреть правде в глаза. А дальше — как в не очень смешной шутке: «Может, само рассосется?» Да еще жена становится слишком чувствительной, слова ей не скажи. И готовить перестала — у нее токсикоз. Про сексуальную жизнь вообще забыли, а на работе, как назло, новая сотрудница глазки строит. А вы говорите: «Дети — цветы жизни».

Когда эмоции супругов похожи, они остаются «командой». Оба рады — прекрасно! Оба «не в восторге», но понимают чувства друг друга — между ними возможен диалог. Хотя в этом случае, конечно, намного сильнее риск, что пара примет решение прервать беременность. В ситуации, когда кто-то рад, а кто-то нет, шансов сохранить ребенку жизнь больше — все-таки один из родителей на стороне малыша. Но это может стать поводом для взаимных претензий и серьезного разлада между супругами (вплоть до разрыва отношений). Очень тяжело принять, что в тот момент, когда меня переполняет счастье, мой партнер не только не может его со мной разделить, но и игнорирует, обесценивает то, что мне дорого, злится, сомневается. Тем более когда речь идет об общем ребенке.

Да, конечно, потом супруг может изменить свое мнение, привыкнуть к новому положению, даже почувствовать искреннюю радость, но... тот первый миг не забудется. Это видно по тому, с какой непроходящей болью люди рассказывают: «Как он мог сказать мне тогда, чтобы я решала сама, рожать мне или не рожать?! Разве можно говорить беременной: пусть это будет твоей проблемой!»; «До сих пор не могу простить, что мне пришлось уговаривать жену не делать аборт»; «Я помню, как он разозлился на меня, когда я сообщила о ребенке, как кричал и ругался. Хотя после он в малыше души не чаял, его перекошенное злобой лицо у меня долго еще стояло перед глазами». Конечно, это влияет на супружеские отношения, на степень доверия и близости. Подобное не только остается в памяти, но еще, бывает, к сожалению, становится предметом обсуждения с родней и друзьями и, что еще хуже, передается потом ребенку: «Твой отец посылал меня на аборт»; «Мать тебя не хотела, я ее шантажом заставил тебя оставить». Как жить с этим знанием?!

Ребенок — плод невероятной близости и любви мужа и жены, продолжение каждого из супругов, и радость от его появления — это подтверждение ценности любви и ценности личности мужа и личности жены. Именно поэтому так болезненно воспринимается сомнение или отказ от ребенка — кажется, что сомневаются в ценности наших отношений и не хотят, чтобы в мире появился кто-то, похожий на меня, я как бы лишаясь перспективы, будущего. Все, что так или иначе затрагивает ощущение самооценки человека, воспринимается остро, ведь в этой области личность очень уязвима.

Близким тоже необходимо это учитывать и бережно относиться к чувствам молодых родителей. Особенно надо выбирать выражения старшему поколению — слова матери и отца, их отношение к появлению внуков имеют огромное влияние. Бабушкам и дедушкам важно найти «золотую середину» между восторженным: «Мы родили внука!» и: «О чем только этот негодяй думал, когда сделал нашей девочке второго ребенка?!» Ни полное слияние и включенность в жизнь взрослых детей, ни осуждение и неприятие не станут подмогой, а помощь и поддержка их как нужны в период проживания любого семейного кризиса.

Беременность: поддержите маму и берегите отца

В семье, ожидающей рождения ребенка, особое внимание принято уделять здоровью и эмоциональному состоянию женщины — это и понятно, ведь на девять месяцев ее тело становится домом, где развивается новая жизнь. От ее настроения и самочувствия зависит очень многое. Но не стоит забывать о том, что в этот период, именно в силу уязвимости своего состояния, женщина как никогда зависит от своего мужа.

Эмоциональная и физическая зависимость беременной вполне естественна и объяснима, хотя многим женщинам это состояние претит, и они вовсю стараются продемонстрировать свою самостоятельность и автономность... до первого головокружения или приступа слабости и тошноты. Женщина в это счастливое и непростое время нуждается в бережном отношении, ненавязчивой заботе, в понимании ее чувств и проявлении нежности со стороны любимого мужчины — и это не глупые капризы, а потребности, связанные с ее новым положением. Ей хочется делиться с мужем непередаваемыми ощущениями, проживать вместе этот необыкновенный опыт.

Но если состояние жены зависит от мужа, почему же так мало говорят о мужчине? Исправим эту несправедливость.

Осознание изменения своей роли в связи с приобретением нового статуса «отец» происходит постепенно, требует времени. Процесс этот часто скрыт от посторонних глаз, не так заметен, как то, что происходит с женщиной, у которой «на лбу все написано». «Отцовские чувства не менее сильны, не менее нежны, чем чувства матери. Проблема в том, что, согласно сложившемуся стереотипу, мужчина чувствовать не должен, иначе он „не мужик“». Поэтому мужчины прячут свою любовь и нежность, боль и заботу. Прячут, но чрезвычайно страдают, если им не удастся реализовать свое отцовство».

Правда, в последнее время потихоньку начинает меняться искаженное стереотипами отношение к мужской эмоциональности, и очень радостно наблюдать, что многие мужчины перестают подавлять и игнорировать свои чувства. А ведь молодого отца охватывает целая буря самых разнообразных эмоций: радость, гордость, тревога по поводу новой, не освоенной еще ответственности, трепет, беспокойство за жену и ребенка, вдохновение, надежда. От такого неожиданного наплыва мужчина с непривычки и по неопытности может растеряться, поэтому ему просто необходима в этот момент поддержка отца или деда (а если их нет рядом, то крестного, дяди, старшего брата, духовника — авторитетного старшего мужчины, имеющего уже опыт отцовства). Ему важно услышать: «Все нормально, сынок! Я через это тоже прошел. Ты справишься! Я в тебя верю. Ты всегда можешь рассчитывать на меня, а уж я помогу, чем смогу». Эти слова он должен услышать именно от отца, а не от матери, потому что отцовство передается по мужской линии, от отца к сыну и никак иначе — это антропологический закон, хотя многие феминистски настроенные женщины пытаются с этим спорить.

Почувствовав поддержку, поверив в свои силы и немного уняв первое волнение, муж теперь в состоянии стать опорой, поддержкой и защитой своей жене. А вот не имея поддержки, не умея самостоятельно справиться с нахлынувшими чувствами, мужчина может попытаться подавить их, но это требует колоссального напряжения, забирает много сил, из-за этого повышается раздражительность, появляется вспыльчивость, мужчина начинает срываться на окружающих, в том числе на жене, потом чувствует вину и стыд и все меньше доверяет себе.

Этим объясняется, что в первые месяцы беременности жены некоторые мужья становятся «нервными», отдаляются, злоупотребляют алкоголем, чтобы хоть как-то «расслабиться и забыться». Жены не понимают, что происходит, обижаются, подключают «общественность» в лице тещи или свекрови, конфликт нарастает... А молодому отцу надо было всего лишь найти мужскую поддержку, чтобы кто-то его подбодрил, вселил в него уверенность, дал возможность выговориться, поделиться своими страхами и сомнениями в себе. Не так много, но как важно, чтобы это было сделано вовремя.

Может ли мужчина справиться сам с этой непростой внутренней задачей? Да, если он лично зрелый, обладает адекватной самооценкой, ощущает безусловную ценность собственной личности, не зависит от мнения окружающих, эмоционально устойчив, у

него в детстве был хороший пример родительской семьи... Хотя и такому пара слов ободрения не помешает. Отсюда наш призыв: берегите молодых отцов! От их эмоционального благополучия и настроения очень многое зависит в семье. А женам можно порекомендовать быть снисходительнее и терпимее (насколько это возможно беременной женщине), дать мужчине время освоиться. Женщине в этой ситуации чуть проще, так как она в силу своей природы лучше адаптируется к любым изменениям. И потом, не стоит забывать, что девочки-то с детства играют в дочки-матери, а вот мальчики в «сыночки-папы» не играют.

Необходимо учитывать и еще один факт. «Мужчина в норме созревает годам к тридцати. Не случайно по Номоканону (византийскому сборнику церковных правил VI-VII вв.) именно с тридцати лет можно рукополагать в священники. В этом правиле очень точно зафиксирована реальная, природно-социальная картина созревания мужчины. Если мужчина вступает в брак до 28-30 лет, то мужественность и отцовство будут „дорастать“ в нем уже внутри брака, параллельно семейным отношениям. И первые дети могут настоящего отцовства недополучить. Это не трагично, потому что по мере взросления отец будет меняться».

Что касается молодой матери, то переживание беременности зависит от огромного числа самых разнообразных факторов: возраст, физическое и психическое здоровье, гормональный фон, наличие химических зависимостей (алкоголизм, наркомания, курение), наследственность, психологическая готовность к материнству, отношения с мужем, отношения с расширенной семьей, рабочий график и эмоциональный климат на работе, физическая нагрузка дома и на работе, стабильность материального положения семьи, жилищные условия, питание, возможность дополнительного отдыха — всего не перечислишь. Но особую роль играет отношение женщины к своей беременности.

В психологической литературе прекрасно описаны различные классификации психологического состояния, эмоциональных реакций и поведения женщин в это важное для них время. Но прежде, чем мы приведем несколько примеров, хотим напомнить, что в реальной жизни «в чистом виде» эти состояния встречаются крайне редко, поэтому не торопитесь ставить «диагнозы» себе или знакомым. Основным методом диагностики был и остается клинико-психологический, включающий психологическую беседу (интервью) и наблюдение. Но для того чтобы этот метод использовать, нужно быть или психологом, или психотерапевтом. Наша задача — лишь познакомить вас с тем, как по-разному женщины могут проживать беременность и каким образом тот или иной тип проживания может повлиять на супружеские отношения.

Оптимальный (адекватный) тип переживания беременности — женщина, как правило, рада появлению ребенка, она трезво и ответственно относится к беременности, ведет достаточно активный образ жизни, следит за своим здоровьем, выполняет необходимые рекомендации врачей, спокойно воспринимает ограничения, связанные со своим положением. Если вдруг по каким-либо причинам возникают те или иные осложнения течения беременности, она делает все, что от нее зависит, для спасения ребенка.

Как правило, у нее гармоничные отношения с мужем, ребенка хотели оба. Муж во всем поддерживает жену, они вместе посещают занятия или курсы для беременных, по-своему «общаются» с ребенком, перестраивают свою жизнь так, чтобы создать наилучшие условия для вынашивания ребенка, и делают все это с любовью и радостью, сохраняя здоровое чувство меры, без насилия над собой, а не из чувства долга.

Окружающие, которые еще не в курсе «интересного положения», глядя на женщину, начинают интересоваться: «Ты что-то в последнее время вся светишься, уж не беременна ли?» И этот свет счастья, глубины, тайны, озаряющий лицо молодой матери, которая носит под сердцем дитя, ни с чем не перепутаешь.

Супружеские отношения здесь, как правило, качественно меняются, становятся крепче, глубже, более доверительными, наполняются новыми смыслами, ведь муж и жена раскрываются с совершенно новых, незнакомых сторон. Они и сами себя такими еще не знали — невозможно представить себе, каким я буду отцом/матерью, пока я им/ей не стану. Это узнавание и себя, и партнера может принести не только приятные открытия, но и разочарования — важно заранее быть к этому готовыми и не делать поспешных выводов. Если же на этом этапе жена или муж проявляют резкость, нетерпимость, неуважение, невнимание по отношению друг к другу, шрамы от этих ран могут потом

еще долго болеть, потому что в период проживания супругами беременности они чрезвычайно уязвимы.

Гипогестогнозический (игнорирующий) тип — сногшибательное название, особенно для беременной женщины. «Голубушка, а вы знаете, что у вас гипогестогнозический тип переживания беременности?» — отличный повод упасть в обморок. Но не будем пугаться терминологии — сначала расшифруем непонятное слово: *hypo* (греч.) — приставка, означающая слабую выраженность, *gestatio* (лат.) — беременность, *gnosis* (греч.) — знание.

Что же характерно для тех, у кого преобладает этот тип? Как ни печально это признавать, скорее всего, женщина либо явно, либо бессознательно не хотела этого ребенка (по разным причинам — здесь это не так важно), поэтому «догадывается» она о беременности, когда продолжать «не замечать» физические симптомы становится совершенно невозможно. До последнего она объясняет свое самочувствие некачественной едой, переутомлением, плохим настроением, некоторые даже готовы подозревать у себя ранний климакс или миому — но только не «это»! Осознание реальности становится неприятным шоком: «Я? Не может этого быть!» Требуется время, чтобы осознать этот факт и принять его (или не принять — такое тоже бывает довольно часто).

Смирившись с беременностью, женщина без крайней нужды (госпитализация из-за угрозы выкидыша) ничего не меняет в сложившемся образе жизни и старается не замечать, не вспоминать лишний раз о том, что в ее утробе живет и развивается ребенок. Она не торопится сообщать эту новость никому, в том числе и отцу ребенка. И.В. Добряков, автор книг и учебников по перинатальной и семейной психологии, отмечает, что «как правило, они равнодушны к тому, замечают окружающие у них признаки беременности или нет, но повышенное внимание, расспросы по поводу беременности, состояния здоровья, попытки особого отношения, предложения помощи вызывают у таких женщин раздражение. Для таких женщин характерны следующие высказывания, соответствующие их переживаниям: „я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с моей беременностью“; „я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах“; „я не задумываюсь о предстоящем материнстве“».

Любые проявления беременности, особенно те, что доставляют дискомфорт и мешают жить в привычном ритме, раздражают и расстраивают: «Как мне надоел этот ужасный токсикоз! Когда это все уже закончится! Не могу больше!» При этом чаще всего «не хватает времени», да и желания, встать на учет, выполнять назначения врачей. К посещению курсов дородовой подготовки большинство женщин этой группы относятся скептически. Нередко они не считают необходимым ради здоровья малыша отказываться даже на время от курения, от употребления спиртных напитков или наркотических веществ, от вредных продуктов, не предпринимают никаких действий, чтобы по возможности снизить нагрузку на работе, даже несмотря на реальный риск потерять ребенка. Ни о каких ласковых словах, обращенных «к плоду», и колыбельных на ночь речи вообще не идет.

Такое пренебрежение потребностями ребенка не всегда следствие безответственности или легкомысленности. Причиной может быть и отсутствие ощущения ценности собственной личности и своей жизни, привычка игнорировать свои нужды, неумение заботиться о себе. Такое отношение переносится и на ребенка: «Почему я должна относиться к нему лучше, чем к себе! Мне на него (а на самом деле на себя) наплевать!»

Главное — не начать никого обвинять и осуждать, ведь чаще всего не о вине надо говорить, а о беде, которая искалечила, исказила то, что изначально было создано прекрасным и животворящим. Много трагичного произошло в истории и в наших родах, семьях, мы наследники такого количества горя и боли из-за преступлений против человека, против человечности — немудрено, что матери перестали хотеть рожать и любить своих детей. Это никого не оправдывает, но кое-что объясняет. Очень грустно об этом писать, ведь, сами того не понимая, женщины обкрадывают себя, лишают чудесных мгновений, которые, может быть, никогда больше не повторятся в их жизни (других детей может не быть). Остается только выразить сожаление о том, что так сложилось в нашем мире: для многих женщин переживание материнства как счастья — недоступно.

Вышеописанный тип переживания беременности можно наблюдать у женщин любых

возрастов (детородных), разного уровня интеллектуального развития и различного социального положения. Это не только «молодые дуручки», забеременевшие случайно, но и взрослые образованные успешные женщины, и многодетные матери, замужние и не состоящие в браке. Как ни парадоксально, но такое отношение иногда встречается и у тех, кто годами проходил лечение от бесплодия, чья беременность наступила не с первой попытки и в результате ЭКО.

Единственное, пожалуй, что объединяет всех женщин, относящихся к гипогестогнозическому типу, — отсутствие признания и ощущения ценности жизни (как своей собственной, так и жизни ребенка). С восстановления этого ощущения и надо начинать психологическую помощь, если, конечно, за этой помощью обратятся. Нетрудно догадаться, что, если не попытаться хотя бы немного изменить такой тип отношения к беременности, это может негативно сказаться на развитии ребенка и выстраивании детско-родительских отношений в дальнейшем.

На супружеских отношениях все это тоже отражается не лучшим образом, так как мужу может быть очень больно видеть, что жена пренебрегает ребенком или причиняет ему ущерб. Воспитывать взрослую женщину бесполезно; запугивать, критиковать, читать нотации — только настраивать ее против себя. Есть замечательный отечественный мультфильм «Недобаяканная», где показан один из вариантов помощи мужа своей жене. Перед супругом встает нелегкая задача с любовью и нежностью найти тонкий подход к своей жене, так позаботиться о ней, создать такую принимающую и безопасную для нее атмосферу, чтобы ей было не так страшно и одиноко, чтобы она почувствовала себя любимой и ценимой и, может быть, хоть немного изменила бы свое отношение к себе и к ребенку.

Эйфорический тип переживания беременности по своим внешним проявлениям кажется прямо противоположным игнорирующему. Здесь все счастливы! И в ближайшие месяцы будет очень много восклицательных знаков, обобщений, восторженных и высокопарных слов, ведь все воспринимается в розовом цвете: «все будет прекрасно и превосходно» (просто «хорошо» не котируется). Проблема в том, что эйфория мешает трезво оценивать риски и не способствует адекватному восприятию реальности.

Для женщин этой группы характерны крайности: например, некоторые абсолютно убеждены, что сами со всем справятся, поэтому им не нужны никакие врачи и курсы. Другие, напротив, ходят по всем курсам и врачам (желательно профессорам), но занятия посещают нерегулярно, а рекомендации выполняют по настроению. От идеализации до обесценивания — один шаг. Или еще один пример: когда нет никаких неприятных симптомов, нет и никаких, даже самых разумных, необходимых ограничений: «Мне все на пользу!» Но как только возникают какие-то проблемы и сложности, они застают врасплох, преувеличиваются, начинается паника и предпринимаются «самые решительные меры».

Женщины этого типа склонны к демонстративности, любят повышенное внимание и пользуются своим «особым положением», где надо и где не надо, манипулируя окружающими. О «радостном известии!!!» сообщается сразу и всем, ведь кажется, что сейчас, когда они стали «вместилищем чуда!!!», они могут наконец получить все то, в чем они раньше себе отказывали (или другие им отказывали). Поэтому они резко меняют образ жизни, но не так, как было бы лучше ребенку, а так, как им хочется, иногда даже в ущерб ребенку. «Мать должна наслаждаться жизнью, тогда и с малышом будет все в порядке» — звучит красиво и кажется правильным. А на деле под «наслаждением» понимается валяние на диване вместо прогулки на свежем воздухе; объедание солеными огурцами с мороженым, пачками модных витаминов, шоколадом и красной икрой вместо разумной диеты; «красное вино полезно для крови!» (сомневаемся, что это правда) вместо чистой воды и свежевыжатого сока. Сказать же что-то против нельзя, так как логика здесь в расчет не принимается: «Желание беременной — закон!»

Подобное поведение может стать поводом для конфликтов не только с мужем, но и с окружением. Мало у кого хватит выдержки бесконечно потакать всем капризам (кстати, этого как раз делать не стоит) и выслушивать претензии, поэтому возникает напряжение, которое провоцирует беременную женщину пускать в ход все более изощренные уловки, чтобы не потерять свою пусть временную, но такую желанную власть. Надо отметить, что и от ребенка она ожидает всего самого-самого:

супергениальности, неземной красоты, сверхдоброты и прочего и прочего. И от себя ждет не меньше: «Я буду самой лучшей мамой на свете!» Как же тяжело потом будет переживать разочарование от столкновения с правдой жизни, и как нужна будет в тот момент любящая поддержка мужа...

Что за всем этим стоит? Причины могут быть разноплановыми. Отчасти общая инфантильность, отчасти истерические черты личности, но, может быть, все это маска, которая прячет трезвый, холодный расчет, меркантильные цели? В каждом конкретном случае надо разбираться отдельно. Жаль только, что эйфорический тип переживания женщиной беременности, так же как и игнорирующий, редко держит в фокусе внимания ребенка, его реальные потребности, да и супружество подвергается здесь угрозе, поэтому этот тип тоже нуждается в психологической коррекции.

Тревожный тип переживания беременности бывает сложно определить, так как не все специалисты в состоянии отличить здоровую, естественную реакцию тревоги от неадекватной, что уж говорить об обычных людях. Тревоги, страхи, фобии беременных давно стали предметом пристального изучения врачей и перинатальных психологов. Но мы сейчас не будем вдаваться во все тонкости этого вопроса, наметим лишь некоторые контуры проблемы.

Любая беременная женщина может испытывать тревогу хотя бы просто в силу того, что находится в ситуации неопределенности, исход которой непредсказуем, степень риска достаточно велика, а на кон поставлено самое драгоценное — здоровье и жизнь ребенка, а также здоровье и жизнь самой женщины. Согласитесь, есть от чего начать беспокоиться. Но нам важно отметить, что *адекватная тревога* помогает адаптироваться к новым обстоятельствам, делает человека более внимательным, осторожным, ответственным, помогает мобилизовать силы, а при прояснении ситуации или прекращении действия угрожающих факторов исчезает, оставляя после себя лишь усталость. При этом интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине вызывающей ее опасности. Такая тревога не должна беспокоить ни саму женщину, ни ее близких, ни специалистов, которые следят за течением беременности.

Что же касается *неадекватной тревоги*, с которой обязательно нужно что-то делать, то ее можно узнать по нескольким признакам:

- объективно безопасные обстоятельства воспринимаются как тревожные;
- сила эмоциональной реакции несоизмеримо больше повода, который ее вызвал;
- никакие уговоры, логические доводы, примеры и любые другие попытки успокоить не венчаются успехом, а иногда провоцируют еще больший приступ тревоги: «Если вы меня так старательно утешаете, значит, все еще хуже, чем я думала!»;
- даже после того, как женщина успокоилась или ситуация благополучно разрешилась, любое воспоминание об этой тревоге может запустить ее новый виток: «Нет, ну все-таки...»;
- мнительность, постоянное ожидание чего-то плохого, поиск «знаков», подтверждающих нехорошие предчувствия, выискивание несуществующих закономерностей, магическое сознание;
- облегчение, если что-то плохое все-таки случается: «Я так и знала! Я чувствовала, что это произойдет! Я была права, а мне никто не верил».

Исследования женщин с тревожным типом переживания беременности показали, что его формированию способствуют:

- случайность беременности;
- манипулятивный характер мотивов, побудивших женщину забеременеть (меркантильный, самоутверждения, компенсаторный и т. п.);
- беременность вне брака;
- супружеская дисгармония;

- дисфункциональная семья;
- неблагоприятные материально-бытовые условия;
- некоторые личностные особенности (низкая самооценка, высокий уровень тревожности и т. п.);
- соматическое нездоровье;
- психическое нездоровье.

По мнению перинатальных психологов, у женщин с тревожным типом довольно часто отмечается сочетание изначально высокого уровня тревожности (как устойчивой личностной характеристики) и реакций на актуальные проблемы. Им свойственны такие личностные черты, как ранимость, мнительность, внушаемость, повышенная утомляемость, суетливость, эмоциональная лабильность (неустойчивость). Они не уверены в себе, легко расстраиваются и теряют душевное равновесие. Их отличает высокое чувство ответственности. Они стесняются своей беременности, им очень неприятно, если посторонние люди замечают, что они «в положении». Их тревожит отношение к беременности родителей, мужа, даже если оснований для этого нет. Им часто кажется, что муж стал к ним хуже относиться, возникают опасения остаться одной с ребенком. При этом, с одной стороны, женщина испытывает радость оттого, что с рождением ребенка она станет не такой одинокой, а с другой — опасается, что не справится с материнскими обязанностями.

Мужу, конечно, трудно серьезно относиться к беспочвенным тревогам супруги, не реагировать на ее ничем не обоснованные подозрения, постоянно успокаивать. В какой-то момент он может начать терять терпение, раздражаться, чем невольно подкрепляет «худшие предположения» своей жены. Масла в огонь могут подливать и старшие родственники, которым достаточно обронить мимоходом: «Что-то ты бледненькая/слишком румяная/худенькая/пухленькая/вялая/активная и т. п.», как тревога у беременной начнет зашкаливать. В идеале мужу, конечно, нужно защищать жену от всякого рода провокаций, но он не может находиться рядом с ней круглосуточно, да и возможности его не безграничны.

Тип переживания беременности не так уж трудно выявить как врачу женской консультации, перинатальному психологу, так и ведущему курсы дородовой подготовки. Чем раньше это сделать, тем лучше — больше шансов получить своевременную психологическую помощь и избежать ненужного напряжения, ссор и конфликтов в семейной жизни.

К выбору специалиста, который будет вести беременность, важно отнестись серьезно, не стоит торопиться, имеет смысл познакомиться с несколькими, чтобы найти профессионала по душе. Человеческий контакт здесь играет очень важную роль — чем серьезнее проблема, тем больше требуется времени, чтобы заслужить доверие и право обсуждать болезненные интимные темы. При этом некоторые вещи полезнее проговаривать вместе с мужем, но есть и то, что озвучивается только специалисту. Если это не касается здоровья ребенка и взаимоотношений с супругом, подобное умалчивание не будет проявлением недоверия или обманом супруга — у каждого может быть что-то личное, касающееся только его, чем он не хочет делиться (сейчас или вообще) даже с самым близким человеком.

Интересно, что во всем мире существует огромное количество исследований, изучающих особенности беременных женщин, но нам не попало ни одного исследования, посвященного мужчинам, мужьям беременных жен. Если повнимательнее присмотреться к тем типам поведения и эмоциональных реакций, описание которых мы привели выше, не кажется ли вам, что мужчины тоже могут вести себя схожим образом?

Главное, чтобы хотя бы у одного из супругов было более или менее адекватное отношение к беременности. Ведь если у одного эйфорический тип, а у второго игнорирующий или у обоих тревожный, останется только посочувствовать малышу, находящемуся в утробе. Было бы здорово, если бы кто-то взялся за изучение влияния на ребенка отношения отца к беременности, а также всех возможных сочетаний типов отношения отца с типами переживания беременности матерью. А может быть, кто-то уже этим занимается?

Рождение

И вот час икс наступил. Акушерка произносит долгожданные слова: «У вас мальчик/девочка!» Принято считать этот момент самым счастливым в жизни родителей, но в действительности осознание масштаба свершившегося события, а также ощущение счастья у разных людей приходят в разное время, и совсем не обязательно сразу после рождения малыша. Поэтому не стоит пугаться и обвинять себя или партнера в бесчувствии — каждый из нас особенный, эксклюзивный, и реакции на сильный стресс у нас тоже могут очень отличаться, а появление на свет ребенка — сильнейший стресс для его родителей, нельзя это не учитывать. Новоиспеченным матери и отцу необходимо дать себе время на то, чтобы хоть немного опомниться от пережитых тревог, боли, напряжения всех физических и психических сил, прийти в себя. Шутка ли — родили! нового! Человека! Событие космического масштаба!

Почему же это радостное время психологи называют кризисом? Потому что с появлением малыша вся семья в одно мгновение оказывается на качественно новой ступени своего развития, с постоянно возникающими неожиданными задачами, с колоссальной ответственностью за только что родившуюся жизнь. Все ответы приходится искать самостоятельно и на ходу, а большинство чужих советов и рекомендаций абсолютно бесполезны — ведь никто еще на планете не был родителем/бабушкой/дедушкой этого конкретного ребенка, следовательно, никто не знает, как с ним «правильно» жить. Семье предстоит познакомиться с особенностями маленького человека, приноровиться к нему, измениться с учетом его потребностей, при этом каждому члену семьи нужно еще освоить собственную неизведанную доселе роль и одновременно привыкнуть к изменившемуся партнеру (а то, что родительство меняет людей, — неоспоримый факт).

Для всей семьи с рождением первенца открывается новая перспектива — продолжение рода. Каким оно будет? Отец и мать обретают новые жизненные смыслы, у них меняется, иногда кардинально, образ жизни, мировоззрение. Если добавить ко всему перечисленному то, какой высокой может оказаться цена ошибки и с какими рисками приходится буквально на каждом шагу сталкиваться молодым родителям, может показаться, что слово «кризис» слишком мягкое для описания этого неповторимого, невероятно счастливого, но и пугающего, захватывающего остротой ощущений периода жизни семьи.

Как каждый из родителей проживает это непростое время, как относится к малышу и к своему партнеру, проявляет ли желание «добровольно» разделить ответственность за воспитание и прочее — все это может как укрепить супружеские отношения, так и нарушить их. То, с какой готовностью и радостью каждый из супругов выполняет свои обязанности и при необходимости оказывает партнеру помощь или эмоциональную поддержку, никого не может оставить равнодушным — взаимная любовь от этого день ото дня крепнет, доверие возрастает. Совместное решение множества самых разноплановых задач, хлопоты, кооперирование усилий для достижения целей, взаимовыручка — все это делает мужа и жену сплоченной командой. Вовремя подставленное плечо, понимание без слов, ободряющая улыбка в нужный момент — все это вызывает прилив разных чувств: и благодарности, и гордости за партнера — «вот он у меня какой!», и нежности. Это время может стать очень счастливым в жизни супругов.

У кого детки, у того и заботы

Важно иметь в виду, что в первое время после появления на свет малыша родители могут испытывать не только восторг и счастье, но и страх, разочарование, неуверенность, раздражение, даже злость. Не стоит пугаться такой разнообразной эмоциональной палитры — это естественная реакция на сверхсильный стресс. Ведь с момента прихода в мир нового человека начинается новая эпоха в жизни его родителей, и заранее подготовиться к этому кризисному моменту невозможно. Поэтому не надо никого (в том числе самого себя) стыдить и осуждать, обвинять в отсутствии родительских чувств, под которыми почему-то подразумеваются исключительно нежность, умиление и блаженство.

Конечно, если негативные переживания преобладают, то этим вопросом следует озаботиться, а в каких-то крайних случаях, может быть, даже имеет смысл обратиться к специалисту. Но чаще всего, если люди не прячут от других и от самих себя свои эмоциональные проявления, а проживают их, проговаривают, обсуждают с тем, кому доверяют, оказывается, что ничего страшного не происходит, все вполне объяснимо.

Бывает, конечно, что отец или мать, а то и оба родителя просто не готовы к родительству. Да, супруги хотели ребенка, надеялись, что с его появлением жизнь приобретет новый смысл... Но готовы ли они обеспечить ребенку то, в чем нуждается он? Часто осознание этой неготовности, нехватка внутренних ресурсов вызывают ухудшение эмоционального состояния. Готовы ли родители уделять ему достаточно времени, внимания, сил — не столько, сколько «могу и хочу», а столько, сколько ему надо? Готовы ли принять его всем сердцем, без упреков и разочарования во взгляде, такого, какой он есть, со всеми его особенностями, а не такого, о котором мечталось, без условий и сравнений со своим «идеалом» или другими детьми? Готовы ли к ограничениям своих естественных потребностей и желаний, к грузу ответственности за бесконечную череду решений, от которых, возможно, зависит здоровье и жизнь маленького человека, к чувству вины и отчаяния за свои ошибки? Есть ли у них эмоциональные, личностные ресурсы для исполнения родительской роли? (Все это необходимо!) Заранее никто не может быть на сто процентов уверен в своей родительской компетентности. И нет никакой необходимости быть «совершенным» родителем, но хорошо бы уметь трезво оценивать свои сильные и слабые стороны, взвешивать собственные возможности.

Конечно, уход за ребенком не требует постоянных сверхусилий — это не стихийное бедствие и не война. Но нужно время, а главное, желание, чтобы научиться рассчитывать свои силы в изменившихся с рождением малыша условиях. А с желанием перестраиваться и осваивать новые функции как раз могут возникнуть проблемы.

Как мы уже писали, «хочу ребенка» и «готов быть родителем» — это совершенно разные позиции. «Хочу» — значит, я нуждаюсь, а мой ребенок должен удовлетворять мои потребности и ожидания. «Готовы быть родителями» — у нас есть избыток, которым мы готовы делиться, у нас есть силы на то, чтобы свои потребности немного отодвинуть на второй план и заниматься потребностями маленького человека.

У женщин и мужчин часто есть почерпнутые из книг, передач и от знакомых ожидания, что ребенок — это сплошные радость и счастье. Откройте любой глянцевого журнал, зайдите в Инстаграм — на вас смотрят очаровательные улыбающиеся румяные малыши, всегда в хорошем настроении, чистенькие и аккуратные, вместе с не менее радостными родителями. Мало где можно наткнуться на фотографии измученных постоянным недосыпом, ошалевших от детского плача пап и мам с сопливыми орущими младенцами. Но бессонные ночи, понос, режущиеся зубы, усталость, тревоги, постоянная забота и внимание — это обычные будни семьи с грудным ребенком... Человек может оказаться эмоционально к этому не готов — он ожидал получить, а здесь надо отдавать. Родительство — это не цель и не состояние, это процесс, требующий большого количества ресурсов. И пока папа и мама со своими иллюзиями не расстанутся, пока они не перестроятся с инфантильной позиции на зрелую, им будет очень трудно. Проще, конечно, обвинить ребенка, что он «все время чего-то хочет», или начать уличать друг друга в нерадивости. Но этот путь быстро закончится тупиком.

То, что ребенок все время чего-то хочет и ему необходимо внимание, — это нормально! Он объективно во многом нуждается для жизни и развития и объективно ничего не может пока сам — он полностью зависим от взрослых. Конечно, здоровая усталость

родителей в этой ситуации существует. Но инфантильные папы и мамы винят в этом ребенка, а личностно зрелые (они существуют — это не сказочные персонажи!) говорят: мы не выпалились или не рассчитали свои силы, поэтому плохо себя чувствуем, надо бы передышку себе организовать. Они ищут причины и решения в себе.

Если мужчина и женщина готовы стать родителями, их цель долгосрочная — реализовать свое отцовство и материнство, создавая ребенку все необходимые для его развития физические и психологические условия: уход, заботу, внимание + время, безусловное и безоценочное принятие и прочее. Причем у отца и матери принципиально разные функции — родители дополняют друг друга, но не могут быть «взаимозаменяемыми».

Отец обеспечивает безопасные условия для жизни, охраняет физические и психологические границы семьи и отвечает за развитие ребенка: за целеполагание (что делать?), контроль (как делать?), смысл (зачем делать?) и ценности (ради чего делать?). Отец сызмальства учит ребенка действовать, принимать решения, делать выбор, находить, создавать, использовать самые разные ресурсы. Мать же в безопасных условиях, созданных отцом, удовлетворяет все физические и эмоциональные потребности малыша, заботится о его самочувствии и настроении и по мере взросления ребенка прививает ему навыки самостоятельного ухода за собой, начиная с элементарных — есть ложкой, самому ходить в туалет — и постепенно переходя к более сложным, например, учит его регулировать свое эмоциональное состояние — замечать эмоциональные реакции и выражать их адекватно ситуации.

С каждым годом жизни ребенка задачи родителей меняются, усложняются, становятся все интереснее — скучать точно не придется. Конечно, эти новые роли осваиваются супругами не сразу, более того, один из супругов может быстрее «войти в роль», чем другой. Бывает и так, что для одного быть родителем приятно и естественно, а второй мучается и никак не может примерить на себя все эти «вдруг» свалившиеся на него функции, задачи и ответственность.

Дети — угроза браку

В этот непростой для супругов период их отношений могут участиться ссоры и конфликты. До рождения ребенка они успели узнать друг друга как мужа и жену, как хозяина и хозяйку дома, но теперь перед ними встает новая задача: познакомиться с самими собой и с партнером в новом качестве — отца и матери их ребенка.

Существует риск, что в этих новых ролях супруги друг другу не понравятся: «Я думала, что ты будешь хорошим отцом, а ты...» — «А я не ожидал, что из тебя выйдет такая нудная мать!» Если в этот момент еще привести в качестве положительного примера кого-то из родителей или друзей, скандала не избежать. Сколько же мудрости и терпения надо, чтобы дать себе и супругу шанс освоиться в новом качестве, найти свой родительский стиль, а не пытаться соответствовать какому-то несуществующему идеалу. И бессмысленно проводить параллели с другими папами и мамами — они хороши для своих детей, а мы — для своих. Родные родители, несмотря на все их несовершенства, по определению лучше всех остальных по одной простой причине — они *родные*. В жизни очень много этому подтверждений.

Все это не означает, что у новоиспеченных родителей не должно быть никаких ориентиров в воспитании, что не надо читать книги по детскому развитию, прислушиваться к рекомендациям специалистов. Просто голос специалистов не должен заглушать голоса собственного сердца, интуиции. Не бывает универсальных советов — решение всегда принимается по ситуации. Слепо следуя чужому опыту, можно совершить больше ошибок, чем если идти с открытыми глазами, руководствуясь своими ощущениями и чувствами. Ведь любящие внимательные родители действительно прекрасно чувствуют свое дитя, просто иногда бывает страшно доверять себе, а не авторитетному мнению. Но сколько раз родители оказывались правы, а профессионалы только разводили руками, не находя «научных» объяснений.

Мы, конечно, сейчас не имеем в виду какие-то исключительные ситуации, когда у родителей есть те или иные особенности, из-за которых они не могут полноценно заботиться о физическом и эмоциональном развитии малыша. Например, любая сильно выраженная химическая зависимость (алкоголизм, наркомания), психические заболевания, тяжелые эмоциональные депрессивные состояния, разного рода проблемы со здоровьем могут стать серьезным, а порой и непреодолимым препятствием к реализации родительских функций. Отец и мать могут любить ребенка, но не иметь возможности заботиться о нем. Это настоящая трагедия для всех.

Семейные узы — самые крепкие, связи между мужем и женой или родителями и ребенком — самые сильные. Любое искажение этих связей может привести к тяжелым последствиям, поэтому надо предельно бережно относиться к самому себе, друг к другу и к отношениям — очень страшно терять родных, не иметь возможности отдать и получить ту любовь и заботу, которая так нужна каждому человеку.

Возвращаясь к влиянию рождения детей на супружество, приходится признать, что удовлетворенность супружескими отношениями в семьях с детьми младше полутора лет резко снижается. С чем это связано? Почему именно этот срок? Одно из объяснений: ребенок приблизительно до полутора лет полностью зависим от родителей, они фактически не принадлежат себе, а вынуждены большую часть своих сил и времени тратить на удовлетворение потребностей ребенка. Тут не до романтики и нежности — выспаться бы! Супругам часто не хватает ресурсов, чтобы позаботиться о себе, не то что о партнере или отношениях. Если ребенок на грудном вскармливании, это дополнительная (хотя естественная, а для многих еще и приятная) нагрузка на женский организм — маме тяжело постоянно «работать молочной кухней».

Пока в семье младенец, родителям гарантированы хроническая усталость, недосып, гормональные перестройки женщины, возросшая ответственность за семью у мужчины — все это факторы риска в супружеских отношениях. Главное, дожидаться, когда снова начнется «белая полоса». И ждать не очень долго — большинство женщин прекращают кормить ребенка грудью, когда он достигает 1-1,5 года, а значит, с этого момента они физически устают уже меньше и ребенок не так зависит от их присутствия — свобода!

В полтора года малыш обретает хоть небольшую, но самостоятельность. Он довольно уверенно сам передвигается — уже нет необходимости носить его на руках. Он дольше

спит ночью. И еще он может объяснить (показать), что он хочет. Пусть для объяснения он пока не использует связных предложений, тем не менее внимательные родители неплохо его понимают. В целом маме и папе чуть легче заботиться о своем малыше, и у них освобождаются физические и эмоциональные силы для общения друг с другом. Муж и жена соскучились друг по другу, им снова хорошо вместе, в их беседах появляются новые темы, кроме ставших обязательными обсуждений детского меню и пищеварительного процесса их чада.

И тут есть соблазн объявить, что ребенок уже «достаточно взрослый» и уже готов покинуть стены родного дома, чтобы начать «процесс социализации». При этом родители забывают (или просто не знают), что личностная социализация ребенка в раннем детстве происходит в общении со взрослым, а не с другими детьми. Отсюда возникает вопрос: «Вы хотите, чтобы ваш ребенок был похож на няню или воспитательницу детского сада?» Наблюдая за взрослым, ребенок старается подражать ему, перенимает особенности поведения, привычки, слова, способы выстраивания взаимоотношений, эмоциональные реакции на те или иные ситуации — папе и маме следует об этом помнить.

Ясли, детский сад или родители?

Есть жизненные ситуации, когда у родителей нет выбора — в воспитании своего ребенка они вынуждены пользоваться услугами помощников. Это может быть связано с тяжелым материальным положением семьи, с болезнью или смертью матери или отца, с особенностями профессии и т. п. Родители, возможно, и мечтали самостоятельно воспитывать ребенка в домашних условиях, но у них не было выбора между хорошим и плохим, а был лишь между плохим и очень плохим. Но в большинстве случаев вопрос о необходимости куда-нибудь «сдать ребенка» не стоит. Почему же тогда очереди в детские учреждения занимают за пару лет до того, как ребенок сможет туда пойти?

Одна из причин: некоторые женщины не умеют заниматься с детьми — играть, рисовать, читать, даже разговаривать. Знакомый священник рассказывал такой случай: подошла к нему молодая женщина с вопросом, как ей правильно воспитывать ребенка. Батюшка ее спрашивает: «А вы с малышом разговариваете?» — «Я ему читаю». — «Нет, вы разговариваете с ним?» — «А как это?» — «Можно так: что это у моего мальчика? Пальчик! А какой это пальчик? Мизинчик! А этот?» — «Подождите, батюшка, я сейчас запишу!» У кого-то этот разговор может вызвать улыбку, но с точки зрения психологии это серьезная проблема современных родителей — они не знают, как общаться со своими детьми, что и в каком возрасте ребенку нужно, что он должен уметь и понимать, а что — нет.

В нашу психологическую консультацию периодически звонят с вопросом, что делать, чтобы ребенок слушался. Часто оказывается, что проказнику всего несколько месяцев от роду, а родителям невдомек, что младенцы не должны слушаться, нет у них «грудничковой совести». Конечно, необходим психологический ликбез, но многим родителям просто не интересно жить со своим ребенком, поэтому они предпочитают доверить его воспитание грамотным профессионалам, а сами ищут себе более увлекательные или прибыльные занятия.

Есть и другая причина — рождение второго ребенка. Это знаменательное событие — стресс для всей семьи, но, конечно, меньший, чем появление на свет первенца. Семье снова необходимо перестраиваться, меняться, приспосабливаться, тем более что «двое детей — это не один плюс один», как говорят бывалые родители. Так вот, если старшему ребенку «не повезло» и он к моменту рождения младшего уже достиг «садовского» возраста, его могут отдать в ясли или детский сад, чтобы он «не мешал маме» заниматься новорожденным.

Мало того, что для старшего начинается тяжелый процесс «детронизации» (свержение с трона) — он перестает быть единственным, теперь ему всю оставшуюся жизнь придется делить внимание родителей, принадлежавшее ему безраздельно, с кем-то еще. Так еще папа с мамой решили и вовсе «избавиться» от него: «Ты у нас уже совсем большой, поэтому должен понимать/уступать/делиться/терпеть/стараться/быть ответственным/не огорчать маму». И при этом желательно еще не плакать — ведь взрослые не капризничают! Такое поведение родителей может нанести тяжелую эмоциональную травму неокрепшей психике маленького «старшего».

Как бы хорошо психологически ни готовили маленького ребенка к появлению братика или сестрички, все равно это сложный кризисный момент в жизни малыша — в это время он, как никогда, нуждается в заботе, нежности, любви и внимании. Но если вместо этого он получает еще и дополнительный стресс от необходимости адаптироваться к детскому саду, слушаться чужих взрослых и играть с незнакомыми детьми, неудивительно, что ребенок может стать капризным, неуправляемым, начать постоянно болеть, а также из ревности плохо относиться к младшему (иногда даже вредить младенцу). Как часто родители жалуются, что старший ребенок ведет себя неадекватно: дерется, кусает брата/сестру, на прогулке кидает в коляску камни и палки. Взрослые возмущаются тем, что он может произносить «невозможные, страшные» слова и угрозы: «Зачем вы его родили?! Он мне не нужен!» или «Я его убью! Выкину в окно! Отдайте его бабушке. Отнесите его обратно, где взяли!». Ребенка стыдят и наказывают, не желая услышать за его словами и поступками отчаяние, беспомощность, боль и страх.

Иногда не совсем ясна здесь позиция родителей. Ведь, осознавая ограниченность своих сил и ресурсов, можно подождать с рождением второго ребенка, вместо того чтобы «заводить» его в ущерб развитию старшего. Есть многодетные семьи, в которых все дети

росли в яслях и детских садах или, в лучшем случае, с нянями и бабушками, потому что «маме было очень тяжело». Есть, конечно, и другая крайность — сделать из старшего няньку и помощника по уходу за младшими, взвалив на него совершенно не детскую ответственность за другого ребенка. С точки зрения детских психологов, и в том и в другом случае возникает масса вопросов по поводу ответственности подобной родительской позиции. К сожалению, многие взрослые люди, выросшие в семье с двумя и более детьми, на психологической консультации с горечью говорят: «Когда у меня родился младший брат/сестра, мое детство закончилось».

Если говорить об идеальной ситуации, то лучшее место для развития ребенка до 4,5–5 лет — это все-таки семья. В раннем возрасте закладываются основы личности ребенка, его характера, формируется базовое доверие миру, развивается способность устанавливать стабильные близкие эмоциональные связи с другими людьми. Если ребенку не обеспечить определенного «прожиточного минимума», необходимого для развития, ему будет очень сложно жить, строить отношения, реализовывать свой личностный потенциал. Именно в семье, рядом с мамой и папой, рядом с родными и близкими, ребенок чувствует себя наиболее защищенным, ценным, любимым, он более активен и открыт миру. Слишком рано «оторванному» от семьи ребенку придется научиться выживать и адаптироваться, но эти навыки в какой-то момент могут помешать полноценному развитию его личности.

Еще один аспект, который нельзя оставить без внимания: в раннем возрасте ребенок нуждается в постоянном объяснении (проговаривании) того, что с ним происходит — ведь он учится чувствовать и понимать себя. Лучший помощник в этом трудном деле, конечно, мама — она, как никто другой, замечает малейшие изменения в настроении и поведении своего ребенка и может подсказать решение, которое подходит именно этому ребенку, ведь она ориентируется на его индивидуальность и очень хорошо знает его особенности.

У воспитателя в детском саду нет таких возможностей, он учит ребенка общим правилам и нормам, не имея времени и сил разбираться в тонкостях и нюансах потребностей и переживаний кого-то в отдельности. Поэтому, становясь взрослыми, многие хорошо знают, как «надо», но совершенно не разбираются в своих «хочу и могу», легко ответят, как «правильно», но теряются, если их спросят «а как вы считаете?», «что вы чувствуете?». В детском саду этому не учили... А ведь без глубокого знания себя, без понимания своих возможностей и ограничений, без умения замечать и контролировать свои эмоциональные реакции человеку сложно не только в общении с другими, но и с самим собой.

В детском саду сразу наступает «коллективизация», есть некое общее (среднее), на которое все ориентируются. Маленький человек еще себя не знает, а ему уже нужно знакомиться с Машей и Васей. Да еще надо осваивать и соблюдать новые правила, режим, чтобы стать «как все нормальные дети», а на самом деле, чтобы воспитателю было проще с ним управляться. Ребенку очень сложно уместить в голове разные правила — у мамы с папой одна система ценностей, одни порядки, а в детском саду другие. И некоторые дети, так как они больше времени проводят в детском саду, чем дома, начинают «строить» и «воспитывать» родителей, устанавливая дома детсадовские правила, чтобы самим каждый раз не перестраиваться, ведь это им сложно.

Особенно сложно ребенок привыкает к детскому саду в период кризиса трех лет. Этот возраст достаточно тяжелый: упрямство, беспричинные перемены настроения, истерики «на пустом месте» — желания ребенка не совпадают с его возможностями, да еще и взрослые начинают предъявлять более жесткие требования, добавляя при этом: «Ты же уже большой, ты должен понимать» (хотя он еще маленький и ничего не должен). В этот кризисный период ребенок особенно нуждается в принятии и эмоциональной поддержке родителей. Но у мамы закончился «отпуск по уходу за ребенком», и малыша «сдают» в детский сад. Со свойственным всем детям эгоцентризмом он может решить, что это случилось потому, что он плохо себя вел... Вывод: чтобы тебя никуда не «отдали», надо быть хорошим-«удобным», а не быть собой.

По какой бы причине родители ни отдавали ребенка в детское дошкольное учреждение, важно, чтобы он чувствовал, что в детсад его ведут не потому, что он капризничает, мешает маме работать или заниматься своими делами, и от него «избавляются», а потому, что в детском саду ему будет интересно, он будет играть с другими ребятами,

там есть такие игрушки, которых нет дома, там есть замечательные занятия. А если он захочет домой, то его возьмут обратно. Детский сад не должен быть местом «отбывания наказания, без права на досрочное освобождение» или «ожидания, когда придет мама, и я снова смогу жить».

Детский сад «становится злом, если неизбежен и обязателен для всех, как становится злом любое насилие над интимной, семейной сферой жизни. Но как услуга и возможность он злом не является, и если у семьи есть необходимость отдать ребенка в детский сад — ничем непоправимым и ужасным это не обернется, при условии, что услуга это качественная, что в данном случае означает: ребенок в саду будет чувствовать себя хорошо. Не „социализируется“ или „подготовится к школе“, а просто будет чувствовать себя хорошо, что бы это ни значило для вашего конкретного ребенка».

Общие признаки: у ребенка хорошее настроение, он с удовольствием рассказывает, чем он там занимался, рассказывает о воспитательнице, о друзьях. Периодически возникающие утренние капризы, что неохота вставать, не переходят в протест против детского сада. Конечно, ребенку там может что-то не нравиться — в таких случаях нужно с ним разговаривать. Иногда имеет смысл на чем-то настоять, но только не тогда, когда ребенок в аффекте, потому что в этот момент он нуждается в помощи родителей, в утешении и заботе. И еще следует обратить внимание не только на те случаи, когда ребенок рыдает и не хочет идти в детский сад, но и на то, что ребенок вечером не рад приходу мамы или не хочет возвращаться домой, — это тоже серьезный повод задуматься.

Главное, что необходимо иметь в виду: есть дети совершенно «не садовские» — например, с ослабленной нервной системой. Ради собственной карьеры, ради младших детей, ради своего свободного времени или ради того, чтобы ребенка в саду научили читать и считать, не стоит травмировать его личность. Ребенок должен личностно созреть, и можно многим пожертвовать ради того, чтобы создать условия для его полноценного развития и сохранения его личностной целостности. Чем старше ребенок, тем он сильнее в психологическом и эмоциональном плане. Развитие личности маленького человека важнее развития его учебных навыков, маминой возможности отдохнуть или поработать — здесь жизненно необходимо правильно расставить приоритеты.

Если родители приняли решение не водить ребенка в детсад, важно понимать, что общение с другими детьми ему все равно необходимо. Значит, нужно обеспечить детскую площадку, гости, развивающие занятия. Тут есть правило: чем младше ребенок, тем меньше должно быть детей, с которыми он будет вступать в контакт. Если ребенку 2 года, то ему стоит играть с одним-двумя детьми, не больше. В возрасте 4,5–5 лет наступает время ролевых игр. Здесь ребенку нужно несколько человек, чтобы распределить роли — ты папа, я мама, ты ребенок. Замечательно, когда вместе играют дети разного возраста — чего, кстати, нет в большинстве садиков. На фоне младших ребенок начинает чувствовать себя более старшим и успешным, а старшие дают ему перспективу, «куда» расти.

«Мы идем в школу!»

И вот уже скоро в первый класс. Для многих семей это волнующий момент, потому что необходимо выбрать школу, решить, кто будет в нее отводить утром и днем встречать, проверять уроки. Выходить ли бабушке на пенсию, чтобы ребенок не ходил с «ключом на шее», или маме переходить на полставки, или, может быть, лучше за небольшую плату договориться с соседкой. В обсуждениях и спорах может даже прозвучать страшное слово «продленка».

То, как проходит этот очередной этап социализации ребенка, можно рассматривать в качестве симптома функциональности/дисфункциональности всей семейной системы. Где-то собирается семейный совет во главе со старшим поколением, в других семьях все решения принимаются единолично кем-то из родителей. Некоторые не переживают по поводу школы и записывают ребенка в ту, что ближе к дому, другие же, осознавая степень ответственности за возможные последствия этого выбора, обращаются за помощью к бывалым родителям или специалистам. Какая из вышеперечисленных стратегий верная, сказать сложно — слишком много случайных факторов (учительница после первого полугодия ушла в декрет или переехала в другой район) и непредсказуемых рисков (на школьный двор случайно забежала беспризорная собака и перепугала всех детей). Хорошо, чтобы при выборе школы взрослые не забыли об интересах ребенка, учитывали бы его способности, возможности и ограничения. И еще родителям важно быть готовыми проявить гибкость и не бояться поменять класс или школу, если их или ребенка что-то не будет устраивать.

Один из популярных вопросов, который задают детскому психологу: в каком возрасте следует отдавать ребенка в школу? Общая рекомендация проста: в подготовительную группу после шести лет, а в первый класс после того, как ребенку исполнилось семь. Неужели это так принципиально? Почему нельзя отдать умненькую девочку, умеющую читать и писать, в первый класс в шесть с половиной? Отдать можно, и она даже может неплохо учиться, но это от нее потребует большего напряжения, чем от девочки всего на полгода старше. В детском возрасте на счету каждый месяц, поэтому не стоит перегружать непосильной физической и умственной нагрузкой ребенка, который еще не дорос.

К тому же к школе должна успеть сформироваться мотивация к обучению, ведь если ребенок недоиграл, у него могут начаться проблемы с поведением и прилежанием. В начальной школе главная задача — не усвоение новых знаний, а адаптация к новому коллективу, к непривычным требованиям, правилам. Ребенок осваивает самостоятельность и ответственность, привыкает к дисциплине — это требует от него всех сил, поэтому учеба не должна быть для него слишком сложной, а физическая нагрузка слишком большой.

Как правильно выбрать школу? Для того чтобы не отбить у ребенка желание учиться, сначала нужно найти учительницу, которая любит детей и уважает в них личность. Возраст и регалии учителя при этом значения не имеют. Поискать, не поленившись, потратить время, поговорить с родителями, прийти утром без ребенка и посмотреть, как дети приходят к этой учительнице. Если они бегут к ней, обнимают, она им рада и они тут же включаются в какую-то деятельность — можно спокойно отдавать сюда ребенка. В этом выборе нельзя полагаться на «авось». У многих взрослых, обращающихся за психологической помощью, воспоминания, связанные с начальной школой и первой учительницей, просто чудовищные — как их унижали, позорили, оскорбляли. И никто не застрахован от того, что сейчас этого нет.

Еще один значимый момент: чем меньше в классе учится детей, тем лучше — у учителя есть возможность найти индивидуальный подход к каждому. В начальной школе «перенаселенность» может стать серьезной помехой в адаптации ребенка к новым условиям и новой деятельности.

У родителей с учителем обязательно должен быть хороший контакт, чтобы была обратная связь. И здесь вопрос на засыпку: кто должен ходить в школу на родительские собрания? Подсказка: тот, кто отвечает в семье за безопасность и развитие. Правильный ответ: папа. Многие мамы согласятся, что когда на собрание идет папа, который заинтересован, чтобы его ребенок получил полноценное образование, то разговор с учителями и администрацией школы получается более конструктивным, чем когда все

ложится на «хрупкие женские плечи». Женщины эмоциональны и переживают за отношения, мужчины рациональны и требуют четкой и эффективной работы. Мама прекрасно организует праздники и чаепития, папы незаменимы в обсуждении дисциплины, учебных программ, материального обеспечения, планирования ремонта и, конечно, в проведении походов.

Когда мама пытается выполнить отцовские функции, у нее все равно получится по-женски, поэтому для всех лучше, когда каждый занимается своей частью воспитания. Кстати, уроки тоже лучше проверять папам. Мамина типичная реакция на двойку: «Зачем ты меня так расстроил?! Ты что, меня совсем не любишь?» Психологически подкованная мама спросит: «Расстроился? Неприятно, конечно, я тебе сочувствую. Если нужна помощь, обратись к папе». Отец же скажет: «Что-то не понял? Давай разбираться!» Конечно, в жизни бывает по-разному, но мы сейчас описали нормативные реакции — женскую (чувства, отношения) и мужскую (разум, действие). Когда в семье каждый на своем месте, дети, помимо хороших условий для своего развития, получают еще и пример гармоничного мужеско-женского взаимодействия.

Меняющие панцирь

Начальная школа пролетела, вот уже и средняя началась. Быстро и как-то незаметно (без особых потрясений) промелькнул возраст 10–12 лет, в котором дети еще относительно покладисты. И тут вдруг родители обнаруживают, что из их прелестного, более или менее послушного «ангелочка» за лето вырос неуживчивый, неуклюжий, нескладный подросток, который считает своей первостепенной задачей продемонстрировать всем, и прежде всего себе, собственную независимость. При этом он продолжает нуждаться в эмоциональной поддержке, в принятии и сочувствии и, конечно, остается полностью зависимым от старших материально.

Гормональная перестройка организма, стремительный рост, связанная с этими процессами повышенная утомляемость, сниженный иммунитет — это физиологическая сторона переходного возраста. Перепады настроения, неадекватные эмоциональные реакции, негативизм (противодействие всему и всем), обостренная чувствительность, сменяющаяся полным «бесчувствием», — психологическая сторона. Чтобы почувствовать себя взрослым, подросток готов на все что угодно: курить, пить, сквернословить, приходить домой за полночь или вовсе не ночевать дома, грубить старшим... Все это в том случае, если родители заранее не позаботились о том, чтобы направить бурную энергию «дитятки» в мирное русло.

Есть несколько основных моментов, которые важно знать, чтобы пережить переходный кризис ребенка без приводов в полицию и сердечных приступов у мамы с папой. Первое: подростку жизненно необходимо общение со сверстниками. Второе: для него огромное значение имеет чувство собственной нужности, включенность в какую-то осмысленную и полезную (а еще лучше опасную) деятельность, в которой есть куда расти, развиваться. Третье: подростку нужен «вожак» — взрослый (но не папа и не мама) или старший по возрасту, имеющий авторитет, силу, власть и харизму (учитель, священник, тренер, руководитель кружка, репетитор, сосед, старшеклассник или студент, крестный), тот, с кем интересно и не страшно, кто уважает других и сам вызывает уважение. Четвертое: не обойтись и без опыта успешности — чтобы то, что делает подросток, у него чаще получалось, чем не получалось. Так как он еще находится в процессе узнавания и утверждения себя, ему пока сложно переживать длинную череду неудач и ошибок, преодоление трудностей не столько закалит, сколько разуверит его в себе.

И здесь надо отметить, что главная личностная задача подростка — ответить самому себе на вопрос: «Кто я?» Все его помыслы и усилия направлены на самопознание, самоопределение и самоутверждение, причем если добиться последнего не удастся за счет успехов, то в ход могут идти любые средства. Вспоминается рассказ одной женщины, которая в подростковом возрасте доставила немало хлопот своей семье. Переживание своего первого личного публичного триумфа она описывала так: «И вот, когда директор и завуч поставили меня на сцене в актовом зале перед всей школой и начали стыдить и позорить, я почувствовала такое превосходство над всеми — ведь только я одна смогла решиться на это (сжечь классный журнал успеваемости), значит, я была самой смелой и сильной, а остальные по сравнению со мной были сопливыми детьми!»

Чтобы подросток не начал самоутверждаться подобными способами, нужно предлагать ему самые разные варианты совмещения общения и «общественно полезного труда». Это могут быть походы следопытов или археологические раскопки, театральная студия или любое волонтерство, математические лагеря или группа, разрабатывающая компьютерные игры, спортивные секции, кружки рукоделия, где не просто шитье и вязание, а создание вещей или игрушек, например для детских домов, или составление цветочных композиций для праздников в храме — все зависит от интересов и способностей подростка и от возможностей его семьи.

Если он решает бросить какое-то занятие, желательно разобраться в причине: не заладилось общение, что-то не получается или получается слишком легко, разочаровался в руководителе, потерял смысл, не видит, кому это надо? Если хочет попробовать что-то другое — отлично, главное, научиться рассчитывать свои силы.

Учеба здесь временно отходит на второй план — это нормально. Поэтому так важно, чтобы к подростковому возрасту учебный процесс был отлажен и не вызывал особых сложностей. Минимум времени на уроки, максимум на прогулки, общение и

внешкольные увлечения. Со всеми современными школьными нововведениями родителям может показаться, что организовать это невозможно. Но выбор здесь не очень велик: либо родители обеспечивают подростку «питательную» среду для полноценного развития его личности, либо они «ломают» его, принуждая тратить все силы на учебу и запрещая отвлекаться на «глупости и чепуху», либо подросток «ломает» родительские правила и уходит на улицу. Правда, бывают еще случаи, когда подростки полностью предоставлены сами себе, тогда им и ломать ничего не надо.

Хотелось бы отдельно отметить сильный перекос современного воспитания в сторону интеллектуального развития, о котором «продвинутые» мамы и папы начинают радеть, когда их малыш еще под стол пешком ходит. К подростковому возрасту ребенка одержимость некоторых родителей его успеваемостью порой достигает невообразимых размеров. Единственное, что они не учитывают в этой гонке за оценками и победами на городских олимпиадах: одна из главных угроз для душевного здоровья — это когда ребенку предъявляются требования, которых он не может выполнить. Поэтому родителям полезно иногда задуматься, какой ценой даются их ребенку оценки. Причем речь чаще всего идет именно об оценках, а не полученных знаниях и навыках.

По поводу этой проблемы давно бьют тревогу школьные психологи, с ней постоянно сталкиваются на консультациях специалисты, работающие с подростками. Вот пример из практики: мама привела на прием дочь, которая в 9-м классе резко перестала учиться, хотя до этого была круглой отличницей и шла на золотую медаль. Девочка отрезала косу, покрасила волосы в цвет воронова крыла, проколола в ухе шесть дырок и стала круглые сутки пропадать в компании готов. Семья и школа в ужасе: «Сделайте с ней что-нибудь!» На вопрос психолога, что же произошло, девочка честно сказала: «Мне надоело, что всех интересует только моя учеба, а на меня им наплевать! Я хочу, чтобы смотрели мне в глаза, а не в мой дневник. Мои друзья спрашивают, как я себя чувствую, а не что мне сегодня задали в школе, поэтому я сижу с ними на улице, а не иду домой». Что же сказала мама, выслушав ответ дочери? «Вот когда бросишь дурью маяться и начнешь опять нормально учиться, вот тогда и станешь нам интересна!» Девочка красноречиво посмотрела на психолога и молча пожала плечами — занавес.

Подобных историй множество, и, к величайшему сожалению, некоторые заканчиваются трагически. Но в последнее время встречается и другой подход к выбору приоритетов в воспитании. Вот позиция Джеймса Добсона, с которой мы полностью согласны:

«Без сомнения, прилежание и умение работать, привитые в школьные годы, принесут свои плоды в дальнейшем. Но, с другой стороны, некоторые вещи в жизни гораздо важнее, чем успехи в учебе, и одна из них — самооценка человека, его отношение к себе. Ребенок может вырасти и прожить нормальную жизнь, не умея отличить глагол от существительного. Но если он лишен минимальной уверенности в себе и самоуважения — он пропащий человек.

Я абсолютно убежден, что ребенок, не способный состязаться в освоении школьных дисциплин со своими одноклассниками, тем не менее ничуть не хуже своих сверстников. Он обладает такой же человеческой ценностью и достоинством, что и любой вундеркинд. Я считаю неумным и извращенным тот подход, в соответствии с которым ценность детей определяют исходя из их способностей, как умственных, так и физических.

Любой ребенок равно ценен для Бога — и этого для меня достаточно».

Нам часто приходится повторять на лекциях и семинарах, что оценки, сравнения, выдвижение условий, только выполняя которые можно заслужить любовь и уважение, — эти принятые в нашей культуре методы воспитания ставят под сомнение безусловную ценность каждой личности. А утрата ощущения ценности собственной личности приводит к искажению восприятия самого себя (неадекватная самооценка), других людей (их идеализация или обесценивание), взаимоотношений и жизни в целом. Ведь индивидуальность вне конкуренции, так как ее ценность в ее неповторимости. А любовь невозможно заслужить — это дар. Приходится констатировать: многим с детства предлагают искаженную систему координат.

Навязывание эталонов и образцов для подражания отрицает значимость уникальности и самобытности человека. А культ интеллекта, красоты и успешности обесценивает такие важные качества, как доброта, отзывчивость, умение сопереживать, щедрость. «Система национального образования не дает образования ни в любви, ни в уважении к другому,

ни в уважении к себе самому». Нередко родители транслируют ребенку убеждение: нет достижений (в общепринятом смысле) — неудачник. Но тогда к неудачникам надо отнести многих причисленных к лику святых, не имевших образования и социального статуса.

Как часто родители внушают детям: «Самое главное в жизни — *что-то* из себя представлять!» В этой искаженной системе ценностей, навязываемой подрастающему поколению, «быть собой» не обязательно, порой даже предосудительно. Но для подростка это как раз вопрос смысла жизни — узнать, «кто я», и попробовать стать собой, начать вращаться в полноту своего бытия, постепенно осознавая и реализуя данный Богом потенциал («какой я?»). Если во время подросткового кризиса помешать этому естественному процессу развития личности, последствия могут быть непредсказуемыми, вплоть до утраты смысла и отказа от жизни.

Счастливым супругам легче справиться с ответственностью за жизнь и развитие детей, ведь они действуют как слаженная команда. Если же мужчина и женщина не очень удовлетворены своим браком или их семейная жизнь уже трещит по швам, то проблемы с ребенком, переживающим подростковый кризис, могут усугубить сложности в супружеских отношениях. И наоборот, проблемы в личной жизни родителей тяжело воспринимаются подростком, он лишается тыла, так как его привычный домашний мир начинает рушиться у него на глазах. У родителей, которые должны были помочь ему пережить переходный возраст, просто нет необходимых ресурсов: «Нам не до тебя», — и подросток остается со своими проблемами один на один.

Хотя бывает и другой, не менее губительный вариант: чтобы не разбираться в своих личных взаимоотношениях, один из супругов или оба предпочитают с головой уйти в жизнь ребенка. Такие родители иногда «проговариваются», сами того не замечая, о подмене своих переживаний и событий событиями и переживаниями дочери или сына: «мы готовимся к поступлению», «нас вызвали на первую медкомиссию», «нам нравится одна девочка, но она пока не обращает на нас внимания, поэтому мы очень страдаем». При таком слиянии подростку сложно прочувствовать, где проходит граница между его личностью и личностями отца и матери, и это мешает ему вовремя отделиться, отлепиться от них.

Психолог Франсуаза Дальто сравнивала подростков с меняющимися панцирь раками, которые прячутся в расщелины скал на время, нужное для образования нового панциря, способного их защитить. Но если в этот момент особой уязвимости их кто-то ранит, эта рана сохранится навсегда, и новый панцирь лишь скроет шрамы. Поэтому подростки так нуждаются в бережном отношении! Ф. Дальто также отмечала, что в период крайней ранимости подростки защищаются от всего мира или депрессией, уходом в себя, внешней покорностью, или негативизмом, бунтом, протестом, который только усугубляет их слабость.

В трудные периоды, когда подростку плохо в мире взрослых, когда ему не хватает веры в себя, он может находить поддержку в воображаемой жизни. Раньше это было «запойное» чтение и уход в мечты, сейчас все чаще компьютерные игры или сериалы. Но поскольку удовлетворение и облегчение подросток получает лишь в воображаемых, у него не остается сил на поиски опоры в реальной жизни, в другом человеке, на поиски понимания, дружбы или любви, которые поддержали бы его и помогли выбраться из ловушки, в которую он угодил из-за равнодушия или агрессивности некоторых взрослых.

Важно учитывать и еще одну сложность, с которой сталкиваются современные подростки, — детство с его полной физической, эмоциональной и материальной зависимостью искусственно затягивается, особенно в городах. Как подростку научиться ответственности, если его свобода ограничена жесткими рамками контроля родителей и школы? У него нет возможности обеспечить себе относительно самостоятельную жизнь, зарабатывая законным способом хотя бы небольшие деньги, он не может сказать «нет» родителям и «да» себе самому, своему выбору, от которого зависит его будущее. Он вынужден повиноваться, как маленький, всем родительским требованиям, теряя ощущение себя и своих подлинных потребностей и желаний. Как часто можно услышать жалобу родителей: «Он у нас ничего не хочет, ничем не интересуется». Когда же был утрачен тот искренний интерес к жизни, который есть практически у всех маленьких детей?

Но бывает, взрослых вообще не заботит мнение или желание подростка. Например, в

вопросах выбора вуза родители могут быть крайне категоричны: «Мы оплачиваем твою учебу, поэтому ты поступишь туда, куда мы скажем». И часто потом удивляются, почему их чадо не проявляет рвения в учебе на подготовительных курсах или на занятиях с репетиторами. Хорошо еще, если в депрессию не погрузится! Шантаж деньгами какое-то время создает иллюзию эффективности — подросток подчиняется, но закончиться все может полной утратой авторитета родителей и даже разрывом отношений. «Ничего мне от вас не надо, и денег ваших проклятых не надо! Ненавижу вас!» — кричит подросток, в отчаянии убегая из дома.

Другая крайность — во всем потакать «ребеночку», идти у него на поводу, исполнять все его прихоти и капризы. Даже родителям маленьких детей психологи не советуют этого делать: чтобы ощутить способность чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств, каждому ребенку необходимо осознать и свыкнуться с тем, что он не может всегда получать все желаемое. У подростка этот навык должен быть уже сформирован. Вот что писал по этому поводу Джон Грей: «Одно из важнейших искусств, необходимых для счастья в жизни, — умение откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Способность хотеть большего и при этом радоваться тому, что у тебя есть, дает нам огромную силу». Это умение развивается, когда родители бережно помогают ребенку осознать и пережить его расстройство по поводу того, что не все идет так, как ему хочется. Все вышесказанное касается как малышей, так и детей подросткового возраста, просто поводы для разочарований у них разные.

Родителям в такие моменты нужно одновременно и сочувствовать ребенку, и проявлять необходимую твердость своей позиции. Прекрасно, когда муж и жена солидарны в вопросах воспитания детей, тогда они поддерживают друг друга, помогая советом, утешая, подставляя плечо в, казалось бы, безвыходных ситуациях, позволяя снизить ненужный накал страстей. В этот период жизни семьи, когда в области детско-родительских отношений все совершенно непредсказуемо и неоднозначно, так важно, чтобы в супружестве было взаимопонимание.

Не стоит пугаться, что дети перестанут любить маму и папу, если те проявят настойчивость. Хотя, как показывает опыт, дети иногда бывают отличными манипуляторами и в экстремальной ситуации могут попробовать добиться своего, используя «запрещенные приемы»: разыгрывая истерику или закатив скандал в общественном месте. В подобных случаях можно прислушаться к мнению Джеймса Добсона: «Конечно, большинство людей не любят неприятности. Поэтому мы предпочитаем по возможности поддерживать с людьми — включая наших собственных детей — мирные отношения. Однако это еще не повод идти на непомерные, необоснованные уступки — если мы полагаем, что требования разумны... нужно быть предельно ясным и определенным. Спокойное и твердое обращение скорее вызовет у ребенка желание сотрудничать — вежливо, с готовностью, с открытой душой». Внимательный, чуткий родитель всегда отличит подлинную печаль от «спектакля» и сообразит, как лучше помочь своему отпрыску. Ребенку же в любом возрасте намного важнее, чтобы взрослый правильно понял и отреагировал на его состояние, чем дал или разрешил то, о чем его просят.

Задача подростка — вырасти, родителей подростка — выжить

Как мы видим, трудно не только подросткам — их родители напоминают канатоходцев над пропастью: с одной стороны, приходится отстаивать семейные ценности и правила, против которых начинает бунтовать чадо, но делать это так, чтобы не потерять с ним эмоциональный контакт, перегнув палку; с другой стороны, нужно постепенно предоставлять все больше свободы и ответственности своему еще не очень разумному отпрыску — а это рискованно. При этом необходимо еще найти баланс между сочувствием и твердостью... Ох и незавидная доля у родителей подростков, зато жить им точно не скучно.

В этот непростой период для всей семьи наступают «веселые» времена. Особенно если кризис подросткового возраста у ребенка совпадает с кризисом середины жизни у его родителей и с кризисом пожилого возраста у дедушек и бабушек. Пересечение двух-трех возрастных кризисов, переживаемых несколькими поколениями одновременно, делает семью чрезвычайно уязвимой, многие привычные устои рушатся, а для выработки новых нужны месяцы и даже годы. Тем не менее жизнь семьи не прекращается даже в этих «экстремальных» условиях. Семья выживает, возможно, с потерями. Выживание дает скорбный опыт. Этот опыт может стать для семьи новым ресурсом: новыми стратегиями, новыми ролями, новыми функциями. Например, муж и жена, в противостоянии агрессивному напору подростка, приобретают вынужденную сплоченность, и она может сблизить их, если до этого ее не было.

Кризис подросткового возраста чаще всего совпадает со стадией жизненного цикла семьи, которую можно назвать зрелостью. Впервые после начала семейной жизни (а прошло не менее 13–14 лет) семья имеет статус устоявшейся, опытной. Бурные волны молодости улеглись, миновали искушения и испытания молодой семьи: отношения приобрели привычные формы, роли освоены, хозяйство налажено, нажит опыт, которым можно делиться, а большинство тревог и страхов начального этапа брака к этому моменту уже угасли. Супруги чувствуют удовлетворение прожитыми годами.

В расширенной семье и в обществе (особенно в окружении других пар) семья обретает статус «удачного брака». Это дает уверенность, что она справится со всеми трудностями. Семья переживает пору расцвета и полноты — еще много сил и желаний, много планов и радостей, при этом она становится заметным субъектом рода и социума, «приобретает вес в обществе».

Именно в эту пору дети (или хотя бы старший ребенок) все активнее вступают в социум. В расширенной семье к ним относятся все требовательней, от них ожидают успехов и достижений, ими гордятся. В социуме смотрят на подростков с любопытством: хорошо ли воспитали их родители, на что они способны. Супруги мечтают насладиться талантами своих детей... Но тут начинается подростковый кризис.

Семью «штормит». В то время как подростки пытаются повзрослеть и освоить новых себя и новый уровень ответственности, их папа с мамой начинают подводить промежуточные итоги своей жизни: переоценивают выбранные в молодом возрасте стратегии самореализации и построения отношений, проводят ревизию успехов и неудач в профессиональной сфере. Не все, чего они достигли в жизни, им нравится — есть и разочарования, и недовольство собой. Многое нуждается в переосмыслении, что-то необходимо в себе изменить, а то, что изменить невозможно, придется принять. Но некоторым людям кажется, что проще не меняться самим, а изменить окружение — работу, место жительства, друзей... и даже семью — ведь семейная жизнь в этот период тоже подвергается «ревизии».

Супруги, переходя в фазу зрелой семьи, нередко испытывают личностные проблемы. Теперь на это у них есть время и силы. Бывает, что одному из супругов или обоим хочется вернуть молодость, «впрыгнуть в последний вагон», надышаться «перед смертью», ведь может показаться, что «старость не за горами». Вот типичные высказывания людей, переживающих кризис среднего возраста: «Я как представил себе, что никогда в жизни больше не почувствую себя влюбленным, так тоскливо стало!»; «Неужели вот эта рутина — все, что мне осталось?!»; «Мне кажется, что я была предназначена для чего-то большего, лучшего... Семья, дети, работа — это, конечно, прекрасно, но... У меня такое ощущение, что я еще не встретила свое счастье». В привычных хороших отношениях им не хватает острых ощущений, эйфорического

переживания влюбленности, и они ищут новизны в отношениях с другими партнерами.

Иногда человек спохватывается и возвращается в семью, не успев наломать дров, и вспоминает потом этот период со смехом или с чувством вины. В другом случае пускается во все тяжкие, оправдывая себя: «седина в бороду, бес в ребро». Возвращение после подобного «загула» если и возможно, то чаще всего дается тяжело всем участникам этой драмы. Но бывает также, что к моменту достижения человеком среднего возраста оказывается, что отношения, в которые он вступил в молодости, исчерпали себя, у них нет перспективы. Решение уйти из семьи принимается осознанно, мучительно и обжалованию не подлежит. Все вышеописанные процессы касаются как мужчин, так и женщин, хотя различие в проживании кризиса среднего возраста у мужчины и женщины все же есть. Подробнее мы рассмотрим эти ненормативные кризисы в следующей книге.

Таким образом, мы должны отметить разнонаправленные изменения в период зрелости семьи и подросткового кризиса:

- приобретение семьей статуса удачного брака;
- удовлетворение от пройденного пути;
- ощущения полноты жизни, ресурсов и желаний;
- в личностном плане супруги сталкиваются с кризисом середины жизни (кризис среднего возраста);
- в детско-родительских отношениях наступает кризис подросткового возраста;
- семья эмоционально остро переживает развитие и сепарацию (отделение) подростка.

Однако приблизительно в это время семья переживает и еще один кризис — кризис старших семей, то есть семей родителей. Они переходят, в зависимости от возраста, в юбилейную стадию или в стадию вдовства.

Нам кажется, что в «боевых условиях» переходного возраста всех членов семьи главная задача — сохранение супружеских отношений. Ведь если супруги не удержатся вместе, то к нормативному кризису могут добавиться еще и ненормативные — измена, развод, переезд. Тогда точно без потерь не обойтись. Напротив, крепкое супружество родителей — опора и тыл для ищущего себя подростка, а для стареющих и постепенно теряющих силы прародителей это гарантия получения необходимого ухода и заботы. Вдвоем муж и жена справятся с этой нагрузкой, поодиночке — едва ли.

Снова жизнь вдвоем

«Опустевшее гнездо» — трагический символ пустоты дома, семьи, супружеских отношений. Дом есть, и супруги продолжают в нем жить, но жизнь как будто ушла из него. По нему ходят муж и жена, но в нем тихо (не слышно ребячьих визгов), нет больше забот и дел (дети уже сами справляются со своими заботами), никто не ожидает от родителей помощи (дети сами могут им помогать), не пересказывает наперегонки события прошедшего дня (только по телефону иногда), и родители не находят чем себя занять. Кризис! Дети вдруг выросли и ушли в свою жизнь (хотя, может быть, и остаются под одной крышей с родителями).

Не только чужие дети растут стремительно. В какой-то момент родители замечают, что рядом с ними в квартире взрослые люди, которые называют их мама и папа. У некоторых это вызывает шок, потому что они совершенно не готовы к такому повороту событий и не представляют, как адаптироваться к новой реальности, как общаться с сыном или дочерью в формате «взрослый-взрослый», как по-новому себя вести и чем заполнить образовавшуюся в жизни пустоту.

Для других это долгожданный период освобождения от «воспитательной функции»: «Какое счастье, что больше никого не придется воспитывать, не надо проверять, сделаны ли уроки, почищены ли зубы! Теперь все сами с усами!»

Есть люди, которые сами мало занимались своими детьми, поручив их заботам нянь, бабушек или доверив детским учреждениям на родине или за рубежом. Для таких, погруженных с головой в свою работу или личную жизнь, практически любое изменение в семейной системе — скорее формальный вопрос пересмотра бюджета, собственности, ответственности и прочее.

Для кого-то же повзрослевшие дети — источник материальной поддержки (они уже могут работать и зарабатывать — «Сто лет икорки красной не ела! Зарплату получил? Побалуй мамочку!»; «А вот другие дети ипотеку за три года выплачивают!»), физической помощи (сильные, выносливые — подай, принеси, сделай, отвези, приготовь, построй) или эмоционального внимания («Пока ты был маленький, я всегда тебя жалела, а теперь уж ты, будь добр, мать утешь!»).

В нашей стране не все «помешаны на детях», как это принято считать, есть абсолютно разные модели уклада жизни семьи с детьми и разные модели детско-родительских отношений. Поэтому кризис семьи, связанный с тем, что дети выросли и приобрели (формально и фактически) статус взрослых, может протекать многообразными способами.

Этот период жизни семьи иногда еще называют кризисом опустевшего гнезда, и хотя принято считать, что он длится «от ухода первого ребенка до момента, когда дом покинет самый младший», надо иметь в виду, что «гнездо» не обязательно пустеет, так как далеко не всегда совершеннолетние дети оставляют отца и мать — некоторые всю жизнь живут с родителями, независимо от того, создают ли при этом сами свою семью.

В учебниках по семейной психологии обычно описывается некоторый усредненный, «нормативный» вариант этого кризиса. В качестве главной цели, как правило, выделяют формирование гибкой семейной системы с открытыми границами, ведь семье, скорее всего, придется включать в свой состав новых членов (невестку или зятя, внуков). При этом одна из важнейших задач родителей — научиться снова жить вдвоем, «реконструировать» свое супружество, вернуться в ту диаду, с которой все начиналось, только теперь уже на качественно ином уровне. Умудренные опытом, прожившие много лет бок о бок, съевшие вместе пуд соли... конечно, зрелые супруги с большим стажем семейной жизни сильно отличаются от новобрачных или от молодых родителей.

Важно иметь в виду, что в период, когда внимание в паре переключается с воспитания детей на отношения друг с другом, на успешности протекания этого процесса обязательно скажется изначальная мотивация создания семьи. Ведь если мужчина и женщина вступили в брак исключительно для рождения детей и продолжения рода, то, исполнив свое предназначение «родить и воспитать», они могут оказаться перед фактом: у них больше нет общего дела, общих интересов, а так как их ничто не связывает, им больше незачем жить вместе и «терпеть» друг друга. Но может быть и иначе: они

обнаружат, что за годы совместной жизни совершенно сроднились, и им захочется познакомиться поближе, побыть вдвоем, чтобы получше узнать друг друга — лучше поздно, чем никогда.

В идеальном варианте супруги никогда «не теряют друг друга из виду» — ни в молодости, ни в среднем, ни в пожилом возрасте. То есть они уделяют время друг другу, подкидывают детей бабушкам-дедушкам или друзьям, чтобы побыть наедине, ищут возможность почаще что-то делать вместе — любое дело подойдет: гулять с ребенком, ездить за покупками, навещать родственников, путешествовать — главное, чтобы вдвоем. И хотя некоторые считают эгоизмом, когда муж и жена свои отношения ставят на первое место, порой «в ущерб» уходу за детьми, помощи родителям или работе, тем не менее такая иерархия ценностей может оказаться более правильной. Тем более что это имеет и духовное основание: как могут стать супруги единой плотью и малой церковью, если будут уделять время и внимание своим отношениям по остаточному принципу?

Когда брак крепкий, супруги более эффективны во всех областях жизни и легче переживают кризисные периоды. Забота о супружеских взаимоотношениях — это вовсе не эгоизм мужа и жены, ведь их счастливое супружество — точка опоры не только для самой пары, но и для всей семьи: детей, старшего поколения и родни.

Жертва отношениями, откладывание совместного приятного времяпрепровождения «на потом» (после того, как купим квартиру, сделаем ремонт, вырастим детей, поможем родителям построить дачу и т. д.), напротив, может привести к плачевным последствиям. Пренебрегая интересами супружества в угоду бесконечным делам (своим и чужим), муж и жена начинают незаметно отдаляться друг от друга, и рано или поздно их взаимоотношения становятся все более формальными. И если поначалу супруги еще скучают друг по другу, по своей любви и близости, то со временем привыкают справляться в одиночку там, где раньше делали все сообща: он пропадает на работе, а когда приходит домой, она вручает ему детей и бежит на курсы или едет повидаться с подругами, а в выходные он занимается машиной и делает покупки на неделю (он же ее любит и не хочет, чтобы она носила тяжелые сумки), а она ходит на церковную службу, выполняет послушания духовника или, может быть, идет в салон красоты, а потом на фитнес — надо же следить за собой, чтобы мужу за нее не было стыдно (ей же хочется ему нравиться, хотя они почти не видятся).

И вот все дела сделаны, дети ухожены, дом полная чаша, машина в порядке, новая прическа... Только чужие мы какие-то стали, а так хочется поговорить по душам, или помолчать, или кино посмотреть просто так, но... некогда. При таком образе жизни к тому моменту, когда дети станут взрослыми, от брака может уже ничего не остаться, «реконструировать» будет нечего.

Важно отметить, что в описании задач предыдущей стадии жизненного цикла семьи (семья с подростками) в психологической литературе особый упор делается именно на «создание у супругов круга интересов, не связанных с родительскими обязанностями, и решение проблем карьеры», но ни слова не говорится об особом внимании к супружеству как таковому. О нем предлагают вспомнить, когда дети начнут жить отдельно, но тогда может быть уже поздно.

Инфантилизация

Любопытное наблюдение: огромное число родителей ожидают от совсем маленьких детей взрослых поступков и отношений, с нетерпением поторапливают: «Когда вы уже вырастаете?!», но совершенно не готовы принять взрослое поведение своих уже выросших детей, не признавая их самостоятельности и права на собственное мнение, не уважая их свободу выбора: «Что ты можешь сам?! У тебя еще молоко на губах не обсохло!» Такой отказ в праве на проявление самостоятельности может привести к формированию выученной беспомощности, когда из-за неверия в себя человек оказывается неспособным к взрослой жизни.

Некоторые папы и особенно мамы даже пытаются искусственно продлить детство своих отпрысков, чтобы как можно дольше продолжалась их зависимость, а значит, родительская власть и контроль. Иногда создается впечатление, что родители осознанно или бессознательно инфантилизируют своих уже взрослых чад, намеренно закрепляя у них детские черты. Как-то на экзамене по семейной психологии один студент, забыв термин «инфантилизация», сказал вместо него «инвалидизация» (действия, приводящие к инвалидности) и по сути оказался прав: лишая человека возможности стать и быть взрослым, родители делают его беспомощным, как социально-психологического инвалида.

Ошибка студента порой может навести преподавателей на размышления о глубинной сути психологических процессов. Так у инвалидизации появилось и другое значение: «Конечно, это не научный термин. Это слово (возможно, не очень удачно) я использую, когда обнаруживаю, что воспринимаю другого человека как значительно более слабого и беспомощного, чем он есть на самом деле. А этот человек, бывает, вовсе не жаждет такого отношения к себе. Почему именно „инвалидизация“? Потому что нередко именно так относятся к инвалидам или, как более корректно сейчас говорят, „людям с ограниченными возможностями“. „Инвалид“, если перевести это слово, означает „непригодный“, тогда как этот человек, возможно, имеет ограничения в некоторых сферах жизни, но „непригодным“ к жизни он точно не является. Так вот: инвалидизация — это отношение к другому как к заведомо непригодному к выполнению различных жизненных функций».

Иногда именно такое отношение родители демонстрируют своему взрослому ребенку, который им верит и тоже начинает так себя воспринимать. Был, например, такой случай: молодая женщина (жена и мать), оставшись в первый раз одна на хозяйстве, когда ее мать попала в больницу, звонит ей и спрашивает, в какую воду класть пельмени — в холодную или горячую — и надо ли их мыть перед варкой. «Даже пельмени сварить не сумела?! Никудышная из тебя хозяйка! Ничего-то ты без меня не можешь!» — комментирует довольная мать. Когда дочь росла, девочку не подпускали к плите и не давали ничего делать по дому, приговаривая: «Наработаешься еще в своей жизни!», или пугали: «Ошпаришься, уколешься, порежешься» и т. п. Есть даже примеры черного юмора на тему инфантилизации взрослых: «Сынок, ты в туалет сходил? Молодец! Смотри на работу не опоздай!»

Конечно, родителям может быть сложно, а иногда просто невозможно отпустить детей в самостоятельное плавание, особенно если к ребенку изначально было потребительское отношение «ты нам должен», и не так уж важно, что именно: стакан воды в старости, «примерное» поведение, постоянное присутствие рядом, чтобы заполнить собой внутреннюю пустоту... Ребенок был с рождения призван не только оправдывать ожидания, но и восполнять определенный дефицит в жизни родителей, быть средством удовлетворения какой-то психологической потребности (подробнее мы писали об этом, перечисляя различные мотивации рождения ребенка). Как же добровольно отказаться от того, от кого зависят жизненно важные вещи?! Не зря же родители прикладывали специальные усилия (часто не до конца осознавая, зачем это делают), чтобы чадо без них не могло существовать.

Еще одна причина, по которой родители не хотят, чтобы дети выросли, — страх последствий неправильных решений детей. Ведь взрослый ребенок будет проживать свою жизнь так, как он считает нужным, а это далеко не всегда совпадает с родительским представлением о его счастье. «Ты неправильно живешь жизнь, которую мы тебе подарили, не порть наш подарок, он очень ценный и достался нам дорогой ценой! Мы тебя научим, как надо обращаться с твоей жизнью» — по сути, это то, что

имеют в виду родители, когда вмешиваются в жизнь взрослых детей. Страшно доверить ребенку его жизнь? Нет, если вспомнить, что он уже давно не маленький, что у него есть голова на плечах... и если его к этому готовили с младых ногтей.

Папам и мамам с самого рождения их малыша важно усвоить одну простую истину: ребенок не их собственность, он — Божий дар этому миру. Задача и ответственность родителей — «вывести его в люди»: воспитать, дать образование и основные навыки жизнеобеспечения, постепенно передавая ему ответственность за его выборы, поступки и их последствия. Тогда есть шанс, что к совершеннолетию человек будет готов принять свободу, данную ему Богом, со всей ответственностью. Это не значит, что он не будет совершать ошибок, но, осознавая риски и возможные последствия своего выбора, он постарается серьезно и взвешенно относиться к принятию решений. Как сказала одна молодая женщина на психологической консультации: «Это что же, значит, жизнь моя?! И мне теперь придется самой ее жить?!»

Может показаться, что проще и надежнее жить родительским умом, полагаться на опыт старших, во всем их слушаться, чтобы избежать неприятностей. Поэтому не только родители «цепляются» за детей, но и великовозрастные «детишки» не торопятся уходить из отчего дома, от маминой юбки и отцовской защиты. Всеми правдами и неправдами пытаются они задержаться в комфорте и удобстве привычного, создающего иллюзию безопасности мира своего детства. Почему иллюзию? Потому что объективно взрослому человеку опасно жить как маленькому, ведь, оставаясь в слишком комфортной среде и отказываясь от развития, он начинает деградировать. То, что было хорошо и полезно в детстве, может принести вред во взрослом возрасте.

Предлоги, чтобы остаться жить с родителями, бывают вполне благовидными: надо получить образование (первое, второе, третье, кандидатскую степень, докторскую), надо заработать на квартиру (снимать дорого, ипотеку брать опасно), надо найти высокооплачиваемую работу по душе (но пока то, за что платят приличные деньги, не нравится, а за то, что нравится, мало платят), надо сделать карьеру, а это требует полной самоотдачи (на готовку, уборку и стирку нет ни сил, ни времени). Получается, что человек физически и интеллектуально развит, может быть, даже социально успешен, но психологической зрелости и эмоциональной независимости от родителей так и не достиг — «не отлепился».

Иногда это желание остаться маленьким и беспомощным, вечно нуждающимся в опеке доходит до абсурда. «Ма-а-ам! А ты мне рубашку погладила? Куда ты мои носки опять положила?» — кричит пятидесятилетний доктор наук. При этом у него может быть уже своя семья.

Если не получается остаться по-хорошему, то можно использовать и более сильные средства воздействия — например, заболеть. Больного же не выгонят из дома! Кстати, родители тоже не гнушаются этим способом покрепче привязать к себе детей, манипулируя чувством вины, стыда, долга: «Не изверги же они, не бросят болящих! Мы на них всю жизнь положили!» Вот и получается, что иногда родители, а порой и сами дети делают все от них зависящее, чтобы «гнездо» не опустело.

Осложняет ситуацию и недееспособность, вдовство или смерть прародителей, что заставляет супругов принять на себя роль старшего поколения в семье. Когда прародители, которые всегда были «буфером» между жизнью и смертью, уходят в мир иной, родители могут испугаться свалившейся на них ответственности патриархов и попытаться переложить ее на своих взрослых детей. Бывает, что за умирающими прародителями ухаживают не их дети, а внуки, и похороны они же организуют: «Мама не могла — она у нас боится покойников / не умеет общаться с похоронными агентами / не сообразит, что делать / все перепутает и забудет...» Мама не могла, а внуки могли?! Вот и получается, что поддерживать и передавать традиции, собирать вместе расширенную семью, принимать жизненно важные для рода решения — все эти функции либо передоверяются младшему поколению, не имеющему ни опыта, ни сил, не занимающему необходимого положения в иерархии семейной системы, либо просто игнорируются: «И так обойдемся! Кому все это надо?!»

Молодежь может отказаться от столь почетной, хотя и слишком тяжелой обязанности. А может из любви или жалости к родителям или из чувства долга перед родом попытаться подхватить эстафету от дедушек и бабушек, но от этого всем будет только хуже. Дети,

пусть уже и взрослые, могут сломаться под грузом такой ответственности (командовать всей семьей, в том числе и папой с мамой), а родители, отказавшись от нее, будут испытывать чувство вины и стыда как перед детьми, так и перед прародителями, чье освободившееся место они отказались занять. Могут невольно пострадать даже будущие внуки, которые вместо достойного подражания примера перехода своих бабушек и дедушек в следующий возрастной этап будут наблюдать за попытками разными способами «ускользнуть» от естественного течения жизни, обмануть время.

Грустно наблюдать, как современные женщины запрещают внукам называть себя бабушкой: «Какая я тебе бабушка?! Не произноси при мне это слово!» Обращаться к ним можно только по имени (отчество тоже лучше не произносить). Есть женщины, которые называют себя «декоративными» бабушками — они для красоты, а не для пользы и помощи. Забота о сохранении «вечной молодости» для них важнее, чем забота о потомках: «Я своих детей вырастила, теперь пора и о себе подумать». Дедушки же вместо мудрого главенства и отеческой поддержки нового поколения и расширенной семьи иногда сами «впадают в детство» — ревнуют к внукам, проявляют самодурство и эгоизм, требуя, чтобы все за ними ухаживали, как за маленькими, развлекали, выполняли все их прихоти и капризы, манипулируя близкими с помощью страха, чувства вины или долга: «Я на вас всю жизнь горбатился, содержал, век теперь со мной не расплатитесь!»

Все эти перекосы можно понять и объяснить (люди ведут себя так не от хорошей жизни), вот только с последствиями искажения семейных ролей, отказа или невозможности выполнения семейных функций, а также нарушения семейной иерархии разбираться потом будет не одно поколение. Поэтому так важно, чтобы к тому моменту, когда дети вырастут, их родители тоже были уже психологически взрослыми и личностно зрелыми людьми.

Время плодов

Разумеется, провести четкую границу между семьей молодой и зрелой невозможно. Молодой семьей можно также считать второй и третий брак мужчины и женщины, даже если они уже не молоды.

Можно считать молодую семью перешедшей к стадии зрелости, когда супруги готовы критически отнестись к началу своей семейной жизни, подвести промежуточный итог, признать и исправить ошибки (если это возможно), отметить юбилеи и с благодарностью признать счастье своего выбора (вступления в брак).

Переход семьи к зрелости не имеет явных признаков и не отмечен какими-то особыми событиями. Между тем для зрелости семьи есть как внутренние, так и внешние характеристики. К внутренним следует отнести наличие устоявшейся семейно-родовой структуры и семейных отношений, установившиеся и проверенные временем нормы общения и опыт совместной жизни, опыт воспитания детей (если они есть). К внешним — единство и авторитет семьи (пары), влияние, которое она может оказывать на людей и события, власть и ответственность в расширенной семье и в социуме.

Ощущение внутреннего телесно-психологического единства, характерное для этого этапа жизни семьи, приходит не сразу. Для него требуются годы со-бытия, поддержки и взаимодействия, взаимного знания и внимания. Такое единство чувствуется как супругами и детьми, изнутри семьи, так и друзьями и знакомыми, извне. У мужа и жены возникает устойчивое ощущение общности взглядов, чувств, желаний (только не нужно путать его с невротическим симбиозом), при уважении мыслей и чувств друг друга. Супругам все легче понимать друг друга, проще договариваться, быстрее находить общие решения. Извне друзья, знакомые, дальние родственники воспринимают их как пару с общими решениями, как силу, как образ брака.

Так возникает единство, переживаемое как «мы» и выражаемое словом «мы». Супруги могут произносить его, не замечая, как само собой разумеющееся. Но это не «мы» из созависимых отношений: «Мы родили внука» или «Мы поступили в институт». Это такое «мы», когда супруги имеют в виду общность интересов, иногда даже общность взглядов, единство правил и уклада семьи. Когда на приглашение в гости один из них, не обинуясь, отвечает: «Спасибо, мы непременно придем». Когда на вопрос начальства, согласитесь ли вы отправиться в длительную командировку в другой город или страну, отвечает: «Мы с женой (мужем) должны это обсудить».

Зрелый брак вызывает у сторонних наблюдателей уважение. В социальных вопросах муж и жена выступают с удвоенными силами и крепкой позицией. Зрелость семьи — это время (самый большой отрезок семейной жизни) наибольшего влияния супружества на окружающий мир. Именно в это время (а также в юбилейную стадию) семья имеет самое четкое представление об образе брака, который реализуется супругами. Здесь виден плод взаимной любви или, наоборот, если семья на этой стадии не достигает единства и общности, — распад и отсутствие любви. Тогда очевидными становятся и непреодоленные кризисы.

Телесно-психологическое единство, если оно к этому времени возникает, ощущается супругами самоочевидно, не требуя доказательств, и приносит радость. Оно-то и помогает преодолевать кризисы, приходящиеся на это период, — социализацию детей, их подростковый возраст и тот момент, когда они уходят из родительского дома в самостоятельную взрослую жизнь, — и принять тех, с кем они решат строить собственные семьи, и их родственников.

Принять невестку или зятя — серьезное испытание семьи на внутреннее единство. Здесь супружество становится центром влияния, выходящим за пределы, границы семьи. Супруги, приняв новое для них положение и роль, помогают и всей расширенной семье принять новые роли. Кроме того, здесь происходит встреча с семьями сватов, родителей невесток или зятьев. Границы семей смешиваются, но не разрушаются. Семейное единство брака может обогатиться союзом с другой семейной системой. Новая возможная семейная система будет устроена уже немного иначе — за счет включения новых систем семей и новых ее членов. Эта новизна потребует перестройки отношений и функций, но без этого новая жизнь не войдет в привычную колею.

Зрелая стадия семьи в основном формирует «дом» — уклад, хозяйственно-бытовую идентичность, нравственные и традиционные правила и нормы семьи. Если основные силы, ресурсы и время молодой семьи уходят на выстраивание отношений, быта и рождение детей, то ресурсы зрелой семьи, зрелого супружества могут быть вложены в завершение дома.

Здесь культура, традиция и эмоциональный уклад семьи обретают зримое воплощение — в вещах, обычаях, отношениях, традиции. На этой стадии формируется строй, стиль и образ отношений супругов, их обиход и образ ведения дома. В одной семье принято всем вместе проводить время с гостями, а в другой гостями занимается только тот, кто пригласил. В одной принято не начинать обед, пока за стол не сядут все, а в другой каждый ест, когда ему удобно. В одной все носят дома «публичную» одежду, в другой ходят как кому удобно, в халате или пижаме. В одной семье существует общий бюджет, из которого каждому выделяют по необходимости, в другой каждый отдает в общий котел оговоренную сумму, а остальным распоряжается сам.

Зрелая семья довершает свой образ жизни и, может быть впервые, осознает, что «мы» — это определенные качества и особенности супружеской жизни, присущие им одним: стиль супружеских отношений, характер эмоциональных реакций, выбор круга общения, ценностей и утверждение традиции.

Семейная зрелость завершается тогда, когда основной задачей развития семьи выступает формирование духовного фонда семьи, ее наследия. Именно в этот период брак становится видимым и осязаемым и для членов семейной системы, и для всех остальных. Это раскрывается и через обыденные отношения между родственниками в будни, и через юбилеи и семейные торжества и праздники.

Семья уже не отдает столько сил становлению ролей, отношений и функционала — все это стало привычным и не отнимает много сил. Есть ресурсы для развития и влияния семейных ценностей как на семейно-родовую жизнь, так и на жизнь окружающих людей. Супруги теперь охотно делятся своим опытом и даже отстаивают свои ценности супружества, традиции и обычаи. В этот период они более открыты контактам с окружающим миром, больше влияют на него, и это становится естественным и востребованным.

Мужественность и женственность

В зрелом супружестве муж воплощает образ своей личности в целостный образ бытия — жизни, отношений и деятельности. Это не означает окончания его развития — ни как личности, ни как профессионала: и то и другое может еще претерпевать серьезные изменения. Но его осознанное и целостное самоутверждение становится опорой для всей семьи, в особенности для детей. Они воспринимают его как «образ мужчины и отца», как «образ мужа и мужчины». Именно в эту пору «родительская модель» транслируется им (как бессознательно, так и осознанно) и формируется у них (как правило, в раннем подростковом возрасте).

Женственность в зрелости становится совершённой, зримой. Для девочек это и пример для подражания, и «родительская модель» для будущих брачных предпочтений. Что же необходимо жене, чтобы наделить дочерей позитивным образом женственности?

Женственность — это, прежде всего, порождение жизни и забота о жизни. В зрелой семье жена и хозяйка имеет в этом большой опыт. Она, возможно, уже была беременна и рожала. Она ухаживала за больными детьми, мужем, родителями. Возможно, провожала близких в иной мир. Она научилась различать состояния родных, по голосу и движениям опознавать здоровье и настроение. Иными словами, женственность для нее — опыт жизни, забота о ней, и в этом она стала мастером.

К этому относится и понимание женщиной мужчины. Жена уже умеет разгадывать мужские секреты, знает и слабые и сильные стороны мужа, сыновей, братьев, дедов, дядей и других мужчин. Она, в той или иной степени, получила у них признание и уважение. Ее женственность всеми признана, а она научилась признавать мужественность мужчин и уважать ее. В этом ее опыт.

Женственность — это и познание себя: женщины, жены, дочери, матери, возможно, бабушки, сестры. В зрелую пору женщина может полностью раскрыть себя осознанно и свободно, преодолев комплексы и научившись целомудрию.

И всю эту женственность супруга может передать своим дочерям, а также их подругам и многим окружающим подросткам. Зрелая женственность способна сиять в мире целомудренно, смиренно, ярко и красиво.

Не «возраст дожития»

Юбилейная семья — значит достигшая возраста юбилеев: 40-, 50-, 60-летия супругов, круглых дат супружества, 20-, 30-, 40-летия детей. Приходит пора отмечать достижения. Семья выстроена и изнутри, и снаружи, окрепла, все напряжение молодой семьи и воспитания детей в прошлом. И теперь, уже обладая опытом и еще — силами, она может наслаждаться плодами супружества. Кто-то уже свекор и дед, кто-то еще только готовится стать бабушкой, а кто-то готовит приданое. Там ждут сына из армии, а тут соперещивают дипломнику. Жизнь продолжается, и семья осознает свой вклад в нее.

На этой стадии авторитет семьи, приобретенный в зрелости, не разрушается из-за возраста и старения, а переходит в иную форму, когда основными способами влияния являются не сила, обеспеченность и активность, а опыт, твердость, духовная правда и доброе имя. К такой семье обращаются за духовной поддержкой и третейскими решениями. Такие семьи влияют на судьбы сообщества, общины и отдельных людей. Статус и авторитет семьи становятся социально значимой величиной.

Семейное единство «мы» уже неотъемлемое качество личности каждого супруга. А в отношениях в социуме — тыл. Супруги могут опираться на свое «мы» как на внутреннюю убежденность и социально предъявляемое единство брака.

В то же время категория «дом» завершена вполне и служит внешним — как семейно-родовым, так и социальным — задачам: выборам, общественному служению, суду, благословению и запретам.

Юбилейная семья может иметь огромное влияние на самые различные ситуации, особенно на все, что касается нравственного и духовного уклада семьи. Любое вмешательство бабушек и дедушек может быстрее разрешить ситуацию и преодолеть кризис молодого поколения. Вот почему важнейшие задачи этой стадии — сохранение отношений и долгая жизнь.

Однако в этот период перед людьми встает непростая проблема: принять довольно большое количество ограничений, как физических, так и социальных (в том числе в связи с выходом на пенсию). Одна пожилая женщина так описала свое новое состояние: «Захожу на кухню, оглядываюсь вокруг — дел полно! Глазами все бы переделала, но посуду помою и ложусь отдыхать». Человеку, впервые сталкивающемуся с такими ограничениями, часто кажется, что это — конец жизни. Однако вскоре он убеждается, что это не так. Ограничения не означают конец. Они означают перестройку своей деятельности, более четкое и экономное использование сил и ресурсов, перераспределение времени.

Нередко этот период характеризуется психологами как время угасания сексуальности, снижения физической активности, адаптации к пенсии, привыкания к болезням, потребности в уходе. В таких подходах отражается узость понимания главного смысла брака: если ведущая сила в браке — секс, то да, это стадия угасания; если все измерять функцией воспроизводства, то дети уже взрослые и делать родителям нечего; если главный симптом — физическая сила, то в этой стадии она, конечно, ослабевает. Классические курсы психологии семейных отношений явно капитулируют перед семьей в солидном возрасте. Построенная на сексуальном или социоцентристском подходе, она не знает, что сказать.

Как в семейной психологии, так и в психологии личности принято относиться к поздним периодам жизни человека как к «возрасту дожития». Предполагается, что после перехода через условную черту «пенсия» или «старость» человек не имеет ни содержательного смысла, ни высокой цели. Все это относится к личности социально-активного работающего человека. Когда же сфера жизни сужается до пространства семьи и рода, принято считать, что ничего интересного и важного с ним уже не происходит — жизнь прожита.

Число оригинальных теорий и практик работы с этой категорией людей на порядок меньше, чем с теми, кто находится на более ранних стадиях. Обычно все ограничивается представлением об угасающем разуме, десоциализации и патронаже родственников. Ставится вопрос о профилактике старческой деменции, склероза и о вспомогательной эмоциональной поддержке стариков. О том же, что эти периоды жизненного пути

личности, а также стадии жизненного цикла семьи могут быть средоточием мудрости, красоты, влияния и творческой ценности, не принято говорить.

Иными словами, современная психология почти не знает, что ей делать со стариками. И это печальный результат всей нашей современной цивилизации, делающей ставку на деятельного работника. Это связано с утратой семейно-родовой культуры, обесцениванием патриархального уклада и возвеличиванием социальной ценности человека.

Для нас понимание этой стадии жизненного цикла семьи основано на изменениях в структуре отношений между супругами, в расширенной семье и в социуме; на ролевом функционале, новом или прежнем; на кризисах и конфликтах, которые соответствуют этой стадии.

На юбилейной стадии супружество сохраняет значение, влияние и опыт, приобретенные раньше, и обретает новое влияние и духовное значение в силу нажитого за многие годы багажа, сохраненной любви и утвержденных совместным житием ценностей. Но более всего заметна та роль, которую начинает играть супружество в расширенной семье и в обществе. Влияние «юбиляров» возрастает с каждым отмечаемым пятилетием.

Среди особенностей юбилейной стадии нужно выделить:

- благоприятные условия для счастливой супружеской жизни, когда общего и радостного больше, чем спорного и конфликтного;
- наибольший авторитет и влияние в семье и роде;
- снижение интенсивности исполнения семейных функций и ответственности;
- благоприятные условия в отношениях с детьми, внуками и правнуками, так как ответственность за них отходит на задний план, а удовлетворение от общения с ними выступает на первый;
- возросшие заботы о собственном здоровье;
- прощание с предками и забота об их погребении и памяти.

Наиболее заметное отличие от предыдущей стадии — преобладание семейно-родового над социально-культурным. Заботы о карьере и профессиональном успехе уходят либо совсем, либо на задний план. А вот счастье семьи становится все более значимым. Если молодая семья озабочена своей структурой и отношениями, детьми и домом, а зрелая заботится о развитии детей, их браках и их наследии, то юбилейная семья больше «собирает плодов, чем пашет и жнет».

Понимание «без слов»

Супруги на этой стадии не теряют влечения друг к другу (в том числе сексуального, которое может оставаться достаточно выраженным), а их отношения многое приобретают в личностном смысле и духе. Это происходит за счет выработанного за годы взаимопонимания, взаимодействия и смыслового единства, супруги нередко умеют понимать друг друга «без слов». Если взаимопонимание достигнуто, хотя бы в основном, появляются и общий опыт, и общие ценности, и общие цели: трансляция этого опыта, традиций и ценностей. И если супругам их единство приносит радость и совместная жизнь в удовольствие, то супружество становится величайшей жизненной победой и счастьем.

Отношения мужа и жены на этой стадии выглядят максимально сбалансированными и позитивными.

Разумеется, никто не обходится без конфликтов и ссор; конечно, у супругов остаются разногласия и споры (особенно по поводу воспитания внуков и правнуков); у них могут быть и разные взгляды и даже ценности (жена, например, ходит в храм, а муж нет). Но все это не разделяет супругов, хотя и приносит расстройство и боль. Способность договариваться, принимать другого со всеми его мнениями, привычками, особенностями и ограничениями дает возможность жить вместе и быть счастливыми. Такая способность формируется долго, десятилетиями. Ее порождает не жаркая любовь, напряжение или мораль. Она — плод длительной совместной жизни, ведь для компенсации ущерба и заживления ран, нанесенных болью, причиненной партнером, требуется время, равно как и для приобретения нового опыта (например, после измены или предательства, потери близкого или разрыва отношений с родственниками или друзьями).

Конечно, взаимопонимание, единодушие во взглядах, в вере, в мировоззрении дает супругам больше сил и ресурсов для единства и достижения общих целей. Но так бывает не всегда.

Если же между супругами нет общности в понимании опыта и пройденного пути, к своей новой функции они перейти не могут, и супружество погружается в дисфункциональное состояние.

Действительно, юбилейная пара, счастливая и любящая, сегодня вызывает удивление. Тем больший пример она являет всем окружающим.

Передача опыта

Супружеский и общесемейный опыт — это и история семьи, и ее символы, и ее мифы, и традиции, и смыслы. Соединить все это воедино непросто. Это не механическая задача составления семейного альбома или архива. Это духовная задача осмысления и нравственной переоценки. Она включает в себя и раскаяние (в семейной истории далеко не все является успехом, есть и ошибки, и преступления, которые нуждаются в покаянии), и признание успехов и достижений.

Во-первых, сам факт супружеского долголетия, десятков лет, прожитых вместе, свидетельствует — детям, внукам, всем вокруг, — что брак может быть счастьем и опорой многие и многие годы. И чем дольше длится такой брак, тем большее влияние он оказывает на всех.

Во-вторых, примером может стать любовь, нежность и единство супругов, если они всего этого достигли и сохранили.

Важнейшая роль супружества на этой стадии — щедрость в передаче своего жизненного опыта, своей любви и счастья. Молодая семья поглощена своим счастьем, ее силы в основном направлены вовнутрь, на семейное устройство. А юбилейная открыта как роду (детям, внукам и другим родственникам), так и окружающим людям. Про такую пару говорят, что бывать у них в доме — это счастье. Действительно, тепло любви может согреть сердце одинокого и унылого. А потому очень важно, чтобы дом был открыт.

В этом одна из задач семьи на юбилейной стадии: открытость брака, супружества, дома. Но чтобы справиться с ней, супруги должны быть счастливы прожитыми вместе годами и своей любовью. Это особое «качество» брака. Потребность молодых в хорошем примере, в образе брака и семьи, в ценностях, которые реализованы в браке, очень высока. Она может быть не высказана, не заявлена, но семейному консультанту она очевидна, когда женатые и неженатые, замужние и незамужние говорят: «Я хотела бы как у них»; «Ведь у них вот как!»; «Живут же люди счастливо!». Подобные замечания, даже если в них проскальзывает зависть или обывательский взгляд, — свидетельство внимания, с которым люди относятся к долголетнему браку.

Но еще раз подчеркнем: не всякий брак вызывает такое отношение. Если в супружестве ссоры, частые конфликты, насилие, унижение или холодность и молчание, никого это не привлекает. Про такие пары говорят: «Зачем они живут вместе?» Дети, выросшие в таких семьях, нередко сожалеют, что их родители не расстались. «Я не могу простить маме, что она всю жизнь пилила отца. Почему он не развелся с ней?» — призналась одна женщина на консультации.

Да, не всякий многолетний брак на юбилейной стадии может справиться с задачами, которые перед ним стоят. Но юбилеев никто не отменяет, и всякая семья, если уважает свою жизнь, эти юбилеи празднует.

Долголетие

В какой-то момент большой семье от своих матерей и отцов, дедушек и бабушек становится нужно главное: чтобы они жили еще долго и счастливо. Для более молодых жизненно необходимо, чтобы в потоке времени, в реке жизни, впереди них двигались старшие, мудрейшие и опытные. С них не только берут пример, они еще снижают тревогу о будущем. Когда впереди меня во времени есть еще кто-то старший, мне не так страшно заглядывать в это будущее. А потому я искренне (и весьма прагматично) желаю старшему поколению долголетия. Родители должны жить долго!

Но наступает время, когда впереди уже никого нет. Я первый, я ближе всех в семье к завершению жизни! Но что это значит? Каковы мои обязанности при этом? Эти вопросы приносят новую, незнакомую тревогу — тревогу приближающейся смерти. Казалось бы, не рано ли говорить о смерти в 50 или 60 лет? Но в каждой семье — и у каждого человека — свои горизонты жизни, свое осознанное и бессознательное ожидание возраста, когда придет смерть. И приближение этого возраста пробуждает тревогу, а с ней и множество мыслей, переживаний, страхов, суеты и паники (люди бросаются к врачам, начинают пить лекарства, составляют завещание, обращаются в Церковь). Тревога и паника понятны — как-никак близость смерти пугает. Но избавляет от страха смерти любовь и жизнь. Погружение человека в жизнь свою и жизнь семьи, в любовь к родным помогает преодолевать страх и тревогу.

Долголетие старшего поколения — это семейная психотерапия, это дар молодым. Чем дольше и здоровее жизнь старшего поколения, тем меньше обременение младшим, тем больше могут они посвящать себя друг другу, детям и внукам, тем меньше и позже принимать на себя усиленную заботу о стариках. По старикам и их долголетию можно судить о благополучии семьи.

Люди должны жить долго!

Единство и собирание семьи

Собирание семьи — это прежде всего поддержание отношений со всеми дальними и близкими родственниками. На это нужны время и силы: позвонить и поздравить каждого в его день рождения или именины; поздравить с рождением малыша или с окончанием школы, с юбилеем или свадьбой; посетить болящих и приглашающих к себе.

Жизненный цикл семьи мы рассматривали в первых главах, здесь же уместно рассмотреть жизненный цикл семьи расширенной. В ней переплетены жизненные пути многих двоюродных и троюродных семей. Но, как правило, эти пути не совпадают по времени: у одних дети уже создают свои семьи, у других — идут в первый класс. Разнообразие событий разновозрастных и разнозначимых следует в произвольном порядке: вчера нужно было ехать на свадьбу к двоюродному брату, а через два дня — на юбилей к свекрови сестры.

События могут быть как нормативные: рождение, выпускной, свадьба, крестины, похороны; так и ненормативные: тяжелая болезнь и преждевременная смерть, переезд после развода, скандал в семье из-за измены, второй (или третий) брак. Все они могут потребовать времени, присутствия, помощи (делом ли, словом ли, деньгами). Конечно, во всем этом не обязательно участвовать активно (иногда этого родственники и не допустят), но духовное участие (молитва, сочувствие, эмпатия, просто знание, информированность) необходимо. А бывает, нужно и физическое присутствие, как, например, на прощании с умирающим.

Жизненный цикл расширенной семьи (как и просто семьи), строго говоря, вовсе не цикл. Это скорее лента, в которую вплетены разноцветные нити, каждая из которых — линия жизни. Но как и почему они создают гармонию цвета и узора? Почему лента не распадается на нити, но плотно сплетена и держит напряжение жизни? Откуда в ней эта сила и прочность? Революции и войны, смерти и пожары, преступления и тюрьмы — многое выдерживает она и не рвется. Сила жизни рода и семьи кажется сверхъестественной. И это правда. Род имеет благословение свыше.

Но иногда род пресекается — ни одного человека в потомстве не остается. И это трагедия рода, конец фамилии. Если это случается слишком часто, наступает демографическая катастрофа. Любая семья — ценность! Таково значение каждого рода, каждой семьи для жизни. Но понимание того, что ваша семья, ваш род есть ценность, которую необходимо беречь, нередко приходит лишь с годами. Юбилейная стадия — то самое время, когда забота о семье в широком смысле становится содержанием жизни супругов, и они могут посвящать этому все больше времени. Вот почему эта стадия брака так важна. Но соответствует ли этому современное общественное сознание? Если супруги-пенсионеры сами не осознают своего положения и призвания, а их дети не знают, как их пристроить, эта стадия заканчивается трагедией, депрессией и ранней кончиной одного из «юбиляров».

Юбилей как утверждение жизни

И вот наступает жемчужная, золотая, бриллиантовая свадьба — в этих шуточных эпитетах народное уважение к юбилеям. В миг счастья каждая пара мечтает дожить до 50-летия своей свадьбы, но не всем это удастся. Многие расстанутся, разведутся, не дожив до юбилейного счастья.

Тем не менее юбилеи случаются и становятся важными узлами на ленте семейно-родовой жизни. Формы празднования могут быть разные, но семья не должна проходить мимо важных событий. Однако есть семьи, которые не отмечают юбилеев вообще. Значит ли это, что они не придают значения прожитым вместе десятилетиям? Возможно. Тому есть два рода причин. Во-первых, есть пары, которые не считают свой брак удачным и живут по привычке или вынуждены (как они думают) оставаться вместе из практических соображений. Для них эти десятилетия — время вынужденного терпения и компромисса. Во-вторых, в некоторых семьях нет эмоционального общения; супруги не равнодушны, но не умеют и не считают нужным выражать эмоции и чувства. А ведь юбилей брака — это, прежде всего, эмоциональный праздник.

Иногда из-за сложных организационных вопросов супруги отказываются от самой идеи празднования юбилея, а жаль. Ведь подготовка праздника уже и есть праздник.

Собираясь вместе, семья поддерживает базовое стремление личности каждого — к сопричастности. Как бы ни относились члены рода к тем или иным родственникам (в семье ведь всегда есть причины для разногласий, споров или обид), переживаемая на таких торжествах общность дает ощущение сопричастности и принадлежности. Кроме того, утверждается еще одно базовое стремление личности — к идентичности.

Идентичность складывается из множества составляющих, и одна из них — семейно-родовая. «Я Иванов! Это значит, что я принадлежу роду Ивановых. Я один из них. Я знаю, кто я, и знаю, где мы все, Ивановы! И вот мы все вместе, за одним столом. Мы — семья!» Так складываются чувства идентичности и принадлежности, особенно у детей.

Семейные торжества — это узловые точки жизненного цикла семьи и семейно-родовой истории, факторы стабильности супружества и любви к семье и роду. Именно отсюда берут начало «любовь к отеческим гробам» и подлинный патриотизм.

Присутствие на юбилее супругов их детей и внуков не просто радость, но и утверждение жизни. Брак есть реализация жизни, ее природного фундамента. Но его юбилей выходит за рамки природы и становится праздником духа. Не просто прожить вместе, но преобразить брак в домашнюю церковь, то есть придать юбилею духовное выражение и духовный смысл. Именно этим и важны такие юбилеи — свидетельством превосходства духа над природой. Любое понимание брака — социоцентричное, сексоцентричное, детоцентричное — будет редукцией его подлинного смысла. Смысл же брака — в самом браке как духовном, но и природном единстве двоих, мужчины и женщины, мужа и жены.

Семейные торжества: момент истины

Коль скоро мы говорим о семейных торжествах, можно сделать здесь про них небольшое отступление.

Любое семейное торжество имеет несколько составляющих: во-первых, таинство (венчание, крестины), ритуал (свадьбы, похороны) и обычай; во-вторых, сбор родственников, расширенной семьи; в-третьих, трапеза. Кроме этого, бывают иногда концерты, подарки, танцы и песни.

Для семьи сбор родственников — дело незаурядное, это всегда волнение, всегда напряжение. Кого приглашать, а кого нет? Этот вопрос заботит супругов даже больше, чем трапеза. Ведь не пригласить кого-то — значит «не уважить», обидеть. А мы знаем, что значит обидеть дальнюю родственницу (вспомните сюжет «Спящей красавицы»).

Приглашение на семейное торжество — момент истины для семьи, для супругов. В этот день семейно-родовая система становится видимой и осязаемой. Такое торжество сплачивает семью-род, раскрывает потенциал, поддерживает эмоционально, а иногда и материально. От события зависит и ритуал. Ритуал — основное действие торжества. Точка бытия семьи: поздравление, объявление, признание и прочее. Иногда семья сама продумывает ритуал, но чаще всего он имеет традиционный характер. Например, традиция делать из подарка сюрприз; или наоборот, делать подарки по договоренности. Есть семьи, где подарки находят под «елкой», а есть, где каждый вручает сам.

Любой ритуал — это часть культуры семьи и рода. Но культура рода не существует в отрыве от социума и истории: как правило, она сопряжена с культурой народа, этноса, общины. Традиции, обряды и ритуалы составляют плоть народной культуры. И в этом смысле семья нуждается в этой культуре для своих торжеств и событий: чтобы достойно совершить торжество, в семье должен быть хотя бы один человек, знающий народные обычаи и традиции. Именно он окажется в центре внимания и действия. Именно он будет связующим звеном между традиционной культурой и жизнью современной семьи: он научит, как правильно совершить обряд, как подготовиться к таинству, как отнестись к ритуалу и закрепить его на будущее. Совершение ритуала — это акт развития культуры народа и трансляции опыта: молодые поколения учатся в этот момент своей традиции, перенимают память о ней, переживают запоминающиеся навсегда моменты и действия, становятся носителями традиций рода. Семейный ритуал в составе торжества — это живая история, которой семья гордится, и узловая точка семейной системы.

Третья важнейшая часть торжества — трапеза. Она важна и как веселье (а в случае погребения — как оплакивание, поминание), и как сбор, и как ритуал — в трапезе могут быть соединены все три момента.

Во-первых, трапеза — это застолье, то есть объединение расширенной семьи за столом, где каждый занимает определенное место. Иерархия застолья очень важна, это вторая точка сборки семьи-рода. Во главе стола должен сидеть глава семьи или всего рода. В более традиционных обществах во главе сажают старейшину рода, и это не всегда мужчина — все это решается традицией и обычаями народа. В некоторых случаях на этом месте сидят муж с женой — и не только на свадьбах, но и на крестинах, например. Место во главе стола ответственно: занимающий его должен «вести» трапезу, то есть руководить тостами, переменами блюд, давать право голоса, определять время отдыха и веселья. Это не тамада, это старейшина. Он не столько руководит застольем, сколько его удерживает, он центр, он смысл: он знает, зачем и для чего это торжество.

Во-вторых, за трапезой произносятся речи, тосты. Каждый тост, в традиции, имеет структуру молитвы: обращение, именование того, к кому он обращен, исторический экскурс, смысл, пожелание, заключение. Тосты и были некогда молитвой. А потому они, при осмысленном ведении праздника, раз за разом, слой за слоем, раскрывают смысл события. Их последовательность подтверждает систему и структуру семейно-родовых отношений, значение события, эмоции говорящего, его посыл, обращение к виновнику торжества, и смысл — общий, духовный и исторический. Тост поднимает, возносит трапезу от еды к таинству. И действительно, она как символическая встреча любящих и близких в предельном смысле есть литургия рода. Вспомним, что именно Тайная Вечеря как пасхальная трапеза, совершенная Иисусом с общиной учеников, стала основой христианской литургии. Так и трапеза семейного торжества возносит семью и род в

историю.

В-третьих, в трапезе раскрывается важнейший эмоциональный, психотерапевтический смысл семейных празднеств. Застолье и веселье позволяют процессуально *переживать* свои эмоции, имеющие отношение к данному событию или накопившиеся за какое-то время. Сама радость застолья, вино и еда позволяют всем участникам, и даже еще шире — всем присутствующим, получить возможность эмоционального переживания торжества и затем успокоения. Пир может принести в души мир, если это пир любящих и близких.

Патриаршество

Роль семейного патриарха — редкость ныне, поэтому трудно привести пример. Разве что обратить более пристальное внимание на патриархальные культуры, где традиции семейной жизни живы и поныне. Там почитают стариков, и старики «держат» семьи. В такой семейной системе старик и судья, и адвокат, и мудрец, и смиренный любящий отец, и авторитет, и глава. Все эти качества в нем развиты опытом и преемством от его отцов и дедов. Это «лестница» непрерывного преемства поколений, или, как говорят психологи, трансгенерационная (межпоколенная) трансляция опыта. И это так же естественно, как материнство. Вдумайтесь: в нашем обществе хорошо известна и безусловно почитается лишь одна семейная роль — мать. Все остальные роли — скорее номинальные. А в традиционных культурах патриаршество — такая же естественная и почитаемая роль, как у нас материнство.

Но оно невозможно без авторитета, оно не навязывается только харизматическими качествами мужчины (что тоже важно, но не первостепенно), а складывается прохождением всех семейных и личностных стадий развития мужчины. На роль патриарха в семье не выбирают. Приходит время и потребность, и им становится старший мужчина в роде (среди нескольких семей). От этой роли не отказываются, но ее нельзя захватить или навязать. Патриаршество — это вершина мужской семейной «карьеры», это высота духа и многообразие опыта, счастье и страдания, это отцовство и дедовство, потери и доблести, ошибки и покаяние, прощение и строгость. Все, что отличает личность зрелого человека.

Патриарх — это, конечно, власть, но власть с любовью. Без любви она может оказаться тиранией. С любовью же становится ведущей силой, которая поправляет семейные грехи и примиряет стороны конфликтов. Власть эта опирается на традицию, на семейно-ролевой устав (который никто не писал специально, но все в основном принимают и соблюдают), на отношения и авторитет. Власть необходима, чтобы устанавливать границы дозволенного, следить за соблюдением закона, чтобы судить и призывать к примирению. Но это не абсолютная власть, а власть, принимающая свободу другого и смиряющаяся перед чужой волей. Она относительна в меру любви, то есть допускает свое бессилие из любви к детям (в широком смысле слова).

Любовь патриарха шире, чем любовь отца к родным детям или внукам. Она распространяется на всю большую семью, весь род, и охватывает и племянников (даже внучатых), и зятьев, и невесток, и свах, и просто дальних родственников, как своих детей. А потому патриарх исходит в своих решениях не столько из интересов своей семьи, сколько из интересов всего рода (расширенной семьи). И в этом его особый подвиг, особая задача этого периода жизни.

Может ли в роли патриарха оказаться женщина? Конечно! В наше время таких примеров немало. Только бабушка (прапрабабушка) — патриарх может при этом (если она мудра) опираться на память и авторитет мужа, чью (природную) роль она исполняет по необходимости.

Утрата

Рано или поздно наступает момент расставания супругов. Кто первый покинет этот мир — неизвестно. Романтические мечты умереть в один день не сбываются (кроме редких исключений). И оставшемуся предстоит пережить горе и научиться жить без него (нее).

Расставание — это подведение итогов, прощение друг друга и покаяние друг перед другом. И дело не только в признании грехов, ошибок или преступлений, а в смирении, с одной стороны, и в любви и милосердии — с другой. В случае, когда расставание наступает не сразу (длительная болезнь супруга), возможно и примирение, если в супружестве оставались непрощенные обиды.

Вдовство, каким бы трагичным оно ни было, — это такой же деятельный период жизни семьи, как и все предыдущие. Более того, то, что супруги делали вдвоем, теперь предстоит делать одному. А этому никто не учил, приходится учиться на ходу. Но первое и важнейшее — необходимо преодолеть горе потери и принять разлуку. Это первый этап стадии вдовства. Здесь мы говорим в основном о смерти супруга в пожилом возрасте, когда большая часть жизни позади. Случаи ранней смерти мужа или жены относятся к ненормативным семейным кризисам и будут подробно описаны нами в следующей книге.

Конечно, острота горя зависит напрямую от качества отношений супругов. Утрата спутника жизни при взаимной многолетней крепкой любви, дружбе и верности наносит большую рану оставшемуся, чем при уже давно потерянной близости или «невзаимности» в отношениях. В счастливом браке муж и жена как бы «прорастают» друг в друга и переживают смерть супруга как «ампутацию» незаменимой части своей жизни (но не себя, как это воспринимают при слиянии: «Это не он умер — это я умерла! Меня больше нет, меня похоронили вместе с ним»).

С другой стороны, по-настоящему любящие супруги страдают от потери партнера не так «деструктивно», как созависимые, которым, чтобы продолжить жить, а не влачить жалкое существование в ожидании конца, еще предстоит серьезная психологическая перестройка личности. Ведь в созависимых семьях горе, как правило, дополняется застреванием в чувстве гнева и обиды на умершего как на предателя или неизбывным чувством собственной вины перед усопшим. В тех же семьях, где совместная жизнь была в тягость (алкоголики, наркоманы, тяжелобольные, психические инвалиды), смерть «источника всех проблем» может принести видимое облегчение, за которым, увы, часто приходит опустошение, печаль или депрессия.

Переживание утраты — это неизбежный этап вдовства, каким бы ни был жизненный путь, пройденный вместе. Преодоление утраты через проживание горя и последующее восстановление жизнестойкости и жизнелюбия — вот деятельный результат этого этапа. И от того, насколько успешным будет процесс восстановления жизненных функций личности, зависит весь последующий период вдовства, а также — и это важно помнить — жизненный путь расширенной семьи. Семья, особенно дети, к этому времени уже зрелые люди, учатся мудрости в переживании горя и жизнестойкости.

В психологической практике встречаются случаи, когда, насмотревшись «ужасов» вдовства кого-то из близких родственников, представители молодого поколения даже отказываются от идеи создания собственной семьи: «Когда бабушка, похоронив дедушку, чуть не умерла от горя и потом еще долго лечилась у психиатра, я подумала, что если уж она, будучи сильным, не в пример мне, человеком, едва не лишилась рассудка, то я такое точно не переживу... Поэтому дала себе зарок: никогда не выходить замуж».

Бывает, что из-за неспособности вдовца справиться со своим горем члены расширенной семьи вынуждены ради него жертвовать, можно сказать, своей судьбой. Так внуку или внука могут поселить с бабушкой, который не хочет учиться жить один и брать на себя бытовые функции усопшей жены. И вместо того чтобы получать образование и ходить на свидания, юноша (или девушка) вынужден из любви или из чувства долга «присматривать» за дедом — взрослым и вполне еще дееспособным человеком, отказывающимся заниматься самообслуживанием и обеспечить себе прожиточный бытовой минимум.

Порой взрослые дочь или сын забрасывают свои собственные дела, забывают про свою ответственность перед супругами и детьми и буквально переселяются к овдовевшему

родителю, чтобы «скрасить его одиночество» и помочь пережить потерю. Ни к чему хорошему это обычно не приводит. Жизнь детей или внуков может оказаться разрушенной из чувства вины и ложного чувства долга. Семья живет будущим, а не прошлым! Значит, приоритет заботы — о младших.

Случаев такого рода много, поэтому так дороги примеры иного, можно сказать, конструктивного отношения к своему изменившемуся семейному положению. Только пережив все горе, можно выйти из него личностью, обогащенной этим опытом, хотя боль утраты (уже терпимая, не заслоняющая жизни) остается с нами навсегда. Как важно видеть жизнелюбивых, деятельных и самостоятельных пожилых людей, которые, несмотря на свою горькую потерю и убывающие силы, продолжают оставаться для своих близких островком любви и поддержки и стараются во что бы то ни стало не быть обузой для родственников! Родные же в своей помощи не переходят разумную грань, за которой подлинная жертвенность из любви и сострадания становится жертвенностью невротической, питаемой собственными страхами, жалостью, унижающей другого, желанием манипулировать или самоутвердиться за чужой счет.

Одиночество и самостоятельность

Одиночество (в смысле уединения) вдовства совсем не обязательное явление. Конечно, потеряв супруга, человек может остаться абсолютно один — детей в браке не было (либо они живут далеко, либо не общаются), родственники умерли или с ними нет связи, друзей не нашёл. Одиночество может быть и сознательным выбором самоизоляции в «четырёх стенах» без всякого желания выйти из «затвора». Но часто фактического (объективного) одиночества может не наступить, если вдовец, например, живёт в расширенной семье среди детей и внуков, племянников и внучатых племянниц, братьев и сестёр и прочих родственников. Или когда вдовец продолжает вести активную социальную жизнь с множеством связей, отношений и самыми разными видами деятельности (имеется в виду как работа, так и хобби). Но при этом от чувства одиночества не застрахован никто, независимо от наличия или отсутствия рядом других людей.

Одиночество вдовца — объективное состояние. После похорон неизбежно начинается медленное приспособление к жизни, в которой раньше все было на двоих, даже если взаимоотношения супругов были сложными. Отсутствие ежеминутного общения супругов, неожиданно образовавшийся вакуум — то, что в психологии называется «речевой и телесной депривацией» (отсутствие возможности разговаривать, слушать, ощущать и воспринимать). Ведь его (ее) больше нет! Не с кем обсудить наболевшее или поболтать ни о чём, не с кем обняться, не об кого погреть ноги в постели, не с кем подержаться за ручку, некому посмотреть в глаза. Не случайно в первое время после похорон многие вдовцы постоянно ездят на могилу любимого — «навестить», разговаривают с фотографией умершего супруга, советуются (и им кажется, что он отвечает), чувствуют его «присутствие». Так сложно учиться жить «отдельно». Это долгий путь, требующий усилий и самоотверженности. Ведь необходимо отчасти отказаться от прежнего, такого дорогого сердцу опыта!

Человек может овдоветь внезапно, в случае скорострительной смерти супруга (как правило, по причине инсульта или инфаркта) — это бывает очень сильным ударом именно из-за неожиданности произошедшего. Но и при продолжительной болезни смерть хоть и ожидаема, тем не менее невозможно до конца подготовиться к её приходу. Когда один супруг на смертном одре переживает мучительное предельное одиночество умирающего, для второго наступает очень тяжёлое время, особенно если люди не верят, что смерти подвержено лишь тело, душа же остаётся бессмертной. Многие теряются, пугаются, не знают, чем помочь, о чём говорить, как себя «правильно» вести. Некоторые даже сетуют: «Не могу смотреть, как он страдает. Лучше бы это случилось со мной!» Но мы не властны поменяться местами и испить чашу страданий за другого. В такие минуты всем приносит облегчение лишь вера в то, что это не подготовка к смерти, а подготовка к вечной жизни.

Как говорил владыка Антоний Сурожский, когда смерть — это конец всему, а не начало чего-то нового, пусть и неизвестного, но связанного с надеждой на Встречу, человека может охватить ужас от безысходности, обречённости. Чтобы помочь преодолеть страх перед небытием, важно каким-то образом передать человеку свой опыт и свою уверенность в Божией любви, веру в то, что вечность есть и что «у Бога все живы» (Лк. 20: 38). Но не стоит ждать чуда — что, услышав и приняв представление об участии умерших, все немедленно перестанут плакать и страдать. Любому человеку необходимо время, чтобы проделать сложную глубокую работу души по принятию смертности (как собственной, так и своих любимых).

Ещё важно помнить, что во время болезни и перехода в иной мир особую роль играет искренняя молитва об умирающем (или уже усопшем) любящих его людей, их заступничество перед Богом. Но держать больного (и усопшего) в своём сердце, от всей души просить за него Господа — это большой труд, сложная духовная работа, требующая внутренней тишины и сосредоточенности. К сожалению, мало кто осознаёт необходимость и важность этой задачи. Из страха перед чужой смертью и своими чувствами, с ней связанными, люди часто пытаются совсем перестать думать, гонят от себя грустные мысли, стараются как-то отвлечься, делают вид, что жизнь идёт своим чередом. Порой, так же как заботу о теле перепоручили врачам и сиделкам, все заботы о душе умирающего перепоручают священнослужителям. Но ведь молитва священника за неизвестного ему человека не отменяет и не заменяет молитв родных и друзей.

Конечно, малодушие родственников объяснимо — тяжело терять близких, не каждый обладает достаточной силой духа, чтобы стать опорой для человека в его последний час. Но в своих переживаниях не стоит забывать, что умирающему во много раз тяжелее, и делать все возможное, чтобы облегчить его страдания и одиночество. Душевный и эмоциональный настрой своих родных умирающий чувствует, даже находясь в бессознательном состоянии, и этот настрой может ослабить или, напротив, усугубить его страдания.

Отпевание усопшего, прощание с ним в храме, последнее целование, панихида в церкви и/или на кладбище — все это определенные этапы перехода к осознанию новой, в чем-то изменившейся до неузнаваемости реальности со страшным словом «никогда». Никогда больше не посидим вдвоем за чашкой чая, никогда больше... А все вокруг напоминает, что еще только вчера/неделю назад/месяц/год... как? Уже 10 лет прошло? Время не лечит, но помогает (кстати, далеко не всем) смириться с утратой или временной разлукой — ведь «все там будем». Одной из самых важных задач для вдовца становится сохранение «светлой памяти из рода в род».

Память

Человеческая память многообразна и часто непредсказуема. Кто-то помнит исключительно хорошее, а кто-то — свои страдания и конфликты. У всех супругов свой код памяти. Он уникален и предназначен только для них двоих. Но иногда они решаются поделиться опытом, супружеским и личным. И оказывается, что вспомнить все последовательно и логично невозможно, нужна «дешифровка».

Память избирательна — она хранит то, на что настроены сознательно, а чаще бессознательно. Мы запоминаем либо то, что хотим удержать в памяти, либо то, что слишком эмоционально окрашено (положительно или отрицательно). Вот и память вдовы (вдовца) мозаична, в ней время перемешано с красками разнообразных эмоций, события — с мечтами, качества реальные — с теми, которыми хочется наделить супруга посмертно. И чтобы поделиться опытом, например написать воспоминания, придется серьезно поработать над последовательностью и логикой событий.

Для этого придется отфильтровать то, что хочется «сохранить в истории». Но есть много семейных тайн, которые супруги уносят с собой, и никто о них не догадывается. Повторим, одно из качеств брака — интимность. И, излагая свои воспоминания, вдовец, конечно, преобразует реальность, в этом его выбор и его избирательность. Но ведь стремление поделиться опытом — конкретная задача, имеющая цель. Беспристрастно объективных и пунктуально-реалистичных воспоминаний не бывает. И это очень важно: супруг дает в них свой, конечно субъективный, образ своей домашней церкви. Это его право. От этого воспоминания не становятся менее ценными, наоборот, дети и внуки, как посвященные во внутренние тайны (хотя бы отчасти), воспринимают с уважением этот субъективизм как послание, как завет потомкам.

Передача памяти — особая задача, это не происходит автоматически. Напротив, ей нужно посвятить немало времени. Для этого есть множество подсобных средств: письма, фотографии, пленки и картины, сувениры и одежда и т. п. — все это материал для «собрания полотна». Вот этим полотном и предстоит поделиться с потомками.

Но вещи говорят только с теми, кто помнит их смысл и значение. Сами они — просто вещи и не раскрывают своих секретов. Одни вдовцы хранят их, чтобы быть ближе к памяти любимого. Другие стараются от них избавиться, чтобы ничто не напоминало об утрате. И то и другое говорит о значимости вещей: они имеют свойство «запечатлеть» в себе ассоциативные свойства, напоминают людям об их владельце, о времени, обстоятельствах и чувствах.

Воспоминания же, облаченные в текст, имеют еще большую силу. Это сила слова, которая переносит память через десятилетия и даже столетия. Семейные воспоминания — это увековеченная сила любви к семье и к любимым. Это главная мотивация их создания.

Но когда мы говорим о передаче памяти, или, шире, духовного наследия поколения, речь идет не только о тексте; передача памяти — это живое общение, будничное и праздничное. Общение бабушек и дедушек с внуками и правнуками — это двусторонняя мудрость. Рассказывая об усопшем, вдовцы передают любовь и память. Расспрашивая, внуки помогают им прожить и пережить горе и набираются мудрости любви, которая и в горе не перестает.

Значение памяти — в ее способности связывать прошедшее, настоящее и будущее — все три измерения жизни человека, — делая человека частью рода, а не отдельным и одиночкой.

Почитание

Отношение к предкам, тем более ушедшим, бывает разным. Далеко не всегда дети и внуки внимательны к памяти бабушки или дедушки, особенно когда в жизни усопшего были тяжелые эпизоды. Но родовая мудрость настойчиво внушает почитание всех без исключений: любимых и нелюбимых, успешных и неудачников, одиноких и многочисленных — всех. Семья должна хранить память о всех. Для этого есть семейные помянники (синодики), кладбища, фотографии. И задача супругов — не только пережить горе потери, но и способствовать почитанию умершего супруга (супруги). Это супружеский долг.

Но почитание — это не пьедестал почета и не семейный алтарь, это отношение к памяти и имени ушедшего супруга. Часто говорят: об усопшем только хорошо или ничего. Но эта максима не для семьи. В семье есть чувство принадлежности, и долг супруги (супруга) — передать внукам такое почитание к умершему, которое полностью соответствовало бы его месту в роде. Этого достаточно. Прадедушка есть прадедушка, и почитание его как отца дедушки не зависит от того, был ли он палачом или жертвой, героем или предателем, алкоголиком или самоубийцей. И передать это отношение — задача, решаемая даже при самых ограниченных возможностях.

Мудрость и миротворчество

Опыт и знание жизни рождают мудрость. Однако она не приходит сама, по достижении возраста или от глубины пережитого. Для мудрости нужен длинный путь разума, начинающийся в юности. И если юноша не ищет мудрости, то к старости набраться ее не успеет.

Чтобы стать мужем и отцом, мужчина должен сначала стать сыном. Иначе не получится. Ведь то, что мужчине необходимо реализовать в ролях мужа и отца, он берет не из воздуха, из книжек или кино. Главный источник его самореализации в семье — отец, чью семейно-родовую модель он принимает как основную. И в этом сын проявляет одно из своих ведущих качеств — он «берущий»: берет отцовскую любовь, отцовскую власть, отцовскую силу, отцовскую социализацию и пытается ее реализовывать. Кто умел брать, сумеет давать — в роли мужа и отца, а затем деда и патриарха.

Мудрость — не просто «интеллектуальные способности выше среднего», но и опыт, рассудительность, смирение и, главное, любовь. Разум без любви — отстраненный интеллект, который никому не нужен. Нравственное резонерство и морализаторство стариков — это не мудрость, а имитация мудрости, которая скрывает пустоту и разочарование своей жизнью.

Разумеется, все, что мы сказали про мужчину, относится и к женщине, бабушке, прабабушке, которая тоже может остаться вдовой и нести эту роль самостоятельно. Только у бабушки любовь и доброта будут превалировать над мудростью и властью. Но она будет иметь ту же силу исцеляющей деятельной и примиряющей любви!

Два главных мифа

Итак, муж и жена вольно (и невольно) в любви создают уникальный, индивидуальный дом своей семьи. И если в нравственной и ценностной традиции семьи почитается Бог, такой дом именуется христианами малой церковью. Это супружеский организм, вмещающий любовь и дух, веру и дело. В таком доме есть место высшему смыслу. Это и отличает христианские супружества: семья понимается как священный союз, а не как «ячейка», контракт (договор) или биологическое партнерство. И основание супружества здесь только любовь. Она — не только основная движущая сила и строительный материал такого дома, но и одно из условий успешного строительства.

Другими условиями — мы уже их называли — являются границы семьи, забота о цельности, ценности семейного мира и его высший смысл. Понятие «высший смысл» может оказаться неблизким современному читателю — слишком много за последние сто — сто пятьдесят лет было об этом написано и сказано несуразного. За это время в общественном сознании получили широкое распространение два мифа о семье: миф о «ячейке общества» и миф об условном юридическом и историческом смысле семьи. И тот и другой исключают поиск и утверждение в своей семье высшего смысла — его там и быть не может.

Миф о «ячейке» относит семью к структуре общества или — что ближе к сути — к структуре государства. Здесь семья вписана в иерархию, в которой каждый элемент (или ячейка) занимает одновременно и привилегированное и подчиненное положение — по отношению к структурам, наделенным правом контролировать ее, судить, наказывать или поощрять: загсам, комитетам социальной защиты, опеке, полиции, судам, департаментам образования и здравоохранения. И если Церковь рассматривать как часть системного устройства государства, то и она будет начальствующей инстанцией над семьей (по крайней мере, так было до 1918 года). В свою очередь, семье подчинены дети, в какой-то степени муж и жена (алименты, ответственность за здоровье и жизнь детей). В этой системе семья как общественный институт является с точки зрения иерархии привилегированным уровнем над личностью, а общество — над семьей. Личность в этой системе — самый несвободный субъект.

Естественно, такое понимание семьи и ее места невольно поощряет нигилизм, отказ от семейных отношений, разводы, неполные семьи, протесты против ювенальной юстиции, конфликты и насилие в семье. Действительно, если личность — будь то муж или жена — не свободна в создании, развитии и осмыслении своей семьи, семья становится системой, препятствующей развитию личности, инструментом подавления личностных свобод. И не потому, что муж или жена жестоки, а потому, что иначе семья почему-либо не вписывается в системные требования государства.

Семья ощущает агрессию извне, если контроль со стороны общества и органов государства нарушает ее границы и целостность. И если департаменты образования и здравоохранения своими требованиями вторгаются в быт и отношения семьи, это перерастает в конфликт враждующих сторон.

Другой миф — о конвенциональной природе семьи и брака — разрушает представление о том, что семья имеет высший, нравственный, философский и тем более духовный и религиозный смысл.

Здесь семья трактуется как договор (конвенция) между мужчиной и женщиной (а почему не между однополыми гражданами?), которые при помощи государства устанавливают относительные права и обязанности друг друга. Такой договор, как и все в общественном праве, стоит вне нравственных или духовных ценностных оценок. Да, нарушать законные права других — преступление и грех, но не более того. И если у гражданина есть право на развод, такой выход из договора имеет, конечно, материальные и общественные последствия, но не более. Говорить о разрушении духовного мира семьи в таком случае неуместно, так как этого договор (конвенция) не предусматривает.

Миф о семье как о договоре лишен не только духа, он игнорирует саму природу человека. В нем нет места антропологическим особенностям и условиям бытования человека как семейно-родового субъекта. Если договор охватывает лишь юридические, финансовые и хозяйственные стороны брака, то понимание семьи становится односторонним и ущербным. Всего остального — особый уникальный космос, мир семьи,

малую церковь — такой подход не учитывает и учесть не может.

Есть и еще один подход — биологизаторский. Здесь семья рассматривается не только как аналог пары животных, но и как союз, генетически сформировавшийся из биологической парности. Такой подход существует не только в философии и социологии, но и в психологии. При нем, так же как при описанных выше, разговор о смысле семьи и брака неуместен. Биологизаторский подход может рассматривать семью только как временное, инстинктивно обусловленное «социальное» поведение самцов и самок. И смысл его не выходит за рамки удовлетворения инстинкта. Но инстинкт имеет лишь свой внутренний сценарий, ставший в течение веков жестко обусловленной программой. Правда, к человеку это едва ли может относиться. Семья и брак для него — свободный выбор на условиях, определяемых культурой и ценностями. Биологического здесь нет ничего.

Все мы — из космоса семьи

Мы же рассматриваем семью как свободный союз, обусловленный выбором и смыслом. Иными словами, мужчина и женщина вступают в брак, чтобы осуществить высший смысл своей любви и жизни. Брак есть высший способ самобытия человека как личности и как союза личностей. Такой союз и именуется малой церковью. Это целый мир для мужа и жены, их детей, родственников и домочадцев.

И этот мир неизбежно оказывается фундаментальной основой идентичности рожденных в нем личностей. Мы помним, что все мы родом из детства. Эта метафора означает, что наша идентичность — то есть ответ на вопрос «кто я?» — складывается не просто в детстве как во временном промежутке, но в мире образов, отношений, чувств и мыслей, который создается семьей, родителями. Каждый человек, выросший в семье, духовно родился в уникальном космосе, созданном супружеством.

Муж и жена, сколько бы ни любили друг друга, сохраняют свою самобытность и индивидуальность. С нею они входят в брак, привнося каждый свой мир (космос) уникальной личности, сформировавшейся в лоне своей родительской семьи, и создают в браке новый уникальный и универсальный космос.

Такая «домашняя церковь» возможна и вне христианской традиции. Впрочем, если супруги объединены общей нравственностью и духовным смыслом, общим мировоззрением и традицией и этот образ мысли они реализуют в жизни, создавая для себя и детей общий мир духа, смысла и образа жизни, этот мир можно просто назвать «домом», заменив им слово «церковь».

В христианской же традиции Церковь — это организм, семья, Глава которой Господь. То есть это организм богочеловеческий (вне христианской традиции такого освящения нет: там может быть закон, любовь, нравственность, другие добродетели). Домашняя церковь открыта в Небо, в ней присутствует Высший Глава. А все остальное — структура, функции, цели, динамика, мотивации, история и традиции, — как во всех других семьях.

Но малая церковь — это не Церковь, и сравнивать их не следует, а словесное совпадение — скорее метафора. Наивно думать, что малая церковь устроена так же, как «большая», что в ней есть священнослужители, богослужение и прочее. Христианская семья рассматривает себя в свете этого символа как образ отношений, где любовь соединяется с исполнением жизни. Малая церковь слагается день за днем — из смыслов, решений и чувств, которые сверяются со смыслами Церкви, с заповедями (набольшая из которых — любовь), с духовными переживаниями, которые рождает Церковь.

Церковь оставлена Христом на земле для рождения и возрастания людей в Царство Небесное; Церковь и есть уже отчасти Царство Небесное. Так и семью любовь делает подобной Царству Небесному. Если мир внешний, за пределами семьи, строится на формальных или функциональных отношениях, то семья (в замысле) — на любви. В этом ее самое важное отличие от любых других общностей и групп.

Да, отношения в семье бывают нерациональными и даже безнравственными, иногда несправедливыми, нефункциональными, а то и преступными. Но в них есть иная суть, любовная. Порой кажется: как можно любить безнравственного человека или даже злодея? Но он родной! Так мать прячет любимого сына-преступника от возмездия, жена продолжает жить с мужем-алкоголиком и разрушителем, дочь терпит психологическое, физическое насилие отца ради матери или мира в семье, сын подчиняется деспотической матери, только чтобы не расстраивать ее. Семья может хранить преступные тайны, потому что ее внутренняя целостность, преданность (лояльность) выше справедливости и закона.

Можно привести множество примеров этой иррациональной стороны семейных отношений. В основе их — любовь: иногда любовь-зависимость, иногда любовь-страсть, иногда любовь-жалость, иногда любовь-саморазрушение, любовь-привычка. Но во всех случаях несправедливые и неразумные отношения продиктованы преданностью и страхом потерять семью.

Если же супруги расходятся, этот мир распадается. Но у ребенка-то он сохраняется, так как это основа его личности. Он страдает, потому что не может построить свой новый и

независимый мир, и тогда начинает отрицать саму возможность этого мира. И его мир зияет пустотой.

Сверхъестественный союз

Семья, основанная на любви, — сверхъестественный союз. Сверхъестественный — потому что «доросший» до Небес. Это не святая семья, не семья святых. Это семья любящих друг друга так, что ради этой любви и ради самого союза они готовы «предать себя за» другого («Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5: 25)). Мужчина уходит воевать, защищая свою семью и родину, погибает, отдавая свою жизнь за жизнь семьи. Вспомним и жен декабристов: они знали, что предадут свою жизнь и жизнь детей на погибель (что и случилось), но шли за мужьями.

Малая церковь — не звание, не награда, как «мать-героиня» или «многодетный отец», это предельный смысл и предельная цель брака и семьи. Как бы супруги ни старались, им никто это звание не подтвердит — нет такой инстанции. Мы можем указать лишь признаки малой церкви: *высший смысл брачного союза, любовь и верность, родство, жертвенность, радость и счастье, служение миру*. Все остальное, что обычно желают мужу и жене, — здоровье, благополучие, наследники, долголетие — может сопутствовать жизненному пути семьи, хотя бывает переменчивым.

Может показаться, что описание, которое мы дали, внешне напоминает зависимые отношения, но это не так. В любви есть свобода, осознанность, знание и понимание самого себя и другого, опора на реализм. Тогда как в зависимости — вынужденность, фантазии, идеализация и обесценивание, опора на безосновательные, нереалистичные ожидания. В отличие от невротической жертвенности (жертва собою без ощущения ценности себя, принятие на себя роли жертвы), которая почти всегда присутствует в зависимости, в любви возможна жертвенность осознанная и необходимая, жертва не своей личностью, а своими ресурсами (силой, временем, в крайне редких случаях здоровьем и в исключительных — жизнью).

Высший смысл

К высшему смыслу в браке муж и жена относятся иногда эмоционально, иногда — как к мифу или мечте. Однако в любом браке всегда есть нечто высшее. Часто приходится сталкиваться с такой ситуацией: супруги рассказывают историю своего знакомства, выделяя события, обстоятельства, обстановку как намеки и пророчества, как будто было уже заранее известно, что они станут мужем и женой, хотя они еще сами этого не знали. В такую «пророческую» картинку воспоминания складываются потому, что супруги придают своему знакомству и браку такой смысл, который может существовать помимо них. Супружеская память — история семьи. Это не только хронология, это сценарий будущего, которое уже известно: «Помнишь, ты пришел к подруге и как будто специально зашел в комнату не к ней, а ко мне». — «Да, я как чувствовал, что мне сюда надо было». Как будто кто-то вел этих мужчину и женщину друг к другу.

Так создается ощущение осуществления того, что принято называть «заключением брака на Небесах». Возникает вера в высшее предопределение, в предназначенность друг другу.

Нередко так возникает магизм — слепая вера в чудеса и в потустороннее управление нашими судьбами. Ощущение высшего смысла отличается от магизма свободой решений и ответственностью за эти решения. А если судьбу вершит кто-то другой, ответственности не будет. Но если супруги ощущают сверхъестественный смысл, сохраняя здравый ум и свободу выбора, магизм им не угрожает.

В психологическом смысле это сильная мотивация удержания супругов вместе и осмысления своего брака как духовной задачи. Вера супругов в «небесное» значение брака придает их жизни и жизни семьи в целом вдохновение и силу, но ставит и особые задачи. Теперь брак не только свободный союз, но и задача, талант, данный в работу, в творчество.

«Небесная» природа брака воспринимается не всеми, и не все осознают потребность в этом. Однако очень многие семьи ищут чего-то знаменательного. Это видно уже по тому, как молодожены стремятся «отметить» свой брак чем-то «священным». В Москве, например, да и других городах, многие пары отправляются к могилам-памятникам Великой Отечественной войны, в Сергиевом Посаде — к мощам преподобного Сергия. Верующие говорят — за благословением, светские — «отметиться». Молодым супругам хочется придать своему браку более чем природный или социальный — высший смысл.

Именно к этому смыслу может прийти пара, пройдя через кризисы и конфликты, найдя свой путь, реализовав по-своему вечный образ брака. Это призвание к высшему и возводит супружество к домашней церкви, малой церкви. Спустя многие годы совместной жизни супруги осознают и ощущают свой брак не просто личным, но браком в высшем и социально-историческом смысле слова. С годами открывается и его семейно-родовое место: супруги приобретают свой особый авторитет в расширенной семье и в социальном окружении. Лик брака становится «светильником, освещающим» окружающий мир — не только живущих в нем, но и всех вокруг, очагом, источающим тепло всем приходящим на «огонек».

Любовь

Конечно, без любви никакой высший смысл не преобразит супружество в малую церковь. Именно любовь становится главным благовестием брака. Любовь, которая победила все — сомнения, разочарования, охлаждение, измены, ссоры, кризисы, болезни, расставания, раздражение и прочее и прочее.

Чего только не бывает в истории брака. Ни одна общность на свете не в состоянии пережить то, что переживается и побеждается в браке. Он способен дать супругам силу и ресурс перенести все, если есть любовь. Именно победившая любовь, осознанно и свободно принятая каждым из них, становится силой, светом и теплом, которыми супруги могут делиться с расширенной семьей и окружающим миром, становясь центром невидимой общины. Это роднит их с общиной церковной и общиной друзей.

Любовь земная, любовь не без ошибок, предательств и измен, является подвигом еще и потому, что сохранить ее при такой истории отношений — подвиг. Чаще всего от ошибок и измен она истончается, и, хотя и остается, совместная жизнь может стать невозможной. И лишь там, где супруги решаются на подвиг любить, «смотря на все», побеждает любовь прощающая и верящая. Вера не умаляет любовь, но она сильнее доверия, которого уже может и не быть.

Верность

Это еще одна добродетель, связанная с любовью. Верность — близость эксклюзивная, исключающая любую другую. В супружестве она так же необходима, как влечение и нежность. Верность сохраняет близость и интимность, нуждающиеся в безопасности и закрытости для мира. Там, где она исчезает, отношения дистанцируются, потому что становятся опасными. Близкие отношения требуют открытости, она предполагает доверие, а доверие — верность. Так одно удерживает другое. В верности любовь крепнет, в измене ветшает, хотя и не проходит.

Однако верность — это не только воздержание от измены. Если супруги не изменяли друг другу в любви и сексе, это верность буквальная, фактическая (не формальная, а реальная). Верность же брачная, духовная, состоит в стремлении «быть с другим»: сопереживать с ним, быть с ним — с его ценностями, его целями, его особенностями и слабостями, с его родом и его историей. «Быть с другим» — не означает слияния, согласия во всем, потакания слабостям, угождения и манипуляции. Верность не приводит к роли жертвы, не заставляет унижаться и подчиняться. Даже послушание — свободный выбор, который совершается при условии верности, но не наоборот. Верный — еще не значит послушный воле другого. Например, верная жена алкоголика отказывается приносить мужу алкоголь или давать на него деньги. Верная жена может обратиться в полицию и в суд, если муж (или ребенок) совершили преступление. Верность не означает соучастие в преступлении.

Но верная жена (муж) пребывает с мужем (женой), даже если он в тюрьме — вне зависимости от того, за какое преступление он туда попал (тем более если невинно). Верный муж ухаживает за женой, если она больна или при смерти, не растворяясь в ее болезни, но и не забывая о супруге.

При этом важно, что подлинная верность едва ли возможна без любви. Возможна, вероятно, верность фактическая, о которой сказано выше.

Родство

Мы имеем в виду «чувство родства» и родство как близость. Совместная жизнь — и именно совместная супружеская жизнь — рождает родство как новое антропологическое свойство. Мы часто говорим: «срослись», то есть стали как одно растение, как один организм. Семья и есть единый организм, и чувство принадлежности к ней рано или поздно перерастает в чувство родства. Мы говорим: «моя семья», «мой родственник», «мой ребенок», «моя жена». В эти слова мы вкладываем новые смыслы. Они отличны от социальных «мой друг», «моя знакомая», «мои соседи». «Мой родственник» не всегда означает «родной», но чувство родства, которое я испытываю, выделяет такие отношения из ряда других.

Родство же в малой церкви, или домашней церкви, — это не просто чувство родства, а родство душ и духовности. Но, повторим уже сказанное, не слияние или зависимость. И это не только земное, но и небесное единство, то есть продолжающееся и после смерти.

Вхождение в малую церковь

Таким образом, малая церковь — это:

- супружество, которое преодолело период сосредоточенности на своих супружеских делах и заботах;
- супружество, которое преодолело интересы расширенной семьи;
- супружество, преодолевшее интересы дома, хозяйства, детей и внуков;
- супружество, вышедшее на уровень служения, миссии.

А это значит:

- миссия мужчины, которой помогает и которую разделяет жена;
- миссия жены, которой помогает муж.

Миссия мужа — служение делу, идее, Богу всем семейством, браком, домом.

Миссия жены — служение людям, приходящим в дом, общение, проповедь ценностей и традиций, которые стали супружескими. Новый образ жизни.

Подводя итог, можно сказать: идея малой церкви есть наивысшее представление о смысле брака как о духовном единстве, которое становится дорожке семейно-родового благополучия, родства крови и раскрывается в уподоблении брака Церкви.

Малая церковь — цель роста и развития любви супругов друг к другу, которую они представляют на Страшном Суде. Жить вместе, вместе есть и спать, рождать и хоронить, вместе двигаться вперед, каяться и спасаться и вместе предстать за гробом. Это не просто фактическое единство, но единство, в котором двое стали как *одна плоть*, как один дух.

«Вхождение в Церковь» — это весь брачный путь, но он сверхъестественный, то есть превосходит естество. Это значит, что малая (домашняя) церковь не в любви супружеской только, но без нее не может быть; не в построении дома, хотя без него труднее; не в детях; не в достатке; не в годах, прожитых вместе, — а во всем этом и еще в том, что надо всем этим — в Боге. Домашняя церковь не в отрицании природы семьи, а в превосхождении природы. Это значит, что супруги в ней могут отказаться от достатка и уюта ради высшего смысла (жены декабристов); родители — отказаться от здоровья и жизни детей (подвиг мученицы Софии), от здоровья и жизни друг друга (мученица Наталия). В этом смысле нужно понимать слова Иисуса Христа: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня» (Лк. 14: 26.). Но отказаться друг от друга, предать союз друг с другом они не могут (блаженная Ксения Петербургская, великая княгиня Елизавета Федоровна).

В малой церкви все важно, но смысл в одном — в единстве двух перед Лицом Бога. Тогда брак и становится малой церковью, когда супруги как «единая плоть». Но не в смысле симбиоза и зависимости, а в смысле союза любви даже до смерти и Страшного Суда.

Послесловие. Каждая семья невероятно красива

Семья — это чудо, которое невозможно объяснить, хотя попыток предпринимается множество. Посудите сами: двое незнакомых, чужих друг другу, абсолютно разных людей — мужчина и женщина — встречаются, какое-то время общаются, потом начинают жить вместе, спать вместе, рожать детей, называть себя «мы» и чувствовать родство, иногда ближе, чем с кровными родственниками. И в какой-то момент им становится даже сложно представить себе, что они когда-то жили друг без друга. Как это происходит? Почему? Проще понять и объяснить, почему люди не живут вместе, расстаются или вообще не вступают ни в какие отношения. Тут все логично и закономерно. Но любовь не закономерна и не логична, она сверхъестественна... Может быть, потому что она — Божий дар, человек не может разгадать ее секрет?

У каждой семейной пары своя история любви, свой путь к браку. У кого-то с первой попытки получается построить крепкую семейную лодку, у кого-то не все происходит так гладко, как хотелось бы, приходится пройти через сложности, страдания или потери, чтобы обрести свою семью. Но каждый супружеский союз — уникальная драгоценность! Со своими особенностями, гранями, неповторимыми переплетениями судеб, неожиданными сочетаниями несочетаемого. Каждая семья по-своему невероятно красива. Семей, основанных в любви и сохранивших и приумноживших эту любовь, не так много. И поэтому их ценность для нас еще выше. Они как свет, как пример, как надежда на то, что чудеса возможны, надо только верить и принимать посильное участие в их свершении, если, конечно, представится такой случай. Ведь не каждому человеку Господь посылает в жизни Встречу, из которой может получиться семья. А если сердца не встретились — взаимной любви не будет, а без нее не получится Семьи — малой церкви. Хотя можно вступить в брак, и родить детей, и прожить достойно, уважая друг друга. Но сердце не обманешь. В редких случаях бывает, что любовь приходит через годы супружества, вырастая из человеческой привязанности и уважения, — но это скорее исключение, чем правило.

Впрочем, и те счастливицы, которым была ниспослана Встреча, могли пройти мимо, не разглядеть, испугаться, не дожидаться — есть множество причин, по которым люди отказываются от дара взаимной любви, но уважительных почти не существует, в основном это отговорки и самооправдание. Платить же за подобный отказ приходится потом всю жизнь — ведь из памяти сердца эту страницу стереть невозможно. Другого случая может больше не представиться, и душа тоскует, томится, плачет о несостоявшемся счастье, об отвергнутом даре.

Очень хрупка любовь в самом ее начале, хоть влюбленным и кажется, что они соединены навеки так, что даже смерти их не разлучить. В реальности же требуются годы, чтобы прорасти друг в друга, стать духовно и телесно едиными, создать уникальный союз, сохранив при этом целостность собственной личности.

Наша книга — помощник для решившихся на подвиг супружества смельчаков. Здесь описаны закономерности течения семейной жизни и те нормативные кризисы, с которыми сталкивается любая семья. Что-то может показаться очевидным и само собой разумеющимся, что-то удивит, а какие-то вещи могут даже вызвать несогласие и возмущение. Мы не претендуем на истину в последней инстанции. Мы предлагаем поразмышлять, задуматься, обратить внимание, поискать свои ответы и решения.

Нам кажется, что наша книга особенно нужна молодым семьям верующих, так как в наше непростое время православная семья оказалась в зоне риска. Особенно это касается семей новоначальных христиан, недавно пришедших в храм, делающих свои первые шаги в церковной жизни, а также взрослых детей верующих родителей (ДВР). У многих из них существует иллюзия, что православные семьи «по определению», «автоматически» должны быть счастливыми. «Если мы оба верим в Бога, регулярно ходим в храм, вступили в брак по благословению священника (или старца), обвенчались, то наша семья защищена от всех проблем и сложностей, которые поджидают семьи неверующих. Нам нечего опасаться!» — вот типичное заблуждение православных молодоженов. Но это утверждение — результат не веры, а скорее работы так называемого магического сознания.

Чем больше уверенности в своей «неуязвимости», тем меньше ответственности за построение семьи и развитие супружеских взаимоотношений (все должно «само»

наладиться и устроиться). И тем сильнее разочарование и страх, когда мелкие ссоры (при которых еще можно себя успокоить тем, что «милые бранятся — только тешатся») перерастают в конфликты, которые уже не похожи на «потеху», а там и до кризиса недалеко. И вот мы уже слышим гневные упреки Церкви: «Венчание не помогло!»; священнику: «Батюшка, вы наш брак благословили, а счастья у нас нет!» и даже Богу: «Господи, за что мне это?!» Или наблюдаем молчаливый уход от семейных проблем в алкоголизм, трупоголизм и интернет-зависимость...

К сожалению, в таких случаях не всегда срабатывает народное присловье «стерпится — слюбится»: не все понимают разницу между терпимостью и терпеливостью, и призыв терпеть может привести лишь к усугублению ситуации — к эмоциональному срыву, когда силы делать вид, что у нас «все хорошо», закончатся, или к болезни как способу «выйти из игры» хотя бы ценой своего здоровья.

Терпеливость, когда мы пытаемся сохранить спокойное и доброжелательное лицо, а внутри все кипит от гнева, возмущения, а порой и ненависти, кардинально отличается от терпимости. Терпимость — истинная добродетель зрелой личности, которая благодаря своей мудрости, жизненному опыту, доброте и любви со смирением принимает другого человека со всеми его слабостями, не осуждая, но и не оправдывая его дурных поступков (прощает и любит грешника, но ненавидит грех).

Беда в том, что часто в брак вступают духовно и психологически незрелые люди (в психологии их называют инфантильными — оставшимися в чем-то детьми). Им сложно принять на себя ответственность не только за семью, но даже за самих себя, за свои поступки, желания, чувства, мысли, отношения. У них мало опыта самостоятельной жизни, они боятся принимать решения, не хотят отвечать за свой выбор, перекладывают свою ответственность на других. Поэтому им так хочется верить, что семейные взаимоотношения построятся сами, например, благодаря венчанию и благословению.

Личностная незрелость супругов и их психологическая неготовность к вступлению в брак — частые причины конфликтов и кризисов в семейной жизни. В России нет пока специальной серьезной подготовки новобрачных, как, например, в Италии, где в течение нескольких месяцев перед таинством Венчания с женихом и невестой проводят занятия священник, психолог, юрист, медик. Что же делать супругам, которые «понадеялись на Бога, а сами оплошали»? Ответ простой — взрослеть и учиться. И здесь может пригодиться наша книга — как предупреждение, что не существует семей, способных избежать влияния социума, кризисов внешних (экономических, политических, культурных) и внутренних (семейных). Знание о нормативных кризисах и путях их проживания — это уже полдела, ведь тот, кто предупрежден, — вооружен.

Важно только помнить, что психология не дает советов, готовых решений и рекомендаций, не «учит жить»! Психолог создает условия, в которых человек получает новый опыт поведения, восприятия жизни, новый взгляд на себя и на мир. Все решения принимает сам человек на основании своего выбора. И на вопрос: «С чего мне начать?» — ответ: «А с чего бы вы хотели начать? С чего вы можете начать — на что у вас сейчас есть силы, ресурсы, желание?» Мы сами ищем, с помощью проб и ошибок, свой уникальный путь. Да, иногда будет больно, что-то с первого раза не выйдет или вовсе не получится — это нормально.

На вопросы же типа: «Что мне сказать моему мужу, чтобы он...?»; «Как мне сделать, чтобы мой ребенок...?»; «Как мне повлиять на мою жену, чтобы...?»; «Как мне себя вести, чтобы моя мама...?» — у психолога нет ответа. А запрос «Научите меня управлять и манипулировать людьми так, чтобы они стали для меня удобными» противоречит представлению о человеческих взаимоотношениях, так как здесь другой человек (муж, жена, ребенок, мама) — лишь объект, с помощью которого пытаются удовлетворить свои потребности. В человеческих же отношениях, особенно в семейных, не должно быть технологии, ведь это встреча личности с личностью, при которой всегда есть место свободной воле, творчеству, тайне и Богу.

В завершение хотелось бы сказать, что супружество — это чудо, которое может случиться, но может и не произойти. А если чудо свершилось и два человека, раньше не знакомых, не похожих, несовершенных, рискнули связать свои жизни, то их ждет сложный путь познания себя и другого, построения отношений, духовного восхождения к высшему идеалу супружества — семье, малой церкви.

Если же чудо супружества обошло стороной — это не повод для отчаяния. Есть чудо, превосходящее по ценности все остальные, — чудо жизни. Есть ценность выше, чем ценность отношений, — ценность личности. Каждой уникальной, неповторимой личности. Господь послал Своего Сына пострадать не за семью, не за спасение отношений, но за спасение души, за спасение личности. И пока человек жив, сама жизнь — повод чувствовать себя счастливым. А развитие бессмертной души — это неиссякаемый и неотъемлемый смысл жизни.

Есть много разных путей, не менее сложных и захватывающих, чем семейная жизнь. Ведь любовь в сердце у нас от Бога, а семья — лишь одно из мест, где ее можно реализовать во всей полноте. Но это не единственное место. Наше сердце, тепло, доброта, силы могут быть востребованы в самых разных областях жизни. И хотя эта серия книг посвящена семейным отношениям, мы с неменьшим уважением относимся к выбору уединенной жизни, к отказу от вступления в брак.

Одиночество может проживаться очень насыщенно, осмысленно, достойно и одухотворенно. Поэтому мы не разделяем мнения, что все люди поголовно должны жить в браке, да еще и любой ценой. Так же как не считаем, что, если супружество не сложилось, всем надо уходить в монастырь. Господь сотворил человека свободным, дал ему волю, разум и чувства, а уж как распорядиться этим богатством — подарить ли семье, творчеству, служению или чему-то еще — каждый решает сам. Хочется только напомнить слова Иисуса, о которых мы порой забываем в заботах, суете и в рассуждениях — а жаль, ведь, пожалуй, они о самом главном: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга. По тому узнают все, что вы мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин. 13: 34-35).

Об авторах

Протоиерей

Андрей Лоргус



Протоиерей Андрей Лоргус — клирик храма святителя Николая на Трех Горах, прежде служил в храме Илии Обыденного, в Высоко-Петровском монастыре, в психоневрологическом интернате.

Родился в 1956 году. Работал слесарем, бульдозеристом, старателем, грузчиком, лаборантом, дворником, сторожем, чтецом в храме.

В 1982 году окончил факультет психологии МГУ. В 1988 году рукоположен в дьяконы. В 1991 году окончил Московскую духовную семинарию. В священники рукоположен в 1993 году.

Был деканом факультета психологии Российского православного университета святого Иоанна Богослова.

С 1996 года преподает антропологию и христианскую психологию в МГУ, в Российском православном университете, в Институте христианской психологии.

В настоящее время является ректором Института христианской психологии. Читает авторские курсы: «Православная антропология», «Духовный путь личности», «Богословие языка и речи», «Психопатология религиозной жизни» и другие.

Занимается психологическим консультированием.

Главные направления научных интересов — психология личности и семейная психология.

Психолог-консультант

Ольга Красникова



Красникова Ольга Михайловна — психолог-консультант, преподаватель психологии, член ЕМСАРР (Европейского движения христианской антропологии, психологии и психотерапии), руководитель психологического центра «Собеседник», помощник ректора Института христианской психологии.

Родилась и живет в Москве. Окончила факультет психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Работает психологом с 1996 года, преподает психологию в вузах, проводит семинары и тренинги, консультирует с 1999 года. В 2003 году начала преподавать христианскую психологию в Российском православном университете святого Иоанна Богослова, а в 2009 году приняла участие в создании первого в России Института христианской психологии, где в настоящее время читает авторские курсы «Возрастные этапы развития личности», «Христианская семейная психология», «Духовно-ориентированная практическая психология» и другие, снимается в научно-популярных видеороликах, посвященных анализу различных психологических проблем, проводит мастер-классы по духовно-ориентированному психологическому консультированию для психологов.

Автор публикаций в журналах «Нескучный сад», «Московский психотерапевтический журнал», «Информационный бюллетень круглого стола по религиозному образованию и диаконии ОВЦС Московского Патриархата» и других, в интернет-журнале «Christian Psychology Around The World», на интернет-порталах «Православие и мир», «Матроны.ру». Автор книг «Одиночество» (переведена на румынский язык), «Опоздания и невыполненные обещания», соавтор книг «Влюбленность, любовь, зависимость», «Мужчина и женщина: от я до мы», а также сборника «Душа вашего ребенка».

Примечания

1

1 Во время психологической консультации часто приходится иметь с этим дело. И женщины и мужчины признаются, что до брака у них было много сил, много желаний, были мечты и планы, но после нескольких лет брака все остыло и погрузилось в обыденность. И граф Л.Н. Толстой «жаловался» на Наташу Ростову (Безухову) в «Войне и мире» и на Кити в «Анне Карениной» — после брака они стали иными.

2 В этой книге мы рассматриваем нормативный процесс, хотя понимаем, что в жизни так бывает редко. И тем не менее мы выбираем нормативный путь семьи, чтобы лучше увидеть основные закономерности брака. Мы убеждены, что все ненормативные события и сложности смогут быть адекватно поняты при сравнении с нормативным образом. Мы избегаем терминов «нормальная», «благополучная» или «правильная» семья.

3

3 Исключенный член семьи — термин, используемый в системной семейной психотерапии. Имеется в виду тот, о ком по какой-то причине в семье не принято вспоминать и говорить (стыдно, больно, страшно). Таким образом этот человек как бы лишается права принадлежности к своему роду. В семьях довольно часто исключенными бывают люди, совершившие преступление, предавшие, обманувшие, убившие кого-то, но также и те, кто стал жертвой преступления или предательства, — абортированные дети или дети, оставленные на попечение государства, психически больные родственники, сданные в интернат, брошенные жены, солдаты, пропавшие без вести. Исключенный человек все равно остается членом семьи и влияет на всю семейную систему, независимо от того, хотим мы этого или нет.

4

4 Имеется в виду природный статус и авторитет старшего поколения в семье, который независим от ситуации.

5 Детоцентристская семья — семья, в которой все подчинено детям, семья обслуживает в первую очередь интересы ребенка — «все ради детей», а взрослым — по остаточному принципу. В семьях этого типа иерархия перевернута с ног на голову: ребенок — «царь и бог», которому все подчиняются.

6

6 Эмоциональный интеллект — способность понимать свои эмоциональные реакции и чувства, выражать их адекватно ситуации, а также умение различать чувства другого человека и сопереживать ему.

7 Однако некоторые психологи придают «борьбе за власть» значение личностной потребности. Видимо, это еще один миф о семье.

8 Рождение второго ребенка в семье вызывает сильный эмоциональный стресс первенца и заставляет всю семью переживать с ним этот кризис. Эмоциональный стресс первенца психологи стали называть «детронизацией», то есть «свержением первенца с трона». Очень часто именно первый ребенок оказывается «царем», центром семьи на какое-то время, особенно в детоцентристских семьях.

9 См.: *Карabanова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. С. 25–28.

10

10 Там же.

11 Преждевременная смерть — относительное понятие; если муж умер в 40 лет, все, пожалуй, согласится, что это преждевременно. Но если дети к этому времени уже выросли и стали самостоятельными, то такое трагическое событие не разрушает функциональные отношения в семье. Напротив, если дети маленькие, а муж (жена) вдруг умирает, семья неизбежно попадает в ненормативный кризис, в котором ее полноценное функционирование становится невозможным.

12 Все четыре этапа молодой семьи не могут быть известны паре в небрачном сожительстве. В таком подходе хорошо видны отличия брака от сожительства и несовместимость этих явлений.

13

13 Мы назвали эту стадию «юбилейной», так как именно в эту пору празднуются значимые юбилейные события — 30-, 40- или 50-летие совместной жизни, а также юбилеи супругов.

14 Отмечая вновь особенности нашей последней столетней истории, следует признать, что эту роль сегодня часто восполняют молодые семьи, возвращая утерянную было семейную память.

15 Дело не столько в верности покойному супругу (супруге), сколько в цельности супружества. Иногда вдова или вдовец живут так, как будто брака и не было. Ради уменьшения боли они обесценивают брак как незначимое событие своей жизни. Есть и другая тенденция: очернять свой брак, относиться к нему как к ошибке, сожалеть, что раньше не расстались.

16 Об этом можно почитать, например, в книгах Анны Шутценбергер: «Синдром предков» и «Психогенеалогия».

17 С помощью современных компьютерных программ или вручную. Можно также составить генограмму, психогенеалогическое семейное древо.

18 Начало «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина.

19 «Отыгрыванием» психологи называют эмоциональную разрядку невротического комплекса. Термин не научный, но прижившийся: если какое-то событие в душе не было пережито до конца, то человек заново станет переживать случившееся, как бы воспроизводя событие (чаще всего в виде эмоциональной реакции). Переживание воспроизведенного совершается на иных участниках и в замаскированных формах.

20 В отличие от невротической жертвенности, здоровая и свободная жертвенность основана на уважении и любви, а не на бессознательной потребности в подтверждении значимости.

21 Для людей нерелигиозных такая вертикаль возможна как отношение «Я и судьба», «Я и мое призвание», «Я и высшее сознание (предопределение)».

22 Этот вариант расхожей фразы «Любить, несмотря ни на что!» кажется нам более подходящим.

23 Семейно-родовое пространство, в отличие от «дома», — это семья в системе поколений и отношений между другими семьями, составляющими расширенную семью и род. Внешний образ семьи и ее место — еще только заявленное, но с уже обозначенными границами. Статус и авторитет молодой семьи еще только предстоит создать.

24 Начало романа Л.Н. Толстого «Анна Каренина».

25 Например, роман Ф. Абрамова «Дом» (1975) или роман О. Бутузовой «Дом» (2007).

26 «Семейный мужчина» — это не муж, не хозяин, это роль в дисфункциональной семье, которую может взять на себя и жена, и ребенок. Главная задача исполнителя этой роли — нести полную ответственность за все и всех в своей семье, постоянно все контролировать, а также где нужно и не нужно приносить себя в жертву. Он не может выпустить власть из своих рук и делегировать кому-то хоть немного полномочий, так как не может ни на кого положиться и доверяет только себе. Поскольку нельзя ни на мгновение потерять бдительность, то невозможно расслабиться. Из-за физических и психологических перегрузок и пренебрежения своим здоровьем у исполнителей роли «семейный мужчина» высок риск надорваться и сильно заболеть.

27 Читатель может сказать, что мы говорим о богатых домах, а обычные люди живут в малогабаритных квартирах. Это верно. Но мы говорим о должествующем. И чтобы понять потребности семьи, мы описываем такой дом, который максимально отвечает этим потребностям. Часто ли у людей есть такие возможности? В крупных городах не часто. А вот в небольших, где есть частный сектор, в селах, деревнях и дачных поселках их может быть больше. И это не обязательно особняки и коттеджи. Обычный русский деревенский дом — это не малогабаритная квартира, в нем есть несколько функциональных пространств, соответствующих иерархии семьи.

28 Советский лозунг 20-х годов XX века, отражающий попытку уравнивать получение сексуального удовлетворения с удовлетворением любых других физиологических потребностей, таких как жажда или голод.

29 Опыт исследования детской сексуальности в детских домах и интернатах показывает, что при разного рода депривациях сексуальное развитие может задерживаться и полностью останавливаться (застрывать) на уровне аутоэротизма (самоудовлетворение — мастурбация).

30 Психосексуальное развитие человека начинается с первых месяцев жизни. В его процессе формируются половое самосознание, половая роль и психосексуальные ориентации. Условно можно выделить следующие возрастные периоды становления и динамики сексуальности. 1. Парапубертатный период (1–7 лет), в течение которого формируется половое самосознание (I этап психосексуального развития). 2. Препубертатный период (7–13 лет) характеризуется выбором и формированием стереотипа полоролевого поведения (II этап психосексуального развития). 3. Пубертатный период (12–18 лет) — самый бурный в сексуальном развитии организма, во время которого происходят половое созревание и формирование платонического, эротического и начальной фазы сексуального либидо (первые две стадии III этапа психосексуального развития). 4. Переходный период становления сексуальности (16–26 лет) характеризуется началом половой жизни, мастурбационной практикой, сочетанием сексуальных эксцессов (последняя стадия III этапа психосексуального развития и завершение формирования сексуального либидо). 5. Период зрелой сексуальности (26–55 лет) отличается регулярной половой жизнью с постоянным партнером. 6. Инволюционный период (51–70 лет) — снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, сочетающееся с регрессом либидо (до уровня эротической, а затем и платонической стадий). Такова принятая в психологии модель стадий сексуального развития.

31 Однажды на консультацию пришла замужняя многодетная женщина. Ее брак находился на грани распада, муж имел любовницу и был постоянным посетителем порносайтов, а сама женщина не желала больше жить с ним. Выяснилось, что после рождения младшего ребенка она отказалась от сексуальных отношений. «Я вообще секс ненавижу с детства. Я видела иногда, как противно этим занимались родители, с тех пор и ненавижу». — «Почему же вы вышли замуж?» — «Мне мать сказала — это необходимо. Вот я и вышла. Я терпела секс с мужем, а теперь больше терпеть не могу. Для меня это невыносимо!» И таких случаев в психологической практике довольно много.

32 Литература и кино превратили это общение в публичный акт, и оно стало событием, вынесенным на всеобщее обозрение, предметом обсуждения и наблюдения.

33 Лоргус А., Красникова О. Мужчина и женщина: от я до мы. Как построить семейное счастье? М.: Никея, 2016. С. 123.

34 Сложно назвать процент от всех супружеских пар. Скорее существует статистика удовлетворенности сексуальной жизнью — а вот найти статистику о том, сколько пар живет совсем без секса, очень трудно.

35 «Мы ничего не знаем о том, были ли дети у святых супругов. Возможно, устное предание просто не донесло сведений об этом до Ермолая-Еразма (автора «Повести о Петре и Февронии»). И все же примечательно, что он сам не воспользовался никаким фольклорным образом, не стал фантазировать на эту тему, вообще не касается ее ни единым словом. Для него и его повествования о христианском браке это обстоятельство из жизни его героев не имеет значения. Святости они достигли не многочадием, но взаимной любовью и хранением святости брака. Именно это — смысл и назначение его» (Беглов Алексей. Святые Петр и Феврония Муромские // Альфа и Омега. 1998. № 15).

36 Цит. по: Основы социальной концепции РПЦ (ХП. 4).

37 Имеется в виду цитата «женщина спасется через чадородие». Мы уже упоминали в книге «Мужчина и женщина: от я до мы» (с. 56) современное однобокое толкование этих слов апостола Павла, имеющих в контексте совершенно иной смысл: «...чтобы также и жены в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично женам, посвящающим себя благочестию. Жена да учится в безмолвии, со всякою покорностью; а учить жене не позволяю, ни властвовать над мужем, но быть в безмолвии. Ибо прежде создан Адам, а потом Ева; и не Адам прельщен; но жена, прельстившись, впала в преступление; впрочем, спасется через чадородие, если пребудет в вере и в любви и святости с целомудрием» (1Тим. 2: 9-15) (курсив наш. — А. Л., О. К.).

38 Возможно, вам покажется странным, но в наше время, когда неабортные средства контрацепции доступны для любой пары, по статистике, больше 50 % всех беременностей заканчивается абортом. При этом статистика абортов в России не может быть полной, так как аборты, проведенные в частных клиниках, а также самостоятельное медикаментозное прерывание беременности и применение abortивных контрацептивов в официальные отчеты не входят. Подробнее тема абортов будет освещена в следующей книге, описывающей ненормативные кризисы семьи.

39 См.: *Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.В.* Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2007. С. 105 (с авторскими изменениями).

40 За этот срок молодожены успевают вместе пройти полный годовой цикл — семейные, светские и религиозные праздники, работа, отпуск, дача, болезни, смена времен года — есть время посмотреть друг на друга в самых разных ситуациях и обстановке, обнаружить совпадения и различия, в чем-то избавиться от иллюзий, найти компромисс в особо острых и значимых противоречиях, разобраться с ответственностью и обязанностями, наладить быт. Если зачатие происходит раньше, то супругам может не хватить времени для притирки. Можно сравнить это со строительством дома: на незастывшем фундаменте не начинают возводить дом.

41 Лоргус А., протоиерей. Книга об отцовстве. М.: Никея, 2015. С. 58.

42 Лоргус А., протоиерей. Книга об отцовстве. М.: Никея, 2015. С. 61.

43 См.: *Добряков И.В.* Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010. С. 83-84 (с авторскими сокращениями и изменениями).

44 См.: *Добряков И.В.* Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010. С. 85 (с авторскими сокращениями и изменениями).

45 См.: *Добряков И.В.* Перинатальная психология. С. 89.

46 При написании главы использована авторская версия главы «Устала от ребенка!» О.М. Красниковой из сборника «Душа вашего ребенка. 40 вопросов родителей о детях». Составитель Марина Нефедова. 4-е изд. М: Никая, 2016. С.72-75.

47 При написании главы использована авторская версия главы «Детский сад: сажать или нет?» О.М. Красниковой из сборника «Душа вашего ребенка. 40 вопросов родителей о детях». С. 33.

48 *Петрановская Л.В.* Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. М.: АСТ, 2017. С. 189.

49 И это первый этап сепарации — отделения ребенка от родителей.

50 *Добсон Дж.* Непослушный ребенок. Практическое руководство для родителей. М.: Пенаты; Т-Око, 1992. С. 143.

51 *Дальто Ф.* На стороне подростка. М., С. 14.

52 См.: *Дальто Ф.* На стороне подростка. С. 15-16.

53 Такое затягивание не плод чьего-то замысла, а растущие ожидания и требования к взрослому человеку, все дальше и дальше отодвигающие момент, который принято называть «совершеннолетием». К сожалению, эти требования в основном касаются профессиональных компетенций, материального обеспечения и социального статуса и никак не относятся к эмоциональному и личностному взрослению.

54 *Грэй Дж.* Дети — с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. М.: ООО Издательский дом «София», 2005. С. 339–340.

55 *Добсон Дж.* Непослушный ребенок. С. 92.

56 Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. С. 16.

57 *Карбанова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. С. 33.

58 Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. С. 16.

59 Инфантилизация — увеличение периода несовершеннолетия и детства, а также проявление и/или закрепление у взрослых людей детских качеств и способов поведения.

60 *Латыпов Илья*. Инвалидизация. <http://tumbalele.livejournal.com/84019.html>
(13.04.2014).

61 См. «Завершение профессиональной деятельности и выход на пенсию супругов» (Олифирович Н.И. и др. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2008. С. 83).
«Специфику последней (в нашей классификации предпоследней. — А. Л. и О. М.) стадии жизненного цикла семьи определяет вхождение супругов... в завершительный период онтогенетического развития — период старения и старости» (Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. С. 34).

62 Этот циничный термин придуман чиновниками и означает количество лет, которые человек проживет от выхода на пенсию до смерти.

63 Это находит свое отражение также и в том, что иногда семьи, не зная, зачем старики нужны, отправляют их в дома престарелых, интернаты, пансионаты и прочее. Тем самым семьи лишают себя мудрости, традиции и рода.

64 Повторимся, мы представляем семью в норме, в идеале. В реальности есть еще и ненормативные кризисы, о которых мы поговорим в следующей книге.

65 Сексуальность супругов изменяется с годами — это факт. Если в первые годы брака она могла переживаться как непреодолимое влечение, как страсть, то после 50 она приобретает характер более регулируемый и независимый от обстоятельств.

66 Грустно, если культура семейных торжеств ограничивается одними трапезами. Как говорят некоторые: «Не люблю семейных праздников: смысла никакого — одна попойка». Действительно, обеднение традиции, утрата ритуалов и обычаев ведет к тому, что семейные праздники превращаются в одно только застолье. Это прискорбно. Но даже в таком усеченном виде торжество все равно сохраняет свой семейно-родовой и связующе-стабилизирующий смысл.

67 Подробно о помощи эффективной и деструктивной можно прочитать в книге О.М. Красниковой «Одиночество» (3-е изд. М.: Никая, 2017), где этой теме посвящена целая глава «Как помочь себе и другому» (с. 147–177).

68 См.: *Красникова О.М.* Одиночество. С.138

69 Как сказал недавно один священник: «Я не знаю, что делать с мужиками. Они хотят развиваться как личности и не хотят заботиться о своих семьях! А зачем тогда они их заводили?!» Очень точное замечание, но очень беспомощное. Как произошло, что семья, вместо того чтобы быть пространством свободы и развития, стала местом ограничения и стагнации? Разве семья не заинтересована в развитии личностей? Видимо, в «ячейке общества» это не предусмотрено.

70 Золотая свадьба — 50-летний юбилей — считается, хотя и формальным, признаком счастливой семьи.

71 Синдром ДВР — термин, появившийся около 20 лет назад; относится к людям, чье детство совпало с периодом неопитства родителей.