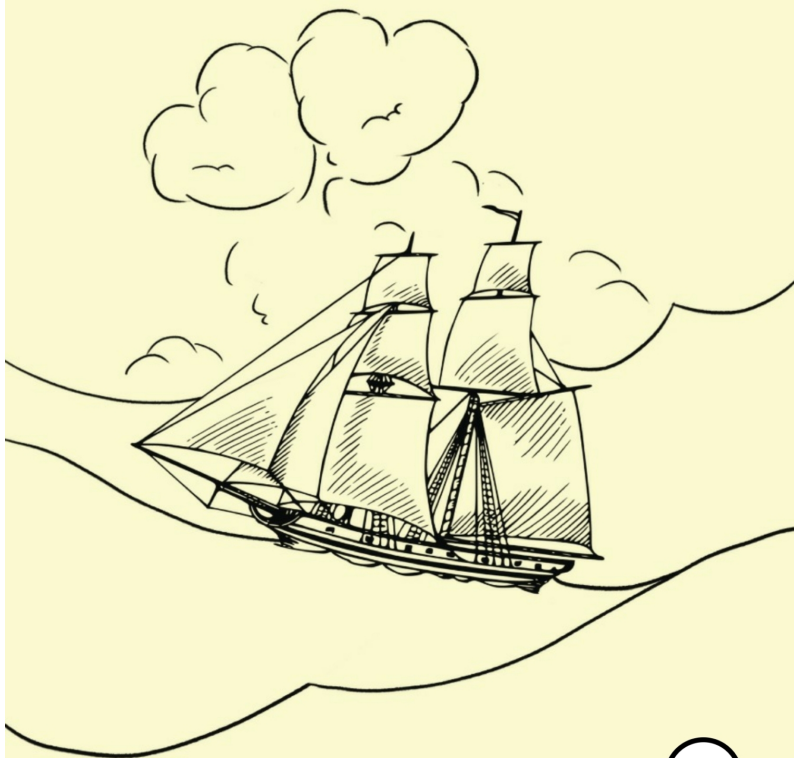


Е.В. Могилевская

# КОРАБЛЬ «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ»



путеводитель по морю отношений

12+

# **Елена Викторовна Могилевская**

## **Корабль «Семейное счастье» (Психотерапевтическое путешествие в море отношений)**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42331606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42331606)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Книга задумана именно как подробное руководство по управлению кораблем под названием «Семейное счастье». Я не думаю, что её будут читать молодые люди, только собирающиеся вступить в брак: ведь они наивно полагают, что та любовь, которую они сейчас чувствуют, поднимет их на крыльях и перенесет в эдемский сад, где они будут жить долго и счастливо. Лишь те, кто уже понял, что даже самая неземная любовь не гарантирует нам бесконечного счастья и блаженства в семье, сможет найти необходимую информацию в этой книге о разных сторонах и этапах супружества.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЭТАПЫ СУПРУЖЕСТВА	10
Женщина-Скелет	19
ПЕРВЫЙ ЭТАП СУПРУЖЕСТВА	30
РИТУАЛЫ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.	69
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Елена Могилевская Корабль «Семейное частье» (Психотерапевтическое путешествие в море отношений)**

**Благодарю**

**Мою большую семью, чья история и корни простираются в глубину страшных и тяжелых времен, кто страдал и боролся, воевал, строил, молился, кто имел мужество жить, и чью силу и благословение я ощущаю в своей жизни.**

**Моего деда Андрея, писавшего книги и собиравшего истории и передавшего эту страсть мне. Мою бабушку Машу, чья любовь наполняла мое детство. Моего отца, которого не было рядом, с пониманием и принятием его судьбы, и мою маму, которая всегда была рядом.**

**Моего любимого мужа, без которого эта книга никогда не была бы написана.**

**Моих клиентов и учеников за доверие и возможность быть рядом.**

**Всех участников семинаров «Корабль «Семейное**

**счастье» за их заинтересованность и обратную связь о том, как их жизнь меняется.**

# ВВЕДЕНИЕ

Я выросла в семье, где четыре поколения жили рядом. Мой прадед купил большой сад, окруженный с трех сторон рекой, и построил первый дом своей семьи. В этом его поступке отразилась мечта о большой, дружной семье, где все живут вместе в любви и процветании. Потом рядом с его домом появился дом его сына – моего деда – и дом, где когда-то начинали свою семейную жизнь мои родители. Все эти дома стояли рядом. Но от поколения к поколению супружеские отношения в этом родовом гнезде становились все более проблемными и несчастными. Умение жить вместе и умение поддерживать костер супружеского счастья как-то рассеивалось, пока окончательно не утратилось в семье моих родителей. А уж в моем поколении и вовсе пошло все наперекосяк. Все мои братья упорно ищут семейное счастье, женятся, разводятся, снова женятся....

Наверное, моя дорога на факультет психологии была предрешена этим прадедовским посланием о семейном благополучии. Не думая тогда об этом, я на вопрос о профессии говорила «профессия – искусство построения личных отношений, а хобби – психология». Вначале бессознательно, а потом и осознанно я пыталась постигнуть законы супружеского счастья. И с удивлением обнаружила, что о счастье в психологии писать как-то не принято. О несчастных семьях

написано много книг, много сказано и о том, как работать с несчастными семьями. Есть книги для психологов и психотерапевтов о разных аспектах супружества. Но вот о семье как о **совместном путешествии сквозь годы** и о различных этапах этого пути написано крайне мало. Особенно для непрофессионалов. Удивительно, но самым важным вещам, способным сделать человека счастливым или глубоко несчастным, нас не учат нигде. Ни школа, ни вуз не рассказывают нам о том, как строить отношения с любимыми и собственными детьми, как преодолевать кризисы и обходить ловушки. Нигде ни в одном учебнике не встретишь формулу любви и законы семейного счастья. А между тем, множеству не столь важных вещей мы посвящаем значительное количество жизненного времени.

Вспоминаю, как мы, делая ремонт в доме, в одночасье поменяли всю бытовую технику на кухне, и я просто вынуждена была потратить день, изучая толстенные инструкции к микроволновке и посудомойке, где вначале долго объяснялись правила техники безопасности, затем устройство и правила эксплуатации. Оказалось, что это целое искусство – зажечь плиту или разогреть обед. И производитель очень настаивал на том, чтобы покупатель не пользовался бытовым прибором, не изучив предварительно руководство. А вот доверяя молодым людям семейный корабль, мы ограничиваемся напутствием регистратора ЗАГСа.

Молодожены, не зная правил безопасности и эксплуата-

ции, не распределив роли и обязанности на борту, не понимая всех опасностей, не имея никакой подготовки и договоренности о цели пути и маршруте, отправляются в бурное и полное неожиданностей море реальной жизни. По пути на этом корабле рождаются дети, становясь заложниками неумелой команды родителей. Довольно часто бардак и анархия, царящие на борту, воспринимается ими как единственный возможный способ управления кораблем, и этот жизненный сценарий передается уже внукам. Совершенно не удивительно, что такое количество семейных лодок разбивается о быт.

Ситуация в области семьи и брака в современном обществе в точности похожа на некоторые футуристические романы о том, как цивилизация, достигнув своей вершины, скатывается в варварство. Дети уже только пользуются космическими кораблями своих родителей, не зная, как их построить, внуки отказываются от них из-за страха, а правнуки растаскивают обшивку на крыши для землянок. То, что раньше поддерживалось традиционностью жизненного уклада, религией и экономическими обстоятельствами жизни, сейчас нуждается в переосмыслении. Мы не можем просто воспользоваться опытом предков, иногда терпевших постылый союз из-за невозможности уйти. Союзы, создаваемые прежде с целью рождения и воспитания детей на основе экономических и сословных предпочтений, сейчас основываются на самом непрочном и эфемерном фундаменте – чувствах

двух людей друг к другу. Чувства являются как основанием для заключения брака, так и для развода. Не зная законов развития и существования отношений, люди говорят: «...я не испытываю прежних чувств, любовь ушла...», хотя всего лишь закончился один этап отношений и далее вас ждет еще много чего интересного и ценного.

Мы отказываемся от цели пути в самом начале дороги.

Работая в качестве семейного консультанта и психотерапевта, проведя множество групп на тему супружества, и, в конце концов, опираясь на собственный позитивный опыт семейной жизни, я абсолютно убеждена в том, что знание законов семейного счастья позволяет нам совершенно искренне наслаждаться обществом друг друга, не спорить по пустякам, обходить многочисленные рифы, не повредив обшивку корабля, и выдерживать бурные штормы, не утратив веры друг в друга.

Книга задумана именно как подробное руководство по управлению кораблем под названием «Семейное счастье». Я не думаю, что её будут читать молодые люди, только собирающиеся вступить в брак: ведь они наивно полагают, что та любовь, которую они сейчас чувствуют, поднимет их на крыльях и перенесет в эдемский сад, где они будут жить долго и счастливо. Лишь те, кто уже понял, что даже самая неземная любовь не гарантирует нам бесконечного счастья и блаженства в семье, сможет найти необходимую информацию в этой книге о разных сторонах и этапах супружества.

# ЭТАПЫ СУПРУЖЕСТВА

Никогда не задумывались о том, почему большинство литературных и кинематографических историй о большой любви заканчиваются или смертью, или расставанием героев? В лучшем случае мы видим их уже состоявшимися и абсолютно счастливыми лет эдак через «надцать» после вступления в брак. Совершенно невозможно представить себе Ромео и Джульетту спустя три года семейной жизни, ругающихся по поводу того, чьи родители им больше помогают с детьми или финансово. Те счастливые зрелые семьи, которые мы видим в литературе, – как они прошли через ссоры первых 10–15 лет и дожили до этого благообразия? Авторы этого не описывают.

Сказки оказались добрее к нам и показывают, что для того, чтобы в конце сказать: «жили они долго и счастливо и умерли в один день», героям нужно пройти множество испытаний. Избранница Финиста – Ясна Сокола семь посохов истерла, семь сапогов истоптала, пока воссоединилась с возлюбленным, Психея выполнила три трудновыполнимых задания своей свекрови, что позволило ей обрести мудрость и прожить глубокую личностную трансформацию. Иванушка-дурачок, только став Иваном-Царевичем и победив разных чудищ, вновь обретает свою суженную. К сожалению, информация об испытаниях содержится в сказках в сим-

волическом виде, требующем умения дешифровщика. Ею не так-то легко воспользоваться неискушенному читателю. Древние мифы и сказы пытаются донести до нас истину о том, что без испытаний и препятствий семья и пара не могут состояться. Нет счастливого союза, в котором все было гладко с первых дней и до конца жизни. Есть прекрасный анекдот о секрете подобного безоблачного счастья:

Жену, на золотой свадьбе спрашивают:

—

Как вам удалось прожить так долго и так счастливо?

—

Когда мы поженились, сели в бричку и поехали домой. По дороге лошадь споткнулась. Мой Ванечка сказал «раз». Спусти какое-то время лошадь споткнулась второй раз, Ванечка вынул пистолет и застрелил лошадь. Я возмутилась: «Ванечка, как же можно быть таким жестоким!». Мой Ванечка сказал «раз», и с тех пор мы больше не ссорились.

На самом же деле именно в первые 10–15 лет, наполненные бесконечными испытаниями и вызовами нашей любви, верности, терпению, мудрости и умению трудиться, идет выращивание нового живого и жизнеспособного существа – нашей семьи.

Двое, вступая в отношения, порождают как бы своего первого ребенка – их отношения. Этот ребенок может оказаться abortированным, если отношения закончились быстро и не привели ни к чему. Но, если отношения продолжились и пе-

решили в супружеские, то можно сказать, что ребенок родился. В этот момент наша семья в самом начале своей жизни, чтобы окрепнуть и повзрослеть, ей потребуется много времени. Интересно то, что развивается этот ребенок в точности так же, как и реальное человеческое существо.

Все мы знаем, что существуют законы развития эмбриона и новорожденного – и точно так же, как на определенной неделе у зародыша появляется ручки и ножки, а младенец начинает садиться, ползать, ходить и говорить строго в этой последовательности. У каждого ребенка это наступает в свое время, но последовательность этапов развития у всех одинаковая. Так же и в супружеских отношениях: один этап всегда сменит другой и последовательность этих стадий ничто не может нарушить.

И точно так же, как мы не можем оставить ребенка без заботы и ухода без риска для его жизни, и правила этого ухода прописаны во множестве книжек для родителей, точно так же и наши новорожденные отношения требуют от нас определенного поведения и умонастроения на каждом из этапов.

Когда ребенок может обходиться без постоянной опеки родителей? Когда мы уже видим четко проступающий контур его личности? Когда мы уже можем полагаться на него и получать от него поддержку и помощь? Я думаю, родители согласятся со мной, что каждый возраст показывает нам отдельные грани взрослости и самостоятельности ребенка. Если в год мы уже можем не держать его на помочах и доверить

ему самостоятельно передвигаться, а к двум годам самостоятельно есть за общим столом, то в 7 он уже может сам контролировать свои учебные обязанности (если, конечно, мы позволяем ему взрослеть, а не держим все время в зависимости, излишне опекая). Почему же мы требуем совсем другого от «ребенка-отношений»? С первых дней мы, вместо того чтобы вкладывать в них всего себя, хотим брать от них, требуем, подвергаем испытаниям и проверкам. Мы не понимаем, что каждый год и каждый этап раскрывает лишь одну сторону зрелости семьи. Так же, как ребенок развивается через кризисы и стабильные периоды, так и семья не может пройти сквозь годы совместной жизни без кризисов.

Я часто замечала, что если на первом сеансе человек, рассказывая о семье своих родителей, говорит, что они никогда не ссорились, я понимаю, что нам с этим клиентом предстоит долгая и упорная работа по раскапыванию скрытых обид и подавленных чувств. Обычно я спрашиваю: а за счет кого они не ссорились? Кто поступался своими интересами, кто отказывался от своих чувств, кто не жил той жизнью, которой бы хотел, ради мира в семье? Обычно этим человеком в семье и являлся мой нынешний клиент.

Кризисы в семье должны быть, без них нет развития. Каждый кризис приносит вполне определенное испытание. Каждый этап супружества заканчивается или начинается кризисом, как и из одного возраста ребенок переходит в другой только через кризис. Это общий закон развития. Се-

мы, которые проходят через кризисы, решив требуемые на этом этапе задачи, становятся крепче, сплоченнее и надежнее. Обретают силу для последующих совместных испытаний. Те же, кто испугался кризиса, чаще всего или поворачивают свой корабль обратно в бухту, тем самым пытаясь остановить любое развитие семьи, замораживают отношения в ней на долгие годы, либо пытаются пересесть на другой корабль, вступая в новые связи и создавая каждый раз новые союзы, наивно полагая, что тем самым спасли себя от кризисов любви.

Не прав был Толстой, сказав, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а каждая несчастная семья несчастна по-своему. Работая с несчастными семьями, я очень хорошо вижу, что несчастные семьи попадают в одни и те же ловушки, не проходят одни и те же испытания.

Если на первом этапе, требующем решения вполне определенных задач, они не были решены, то семья все равно вступит во второй этап, но только с «отягощенным анамнезом» – и решать задачи второго этапа будет уже сложнее и возникнет трудно разрешимый кризис. Так что, при всем уважении ко Льву Николаевичу, все несчастные семьи несчастны тоже одинаково. И вот это-то и расстраивает. Ужасно жаль, что замечательно умные и красивые люди, наступая на одни и те же грабли, калечат собственную жизнь, делают несчастными множество людей вокруг: своих родителей, детей и друг друга, наконец, из-за того, что не име-

ют под рукой руководства, где было бы написано: сейчас вы вступили в такую-то и такую-то области семейной жизни. С Вами происходит то-то и то-то, и делать надо то-то и то-то. Понятно, что ни одно руководство не сможет учесть всех индивидуальных различий и уникального сочетания факторов, которые есть в каждой конкретной ситуации. Именно поэтому гораздо полезнее прорабатывать эти принципы и правила в группах на семинарах или с семейным консультантом. Но и знание общих закономерностей также очень способствует выходу из тупиков. Как минимум, важно понимать, что кризисы будут. Они свидетельство вашего роста и развития.

Семья – это группа, сплоченный союз (даже семья, которая в кризисе). И у этой группы есть свои законы существования и развития. Свои этапы и задачи, которые надо научиться решать вместе на каждом из этапов. Причем последовательность этих этапов супругам важно знать, как маршрут пути путешественнику.

Моя книга – это попытка посмотреть на семью в ракурсе этапов ее развития, с одной стороны, и в ракурсе командного взаимодействия, с другой.

Теперь давайте перейдем к этапам супружества. Их семь, причем разные авторы и концепции называют их по-разному, однако все выделяют только 7 этапов, и, по сути, все говорят об одних и тех же закономерностях, выделяя различные аспекты каждого из периодов.

Не правда ли, удивительно, что так много самых важных

вещей в нашем мире связано с числом 7? Семь нот в гамме. Семь цветов у радуги, семь энергетических центров в теле человека – не зря семь называют божественным числом. Говоря об этапах супружества, я возьму за основу несколько источников, т.к., на мой взгляд, они отлично дополняют друг друга, и таким образом получится более целостная картина.

Хотелось бы начать с обращения к такому направлению в психологии, как сказкотерапия, сослаться на известного российского сказкотерапевта Т.Д. Зинкевич-Евстигнееву. Она выделяет семь уровней отношений, анализируя сказки, мифы и предания. В своей книге «Он и Она. Тайный шифр сказки отношений» Татьяна Дмитриевна утверждает, что знания об этой семиуровневой матрице отношений рассеяны в различных сказках разных народов. Во многих историях идет рассказ о том, как герои «осваивали» только первые два уровня. В других повествуется о третьем и четвертом уровнях отношений. В мифах о древних богах и легендах о мудрых правителях зашифрованы отношения пятого уровня. В волшебных историях мы находим указание на шестой и седьмой уровни отношений. Итак, вот эти семь уровней отношений:

•

1

*-й уровень отношений*

– испытание силы друг друга;

•

## *2-й уровень отношений*

– прикосновение к тайне другого;



## *3-й уровень отношений*

– сакральная близость;



## *4-й уровень отношений*

– сотворчество в создании новой жизни;



## *5-й уровень отношений*

– совершенствование среды обитания и окружающей действительности;



## *6-й уровень отношений*

– забота о настроении и состоянии друг друга;



## *7-й уровень отношений*

– духовная поддержка. Вершина пирамиды – единство духовное и социальное.

Также из анализа сказок возникла следующая классификация этапов отношений. Юнгианский аналитик Кларисса Эстес приводит её в своей знаменитой книге «Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях». Она называет это этапами развития природы любви. И выделяет их на примере анализа одной инуитской сказки. Так как эта сказка нам понадобится для понимания этапов отношений, то поз-

волю себе привести её целиком.

## Женщина-Скелет

*Она совершила что-то такое, от чего ее отец разгневался. В чем именно она провинилась, никто уже не помнит, только отец притащил ее на берег моря и сбросил со скалы вниз. Рыбы обглодали ее плоть и выели глаза. Остался скелет, который подводные течения перекачивали по дну.*

*Однажды рыбак отправился ловить рыбу. Надо сказать, что многие в свое время наведывались в этот залив, но наш рыбак уплыл далеко от родного дома и не знал, что местные рыбаки стараются держаться отсюда подальше, потому что здесь водится нечистая сила.*

*И надо же было случиться, чтобы крючок, заброшенный рыбаком, зацепился как раз за ребро Женщины-Скелета. «Должно быть, на этот раз попалась большая рыба, – подумал рыбак. – Наконец-то!» В мыслях он уже прикидывал, сколько людей удастся накормить такой огромной рыбой, насколько ее хватит, как долго он сможет отдыхать от своих обязанностей добытчика. Рыбак боролся с тяжелым грузом, висевшим на крючке, а морская вода кипела и пенилась, лодка-каяк подпрыгивала и дрожала, потому что та, что лежала на дне, пыталась освободиться. Но чем больше она боролась, тем больше запутывалась в леске. Несмотря на все свои усилия, она неудержимо приближалась к поверхности, влекомая зацепившейся за ребра леской.*

Рыбак как раз пытался поддеть добычу сачком и поэтому не видел, как из воды показался голый череп, не видел блестящие в глазницах кораллы, не видел ракушки, облепившие желтые зубы. Потом он обернулся, держа в руках сачок, и тут увидел Женщину-Скелет во всей красе: она свисала с носа каяка, вцепившись в него длинными передними зубами.

«А-а-а! – вскрикнул бедняга, и от ужаса сердце у него ушло в пятки, глаза полезли на лоб, а уши запылали огнем. – А-а-а!» – завопил он и сбил ее с каяка веслом, а потом стал грести к берегу, как угорелый. От страха он не сообразил, что скелет попался на его удочку, и совсем перепугался, когда увидел, что ужасный призрак следует за ним к берегу. Куда он ни направлял свою лодку, Женщина-Скелет не отставала; ее дыхание собиралось над водой клубами пара, а руки тянулись к нему, будто желяя схватить и утащить на дно.

«А-а-а-а-а!» – закричал он, добравшись до берега. Одним прыжком он выскочил из каяка и, сжимая в руке удочку, бросился наутек. А кораллово-белый скелет, все еще обвитый леской, лязгая, запрыгал вслед за ним. Он на скалы – Женщина-Скелет за ним. Он через ледяную тундру – она следом. Он пробежал по мясу, разложенному для просушки, и разметал его в клочья своими сапогами-муклуками. Неотступно следуя за ним по пятам, Женщина-Скелет подхватила несколько мороженых рыб и стала жевать: ведь у

нее во рту так давно не было ни крошки. Наконец рыбак добрался до своей снежной хижины, иглу, нырнул в лаз и на четвереньках прополз внутрь. Он лежал во тьме, задыхаясь и всхлипывая, а сердце стучало как бубен – самый гулкий бубен. Наконец-то он в безопасности, в полной безопасности, да, в безопасности! Слава богам, слава Воропу и изобильной Седне ... наконец-то ... он ... в безопасности. Он зажег копилку, и – о ужас! – на снежном полу ворохом костей лежала она: пятка зацепилась за плечо, колено застряло между ребрами, нога закинута за локоть. Потом он не мог сказать, что это было: может быть, свет смягчил ее черты или все дело в том, что он был одинок. Только в сердце его зажглась искра доброты, он медленно протянул почерневшие от сажи руки и, что-то ласково приговаривая, как мать, утешающая ребенка, принялся распутывать рыболовную леску. «Вот так, вот так, – сначала он освободил пальцы ног, потом лодыжки. Вот так, вот так».

Он трудился всю ночь и под конец закутал ее в меха, чтобы согреть. Теперь все кости Женщины-Скелета были на своих местах, как положено у человека. Он достал кремень и, отрезав часть своих волос, развел маленький костер. Время от времени, смазывая жиром драгоценное дерево своей удочки и сматывая леску из жил, он поглядывал на нее. А она, закутанная в меха, не говорила ни слова – не смела, – чтобы рыбак не вытащил ее из хижины, не сбросил со скал, не разбил ее кости. Рыбак стал клевать носом, забрался

под меховые одеяла и скоро уснул. Бывает, что, когда человек спит, у него из глаза выкатывается слезинка. Никому не ведомо, какой именно сон бывает тому причиной, но мы знаем, что этот сон навеян печалью или тоской. Так случилось и на этот раз. Женщина-Скелет увидела, как в свете копилки блеснула слеза, и вдруг ей ужасно захотелось пить. Позвякивая костями, она подползла к спящему и приникла к слезинке ртом. Эта одна-единственная слеза была как река, и она все пила и пила, пока не утолила свою многолетнюю жажду. Потом она легла рядом с рыбаком, проникла в него и вынула его сердце, гулкий бубен. Села и стала бить в него с обеих сторон: «Бом-бомм! Бом-бомм!» И под этот ритм бубна она запела: «Плоть-плоть-плоть! Плоть-плоть-плоть!» Чем дольше она пела, тем больше ее кости обрастали плотью. Так она напела себе волосы, и зоркие глаза, и красивые полные руки. Напела себе лоцинку между ногами, напела груди – такие длинные, чтобы ими можно было обернуться для тепла, и все остальное, что нужно женщине. Когда все у нее было на месте, она песней сняла со спящего мужчины одежду, забралась к нему в постель и тесно прижалась к нему. Она вернула обратно его сердце, гулкий бубен, и так они и проснулись – сплетясь телами, соединенные новой связью, доброй и прочной. Люди, которые не помнят, из-за чего с ней приключилась беда, говорят, что она уплыла вместе с рыбаком, и их кормили досыта те существа, которых она знала, когда жила под во-

*дой. Люди говорят, что это чистая правда, а больше они ничего не знают.*

Рассмотрим, какие же этапы развития любви выделяет К.П. Эстес.

**Первый этап** – иллюзии и слепоты. Разве не с этого начинаются все отношения любви? С потребности любить. Мы хотим влюбиться, испытываем томление о любви, мечтаем и фантазируем о прекрасном принце или принцессе, которых хотим повстречать. Эта потребность предшествует встрече. Мы вглядываемся в каждого: не он ли это моя долгожданная половинка? Так же и рыбак в сказке плывет к неведомым берегам в надежде поймать самую большую рыбу.

Затем закономерно и неизбежно наступает **этап крушения иллюзии и бегства**. Большинство отношений на этом и заканчиваются. И лишь те пары, которые смогли как следует запутаться (читай обрасти обязательствами и связями), как герои сказки запутались в снастях, переходят на следующий этап отношений. **Этап понимания**, через которое приходит сострадание к партнеру. Именно на этом этапе пары часто обращаются к психологу, чтобы понять и разобраться в причинах боли и непонимания. **Четвертый этап** – этап возникновения и доверия. В сказке этот этап наступает, когда рыбак, оставив скелет в жилище, ложится спать, тем самым проявляя доверие к тому, что ранее его пугало. **Пятый** – этап исцеления душевных ран, нанесенных нашим прошлым

опытом. Как видим, пока о любви не было сказано ни слова. Любовь возникает лишь на **шестом этапе**. Именно это очень удивляет пары, считающие, что иллюзии начала отношений и были любовью, которую они утратили. В сказке этот этап поэтично описан через образ бубна из сердца. В шаманской традиции то, из чего сделан бубен, очень важно, так как он открывает дверь в иной мир. Бубен, сделанный из кожи тотемного животного, открывает дверь в мир предков, бубен из кожи волка – в загробный мир, а бубен из сердца открывает доступ в мир любви.

И, наконец, **седьмой этап** – этап слияния. Это именно то, что в Библии называется «стать одной плотью». Не многие пары проходят через все семь этапов. Мне в силу профессии чаще всего приходится видеть пары, которые остановились в своем развитии на первых двух этапах. Нужно сказать, что эти первые два этапа совершенно закономерно наступают в любом браке. Закидывая крючок в море жизни, мы вытаскиваем себе в качестве добычи не воплощенное счастье, а человека со своими проблемами, ранами и иллюзиями. Все это рано или поздно проявится в наших отношениях. Проявится для того, чтобы мы смогли помочь друг другу исцелиться и стать такими, как нас задумал Бог. Мне очень нравится высказывание, что когда мы любим, то видим друг друга такими, как нас сотворил Бог, когда разлюбим – то такими, какими нас сделали родители.

Не каждая пара готова так посмотреть на это испытание

и продолжить двигаться к следующим этапам супружества вместе. Поэтому все последующие этапы брака не наступают сами по себе. Чтобы войти в них, надо изменить жизненную установку от бегства и поиска себе, любимому, самых лучших партнеров («ведь я этого достойна» – главный девиз этой жизненной стратегии) к пониманию: а почему мне достался человек, создающий мне *такие* проблемы, и чему меня эти жизненные испытания могут научить, как я должен измениться, чтобы быть счастливым? Согласитесь, что такое изменение жизненной установки само по себе не происходит, а требует внутренней работы. Сами по себе растут только сорняки. Оставьте невозделанным кусок земли под вашим окном – сорняки вырастут на нем незамедлительно и без всяких усилий с вашей стороны, а вот розы никогда там сами не появятся.

И последний источник, к которому хотелось бы обратиться, говоря об этапах супружества, я открыла для себя несколько лет назад. Это учение о семье и браке, изложенное в христианстве и ведической культуре. Меня не устает поражать (лучше *я не устаю поражаться*) и вдохновлять мудрость, целостность и глубина этих древних знаний и их удивительное созвучие с представлениями юнгианских аналитиков, сказкотерапевтов и системных семейных терапевтов. Обратите внимание, что все источники, которые помогают нам в понимании законов развития любви и супружества, – это древние духовные тексты или древние сказки и преда-

ния. Эти источники на протяжении веков и тысячелетий хранили эти знания как нечто важное, открываемое лишь ищущим.

На протяжении нескольких лет я вела психодраматическую группу «Портрет супружества», опираясь на цикл видео-лекций американского пастора и проповедника Брюса Уилкинсона «Библейский портрет супружества», в которых он излагает основные положения Библии касательно семьи и брака. Цитаты и ссылки из этого семинара будут мной неоднократно использоваться в некоторых частях книги. Не менее ценную информацию, очень помогающую мне в работе с семьёй, я почерпнула и из лекций по аюрведическим принципам построения гармоничных семейных отношений в изложении Торсунова О.Г. и Таргаковой М.З.

Какие же этапы выделяются этими авторами?

Все фазы развития любовных отношений в ведах разделяются на цивилизованные и нецивилизированные отношения. Иначе говоря, на те, которые произойдут сами собой, как мы уже обсуждали выше, и те, которые требуют большой работы души и сознания. Первые три этапа отражают законы функционирования органов чувств, а именно: голод, насыщение и отвращение. Следующие четыре стадии и есть истинно человеческие проявления любви и разумности – это 4) фаза терпения и труда, 5) фаза уважения и доверия, 6) дружба и 7) божественная любовь.

Теперь хотелось бы свести все это в таблицу, чтобы чита-

телю было легче соотносить информацию из различных источников друг с другом.

№

**Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.**

**К.П. Эстес**

**Веды и / Библия**

1

Испытание силы друг друга

Иллюзии и слепота

Любовный голод / оставление родительской семьи

2

Прикосновение к тайне другого

Разрушение иллюзий и бегство

Насыщение и Пресыще-

ние / прилепление друг к другу

3

Сакральная близость; духовная поддержка, единство

Распутывание отношений и понимание. Возникновение  
сострадания

Фаза ссор

№

**Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.**

**К.П. Эстес**

**Веды и / Библия**

4

Сотворчество в создании новой жизни

Возникновение доверия

Фаза терпения и внутренней работы

5

Совершенствование среды обитания и окружающей действительности. Управление королевством

Исцеление прошлых ран

Возникновение уважения

6

Забота о настроении и состоянии друг друга

Возникновение любви

Дружба

7

Единство и духовная поддержка

Слияние и единство

Божественная любовь

Теперь, анализируя эту таблицу, мы видим, что каждым

автором или источником рассматриваются некие отдельные аспекты или проявления каждого из этапов. Мы же попытаемся свести это воедино.

# ПЕРВЫЙ ЭТАП СУПРУЖЕСТВА

Как так происходит, что двое ранее малознакомых или совсем незнакомых человека вдруг выделяют друг друга среди всех, между ними возникает некое невероятное притяжение, как будто электрический ток, и каждый понимает: «вот оно – то, что описано во всех любовных романах, стихах и песнях. То, о чем мечтает каждый мальчик и девочка с подросткового возраста. Это чудо случилось, я влюблен, я нашел свою половинку, того, кто сделает меня счастливым».

Как люди влюбляются? Как выбирают друг друга? Уж конечно, этот процесс совершенно иррационален. Сознание просто отключается в этот момент. Но семейные терапевты знают наверняка, что в семье объединяются люди с дополнительными семейными сценариями. Наглядным доказательством служит упражнение «Семья как система», которое часто предлагается на начальных этапах тренингов по проблемам семейных отношений. Каждого участника просят выбрать из группы человека, либо напоминающего кого-то в собственной семье, либо, наоборот, восполняющего, по их мнению, недостающее «звено» в их семье. При этом, заметьте, участникам не разрешается разговаривать. Они встают и отправляются на поиск, оглядывая всех подряд. А когда группа разбилась на пары, всех просят коротко между со-

бой выяснить, если смогут, почему же они объединились, то есть их побуждают определить сходство в происхождении. Далее каждую пару просят подобрать себе другую пару – объединиться в четверки. А затем каждой четверке предлагают разыграть семью, распределив соответственно роли. И они опять выясняют, как родные семьи у каждого «за спиной» повлияли на их нынешний выбор. Наконец, участники сообщают всей группе, что они обнаружили, что каким-то образом каждый выбрал троих, чьи родные семьи функционировали сходно с его собственной. Причем те участники, которые не были выбраны и остались без пары, чаще всего узнают, что все воспитывались либо у приемных родителей, либо в сиротских приютах, либо играли роль отверженных в собственных семьях. Они все с раннего возраста ощущали свою отверженность и каким-то непостижимым образом – но безошибочно – «нашли» друг друга в группе! Участники тренинга остаются друг другу чужими, никакого наследственного сходства во внешности, в облике у них нет! Тем удивительнее, что они, лишь «на глаз» прикинув, все равно выбирают людей с поразительно похожим детством или тем же набором семейных проблем.

Не случайно в момент влюбленности возникает невероятное чувство родства между партнерами, как будто мы знали друг друга всю жизнь, ведь бессознательно наш избранник напоминает нам кого-то из нашей семьи. Многие девушки выходят замуж за мужчин, похожих на их отцов (мы гово-

рим не о внешнем сходстве). Может быть, поэтому так много матерей рыдает на свадьбах своих дочерей? Когда у пары, пришедшей на консультацию, спрашиваешь, почему они поженились, часто они не могут назвать ясной вразумительной причины. «Так случилось», «притянуло друг к другу», «очень хотелось все время быть вместе», – вот наиболее традиционные ответы.

Один из пионеров семейной психотерапии 60-х годов Хенри Дике указал на три вида причин, по которым люди вступают в брак. Во-первых, это факторы социального характера: классовая принадлежность, вероисповедание, уровень дохода. Во-вторых, осознаваемые причины вроде внешней привлекательности, общих интересов, ну, и прочие обстоятельства, которые при выборе для вас ясны. В-третьих, это неосознанное «тяготение», про которое люди как раз и говорят: «Химия». Это то, что заставляет нас забывать обо все тяготах и заботах действительности, не спать ночами, не испытывать голода, видеть весь мир в каком-то чудесном свете. Помните, героиня Мэг Райн в фильме «Вам письмо» говорит, нюхая обычный скотч: «какой прекрасный запах!» – и её коллега сразу ставит диагноз: «Ты влюбилась». Именно это необычное состояние является тем, что вся европейская культура воспеваает со времен средневековых трубадуров. Именно это опьянение оправдывает все безумства влюбленных. Причем мифы и легенды, описывая нам героев, впавших в любовный экстаз, связывают подобное состо-

ание с некими волшебными причинами. Так Амур, влюбившийся в Психею настолько, что нарушил приказ своей матери богини Афродиты, поранился собственной стрелой и поэтому утратил разум и впал в любовное наваждение. Тристан и Изольда случайно выпили колдовское зелье, вызывающее любовь.

В самом деле, мы можем говорить о «химии любви». В этот момент гипофизом в мозге начинают выделяться особые гормоны удовольствия эндорфины и энкефалины. Эти эндогенные морфины вызывают состояние, подобное наркотическому опьянению. Именно так видят мир наркоманы «под кайфом». Серотонин же, чье присутствие в мозге служит прежде всего торможению неуправляемой реакции на раздражитель, снижается. (Защита, которую нам обеспечивает серотонин, необходима для того, чтобы человек смог ощутить состояние насыщения. Подобное состояние венчает любой приносящий удовольствие процесс – без серотонина люди, к примеру, ели бы без всякого удержу.)

Доктор Донателла Мараззити, психиатр из университета в Пизе, доказала, что у влюбленных уровень серотонина заметно понижается. Причем до значений, типичных для людей, страдающих неврозом навязчивых состояний. (Импульсивная мания мыть руки каждые пять минут и состояние влюбленности имеют между собой много общего. По крайней мере, на молекулярном уровне.)

Некоторые становятся зависимыми от состояний влюб-

ленности, стремятся удерживать их или повторять вновь и вновь, а для этого надо постоянно менять партнеров. Беда только в том, что происходит привыкание к наркотику, и каждый следующий раз это состояние длится меньше по времени, доходя в итоге до нескольких часов или 11 минут, как пишет П. Коэльо.

Те же мифы нам показывают, что отравление колдовскими снадобьями закономерно проходит и герои в какой-то момент видят друг друга без тумана наваждения. И вот тут-то и начинается путь испытаний и взросления.

В лекциях Брюса Уилкинсона он говорит об этом периоде как о времени, когда Господь проливает клей с небес на пару влюбленных, этот клей недолгий и не очень прочный, но он позволяет нам как следует включиться в отношения, чтобы в последующем мы захотели в них разбираться. У этого этапа есть одна важная закономерность. Мужчина влюбляется больше, его пыл и горение значительно выше, чем у женщины. Ничего удивительного в этом нет. Это имеет свои биологические причины. Ведь в мире животных так же самцы проявляют себя в период брачных ухаживаний раскраской, распушенными хвостами, битвами за самку, брачными танцами, а самка лишь смотрит и выбирает того, кто проявляет больше страсти и старания. У человека эта закономерность также сохраняется.

Иногда ко мне на консультацию приходят девушки с вопросом: «вот мы встречаемся уже 2, 3, 5 лет, и он никак не

делает мне предложения. Стоит ли мне продолжать эти отношения?» Как правило, мужчина, недостаточно мотивированный на подвиги и недостаточно «гоняющийся» за своей избранницей на этапе ухаживаний, не будет и достаточно мотивированным к созданию семьи, все за него придется делать женщине. Самой делать ему предложение, самой принимать все решения в семье и т.д. Поэтому этим девушкам нужно хорошенько подумать, согласны ли они на такие отношения.

Женская психика устроена таким образом, что она ждет активности со стороны мужчины, это различие в природе женщины и мужчины проявляется уже на уровне функционирования их половых клеток. Яйцеклетка сама никуда не движется, она находится в безопасном глубоко спрятанном месте. Она окружена многочисленными защищающими её оболочками, и она ждет сперматозоид, не совершая никакой активности. Сперматозоид же наоборот активен, целеустремлен и отдает всю свою жизненную энергию, чтобы добраться до яйцеклетки и оплодотворить её. Самый активный и настойчивый и будет допущен сквозь слои защит внутрь. Разве не напоминает это поведение женщины и мужчины? Этот пример из жизни клеток вполне правомерен. Марина Таргакова, известный врачаюрведист, кандидат мед. наук, врач-эндокринолог и иммунолог, как-то сказала, что, работая со своими пациентами, поняла, что клетки ведут себя так же, как и их хозяева. Клетки аллергика, например, будут пугливо прятать рецепторы. А клетки иммунитета не могут

вести себя адекватно, если хозяин находится в угнетенном и подавленном эмоциональном состоянии, – это уже вывод из экспериментов Мартина Селигмана по выученной беспомощности. Часто работая с болеющими детьми или их родителями, мы находим и устраняем причину, подавляющую ребенка эмоционально, и после этого всегда идет подъем иммунитета. Об этой связи между эмоционально-психологической природой женщины и мужчины с их телесным устройством, объясняющим разницу в их психике, пишет и Владимир Жикаренцев. Да и знаменитый создатель Микropsихоанализа основывает свою концепцию психики на поведении клеток организма. Так что клетки поистине ведут себя, как их хозяйка.

Причем на этом примере мы можем увидеть и еще одну закономерность: для построения продуктивных отношений женщина нуждается в большом чувстве защищенности. И это чувство она должна получить еще в собственном детстве в отношениях с отцом. Именно он создает те самые защитные слои, которые, как в примере с клетками, позволяют яйцеклетке не быть оплодотворенным первым попавшимся сперматозоидом, а дождаться самого лучшего. Помните, в некоторых русских сказках есть такой сюжет: сидит царская дочка в высоком терему, а претенденты на её руку должны допрыгнуть до окна и поцеловать её. Многие, кому жизнь дорога или кто разумно подходит к этому заданию, сразу разворачиваются и уезжают или, попробовав раз и не получив

результат, бросают это дело. А вот Иванушка-дурачок (читай «тот, кто не озабочен собственной важностью, беззаветно влюблен и очарован») все скачет и скачет, пока, наконец, не допрыгивает. Этот сказочный сюжет учит нас двум вещам: проявивший безудержную активность, отсутствие сомнений и увлеченность и становится избранником царской дочери. И второе – не спешащие с выбором невесты в сказках – всегда **царские дочки**. Только такие дождутся самого-самого. За этой женской способностью всегда стоит фигура крепкого, надежного отца. Помню, на одной из групп участница решила заявить проблему своих неустроенных отношений с молодыми людьми. По ходу работы ей вспомнился эпизод, когда она, будучи 15-летним подростком, вместе с бойкой подругой попала в компанию мужчин гораздо старше себя, пригласивших их в ресторан. Она вспомнила, как страшно ей было. С одной стороны, что будет, если родители узнают, с другой стороны, страшно, что же будет дальше, после ресторана. Чего захотят от них эти взрослые мужчины, так радушно потчующие их спиртным? С третьей стороны, а вдруг они увидят её страх и поймут, что она еще «сопля зеленая», а никакая не «взрослая и самостоятельная женщина», которой так важно ей было казаться в этом сложном возрасте. И вот когда весь этот комплекс чувств ею был осознан, я спросила её, если бы твой отец увидел тебя сейчас, что бы он сделал? И тут она поняла, что он просто прошел бы мимо, т.к. побоялся бы обнаружить себя, не зная, что делать дальше с

этими взрослыми и уверенными в себе негодяями. А вот дома бы он обозвал бы её проституткой, устроил бы ей скандал. Ведь с дочерью не страшно быть «грозным». Ей было очень горько осознать, что её отец никогда не давал ей чувство защищенности, а мне и всей группе стало очевидным, как трудно становиться женщиной, делать первые шаги во взрослые отношения, не имея за спиной надежной опоры в отце. В этой игре мы попытались создать ей ресурс, которого ей так не хватало в реальной жизни. Ведь если у человека не было тех родителей, в которых он нуждался, психотерапия может дать ему опыт новых отношений с родителями, который поможет ему в дальнейшем как ресурс. Я попросила её выбрать из группы человека, который бы сыграл того отца, который был бы ей нужен в этот непростой для неё момент. Дать ему роль: что он должен делать и говорить, каким она бы хотела его видеть. А потом мы сыграли эту сцену заново. И этот новый отец, проезжая мимо, увидел свою дочь в такой странной компании, он остановился, подошел к их столику и по-мужски поговорил с ухажерами, сказав им все, что он думает о тех тридцатилетних парнях, приглашающих в рестораны пятнадцатилетних девушек. А потом он сказал своей дочери: «Поедем отсюда, это неподходящее место и компания для такой замечательной девушки, как ты» И когда он, сев с ней рядом, обняв по-родительски, начал говорить ей о её красоте, доброте и замечательных душевных качествах, она, наконец, почувствовала то, ради чего мы и строили эту

сцену. Чувство защищенности. И это дало ей силу расстаться с мужчиной, который, будучи женат, имел отношения с ней, и начать думать и строить другие отношения в своей реальной жизни.

Итак, продолжим. На этом первоначальном этапе мужчина проявляет себя, мерцая всеми своими мужскими качествами: силой, настойчивостью, напором, галантностью, умением защищать. Он влюблен совершенно искренне и без оглядки. Он потерял голову и не способен здраво рассуждать. А женщина смотрит и решает. Веды утверждают, что женщине специально дана такая возможность быть менее вовлеченной на этом этапе, т.к. ей очень важно выбрать себе партнера. Для женщины выбор партнера важнее, чем выбор специальности, работы и т.д. Семья является её важнейшей сферой самореализации. Но как только женщина сделала свой выбор и сказала «да», она начинает привязываться к мужчине, а он начинает остывать и становится уже не таким вовлеченным. (Представьте теперь, если он и раньше был не очень пылок?) Такова природа мужчины и женщины. Мужчине важно завоевывать, женщине важна безопасность и защищенность. Именно эти закономерности объясняют результаты различных статистических исследований, посвященных сексуальной стороне отношений супругов. Выяснено, что по прошествии года постоянных половых отношений число сексуальных актов у супружеских пар согласно исследованиям журнала *Spiegel*, проведенным в 1998 году на 2400

парах, уменьшается, в среднем, вдвое. Результаты исследований эндокринологов из университета штата Пенсильвания подтвердили интересную закономерность: уровень тестостерона у мужчины после вступления в брак (может, не сразу после первой брачной ночи) понемногу снижается, но мгновенно повышается, как только дело доходит до развода. Оказывается, достаточно потерять или поменять партнершу, как либидо у мужчины возвращается на исходный уровень. Этот феномен сразу же заметно отражается на концентрации тестостерона в крови мужчины. Для женщин самое главное – ощущение близости, которое дает или имитирует секс. Столь же значимо для них ощущение безопасности, которое дает законное супружество. Анализ анкет Института Кинси за 2001 год (определялось качество половой жизни гетеросексуальных пар в разные периоды) показал, что у женщин частота оргазмов заметно возрастает сразу же после вступления в брак.

В среднем, этот этап пылания и любовной химии длится около 3 лет. Хелен Фишер отмечает, что пик разводов в мире – по данным Всемирной организации здравоохранения – приходится на пятый год совместной жизни. Именно к этому времени пара приходит к выводу, что любовь прошла и жить вместе больше не стоит. Концентрация пьянящего, подобно амфетамину, и вызывающего любовную эйфорию фенилэтиламина в мозгу снижается до уровня, «предшествующего влюбленности», а эндорфин, который по своему хи-

мическому воздействию схож с героином и воспринимается теми же рецепторами, появляется исключительно во время близости, которая становится все более редкой. Так работает наша нервная и эндокринная система. Чувства все время нуждаются в новых ощущениях.

Как грустно, скажете вы. Любовь обречена. Но ведь все эти процессы подобны тому, как вся эта стадия проходит и у животных. Те же распушенные перья и хвосты, тот же настойчивый умопомрачительный поиск партнера, то же гормональное буйство. Что же касается человека, то сейчас мы с вами понимаем, что это пока еще не любовь. Это иллюзии. Это стимуляция чувств. Проистекающие из потребности любви. И эти иллюзии – это преддверие любви, её первая стадия, а вовсе не последняя и единственная.

Теперь давайте посмотрим на таблицу и попытаемся разобраться, а при чем тут испытание силы друг друга. Если помните, то в сказке «Женщина-Скелет» рыбак, плывущий к опасным скалам, мечтает поймать *самую большую, самую лучшую рыбу*. Что я буду делать, выловив такую рыбу, я ведь не уверен, что она та. Поймав её, я хочу быть уверен, что это та, которая мне нужна, и в море нет рыб еще больше и еще лучше. «Докажи, что ты именно та/тот, кто мне нужен!» – говорим мы своему партнеру на этом этапе. Каждый участник пары не только неосознанно показывают себя только с лучших сторон и в лучшем свете, но и испытывает силу друг друга. Насколько эти замечательные качества, кото-

рые каждый сейчас демонстрирует, по-настоящему присущи избраннику. Так часто подросток, недополучивший любви родителей, начинает испытывать, насколько они его любят: «будете ли вы любить меня, если я вернусь домой поздно и сильно выпивши? А если я возьму и потеряю купленный вами дорогой телефон? А если завалю учебу в школе? А если скажу, что у Васи родители круче?». Подросток еще не понимает, что, испытывая родителей, портит свою жизнь. Так и влюбленные на этом этапе устраивают друг другу испытания. Докажи, что лучше тебя нет на свете. «А если я вот так с ним, – думает девушка, – будет он по-прежнему скакать возле меня?». И вроде бы девушка делает важное дело. Проверяет, как царская дочка, избранника. Она с помощью этих испытаний узнает, кому она дороже собственной жизни, кто ради неё готов совершить невозможное. Однако сказка нам показывает, что такое поведение оправданно на этапе выбора партнера. А вовсе не после. А многие пары заигрываются и продолжают испытывать друг друга многие годы. Иногда уже вполне взрослые люди, прожившие много лет в браке, продолжают топтаться в этой фазе отношений. В каком поведении это проявляется?

Партнеры критикуют друг друга и сравнивают друг друга с другими. «А вот Маша сделала то-то и то-то, или она вот выглядит так-то и так-то», «А вот зато Петя с женой так не разговаривает или у него жена это не делает», ну, и так далее. За этим стоит послание – «Стань таким, каким я хочу тебя

видеть. Соответствуй моим иллюзиям. Будь лучше, чем были мои родители. Защищай меня лучше, чем мой отец, люби меня больше, чем моя мать».

При чем здесь наши родители, они-то какое имеют ко всему этому отношение?

Человеческое подсознание так устроено, что с того момента, как мы становимся мужем и женой, мы неосознанно начинаем сравнивать нашу новую семью с семьей, в которой мы жили до этого. Ведь то была наша первая и на тот момент единственная семья. В ней мы занимали положение ребенка. В силу этого все правила и законы родительской семьи писались не нами и не для нас. Мы получили их в готовом виде, даже если они нам не очень нравились, то сделать мы все равно ничего не могли. Кто из нас, будучи ребенком, не говорил время от времени: «Я, когда вырасту, со своими детьми так поступать не буду!»? И кому не говорили на какие-то просьбы «Вот вырастешь, заведешь свою семью и свой дом – и заводи там хоть крокодила, делай там что хочешь!»? Таким образом, возникают две установки. Во-первых, все модели родительской семьи закладываются в подсознание как единственные сценарии взаимодействия в семье. И актуализируются они при создании собственной семьи. Как только появляется печать в паспорте, милая кроткая девушка начинает вести себя, как её мама в семье, например, командуя, критикуя, жалуясь и т.д. Настойчивый и активный юноша вдруг укладывается на диван и начинает саботировать все предло-

жения и просьбы жены и вести себя так, как его отец в семье.

Во-вторых, возникает ожидание, что уж в своей семье я обязательно реализую все, о чем мечтал, будучи ребенком.

У каждого из нас есть опыт страдания в родительской семье и свои неудовлетворенные потребности. Даже если вы выросли в замечательной семье. Все равно чего-то вы там недополучали. Все потребности просто не могут быть удовлетворены, особенно у ребенка. Иначе его развитие остановится. Ведь потребности – это наш стимул к развитию и в семье тоже.

И вот теперь у нас есть вторая семья – уже наша собственная, где мы первые лица, мы взрослые. И теперь-то в ней мы все устроим по своим правилам. Не для своих детей, которых еще нет. Так далеко мы не думаем на этом этапе. А для своего внутреннего ребенка, который остается с нами в течение всей нашей жизни и все еще надеется удовлетворить все свои неудовлетворенные потребности, дополнить все то, чего недополучил в родительской семье. А кто должен удовлетворить наши потребности? Ну конечно, партнер! Он должен стать нам и матерью, и отцом в одном лице и быть еще лучше, чем они.

И поначалу это так просто, пока наши чувства пылают и сила влечения дает нам много ресурсов, а потребности еще столь просто удовлетворяются. Поговорка «с милым рай и в шалаше» об этом этапе семейной жизни. Но сама задача вернуться в детство и дополнить все, чего не додали родители,

столь нереальна, что неотвратимо наступает разочарование. Никто не женится или выходит замуж с целью понянчить ребенка из другой семьи, каждый претендует на место ребенка **для себя**. Как рассуждает наше детское инфантильное «Я»: мои родители давали мне то-то и то-то. Я не хочу иметь меньше в новой семье. (Как-то одна клиентка сказала прекрасную фразу, приводя аргумент не в пользу мужа: «когда я жила с мамой, у меня был полный шкаф красивой обуви, а вот у мужа на это нет денег» – вот так муж сравнивается с мамой). А вот этого мои родители мне не давали, и теперь я хочу это получить, я жду этого с самого детства! Ты должен мне это дать, иначе зачем мне такая семья или такой муж?

Теперь представьте себе, что сразу же возникает противоречие: модели семейного взаимодействия у нас из родительской семьи, а результат этого взаимодействия должен быть лучше. Так не бывает. Хотите другого результата – стройте другую семью, взяв все лучшее, что было в обеих родительских семьях, и переосмыслив то, что было там непродуктивно, но для этого надо решить первую психологическую задачу супружества.

**Психологическая задача первой стадии брака – отделение от родителей.**

Что имеется в виду?

Брюс Уилкинсон говорит, что ключевой стих Библии о супружестве содержится в Бытии 2:24. Вот он:

**«Потому оставит человек отца и мать свою**

## **И прилепится к жене своей**

### **И будут одна плоть».**

Этот стих содержит указание на три задачи супружеских отношений. 1) оставить родителей. 2) прилепится друг к другу. 3) и только затем стать одной плотью.

Все пары, с которыми мне приходилось работать, не сделали чего-то из этого перечня. Или кто-то из них, или оба не оставили родителей или они недостаточно крепко держатся друг за друга.

Как проявляется неоставление родителей? Есть множество признаков. Самый явный – это совместное проживание с родителями.

Как-то ко мне обратилась семья в тяжелом кризисе. У жены были отношения с другим мужчиной, и она собиралась разводиться с мужем. Они пришли к психологу по настоянию мужа, который пытался использовать все возможности, чтобы спасти семью. Когда я стала расспрашивать об обстоятельствах их семейной жизни, то выяснилось, что, несмотря на то, что они приехали на терапию каждый на своей довольно дорогой машине, они все годы (12 лет!) супружеской жизни живут в двухкомнатной квартире с его мамой. Кроме них там еще живет их восьмилетний сын и новый муж мамы. Жена сказала, что когда они раскладывают ночью все диваны в своей комнате, то не остается даже прохода между ними. И

удивительно то, что супруг даже не понимал, что чувствует его жена, живя в этом чужом доме, где хозяйка другая женщина. На мой вопрос, что привело к случившемуся, по его мнению, он ответил: «я, дурак, редко цветы жене дарил».

Начав работать, мы выяснили, что жене не было разрешено даже переставлять кухонную утварь. Все должно было быть, так как сказала мама. Имели ли шанс эти молодые люди развить свое взрослое «Я», стать хозяевами своей жизни, научиться полагаться на себя и друг друга? Мог ли муж, живя в родительском доме, стать взрослым самостоятельным мужчиной, принимающим решения, главой своей семьи? Конечно, нет. Он и продолжал вести себя как подросток. Жена жаловалась, что все вечера он проводил в компании своих друзей детства, выпивая пиво, сидя в машине под подъездом. Могла ли эта женщина научиться быть полноправной хозяйкой дома, живя на чужой территории? Понятно, что нет. Она должна была оставаться маленькой девочкой, играющей в своей детской комнате. Она так и проводила время, придя с работы. Сидела в своей закрытой комнате. Совершенно закономерно и неизбежно такой брак дал серьезную трещину. Даже то, что пара, купив каждому по машине, не удосужилась обзавестись отдельным жильем, говорит об их детской инфантильной позиции. Какому ребенку не хочется покататься на машинке?

Первое, что мы должны сделать, создавая новую семью, это оставить родителей территориально. Никогда не живите

с родителями, как бы трудно в материальном плане вам не было. Уходите. Иначе вы никогда не станете полноценной семьей. Вы останетесь детьми, *играющими* в семью в своей детской комнате.

То же самое нужно понимать и родителям. Не разрешайте детям жить в вашем доме. Как часто приходится наблюдать, как родители, будучи зрелыми и состоятельными людьми, строят большой дом, рассчитывая, что в нём останутся жить взрослые дети со своими семьями. Это плохое решение. Кто хозяин в этом доме? Старшая родительская пара. Будет ли мать рада, если молодая невестка захватит бразды правления в её доме? Разрешит ли она ей это? Да нет, конечно. Невестке будет отведено место приемного ребенка в семье мужа. Причем такого, которого вынуждены терпеть. А если приходит зять? Как он сможет противопоставить свои требования и правила отцу, реальному главе семьи? Как к молодому супругу будет относиться жена, на кого она будет больше полагаться? На своего отца. Во-первых, следуя детской привычке, во-вторых, просто осознавая его главенство. А муж все больше и больше будет терять в её глазах. Ему будет становиться все труднее и труднее завоевать авторитет в глазах супруги.

Следующий признак неоставления родителей – это материальная зависимость от них. Если родители по-прежнему продолжают покупать вам одежду или дают вам деньги на покупку машины или мебели, то, безусловно, они будут счи-

тать вас маленькими детьми, нуждающимися в их руководстве и советах. Их трудно в этом даже упрекнуть, т.к. у них есть материальное подтверждение вашей несостоятельности. Вы сами даже не можете обеспечить удовлетворения своих потребностей. Как же можно ждать, что они будут уважать вашу взрослость и компетентность? Пример: семья живет в отдельном доме, купленном и отремонтированном на деньги родителей. Моим клиентом является супруг из этой семьи. Он прекрасный муж и отец трех детей. Однако его зарплата не хватает на то, чтобы отказаться от помощи родителей жены и при этом удовлетворять все материальные запросы – как свои, так и семьи. (Например, его машина также куплена с помощью родителей жены.) Проблема, которая его тревожит, выглядит следующим образом: жена очень часто бывает у родителей и при этом всегда возвращается домой расстроенной, в слезах. Родители очень жестко критикуют её за то, что она плохая, некомпетентная мать, дети её совсем не слушаются и, кроме того, родители были каждый раз против рождения очередного ребенка. Каждую беременность (особенно третью) они настойчиво предлагали прервать, упрекают мужа в безответственности и т.д., и т.п. Мой клиент пытается защищать свою жену от нападков родителей, поддерживать её, повышать её самооценку, однако это не приводит ни к чему. И так как ему немаловажно эмоциональное состояние своей жены, её стабильность, то он хотел бы понять, почему так происходит, почему жена продолжает слушать ро-

дителей и ездит к ним постоянно, а его слова не имеют такой силы и значимости?

В данном случае мы видим, что семья, даже живущая отдельно от родителей территориально, продолжает оставаться под их покровительством и соответственно контролем. В глазах родителей муж их дочери выполняет лишь сексуальную функцию, а забота о плодах их сексуальных утех, т.е. дети, ложатся на плечи родителей. Именно они трудятся, чтобы обеспечить эту семью всем необходимым. Конечно, они будут настаивать на том, чтобы их подопечные жили по правилам, установленным родителями. В то же время молодые люди, проявляя инфантильность, наивно полагают, что деньги-то мы возьмем, а дальше будем делать так, как сами, считаем нужным. «И вообще, мы в ваших советах и помощи не нуждаемся». Первое, что мне пришлось обсуждать с этим клиентом, это правило, что за все в этой жизни приходится платить. И если ты берешь деньги, то их надо или отдавать, или платить чем-то другим. Так, в этой семье за материальную несостоятельность мужа расплачивается жена своим послушанием родителям. Материальная зависимость превращается в эмоциональную. И именно поэтому слова родителей имеют такой вес. И все его заверения, что это их дочь и на кого же им еще тратить деньги, являются его психологическими защитами от осознания неприятного факта своей несостоятельности. Если мы осознаем свою инфантильность, то нам остается или повзрослеть, или оставаться в дет-

стве дальше. Только тогда не стоит обижаться на тех, кто ведет себя с тобой, как с ребенком. Здесь же находится и объяснение тому, почему дети в этой семье не слушают свою мать. Дети прекрасно чувствуют инфантильность своих родителей и ведут себя с ними, игнорируя их власть и родительский авторитет. Скорее, они будут слушать бабушек и дедушек, т.к. именно они и есть настоящие родители. Если вы продолжаете оставаться ребенком своих родителей, не рассчитывайте, что ваши дети будут вас слушать.

Следующий признак. Вы проводите все праздничные и выходные дни в семье родителей. На психологическом уровне это показывает, что у вас еще не сложилось своих семейных традиций проведения свободного времени. И, кроме того, если вы все время ездите поехать к родителям, то вас продолжает тянуть «домой», пока ваш дом у них в доме. Както одна моя клиентка рассказала мне, как её задела оговорка мужа. Рассказывая вечером о прошедшем дне, он сказал: «Я заехал домой пообедать», имея в виду родительский дом.

И последним признаком нерешенной задачи оставления родителей является поиск эмоциональной помощи у них. Если в случае размолвки с партнером вы жалуетесь родителям или, того хуже, убегаете ночевать или жить к ним на время размолвки, это означает, что вы по-прежнему считаете себя ребенком в их семье, ищете у них защиты от обидчика, тем самым демонстрируя, что он вам человек менее родной, чем мама или папа. Чаще всего этим грешат женщи-

ны. Еще хуже, если вы жалуетесь на партнера/партнершу его родителям, тем самым вы как бы говорите: «вы еще имеете власть над ним, накажите его». Позволяя родителям переходить границы вашей семьи, осуществлять в ней властные функции, вы обрекаете себя на роль ребенка, рубите «сук» вашей взрослости и самостоятельности.

**Есть несколько причин, по которым нам трудно отделиться от родителей и выполнить первую задачу.**

Желание жить в более комфортных материальных условиях.

Часто молодые люди, создавая семью, боятся бытовых трудностей, не хотят снижать жизненные стандарты. Мне часто приходится слышать мнение, что переживание трудностей еще более пагубно сказывается на отношениях в новой семье. Если дочь привыкла к неограниченным тратам на одежду, если она не умеет вести хозяйство и может лишь покупать готовую еду в супермаркетах; если молодой человек хочет купить машину, а не тратить первые деньги на съёмную квартиру для своей новой семьи, – как быть тогда? Но ведь если мы так и будем жить, как жили в родительской семье, мы так и останемся детьми, только игрушки наши будут становиться все дороже и дороже. Нужно понимать, что молодая пара просто не может жить так же комфортно, как их зрелые родители, которые много лет работали, зарабатывая это материальное благополучие. Как может молодой че-

ловек, еле-еле зарабатывающий себе на хлеб, иметь машину, как у его отца? Или дом как у родителей? Свое материальное благополучие они заработают сами в течение долгих лет совместной жизни. Эта иллюзия должна быть развеяна до вступления в брак. Родители должны подготовить своих детей к этому испытанию. Замуж за принцев выходят только золушки и падчерицы, которые много трудились еще в родительском доме и готовы нести бремя материальных трудностей и трудов. Любимые же мачехины дочери, ленивые и избалованные, остаются ни с чем. Этой мудрости нас учат все сказки мира. Бытовые трудности и их преодоление только сплачивают молодую семью, если они вместе как одна команда борются за выживание и не предъявляют друг к другу претензий: «это ты должен меня обеспечить» или «я не умею кушать то, что ты умеешь готовить».

Кроме того, нужно помнить, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Только плата обычно в семье нематериальна. Платой должно быть ваше послушание, управляемость, готовность жить по правилам родительской семьи, выполнять их требования и поручения и вообще оставаться в роли детей в их доме. Готовы ли вы прожить жизнь так, как скажут вам ваши родители? Если ответ «да», то тогда продолжайте жить на их деньги. Если «нет», то учитесь жить на свои. Заработанное таким образом очень ценно и в случае тяжелой размолвки не так-то просто бросить нажитое совместно имущество в отличие от квартиры, подаренной кем-

то из родителей, которая в итоге никогда не принадлежала партнеру и ценности для него не имеет. Как это ни банально, но имущество, нажитое вместе, заставляет нас учиться договариваться, идти на компромиссы. Это очень хорошее подспорье и хороший стимул, чтобы решать конфликты, а не рвать отношения.

И последнее преимущество семей, которые сами создавали свое материальное благополучие. На этом первом этапе супружества у них так много энергии, гормональный подъем и любовный пыл такой силы, который помогает преодолеть все легко и с радостью. Часто эта энергия тратится только на совместные развлечения и когда период пылания чувств заканчивается, выясняется, что пара не создала ничего, чтобы их сплотило. А если они вместе решали задачи совместного выживания, то к концу третьего года жизни у них не будет еще материальных богатств, но зато общее дело сплотит их и сделает дружной командой, которую не так-то легко разлучить.

Второй причиной, по которой мы не оставляем родителей, является страх положиться на партнера, довериться ему. Желание сохранить надежный тыл в виде родительской семьи.

Часто родители внушают своим детям, что родители – единственные близкие люди, на которых можно положиться. Тем самым нам подсознательно внушается, что только родительская семья остается вашей надежной крепостью, а все

остальное – игрушечное и ненастоящее. У этого убеждения есть свои причины: во-первых, узы крови принято считать самыми надежными, а муж/жена никогда родными не будут, тем самым их связь уже рассматривается как менее крепкая и основательная. Во-вторых, с самого детства родители были нашей опорой и тылом. Это так прекрасно, если ребенок рос, чувствуя поддержку родительской семьи. Но, создавая собственную семью, вы вступаете в новую полосу жизни. Через какое-то время вы сами должны стать достаточно крепкими, чтобы уже поддерживать собственных детей, быть для них крепким тылом и опорой. Часто мне приходится объяснять родителям детей, имеющих какие-то психологические проблемы, что фундаментом психического благополучия их детей является крепость их супружеского союза. Как говорится, «самая главная вещь, которую отец может сделать для своих детей, – это любить их мать, а самая главная вещь, которую мать может сделать для своих детей, – это позволить им любить своего отца». Здесь мы должны рассмотреть вопросы лояльности в семье. Невидимая лояльность – это то, кому вы храните верность и преданность, чьи интересы вы отстаиваете, на чью сторону в случае конфликта вы станете. Именно те, кому вы храните невидимую лояльность, и являются для вас людьми, на которых вы можете положиться. По большому счету, именно невидимая лояльность определяет, кто является членом вашей семьи и как распределены приоритеты.

Представьте себе, что интересы ваших родителей и мужа/жены вошли в конфликт. Чью сторону вы выбираете? Почему? Задайте себе эти вопросы. Если сторону родителей вне зависимости от того, правы они или партнер, то вы по-прежнему храните лояльность родительской семье, т.е. вы по-прежнему остаетесь частью семьи родителей и не стали частью своей семьи. Я называю это игрой в отдельную семью. Мы живем вместе, любим друг друга, но сердце мое болит за маму с папой больше, чем за партнера, их жальче, их привычнее защищать, нападки на них воспринимаются как нападки на самого себя.

Если это так, то вы все еще идентифицируете себя с ними, а не с вашей новой семьей. На уровне бессознательного как у его отца это означает недоверие к вашему партнеру, неверие в прочность и надежность вашей связи, в её долговечность. Конечно, бессознательное право, так как ваша связь с родителями проверена всей вашей жизнью. Это именно они были рядом с вами «в горести и болезни», а связь с партнером еще только создается. Помните об испытании силы друг друга на этом этапе брака. Для того чтобы довериться партнеру, я должен быть уверен в его силе. И в том, что его сила выше родительской. Именно так. Решая первую задачу супружества – отделение от родителей, – мы бессознательно хотим убедиться в том, что наш партнер сильнее наших родителей в каких-то важных для нас аспектах. Например, наши родители не защищали нас от обидчиков, предлагали разо-

браться самостоятельно, теперь я буду устраивать испытания партнеру и ждать, сумеет ли он стать на мою сторону. Наказывая, родители оставляли вас в изоляции, партнер должен с вами общаться невзирая на обиды и в этом тоже захочет убедиться ваше бессознательное. Как говорит А.Р. Шутценбергер, «у бессознательного хорошая память – оно ничего не забывает». И теперь, учась доверять партнеру, оно хочет убедиться, что он сможет удовлетворять мои потребности и быть мне лучшим родителем.

Если вначале вашего супружества вы осознанно не учитесь проявлять лояльность вашему партнеру, то такая верность и преданность, которая укрепляет брак и делает его прочным и надежным, никогда не сформируется в ваших отношениях. Потому что только если вы всегда храните лояльность партнеру, то семья стала настоящей. Лояльность не возникает сразу при вступлении в брак. Если вы не формируете её осознанными усилиями, то она может не появиться и спустя десятилетия. Давайте разберем это на примере. Этот пример из собственной жизни рассказал мне мой израильский коллега. В начале его супружества его мать, придя к нему домой, решила навести порядок в шкафу с одеждой, и, закончив с уборкой, сказала сыну, что его жена – ужасная неряха. На что сын, проявив замечательную мудрость и в тоже время жесткость, выставил маму за дверь и сказал ей, держа её за плечи, что он её очень любит, она всегда останется его матерью, однако если она еще раз посмеет по критиковать

его жену, то он больше не пустит её к себе на порог. Он сжег мосты своим поступком, обозначив со всей прямоотой и очевидностью, кто теперь самый дорогой для него человек, чьи интересы он хранит как свои собственные. Неудивительно, что, прожив более 30 лет и воспитав троих детей, он и его супруга по-прежнему вместе и по-прежнему близки и дороги друг другу.

Как будет чувствовать себя молодая жена, получив такую поддержку мужа? Будет ли это укреплять их доверие друг к другу? Безусловно. Но значительно чаще мне приходится выслушивать совершенно противоположные истории от жен и мужей. Истории о том, как муж никогда не защищал свою жену в присутствии родителей или жена всегда становится на сторону своих мамы и папы. Самое большее, что получали партнеры в проблемных браках в виде поддержки, – это «не обращай на них внимания», но чаще «не смей так говорить о моих родителях! На своих посмотри!»

Третьей причиной неоставления родителей является неверие в собственные силы и способность взять на себя всю полноту ответственности, желание разделить её со старшими.

Эта причина вполне естественна для молодых людей, выросших в гиперопекающих семьях. Там, где детям не доверяли решать посильные вопросы самостоятельно. Например, мне часто приходится консультировать матерей с младенцами по психологическим проблемам, возникающим в хо-

де грудного вскармливания. И практически всегда наблюдаю одну и ту же картину. Во-первых, первый телефонный звонок с просьбой о записи на консультацию делает бабушка. Часто она хочет присутствовать на консультации. Во-вторых, в ходе беседы выясняется, что молодой матери ничего не доверяют в уходе за ребенком, ей рассказывают, как она должна кормить, держать и т. д. свое дитя. Неудивительно, что в этой диаде возникают проблемы. Ведь кормление – это одна из базовых материнских функций, а эта инфантильная девочка, полностью подавленная своей матерью, просто не готова сама быть матерью для своего малыша. В то же время бабушка получает вторичное удовольствие, бесконечно показывая своей дочери, что та без неё шага ступить не может и единственной компетентной матерью в их семье по-прежнему является та, кто уже стал бабушкой. Будут ли люди, чьи родители повышали свою значимость, гиперопекая своих детей, готовы выполнять свои супружеские роли и нести ответственность за свою новую семью или они будут убегать от них под крыло мамы и папы? Особенно часто это случается с появлением первого ребенка. Пока речь шла о веселом времяпрепровождении, молодые справлялись сами. Но когда речь зашла об ответственности за жизнь крошечного существа, им сразу хочется взвалить все это на плечи более взрослых бабушек и дедушек.

Последней причиной является отсутствие родительского благословения.

Благословение – старинный обряд, имевший ранее огромное значение. Многие пушкинские, толстовские герои находят причину своих бед с избранниками в отсутствии родительского благословения. Сейчас редкие родители проводят ритуал благословения детей перед вступлением в брак. Однако важность этого никто не отменял. Одобрение родителями выбора и решения своих детей – это мощный дополнительный ресурс. Более подробно поговорим об этом в следующей главе о ритуалах. В случае несогласия родителей с желанием своих детей создать семью причины для этого могут быть различные. Например, они считают, что семью создавать пока слишком рано, нужно закончить учебу, найти работу. Или они были против выбора этого партнера, и сблизиться с ним значит разрывать отношения с родителями. Родители всячески подчеркивают, что брак этот временный, что они не пара, или само их намерение не признается серьезным, и когда это все закончится (а закончится обязательно), то ребенку придется возвращаться все равно в родительскую семью, тогда зачем же из неё уходить? Подобные установки родителей парадоксальным образом закрепляют непродуктивные отношения и оказываются бомбой замедленного действия, подложенной под отношения, которые имели бы шанс стать крепкими и надежными без этого дополнительного испытания. В качестве примера хочется вспомнить историю одной моей 21-летней клиентки, страстно влюбившейся в парня, не понравившегося её родителям.

Они были так взволнованны выбором дочери, что, узнав у неё мой телефон, попросили о консультации. Я предложила прийти всем вместе – и молодым, и родителям. На этой большой семейной встрече основное предложение со стороны родителей состояло в следующем: если вы уж очень хотите, то живите просто так, зачем же жениться. Попробуйте, посмотрите, не получится – разбежитесь. Молодая пара пыталась доказать, что этого не будет, чувства их на века и т.д. Тяжелее всех в этой ситуации было дочери, которой нужно было выбрать между родителями – надежными, основательными и любящими – и своим избранником, которого, как говорил кот Матроскин, она знала не так давно, тем более что речь шла о крупных материальных средствах, которые родители хотели потратить на свадьбу своей дочери. (Это было их желание сыграть свадьбу, молодые же просили денег, чтобы снять жилье.) Но что интересно – у них была еще одна дочь, которая уже так и поступила. Она жила с парнем, не одобряемым её родителями, просто так, продолжая пользоваться деньгами родителей, снимая квартиру и вообще полностью живя за их счет. Этот пробный союз в её случае уже затянулся на несколько лет, ни приводя ни к распаду, ни к развитию отношений. И неудивительно, ведь молодежи, по сути, разрешили иметь лишь блага супружества, не неся никаких обязательств. Ведь это все временно! Они скоро расстанутся!

Зачем же серьезно вкладываться во временные отноше-

ния?

В данном случае я посоветовала родителям отнестись к решению своей дочери как к серьёзному и взрослому шагу, но отдать ей всю ответственность за последствия этого решения, что мы и сделали в игровой символической форме прямо здесь, на сеансе. Потом я принесла кувшин, тазик и полотенце и предложила им «умыть руки». Сеанс на этом закончился. Что же стало с этой молодой парой? Они не поженились. После того как вся ответственность оказалась на их плечах, они даже не стали пробовать пожить вместе, как советовали родители, с ними начали происходить удивительные вещи, которые привели к разрыву отношений. Вдруг стало ясно, что одно дело страстно желать близости друг с другом, другое дело – семья и ответственность друг за друга. А вот к этому-то в этой паре оказался не готов мужчина. А вот сестра моей клиентки, которую родители благословили на временные, пробные отношения, до сих пор вместе несмотря на недовольство друг другом. Вот какова сила родительского благословения. Поэтому так важно думать, на что вы благословляете своих детей. У родителей в этом примере было две возможности: благословить их брак и пожелать им долгих лет супружества или умыть руки, предоставив детям поступать как им хочется в случае если им совсем не хотелось благословлять их союз, а вот предлагать им пожить просто так было никак нельзя. Это сразу создает неверную основу для начала супружеских отношений. Как известно, нет ни-

чего более постоянного, чем временное.

Однако не только дети стремятся сохранить связь с родителями. Зачастую вторичную выгоду от этого имеют родители.

Какая выгода родителям оставлять молодую пару у себя, ведь часто именно они проявляют в этом вопросе инициативу? «Наши дети решили пожениться, но ведь у них пока ничего нет, и мы решили: пусть пока поживут у нас».

Родители спасаются от одиночества, их страшит так называемый синдром опустевшего гнезда. Неудивительно. Взросление и уход детей из дома – один из самых тяжелых моментов в жизни любой семьи. У детей начинается новый этап жизни, одновременно огромный и значительный этап в жизни родителей заканчивается. Они уже никогда не вернутся в тот жизненный опыт, который связан с взрослением этого их ребенка. Долгие годы вся их жизнь подчинялась потребностям и нуждам этого ребенка, он был важной составной частью их ежедневных забот, тревог и радостей. И вот все закончилось. Это грустно. Как любое прощание. Разве не грустно и радостно одновременно, когда ваш ребенок прощается с детским садом, идя в школу? Разве не те же самые чувства испытывают родители на школьных выпускных вечерах? Брюс Уилкинсон рассказывает, что на церемонии венчания он предлагает родителям подойти и попрощаться со своими детьми. В этот момент слезы начинают литься из глаз родителей. «Нет, я не хочу прощаться, я хочу, чтобы ты

навсегда осталась моей маленькой девочкой или моим мальчиком»... но они уже никогда не будут вашими мальчиками и девочками: они муж и жена, новая семья. И разве не для этого момента Господь доверил их нам? С самого первого дня их жизни мы, родители, были даны им для того, чтобы привести их к этому моменту и увидеть их летящими. В этом и было наше родительское предназначение. «Ребенок – гость в нашем доме», – говорят на Востоке. Его нужно хорошо встретить, а затем отпустить. Ведь именно для того, чтобы помочь им стать взрослыми, мы и трудились все эти годы. Но это не менее тяжелое испытание для родителей. И не все оказываются к нему готовыми. Как часто мне приходится работать с темой не отпущенных вовремя детей. Думается, для России эта тема особенно актуальна. Ведь это у нас «сволочи те родители, что своих детей до пенсии не докормят». Именно у нас такая самоотверженная родительская любовь, превращающаяся в гиперопеку и кандалы на ногах детей, является эталоном родительского чувства. Именно такие родители могут чувствовать себя «хорошими» родителями. Часто можно услышать осуждающие размышления на тему черствых родителей, не помогающих своим взрослым детям. Однако если вашему ребенку тридцать лет, а он все еще живет с вами, вы приносите ему больше вреда, чем пользы.

Кроме того, оставление уже взрослых детей в родительском доме может иметь и другие эмоциональные выгоды. Перенося все свое внимание на брак детей, родительская па-

ра уходит от проблем в собственном супружестве. Чаще всего это случается в тех родительских семьях, где дети соединяли супругов. Они привыкли, что главное, что их соединяет, – это забота об общем ребенке, любовь к нему, а не к друг другу. Не обязательно это происходит в семьях, где есть враждебные отношения между родителями, но это означает пустоту, отсутствие иных общих тем, дел, интересов в родительской паре. И тогда родители начинают жить уже интересами семьи своего сына или дочери.

Более сложный вариант этой же проблемы, когда в родительской семье есть скрытая и давно подавляемая вражда между супругами, которую сдерживает лишь присутствие детей в доме. Одна моя клиентка так сказала об этом: «Как я оставлю маму с отцом? Ведь он её съест». И тогда семья детей становится тем буфером между родителями, продолжая соединять их. Дети не уходят, храня лояльность семье родителей из-за страха, что если они, наконец, останутся одни и выяснят отношения, то это будет так страшно и болезненно, что их родительская семья распадется. И взрослые сын или дочь по-прежнему продолжают оберегать семью родителей, в то время как должны хранить свою семью.

За этим поведением детей стоит детский страх перед распадом родительской семьи. Желание сохранить её во что бы это не стало. А родители прикрываются ребенком друг от друга как щитом и тем самым решают проблему собственного супружества, не сталкиваясь друг с другом лицом к ли-

цу. Что интересно, именно это столкновение друг с другом для них было бы самым целебным, тем, что позволило бы им наконец услышать застарелые обиды и боль друг друга, позволило бы им наконец вступить в диалог. Как правило, это иллюзия и детей, и родителей, что брак после этого сразу распадется. Если они еще попрежнему вместе, то, значит, их супружество значительно более крепкое, чем это кажется.

Самый сложный вариант для расставания – это одинокие матери. Женщина, посвятившая свою жизнь ребенку. Она растила ребенка, рассчитывая, что это гарантирует ей семью в старости, как он может уйти и оставить её одну? Однако, как мы знаем, в семье сына или дочери она не намерена играть никаких иных ролей кроме главных. Если это мать сына, то это роль не столько матери, сколько «идеальной жены». «Мама лучше о тебе заботится, лучше готовит, лучше тебя понимает, больше и более бескорыстно тебя любит, чем эта пришлая девчонка, с которой можно только сексом заниматься. И вообще, жен у тебя будет много, а мать у тебя одна» – примерный внутренний монолог матери в роли жены.

Если это мать дочери, то она создаст с дочерью женскую коалицию и будет пытаться вести войны обиженных женщин против этих ужасных мужчин в лице зятя. Если она всю жизнь провела одна без мужчины или они были в её жизни лишь эпизодом, представляете, сколько обид на мужчин хранит её сердце? Обид, в большинстве своем связанных с тем или иным предательством. «И теперь вдруг родная дочь, ко-

торой она была преданна всей душой, ни на одного мужика её не поменяла, вдруг хочет тоже предать маму и уйти?»»

В этих случаях мать будет бесконечно создавать ситуации, в которых ребенок должен выбрать и продемонстрировать, кто ему дороже – мать или партнер. Это очень тяжелый и весьма распространенный вариант супружества.

Родители не должны усыновлять зятя или невестку. Родители должны позаботиться о том, чтобы дети оставили их. Позаботиться об этом заранее, подготовив детей к расставанию. Этот вопрос связан с воспитанием сына и дочери как будущих мужа и жены. Но эта тема для отдельной книги, сейчас лишь повторим: вы не должны быть одной большой и дружной семьей с родителями. Вы должны быть двумя большими счастливыми семьями. Молодая семья уходит от родителей не только для того, чтобы пройти по проходу церкви, осыпаемая лепестками роз. Уход из родительской семьи освобождает вас для труда по созданию собственной семьи

*Что же означает на практике оставить родителей?*

Отделитесь территориально.

Не проводите праздники и выходные в родительском доме, не заезжайте постоянно на ужины и обеды.

Не берите денег от родителей и не позволяйте им дарить дорогие подарки вам и вашим детям.

Не идите за эмоциональной помощью и поддержкой к родителям.

Решить задачу отделений от родителей очень важно в са-

мом начале супружества. Та любовь, то огромное притяжение друг к другу, которые есть на этом этапе, помогает нам ослабить наши связи с родителями, сделать окончательное расставание с ними наименее болезненным. Если пара и их родители как следует выполнили эту задачу, к моменту остывания любовного жара пара уже будет достаточно «перепутана» своими связями и отношениями и им ничего не останется как идти дальше вдвоем: мосты сожжены, запасных аэродромов и привязанностей не осталось. Нужно решать следующую задачу. Переходить на второй этап супружества.

# РИТУАЛЫ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.

## КОЕ-ЧТО О ПОЛЬЗЕ СВАДЕБ

О пользе и значении ритуалов в семейной жизни хотелось бы поговорить отдельно. Особенно яркими противниками различных ритуалов в семье являются мужчины. Их рациональному подходу иногда трудно противостоять женщинам, которые интуитивно чувствуют, что ритуалы нужны, но не могут это обосновать, и тогда получается, что мужчины, дабы не обижать жен, участвуют в ритуалах, объясняя это необходимостью потакать женскими капризами и «женской логике». Например, редкие мужчины любят и понимают значение такого ритуала, как свадьба со всеми её атрибутами. Еще меньше хотят пройти через обряд венчания. Желание дарить цветы или устраивать романтические семейные ужины тоже как-то постепенно исчезает. И сейчас мне хотелось бы вооружить женщин аргументами в споре с мужчинами о пользе этих обычаев в семье.

В древних архаических культурах значение ритуалов было огромным. Любое событие в жизни человека сопровождалось особым ритуалом. Они сохранялись от поколения к поколению в неизменном виде и позволяли участнику, прожи-

вая их, получать некий универсальный для всего человечества опыт, испытывать некие особые состояния, которые всеобщие и типичны, выводят нас за рамки обыденности. Именно в ритуале человек постигает некий архетипический смысл события, нечто, возвышающее его над повседневностью. Давайте с этой точки зрения рассмотрим, например, ритуал, который обязательно сопровождал начало менструаций у девушек в любой древней культуре. У разных народов они были различны, однако у всех они были, и это для нас сейчас главное. Что такое начало менструаций на уровне обыденной жизни для девушки? Кроме того, что это некие гигиенические трудности и физиологическое явление, это ещё означает её переход из детства в юность. Она становится способной выполнять свое женское предназначение, переходит в великий клан **ЖЕНЩИН**, может быть женой и матерью, давать жизнь. Высокий смысл, стоящий за этим физиологическим явлением, может ускользнуть, если не прожить его, не озвучить с помощью особых действий и переживаний. Эти ритуалы всегда были связаны с приобщением девушки к тайнам женственности, с посвящением её в природу женской силы. До этого она была ребенком, теперь же её приняли в общество женщин этого рода. Она стала одной из них.

Все ритуалы призваны обозначить переход от одной стадии жизни к другой, почувствовать смысл и значение этого перехода.

Или давайте возьмем совсем другой ритуал, который со-

хранился и в нашей современной культуре и который каждый из нас совершает ежегодно. Украшение Новогодней елки. Достаются игрушки, часто хранимые в семье десятилетиями, елка ставится каждый год в одном и том же месте в доме, наряжается одними и теми же игрушками, казалось бы, как может нравится это действие, которое повторяется десятилетиями, не меняясь? И даже чувства, которые мы испытываем по ходу этого ритуала, всегда похожи. Светлая грусть об уходящем, переживание убегающего времени и необходимости что-то оставлять позади, с чем-то прощаться. И в то же время радость ожидания нового и надежды, которые связаны с будущим. Украшение елки – важнейший ритуал, позволяющий нам отделить один год от другого. Остановиться в потоке времени, подвести итоги, понять, чем для нас был уходящий год. Войти в соприкосновение с неуловимой материей времени, своими воспоминаниями. Кроме того, этот ритуал позволяет нам сконцентрироваться на наших планах и надеждах, поставить цели на будущее. Оказывается, занимаясь таким бессмысленным с точки зрения практической ценности делом, мы проделываем важнейшую внутреннюю работу. И именно женщины являются хранителями в семье этого внутреннего мира, ведающими его законами. Без этих переживания жизнь становится лишенной своей важнейшей составляющей – внутреннего, глубинного смысла бытия. Превращается в бег по прямой от рождения к смерти.

Итак, во-первых, ритуалы выполняют функцию приобщения человека к глубинным, архетипическим смыслам человеческого бытия.

Во-вторых, они позволяют прожить и почувствовать переход от одного периода жизни к другому. Осознать смену жизненных ролей и задач.

И третья, важнейшая функция ритуала – это создание неких эмоциональных состояний. Эта функция связана с первой, однако я специально выделила её отдельно, т.к. говоря о значении ритуалов семье, мне хотелось бы привлечь к этой функции особое внимание.

Помните, как-то по телевизору шла социальная реклама, где показывали птенцов, сидящих в гнезде, и текст автора за кадром: «Они выросли и забыли своих родителей. Позвоните родителям». На самом деле, физиологически нервная система устроена так, что не может удерживать нервный импульс дольше, чем строго определенное количество времени. В силу этого мы не можем вечно переживать какие-то эмоции, эмоционально помнить о чем-то. Нет гарантий, нет фундамента в природе для человеческих состояний. Ну, например, от чего зависит такое человеческое состояние, как память, или такое переживание, как любовь, или привязанность к другим людям – к отцу, к матери, жене, к возлюбленной? Скажем, мы почему-то возбудились, взволновались – и само это волнение, может быть, прекрасно, но, как мы уже говорили выше, мы не можем в нем пребывать постоян-

но, так как это зависит от присущих нам природных качеств. Вдумайтесь: вот если бы моя (или ваша) память о любимом брате или сестре зависела только от физической способности сохранять на определенном уровне саму эмоцию воспоминания, то ведь по законам природы она неизбежно должна исчезнуть. Не говоря уже о том, что за определенный порог чувствительности я вообще не могу при этом выйти. И тем не менее, я помню, могу сохранять привязанность. Значит, феномен памяти не держится на сохранении лишь физических ее следов. По законам энтропии они рассеиваются. Или должны быть как-то закодированы. У животного, например, закодированы в инстинкте, в природном механизме, который работает безотказно. В определенные периоды или сезоны вдруг вступают в какой-то ритм жизни, который регулируется вовсе не их выбором, не их переживаниями, а инстинктом размножения. Человек же, наделенный способностью выбирать, не обладает таким жестким инстинктивным механизмом, который все решает за него. Чтобы гарантированно испытывать некие полезные эмоциональные состояния, человек изобрел нечто культурное – ритуал. Ритуал есть способ введения человека в состояние, которое не длится природным образом.

Совершая ритуалы, мы можем заново возрождать чувства. Поддерживать их дольше, чем они длились бы по биологическим законам. Накройте красиво стол. Зажгите свечи, включите красивую музыку, и это гарантирует вам особое

эмоциональное состояние. «Но это же неискренне, это же игра», – могут сказать мужчины. Да. Однако вы лишь создали условия для их переживания. А чувства самые настоящие. И этим-то мы и отличаемся от животных. Тем, что можем управлять своей жизнью, развивая и поддерживая все полезное, нужное нам сознательно. Укреплять и вкладывать силы в то, что соответствует нашим ценностям, представлениям о том, какой мы хотим видеть свою жизнь. Человек именно так относится к природе, переделывая её под свои цели. Не один дикий злак не дает столько зерен на один колосок, как искусственно выведенный сорт зерна, ни один полевой цветок не цветет так долго и не бывает таким красивым, как искусственно выведенный сорт роз. Что с того, что они выведены с помощью разума и сознательных усилий? Менее ли ценны для нас розы, выращенные в суровых условиях монахами на Валааме или Соловецких островах? Их запах, их красота абсолютно настоящая, доставляет нам столько же наслаждения, как и созерцание дикой природы. А осознание того, сколько человеческих усилий стоит за этой красотой, делает их просто воплощением чуда.

Так и с чувствами. Немаловажно ввести различие между чувствами и эмоциями. Эмоции – это то, что возникает само по себе под воздействием внешних стимулов, чувства – это осознанное переживание ценности чего-либо. Вам понравилась девушка, а потом разонравилась – это эмоции, они не длятся долго. А вот я люблю свою жену, и я знаю о том, как

она ценна для меня, хотя в разное время я могу испытывать разные эмоции, связанные с ней, от гнева или спокойствия до обожания – в этом случае это чувство. Если вы, вырастив чувства, будете сознательно поддерживать эмоции, совершая внешние действия, создавая свои ритуалы, то ваши чувства будут укрепляться. О том, как использовать ритуалы с этой целью, мы поговорим в главе о втором этапе отношений. А сейчас давайте вернемся к ритуалам начала супружеской жизни.

Итак, какие же ритуалы всеобщие и обязательны? Чуть выше мы уже говорили о родительском благословении. Глубинный смысл этого ритуала состоит в передаче покровительства над вами высшим силам. Пока дети были маленькими, их главными заступниками и хранителями были родители. Именно они уберегали вас от неправильных действий, предупреждали о последствиях, защищали от опасностей. Вступая в брак, вы выходите из-под их опеки, и теперь вы можете полагаться лишь на себя и высшие силы. В ритуале благословения родители отпускают вас во взрослую жизнь, как бы признавая, что их родительская миссия закончилась, и просят высшие силы быть с вами, беречь и помогать вам, как до этого делали сами родители. Как бы передают вас на их попечительство.

Из всего сказанного ранее о важности отделения от родителей мы видим, как важен ритуал благословения. Он завершает этап родительской заботы и опеки и отделяет дет-

ство от взрослости. Теперь родители не имеют над вами власти, все свои решения вы будете принимать сами и нести за них ответственность также самостоятельно, по законам мироустройства. И родители сами сложили свои полномочия, значит, нет никаких оснований чувствовать себя перед ними виноватыми за то, что уходите в свою взрослую жизнь. Ритуал благословения позволяет вам прочувствовать этот переход. Родителям он позволяет снять с себя ответственность, а детям взять её на себя. Мне как психодраматисту часто приходится восполнять этот пробел в биографии участников групп. Мы разыгрываем ритуал родительского благословения в случаях проблемы с отделением от родителей, когда участник боится принимать решения без одобрения родителей, когда ему кажется, что родители по-прежнему имеют власть над ним. Участник сам выстраивает сцену, сам выбирает актеров на роли своих родителей, сам задает текст. Важно, чтобы произошла символическая передача ответственности. Может выясниться, что родители не хотят благословлять своих детей, им удобно и комфортно в ролях всемогущих хранителей и божеств, карающих и награждающих. И тогда участнику приходится попеременно, становясь в роли то родителей, то себя, проделать большую работу по отпусканью и перестройке отношений с родительскими фигурами. Ведь с какого-то момента родители уже не имеют над нами реальной власти. Они продолжают царить лишь в нашем внутреннем мире. Именно внутри нас они продолжают на-

казывать нас и одобрять, поддерживать и критиковать, и если мы по-прежнему нуждаемся в том, чтобы именно они отпустили нас во взрослую самостоятельную жизнь, то не обязательно это делать в реальных отношениях с родителями, можно поговорить с теми родителями, которые живут внутри нас.

Следующий важнейший ритуал перехода – это свадьба. В славяно-арийской традиции слово свадьба писалось тремя рунами и означало небесное деяние богов, так как семейный союз создавался для взаимопомощи в духовном восхождении. Вдумавшись в этот древний сакральный смысл данного ритуала, мы поймем, что свадьба – это не гулянка с едой и напитками, это ритуал, означающий духовное объединение двух родов для прохождения пути восхождения. Свадьба отделяла этап жизни в родительском доме под покровительством рода родителей от этапа самостоятельной жизни нового объединенного рода. Несмотря на потерю изначально-го смысла свадьба продолжает играть важную роль ритуала перехода. Сам по себе праздник свадьбы уже отделяет один период жизни от другого. Девушке невероятно важно надеть белое свадебное платье, фату или венки. Это инициация, посвящение. Все, что было у неё, остается в прошлом, все эти посиделки и приключения с подружками, все эти ни к чему не обязывающие случайные знакомства, весь этот флирт с другими претендентами на её руку и сердце. Она становится женой, прощается с юностью, безответственностью и

беззаботностью вовсе не потому, что она надевает на себя ярмо супружеских обязанностей, а потому, что она сделала выбор. Она нашла того, кому сознательно с любовью и радостью приносит в дар всю свою юность, красоту, непорочность, весь свой внутренний свет, свою любовь и все свои душевные сокровища. Именно этот смысл отражен в словах отца на церемонии венчания «...отдаю её всю целиком...». Даже если девушка и не осознает в полной мере всю гамму смыслов, стоящих за этим нарядом, она совершенно точно испытывает всю гамму чувств, которые есть у каждой невесты. Это совершенно особое состояние сразу же отражается на её лице. Нет некрасивых невест. Нельзя, надев свадебное платье, ругаться матом, курить на улице, говорить грубости и пошлости. Наряд невесты волшебным образом наваевает состояние трогательной незащитной, но невероятно прекрасной женственности. Недаром даже самые критически настроенные ко всей этой старине и традиционности женихи просто слепнут от красоты своих суженых в подвенечных платьях. Женщины, не пережившие этого, потом чувствуют, что это пробел в их жизненном опыте. И бессознательно ощущают, что не пройденная инициация сказывается на их отношениях в браке. Как будто она все еще ждет принца, с которым у неё будет этот волшебный момент. Инициации нужно проходить. Поэтому таким своим клиенткам я советую одеть свадебное платье на одну из годовщин их совместной жизни, таким образом завершив неоконченный сю-

жет.

Все ритуалы традиционной свадьбы задумывались таким образом, чтобы позволить прожить глубинный смысл этого перехода для жениха и невесты.

Если мы рассмотрим свадебные традиции, то обнаружим их единый сюжет у всех народов. Традиционный русский свадебный обряд начинается со сватовства. Сватовство открывает метафорический диалог сватов с родителями невесты (разговор хозяев с рыбаками, которые ловят рыбу, либо купцами, торгующими товаром).

На предложения сватов, расписывающих достоинства жениха, отец, как правило, отговаривался тем, что невеста еще молода и выдавать рано, что не приготовила еще ни подарков, ни приданого, поэтому еще год-другой поживет в родительской семье. Вообще, отец невесты на первых порах бывает в ответах уклончив, и свату нужно не один раз приехать, чтобы получить окончательное согласие насчет рукобיתья. Если невеста не желает выйти за предлагаемого жениха, то отец отказывает и второй, и третий раз. Если отец невесты по какой-либо причине не захочет отдавать дочь замуж, то он говорит свату: «У меня нет невесты, ищи ее в другом доме, а ко мне с этим делом не приходи!» Даже в случае согласия на брак в день, назначенный для рукобיתья, отец все равно продолжает притворно отнекиваться, и только родственники невесты напоминают ему о данном слове, как бы заставляя его тем самым удержаться от отказа и дать согласие.

Главным действующим лицом в свадьбе является девушка – невеста. Обычай предписывал ей причитывать, петь грустные, печальные песни, в которых события, связанные с судьбой невесты, подаются через ее отношения с отцом. Психологический смысл этих обрядовых действий заключался в интенсивном эмоциональном реагировании эдипального конфликта и объектной зависимости. Причитания невесты сопровождали все предсвадебные обряды, а также утренние обряды свадебного дня. Нежелание исполнять их считалось для родителей оскорбительным.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.