



# Семья как государство

*«Вот уже осень на дворе — холод и слякоть, а на душе тепло и радостно, и каждый раз, вспоминая Казантип, я улыбаюсь. Приятные, восхитительные впечатления накатывают как морские волны — нежные и стремительные, свежие и чистые, спокойные и искрящиеся», — так написала Оксана, одна из участниц нового экспериментального проекта Арт-терапевтической ассоциации — арт-калейдоскопа «Мужчина и Женщина», прошедшего в августе в живописном уголке на берегу Азовского моря.*



**Ольга Камлык,**  
психолог центра детской и  
семейной психологии  
«Я+Семья» ([www.ya-plus.in.ua](http://www.ya-plus.in.ua))

**П**редлагаю вам совершить краткий исторический экскурс. По мнению многих историков, рубежом, отделяющим языческий тип семьи наших предков от христианского, стал XVI век. Модель православной семьи нашла отражение в знаменитом «Домострое», написанном одним из величайших мыслителей той эпохи Сильвестром — воспитателем, а затем и соучастником реформ молодого Ивана IV.

Крестьянин и горожанин XVI века имели сложное комплексное мироощущение, оно проявилось в «двоеверии». Аграрно-мистическое мировосприятие пронизывало существование человека, в том числе и семейную жизнь.

Отношения мужа и жены строились не на принципах доминирования-подчинения, а на изначальной конфликтности. В славянском язычестве женщина не считалась существом, подчиненным мужчине («недочеловеком», человеком второго сорта): она иной человек, обладающий качествами, отличными от мужских, носитель особой женской силы. Тайное женское могущество являлось причиной ее власти

над мужчиной и внушало страх, почтение и даже ненависть.

Сейчас XXI век, и видение семьи претерпело множество изменений.

Многие мои коллеги — практикующие психологи постоянно сталкиваются с разрешением внутрисемейных проблем клиентов. Ведь, по мнению классика Льва Толстого: «Все семьи счастливы одинаково, а несчастливы по-своему». Какие же секреты знают те, кто сумел создать и сохранить счастливую семью? Болгарские психологи выделили своего рода фундамент для построения счастливого брака. Они предлагают вспомнить последнюю ссору. Что переполнило чашу вашего терпения? Брошенные на пороге ботинки? Или жена не встретила вас в чистой, убранной квартире с дымящейся тарелкой на столе? Страшно подумать, какие мелочи могут разрушить наше семейное счастье. Исследуя причины разводов, психологи выявили любопытную закономерность. Оказывается, большинство семей распадаются потому, что имеют неправильное представление о том, на чем основывается счастливый брак...

#### **Для создания счастливой семьи достаточно одной лишь любви**

*Неправильно. Влюбленность не должна быть причиной женитьбы. Важнее другое — совпадают ли у вас представления о жизни и о том, чего хотелось бы достичь вместе. Прежде чем решиться на брак, задумайтесь, что вас объединяет помимо любви.*

#### **Муж должен соответствовать моему идеалу**

*В своем стремлении подогнать мужа под созданный вами идеал вы отказываетесь принимать любые качества супруга, не соответствующие придуманному образу, а тем более слабости.*

#### **Секреты счастливой семейной жизни**

*Чтобы жить с мужем в согласии, женщинам необходимо помнить всего о пяти правилах. Некоторые из них относятся и к мужчинам.*

#### **Деньги — это неважно, главное — любовь**

*Это миф. Постоянные заботы о хлебе насущном разрушительны для семейных отношений. И даже большая любовь может не выдержать этой тяжести. Финансовые проблемы отбирают то пространство, которое необходимо для внимания друг другу.*

#### **Люди привыкают друг к другу**

*Это не так. Если какие-то черты характера вашего избранника (к примеру, скупость) вас раздражают, то, расписываясь в ЗАГСе, вы тем самым подписываете себе приговор на развод. Вначале внутреннее недовольство скрыто за влюбленностью, но со временем оно будет проявляться все ярче. Ведь характер не изменишь.*

#### **Он сделает счастливой меня, а я — его**

*Не думайте, что муж обязан сделать вас счастливой. Вы тоже должны создавать свое счастье. Ведь если будете счастливы вы, то и ваш муж будет счастлив! А он, в свою очередь, тоже должен работать над своим счастьем.*

#### **Противоположности притягиваются**

*Тот же неверно. Вначале застенчивая девушка, например, будет восхищена своим смелым, раскованным избранником, который всегда в центре внимания. Но со временем она наверняка не будет счастлива с человеком, которому больше нравится допоздна кутить с друзьями, поскольку она предпочитает уютные домашние вечера вдвоем.*

#### **Если в сексе хорошо — значит, все хорошо**

*Страсть сама по себе — очень ненадежный фундамент. Важнее доверие, понимание, на которых и должны строиться семейные отношения.*

### **Секреты счастливой семейной жизни**

Чтобы жить с мужем в согласии, женщинам необходимо помнить всего о пяти правилах. Некоторые из них относятся и к мужчинам.

■ Не придирайтесь к мелочам. Очень часто за подобными придирадками кроется более глубокое чувство оби-



ды: ты разбрасываешь вещи, потому что не уважаешь мой труд, ведь мне потом приходится их собирать. Не предупреждаешь о своем позднем возвращении — значит, тебе наплевать на то, что я беспокоюсь.

Постарайтесь нейтрализовать истинные причины недовольства: научитесь не обращать внимания на беспорядок, не сидите сложа руки, ожидая мужа по вечерам. Наоборот, придумайте для себя систему поощрений; если он не позвонит, я пойду в магазин и куплю новую блузку (накопец-то схожу в гости к подруге, в кино, на дискотеку)...

■ Доверяйте своему мужу. Если он говорит, что подарил секретарше цветы, потому что у той был день рождения, значит, так оно и было. И не нужно подозревать его в неверности, шпионить, устраивать сцены ревности. Большинство женщин утверждают, что предпочли бы не знать о похождениях мужа. Так зачем же осложнять себе жизнь?

■ Не мешайте, когда он работает. Карьера для мужчины — святое. В конце концов, все его старания обернутся более высокой должностью и зарплатой. И все это опять-таки для вас.

■ Не критикуйте. Мужчины очень самолюбивы. Своим ворчанием, недовольством вы только заставите его защищаться, отстаивать собственную правоту.

■ Не обижайтесь, если он оказывает вам мало знаков внимания. Мужчины уверены, что их постоянство, преданность и зарплата, которую они регулярно приносят в дом, куда важнее роз, которые через пару дней завянут, или поданного в прихожей пальто. Так считают все мужчины. Разница лишь в том, сумел ли кто-нибудь объяснить, что для женщины подобные мелочи очень важны, или нет.

Теперь, когда мы ознакомились с представлениями и правилами, пришла пора обратить внимание и на ваши внутрисемейные правила. Предлагаю провести небольшое исследование. Во время выполнения упражнения, которое займет около часа-двух, запрещается критиковать, перебивать друг друга, все мнения записываются.

Соберите всех членов семьи и задайте им вопрос: «Какие правила сейчас действуют у нас?»

Обычно легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Но все взаимодействия в семье регулируются правилами, при этом некоторые из них скрытые и их трудно обсуждать. Для начала исследуем открытые правила. Для многих семей просто посидеть и выяснить эти правила — полезное и познавательное дело. Многие уверены, что каждый член семьи знает правила. Однако часто это не так. Поэтому разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется. Уже после первого обсуждения причины недопонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными.

**Пример.** Жена считает, что существует правило: муж выносит мусор каждое утро.

Муж это правило видит иначе — выношу мусор тогда, когда супруга говорит, что его надо выбросить. Вот простой пример того, что может стать причиной недовольства, а возможно, и конфликта.

Теперь обсудите со своим партнером, какие семейные правила вам помогают, а какие — мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил?

Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье, плохие правила ее ограничивают.

Мы обнаружили, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или неподходящими и их можно менять.

Семейные запреты обсуждать установленные правила создают благодатную почву для конфликтов.

Предположим, что существует такое неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т. д.

Если правила запрещают комментировать себя и других членов семьи и если вы не можете высказываться по поводу того, что есть на самом деле, что тогда происходит? Одни люди лгут, другие начинают ненавидеть, а третьи становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них формируется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности и одиночестве.

