Екатерина + Михаил Бурмистровы

Известные семейные консультанты, ведущие онлайн-школы, родители одиннадцати детей

Мате-матика семейной жизни

Два взгляда на счастливый брак

никея

ЕКАТЕРИНА + МИХАИЛ БУРМИСТРОВЫ

Известные семейные консультанты, ведущие онлайн-школы, родители одиннадцати детей

МАТЕ-МАТИКА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

ДВА ВЗГЛЯДА НА СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

УДК 392.3+159.9
ББК 88.52+86.37
Б 91

Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви ИС Р18-814-0523

Бурмистрова Е., Бурмистров М.
Б 91 Математика семейной жизни. Два взгляда на счастливый брак / Сост. Т. Амелина. — М.: Никея, 2019. — 240 с.
ISBN 978-5-91761-940-8

К устройству семейной жизни нужно подходить, имея некий багаж знаний о ее законах. В этом семейная жизнь сродни математике, ведь она ежедневно ставит перед супругами и родителями всё новые задачи. Известные семейные консультанты, ведущие онлайн-школы Екатерина и Михаил Бурмистровы делятся своей формулой семейного счастья. Почему эмоциональная и физическая близость супругов — главное в воспитании детей? Можно ли научиться правильно ссориться? Чем опасен термин «токсичная мать»? Как бунтующий подросток помогает укрепить семью? И почему отпуск, посвященный разбору антресолей, бывает полезнее поездки на море? Авторам книги, родителям одиннадцати детей, удалось найти ответы на все эти вопросы. Значит, обязательно удастся и вам.

УДК 392.3+159.9
ББК 88.52+86.37

© ООО ТД «Никея», 2019
© Бурмистрова Е., Бурмистров М., 2018
© Амелина Т., сост., 2018

ISBN 978-5-91761-940-8

Содержание

7 Вступление

11 В ожидании встречи

19 Время принятия решения. Свадьба

30 О чем не говорится в сказках

44 «Болезнь материнства»

56 Однокарьерная семья

70 Семья и школа

84 Домашние обязанности

98 Физическая близость в браке

116 Подростковый возраст внутри семейных циклов

132 Многодетные

148 Семейная жизнь в эпоху интернета

159 Отношения со старшим поколением

177 И в радости, и в горе

189 Путь семьи как Божий дар

205 Наука отдыхать

219 Любовь в длительных отношениях

ВСТУПЛЕНИЕ

Хотя Лев Толстой и писал, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», в действительности семейные несчастья тоже достаточно однообразны. Но опыт мировой литературы именно таков — описание трудностей и бед интересней и доступней. Не случайно семейная жизнь представляется многим прежде всего проблемным полем. В итоге процентное соотношение критических материалов про семью и, соответственно, материалов о счастливом браке очень неравномерное. Легче описать проблему, чем мирную и спокойную жизнь. Другая всем известная крайность — «семейный гламур», бесконечные красивые картинки в журналах и соцсетях, где красивые, молодые (или моложавые) супружеские пары, иногда с прелестными детками, сняты в красивых интерьерах, среди чудесных садов или на морском берегу. Это создает в обществе мощный

фон ожиданий идеальной семейной жизни, где все должно быть прекрасно, беспроблемно.
Обе эти крайности мало дают для понимания истинного смысла семейной жизни. Бесконечно читать о кризисах и трудностях в браке очень утомительно. И постоянно разглядывать красивые картинки, сравнивая их со своей непростой жизнью, тоже надоедает. Путь семьи — трудный путь, но все-таки он существует не для того, чтобы из одной проблемы попадать в другую, из одного мучения в другое. И не для того, чтобы постоянно тянуться к идеально прекрасным образам. Он направлен на достижение внутреннего состояния, которое может послужить целью и оправданием всех трудов.
Семья имеет очень сложное, интересное и подчас непредсказуемое развитие. В начале отношений все происходит само собой, и это достаточно красиво для того, чтобы люди захотели быть вместе, быть семьей. А вот потом бывает очень по-разному. Начальный конфетно-букетный период — это прообраз хорошей семьи. Это эскиз дома, мечта о доме, но еще не сам дом.
Яркий флер романтического периода не бесконечен, и когда он заканчивается, многие пары воспринимают это как завершение любви. Но

именно в этот момент в любви супругов наступает следующая стадия, возможно, не такая яркая, особенно во внешних проявлениях, но очень содержательная и важная.

Можно привести такую метафору. В начальный период идеализации отношений любимый человек видится как лик, как икона. Это как раз то видение, которое где-то внутри навсегда сохраняется и может помочь пройти сквозь все трудности брака.

Со временем лик меркнет, приходит осознание, что прекрасный человек рядом обладает качествами обычного человека. И постепенно за годы совместной жизни икона становится фотографией. Какое-то время видится реальный портрет, но и он вскоре меняется. Обнаруживается, что человек складывает носки под кровать, или фасоль переваривает, или говорит сварливым тоном. И вообще он не такой уж умный и нежный.

Из хорошего, профессионального снимок со временем превращается в небрежный, нерезкий, снятый наспех любителем. В итоге фотография становится похожей на карикатуру, шарж, иногда язвительный и злобный. Преодолеть такое восприятие — очень непростая задача. Обычно с большими усилиями и «в ручном

режиме» супруги учатся вновь замечать друг в друге не только недостатки, но и хорошее. И если им это удается, карикатура снова превращается в фотографию, потом, может быть, и в лик, и семейная пара опять приходит к иконному видению друг друга.

Эта метафора про то, как могут развиваться семейные отношения, если супруги, конечно, не считают, что счастье в семье дарует изначально одним пакетом вместе с обручальным кольцом и венчанием. В русских сказках обычно все кончается свадьбой, а потом «они жили долго и счастливо и умерли в один день». Но про то, как они жили эти долгие годы, сказки обычно умалчивают.

Нам бы хотелось проследить путь отношений мужчины и женщины от их зарождения до этапа зрелого, осознанного супружества. Этот путь не похож на сказку, но он наполнен глубоким смыслом и радостью. Как достичь этой радости? Как не потерять любовь, столкнувшись с неизбежными испытаниями на этом пути? Об этом и поговорим.

В ОЖИ-
ДАНИИ
ВСТРЕЧИ

М Михаил

Е Екатерина

М Очень важный момент для молодых людей — это то, что я называю «троллейбусной остановкой». Ты движешься, и вот возникает точка выбора — вдруг приходит понимание, что это твоя остановка. В жизни может быть всего лишь несколько этих точек, и ты можешь выйти, а можешь остаться в троллейбусе. Потом, между остановками, ты можешь выпрыгнуть на ходу, но последствия будут как при прыжке из движущегося транспорта. Мне кажется, что людям в ситуации поиска, предвосхищения этого события, чрезвычайно важно находиться во внимании и повышенной чувствительности, чтобы не пропустить момент, когда надо будет «выйти из троллейбуса».

Я не имею в виду романтический пыл, страсть, влечение, физическую близость. Это вещи другого порядка. На этом брак не построишь. Чувство «остановки» совершенно другое, оно, можно сказать, бесстрастно. Это чувство свершения судьбы, это холодок по коже.

Далеко не каждый жизненный поворот, встреча, выбор становятся этой остановкой. Только внутреннее внимание и настроенность могут как-то помочь. В юности внимание человека очень часто отвлечено на совершенно другие вещи, и это мешает.

Мы живем в ситуации выборов, и в результате иногда происходят вещи необратимые. Мы не можем вернуться ни на какую из своих «остановок». Это не та ситуация, когда ты снова приходишь в магазин и ищешь на полках товар, который не купил. Нет, это невозможно. Поэтому тут важны напряженность, какая-то изощренность слуха и внутреннего чувства, но никто этому не учит ни в какой школе. Человек часто соприкасается с вещами, которые не находятся в области его контроля, с линией жизни, которая намного больше, чем его частное существование. Один из таких моментов — зарождение семьи. Каждый размышляет над тайной встречи — почему она совершилась? Почему именно этот человек, именно эта ситуация? Это важно, потому что момент завязки, момент начала остается и каким-то образом присутствует на протяжении всей семейной жизни.

У нас есть дальние родственники, которые прожили вместе больше 50 лет. Он 1931 года рождения, она — 1937-го. Когда они рассказывают о том, как познакомились — это было в 60-е годы, — в очень пожилых людях начинает светиться какой-то особый огонек. Он был матросом, проходил службу после мореходного

училища, а она просто шла по набережной. Они встретились, и эта встреча определила всю их жизнь. История знакомства, рассказанная, конечно, миллион раз, тем не менее каждый раз несет как будто отзвук дивной мелодии. Видно, что ситуация этой встречи действительно проносится ими сквозь годы и присутствует в их жизни. Можно сказать, что они каким-то образом так и продолжают встречаться. Ожидание встречи часто существует в достаточно карикатурном виде: девушка ждет принца на белом «мерседесе», а он не приезжает. Или юноша ищет прекрасную принцессу. Но все же ожидание попадания, этого звоночка превосходит наши частные выборы, расчеты, представления о том, что такое хорошо и плохо, кто красивый или некрасивый, достойный или недостойный.

Е Молодые люди сейчас живут очень рационально и могут пропустить момент выбора. Потому что расчет отталкивает интуицию. А семья — это не область понимания. Конечно, какие-то рациональные вещи знать и использовать очень полезно, но в целом это точка пространства с абсолютно другой логикой. Я многократно слышала рассказы об упущенных возможностях,

когда спустя годы и даже десятилетия вспоминают: «А это был он тогда, но я этого не поняла» или «Это была она, но я...». Эту возможность человек реверсивно помнит и понимает, что жизнь пошла не туда, есть ощущение, что важный поворот пропущен.

Наше поколение рано строило браки. И вот подросшие дети спрашивают: «Как же вы, когда женились, рассчитывали строить свою жизнь? О чем вы думали?» Да, у нас нет дворцов и яхт. Мы думали про другое — что с этим человеком будет хорошо. Может быть, дело в том, что мы попали на перестройку, когда все поплыло и просто не было возможности что-то рассчитывать и планировать на длительную перспективу. А сейчас поколение логиков. Наши дети хотят гарантированного будущего. И какие у них будут ловушки на пути — неизвестно.

Родительство тоже совершенно нерационально. Не имея детей, человек может жить в свое удовольствие, делать, что хочет. Становясь родителем, он обретает максимальную несвободу, причем очень надолго — лучшие, самые яркие, работоспособные десятилетия он отдает своим детям. Он заботится о ребенке не только физически, но и душевно. Ну какая в этом выгода? Сначала с ребенком нельзя поговорить, потом

мама ему уже неинтересна, а потом у него уже своя семья. И все равно супруги хотят иметь детей. Через что только они не готовы подчас пройти ради этого! Бывает, родится ребенок с пищевой аллергией, и мама на много лет оказывается прикованной к дому. Она не может выйти на работу, потому что готовит еду, которую никто другой ребенку не приготовит. И это еще рядовая, штатная ситуация. Это даже подвигом не считается, хотя реально это подвиг.

Родительство невозможно объяснить земной логикой, это область душевных, эмоциональных отношений, это иное измерение.

Удивительно, насколько долго человек растет — минимум 18–20 лет. В итоге все его внутреннее наполнение происходит в семье, и, как правило, подходя к среднему возрасту, люди начинают видеть: вот это моя бабушка во мне, это мама, а это воспитательница, она тоже «загрузилась», потому что дети все впитывают.

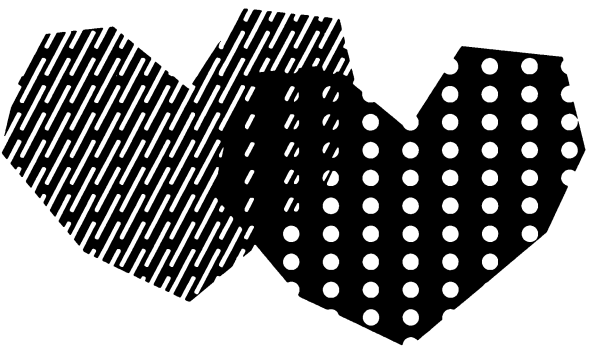
Из ребенка вырастает совершенно независимая личность, со своими качествами и выборами. У него сохраняется связь с родителями и в то же время есть необходимость отдельности. Он растет по закону, который не мы придумали. Мы можем прилагать огромные усилия, но все равно все будет идти не по нашему замыслу, а по индивидуальному плану Бога о человеке. Многодетные родители хорошо это знают: они уже прошли период «прочертить для конкретного ребенка свой маршрут» и поняли, что все равно не получается прямой дороги.

Банальный пример: в семье первый ребенок. Он много плачет, родители даже толком не могут сходить в душ и нормально поесть. Это одна из первых ситуаций, когда ты ничего не можешь сделать. Можно применить к ребенку все известные рекомендации, но невозможно заставить его спать.

Есть печально знаменитый шейпинг-бебисинг синдром, или синдром тряски младенца, когда не получается преодолеть этот первый барьер и мама как сумасшедшая трясет ребенка в кроватке. Но рано или поздно приходит понимание: усыпить младенца не в нашей власти. И это не поражение, а лишь принятие факта. Просто не существует пульта с кнопкой включения-выключения ребенка.

М Здесь применимо такое понятие, как служение. Оно вполне точно описывает ситуацию, когда человек находится в положении исполняющего. Что-то происходит, совершается. Мы участники этого движения, и деятели, конечно, но деятели, которые как бы плывут в потоке — первая роль принадлежит потоку.

ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ. СВАДЬБА



Когда возникает настоящая встреча и начинается совместный путь к новой жизни, весь предыдущий опыт молодых людей входит в систему брака. Можно сказать, что сближаются большие острова. Иногда на этом этапе возникают проблемы из-за нечуткости и невнимания, когда сила влечения каких-то посторонних обстоятельств приводит к болезненным ситуациям. Момент начала отношений очень тревожный, сложный. От жизненного выбора человека зависит его судьба и судьба его детей. Как совершается этот выбор? Почти никогда: «Давайте мы, папа и мама, обсудим. Давайте посоветуемся с духовником». Нет! Выбор делается на ходу, на бегу жизни, в потоке, в мгновенной реакции. Дело даже не в том, что отношения начинаются слишком быстро. Люди могут долго встречаться, но сам момент поворота, решающий и очень важный, осуществляется на бегу.

Раньше молодые люди получали у родителей согласие на брак. Более того, у Василия Великого в правилах написано, что брак, заключенный без согласия родителей, просто недействителен. Понятно, откуда взялись такие правила: в те времена дети были собственностью родителей, находились под их полной властью.

Это совершенно иные отношения отцов и детей, знакомые нам только по литературе.
Сейчас, наоборот, все подчеркивают, что дети абсолютно независимы от старшего поколения. Мне кажется, учитывать мнение опытных людей в таком важном вопросе, как создание семьи, было бы очень полезно, но в наше время это невозможно. Дети нацелены на самостоятельный выбор, любое вмешательство со стороны родителей воспринимается негативно.

Сложный вопрос связан с возможными близкими отношениями до брака. Все исследования показывают снижение возраста начала близких отношений между юношами и девушками. Если молодые люди до брака не имели сексуального опыта, это сейчас воспринимается скорее как экзотика. Массовая ситуация противоположная. Представление о том, что юношам и девушкам следует сохранять девственность до вступления в брак, должно быть на чем-то основано. Раньше, когда дети были собственностью родителей, это было понятно. Если твоя собственность с изъяном, то кто ее возьмет? В наше время такой основы нет. Сексуальная революция произошла уже давно, и все естественные энергии беспрепятственно бродят, находясь

в состоянии постоянного подстегивания. Молодые люди, имеющие богатый жизненный опыт, в какой-то момент хотят попробовать жить вместе, ведь если ты что-то хочешь узнать, ты должен попробовать. Создается так называемый «пробный брак».

Е

Сначала у них «мы встречаемся». Это значит, что есть близкие отношения, но живут не вместе. Потом они живут уже вместе, но это еще не брак. Как объясняют представители молодого поколения: «Живут вместе — это проект без обязательств и без ребенка». Такой вид отношений совершенно легализован.
Очень сильно задерживается возраст вступления в официальный брак. В целом он смещается от еще лет пять назад привычного возраста 22–23 года в сторону 27–28 и дальше. А с другой стороны, возраст начала физических отношений спускается к 13–14 годам.

Люди, которые решили создать семью, обычно уже имеют значительный опыт длительных отношений. Когда ко мне на прием приходит человек или пара, я спрашиваю: «Были ли до этого в браке?» — «Нет». — «Были ли отношения?» — «Да, были отношения. Одни отношения

были три года, другие были семь лет. А брака не было». Но, по сути, это другие виды брака, которые потом очень сильно влияют на семейную жизнь.

Нынешнее поколение, среднеобеспеченное и высокообразованное, особенно в больших городах, с задержанным, относительно предыдущих норм, началом брачного возраста и с более поздним стартом деторождения — большие прагматики

и логики. Они все очень ответственные. Они хотят, чтобы все было понятно, просчитываемо, предсказуемо. Брак — это сразу своя квартира, своя территория, свои деньги. Они не готовы к тому, что может быть много несовершенств.

М Большая прагматичность — это стремление получить какой-то опыт. Что такое опыт? Это, по сути, эксперимент. Ставится эксперимент отношений. Но если фактически люди живут вместе и ведут совместное хозяйство — в общем, они находятся в браке.

Е Но они не обязались друг другу на всю жизнь и не подписались на ребенка. Они подписались на проект, хотя очень часто в этом проекте живут много лет.
Молодые люди ориентированы не на семью, а на удовлетворение своих потребностей. К нам позже на двадцать лет приехала с Запада сексуальная революция, условно в 90-е, а теперь позже на двадцать лет приехала эта ориентированность не на семью, которая на всю жизнь и с детьми, а на экономический союз. Сейчас даже если семья есть, она строится часто на партнерских отношениях. Обычно внутри этой семьи очень широкие договорные отношения.

Сейчас молодые люди не настроены отдавать себя детям, супругу. Они стремятся построить очень удобную, очень комфортную жизнь с большим количеством возможностей для саморазвития, обучения, путешествий.

У поколения, которое выходит на репродуктивную арену, служение и отдача плохо прописаны. Прежде чем родить ребенка, они очень хорошо просчитывают бюджет. Это такой долгосрочный инвест-проект, где их потребности должны быть ущемлены минимально, а ребенку

предоставлены максимальные возможности. Родители, еще только планируя беременность, понимают, насколько у них много обязательств, с одной стороны. А с другой стороны, насколько будут удовлетворяться их собственные потребности. Это потребности не эгоистические, а скорее потребности в саморазвитии.

На эту ситуацию можно посмотреть с позитивной точки зрения, потому что у нынешних родителей действительно гораздо больше осознанности. Но это осознанность прогностического характера, ориентированная на такую жизнь, какую человек сам себе представляет: «Моя жизнь — это восходящая линия. Я вкладываюсь, я работаю, я саморазвиваюсь, качество жизни все лучше и лучше». Эта позиция очень уязвима, потому что не учитывает никаких испытаний — проблем со здоровьем, внутренних и внешних кризисов.

Молодые люди, в принципе, настроены на удлиненное взросление до тридцати, пока можно учиться, путешествовать, иметь не обременяющие, но вдохновляющие отношения, в которых ты только получаешь либо есть какой-то взаимообмен, но не надо «друг друга

тяготы носить», решать проблемы другого. Очень часто молодые люди долго встречаются, при этом платят за себя в кафе отдельно и отдых оплачивают отдельно. Это отношения с большой дистанцией. Чтобы поехать на дачу к родителям другого копать грядку, об этом и речи не идет.

Но все же свадьбы бывают. Хотя и тут много различных проблем. Я знаю семью, они придумали себе свадьбу с большим бюджетом, но денег у них не было. А считали, что пока нет свадьбы, нет и начала семьи. В итоге они женитьбу долго откладывали. Свадьба для многих людей — момент перехода в соглашение о серьезности намерений.

М Я как-то сидел в кафе и слышал, как девушка за соседним столиком рассказывала подруге про свою предстоящую свадьбу. Они подробно обсуждали, сколько будет гостей, кто куда сядет, куда поедут молодожены после ЗАГСа. Свадьба сейчас воспринимается как некое шоу, представление, как некий happening, повод собрать 50–100 гостей. Это действительно хороший повод, чтобы устроить запоминающееся действо, которое можно выкладывать

в Инстаграм, которое можно долго вспоминать. Но возникает вопрос: за всей этой шумихой осознают ли молодые люди, что переступают грань, что берут на себя обязательства, что переходят в новый статус?

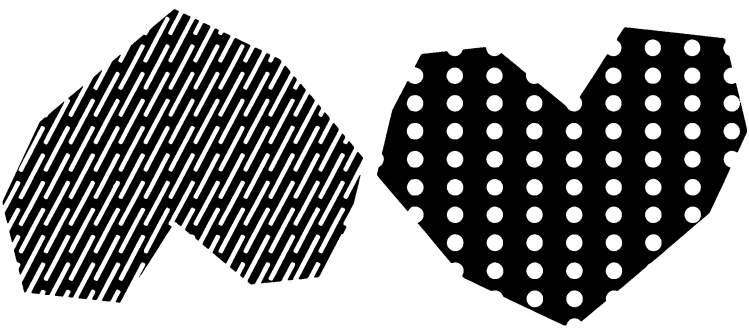
Даже в секуляризованном варианте свадьбы получается, что некая инстанция в лице государства удостоверяет: «Мы объявляем вас мужем и женой». Понятно, что советский вариант, псевдомифологема с росписями, специальными залами, нарядами, — это некая подделка. Но в основе этой подделки все равно есть свидетельствование, а люди нуждаются в этом свидетельстве со стороны. Не то что они сами решили: с этого дня мы муж и жена.

И в Церкви этот момент носит отчасти тоже внешний характер и привлекает многих своей торжественностью. Однако для всех открыта дверь таинства, и для многих именно венчание оказывается очень глубоким внутренним переживанием.

В нашей культуре свадьба — очень важный момент. Другое дело, что эта значимость может зашкаливать и свадьба может быть слишком

поспешной. Тогда реальное знакомство молодых людей отложится на время совместной жизни. Я в своей практике вижу, что люди, которые очень быстро поженились, потом имеют много проблем. Потому что большинство из них, по сути, не знают ничего друг о друге. Хорошо бы быть по-человечески глубоко знакомыми, прежде чем пускаться в это путешествие.

О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТСЯ В СКАЗКАХ



М Мне кажется, что «стадия притирки» — очень точное выражение. Что обычно притирается? Поверхность деталей, которые плотно пригнаны друг к другу. И эта плотная пригонка вводит людей в ситуацию, когда все выпуклости, шероховатости, все углы начинают естественным образом задевать друг за друга.

Е Люди съезжаются, заводят общее хозяйство. И начинается то, о чем не рассказывают русские сказки. «Они жили долго и счастливо и умерли в один день». А как, собственно, они жили, об этом никто не говорит и в школе не учат. Начинается все с адаптации. Тот период, когда два человека соприкасались фасадами, отремонтированной стороной, заканчивается, и обоим становится видно все, что есть глубже. Уже ничего не спрячешь, ты тот, кто ты есть.

Основная проблема — неожиданность этого этапа. Супруги смотрят друг на друга в недоумении и думают: «Мне казалось, я знаю этого человека, но что за дурацкие привычки?» Адаптация — совершенно нормативный этап. Это обоюдный процесс, он не описывается в категориях хорошо/плохо. Он описывается в категории стадий жизни. Проблемы возникают тогда,

когда нет понимания, что эта стадия должна быть обязательно и что она проходит.

Конечно, имеет значение, сколько времени люди были знакомы до этого. Скажем, у меня на консультации была пара — они поженились через два месяца после знакомства и сразу родили ребенка. Как вы думаете, какая у них будет адаптация? Совершенно замечательно ситуацию сформулировал мужчина: «Мы даже не успели познакомиться и понять друг друга». Это очень типичная история.

М Действительно, чтобы понять друг друга, нужно время. Пары, у которых был длительный период человеческого знакомства, а не только романтическая влюбленность, имеют наилучший результат. Если люди совсем не познакомились или познакомились очень поверхностно, то следующий уровень они будут проходить уже при совместной жизни, и это может быть по-разному, потому что в стадии первого знакомства в отношения подается все самое лучшее, а при совместной жизни мы оказываемся такими, какие мы есть. Мы выросли в разных семьях, в разных традициях, разница есть не только в бытовых укладах, но и в укладах эмоциональных. Увидеть

эту разницу и принять ее — вот смысл этапа притирки. Действительно, все сложно и странно, ожидали совсем другого.
К сожалению, супруги подходят к этому этапу совершенно неподготовленные. Мало найдется семей, где родители рассказывают сыну или дочери: «Знаешь, у нас с папой сначала было все очень романтично, а потом мы заметили друг у друга много недостатков». Об этом периоде супружеской жизни родители предпочитают молчать, и молодой человек оказывается без инструкций. Вроде бы есть старшие родственники, которые все этапы проходили, но по какой-то причине этот опыт не передается следующему поколению.

Суть романтической любви в том, что объект любви недоступен, недосягаем. Вот тогда это настоящая романтика! А после свадьбы объект уже получен — и романтика заканчивается. Очень много горьких слез проливается женщинами в период адаптации, и очень много происходит мужских молчаливых разочарований — было одно, а оказалось совсем другое. Уже через год-два, если супруги пройдут пик отторжения, они выйдут на плато совершенно другого узнавания, когда им будет казаться, что

они с этим человеком вместе уже всю жизнь. Да, уже становятся известны все его привычки, слабости, как с ним можно договориться, а как нет.

В период адаптации крайне важно не изолироваться и не наращивать дистанцию. Полезно иметь поддержку тех, кто недавно прошел этот этап. Тут могут помочь и книги, и статьи, и передачи, и копилка положительного опыта.

Очень часто человек в момент трудной адаптации обращается к родителям. Если там есть какое-то неблагополучие и несогласие с браком, то может создаться коалиция, которая союз не укрепит. Иногда молодые супруги обращаются за поддержкой к друзьям, а друзья еще не женаты, или разочарованы в браке, или придерживаются других убеждений. И их скептические комментарии тоже не идут на пользу браку.

Молодые супруги должны быть настроены на сохранение, на удержание структуры, а не на дисбаланс, потому что их семейная система еще очень неустойчива. Это период сильной турбулентности, и ее не надо усиливать внешней раскачкой, иначе система не выдержит. Надо очень

внимательно следить за тем, чтобы никто извне не влиял на устойчивость семейной лодки.

Обычно супруги преодолевают трудности адаптации и выходят на следующий уровень отношений, когда становится понятно, что невозможно сразу притереться и понять разницу «мужского» и «женского» подхода к эмоциональной близости. Традиционно считается, что женщина хочет большего эмоционального отклика и подробного обсуждения любых ситуаций. Да, женщина ждет, что мужчина будет тонко и чутко на все реагировать.

Обычно мужчины за бо́льшую дистанцию, за бо́льшую эмоциональную сдержанность, за бо́льший контроль над эмоциями: «Я же говорил ей один раз, что я ее люблю. Зачем повторять?»

Мужские и женские различия обычно совершенно типичны, но супругам,

столкнувшимся с ними впервые, кажется, что это личные особенности их второй половины. Очень важно осознавать, что эти различия только кажутся уникальными и критическими. То, что происходит, — это норма, это не крах, это не отсутствие любви и не конец романтики, это не начало кошмара

длиною в жизнь, а это такая стадия роста, и за ней будет много хорошего.

М Мы говорим сейчас о современном типе семьи. Еще совсем недавно переход от романтической фазы к реальной жизни выглядел совсем по-другому. Зачастую до брака не было периода знакомства и ухаживаний, люди не знали друг друга, они даже не виделись, поэтому сразу начинался период совместной жизни без всяких прелюдий. Другое дело, что настрой был совершенно другой — брак рассматривался как совместный путь длиною в жизнь.

В наше время нет этой закладки на прочный брак. Есть возможность сойти с маршрута через полчаса после начала движения. Она присутствует, даже если люди специально ее не рассматривают. И молчаливое согласие на возможность разорвать отношения, конечно, влияет на алхимический процесс начала брака.

Метафора семейного пути как алхимического процесса мне кажется удачной, потому что всевозможные определения и рекомендации, в которых активно призывают к волевым действиям и сознательности, в случае брака не работают. Действительно, в соприкосновение вступают неведомые элементы, и зачастую химический процесс идет совершенно помимо сознания. Оно, скорее, фиксирует то, что происходит, и отмечает какие-то повороты пути.

Дело не только в способе химической реакции, но и в процессе взаимопроникновения двух существ — мужчины и женщины. В стадии притирки мы имеем не только встречу людей из семей разного происхождения, с разными привычками, разными характерами, мы имеем глубокую встречу мужского и женского, в которой участие сознания и логики до конца непонятно. Люди встречаются, как Адам и Ева, как муж и жена.

В этом смысле это антитеза начальному периоду, когда молодые люди рассуждают про любимую музыку, поэтов, фильмы, разговаривают про вещи, которые обоим нравятся, — в общем, общаются в каких-то человеческих

областях. А здесь они вступают в стихию рода. Ты уже не просто общаешься, ты муж, а твоя избранница — жена. Этот момент при всей своей понятности и очевидности по разным причинам может трудно переживаться. Это по-особому сложное время, потому что сфера нашего сознательного включения и усилий сужается, а сфера необсуждаемого расширяется.

Это глубокое изменение отражается и на внешнем уровне — у супругов меняется поведение, привычки. Вопрос в том, как отнестись к этой перемене. Можно ее бояться, можно ей сопротивляться, можно в результате того, что сферы мужского и женского нарушены и перекручены, запутаться в проблемах, а можно пройти этот период, прорасти эту стадию жизни и выйти на новый уровень отношений.

Что в итоге может помочь в этих неизбежных трудностях? Почему люди через них проходят? Часто говорят, что люди любят друг друга, вот и проходят. Но что такое любить друг друга? Та форма любви, которая зачастую бывает в начале совместного пути, изменяется, не остается той же самой. Происходят перемены со всеми составляющими, и сама любовь становится другой.

Кстати, для меня вопрос: что способен услышать человек, который ввязывается в ситуацию начала каких-то отношений и возможного брака? Все эти описания состояний, путей и сложностей — они для кого? Для человека, который со спокойной головой сидит на кухне и подсчитывает плюсы и минусы, а не для того, кто влюблен и мечтает о свадьбе.

Е Я верю в узнавание. Даже если мужчина намного старше женщины и ему говорят: «Ты приди в себя. Подумай, зачем ты ей нужен? Она же тебя бросит!» Если произошло узнавание и воодушевление, ему кажется, что любые преграды абсолютно ничтожны перед любовью. И действительно, так может быть.

М Все зависит от того, в какую зону попадает человек. В ситуацию узнавания или в какие-то страсти, когда просто закрутило, завертело. Раньше это называли «роман», сейчас люди используют выражение «они живут вместе».

Е Действительно, что с тобой происходит, в этом состоянии понять непросто. Я как психолог могу сказать, что времени на проверку надо не меньше года, чтобы увидеть человека с разных

сторон. По крайней мере, чувство немножко спадет.

М Рациональные доводы неприложимы к тому моменту, когда человек выключен из времени и не видит очевидных вещей: «Да ты посмотри на нее! Вылитая мамаша. Ну и семейка. Бежать тебе надо от них», «Ты подумай, что будет через 10 лет?!». Человек ничего не думает, эти разговоры бесполезны.
Но они могут быть полезны в ситуации кризисов, трудностей, когда, помимо чувств, которые все равно есть, начинают включаться всякие другие способы ориентации на местности. Когда уже сплавка произошла, колобок покатился по дорожке, и тут он накатился на какие-то кочки. Вот тут можно включать разум, обсуждать, взвешивать.

Е Меня поражает способность людей к преодолению трудностей, непростых ситуаций. Человек адаптируется, меняется и двигается дальше, невзирая подчас на крайне тяжелые обстоятельства. Правда, не все наделены этим талантом. Плохо переживают трудности те, кто хочет все заранее простроить, предугадать, просчитать и обойти потенциальные проблемы.

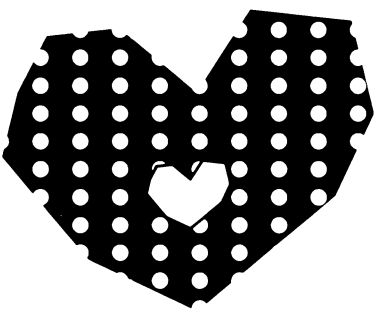
Жизнь — плохо просчитываемый процесс. Хотя иллюзия у человека, что он может что-то прогнозировать, очень велика.

Семейная жизнь — это отучение от перфекционизма. Человек постепенно расстается с иллюзией, что он все контролирует и может всерьез отвечать за результат.

Сложные периоды проще проходят у людей, которые не рассчитывают все очень подробно, у которых есть определенное доверие к жизни, к Богу. Конечно, могут быть самые разные испытания — и болезни, и сложности, и кризисы, но

должна быть возможность открыться, сделать шаг к результату, который не просчитываем. Иначе может сложиться ситуация, с которой я неоднократно сталкивалась в своей практике: приходят супруги лет сорока и говорят: «Мы беременность много раз откладывали, потому что не могли просчитать полностью весь бизнес-план с ребенком». И вот они рассчитывали-рассчитывали, только не рассчитали, что за это время они свою репродуктивную функцию жестко заблокировали, и теперь она не включается. На их прекрасно подготовленный плацдарм никто не собирается рождаться. Просто время упущено.

«БОЛЕЗНЬ МАТЕРИН-СТВА»



Е Одна из особенно досадных бед нашего времени — это явная доминанта родительских ролей над супружескими. С момента рождения ребенка происходит тотальная, задекларированная на уровне общества перефокусировка, в основном с женской стороны. Я видела, как прекрасные пары, настроенные на семью, готовые в это вкладывать все свои ресурсы, распадались на стадии рождения ребенка.
Раньше я не знала, как помочь в таких ситуациях, ведь если семья рушится, ребенку помогать бесполезно. Это одна из причин, почему я в свое время начала изучать семейную психологию.
С тех пор я много узнала про этот феномен и про разные способы помощи. Хотя разводов по стране в сумме меньше не стало, в нашем локальном кругу все же уровень просвещенности поднялся. Понемногу приходит понимание, что в первую очередь ресурсы нужно инвестировать в отношения взрослых.

Когда в семье рождается долгожданный, любимый малыш, родители думают, что лучшее, что они могут сделать для этого ребенка, это отдать ему все свое время, внимание, любовь. Люди, желая установить самую тесную связь с ребенком и дать ему лучшее, оттягивают силы

из супружеского пласта существования. Возникает перекошенная конструкция, когда мама существует очень близко к ребенку и фактически не один и не два года, а три, пять и даже десять лет находится с ним в эмоциональном симбиозе, а папа вращается где-то на дальней орбите.

Эта ситуация эмоционального симбиоза может усилиться, если родится еще ребенок, и мама обложится детьми с двух сторон, а папе не будет места во время совместного сна. Эта обескровленность супружеского пласта отношений разрушила не один брак.

Лучшее, что мы можем сделать для своих детей, — это сохранить для них наши супружеские отношения. Если женщина

полностью отдает себя материнству, страдают все.

Женщина в такой ситуации чувствует глобальное одиночество. Ребенок очень близко, он фактически часть ее личности, но она в этом симбиозе одна. Ребенку тоже тяжело. Ему с каждым годом сложнее отделяться от мамы, которая не находится в супружеских отношениях или несчастлива в этих отношениях. Постоянный материнский фокус внимания на ребенке с какого-то момента мешает ему взрослеть. До трех лет еще ничего, до пяти еще предельно, а после пяти очень важно, чтобы у мамы были другие интересы и сферы приложения сил.

Мужчины на такой симбиоз не способны, не потому что они не любят детей — просто у них нет таких внутренних конструкций, чтобы в этом симбиозе оказаться. Женщина обижается на супруга, что она одна любит детей, а он их так не любит. Вечный женский смайлик

вниз — очень мощная мина, которая может подорвать супружеские отношения.

Эмоционально незрелые и неустойчивые отцы из отношений, где мама с ребенком в симбиозе, быстро сбегают — обычно к концу первого или второго года жизни ребенка. Спокойные, устойчивые, основательные, очень любящие, выросшие в полных семьях мужья терпят, но у них ощущение, что их используют, что они нужны только как банкомат или когда нужно детей на занятия отвезти. Нужен их функционал — финансовый, хозяйственный, транспортный, но не они сами. Дети в итоге запечатлевают картинку брака, где между родителями очень низкая температура эмоциональной жизни, ничего не происходит, кроме недовольства и ругани.

Непросто вытащить женщину из этой материнской роли, но, как только супруги понимают, что едут не туда и надо разворачиваться, ситуация довольно быстро волшебным образом меняется. Папа становится значимой фигурой. Он может отрегулировать те сложности в поведении ребенка, с которыми мама не справляется. Все «нельзя» и все социальные границы даются отцу очень легко, стоит только женщине подпустить

его к воспитанию. Супружеские отношения постепенно нормализуются, семья действительно обретает некоторую сущность, может двигаться дальше и справляться с разными новыми задачами.

Есть качественный маркер супружеских отношений в период, когда дети маленькие. Задачка: есть папа, мама, двое детей. В квартире супружеская кровать и детская двухэтажная. Угадайте, кто где спит? Обычные версии:
- папа на втором этаже;
- папа на полу;
- мама внизу, а дети наверху;
- папа спит с мамой.

Реальная история из моей практики: папа спит один на супружеской кровати, а мама с двумя детьми — на втором этаже двухэтажной кровати. В той семье давно преодолели этот перекос, там все хорошо. Но ситуация может стать фатальной, если вовремя ее не осознать.

М В соцсетях есть группы с хештегом «радость материнства», там мамочки выплескивают всю свою фрустрацию и все свое недовольство. Они рассказывают, как хотят детей в окно выкинуть. Их очень жалко, но понятно, что довлеющее

настроение этих женщин такое: «Мне продали какой-то некачественный товар, меня обманули. Вместо картинки happy parents из Инстаграма, где счастливые, улыбающиеся родители, хорошие дети, я получила сопли, каши, одиночество, мужа в компьютере. И где же счастье?» При всем сочувствии к таким женщинам, мне кажется, это сильное искажение представлений о браке происходит у них еще в самом начале. Брак — не картинка из журнала, это очень большая работа, это творчество.

Е В обычных, не идеальных обстоятельствах, когда нужно прилагать усилия для рутинного труда, каждодневных циклов, забирающую силы социализацию, остаток сил уходит на ребенка. Это на самом деле корень многих проблем уже начинающейся семьи. Конечно, всегда есть сумма сложностей: отделиться от родительских семей; правильно выстроить границы; понять, какую помощь можно принять от родителей, а какую не стоит. Но это сложности нормативные. А трудность, связанная с полным погружением в детей, ненормативная. Это социальный феномен, который подразумевает и очень высокий уровень ценности детства, и сложное энергоемкое образование, и многоплановое воспитание детей

на всех этапах, — все это складывается в трудноизлечимую болезнь современной семьи. Эту «болезнь детством», которая разрушает семью и является одной из психологических проблем нашего общества, необходимо лечить. Например, между супругами возникает напряжение — нет еще четкой договоренности, кто и что делает по дому; или как будет распределяться бюджет; или как выстроить отношения с той или другой мамой. Такое напряжение могло бы довольно легко разрешиться путем договоров, даже ругани и, может быть, слез и хождений к каким-то авторитетам. Но это невозможно, потому что женщина видит проблему, но не включается в нее, она дистанцируется в область детско-родительских отношений. В бездонную бочку сливаются все ресурсы. Каждая лишняя копейка тратится на ребенка, свободная минута — на его воспитание. Недовольство затягивается, женщина уходит с этим недовольством и погружается в материнство.

Существует гиперразвитое невротическое материнство, но обычно люди этого не понимают. Осознание приходит, да и то не всегда, когда дальше они уже просто не могут, им кажется, что собственный дом превратился в тюрьму.

В России на уровне трех-четырех поколений существует в семьях матриархат с гипоэмоциональными мужчинами и с женщинами, уходящими в материнскую роль. Этот опыт очень замедляет рост семейного организма и приводит к парадоксальным ситуациям, потому что проблемы не решаются,

а дистанция между супругами увеличивается. Эта историческая предрасположенность, конечно, должна быть очень четко сформулирована и осознана.

Как сделать этот феномен видимым для семей, как понять, насколько переразвита материнская роль и насколько мешает впадение в материнство? Есть стандартные тестовые вопросы:
- разрезается курица, кусок мяса, рыбы, ставятся на стол сезонные ягоды или сладкий пирог — кому кладется первый кусок?
- если женщина обижается, куда она идет?

Мама спокойно уходит в детскую, когда целостность супружеского ложа уже давно разрушена, либо ребенок плохо спит и привык засыпать

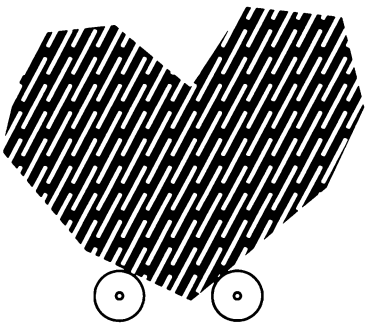
с мамой, либо в ходе каких-то обид кажется, что гораздо проще сделать вот так. Это действительно тотальная болезнь именно материнством, не родительством.

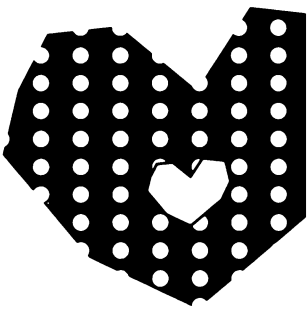
Доминирование материнских ролей очень часто встречается в семьях у мужчин, которых воспитывали одни женщины. Ребенок воспринимается ими как «священная корова». Как же — это же ребенок, это же его потребности! Такой подход раскручен, поддерживается и школами, и садами, и специалистами по здоровью. Но если немножко людям помочь, все это назвать и обозначить, то высвободится очень много энергии, потому что не нужно будет уделять ребенку столько внимания. Да ему столько внимания и не нужно! Дети растут гораздо свободнее и лучше, когда есть хоть какая-то территория, свободная от родителей. А современные родители не выпускают детей из виду ни на минуту, и это оборачивается более поздней социализацией, тем более что опыта взросления во дворе у них сейчас нет.

Еще одна ловушка — забота о ребенке не подразумевается как совместное дело. Обычно по субботам в парке на площадках день отца. Еще

в течение недели по вечерам можно увидеть уставших, недовольных пап с отстраненным видом, которым сказали: «На!» — и выдали детей на выгул. Мы не говорим про многодетные семьи, где народу много, и один родитель больше работает, а другой больше сидит дома. Но в целом в обществе заложено, что о ребенке в основном заботится женщина, она же по нему главный эксперт. Папа привлекается как сателлит на условиях, поставленных женщиной, критически оценивается, комментируется, дозируется — никакой свободы и равенства. Это тоже одна из ловушек «болезни материнства», которая занимает место, положенное счастью.

ОДНО-КАРЬЕРНАЯ СЕМЬЯ





Е Сейчас во многих семьях работает только один родитель. Считается, что хорошо, когда мама дома с ребенком. Но это означает и продолжение периода симбиоза мамы и ребенка, полного погружения женщины в материнские занятия. С точки зрения некоторых церковных реприн-тов, однокарьерная семья — это предпочитаемая модель. Но семья, в которой в течение нескольких лет — пяти, десяти, пятнадцати — работает только мужчина, а женщина занимается воспитанием детей, имеет не только преимущества, но и свои проблемы. Год или два женщины еще хорошо помнят жизнь работающего человека: какие там нагрузки и нюансы; как устаешь к вечеру; как хочется в отпуск и в выходные уже никуда не ходить; что такое сложные и напряженные отношения с начальником и подчиненными; как не хочется общаться, потому что ты общался весь день. С ходом лет у засевшей дома женщины память об этом стирается, и поле совместности, и без того небольшое в городской жизни, еще больше сокращается.

В однокарьерной семье при таком долговременном рассмотрении есть риск, что образуются два отдельных материка — папа и мама с детьми. Если супруги не предпримут

специальных усилий, то со временем эти материки будут отдалятся друг от друга все дальше и дальше. Потому что уж очень разная жизнь и разные ритмы получаются у супругов, которые и видятся-то только утром и вечером. Там, где папа работает по внешнему графику фултайм, все особенно жестко. У работающих по свободному графику или на себя это может быть чуть мягче, но зато и ответственности больше. В общем, получается, что супруги 95% времени имеют разное наполнение и разные ритмы жизни.

Однокарьерной семье необходимо предпринимать определенный комплекс мер, чтобы не попасться в ловушку: мама — профи по дому

и детям, а папа — профи по заработку, социализации и всему остальному. Такое разведение зон ответственности не прибавляет ни чувства совместности, ни взаимопонимания.

Женщина, которая сидит дома с детьми, считает, что должна сидеть лучшим образом. Однако она не готовила себя в домохозяйки. У нее за спиной одно или два высших образования, иногда даже аспирантура и, возможно, годы успешной работы. Женщина к сидению дома иногда абсолютно не подготовлена, но зато подготовлена к амбициозной реализации во внешнем

мире, и ей необходимы достижения. Областью достижений становятся воспитание и развитие детей — питание, лечение, обучение. Это, в принципе, неплохо, но, поскольку мужчина — единственный добытчик, у женщины возникает ощущение, что она должна разгрузить мужа и взять на себя эти функции полностью — максимально хорошо справляться с задачами воспитания, обучения и здоровья детей. К тому же у нее могут возникнуть новые типы комплексов. Когда женщина, еще не адаптировавшаяся к материнству, целиком находится в пеленочно-колясочно-прогулочном круге, у нее накапливается ощущение, что она никто и звать ее никак. Кто-то с этим справляется, но в целом, мне кажется, это большая трудность. И чем старше ребенок, тем больше такая тотальная однокарьерность опасна, потому что иногда дело доходит до невротического погружения в материнство. Но когда дети подрастают, им уже не нужно столько мамы.

У женщины возникает социальная тревога: очень быстро меняется рынок, приходят новые технологии. Время уходит, она теряет квалификацию, ведь несколько лет — это огромная дыра почти в любой профессии.

У мужчины подспудно может накапливаться недовольство — он же не может постоянно чувствовать себя только банкоматом. Он работает, работает, а благодарность видит не всегда и со временем все реже, ведь чем больше у женщины сомнений в себе, в своей компетентности, тем меньше у нее склонность выражать благодарность.

Кто-то решает для себя: мне важен мой выбор, я хочу сидеть дома с ребенком. Но даже в многодетной семье женщину часто не оставляет идея социальной реализации, потому что это очень глубоко заложено. Пятнадцать-двадцать лет образования ластиком не сотрешь. Если женщина совсем уж не уходит в глубокую платочно-юбочную реконструкцию, она помнит, что у нее должно быть еще что-то, кроме семьи. Но чаще всего ее зарплата равняется зарплате няни и кружков, на которые надо водить ребенка, и оказывается, что дешевле не работать.

Конечно, есть много семей, где женщины просто вынуждены работать. Но мы помним советское время — все работали, и папы, и мамы. Теперь маятник качнулся в другую сторону, и мужчина рассуждает так: «Я могу себе позволить, чтобы моя жена не работала. Не работать — благо».

Это своеобразное подтверждение мужского статуса. Кроме того, система ухода за детьми у нас очень неудобная. От хорошей жизни в государственный сад или тем более в ясли ребенка никто не отдаст.

Возможностей реализовать себя для сидящих с ребенком мам достаточно много. Я знаю женщин, которые ушли в фотографию, педагогику, психологию, рукоделие, открыли собственные онлайн-проекты, то есть начали что-то новое, совместимое с уходом за детьми, приносящее небольшой заработок и удовлетворение. Для долго не работающей женщины важно, что она что-то может еще делать, кроме того, как рутинно помыть, убрать, постирать, а завтра все равно оно все грязное, съеденное и разбросанное. В этом случае работа — это отдушина.

Такое решение возможно далеко не для каждой мамы. Бывает, что у женщины совсем нет энергии, или ребенок с серьезным заболеванием, или дети-погодки. Или это женщина, которой, в принципе, свойствен низкий темп, не все же метеоры. Для совмещения работы и детей совсем не каждый годится просто конституционально.

А бывает, что женщина уходит с головой в новую профессию, и тогда дети побоку. Мама тут, дома, она фрилансер, но никто ее не видит, одни пятки из интернета торчат. Это тоже не выход.

Если женщина решает укорениться в однокарьерности, ей очень важно выровнять свое отношение к ситуации, чтобы не встать на путь самогрызения и грызения мужа, обесценивания его рабочих успехов. Ведь если женщина плохо относится к себе, она может точно так же начать обесценивать единственного работника.

Это правило работает в обе стороны. Важно, чтобы работающий человек тоже подкреплял значимость действий неработающего: «Да, то, что ты делаешь, это очень важно. Да, это огромная работа. Да, это каждодневные усилия». Потому что часто накапливается обоюдное непонимание. Муж приходит из офиса и говорит: «Ты что тут делала целый день? Где еда? И почему все так грязно?»

Иногда отцы пытаются убежать от ответственности. Часто слышала от мужчин: «Я стараюсь прийти позже, когда все уже спят. Я плохо выношу беспорядок». По сути, мужчины пересиживают время детства детей где-то в офисе. Эта модель, когда мама — основной родитель,

а папа не может ни уложить спать, ни накормить детей, ни выгулять, мне не близка. Я считаю, что только оба родителя вместе могут создать хорошую, гармоничную семью.

М Если посмотреть на общее направление общественно-экономических изменений за последние два столетия, оно однозначно направлено в сторону эмансипации женщин, вовлечения их в образование, производство, политическую жизнь. В похожем направлении двигалась и дореволюционная Россия, а затем в СССР вовлечение женщин в рынок труда стало государственной политикой.
Могли ли эти глубочайшие изменения никак не задеть семью? Конечно, нет. Моя мама вспоминала, что свою маму (мою бабушку) видела не часто — работа учителя в школе плюс дополнительные нагрузки создавали такой строй жизни, при котором все частно-семейное было в загоне. При этом политика советской власти была неоднозначной, ведь стране нужны новые граждане, поэтому запреты абортов и пропаганда материнства сочетались с прославлением женщины-труженицы. К концу советского периода почти 90 % женщин работали, это очень высокий показатель в мире.

Сейчас из стадии активного родительства уходит поколение советского детства-юности, и родителями становятся дети 90-х. При этом и общая ситуация занятости женщин стала другой — работает уже не 90, а около 60% женщин.

И все-таки зачем сейчас женщине работать при наличии детей? Во-первых, есть необходимость заработка двух членов семьи. Если не прижиматься к нижнему уровню доходов, то многим семьям с детьми просто не вытянуть. У нас ведь парадоксальная ситуация — именно работающие люди оказываются часто у черты бедности, во многих случаях зарплата позволяет едва свести концы с концами, поэтому просто нет иного варианта. Речь даже не идет о ситуациях, когда женщина остается единственным работником в семье.
Во-вторых, есть влияние советского бэкграунда — женщина должна работать, это просто не обсуждается. Наше поколение хорошо помнит стихотворение Сергея Михалкова «Мамы разные нужны». Обратите внимание, там перечисляются самые разные профессии, доступные женщинам, но нет варианта «домохозяйка». Сейчас ситуация смягчилась, но и для детей, и для мужа (несмотря на частые заверения

в обратном), и для самой женщины момент ее профессиональной реализации может быть очень важным. Мы проводили как-то встречу для многодетных семей с пятью и более детьми. Так вот, практически все мамы в этих семьях в первых строках рассказа о себе говорили о своей работе — они практически все работали!
Существенно и влияние образования. Наше образование — унисекс, даже уроки труда и домоводства почти везде исключены из расписания. Это образование направлено прежде всего на интеллектуальное развитие, на рейтинги, на личный успех, оно нацеливает на поступление в вуз. Таким образом, с 6 до 21 года — а это огромный промежуток времени, самое важное время для формирования всех жизненных установок — девочки и девушки формируются как учащиеся и будущие работники, да и просто как люди с широким кругозором, с разнообразными интересами.
И потом, когда рождается ребенок, вдруг «марш к плите!», а к этому никто не готовит. Неудивительно, что у женщин с мощным образовательным фундаментом существует потребность в самореализации, помимо семьи.
К тому же работа для женщины важна как страховка в сложной жизненной ситуации. В России

высокая мужская смертность, причем именно в возрасте рождения детей. Кроме того, множество браков распадается, мужчины алименты платят плохо или совсем не платят. Эта атмосфера ненадежности, окружающая современные брачные союзы, побуждает женщин иметь «запасной парашют». И хотя пенсии по возрасту маленькие, это лучше, чем ничего, потому что часто, кроме пенсий, других источников дохода нет.

Бывает, что женщина вынуждена включаться в работу, потому что у мужа сложности. Даже если не брать в расчет алкоголизм, болезнь, трудности с поиском работы, в целом женщины легче приспосабливаются к быстро меняющейся ситуации. В 90-е, когда множество государственных предприятий и научных учреждений закрывалось или не могло обеспечить работой, мужчины часто не могли быстро сориентироваться и найти другие способы заработка.

В результате на женщин ложился двойной груз. Да и в целом продолжение движения в сторону равных прав и возможностей женщин дает некоторый обратный эффект. Становится не столь очевиден тезис, что именно мужчина должен обеспечивать семью. Муж-фрилансер без карьерных стремлений может хорошо присмотреть

за детьми, в то время как его активная жена с лидерскими качествами делает карьеру. Муж даже может взять декретный отпуск. Сейчас такая ситуация воспринимается скорее как социальная патология, но гендерные стереотипы меняются, и довольно быстро.

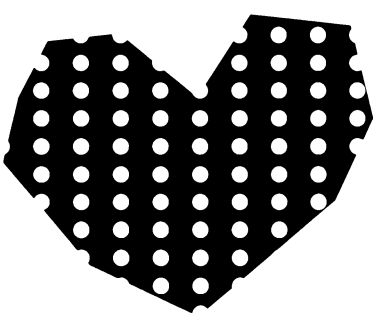
Возможны самые разные жизненные ситуации, и главное здесь — слышать друг друга, договариваться. Жена устала сидеть дома с маленькими детьми, хочет заняться каким-то делом? Мужу надо признать, что сложившийся ранее порядок должен быть изменен, а не отмахиваться. Или же, наоборот, муж устал — на работе тупик, он хочет найти что-то другое. Может быть, это скажется на уровне жизни семьи. Жене и семье придется на это согласиться. Вряд ли будет полезно просто игнорировать такой запрос со стороны мужчины.

Иногда среди мужчин встречается неадекватное понимание специфики домашнего труда. В отличие от труда вне дома, где тебя называют по имени-отчеству, где видны результаты, где за твои усилия ты получаешь деньги, домашний труд незаметен и бесплатен. Для лучшего взаимопонимания мужу и жене бывает очень полезно поменяться ролями, хотя бы ненадолго — пусть офисный труженик попробует

сварить обед, убрать квартиру, выйти зимой погулять хотя бы с парочкой маленьких детей. Достаточно небольшого времени, чтобы на своей шкуре убедиться, насколько непроста обычная домашняя работа.

В целом я вижу, что мы, мужья и жены, сейчас движемся в сторону взаимодополнения. Понятия труда, работы, заработка пластичны и меняются с течением времени, как и понятия о «мужском», «женском», «домашних обязанностях».

СЕМЬЯ И ШКОЛА



Е Считается, что первые три года ребенок должен проводить дома, рядом с мамой. К тому же сейчас в России тенденция не социализировать ребенка слишком рано. Если среди поколения 40-летних родителей можно встретить тех, кто ходил в ясли до годовалого возраста, среди 30-летних родителей их значительно меньше, то сейчас в ясли почти не отдают, даже в очень хорошие частные ясли.
Системы ясельной социализации больше нет, но зато замечательно раскручена коммерческая ниша раннего развития и образования — занятия и кружки для детей от года до трех, где ребенок находится вместе с мамой. Образование, помимо возможностей получения знаний, это еще и область финансовых вложений — в целом в больших городах на развитие ребенка 1,5 лет тратится примерно такая же сумма, как и на трехлетку или семилетку.

Раньше, когда у большинства женщин не было возможности не работать, все дети сначала отправлялись в детский сад, потом в школу одного образца, а летом подстраивались под отпуск родителей. Только при наличии бабушек была хоть какая-то летняя социализация. Но сейчас вариантов образования и социализации

очень много. Некоторые родители, максимально ориентированные на замкнутость, дают ребенку семейное образование. Они не изолируют ребенка полностью от общества, просто заменяют школу обучением в семье. Такие дети социализируются через музыкальную школу и разнообразные кружки.

Последние несколько лет различные варианты образования пытаются унифицировать, но все равно можно выбирать такой или сякой детский сад, или вообще не сад, а студии раннего развития. Можно выбирать школу — обычная районная, специализированная, частная, православная, американская, еврейская. Такая возможность выбора накладывает на родителей большую ответственность. Намечая стратегию развития и образования ребенка, мамы сами становятся настоящими экспертами в этой области.

Часто женщина замыкает на себя все вопросы образования, начиная от яслей и заканчивая институтом, а папа дистанцируется. Это ловушка, которую семье нужно перешагнуть, постараться в нее не попасть. Образование детей — долгосрочная, серьезная программа, и родителям лучше принимать совместные решения.

Бывает, что образование становится сферой конкуренции родительских амбиций: соседская Аня ходит в пять кружков, а мы что, хуже? Это начинается еще до школы, и часто выбирается вариант стимулированного развития, когда ребенок развивается не в своем индивидуальном темпе, а с оглядкой на других. То есть ребенка загружают больше, чем ему полезно.

Дети все очень разные. Есть абсолютно самодостаточные, для которых лучше в дошкольном возрасте, чтобы их не трогали. Им нужно гулять, читать, играть. Они вполне довольны сами собой, хорошо играют с любыми игровыми предметами, но могут играть и с другими детьми. Это более интровертированные дети.

Есть, наоборот, дети с моторчиком, их стараются побольше занять, иначе с ними трудно справиться. Здесь надо быть очень аккуратным, потому что есть опасность перегрузить и невротизировать ребенка уже в дошкольном возрасте. Очень часто родители приходят к тому, что ребенок перекормлен занятиями и к школе уже ничего не хочет. В итоге у него одно желание — чтобы его оставили в покое.

В формировании индивидуальной стратегии образования ребенка очень важен баланс, отсутствие невротической тревоги, что «мы хуже, чем другие». И нужно осознавать возможные классические ошибки: мама не могла учиться играть на скрипке — играет ребенок; папа не мог заниматься

хоккеем — и своего нежного и астеничного сына водит на хоккей. В таких случаях реализуются невыполненные желания родителей. Пытаться дать ребенку то, чего родители не имели в детстве, — это нормально, но у него может быть непереносимость именно этого рода деятельности.

Родителям надо больше доверять себе. Все-таки никто не знает ребенка лучше, чем они. То, что ему действительно подходит, не определяют на тестировании. Это область компетенции папы с мамой. К сожалению, родители часто предпочитают доверять не себе, а внешним авторитетам — психологам, педагогам. Бывает, приводят ребенка к психологу, который в первый раз видит эту семью. Он разговаривает час с мамой, потом занимается диагностикой с ребенком. Мама спрашивает: «Ну, как он там?» И это спрашивает человек, который с этим ребенком провел всю его жизнь. Какое же гигантское доверие не к своему опыту!

Вообще, есть ощущение, что взрослые не знают, как воспитывать детей, и в момент выбора детского сада или школы их тревога достигает пика. Человек пытается за что-то уцепиться, берет какую-то систему, исследует ее, потом разочаровывается.

Первые дети часто вообще экспериментальные. На них перепробовали все — и раннее плавание, и чтение по Глену Доману, и зеленую школу, и какой-нибудь радикальный спорт. Это неплохо, это процесс поиска. Главное — чтобы это был совместный поиск обоих родителей.

М Если в семье один ребенок, он может рассматриваться как инвестиционный проект, а когда люди вкладывают свои инвестиции, они советуются с финансовыми аналитиками, с банковскими специалистами. Когда инвестиционный проект — ребенок, нужно подключить всевозможные силы и специалистов всякого рода, чтобы этот проект был успешен. Установка на успешность подминает под себя все, поскольку задача ставится глобальная — достичь некоторого уровня, а не прожить этот отрезок жизни максимально глубоким и доверительным образом.
Что значит успех? По каким рамкам и критериям он измеряется? Обычно по критериям, которые выставляются другими. Соответственно, в отношения между родителями и детьми проникают ценности извне, которые подчиняют себе всю жизнь семьи: люди меняют квартиру, чтобы переехать поближе к школе; выстраивают сложный график и логистику бабушкам и дедушкам.

В общем, люди находятся в ситуации подвига, и надо задать себе вопросы: для чего этот подвиг? На что он направлен? Чего мы хотим? Если это задача достижения какой-то цели успешности и все происходит в атмосфере

соревнования чуть ли не с горшка, то это во многом напоминает бизнес, который построен на эмоциях, амбициях и желаниях родителей. А при чем тут дети? Зачастую ни при чем.

Иногда достаточно послушать разговоры возле школы, где мамочки хвалятся перед своими подругами: «Мы приезжаем домой в восемь». — «А мы в девять». Каким бы суперменом ни был ребенок, возвращаться домой в девять вечера, проведя целый день на разнообразных занятиях, — это не норма, конечно. И все устают, и всем это тяжело.

Еще по умолчанию предполагается, что родители делают уроки с детьми и должны быть полностью в курсе программы, понимать, кто что проходит. Хорошо, когда родители находят общую интересную тему, например, папа с сыном делает проект про космические корабли или подводные лодки. Но часто получается так, что вовлеченность родителей, особенно в плане приготовления уроков, превращается в поле бесплодной битвы, где истощаются все стороны.

В результате дети не получают той самостоятельности, которую они должны получить. В средней

школе им все-таки придется учиться брать на себя ответственность за учебу, или родители будут и дальше находиться где-то рядышком на подхвате. Это трудная ситуация.

Е Школьное и даже дошкольное образование часто прыгает на верхушку семейных приоритетов. Отодвигается все — и супружеское общение, и досуг, и поездки к старшим родственникам, — потому что образование стоит на самом высоком постаменте.

М В этом процессе часто страдают отношения между родителями и детьми. Происходит деформация семьи, когда образование становится единственным пространством, внутри которого родители и дети находятся в контакте. Эта ситуация вряд ли может быть признана нормальной.
Интересно, что совсем недавно 90% населения России не умело читать. Сто лет назад получение образования означало переход на другую ступень социальной лестницы. Сейчас 70% выпускников школ идут получать высшее образование. Происходит мощное давление на родителей, которое связано с изменениями внутри самой школы: она потеряла

очень большую часть своего мотивационного портфеля, своего авторитета. Ребенок обязан учиться, и учиться хорошо. Почему? Потому что так завещал великий Ленин, потому что так сказала партия, потому что человек — это звучит гордо, потому что человек должен хорошо работать, должен хорошо учиться. Почему? Не почему, а потому, что так нужно. Постсоветская школа так сказать уже не может. Она вынуждена со всей силы жать на педаль высшего образования: вы сейчас должны очень хорошо учиться, чтобы, во-первых, поступить в очень хороший вуз, а во-вторых, чтобы стать конкурентными, выиграть это соревнование, потому что на очень хорошие рабочие места берут только тех, кто хорошо учится. На самом деле это далеко не всегда так.

Школа должна иметь рычаги воздействия на детей. Но пороть никого нельзя, а образование, педагогика — это буквально терминологически насилие. Первая российская азбука Бурцова 1637 года содержит литографию светского содержания, на которой изображен процесс обучения: учитель, дети за партами, голая попа и розги. Этот мощнейший инструмент традиционной педагогики давно упразднен, как

и мощная идеологическая накачка советской педагогики.

Школа сейчас действительно в очень странной ситуации: учителю необходимо плясать и стоять на голове, быть вдохновенным импровизатором, способным зажечь детей. Даже если у учителя это получается, все равно неизбежны проблемы с мотивацией, потому что учеба требует труда, часто неприятного труда с не очень понятным результатом. Поэтому какой-то элемент принуждения из образования изъять нельзя. А принуждение невозможно. Отсюда эта стратегия школы нажимать на родителей. Те охотно поддаются, потому что у них в сознании гонка, борьба за успешный продукт.

То, что это ненормальная ситуация, чувствуют те, кто не один раз прошел все школьные круги. Если детей несколько, родители, отыграв этот сет, понимают, что играть в эти игры постоянно и долго невозможно.

Е Эта система одноразовая, она рассчитана на неофитов, верящих, что их сейчас осчастливят и сделают их жизнь и жизнь ребенка сильно

лучше. В это можно сыграть только один раз. Уже со вторым ребенком даже очень мотивированная мама ведет себя совершенно иначе. Правда, во второй раз можно сыграть второй тайм, если дети имеют разные способности.

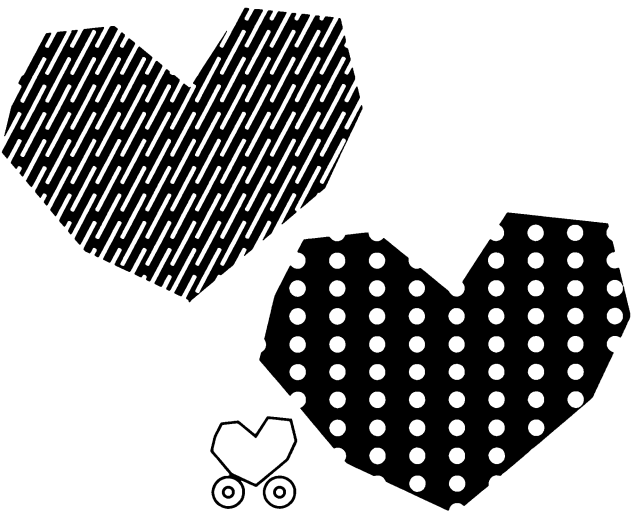
М Бывают дети с мощным темпераментом, бывают так называемые тугодумы. Система образования не рассчитана на медленных детей, которые, может быть, делают все правильно, только в два раза дольше, чем остальные. Бывают семьи с несколькими детьми, со сложными обстоятельствами, когда родители в разводе и воспитывает детей одна мама. В таких случаях, как правило, нельзя соответствовать всем требованиям. Нужно искать свою меру соответствия и понимать, что совсем не обязательно, чтобы образовательные цели были в центре семейной жизни. Они могут занимать более скромное место. Это совсем не означает, что родители не пекутся о своем ребенке. Место образовательной активности не всегда в центре жизни семьи, оно подвижно.

Е Если жизнь семьи сбалансирована, вся система образования, особенно с первенцем, с доверием к себе, может стать областью творчества и раскрытия. Люди часто находят себе новых друзей

среди родителей друзей ребенка, находят себе новое интересное занятие: начинают валять из шерсти, играть спектакли, помогать в организации праздников, — и это не компенсация, а именно реализация. Другое дело, что очень важно не отказаться полностью от других своих ролей и от того, что родители все же живут отдельно от ребенка.
Можно найти баланс, чтобы все было по возможностям и интересам ребенка и родителей. Но это непросто, это требует усилий. Потому что по умолчанию баланса не предусмотрено, скорее, предусмотрен перекос в ту или иную сторону.

Так сейчас устроено, что школа — это не отдельное дело ребенка. Система образования — это, скорее, дело семьи, с этим уже ничего сделать нельзя. Главное — включение в образование ребенка должно быть не бо́льшим, чем комфортно родителям, но и не меньшим.

ДОМАШНИЕ ОБЯЗАН-НОСТИ



М В семье обязанности выстраиваются в зависимости от представлений о том, кто такой муж, кто такая жена, кто такие родители и дети. Именно так, а не наоборот. Как-то я читал, что один мальчик побил в саду другого. Родители встретились, и папа первого мальчика говорит: «Правильно, настоящий мужик растет. Я его так и учу, чтобы чуть что, сразу бил в лицо». Вот так и с обязанностями. Тот же папа может говорить сыну: «Не мой посуду, это не мужское дело».

Е Мы живем в ситуации, которая до сих пор не отрефлексирована: в городской цивилизации мужской и женский труд абсолютно равны. Женщина получает такое же образование, она так же работает, она может иметь не меньший, чем у мужчины, заработок. Сейчас мужчина не уходит за мамонтом или обрабатывать поле, а женщина не остается сторожить домашний очаг. Но на уровне мысли как будто так и есть: женщина с дипломом мехмата целый день вкалывает на работе, но дома она встает к плите, моет посуду, гладит белье, а мужчина садится на диван к телевизору. И вот это вызывает конфликт, причем не на уровне отдельного семейства, а на уровне макросоциальных установок. Некоторые вещи в умах меняются медленнее, чем в реальности.

М Феминистки в 30-е годы XX века проводили подсчеты и выяснили, что женщины получали зарплату в 2–3 раза меньше, чем мужчины. Всех тогда это устраивало, воспринималось нормально. Так же, как в свое время воспринималось нормально рабство. Как люди договорятся о том, что является нормой, так и живут. Сейчас в городской цивилизации много людей, которые недавно приехали из других регионов. Чтобы тут переплавиться, нужно несколько поколений. В результате на этом пространстве люди образуют семьи с совершенно разными представлениями о том, что является нормативным мужским и что — нормативным женским.

Е В европейских странах доход у супругов примерно одинаковый, но у них и равные обязанности по уходу за ребенком. У нас все по-другому, причем ситуация неравенства возникает не когда люди женятся (тогда они оба еще более-менее самостоятельные), а когда женщина садится с ребенком в длинный послеродовый отпуск, теряет социальный статус, независимый доход, фактически все внешние связи. Получается по умолчанию, что дома еще есть женский труд, и супруги вступают в очень противоречивый договор, с которым на самом

деле женщина не согласна. Мужчина согласен больше, потому что он не имеет рутинных домашних обязанностей, но это тоже не приносит пользы, потому что он чувствует себя не интегрированным, часто не умеющим подойти к ребенку, постоянно под гнетом женского недовольства.

У нас на уровне фильмов и статей из журналов есть паритетные отношения, а на уровне семейных образцов нет. У нас мужчина или в гараже, или на рыбалке, если посуду помоет, то уронит достоинство, а все в доме делает женщина. Плюс на это накладывается комплекс ситуаций, когда женщина не работник, пока дети маленькие.

В итоге получается взрывоопасная смесь, когда на уровне именно базовых договоренностей есть неоднозначность по поводу деления обязанностей — они вообще чьи? Они общие или только женские? Дети вообще чьи? Они только мамины, пока они не выросли, или они общие? Мы все равно на уровне установок воспитаны на равенстве прав. А на уровне кухни живут установки фактически столетней давности. Получается конфликт, и с ним нужно разбираться, иначе он будет взрываться в самые неудобные моменты.

Мне кажется, совершенно неправильно, когда в силу этого компота недоговоренностей мужчина оказывается совсем не вовлеченным ни в детей, ни в хозяйство. Получаются две сепарированные области: есть папа, его работа, деньги от этой работы, и есть хозяйство, дом, дети, быт. Они находятся в финансовых связях, потому что одно без другого не живет, но это очень неустойчивая конструкция. Работа обычно находится вне дома, и работающего папу дети не видят — это тоже поле разобщения.

М Мне кажется, что дело обстоит совсем не так просто. Вроде как надо немножко что-то подправить, и все будет замечательно. Нет! Мы можем наблюдать, как происходит постепенное изменение гендерных ролей, и это состояние не взрывоопасное, а крайне устойчивое. Скорость изменения процессов настолько высока, что у меня удивление вызывает, как люди с этой скоростью справляются.
Если сравнивать в историческом и культурном времени представление о мужском и женском условно столетней давности и сейчас, этот процесс иначе как взрыв не описать. Наше состояние — это вовсе не плавное передвижение по дороге, я ощущаю, что мы — осколки,

которые разлетаются в результате взрыва, настолько мощное и глубокое изменение произошло в понимании того, что такое мужское и что такое женское.

Е Мне кажется, что как раз домашние обязанности — это то небольшое пространство совместного делания, в котором все сокращено в городской семье. Вообще, очень полезно иметь совместные дела, например, совместный ремонт, генеральная уборка, выезд на природу, совместные гости, потому что жизнь сейчас очень сепарированная, особенно когда есть маленькие дети.

Получается, что мужчина не должен иметь домашних обязанностей, потому что он единственный работник, он устает.

Ребенок не должен иметь домашних обязанностей — он должен расти и обучаться. И все, что касается дома, если нет помощников, оказывается на женщине. Это не просто тяжело, это подвиг.

Возможно, если бы женщина была обучена в этом плане, она бы чувствовала себя реализованной. Но у нее два диплома и пять сертификатов, а она посуду моет пять раз в день.

М Я недавно случайно листал книжку про девочек в ингушских селениях. Они в пять лет начинают учиться ткать ковры, чтобы к 15 годам, когда они выходят замуж, у них было несколько сделанных ковров. Естественно, у нас совершенно другой уклад жизни, совершенно другие представления об обязанностях. И совершенно иная ситуация в той же Америке, когда помочь женщине поднести тяжелый чемодан — это вызов. «Я не слабая женщина! Я сама понесу свой чемодан!» Кажется, мужчина следует общепринятому этикету, но жест учтивости, перенесенный в другую эпоху, оказывается оскорблением.

Е Часть молодых семей, спотыкаясь о домашние обязанности, с легкостью разводятся. Ведь дома вечно недовольная жена, которая чего-то хочет, а вокруг прекрасные, беспечные молодые девушки, и кажется, что они никогда ничего требовать по хозяйству не будут.

М Когда различия между мужским и женским полностью уходят, это тоже сложно. Например, в шведских супермаркетах нет отдельно мужского и женского туалета. Это последний оплот, последнее прибежище разделения на

мужское и женское в любом обществе, даже во Франции или Германии. А в Швеции нет этого деления. И вот поправляет платье прекрасная блондинка, а навстречу выходит чернокожий атлет, застегивающий ширинку. Является ли это той светлой целью, до которой Россия еще не дошла?
Внутри российского общества тоже много различий. В разных регионах процесс идет волнообразно и вовсе не в одном направлении. Например, советская Средняя Азия пережила период мощной эмансипации. Но после развала СССР женщины снова надели традиционные наряды, образцы поведения опять поменялись.

Хочу отметить важный момент: мы поставлены перед необходимостью договариваться. В ситуации ясной «дорожной карты» договариваться не надо — женщина, можно сказать, сама бросается закручивать банки и мыть полы, а если мужчина попытается вмешаться, она его будет отгонять, потому что он нарушает границы.

В ситуации, когда эти «карты» смешаны, возникает очень много полей неопределенности — действительно, кто мусор должен выносить? Непонятно. Поэтому, конечно, надо

договариваться даже и по мелочам, и в широком спектре — муж и жена, родители и дети. Если следовать «карте» по умолчанию, ребенок сейчас вынесен за скобку домашних обязанностей. Это хорошо для него? Скорее всего, нет, причем речь идет не о каких-то больших делах — прополоть огород или ухаживать за скотиной. Речь идет о самообеспечении, о поддержании жизни.

Е Дети все видят. Это может никак не выражаться словами, но они наблюдают. Мальчики замечают одно, девочки — другое, и каждый склонен воспроизводить ролевую модель родителя своего пола. Если папа моет посуду, то и мальчик будет мыть. Если папа не моет, то мальчик будет говорить: «Это женское дело». И еще они смотрят на настроение. С каким выражением лица мама готовит обед? Папа если что-то делает по дому, то в каком настроении?

По умолчанию ребенок в домашние дела не включен. Не включен и папа. Для взрослых это привычная конструкция. Они сами выросли в семьях, где домашний труд делился между бабушкой и мамой, а дети и мужчины не имели никаких обязанностей.

Если в семье один ребенок, он тоже часто не воспринимается как работник, скорее как принц или принцесса. Тут правильный тестовый вопрос: какими вы видите ваши взаимоотношения, когда он вырастет? Хотите ли вы заботиться о крошке до самой пенсии, или вы надеетесь, что он в какой-то момент подставит вам свое плечо или протянет руку помощи? Эти навыки не формируются сами по себе. Ребенок не освоит сам включение в круг домашних дел.
Семьи, в которых вовлечение детей в хозяйство рассматривается как часть воспитания, намного более сбалансированы. Мне кажется, это более прогрессивная ситуация. Мы же реализуем модель равенства, когда нет женских и мужских дел. Если кто-то строит домострой по репринту — это другой выбор, и там, конечно, будут другие ответы.

Когда домашние дела общие, к ним гораздо легче подключить детей. Ребенку нравится, что он не потребитель, что с какого-то момента он участвует в ведении домашнего хозяйства наравне со всеми: «Сегодня мужской день, сегодня убирают мальчики», «А сегодня мы папу разгружаем». Включение в домашние обязанности становится некоторой привилегией, связанной с возрастом.

Став родителем, человек выстраивает модель, в которой он сам не жил. Всегда очень непросто построить что-то новое по сравнению с тем, что для тебя естественно и понятно. С другой стороны, опять же семья не непроницаема, взрослые и дети видят, как все устроено у других. Поэтому часто попытки включить ребенка в какие-то минимальные домашние обязанности наталкиваются на сопротивление и разговоры о том, что все вокруг нормальные семьи, все вокруг хорошие мамы и папы, всех вокруг ничего не заставляют делать, всем вокруг мама приносит на тарелочке все самое вкусное, и только в нашей страшной, ужасной и невыносимой семье всегда что-то требуют.
Родители часто впечатляются такими заявлениями, может быть, чувствуют какую-то свою вину, начинают переживать: может, действительно наша семья такая ужасная, действительно мы какие-то страшные люди?

Мне кажется, нужно относиться к этому спокойно, с пониманием и без самоукорения. Действительно, среди одноклассников может быть много «нормальных» семей. Ну и что? Надо понимать, что нужно нам, к чему стремимся мы сами. В целом, уже постфактум, люди

будут сожалеть, что не научились тому, другому, третьему. Подрастающие дети часто начинают укорять: «Почему вы нас в музыкальную школу не водили? Не научили забивать гвозди, ловить рыбу, полоть грядки, консервировать огурцы, варить варенье...»

На самом деле все эти домашние обязанности, которые выглядят таким страшным монстром в глазах детей и взрослых, — это ведь маленький огрызок того совместного домашнего труда, который раньше присутствовал в семье и занимал огромное место. Люди трудились в поте лица, чтобы сделать заготовки на зиму и просто обеспечить себя всем необходимым. Сейчас нам от этого осталось маленькое поле, крохотная возможность совместного домашнего труда. Быт вообще-то является составной частью семейной жизни. К сожалению, часто он воспринимается как проблема, и привлечь к нему детей непросто.

Разве сложно подмести пол? Усилия чисто энергетические очень небольшие, времени это может занимать очень немного. Но какие бурные сцены с воплями и слезами могут разыгрываться вокруг подметания пола! Сколько

времени на это уходит! Можно подмести десять полов, затратив меньше энергии.

Ребенок готов делать только то, что ему интересно. Это большая проблема. Ждать, что в жизни все будет легко и всегда интересно, — ложная установка. Кто сказал, что учиться интересно? Это тоже труд. И обернуть учебу полностью во все слои так, чтобы это было только интересно, просто невозможно. И так во всех областях. Человек обязательно столкнется с тем, что не всегда приходится делать только приятные и легкие вещи.

Сейчас в 3–4 классе на ОБЖ детям рассказывают про их права, раздают памятки. Про обязанности ребенка там ничего не сказано. При этом урок труда из программы исключен. Сборы макулатуры, генеральные уборки школы — это все не на детях, а на родителях или платных помощниках. По крайней мере, в городских школах.
Когда есть установка на развлечение и удовольствие, сделать что-то по принуждению бывает непросто. Мне кажется, этот навык в детях надо воспитывать. Это не что иное, как развитие воли.

ФИЗИЧЕ-
СКАЯ
БЛИЗОСТЬ
В БРАКЕ

М По моему мнению, брак — это возможность достижения целомудрия. Именно прожив много лет в интенсивном супружеском общении, можно понять, что такое целомудрие. Часто про целомудрие говорят как про ненарушенную девственность, воздержание, монашеские подвиги. Но, на мой взгляд, целомудрие — это возможность находиться во внутренней гармонии, ясности, любви, нежности, и иногда все это понять можно только спустя десятилетия жизни в браке.

Вообще, стихия пола невероятно взрывчатая, не зря ее так боятся аскеты, не зря она и в художественной литературе, и в кинематографе занимает чуть ли не главное место. Это горючий материал, в котором заключена очень большая энергия. Поэтому от того, каким образом протекает жизнь в браке, очень многое зависит.

Е Про сферу физической близости говорят ничтожно мало именно в контексте длительных супружеских отношений. Зато про секс уровня журнала «Play Boy», порносайтов, всевозможных технологических пособий — это пожалуйста.

Важно знать, что в сферу интимной близости перекочевывают все трудности из других

пластов семейной жизни. Появились финансовые трудности — это перекочевывает в секс. Нарисовалась обида — туда же. Муж не помогает по дому, женщина поправилась после родов — опять трудности в сексе. Это такой универсальный накопитель всех проблем семьи. Состояние интимной сферы при отсутствии физических заболеваний и каких-либо чисто физиологических отклонений достаточно точно диагностирует состояние супружеских отношений.

Секс — это аккумулятор, и надо, по крайней мере, понимать, что он аккумулирует. Люди любят наказывать друг друга отказом от близости: «Ты мне денег не дал, иди отсюда». Или: «Ты опять сидишь в интернете? Давай, сиди дальше».

Затруднения в физической близости могут возникнуть в любой момент, и необходимо

прилагать усилия, чтобы нормализовать эту область отношений. Если люди полюбили друг друга, имели гармоничное физическое взаимодействие, все это можно вернуть на новом уровне. Обычные трудности в браке, если в них не увязнуть, могут интимные отношения со временем даже укрепить.

Первая нормативная трудность — это включение женщины в беременность. Физический контакт с мужем может стать для нее обременительным. В момент родов и последующего периода все настройки женщины автоматически переключаются на младенца. Он становится главным объектом ее физической привязанности. Особенно ярко этот феномен проявляется у первородящих женщин.

Человеческие детеныши сконструированы так, что не могут не вызывать сильнейшую телесную привязанность. Приятно пахнет — от младенца. Самые вкусные щечки — у младенца. Здорово прижиматься — к младенцу. Хочется быть рядом именно с ним. В абсолютно любой ситуации, включая интимные отношения, женщина в первую очередь будет реагировать на сигналы, идущие от малыша.

Основная мужская послеродовая ошибка — резкость и поспешность, травмирующие женщину, не успевшую прийти в себя и восстановиться после родов. Но еще более тяжкая, а главное, значительно дольше избываемая ошибка — неправильные слова, сказанные по адресу недавно родившей женщины. Достаточно

одного «посмотри, во что ты превратилась!» — и отсутствие супружеских контактов может быть гарантировано надолго.

Мы живем в эпоху пониженной рождаемости. И, соответственно, антиматеринский образец женской красоты не может не влиять на наше сознание. Раскрученный в масс-медиа образ узкобедрой и плоскогрудой девицы, смахивающей на мальчика, очень мешает многим женщинам принять те нормальные послеродовые изменения, которые с ними произошли. Этим изменениям нельзя противостоять — это лишь затруднит вхождение в материнство. Конечно, избыточный вес и значительное увеличение объемов мало кого красят, но эти признаки — лишь артефакт. А нормальные изменения — пышная грудь, чуть более выраженные формы — делают женщину в глазах мужа более привлекательной. Девичья красота после беременности и родов должна уступить место новой — женской. Не надо бояться перемен.

М Действительно, мужчина здесь находится в какой-то странной позиции. Жена начинает все более окукливаться, погружаться в себя,

в результате муж оказывается предоставлен самому себе. Настроение у жены становится неустойчивым, она нуждается в повышенной заботе, внимании и опеке, и все это часто на фоне отсутствия физических отношений. Прекрасная молодая женщина, еще недавно отдававшаяся ему со всем пылом, превращается в шарик с колючками, на смену пылким объятиям приходят упреки. Есть дополнительные объективные факторы, которые накладываются на эту ситуацию, — плохое самочувствие, токсикоз, угроза прерывания беременности.
В общем, это важная «полоса препятствий», где могут возникнуть очень серьезные проблемы не только в интимных отношениях, но и в отношениях в целом. Необходимо понимать, что это испытание, которое просто надо пройти, это не какая-то случайность.
Легко представима ситуация, когда между мужем и женой на этом фоне возникают проблемы, и жена бежит в храм к батюшке, жалуется ему, то есть привлекает третью сторону. Мне кажется, без острой необходимости никакой третий человек не должен приглашаться в отношения между супругами. Они должны попытаться найти свой выход из любой ситуации.

Если супруги входят глубоко в опыт физической близости и совместно его проживают, происходит таинство нежного и радостного общения. Несмотря на все изменения, которые неизбежно происходят с возрастом, ни в коем случае нельзя эту область отношений отодвигать, забрасывать,

оставлять в небрежении или подвергать каким-то репрессиям.

Проходит какое-то время, женщина восстанавливается после родов, и это может быть очень радостный период возвращения друг к другу. И что дальше? Возникает вопрос, применять ли какие-то способы предохранения. Мне кажется, не надо иметь глубоких познаний в психологии отношений, чтобы понимать, что все задние мысли во время физической близости, всякого рода ухищрения, выгадывания, высчитывания очень мешают. Бывают ситуации, когда это неизбежно, когда по-иному невозможно, но это уже совершенно другая форма ответственности.

Е Да, это гигантская преграда для гармоничного секса — недоговоренности о способах предохранения и о количестве детей. Часто просто на физиологическом уровне возникают затруднения, потому что мужчина не хочет больше детей и не верит в барьерные

противозачаточные средства, а жена не хочет применять ни таблеток, ни спиралей, потому что все это влияет на здоровье. Возникает страх зачатия. Это очень серьезная проблема. Страх зачатия глушит желание у обоих. Если люди этим сильно озабочены, они придумывают что-нибудь радикальное, например женщина перевязывает трубы, о чем потом обычно очень жалеет.
Хорошо бы понимать, что развитие интимных отношений не может идти исключительно по прямо восходящей линии, не может становиться все лучше и лучше. Может быть по-всякому: вверх, вниз, вверх, вниз, вправо, влево. Замечательно говорил один священник, что все должно быть «медленно и неправильно» — и тогда это показатель живой жизни.

Мы все тащим в семью жесткие нормативы социальной реальности. Бывает, что мамы, особенно первородящие, доводят себя до полного изможденияобычными домашними делами и заботами о ребенке, поскольку не снижают планку отличницы. А физиология женщины устроена так, что для интимного общения она должна быть отдохнувшей, переставшей думать про тазы и пыль.

Мужчине же надо научиться понимать, что если он будет требовать от жены близости в состоянии ее дискомфорта, то ничего хорошего не получится, и надо все эти вещи, которые были не важны или не существовали вначале, как-то мягко вписать в контекст семейной жизни.
Я много лет вела психологические группы и знаю, что у мужчин есть только один ответ на вопрос: как связаны жареная картошка или подметенный пол с сексуальным желанием жены? Да никак, конечно! В их голове это разные вещи. А в женской логике связь самая прямая.

У мужчин нет тех физиологических изменений, которые происходят с женщиной после родов и кормления грудью. Женщине изменения в муже придется учитывать потом, когда у него наступит кризис среднего возраста, страх старения и физиологические проблемы.
Надо учитывать, что женщина, которая считает свое тело некрасивым и его стыдится, будет отдаляться, а не приближаться. Женщина, которая чувствует, что ее обидели, отвергли, будет отдаляться еще больше. Тут нужно понимать, что с женской стороны близость — это вовсе не первый шаг, а последний. У мужчин

часто наоборот: сначала физическая близость, потом все остальное.

К тому же, если детей больше не планируется, желание близости после родов может пропасть — эта система как будто отработала, она не нужна, она выключается. Как консультирующий психотерапевт могу сказать, что обычно горячая интимная близость остается исключительно на романтической стадии отношений.

Плюс в отношениях между мужем и женой некоторая холодность запечатлена исторически. Если вспоминать примеры из советской жизни, то разные кровати или даже разные спальни у родителей — это обычное явление. В парах, где есть эти мощные образцы и они никак не проанализированы, часто все само собой засыпает и даже постепенно отмирает, причем в довольно раннем семейном возрасте.

Очень сильно на качество секса влияет отсутствие достаточной звукоизоляции, когда нет ощущения замкнутой территории — это и дети под боком, и родители за стеной. Причем на женщину это влияет даже больше, чем

на мужчину. По идее, со временем должны возникнуть более совершенные, более подготовленные формы контактов, потому что всевозможные развлечения из молодости типа утренней или дневной спонтанной близости почти невозможны в семье с детьми.

У людей воцерковленных, особенно новоначальных, свои «пункты», которые могут очень серьезно повлиять на все сферу супружеских отношений: нельзя иметь физическую близость во время беременности, кормления грудью, абсолютный запрет во время постов, в праздники, за три дня до литургии.

Вообще, существует много различных стопоров. Скажем, мужская инициатива нормальна, а женская считается чем-то порочным — приличная женщина не может позволить себе проявить желание.

Еще после родов жена обычно сидит дома и вообще никуда не ходит, а муж как минимум ходит на работу, и жена выдумывает, что у него там происходит. Обиды и подозрения могут разбалансировать то, что и так непрочно. Но это все легко преодолимые вещи, как только

люди начинают об этом говорить. Правда, при долгом нарушении гармонии интимной сферы, при долгом периоде воздержания может понадобиться помощь специалиста, потому что можно запустить эту область отношений до крайности.

М Человек сейчас вступает в брак все позднее — в 25 лет и иногда старше, — а энергия пола начинает бурлить в 12, у кого-то еще раньше. Благодаря интернету и его доступности фантазии и способы реализации этой энергии могут быть какие угодно.
Интимные отношения подчас начинаются уже среди школьников. Супруги должны это учитывать. Иначе, когда откроется, что у мужа или жены богатое прошлое, это может стать тяжелой травмой.

Е Своими историями люди обычно делятся при знакомстве и часто принимают их. Одна молодая женщина, которая была замужем уже несколько лет, рассказывала мне: «Мы познакомились, рассказали друг другу все свои истории и поняли, что нам все равно очень хорошо вместе». Противоположные истории я тоже слышала.

Новая реальность, с которой семья раньше не сталкивалась, — это огромное влияние секс-пространства. Просто уму непостижимо, какие гигантские гигабайты видео этой категории качаются по всему миру каждый день. Там красивые обнаженные тела, подтянутые качки, женщины с шикарными формами без грамма жира, немыслимые позы. Естественно, если человек не ставит для себя никаких барьеров, он приходит домой — и что видит? Потускневшую, обрюзгшую жену, которая вечно всем недовольна. А у него в голове картинка, как должно быть: красивый страстный секс с прекрасной незнакомкой без всяких отягчающих обстоятельств, когда люди просто отдаются друг другу и плывут в потоке удовольствия.

Литература, кино, интернет постоянно предъявляют образцы поведения, которые в семье никак не применимы, да они и не должны быть применимы, они мешают. Это совершенно другого рода отношения. Никак нельзя пытаться под них подгонять семейную жизнь, потому что это глубоко антицеломудренные, антисемейные образцы поведения, а семейные отношения идут совершенно другим путем.

Одним из очень трудных испытаний может стать кризис среднего возраста. Он ударяет незаметно и сильно, особенно по мужчинам. В какой-то момент тело понимает, что оно умрет, и тело, именно оно, а затем и все остальные области, протестует против этого: «Не хочу умирать». Это вне зависимости от сознания, установок, вне зависимости от того, что сюда вкладывают христиане. Это очень глубокое телесное переживание — отказ умирать. Он может очень сильно отражаться в интимной области, поскольку возникает сильное желание на этот голос смерти ответить. Что может быть более весомым ответом, как не новая жизнь и новые отношения? Поэтому спортивные клубы заполнены людьми за сорок, которые самозабвенно качают мышцы. Хочется доказать, что ты молодой, что ты можешь. Подчас все кончается разрывом супружеских отношений и попыткой завести новую семью. Если человек на уровне сознания не хочет рушить семью, он просто будет искать какие-то возможности на стороне.

Это совершенно неверное движение, потому что фактически человек никуда не может уйти из этой ситуации. Он может создать только

иллюзию того, что начал новую жизнь, но это даже искушением нельзя назвать, потому что речь идет об очень глубоком изменении, переломе к старости, к встрече с увяданием. Как это принять? Это труд обоих супругов. Здесь очень важно не оставлять человека наедине с этими страхами, потому что взрослые мужчины могут очень глубоко и драматично переживать.

Е Это же история еще и контекстная. На работе у всех кризис среднего возраста, все уже давно поменяли жен. Мужчина открывает журнал, а там 70-летний артист счастлив в своем новом браке с барышней, которая на 50 лет его моложе. А еще он только и слышит, что кто-то разбился на машине, кто-то умер от рака, кто-то от инсульта. Все это не анализируется, потому что люди на самом деле не любят анализировать свои эмоции. В итоге ситуация может взорваться как угодно — от адюльтера до апгрейда.

М Редко бывает, что оба супруга вступают в эту фазу одновременно, и очень важно друг другу помогать. Мы же поддерживаем супруга, когда он болеет или у него трудные обстоятельства

жизни. Но это очевидные вещи. А кризис среднего возраста может никак не выражаться. Наоборот, у человека пик карьеры, вполне успешные внешние обстоятельства жизни, а внутри это может быть полное отчаяние, очень большая нужда в помощи. В общем, нужно чуткое внимание друг к другу.

ПОДРОСТ-КОВЫЙ ВОЗРАСТ ВНУТРИ СЕМЕЙНЫХ ЦИКЛОВ

Семья, как растущий организм, проходит определенный круг развития, и потом начинается новый круг — рождается ребенок, который проходит этапы становления в границах семьи. Потом наступает момент, когда ребенок отделяется от семьи. Дети вырастают, обретают самостоятельность и заводят собственную семью. Начинается новый цикл.

В любом возрасте в отношениях детей и родителей совсем не все рационально, есть значительный пласт иррационального, который наиболее ярко заметен именно в тот период, когда ребенок

вырос, у него самого уже дети.

Обычно родители оказываются в двух ролях — они родители своим детям и дети своих родителей. Они одновременно могут еще находиться в подростковой позиции по отношению к старшему поколению и в позиции взрослых по отношению к младшему.
Как сочетать эти роли? Как их использовать для понимания собственных детей? Исходная точка зрения: нельзя перестать быть ребенком для своего родителя — тебе 30, 40 или 50 лет, но для отца и матери ты все равно ребенок. Они никогда не забудут, как мыли тебя, водили на танцы или ходили в школу на родительское собрание. И далеко не всем удается понять, что их дети действительно выросли.

С моей психотерапевтической точки зрения, опыт отношения с собственными родителями может сильно невротизировать, лишать свободы. Сейчас модно, и психология в этом немало потрудилась, причины всех проблем взрослого человека искать во

взаимоотношениях с родителями. Нетрудно сделать из себя героя-мученика, психологического инвалида детства, всю вину валить на родителей и десятилетиями разбираться с комплексами, которыми вас наградили взрослые. Но это может стать прекрасным топливом для изменения отношения к жизни, изменения отношения к самому себе и собственным детям. Очень важен, с одной стороны, не трагический взгляд, а с другой стороны, четкое понимание, что́ именно уже нельзя изменить в отношениях с родителями.

Старт второго круга, когда дети планируют сами быть родителями, происходит очень рано, когда ребенок думает: «Я никогда не буду поступать так, как поступали мои родители. Я никогда не буду таким равнодушным к делам сына, как папа. Я не буду так сильно контролировать своих детей, как мама». Еще будучи ребенком, человек уже выстраивает и будущее отношение к родителям, и отношение к будущим детям. Жизнь показывает, что эту программу выполнить абсолютно невозможно. Даже те, кто собирался никогда не кричать на детей, срываются и кричат. Те, кто собирался все свое время посвящать детям, понимают, что это не панацея, а, возможно, и неправильный подход к воспитанию.

Очень опасная идея, на мой взгляд, — про токсичную мать. Упрощенно говоря, токсичная мать — это такая мать, которая портит жизнь своему ребенку, она однозначно опасна, и надо от нее поскорее бежать. Действительно, бывают очень сложные пазлы в отношениях, бывают нездоровые душевно и физически люди. Но, когда мать признается токсичной, отношения с ней прекращаются, возводится китайская стена. Это очень непродуктивно, это обязательно потом выстрелит по собственным детям.

Мне кажется, нормальное движение внутри человека, имеющего семью и детей, — это постепенное смягчение позиции по отношению к собственным родителям. Если этого не происходит, для меня, как психотерапевта, это маркер того, что психотерапия не удалась. У человека остается узел обвинений, который не дает ему меняться и расти.

Обычно смягчение происходит в тот момент, когда у человека рождается ребенок. Тогда понимаешь, какой это непростой каждодневный труд: приготовить еду и накормить, не спать ночами, бегать по врачам. В подростковом возрасте казалось: «Что эти родители вообще

делают? Какие у них проблемы? Вот у меня — проблемы, а у них все супер». Став родителем, человек понимает, что почем, и позиция смягчается. Начинается постепенное движение на сближение с собственными взрослыми родителями. В этот момент очень важно, чтобы старшее поколение не давило и не торопило.

Смягчению позиции мешают травматические жестокие раны, прерванное общение или какие-то очень резкие движения со стороны родителей, например, связанные с неприятием брака или любых других серьезных выборов выросшего ребенка. Чем старше ребенок, тем сложнее принять его выборы. В пять лет сложно принять, с кем он общается во дворе; в девять лет — какую игру он выбирает на мобильном телефоне; в тринадцать — как он одевается. Ребенок взрослеет, и нам все сложнее связать с его поведением свою картину мира. Конечно, родительское сердце становится шире и способно многое вместить без отторжения, но иногда это невозможно.

С каждым новым возрастом детей труд собственных родителей становится все более видимым. Пик понимания — это подростковый возраст, когда кажется, что все наши усилия как

будто выброшены на свалку. Ребенок не ходит в церковь, не слушает классическую музыку, не ест правильную еду, закрывает дверь своей комнаты и говорит: «Не заходи сюда!» Или, наоборот, говорит: «Вы никогда не обращали на меня внимания. Вам вообще было неинтересно, как я живу». Тут обычно происходит смягчение, сокращение потока обвинений в адрес собственных родителей: чего недодали, что сделали не так, где отсутствовали и где должны были присутствовать, каких книг не читали. Вспоминается фраза: «За ночные страдания, за душевные муки нашим детям за нас отомстят наши внуки».

Если смягчение по отношению к старшему поколению происходит на глазах у подростка, он получает очень важную модель поведения. Конечно, от подростка все это далеко, он получает знание, но оно очень долго лежит в каком-то буфере и будет извлечено только спустя время.

Подростки проходят период, когда нужно встать на собственные ноги и пойти. Это отчасти похоже на то, как начинает ходить годовалый ребенок — вот он уже пошел, но еще ничего не понимает. Он не понимает, где угол, где ямка, где машина едет, где опасности, но у него есть огромное

стремление идти. В это время нужно очень внимательно следить за ним. С подростком отчасти так же — огромное желание и стремление куда-то двигаться и очень малый опыт. Есть второй вариант развития, когда подросток замыкается. Это депрессивный вариант вхождения в жизнь, когда как будто бы ничего не происходит.

Когда ребенок входит в подростковый период, родитель до конца смиряется, до конца осознает границы возможного. Нужно признать право решать, право делать или не делать за тем, кого ты родил. Нужно понять, что ребенок не твоя копия. Он не знает всего, что ты знаешь, он не ценит всего, что ты ценишь. Подросток будет абсолютно отталкивать авторитет родителей — это такой способ взросления. Очень важно, чтобы и семья не сломалась в этот непростой период.

Подростковый возраст — это поиск границ ответственности, границ возможного

влияния. Родители могут только молиться и желать ребенку добра, но дальше он идет уже своими ногами, возможно, с рюкзачком, который ему собрали родители за то время, пока он рос. Это знания, впечатления, совместные переживания, привитые еще в допубертате вкусы. Это может быть даже не рюкзачок,

а горбик, как у верблюда, что-то такое, что человек несет в себе и против чего даже протестует. Часто подростки говорят: «Зачем вы меня воспитали таким правильным!» Ребенок борется с этой правильностью и не может никуда ее деть, потому что она в него вмонтирована.

Вместо стресса семьи и разрушения отношений этот период можно прожить как избывание собственного подросткового возраста — передряги с подросшим ребенком могут помочь до конца пройти цикл отношений с собственными родителями. Тут помогают хорошие книги, фильмы про пубертат, совместные просмотры семейных видеохроник и фотохроник, потому что, лучше вспомнив свой пубертат, родитель начинает и к подростку мягче относиться, и родительские реакции спокойнее принимать.

Главное — понимать, что подростковый период закончится. Все через него проходят. Хотя есть люди, которые там застревают, и есть те, кто не проходит физически — не выживают. Но все-таки это минимум. Обычно после всех приключений годам к 25–30 получаешь человека, с которым есть о чем поговорить. И цикл продолжается.

М Мне кажется, родителю важно если не в качестве сильного утешения, то, по крайней мере, для осознания ситуации понимать, что современный подростковый возраст — это яркий пример социокультурного влияния на человека. Многими родителями этот возраст

воспринимается как некоторая данность, которая неожиданно наступает, все рушит, все взрывает, и сделать с ней ничего нельзя. Но интересно, что совсем недавно никакого подросткового возраста не было, потому что схема взросления была иной — человек из детства сразу становился взрослым. Когда он достигал возраста, который сейчас называют тинейджерство, он ориентировался на модели поведения старших как на нормативные и считал, что чем лучше он научится воспроизводить то, что они делают, тем скорее он сам станет взрослым. Зачем ты будешь вступать в конфликт со старшими, если ты хочешь вступить в их мир? Плюс к этому взросление наступало очень рано. Черта подводилась в 12–13 лет, в 14–15 лет человек сталкивался со взрослой жизнью. На тинейджерство не было времени.

Сейчас этот большой кусок жизни — молодости, юности, подростковости — основан на подчеркивании своей отдельности от мира взрослых. Это собственный мир с собственной модой, интересами, вкусами — подростковая молодежная субкультура, не влиться в которую практически невозможно. Мне кажется, родители могут отчасти утешить себя тем, что это

некая модель жизни, которая предлагается в современном обществе. Она имеет свои основания.

С другой стороны, важно понимать, что яркие и вызывающие формы и модели поведения могут иметь декларативный характер. Зачастую громкие заявления, клоунады и буффонады могут затрагивать далеко не весь спектр человека, могут быть достаточно поверхностны. Но родители очень остро на них реагируют. Подросток надевает рваную одежду, красит волосы в кислотные цвета, прокалывает нос, наносит тату, начинает утверждать на каждом углу, что родители его не понимают, что никто его не понимает. Это декларация, это такая игра. В нормальных случаях она должна пройти. Это этап, который нужно пережить вместе с ребенком.

Подростковый период связан с половым созреванием и гормональными переменами. Это новое отношение человека к своему телу, острое осознание половой принадлежности, понимание границ собственного Я, подчеркивание границ собственного Я. Зачастую это подчеркивание границ самим подростком в глубине души осознается как не очень серьезное. Одежда,

внешний вид, сленг — все это внешние, броские способы заявить о себе, ведь для того, чтобы фундаментально декларировать свою отдельность, у подростка еще мало что есть.

Семейная жизнь в этот период подвергается испытанию, но одновременно у родителей появляется шанс выйти на новый уровень отношений. Всякое напряжение может вести к преодолению и восхождению, но зачастую подростковый возраст ребенка чисто хронологически совпадает с кризисом среднего возраста у кого-то из родителей. Семейная конструкция становится очень неустойчивой.

Е Вообще, третий пик разводов приходится именно на подростковый возраст детей. Первый — это первые два года брака, когда еще не притерлись. Второй — это третий год жизни ребенка. Третий — когда дети выросли и кажется, что у тебя как родителя ничего не получилось. В этот период нужно сопротивляться течению, потому что оно может нести не в ту сторону.

М Происходит своего рода «перезаключение договора» между родителем и подростком. Наступает момент, когда возрастающий человек

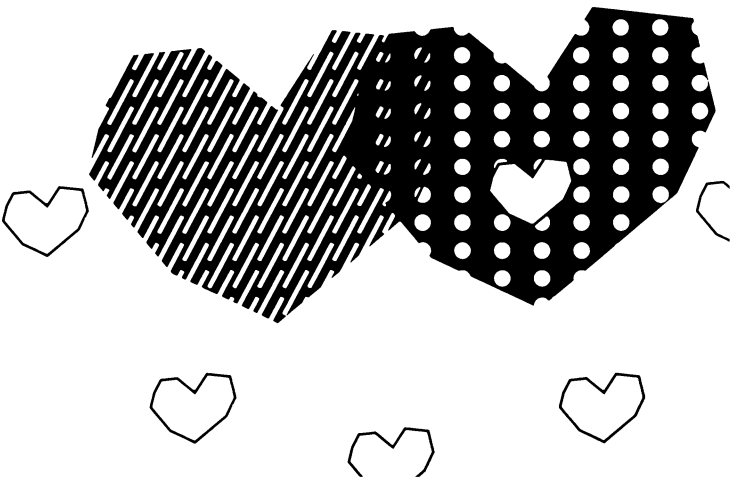
понимает, что родители не боги, что это тоже люди. Образуется новый формат взаимодействия. Этот процесс может развиваться в сторону новой встречи родителей и детей, как людей, которые связаны между собой не только отношениями биологического родства, но и отношениями человеческими. Если в результате каких-то проблем этого не произойдет, тогда биологическая связь сохранится, а человеческая коммуникация, встреча отдельных личностей будет или очень сильно нарушена, или вообще не состоится.

Мне кажется, что отношения могут стать намного богаче, важнее и интереснее, когда мы не просто пытаемся погасить отрицательные эмоции, пережить какие-то обиды, а когда родители и подросшие дети представляют друг для друга взаимный интерес, могут быть собеседниками, чье мнение значимо в разных областях жизни. Переход в эту стадию происходит как раз в период подросткового возраста ребенка.

Е Этот переход не совершается автоматически. Необходимо приложить обоюдные усилия, причем больше — со стороны взрослых. Ваш ребенок уже выше вас ростом, но все равно он

еще не взрослый. Цикл взросления завершается не в пубертате, не в 18 лет и даже не в 21, не с поступлением в вуз и не с его окончанием. Обычно в нашей культуре цикл взросления завершается с созданием собственной семьи и даже с рождением детей. Иногда взросление растягивается до 30 лет, а иногда и до 50.

МНОГОДЕТ-
НЫЕ



Современная многодетная семья может рассматриваться взглядом извне с абсолютно разных сторон — и как пережиток традиционного общества, и как следствие применения жестких религиозных норм к выбору количества детей, и как полная безответственность маргинальных родителей.

Она кажется архаичным образованием и может привлекать к себе повышенное внимание, но только по формальным внешним признакам она напоминает многодетную семью в прошлом. Представление о том, что раньше все семьи имели 10–20 детей, достаточно мифическое. Да, рожали много, но выжившие дети, по имеющимся демографическим данным, составляли примерно треть от числа рожденных. Сейчас совершенно другие цифры.

Современные внешние факторы к многодетности вовсе не подталкивают, скорее даже препятствуют. Городская жизнь с ее ритмами, условиями работы, требованиями образования, форматами жилища не предусматривает такой вариант семьи. Этот выбор делается вопреки, а не благодаря условиям жизни.

Имеет ли значение количество детей? Я совершенно не поклонник марксистско-ленинской философии, но здесь соглашусь: действительно,

количество переходит в качество. Все родители отмечают, как быстро ребенок растет, и часто по молодости, по занятости, по внутренней незрелости взрослые пропускают детство своих детей. Повторяемость этих историй в многодетной семье заставляет родителей даже чисто внешним образом вновь и вновь проходить через этапы взаимодействия с ребенком, с супругом.
В результате такой родительской школы, погруженности в этот опыт формируется совершенно другой взгляд на то, что такое дети, семья, семейная жизнь. Конечно, достаточно одного ребенка, чтобы понять очень многое, но определенная степень полноты и глубины достигается чаще, если эти опыты повторяются на долгой дистанции и родители возвращаются в одни и те же ситуации, которые, как выясняется, совсем не одни и те же — взаимодействие с разными детьми очень различается.

Е Мы — многодетная семья, у нас с Михаилом 11 детей. По нашему семейному проекту рано о чем-то судить, еще не все дети выросли, много маленьких. Но тем не менее взгляд на ситуацию у нас абсолютно инсайдерский, мы внутри опыта многодетной семьи. А с другой стороны, я уже более 15 лет, а с Михаилом вместе десять,

веду Клуб многодетных семей, и больше половины семей в личном консультировании тоже имеют троих и более детей. К тому же мы проводим различные семинары, вебинары, встречи.

Как психолог я могу отметить, что после рождения третьего ребенка в семье появляются свои особенности. И тут главное — снизить планку притязаний и ожиданий.

Сейчас есть так называемый «репродуктивный выбор», который вошел в жизнь не так

давно — в конце 50-х годов прошлого века. Он позволяет семье регулировать количество детей, поэтому многодетные родители в большинстве случаев делают свой выбор сознательно. Дальше возникает такая проблема: детей становится больше, нагрузок тоже больше, особенно когда дети еще маленькие, а люди не снижают планку — они так же стремятся дать детям самое хорошее образование, пытаются во все вникать, то есть не переходят к новым способам управления.

Важная особенность современной многодетной семьи — сами родители в многодетной семье не росли. И тут мы с Михаилом не исключение. А когда человек сам не видел, каково это — расти в большой семье, он все открывает заново и «изобретает велосипед». К тому же нужно учитывать многочисленные навязанные ожидания со стороны общества. «Как же я буду хуже, чем соседка? Ведь ее ребенок ходит в пять кружков». А у соседки всего один ребенок и много помощников.

Получается, что многодетные родители слушают не свою собственную интуицию, а ориентируются на внешний стандарт. В этом случае может возникать очень сильная перегрузка. Я вижу по семьям, с которыми мы связаны по работе

и по жизни: в какой-то момент иногда даже на втором ребенке включается голова и приходит понимание, что равняться на внешние ориентиры не стоит. То есть у многодетных родителей формируются собственные фильтры и собственная позиция в воспитании своих детей.
Обычно формирование позиции по количеству нагрузок, когда родители решают, что они будут делать обязательно, а что не будут делать никогда, происходит постепенно. Приходит понимание, что не надо надрываться и лучше пропустить какое-то занятие, но иметь возможность просто поговорить с ребенком. Многодетные родители меняют отношение к детской самостоятельности, хотя распространенный родительский стиль, тренд поколения — гиперопека, причем не авторитарная, а потворствующая, когда не просто за ребенка все делают, а ему все позволительно. Ребенок задает правила игры — он на вершине пирамиды, центр вселенной. В многодетной семье так не получится. И практически все семьи, чтобы не надорваться, проходят через этап переформулирования «правил игры». Невозможно так же прыгать вокруг троих-четверых детей, как вокруг одного. Да и не нужно! В потворствующей гиперопеке нет ничего хорошего.

Многодетной семье предстоит задача пересмотреть бытовую жизнь, что-то автоматизировать, какие-то вещи делегировать и изменить отношение к стилю воспитания.

Мы не можем претворять в жизнь домостроевские концепции, и даже в большой семье не будет пирамиды, когда соблюдается четкая последовательность зачерпывания каши, и каждый, зачерпывающий не вовремя, получает черпаком по лбу. Но все же пересмотреть иерархию многодетной семье приходится, иначе справиться невозможно.

У психологов есть понятие «норма управляемости» — это то, с чем человек может справиться без перегрузки и глобального перенапряжения. Но в нашей реальной жизни, с ее скоростью, опасностью, отдаленностью всего, эта норма управляемости превышается, когда детей больше чем двое. Например, на прогулке двоих детей можно взять за руки, а троих уже невозможно. Приходится что-то придумывать, исходя из того, что собственных возможностей на все не хватает.

Одна из проблем многодетности — по-старому семьи не справляются, а по-новому еще не умеют. Но обычно через полгода-год возникают новые формы воспитания детей и управления бытом. Меняются договоренности между супругами.

И тогда в семье может наступить гармония. Ведь считается, что самое тяжелое время — когда ребенок один. Его нужно развлекать. Двое детей — конкуренты, которые все время спорят. А когда детей трое, это уже команда. Двумерное пространство превращается в трехмерное, отношения между детьми становятся легче, и обычно конкуренция уходит. Это очень важный плюс многодетной семьи.

Но чтобы научиться управляться с маленькими детьми, потребуется время. К сожалению, у нас

практически не возможно этот опыт получить. Опыт бабушек и прабабушек, если таковой есть, не подойдет, потому что в то время значительно проще относились к детям, быту, образованию и уровню жизни.

Одна из задач, над которой мы с Михаилом тоже работаем, — создание сообщества многодетных семей, где можно обменяться опытом: как семьи отдыхают, как едят, как стирают, как убирают, как сортируют игрушки. Иногда такие сообщества возникают в приходах, иногда в родительских клубах, во дворах, т. е. часто такие семьи друг друга находят, потому что «подобное притягивает подобное». В нашей группе многодетных в Facebook больше 6000 семей.

Еще очень важный момент: если мужчина не включился активно в семейные дела, то это для пары или дорога в никуда, или в глубокий кризис. Если в период детности, который растягивается минимум лет на пятнадцать, родители не проявляют заботу о детях вместе, то никакие отношения этого не выдерживают. Идея, что мужчина «добывает мамонта», а женщина сидит с детьми, в нашем обществе абсолютно не работает, потому что родители обычно с одинаковым образованием, положением, к тому же в сознание всех

глубоко проникла идея равенства, поэтому разделение обязанностей вызывает огромное недовольство.

Я вижу на практике, что увеличивающаяся нагрузка заставляет супругов объединиться — мужчина подключается, потому что видит, что жена просто убивается. И часто, пока дети маленькие, люди оставляют карьеру, уходят на фриланс или проектную работу, позволяющую бо́льшую включенность в жизнь семьи.

Очень важно в период, когда нагрузка, особенно бытовая, очень большая, не угробить физическое и психическое здоровье женщины, потому что, если разница в возрасте у детей маленькая, она переходит из одной беременности в другую, из одного кормления грудью в другое. Чтобы не истощаться, нужно приладиться к этому ритму — научиться есть, спать, заботиться о себе. И особенно — об отношениях между супругами. Это в хорошем варианте, а в плохом варианте мне приходится наблюдать, что примерно на четвертом-пятом ребенке возможен серьезный сбой — и здоровья, и отношений. К сожалению, иногда дело доходит до развода. Я не могу никого судить, но обычно во всех таких ситуациях можно проследить ошибки, когда люди, не зная последствий, сделали не тот выбор. Дело

не в количестве детей, а в том, как правильно распределить силы, расставить приоритеты, передоговориться.

М Бывает, что супруги не решаются на детей из страха. Я не имею в виду, что именно многодетные родители не знают страха. Нет, они так же боятся, переживают, расстраиваются, унывают. Но все-таки страх — это глобальная внутренняя установка на недоверие жизни, недоверие себе, недоверие супругу, которое остро выражается именно в боязни рождения детей.

Стихия рождения в своей неподконтрольности вызывает боязнь у того, кто хочет все решать сам. Недоверие жизни — в отказе передать дар жизни. Мы сами получаем жизнь даром, и этот дар можно передать дальше. Недоверие себе — в неверии в возможность собственной реализации, в силах, которые приходят. Недоверие в отношениях с супругом — опасение предательства, опасение остаться брошенным. Человеку, наверное, невозможно полностью выйти из этого поля недоверия, но можно пытаться, можно стремиться к этому.

Мы ни в коем случае не призываем к многодетности, на наших встречах мы часто это повторяем. Каждая семья должна чувствовать свое

внутреннее пространство и содержание отношений, искать равновесие, свою внутреннюю гармонию, чтобы двигаться в сторону доверия Богу, жизни, друг другу, к «вратам рождения».

Тут необходим поиск некоторой золотой середины. С одной стороны, людям мешают надуманные страхи, опасения, мнение окружающих, и через это можно пройти. С другой стороны, бывает многодетность идеологическая, которая связана с романтикой, очарованием красивой картинкой, некоторым инфантилизмом, и это, на мой взгляд, глубокая ошибка. Решать такой вопрос «по благословению» тоже очень опасно. Ведь не каждая семья может быть многодетной, и такая идеология может завести в трудную ситуацию. Тем более если между родителями нет согласия относительно количества детей и вопрос «продавливается» в одностороннем порядке. Такая ситуация рано или поздно приведет к глубокому кризису.

Для многодетной семьи очень важна включенность отца и перефокусировка центра внимания с детей на родителей. Мужчина, который в стандартной социальной модели убегает от семьи на работу, на самом деле лишается шанса понять глубины семейного общения, в том числе общения с детьми. Мне неоднократно

приходилось видеть, как постепенно, по мере прихода детей в семью, отцы начинают ощущать совершенно иную степень полноты бытия. Происходит изменение системы ценностей. Можно принять как факт, что в современных условиях многодетная семья не может нормально существовать в ситуации «папа на работе». И когда мужчина поворачивается в сторону семьи, происходят множественные изменения и в нем самом, и в отношениях с женой и детьми. Открывается такая глубина и полноты жизни, которую трудно себе представить. Переживание радости отцовства очень существенно изменяет жизнь самого мужчины и всей семьи.

Е Многодетным семьям надо научиться принимать повышенное внимание окружающих, которое часто проявляется в возгласах: «Ого, молодцы!», «У вас, наверное, денег много!», «Это все ваши?!». Хотя в последние годы из-за социальной рекламы на семью с несколькими детьми реагировать стали лучше, но навязчивое внимание иногда заставляет родителей нервничать — одевать детей с большей тщательностью, пристрастно следить за их внешним видом. Такое ощущение, что ты постоянно сдаешь экзамен.

Многие многодетные семьи жалуются, что это утомляет. В какой-то момент — раз! — и семья изобретает способы ответов и реагирования, но надо понимать, что такие семьи — действительно необычное явление, а все необычное привлекает внимание. Надо осознавать, что это относится не к вам конкретно. Это принцип жизни и способ реагирования. Иногда пожилые женщины поджимают губы: «А я себе не могла такого позволить!» Скорее всего, за этим стоит какая-то боль, и дело совсем не в вас.

Еще реакция бабушек и дедушек может быть парадоксальной, потому что, когда количество детей в семье детей отличается от количества детей в семье происхождения, это вызывает недовольство. Получается, что нарушаются семейные традиции. Бабушка может ворчать на появление третьего ребенка: «Вам что, двоих мало?!» Но наверняка через очень короткое время она включится и даже будет гордиться. Первая реакция иррациональна. Вместо радости от рождения нового внука страх и недоумение — это часть травмы поколения. Ведь наши бабушки росли в больших семьях, но позволили себе только одного-двух детей, это был их выбор. Важный момент: не надо делать преждевременно из самого старшего ребенка взрослого.

У психологов есть термин «parents identification», когда ребенок функционально выполняет часть родительских ролей. Если детей больше чем двое, пока родители учатся разбираться с бытом, хозяйством, разными ежедневными вопросами, старшего ребенка призывают как помощника. Иногда без этого не обойтись, но важно не делать это специально и сознательно.

Помощь старшего ребенка надо использовать минимально. Возможно, он сам хочет помогать, но, если разница между детьми небольшая и старшему всего лет пять-шесть, а в восприятии мамы он взрослый, это может быть вредно. Обычно родители чувствуют, до какой степени нагружать старшего.

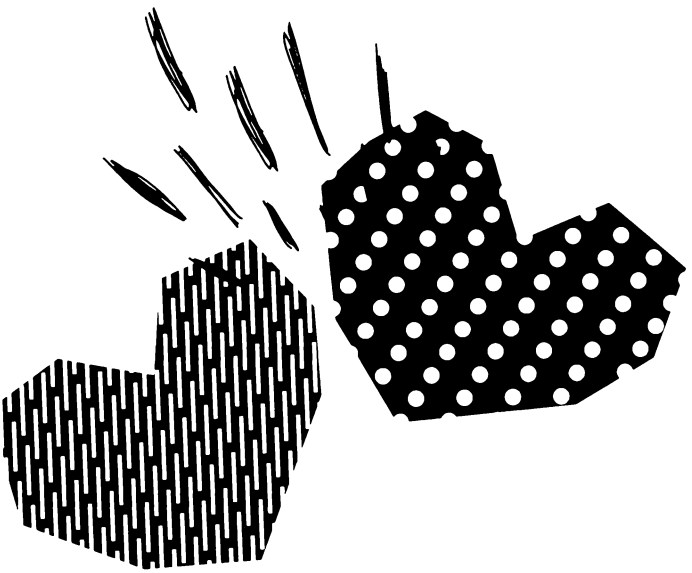
Так получается, что по делению родительского внимания самые старшие и самые младшие всегда так или иначе свое получат — не положительным способом, так отрицательным. Малыш еще на сильной эмоциональной пуповине у мамы, со старшим-первопроходцем все важно, интересно и значимо, а средние дети могут «потеряться» и из-за этого иметь сложности с поведением.

По моим наблюдениям, как только многодетные родители эту проблему осознают, они довольно быстро ее решают. Для среднего ребенка нужно

искать нишу специализации. Каким он будет в семье? Старший — самый умный, самый взрослый, младший — любимый сладкий малыш, а средний — он какой?

И очень важно не отдавать никого эмоционально бабушкам или помощникам. Мне кажется, что, когда детей появляется больше чем двое, это уже команда, и не хочется никого отдавать. При очень сильной усталости можно и даже нужно просить о помощи, но главное — не передоверять надолго, оставаться основной фигурой привязанности.

СЕМЕЙ-
НАЯ ЖИЗНЬ
В ЭПОХУ
ИНТЕРНЕТА



Е Хотя изолироваться от интернета полностью сегодня невозможно, хорошо бы семье выстроить грамотную долгосрочную стратегическую политику, касающуюся и детей, и взрослых. Доступность интернета совсем не нейтральна для семьи, она таит в себе вместе с возможностями очень много потенциальных опасностей. Есть такой тест — «Нарисуй свою семью». Раньше дети рисовали в центре телевизор и вокруг него себя, папу и маму. Сейчас дети рисуют папу за компьютером, маму с планшетом, старшего брата с ноутбуком, себя с игровой приставкой, то есть даже нет экрана, вокруг которого собирается семья. Теперь экран у каждого свой. Известная шутка: когда можно всю семью застать вместе? Когда выбило роутер и все сбежались его проверять.

Эту современную особенность очень сложно преодолеть, потому что не только институты, но и школы, причем и среднее звено школ, и даже начальное, часто используют интернет как учебное пространство. Там не только задания или какие-то проекты — там выкладываются домашние задания. Вместо дневника — блог, вместо записи родителям — родительские группы в WhatsApp или в Facebook.

Можно все пускать на самотек и ничего не регулировать, и тогда от половины до трети, а то и до двух третей свободного времени, когда все дома, семья будет проводить в экранах.

Иногда родители это используют, ведь лучший способ избавиться от ребенка — это дать ему планшет или включить кино. Вроде бы он занят, к тому же ты не просто ребенка выключил, а ты его посадил смотреть обучающую программу. Здесь одно цепляет за собой другое. Не надо смотреть непонятное слово в словаре — достаточно пойти в Google-переводчик. Не надо открывать энциклопедию — достаточно посмотреть в Википедии. В принципе, все свободное семейное время может быть поглощено этой доступной, многовариантной виртуальностью.

М Взрослые тоже могут пропадать в интернете. Вот достаточно простой и нехитрый подсчет: если из 16 часов бодрствования в день человек два часа проводит в сети, то, соответственно, в год получается больше месяца. Из пространства семьи вычеркнуто больше месяца внимания.
Пусть все это время люди сидят и читают Википедию, повышают информационную грамотность, но внимание и силы вкладываются во

что-то, кроме семьи, и это приобретает ценность. Человек уходит из отношений в какой-то другой способ проживания жизни. Сайты, форумы, Facebook — может показаться, что там есть люди более близкие по духу, более интересные, чем те, которые рядом. И человек будет физически присутствовать в семье, но это присутствие станет вялым, ненасыщенным, потому что все богатство и палитра отношений перекочевали в интернет.

Е В семье должны быть выработаны четкие правила на пользование интернетом. Нужно договориться, где будет пространство, свободное от сети. Но очень часто мамы, которые не работают, а сидят дома, сами спасаются от своих внутренних состояний просмотром лент, блогов. У них тоже ощущение, что они учатся, потому что есть блоги кулинарные, есть блоги родительские, есть блоги по любому спектру интересов. Иногда помогают механические ограничения. Например, западные люди на рабочие вопросы отвечают только с 10 до 18. Это уже часть культуры. И в России есть семьи, в которых роутер настроен так, что он в восемь вечера перестает работать. Законы могут быть любые, главное — чтобы они устраивали всех членов семьи. А когда для взрослых одни законы, для

детей — другие, как правило, это плохо работает. И все же до семи лет, а лучше и дольше, ребенку не стоит иметь смартфон. Хорошо бы, чтобы ваш ребенок обзавелся смартфоном последним в классе, а не первым.

Именно взрослые, имея работу в интернете, имея зависимость от соцсетей, подают растущим детям пример. Во многих семьях дети просят: «Мама, выключи интернет. Папа, положи телефон», — а не наоборот. Сейчас, по крайней мере в городах, работа и занятость взрослых очень плотно связаны с интернетом, а он доступен абсолютно везде — и на прогулке с детьми, и в ванной, и в машине.

У молодежи есть свой способ борьбы с интернет-зависимостью. Когда молодые люди встречаются в кафе,

все свои девайсы они складывают горкой на стол. Потому что, если они этого не сделают, каждый будет сидеть в своем экране и никакого разговора не получится. Кто первый не выдержит и потянется за смартфоном, тот платит по счету.

М Что касается взрослых, интернет — это и увеличивающаяся возможность коммуникации, и фриланс, и получение информации, которую иным образом не найти, и ощущение свободы.

Но если мы посмотрим статистику, какого рода сайты самые популярные, окажется, что это порносайты — люди не идут в интернет читать «Войну и мир» или слушать Моцарта, это исчезающие доли процента. Люди идут в интернет с другого рода запросами. И это является потенциально опасным для семьи. Это как минимум симптом трудностей в отношениях. Не говоря уже о том, что в христианстве это выглядит как прямое нарушение заповедей.
Доступный интернет приводит к тому, что работа, и без того у многих нелимитированная, полностью теряет границы: лишний раз проверить почту, ответить на мессенджер, посмотреть котировки, курсы, прогноз погоды, новости. Конечно, есть плюс в том, что у папы или у мамы удаленная работа. Но в результате эта работа намазана ровным слоем на все пространство жизни.

Конечно, чем больше между взрослыми напряжения, какой-то рассогласованности, тем сильнее желание удрать в сеть. Работает это по-разному. Часто человек сам не понимает, что сидит на крючке. Иногда таким крючком становится потребность в постоянном притоке новой информации. Эта потребность ничуть не слабее,

может быть, даже сильнее, чем привычка наших бабушек не пропускать ни одного новостного выпуска и постоянно слушать радио.

В очень большой степени интернет разбухает за счет видеоконтента, рекламы, картинок. Происходит вовлечение человека в поток мелькающих образов, в результате создается ощущение повышения жизненного тонуса, какой-то подпитки — ты на связи онлайн. Наводнение в штате Пенджаб — зачем тебе о нем читать? Это знание абсолютно лишнее, оно не имеет отношения к твоей жизни, но тем не менее оно тебе дано. Все о нем читают. В результате если ты отключаешься от новостного потока, то возникает ощущение выключенности, выброшенности из жизни, эмоциональной опустошенности.

Социальные сети и тот же Facebook — это шоу. Если собрать вместе сто человек и они будут ежедневно выкладывать события своей жизни, то мы обеспечены шоу круглый год, не надо больше смотреть художественные фильмы и сериалы. А если их тысячи? Естественно, постоянно что-то у кого-то происходит. В метро все сидят со смартфонами и смотрят бесконечные ленты — Инстаграм, различные чаты.

В какой-то момент может оказаться, что люди живут в одной квартире, но в разных пространствах. А где-то там, в виртуальном мире, развились полноценные отношения совершенно другого характера. Вернуться назад, сделать семейные отношения интересными — это непросто. Недостаточно просто выключить телефон. Это долгий и сложный процесс, это труд. Можно провести эксперимент: ответьте себе на вопрос, сколько вы хотите проводить времени в интернете, а потом посчитайте, сколько вы проводите там реально. На этой вилке очень многие могут увидеть часы жизни, которые они тратят вроде бы против своего желания.

Впрочем, надо признать, что интернет — вовсе не однозначное зло, у него много плюсов. Другое дело, как с этими плюсами поступить. Надо оценить, в чем преимущества интернета, а в чем — риски для вашей семьи.

Хорошо мужу и жене вечером сходить в кафе или дома на кухне попить чай. Но часто этот выбор люди не делают, хотя у них в сознании он маркирован как правильный. Почему они делают другой выбор? Какой недостаток восполняется? Может оказаться все что угодно.

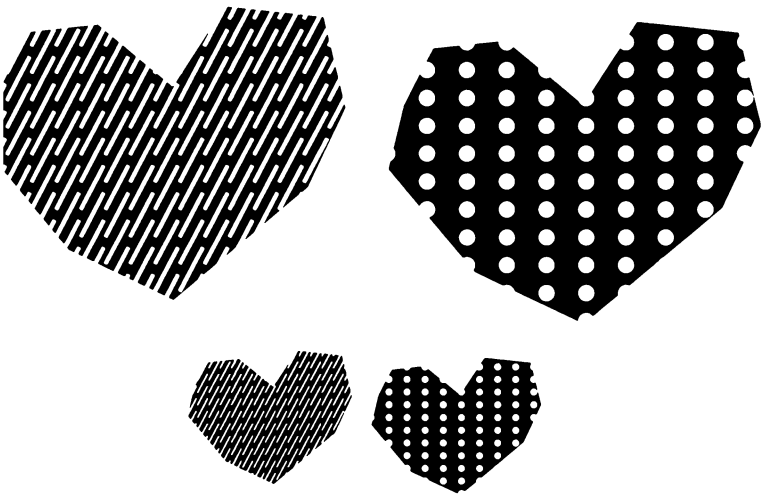
Например, человек желает забыть реальность, в которой он находится.

Когда в семье проблемы, например, в отношениях мужа и жены, в отношениях родителей и детей, и в этих реальных трудностях осуществляется выход в интернет, чтобы получить другие отношения, другую жизнь, чтобы забыть эти трудности, — это один путь. Другой случай, когда в семье в общем и целом все хорошо и нормально, но тем не менее эта область присутствует, и она тоже, естественно, влияет на ситуацию в семье.

Здесь очень важен вопрос границ. Если семейные отношения составляют 10% от общего общения, то их качество будет чрезвычайно низким. У людей, которые особо зависимы от интернета, вообще может происходить подмена реальных отношений, тогда семья разрушается. Понятно, что не в интернете дело, что это могло произойти и без него, но отсутствие границ, маркеров и сдерживающих центров имеет непоправимые последствия. Мы просто нажимаем на кнопочку, никто ничего плохого не делает, в сознании отсутствует понимание, что нажать на кнопочку — это часто очень

серьезный шаг. Иногда антивирус говорит: «Вы серьезно согласны зайти на этот сайт? Вы осознаете последствия?» Ты думаешь: «Нет, сюда не пойду. Потому что не хочу, чтобы вырубило компьютер». То же самое в семейных отношениях: далеко не всегда нужно нажимать на эту кнопочку, прежде стоит хорошо подумать, а то незаметным образом окажется, что вся жизнь семьи наклонена, деформирована, сильно переформатирована.

ОТНО-
ШЕНИЯ
СО СТАР-
ШИМ ПОКО-
ЛЕНИЕМ



М Между поколениями конечно же есть разница, но нам выпало жить в эпоху, когда эта разница всячески подчеркивается. Поэтому вопрос отношений в какой-то степени зависит от нас самих, в какой-то степени — от окружения. Но здесь есть важный вопрос — насколько сильно момент сепарации, наличия отдельного жилья, финансовой независимости от родителей влияет на выбор и что происходит в том случае, когда он сильно влияет. Если эти темы в сознании предстают как главенствующие или очень сильно влияющие, они способны деформировать начальный процесс сложения семьи.
При старте семейной жизни отношения с родителями могут бледнеть, восприниматься как болезненные помехи, как то, от чего надо как можно скорее оторваться. Но потом, спустя 10, 15, 25 лет, эти отношения возвращаются в другом качестве и в другом статусе. Для людей уже на дальних этапах семейной жизни становится важным, как были прожиты эти отношения в момент отрыва.

Здесь, как в подростковом возрасте, идет процесс перемены отношений между родителями и детьми, возникает следующая ступень этой перемены. Заинтересованы обе стороны, просто детям в этот момент это незаметно, потому что

они полностью сосредоточены на своей семье. Чтобы отношения сохранились и чтобы они не деформировались, не стали болезненными, в это должны вкладываться и родители. Не должно быть такого: мы предоставили вам квартиру — и живите теперь сами. Необходим поиск золотой середины, когда, с одной стороны, новая семья отделяется, а с другой стороны, сохраняется взаимное внимание, уважение, интерес, взаимная поддержка. Но опять же поддержка не удушающего характера.

Да, молодые люди должны жить своей жизнью, отвечать за себя. Но связь со старшим поколением не должна прерываться. В тот момент, когда новая семья уже сделает следующий шаг и эти молодые люди обретут статус отца и матери, возникнет интерференция, очень важное наложение, и их отбросит к своим отцам и матерям. Их собственное отцовство и материнство вернет их совершенно по-другому к отношениям с родителями. Произойдет встреча в статусе материнства-отцовства.

Е Но наступает момент, когда родители нуждаются в гораздо большем участии, чем раньше. Далеко не всем доводится сохранить

самостоятельность вплоть до момента ухода, часто этому предшествует период, когда заботе о родителях требуется посвящать очень много времени. Люди, которые всю жизнь настраивались на отделение, на отдаление, в это время могут повести себя по-разному.

Я знаю одну женщину, у которой никогда не было близости с мамой. Так получилось, что ее растил папа, а мама жила отдельно в другом браке, и понятно, что отношения были очень сложные. Потом мама слегла с инсультом.

В этот момент дочери нельзя было не включиться. Она организовала лечение, реабилитацию, потом сняла ей квартиру в соседнем подъезде, максимально близко к своей квартире. У мамы было около двух лет между инсультом и уходом. В это время она была не совсем самостоятельна, потому что толком так и не восстановилась. Сначала дочь очень мучилась, а потом поняла, что это единственное время, когда они с мамой могут познакомиться по-настоящему.

Один наш друг сказал: «Я по-настоящему познакомился со своим отцом за шесть дней до его смерти. Хороший оказался мужик. Жалко, конечно, что не обо всем успели поговорить».

Наступает период, когда дети уже не могут использовать своих родителей. Бабушка не в силах водить своих внуков в музыкалку и денег на отдых или на машину не даст. Меняются роли, и это непросто. Для кого-то испытание, когда престарелого родителя нужно взять в семью или поселить ближе и отдать часть сил, бюджета и внимания пожилому человеку, с которым всю жизнь были сложные отношения, который сам находится в очень сложном состоянии. Это определенный опыт, который может быть как просветляющий, так и травмирующий.

Некоторые очень хорошо помнят свои детские впечатления от собственных бабушек, которые были взяты родителями в дом по причине старческой деменции или какого-то заболевания. Вспоминаю рассказ одного человека, который говорил: «При мне лежачий дедушка месяцами вслух просил смерти. А я играл рядом». Конечно, это была глубочайшая травма. Есть другие случаи, когда та же лежачая бабушка успела согреть настолько, что это было маяком по жизни. Нет общих случаев, а есть то, что человеку довелось пронести через жизнь. Это неподсудно. Тот дедушка, который просил смерти, ни в чем не виноват.

У нас сейчас доминирует идея самостоятельности. Родители позже прекращают работу, никто не рвется на пенсию ни в 55, ни в 60. При наличии заработка и интереса люди предпочитают работать дольше и сохранять самостоятельность. Они рассчитывают, что в старости будут самостоятельными и никого не обременят, и вообще лучше пойти в оплачиваемый дом престарелых. Сейчас этот европейский стандарт потихонечку входит в жизнь: отдать ребенка в детский сад, болеющего — в больницу, а старого человека — в дом для стариков. Людям в этой модели кажется, что лучше не обременять своих близких, а быть в немощи в специальном месте. Бабушки копят на похороны, чтобы никому не создавать проблем своей смертью.

Какая у вас картинка счастливой семьи? Все три поколения живут в одной квартире и сидят за одним

столом? Или каждое поколение живет в своей квартире, и все видятся три раза в год на праздники? Мы, делая этот выбор, закладываем основу отношений наших детей к нам самим в пожилом возрасте.

По моим наблюдениям, в семьях, которые имеют дворянские корни, гармоничное проживание разных поколений на одной территории встречается чаще. Может быть, это определенная культура, которая сохранилась в последующих поколениях, может быть, умение выстраивать границы, потому что очень часто семья живет на одной территории, но это не

семья, а коммуналка по сути. Общая — только территория, и больше ничего: разные полки в холодильнике, разные бюджеты. Все разное.

Иногда дачи служат таким местом, где многопоколенные семьи встречаются гармонично. А бывает, что все собираются, но никому не хорошо. У меня есть целая тема про летнее обострение отношений, когда люди, которые живут далеко друг от друга, временно — на месяц, на несколько недель — соединяются, чтобы детей вывезти и повидаться. Раньше это были дома прабабушки и прадедушки, но они не у всех сохранились.

М Во Франции существует большое количество разных типов съемного жилья, рассчитанного на одновременный заезд большого количества людей. Это как раз для многопоколенной семьи, которая летом на две недели съезжается в одно пространство, — бабушки, дедушки, тети, дяди. Существенный момент — что все там не у себя дома, все в гостях, на равных правах. Но все соединяются и живут вместе, общаются.
Что касается российской ситуации, то семьи молодых людей настроены на отрыв. Вначале не смущала комната в общаге. Движение

к совместной жизни было настолько сильное, что бытовые вопросы как-то преодолевались. Но планка сдвигается, и современные люди, которые пытаются вступить на этот путь, хотят сразу иметь стартовый набор в виде отдельного жилья, причем даже не абы какого.

Е Сначала идет расчет экономической базы, а потом принятие решения о семье. Есть теория, что поколения, идеалистически настроенные, чередуются с поколениями гораздо более прагматичными. Это с одной стороны. С другой стороны, это дети, которые родились и выросли в 90-е, когда на полках магазинов появились продукты. Это дети, которые уже привыкли выезжать на море, в языковые лагеря и не испытывать никакой нужды. Поколение достатка. Иногда вопрос отделения — это вопрос снижения материального уровня жизни, а они этого не хотят.

М В современных городских условиях создание семьи побуждает наконец отделиться тех детей, которым зачастую не 17, а уже 20 и 25, может, и 30 лет, которые жили раньше с родителями и пребывали в статусе полудетей-полувзрослых. Им было удобно, их кормили, им стирали, никто

с них ничего не спрашивал, и никто никаких требований особо не предъявлял. Родителей можно понять, ведь, как правило, в семье всего один или два ребенка. Естественно, старшее поколение не спешит расстаться с детьми, это их центр жизни. Взрослые дети им подыгрывают, и далеко не всегда стратегия на отделение реализуется. Молодожены начинают жить вместе с родителями жены или мужа, то есть опять же в статусе полудетей-полувзрослых со всеми вытекающими последствиями. Семья, внутри которой зарождается новая семья, — это ситуация прогнозируемой сложности.

Впрочем, я знаю замечательную историю про одну такую семью. Молодые люди жили со свекровью, у них были сложные отношения, периодически возникали конфликты. Наконец супруги решили съехать и уже на пороге их постигла мысль: мы что-то делаем неправильно. Это при том, что у них уже были собственные дети. В конце концов, встречая вокруг абсолютное непонимание, они приняли решение: «Мы остаемся». Они прожили со свекровью тридцать лет, и уже потом они стали понимать, что их к этому побудило. Первая причина — помощь со стороны бабушки. Вторая причина — отношения детей и бабушки. Третья причина, мне кажется, самая

важная в культурологическом и социологическом смысле — супруги задумались о том, откуда их дети возьмут пример отношений с пожилыми людьми? В результате семья получила этот опыт — что такое жить со старым человеком. Не навещать по воскресеньям бабушку, которая дарит конфеты, а жить со всем тем, что сопровождает старость.

Эта история не вписывается в формат отношений в атомарных семьях, которые должны разлетаться. Но все-таки в России такие рудиментарные традиционалистские подводные течения есть в большей степени, чем в Америке, странах Западной Европы. Например, в Соединенных Штатах огромное количество пожилых родственников отправляют в дом престарелых не потому, что к ним плохо относятся, а потому, что иные варианты просто не продумываются как реальные.

Сама по себе установка, что надо подстроиться, найти общий язык со старшим, активно изгоняется из образа атомарной семьи. Можно сказать, что нормативным поведением для типа семьи, который мы имеем сейчас как довлеющий, становится удаление, сепарация, и это

воспринимается положительно всеми сторонами. Поколение родителей хочет жить своей собственной жизнью и не особо влезать в жизнь молодых, и не подстраиваться под нее. И поколение детей тоже хочет жить отдельно.

Е В трехкомнатной стандартной квартире сложно себе представить трехпоколенную или четырехпоколенную семью с комфортным проживанием. Мне кажется, теснота жилища играет очень значимую роль. Но дело не только в этом. Я знаю некоторое количество семей, которые живут многопоколенно, то есть два-три поколения, в коттедже. Когда-то родители построили большой дом в ближнем Подмосковье, их дети уже образовали свои семьи и по какой-то причине — или не хотят, или хотят, но не могут по-другому — живут вместе с родителями.
Я знаю несколько случаев вполне гармоничных семей и знаю несколько негармоничных. Гармоничные говорят: «У нас много места, нам там хорошо». А негармоничные настолько устали от этой совместной жизни, что сделали разные входы для минимального пересечения.
Очень может быть, что семья из нескольких поколений хороша для детей, потому что, к примеру, сколько времени в неделю ребенок

видит бабушку или дедушку? Сколько времени они могут не просто поразвлекать внука, а качественно побыть вместе? Некоторый уровень общения предполагает совместное проживание, и если проживания нет, то нет и такой плотности общения.

М Вопрос о жилплощади чем-то сродни вопросу, что было раньше — курица или яйцо? То ли современная городская квартира определяет тип семьи, то ли сначала создается семья, и под нее подбирается городская квартира. Что на что влияет определяющим образом? Конечно, не только в России, но вообще во всех крупных городах жилплощадь, как правило, рассчитана на атомарную семью. Это папа, мама и максимум двое детей. Но мне кажется, что отталкиваться от жилплощади как-то странно, потому что, если бы я пытался решать эту дилемму — курица или яйцо, — я бы склонялся все-таки к тому, что сначала есть некоторая мысль о семье, а потом уже варианты того, как и где она будет жить.

С относительно доступным жильем сейчас намного легче, чем в Советском Союзе. Если вдруг представить, что будет еще легче, что появится какая-то суперипотека, то все равно

многопоколенная, вместе живущая семья будет скорее редкостью, поскольку довлеющей моделью останется сепарация, самостоятельная жизнь. Дело не в жилье, а в голове. В Соединенных Штатах проблем с жильем никаких, а люди живут отдельно.

Е Существуют наследственные образцы. Многие современные потенциальные родители выросли вместе с бабушками и дедушками, но отношения были сложными. К сожалению, получается, что либо вообще нет образца проживания с разными поколениями, либо образец есть, но он негативный. Те, кто жил с родственниками, всегда хотели жить отдельно. В Советском Союзе были огромные очереди на квартиры, кооперативы. Сейчас возможностей больше, и в голове у молодых присутствует формат атомарной семьи как цель реализуемая и достижимая. Такой образец работает не на пользу совместному проживанию. Плюс значительно увеличилась мобильность, миграция внутри страны. Москва сильно выросла за последние 20 лет — сюда переехали люди из других городов, а их старшие родственники остались на родине. Огромное количество активных и талантливых

перебирается в столицу. В итоге они либо живут далеко от родителей и видятся один-два раза в год, им это нормально, это для них исход с территории гораздо менее благополучной социально и экономически, где меньше возможностей. Либо они потом покупают жилье родителям и перевозят к себе поближе — и потому, что дети маленькие, нужна помощь, и потому, что скучают. Но первоначальный импульс обычно такой: мы уедем, у нас будет другая новая жизнь, другой большой город, масса возможностей. Потом с этой реализованной возможностью люди поступают по-разному. Я видела удачные примеры объединений спустя 10, 15, даже 20 лет жизни раздельно. Видела и очень неудачные. Но можно жить не близко и при этом абсолютно не отделиться. Это может страшно мешать молодой семье.

М В атомарной семье родители и дети создают такую тесную связь, в которой они не состоят в многопоколенной семье, где толпа детей, бабушки, дедушки, то есть много разных других связей. Между отцом, матерью и детьми, конечно, фундаментальная связь, но она не приобретает такой удушающий

характер колбы, как в атомарной семье, где родители и дети замкнуты друг на друга постоянно и безальтернативным образом.
Связь между детьми и родителями выращивается с ранних лет. Она останется важной, тесной и глубокой на всю жизнь, вопрос только в том, какие трансформации она будет претерпевать. У детей не получится создать свою семью, если эта связь не изменится. Могут быть ситуации, когда тесный тандем мамы и дочки сбрасывает мужей, как листья, потому что мужчины этого тандема не выдерживают.

Е Я знаю случаи, когда мама давила на дочь: «Когда ты с ним разведешься, наконец? Ребенок уже подрос. Сколько этот мужчина будет нам мешать?» Квартиры у них разные, это не совместное проживание, но, по сути, осуществлялась модерация выбора взрослой дочери.
Я вижу много семей, в которых люди не выходят из симбиоза и захватывают внуков. Это случается, когда собственное материнство бабушек было либо чем-то омрачено, либо не осуществилось из-за работы. Бабушка хочет на законных основаниях получить себе кого-то для выращивания, потому что ее материнство не было реализовано. Она номинально мамой была,

а формально все материнские обязанности — эмоциональную заботу, кормление, выгуливание — выполнял кто-то другой, и симбиоз продолжается. Это не просто пребывание с третьим поколением, которое может быть кому-либо полезно. Тут происходит подмена ролей.

Важно понимать: симбиоз образует либо неполная семья, либо семья, где дефицитарные отношения между супругами. Когда оба супруга живы, когда они друг другу рады, им есть о чем говорить, симбиоз ребенок-родитель не образуется.

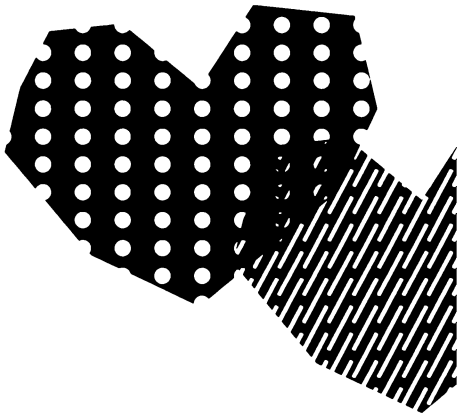
М Именно от родителей зависит, как сложатся их отношения с выросшим ребенком. Потому что ребенок сконцентрирован на процессе образования новой семьи, туда уходят основные силы. Рассчитывать, что при этом он сможет заниматься выстраиванием отношений с родителями, мне кажется, не стоит.

Е Очень важно молодых людей на первый год оставить в покое и вообще вмешиваться минимально, только по запросу. Потом очень важно обсудить, как видит каждая сторона участие родителей.

Отношения с вырастающими детьми — это особая область. Сепарироваться непросто. Возможно, мама представляет себе, что все равно раз в неделю будет приезжать помогать — убирать, готовить. Как сын будет жить без ее котлет? Он к котлеткам привык. Молодыми это может восприниматься как вторжение.

Тут проблемы с дистанцией могут быть в обе стороны — как слишком близко, так и слишком далеко. Родители могут дистанцироваться слишком сильно, а это совершенно не то, чего ждут дети. В моей практике был случай: женщина, которая росла в многодетной семье, привыкла, что дома всегда шумно, много всего происходит. Она от этого очень страдала в детстве, но при вступлении в брак ей стало не хватать кипения жизни, шума, разнообразных отношений. В ее новом доме этого не было. И она начала делать шаги в сторону сближения со своими близкими, чтобы эта бурная жизнь опять вернулась. Муж ее поддержал, он ничего не имел против того, чтобы у них дома появлялись родственники жены.

И В РАДОСТИ,
И В ГОРЕ



Вступление в брак раньше предполагало разделение супругами всех трудностей семейного пути, то есть муж и жена, становясь одним организмом, одним телом, естественным образом должны были разделять все, что происходит с каждым из них. Поэтому внешние трудности, болезни, сложности на работе — все это предполагалось как обоюдно несомое. Тем более что заключению брака придавалось центральное место наряду с рождением и смертью. Словесное оформление важности этого момента в полной мере присутствует в обрядовых песнях, причитаниях, церковных чинах и юридических контрактах.

Но сейчас картина видится очень смешанной и в целом не очень адекватной. Например, из свадебного обряда подчищены все элементы трагического. В классических свадьбах накануне церемонии устраивались девичники, совершались плачи и причитания — невесту провожали как на бой, подчеркивая, что это тяжелое испытание, новая жизнь и, конечно, совершенно новый статус. Сейчас получается, что на первом плане цветы, поздравления, свадебное платье, гуляния, медовый месяц, страсти, чувства, а моменты испытаний и труда вообще не присутствуют. Когда же трудности начинают

всплывать, может возникнуть несоответствие между торжественными маршами, которые звучали на берегу перед отплытием, и теми штормами, в которые это судно попало.

С другой стороны, трактовать брак и рождение детей как сплошную трудность и конец жизни представляется мне тоже неадекватным. Современный человек очень боится потерять свободу выбора, он считает, что это самое главное: вот была жизнь, было творчество, путешествия, развитие, встречи с разными интересными людьми, отношения разной степени серьезности, а теперь надо остановиться и застыть в трагической позе. Но тут опять парадокс. Ведь делая любой выбор, мы уже отказываемся от свободы. Поехав в одну страну — не едем в другую. Идем в один театр — не идем в другой. Таким образом, если мы хотим сохранить максимум свободы, нам надо сидеть на стуле и не двигаться — любой выбор уменьшает степень свободы. Но какой свободы? Полнота свободы возможностей — это полнота «пустых возможностей», это «пустая свобода». Реализация свободы — это переход от «пустой свободы» к реализации, к выбору, к движению. Своей действительной полноты свобода достигает в выборе, тем самым в отказе от других возможностей.

Применяя это к ситуации семейной жизни — люди делают свой выбор, создают семью, и этот выбор включает в себя весь комплекс возможных жизненных коллизий. Нельзя произвольным образом подобрать себе букет «приятностей» и отсечь все остальное. Как и в любом другом деле, здесь нас ожидает самое разное — и подъемы, и спуски, и радости, и горести.

Взаимная помощь в перенесении трудностей входит в самую центральную часть совместного пути. В нормальном браке через какое-то время муж и жена начинают чувствовать себя в одной

упряжке, а с течением лет и одним телом, и уже с трудом могут разделять, где чьи переживания, — все, что происходит с одним, касается другого самым прямым образом. Дети тоже попадают в самый ближний круг, и все, что происходит между ними, тоже теснейшим образом всех в семье затрагивает.

Как к этому отнестись? Как к печальной неизбежности, сопровождающей нашу жизнь? Как к обстоятельствам, которые нужно избегать и минимизировать? Мне кажется, к этим вещам можно подходить открыто, ведь испытания позволяют с большей степенью ясности увидеть, что такое совместная жизнь, что такое совместное пребывание.

Испытания могут быть самого широкого спектра. Иногда достаточно кому-то из детей несколько ночей не спать, и это сильно повлияет на обоих супругов. Кажется, что ничего особенного — режутся зубки или болят животики. Это трудность совершенно рабочая, но она может зайти далеко. И на вполне обычном месте, ничего особенного из себя не представляющем, может выясниться, например, что кто-то из супругов совершенно не хочет в этом участвовать, игнорирует ситуацию и сваливает все на другого. Тогда обнаруживается, чего стоит этот союз — взаимная приязнь распространяется в очень узкой зоне. Но человеческая жизнь — широкая зона, в ней очень много всего. Периоды относительно спокойные, периоды с трудностями и периоды катастроф — все это дает возможность обнаружить качество союза.

Существует большой спектр очень поверхностных картинок, описывающих отношения мужа и жены как устойчивые, приятные состояния, которыми довольны оба супруга. При этом особую глубину и силу семейная любовь и верность может обнаруживать именно в ситуациях малых и больших трудностей. И если их избегать или от них убегать, то тем самым самая важная, самая глубокая и настоящая часть семейной жизни будет отброшена.

Конечно, есть широкая градация — простые трудности, рабочие моменты и катастрофические события, и не надо путать одно с другим. Потому что те же больные животики, зубки, грипп, проблемы в детском саду или школе — это широкая зона рабочих моментов. Если такой рабочий момент воспринимается как совершенно невыносимый и неприемлемый, значит, муж и жена не очень адекватно оценивают состояние свое собственное и своего брака, потому что рабочие моменты требуют рабочего отношения. Не стоит приходить в ужас от того, что ребенок упал, ударился, или у него понос, или у жены перемены в настроении. Зубки, животики, взаимные немощи — это трудности, но их преодоление, взаимное

несение оказывается часто настоящей ценностью, в отличие от представления о любви как о чем-то ажурном и воздушном, которое было, возможно, у людей в начале пути.

Другое дело, когда происходят действительно серьезные испытания, связанные с тяжелой болезнью одного из супругов или ребенка, с какими-то катастрофами, смертями близких людей, изменами, крайне важными жизненными выборами. Человек обычно не очень представляет, как он будет реагировать, это лишь отчасти в его воле, но важно пытаться преодолевать вместе любые жизненные испытания, даже трагические.

Семья обычно не готова к кризисам, к жизненным трудностям. Как будто на уровне закладки где-то в бессознательном обещано отсутствие испытаний. За все годы консультирования я встречала очень мало людей, которые изначально были настроены на испытания.
В современной семье есть установка: если отношения серьезно напряглись, значит, их надо рвать, как будто семья — это неремонтопригодный телефон, одноразовые кроссовки. Дешевле купить новые, чем починить старые. И с семьей так же. Главное — никогда не должно быть трудно.

Считается, что в правильной семье всегда все хорошо, поскольку трудности и жизненные притирки ассоциируются с отсутствием любви. Очень часто в браке оказываются два очень инфантильных человека, которые не имеют опыта терпения к недостаткам ближнего, перенесения тягот с милосердием. А люди, у которых было более трудное детство, или они имели опыт, приближенный к боевому, в чем-то оказываются в выигрышном положении. Но и это не гарантированно.

Людям, которые представляют жизнь по глянцевым журналам, очень сложно. Когда они сталкиваются с испытаниями, им не на что опереться, поскольку эта ситуация не запрограммирована. И они бегут из отношений. Так бывает, когда навигатор не видит дорогу. У человека возникает ощущение, что он абсолютно потерялся, что тут проехать нельзя.

Очень полезно было бы создать систему опор, помогающих преодолевать участки пути, которые распознаются как отсутствующие. Многие трудности можно пройти, ко многим чертам характера можно притереться. Я не имею в виду такие серьезные проблемы, как зависимости, открытое насилие, какие-то

садомазохистские склонности. Я говорю о том, на чем люди обычно спотыкаются — это какие-то мелочи из-за разного подхода к хозяйству, например, или из-за отсутствия терпимости. Очень полезен бывает опыт бабушек и дедушек, тех, кто уже прожил жизнь и имеет совершенно особое видение, которым может поделиться.

Молодежь представляет брак по сериалам, идеализированным романам XIX века, где сплошная романтическая любовь. Это не дает увидеть, что все разборки, несогласованности, неумения в первые 10–15 лет брака нормальны, ведь люди еще не срослись корнями, и им все эти испытания кажутся очень болезненными. Мы все тащим за собой огромные сундуки с наследством. Мы не знаем, чего от себя ожидать, особенно в первые годы брака. Вроде бы это я, а тут одновременно говорит и бабушка, и мама моим голосом, и даже какой-нибудь дедушка, и Мария Ивановна. А голосом мужа говорит его папа. Замечательно сформулировал один человек: «Как будто не я живу со своей женой, а мой отец живет с ее матерью». Потом этот этап проходит — мама остается на своем месте, бабушка на своем, отец на своем, и может наступить полоса относительно спокойного существования.

Мы не готовим детей к трудностям. Мы избавляем их от транспортных проблем — сами возим в школу и на дополнительные занятия. Определяем их в хорошую школу, чтобы не было трудностей с одноклассниками, учителями. Мы даем им возможность подготовиться в вуз. Они не просят месяцами, как мы в юности, новые джинсы и кроссовки. Они не мечтают всю жизнь о поездке на море. У детей из современных благополучных семей нет опыта преодоления трудностей. У них нет домашних обязанностей, потому что есть много взрослых и масса механических помощников. Конечно, учеба требует усилий, но это ментальная нагрузка.

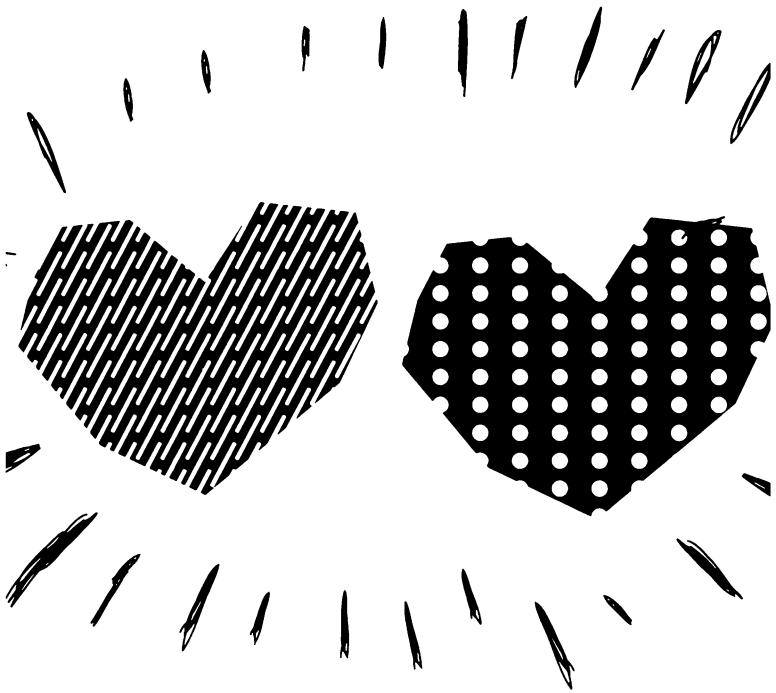
Мне нравится поговорка «пуд соли надо съесть», ведь пуд соли — это трудности и есть. Когда этот «пуд соли» уже съеден и ясно, что отношения не распались, становится понятно, что да, вот они были, эти трудности. Когда этот путь пройден и видны плоды, когда понятно, что это не разъединяет, а сближает, становится спокойнее.

Бывает, что болезнь кого-то из близких сплачивает всю семья и показывает, насколько все любят друг друга. И потом оказывается, что это были лучшие моменты, потому что в обычной

ситуации такие вещи не сделаешь, такие важные слова не скажешь. Это действительно очень вдохновляющая ситуация и для человека, который заболел, и для тех, кто вокруг, когда они понимают, что могут предложить свою заботу.

М Вспоминается история одной многодетной семьи, где родился ребенок с тяжелым пороком сердца. Им было крайне трудно, но внутри этого опыта они проходили разные стадии. Родители вместе с ребенком находились в больнице, остальные дети оказались заброшенными, вся жизнь выглядела поломанной. Они боролись за жизнь малыша всеми возможными способами, но в восемь месяцев он умер. Опыт прохождения через болезни, страдания и смерть ребенка — это, думаю, самое трагическое, что вообще может быть в семейном союзе. Но потом эти люди свидетельствовали, что впервые тогда поняли, что такое любовь, что такое близость сердца, что такое опыт надежды, горя, отчаяния, радости, смерти и жизни. В другой семье могло быть все иначе, но этим людям беда хоть и нанесла тяжелейшую рану, но не сломала их. Они действительно узнали что-то такое, что совершенно по-новому окрасило их предыдущую и последующую жизнь.

ПУТЬ СЕМЬИ КАК БОЖИЙ ДАР



Е В 90-е годы в России началось тотальное воцерковление. Тогда к вере пришли совсем молодые люди, нынешние родители подростков. Пришли к вере и люди в возрасте 30–40 лет — это нынешние бабушки и дедушки. Они воспитывали своих детей, находясь в периоде активного воцерковления. Эти дети, которым сейчас 20–30 лет, делают свой выбор, находясь в семье воцерковленных родителей. Но бывает и так, что муж верующий, а жена идет другими путями. Или наоборот, жена верующая, а муж далек от веры. Мы живем в ситуации микшированного отношения к миру, и в рамках одной семьи могут быть представлены не только разные степени воцерковленности, но и разные религии. Девочка из православной семьи может по большой любви выйти замуж за буддиста. Можно представить ситуацию брака между православным и католиком, полным атеистом и ортодоксальным представителем какой-либо религии — все это сейчас никого не удивляет, потому что у нас не монокультурное общество. Тема терпимости, толерантности, принятия разницы в вере и разницы веры в семье очень значима, потому что редкая семья на протяжении жизни трех-четырех поколений не столкнется с конфликтом в этой области.

Вера одного из супругов может быть как очень большой возможностью, так и очень большой преградой для построения семейной жизни, потому что часто люди (далеко не только православные), обретая веру, думают, что они теперь правильно живут, знают истинный путь спасения. И своих ближних тоже начинают «спасать». Это, конечно, неофитская позиция, но очень много браков пострадало именно от неофитства одного из супругов. Ведь, несмотря на попытки сведения всех к одному образцу, мы верим по-разному, с разной интенсивностью. А бывает, что люди верят вроде одинаково сильно, но духовники разные и направления разные — и в семье начинается раздрай, потому что даже в рамках одной веры можно иметь совершенно разные представления о церковной жизни.

Религиозность часто сочетается с нетерпимостью к небольшим отличиям. Возможно, это наше советское прошлое, отсутствие понимания разных точек зрения, когда кажется, что правильная точка зрения одна. В неофитстве действительно хочется спасти всех и всех просветить. Но в близких семейных отношениях это хуже всего получается. Там нет пророка в своем отечестве, скорее, тебя услышат те, кто от тебя

дальше, чем те, кто делит с тобой одну кухню и видит, как ты разбрасываешь носки и недомываешь тарелки.

Россия в последнее время пережила, возможно, период самых горячих боев вокруг веры. В 90-е годы воцерковившиеся люди, очень жестко воспитывая детей, нетерпимо относясь к супругам обоих полов, наломали немало дров внутри хрупких семейных отношений. Наверное, сейчас ситуация стала более спокойной. Уже написано много о неблагоприятных опытах прохождения ярого воцерковления, и люди относятся аккуратнее, бережнее к другому выбору в семье. Да и у священников накопился опыт, как, духовно сопровождая семьи, их не разрушать.

Были постановления Собора о невозможности вмешательства священников в определенные сферы семейной жизни, в частности, супружеские отношения не должны быть регулируемыми. Это, к сожалению, не все знают, но, в общем, пик миновал, и пришло время отрефлексировать, что же это такое было, через что прошли нынешние молодые люди, выросшие в семьях жестко воцерковляющихся.

И что вообще делать с разницей градиента веры?

Эта рефлексия нужна для того, чтобы понять, что же делать с нашими подрастающими детьми, если у них не будет такой веры, как у нас, а будет она больше или меньше. Очень часто у воцерковленных родителей дети на какое-то время отходят от Церкви, а у родителей, которые от веры далеки, дети, наоборот, приходят к вере и начинают вести такой образ жизни, который родителям кажется абсолютно диким и непонятным.

Необходимо понимать, что вера близкого человека — это что-то такое, на что нельзя повлиять прямо сейчас в ручном режиме. Нельзя сказать человеку: «Перестань верить так». Или: «Давай, начни верить». Это и дальнему-то не сказать, а ближнему тем более, потому что в области веры есть не только человек, а есть еще Бог. Вера — это некоторый призыв, это не только действие человека, это действие Встречи, это тайна, и тут точно есть Кто-то, кроме самих людей.

Для того, кто не верит, сложно допустить возможность существования чего-то большего, чем

просто человек. Неверующий супруг воспринимает попытку повлиять на его мировоззрение как агрессию, это вызывает гигантскую тревогу, а может быть, и отстранение. Принять что-то непостижимое, чего у тебя нет в опыте, очень сложно.

М Уже в Евангелии, как мы помним, тема семьи представлена разнообразно и сложно. Основная лексика Евангелия — семейная. У апостола Павла была попытка решать вопросы семейных отношений, женского и мужского в церкви, не зря именно отрывок из его послания читается в чине венчания. Потом последовал распад античного мира, возникновение монашества, формирование христианского института брака. Это был долгий процесс, занявший столетия, в том числе и в России. Его результатом стало «автоматическое», по праву рождения, вступление в христианскую Церковь. Все русские — православные по умолчанию. Соответственно, христианство воспринималось как момент идентичности, чрезвычайно важный, но, можно сказать, не обсуждаемый.

После того как этот порядок был сломан, то есть после 1917 года и советского периода,

наступил, можно сказать, церковный ренессанс. События после празднования 1000-летия христианства на Руси создали совершенно новую и малопонятную ситуацию, потому что в Церковь пришло множество людей, которые выпали из этого «естественного» порядка и совершили некоторый личный акт обращения. Но в Церкви — в текстах, укладе — этот порядок формировался в мире, относившемся к совершенно другой эпохе, к другому пониманию человека, к другому пониманию мужского и женского, к другому пониманию семьи.

Человек, приходя в Церковь, в большинстве случаев закономерным образом начинает копировать, как-то воспроизводить те модели поведения, которые он встречает в этой новой общности, и те, которые в его глазах означают, что он принадлежит общности. Понятно, что это особенности одежды, внешнего вида, распорядка жизни, соблюдения постов, посещения служб, определенная лексика, определенные ментальные модели. Скажем, в какой-то период считалось, что все православные должны любить монархию и мечтать о ее возвращении. Это предполагалось по

умолчанию, как и много других вещей, среди которых и опыт, относящийся к семье.

Это совершенно нормальное церковное детство, через которое все проходят. Но со временем возникают разнообразные трудности, которые именно в области семейного пространства ощущаются острее всего. Ведь будучи одиночкой, отдельной персоной, варясь в собственном соку, можно вполне безболезненно и довольно долго пытаться трансформироваться в этот новый образ мышления, стиля жизни, одежды, поведения. Но когда два человека живут вместе довольно тесно, у них начинают возникать вопросы: что такое вера, что такое христианство, что такое христианская семья? Под этими понятиями могут подразумеваться какие угодно варианты ответов.

Сейчас мы имеем семьи, где кто-то из супругов христианин, а кто-то нет, где люди сочувствуют христианству, но находятся на разных дистанциях. Рисуется такая картина: в центре группа «воцерковленных», дальше — расходящиеся круги в разной степени сочувствующих, а за ними люди, которые вообще никак не относятся к Церкви или принадлежат к другим религиям.

Как внутри такой картинки, внутри такого поля людям органично мыслить себя в рамках семьи? Здесь возникает противоречие, которое обозначено в Евангелии: с одной стороны, человек обращается к Богу как отдельная персона, как отдельная личность, с другой стороны, неизбежно возникает тема всей семьи и некой общности, находящейся внутри церковного пространства.

Что в Церкви предлагается семье как общности, семье как организму, микросоциуму? Существует ли сейчас вообще какая-то ясная модель, ясная мысль, образ того, что такое современная христианская семья? Если да, что это за семья? Что ее отличает? Каковой она должна быть? По умолчанию предполагается, что должен быть образ идеальной христианской семьи, и мы все находимся на разном удалении от этого образа. Что это за образы, что это за люди? Какие у них отношения между собой, какие модели поведения?

Если рассматривать очень обобщенно, на данный момент этот образ близок к понятию традиционной семьи, но он не специфически христианский, это идеал всех традиционных

обществ. В такой семье мужчина однозначно стоит во главе, женщина — его помощница, у них много детей. Эта модель семьи странно выглядит сейчас, потому что она вырвана из контекста того общества, внутри которого возникла. Она входила в состав совершенно другой культурной и социально-экономической ситуации. Семейные модели, внутри которых мы живем сейчас, не патриархальные, не традиционные. Тогда что нам предлагается? Перейти из той семейной модели, которая у нас есть в сознании, в жизни, к традиционной модели как истинно христианской? Такой переход носит характер скорее культурный — ты должен из культуры, в которой ты вырос, эмигрировать в другую культуру. Но требует ли христианство этот транскультурный переход? Если один из супругов принадлежит Церкви, а другой нет, такой переход может повлечь серьезные проблемы.

Отдельная и очень важная тема — отношения семьи и духовных руководителей. Здесь намешаны традиции монашеского духовного руководства — сейчас доступно много монашеской литературы, и люди, приходя в Церковь, читают именно ее. В этой литературе прямым текстом

сказано, что человек должен иметь духовного руководителя, без духовника нет спасения. Это сугубо монашеский опыт, не имеющий отношения к семье. Когда эта модель начинает переноситься на семейную жизнь, то неизбежны самого разного рода коллизии.

Складывается очень сложная ситуация, когда человек в начале воцерковления хочет отдать свою свободу, чтобы знать наверняка, что он находится в правильном состоянии и есть тот, кто ведет его по пути духовного возрастания. Это все находится в контексте огромного пласта культуры и литературы New Age, где тоже так принято — махатмы, гуру, духовные руководители есть у всех приличных религиозных людей. Соответственно, они должны быть и у христиан. Христиане ищут старцев, и в Оптиной пустыни за испуганным иеромонахом бежит толпа женщин, которые страстно хотят духовного руководства.

Только в исключительных случаях такие экзерсисы могут закончиться без травм для всех участников процесса. Дело даже не в возрасте или опытности старца, а в том, что очень существенная часть семейной жизни заключается

в самостоятельности и ответственности супругов. А самостоятельной жизни у них нет, потому что ответственность перекладывается на кого-то другого.

Современная семья, живущая в городе и ведущая обычную нормальную жизнь, постоянно находится в ситуации, когда нужно принимать самостоятельные ответственные решения. Это противоречит установке на прямую

связь с духовником, который должен все регулировать.

Если пытаться ответить на вопрос об идеальной христианской семье, то, по моему мнению, это союз двух людей, сделавших базовый выбор в сторону пути к Богу и вручивших Богу семью как организм. Это не просто индивидуальный выбор, а именно преподнесение семьи как общего дела. Все-таки базой для христианской семьи является совместный выбор и совместное обращение к Богу. Это как кусочки металла, которые сваривает Божественная сварка. Эти кусочки могут быть какие угодно по качеству, Божьей сваркой можно сварить все что угодно. Современная христианская семья, у которой, как правило, нет внешних врагов, какого-то традиционного общества вокруг и собственного бэкграунда, имеет удивительный шанс обратиться к Богу за благословением, за ниспосланием силы Святого Духа с таким огнем, который может сварить жизни людей в одно.

Действительно, Бог может благословить людей, и это замечательная и удивительная возможность, которая есть у христиан. Как мы помним, первая заповедь в книге Бытия относится к семье, к существованию Адама и Евы, это заповедь «Плодитесь и размножайтесь». Тема семьи присутствует с самого начала истории Спасения и идеи Откровения. И всякий человек может войти в эту историю, в каком-то смысле стать Адамом и Евой, исполнить благословение, которое дается в самом начале существования человеческого рода.

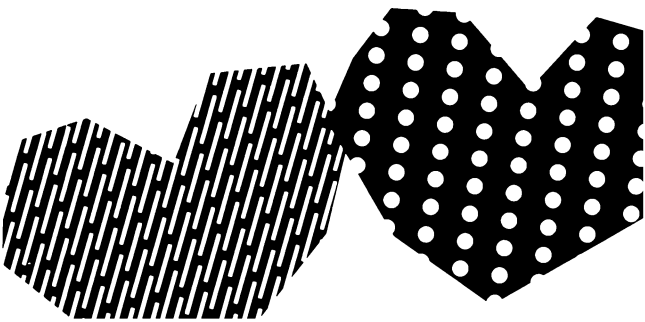
Такая расстановка акцентов помогает не терять способность видеть лес за деревьями, потому что тема «семья и вера» в первом приближении — это многочисленные проблемы и сложности. Но говорить об этом нужно во вторую очередь. А в первую очередь нужно стараться не терять понимания того, что такое семья внутри библейского откровения, внутри истории христианской Церкви.

Есть тенденция погружать семью в социальные, культурные контексты, и в итоге она полностью там растворяется. Но интересно рассмотреть семью в связи с Евангелием.

Я считаю, что Образ Божий — это семья. Отец, Сын и Святой Дух — в нашей реальности эти Имена раскрываются через союз мужчины, женщины и ребенка, и этот треугольник является Образом Божиим, которым и через который существует человеческий род. Образ Божий часто трактовался как некая сущность внутри человека или же некоторые качества человека. Мне кажется, что наряду с преимуществами такой подход имеет и свои ограничения, поскольку с его помощью трудно передавать действительную троичность Бога. Специфические трудности нашего времени — поверхностность, мельтешение образов, опустошенность, власть массовых штампов поведения, какая-то оторванность и подвешенность. Начинает иногда казаться, что все подлинное, глубокое, настоящее куда-то скрылось от нас и не в нашей власти вернуть его. На фоне множества подделок, множества фикций, которыми наполнена наша собственная жизнь, как вне Церкви, так и внутри церковной ограды, возможность семьи, путь семьи есть дар Божий всем нам. Настоящие радости и горести, преодоления и поражения — все это дается щедро для каждого, кто пожелает. Да, тут нет величия, нет позы, нет света

прожекторов. Зато через глубокое и живое переживание простого течения жизни семьи мы входим в пространство любви, надежды, веры, мы можем попробовать их на вкус, мы можем плыть в них, как в потоке. И это замечательно!

НАУКА ОТДЫХАТЬ



Е Переход из одного ритма в другой всегда дается нелегко. Ритм выходных и праздников в семье по сравнению с ритмом будней имеет свою специфику, и всякий раз к смене этих ритмов приходится адаптироваться. При переходе к праздникам сложности наименее ожидаемы — казалось бы, выходные дни, каникулы, сейчас мы наконец-то выдохнем, и у нас наступит полное счастье. На самом деле необходимо время, чтобы перенастроиться. Высокий тонус и напряжение учебного и рабочего года не могут сразу смениться безмятежностью.
Первая неделя обычно установочная. Это необходимо учитывать, чтобы переход в одну и другую сторону был плавный. Опытные родители знают, что в начале учебного года лучше ничего дополнительного не планировать, потому что все силы уходят на обратную адаптацию. Важно понимать, что это не какой-то сбой, а просто привыкание, перенастройка.

Второй важный момент: если в течение рабочего и учебного года взрослые и дети крутятся в одном колесе работы и занятий, то в период праздников и каникул не все могут впадать в состояние отдыха. Чаще всего папа продолжает оставаться в рабочем ритме. Это

дополнительная опция — согласовать внутри семьи жизнь тех, кто пытается отдыхать, разгружаться и использовать каждый день праздников или отпуска, и тех, кто продолжает работать.

Здесь, конечно, каждая семья находит свои отдушины и возможности, но если не учитывать эти разные состояния, то возникает непонимание. Работающий человек считает, что неработающие члены семьи счастливы по определению, ведь им не надо прикладывать специальные усилия. А отдыхающие, особенно с маленькими детьми, думают, как хорошо ходить в офис на нормированный рабочий день.

В традиционных обществах культура празднования, праздности, проведения времени без работы простроена, там есть песни, игры, обряды — у нас же эта культура во многом утеряна за время советской власти, просто потому, что за это время очень сильно поменялся образ жизни. Часто люди не знают, как проводить время, не заполненное работой или учебой. В то же время они подгоняют себя: ну как же, лето, каникулы, праздники, нужно максимально радоваться, а мы что? Это совсем не так просто, потому что человек, который долго

находился в тонусе, не может сразу расслабиться, так же как человек, переживший длительное голодание, не может сразу есть все что угодно. И трудоголика, и перфекционирующего школьника нужно довольно аккуратно переводить на «диету праздников».

Для меня праздники или отпуск начинаются тогда, когда все действительно расслабились, начали, например, больше читать, бездельничать. Но это не всегда возможно, потому что иногда вместо отдыха начинается праздничная гонка. Бывает, что каникулярное расписание составлено настолько плотно, что времени для ничегонеделанья, когда человек просто живет, думает, неспешно ест, совершенно не остается.

М Семья живет в своих ритмах, которые отчасти имеют биологический характер — день, ночь, зима, лето. Но есть и ритмы социальные. На протяжении долгого времени подавляющее большинство людей жило в традиционном аграрном контексте, поэтому ритмы менялись незначительно. Дети, внуки могли исполнять те же самые обряды, что и бабушки, дедушки, прадедушки. Ритмы были тщательно отстроены, ничего не нужно было менять и изобретать

специальным образом. В принципе, жизнь текла достаточно плавно, если не было каких-то экстремальных ситуаций.
Если брать историю христианского мира, то там произошло определенное смешение христианско-церковных ритмов с народными, образовался своеобразный литургический календарь, где народные поверья, праздники, приметы сплелись с днями памяти святых. Возникла сложная система обрядов. Получилось так, это мы можем судить по литературе, что ритмы рабочих дней и праздников плавно перетекали один в другой: в предвкушении праздников можно было находиться долго, к ним заранее готовились. Праздничных дней было довольно много. Всегда почитался и выделялся день воскресный. Это при том, что тогда не существовало такого понятия, как рабочая неделя.

Мы живем в совершенно другом мире, где произошел переход от традиционного аграрного общества к городскому. Большая часть населения живет в городах и подчиняется совершенно другим ритмам, продиктованным социумом.
Это в первую очередь недельный ритм. Работа, транспорт, какие-то необходимые дела у взрослых членов семьи — все это занимает большую

часть дня. Соответственно, у школьников — обычное и дополнительное образование.

Зачастую семья если и собирается вместе, то только вечером, а часто вообще не собирается. Всякий может вспомнить такие дни, когда не было времени и сил поговорить, не было ни одной общей трапезы, ни одного общего дела. Все члены семьи проживали этот день по-разному, порознь, в своих собственных занятиях. В этом отличие от традиционного общества, где и в труде, и в праздниках принимали участие все члены семьи, начиная с детей самого маленького возраста.

У нас картина совсем другая — родители обычно работают в разных местах, дети тоже учатся в разных учреждениях. Воскресно-праздничные периоды — это единственное время, когда семья может собраться вместе и пребывать в общении друг с другом. Конечно, хорошо, что есть такая возможность, есть такое время, если оно используется как время семьи.

В западных странах существует своеобразный культ уик-энда, и уже с середины дня пятницы люди стремятся отодвинуть все свои дела

и выйти из рабочего ритма, чтобы посвятить время частному существованию. У нас поколения 60-х, 70-х, 80-х годов все выходные занимались хозяйственными делами, которые накапливались в течение недели — стирке, уборке, закупке продуктов. Летом ко всему этому прибавлялась работа на огородах. Кажется, что сейчас положение дел изменилось, но зачастую получается так, что школа наползает на субботу, дополнительные занятия — на воскресенье. Работа родителей тоже может перетекать на выходные.

Насколько возможно всем членам семьи ощутить дни, свободные от работы, как ценность? Взрослые люди, которые всю неделю вкалывали, вполне могут желать не планировать какие-то мероприятия на выходные, проводить их как-то по-своему. Может получиться, что кто-то из семьи подвергается давлению, диктату, ему предъявляются какие-то требования. Здесь однозначно стоит учитывать и накопившуюся усталость в течение рабочей недели, и пожелания всех членов семьи.

Обычно семья выстраивает свой график самостоятельно. Как провести выходные, кто и что будет делать — как правило, это решают

родители. Оказывается, что это их обязанность и дополнительная нагрузка. Но важно понимать, что такое планирование тоже требует активности. Фактически на выходных просто меняется характер труда, а нагрузка может быть в чем-то даже больше, чем в течение недели. И здесь есть свои трудности, связанные с тем, что люди, обычно не очень часто сталкивающиеся друг с другом, в выходные так или иначе находятся рядом.

Важно, чтобы праздничные дни в семье не требовали больше усилий, чем будни. Этого не всегда легко достигнуть, потому что, с одной стороны, выходные — это поле для активности и творчества, с другой стороны, организация выходных — это тоже труд.
То же касается и школьных каникул, потому что именно вокруг них организована жизнь современной семьи. Работающие на серьезных работах люди вынуждены свое расписание подстраивать под каникулы детей. В последнее время эти трудности усилились, поскольку каникулы теперь бывают в разное время. Если двое-трое детей учатся в разных школах с разным графиком, совместить эти ритмы оказывается очень непростой задачей.

Если все же получается провести всей семьей большой полноценный отпуск, то это проживание вместе и составляет ощущение семейного пространства и семейного времени. Рабочий ритм города разрушает это совместное проживание, поэтому совместный отдых, особенно зимний и большой летний, — это хороший шанс для семьи увидеть себя вместе и почувствовать себя вместе.

Замечу, что под праздничным временем мы подразумеваем и безделье. Это правильно и хорошо, на то они и праздники. Я ни в коем случае не поддерживаю родителей, которые пытаются летом «перепрыгнуть через голову» и использовать это время, чтобы вкачать в ребенка дополнительную порцию знаний. Но, с другой стороны, если современный подросший ребенок попадает в состояние полного безделья и предоставлен сам себе, то дело кончается бесконечным просмотром гаджетов.

Е В советское время детей обычно отправляли на две смены в пионерский лагерь или к бабушке в деревню. У современных детей нет привычки к самоорганизации, они привыкли, что их все время занимают, они не могут себя занять сами. И во дворе сейчас никто не гуляет.

M Часто можно увидеть, как во дворе мамы или няни качают детей на разных качелях, потому что вместе дети качаться не могут — они не знают, как это делается. Поэтому блаженное летнее время, чай на террасе, совместные прогулки у реки, неспешное валяние на сеновале — все эти прекрасные картинки вроде бы понятны, но часто оказываются недостижимыми. Для некоторых семей долгие праздничные каникулы могут стать бо́льшим испытанием, чем трудовые будни, которые организуются кем-то извне.

E Ребенок часто находится в центре, и учитываются только его потребности и желания. Но у взрослых могут быть свои мечты о том, как провести праздники. Реализация взрослых планов — это одна из малоиспользуемых возможностей, которая может очень сильно укрепить семью.

Желания ребенка не должны занимать 100% энергии, времени и денег. Мы, взрослые, тоже чего-то хотим. И это очень важно, не менее важно, чем детский отдых. Необходимо понимать, что отдельный отдых взрослых, хотя бы кратковременный, — это гигантский ресурс, который ими используется обычно меньше, чем нужно. Дело не в том, что нет средств, а нет

именно этого «файла» в голове, что взрослый может себе что-то разрешить. Отчасти потому, что отпуск короткий и вроде бы хочется провести его вместе с детьми.

Но детям крайне важно знать, что у родителей есть что-то свое, отдельное от них: папа может уехать один на рыбалку или папа с мамой едут на вернисаж. А потом, когда дети подрастут, кого-то из них родители возьмут с собой в эти небольшие путешествия. Это может быть просто малобюджетная поездка в соседний город, куда ехать три часа на автобусе, или отдых в палатках у реки, или визит к родственникам.

Очень важно, чтобы родители во время совместного отдыха не впадали в перфекционизм. Пусть это не будет

самое лучшее лето в Инстаграме или самые лучшие зимние каникулы. На самом деле обычно что-то особенное придумывать не надо, достаточно просто дать состояться изменению ритма.

Однажды я проводила большой письменный тренинг по лету. Там был такой вопрос: какие из летних воспоминаний детства вы считаете ресурсными для себя? Люди, отвечавшие на этот вопрос, росли в Советском Союзе. Тогда не было сногсшибательных поездок. Воспоминания у всех были о том, что взрослые меньше работали и больше находились рядом. Было

насыщенное общение. Все остальное совсем по минимуму.

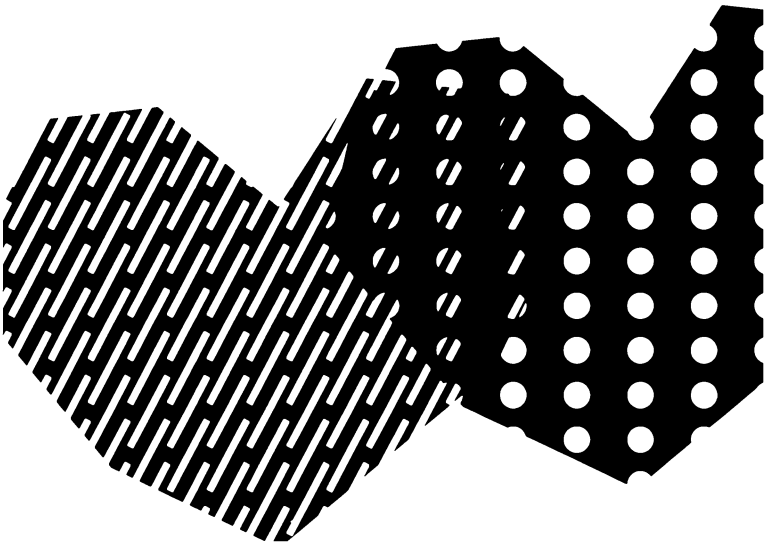
Но все семьи очень разные. Мне кажется, при планировании праздников и каникул очень важно договариваться, потому что желания взрослых и детей могут не совпадать. Одна семья мне рассказывала, как перед поездкой они стали делиться своими ожиданиями. Оказалось, детям важно, чтобы была газировка и мороженое. А папа хотел хотя бы полчаса в день сидеть в интернете — он мечтал поиграть в онлайн-игру, чего не мог разрешить себе в течение рабочего года. Эти сформулированные желания снизили напряжение в отпуске.

Мне кажется, очень важен сам процесс формулирования приоритетов: что нам действительно хочется в праздники? Потому что очень часто я сталкиваюсь с тем, что есть какие-то проработанные внешние программы, что как бы принято делать в каникулы, а внутреннее желание у человека может быть совершенно противоположным. Возможно, он хочет весь день смотреть любимые фильмы, или вообще ничего не делать, или разобрать наконец антресоли, и это не менее важно, чем поездка на море.

В нашем ритме жизни нет задачи насытить праздники потоком впечатлений, особенно для ребенка.

Еще очень важно не сформировать для себя слишком красивую, совершенную картинку праздников или каникул, чтобы потом реальность, у которой всегда есть сила трения, не разрушила ее. Часто бывает, что люди все сформулировали, запланировали, простроили, договорились, а потом бац — какая-то мелочь все портит. Ведь семья — это не линейное пространство, нужно быть готовым к тому, что что-то пойдет не так, не перфектно: кто-то будет не в духе, погода будет не та, самолет задержится. Всегда, мне кажется, нужно планировать со значительной — от 30 до 50% — поправкой на реальность, потому что именно жестко простроенные планы могут все испортить.

ЛЮБОВЬ В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ



Что такое человек? Что такое семья? Раньше казалось, что ответы на эти вопросы однозначны и всем известны. Однако в современном мире, где человек хочет быть независимым, самостоятельным и полностью контролирующим все ситуации, отношения между людьми, между мужчинами и женщинами, родителями и детьми, зачастую очень сложные. Широко распространен тезис о глубоком кризисе самого института семьи, увеличивается число разводов и уменьшается количество детей. Возникают новые варианты союзов, претендующих на то, чтобы называться семьей. Мы все находимся внутри сложного семейного процесса, результаты которого непонятны.
В семье человек соприкасается с пространством жизни, которое намного больше, чем его частное существование. Вырастая в семье, затем образуя свою семью, люди постигают глубинный опыт реальности, который в других областях жизни узнать невозможно. Это такая сфера безусловного, которую, может быть, иным образом человек и не познáет. Семья есть часть движения, которое не исчерпывается личными особенностями каждого ее члена. И сознательные усилия отдельного человека являются маленьким дополнением, раскраской, небольшим узором в этом процессе.

Я представляю семью как фигуру танца, как движение через пространства, каждое из которых обладает своей спецификой и является живым и творимым.

Семейная история имеет начало, уходящее далеко во времени, и конец у нее тоже в непонятном будущем. Многое в этой истории находится не в области контроля человека, но в каждой «фигуре танца» есть участие нашей воли и наших сил. И поэтому можно пытаться сделать этот «танец» красивым.
Соприкосновение с семейным пространством дано как дар практически каждому. Всякий человек, поскольку он изначально появляется

в семье и участвует в этом «танце», имеет шанс на предельно глубокое переживание, какое только в этой жизни можно испытать. Испытать не как проект, который возможно создать, выстроить и реализовать самому, а как процесс вхождения в мощный поток, некий непостижимый пласт, неизведанную глубину.

Но не надо думать, что семейная жизнь — это дикая местность, в которой постоянно нужно ломиться через чащи и буреломы. Многие люди уже проходили этот маршрут. Они оставили нам многочисленные «туристические отчеты», где проставлены предупреждающие знаки, а в особенно важных случаях — указатели. Но по этой дороге идут очень разные люди, и даже хорошо расчерченный маршрут каждая семья проходит по-своему.

Безусловно, все опасности на «маршруте» должны быть обозначены, но при этом все же стоит указать, что этим дело вовсе не исчерпывается. Более того, неизбежные трудности не должны затмевать радости и глубины любви, обретения смысла и полноты жизни.

Сейчас под словом «любовь» понимается всепоглощающая страсть. Вот юноша и девушка увидели друг друга и от счастья летают, совершают безумства и подвиги — это любовь. Еще

рядом с этим находится странная англоязычная калька, стоящая в русском языке неуклюже и косо: заниматься любовью. А когда наступает семейная жизнь, о любви уже говорить неприлично, там уже муж и жена, они живут, и все.

Я уверен, что полное значение, полный спектр слова «любовь» относится к браку. Все остальные варианты любви — это редукция, отсечение, маленький спектр. Именно в семье и браке есть шанс для полноценных, полнокровных и глубоких отношений на всех уровнях человеческого существования.

О любви можно говорить с помощью разных метафор. Мне кажется, важная метафора, неизбежно напрашивающаяся на язык, банальная, но от этого не теряющая смысла: любовь — это путь. Люди решают вместе идти по жизни. Что они при этом делают? Они покупают тур с all-inclusive? Они заказывают краткосрочную экскурсию, где должны получить удовольствие? Или они идут в путешествие, в поход?

Все, кто так или иначе бывал в реальных путешествиях, понимают, что это большое дело, большой труд. Вот мы идем в дальний поход, и на второй

день у кого-то болит стертая нога, накрапывает дождик, и мы говорим: «Все, мы расходимся. Нам трудно, нам неуютно». Это же абсурд! Мы понимаем, что нам предстоит долгий путь, в котором могут быть самые разные обстоятельства.

Брачные клятвы, которые существуют у разных народов в разных видах, мне кажется, имеют самое прямое отношение ко всем супругам. И в радости, и в горести, и в богатстве, и в бедности, и в здоровье, и в болезни мы будем идти вместе.

Бытует такое представление о браке: вот мы поженились и живем, как все люди, и особо делать ничего не надо. Рождаются дети, есть квартира, машина, как-то все само собой происходит. Но само собой происходит далеко не все. Брак — это творческий процесс на многих уровнях и пластах. Это и постижение смысла жизни, веры. Это и ментальное пространство — разговоры, общение. Это культура, чувства, телесные супружеские объятия и дети, конечно.

Пока дети маленькие, а брак еще реально не окреп, это период неофитства. Первые десять лет супруги только проходят установочную стадию, потом, возможно, отношения

стабилизируются. Но в них надо вкладываться. А мы куда вкладываемся? Понятно, куда — возим детей по кружкам и обсуждаем, сколько нужно взрослых, чтобы реализовать расписание ребенка. А потом спрашиваешь такого родителя: «Скажите, вы когда выходили вдвоем с супругом погулять?» — «Лет пять назад».

Отношения родителей — это эмоциональный и энергетический котел брака, как в доме есть энергетический котел, который греет всю семью.

Мне очень близка восточная пословица: «Накорми, воспитай, обучи и отпусти». А мы живем, как будто дети с нами останутся

навсегда. Поэтому период вылета детей из гнезда, когда их надо реально отпускать, обычно переживается очень сложно. У нас родители к этому не готовы, у нас забота родителей о детях совершается нон-стоп. Есть замечательный живой пример, когда одна пожилая дама говорила про сына: «Мне главное — его до пенсии довести».

Во Франции в семьях принято, что муж и жена три вечера в неделю проводят вне дома без детей. Один вечер они встречаются с друзьями или знакомыми, поддерживают взрослые связи. Второй вечер в неделю они или посещают культурное мероприятие, или едут на природу, или занимаются спортом — делают то, что им близко. Третий вечер они проводят только вдвоем.

Три вечера в неделю — для нас это сложно, но я убеждена, что можно хотя бы иногда бывать где-то без детей и с выключенным телефоном. Да, это не произойдет самотеком, но это реально организовать. Для детей это очень полезно, когда папа и мама уходят из дома вдвоем без них, и не за продуктами, и не на строительный рынок.

В первое воскресенье, когда супруги куда-то выбрались вдвоем, они нередко просто ругаются: накопилось много всего. Вместо того чтобы получать удовольствие от общения, они разгребают эмоциональные завалы. Но если они продолжают работу над своими отношениями, то постепенно учатся проводить совместное время более качественно. Постепенно и дети начинают уважать совместное право родителей два раза в месяц, например, уйти куда-то вдвоем. Они понимают, что родители — не обслуживающий персонал, который везде возит, кормит, заботится. Оказывается, у них есть свои интересы. Они могут спокойно сходить в кафе, в гости, на скрипичный концерт. То есть мы одновременно показываем, что жизнь взрослых имеет ценность.

Хорошо бы на годовщину свадьбы или какую-то памятную дату родителям уезжать на день-два. И в первый раз опять же нужно готовиться к тому, что могут быть сложности, возможно, стоит даже заранее подобрать темы для разговоров. Да, вводить новые традиции непросто.

М Если наша суетливая жизнь, большое количество детей создают препятствия для передвижений, то возможность разговора есть всегда. Это

очень важно. Иногда кажется: о чем говорить? Мы уже 20, 30 лет вместе, уже обо всем переговорили. Это не так. Наоборот, чем дальше идешь по этому пути, тем больше глубина и полнота общения вовлекают в себя.

Очень часто проблемы возникают из-за того, что многие поля оказываются заброшенными, люди взаимодействуют или только в очень узкой зоне, или вообще начинают двигаться в автономном режиме. И тогда брак становится пространством высохшим, пустым, обездвиженным. В этом случае люди могут задаваться вопросом: «А почему мы вместе?» Здесь даже дети могут не спасать, если обнаруживается, что никакой жизни в этих пластах уже нет. Когда надо об этом заботиться? Все годы брака. Если через 20 лет спохватиться, что с женой или мужем надо о чем-то разговаривать, может быть поздно.

Е На консультации я задаю вопрос, и для меня это маркер: «Вы можете друг с другом разговаривать о чем-то, кроме памперсов, выбора школ и что будет на завтрак?» Очень часто отвечают «нет», причем это говорят люди, у которых отличный бэкграунд и множество общих тем! Да, длительные отношения требуют времени

и энергии, это набор последовательных усилий, это приобретение совершенно нового навыка — супружеской жизни, созидания и сохранения семьи.

У меня на курсе лекций по семейной психологии была молодая пара, и я их спросила: «Как вы преодолеваете сложности?» Молодой человек, которому не было и 35 лет, ответил: «Когда возникают трудности, я смотрю на жену и представляю день нашей золотой свадьбы. Вот мы сидим за праздничным столом, а рядом наши дети, внуки. Это моя жизнь, которая состоялась. И когда я это представляю, любая трудность становится неважной».

Об авторах

Екатерина Бурмистрова
Известный семейный психолог, психотерапевт, опыт консультирования более 15 лет. Автор множества теоретических и практических курсов для родителей.
Основатель психологического центра и онлайн-школы для родителей. Ведущая Клуба многодетных семей и Семейного клуба на Покровке.
Член Общества Семейных консультантов и психотерапевтов.
Автор книг «Семейный тайм-менеджмент», «Раздражительность», «Беременность, роды, материнство», «Современная семья. Психология отношений» и других.

Михаил Бурмистров
Преподаватель философии ПСТГУ, ведущий спецкурса медленного чтения текстов. Соавтор книги «Современная семья. Психология отношений».
Ведущий Клуба многодетных семей и Семейного клуба на Покровке, вебинаров онлайн-школы для родителей.
Специалист в области антикварной книги.

Михаил и Екатерина – родители одиннадцати детей.

Об издательстве

Живи и верь

Для нас православное христианство — это жизнь во всем ее многообразии. Это уникальная возможность не пропустить себя, сделав маленький шаг навстречу своей душе, стать ближе к Богу. Именно для этого мы издаем книги.
В мире суеты и вечной погони за счастьем человек мечется в поисках чуда. А самое прекрасное, светлое чудо — это изменение человеческой души. От зла — к добру! От бессмысленности — к Смыслу и Истине! Это и есть настоящее счастье!
Мы работаем для того, чтобы помочь вам жить по вере в многосложном современном мире, ощущая достоинство и глубину собственной жизни.
Надеемся, что наши книги принесут вам пользу и радость, помогут найти главное в своей жизни!
www.nikeabooks.ru

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!
Интересные события, участие в жизни издательства, возможность личного общения, новые друзья!

www.facebook.com/nikeabooks
www.vk.com/nikeabooks
www.instagram.com/nikeabooks

Где купить наши книги

На сайте издательства «Никея»
www.nikeabooks.ru

В розницу наши книги можно купить в магазинах Москвы и других городов России:

Москва
Сеть магазинов «Московский Дом Книги»
Тел.: 8 (495) 789-35-91
Сеть магазинов «Новый книжный»
Тел.: 8 (800) 444-8-444
ТДК «Москва»
ул. Тверская, д. 8, стр. 1
Тел.: 8 (495) 629-64-83
«Библио-Глобус»
ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 1
Тел.: 8 (495) 781-19-00
«Молодая гвардия»
ул. Большая Полянка, д. 28
Тел.: 8 (499) 238-50-01
«Сретение»
ул. Большая Лубянка, д. 19
Тел.: 8 (495) 623-80-46
«Православное слово на Пятницкой»
ул. Пятницкая, д. 51/14, стр. 1
Тел.: 8 (495) 951-51-84
Primus versus
ул. Покровка, д. 27, стр. 1
Тел.: 8 (495) 223-58-10
Книжная лавка журнала «Фома»
lavka.foma.ru
Тел.: 8 (495) 775-73-61
Санкт-Петербург
Сеть книжных магазинов «Буквоед»
Тел.: 8 (812) 601-0-601

Санкт-Петербургский Дом Книги
Невский пр., д. 28
Тел.: 8 (812) 448-23-55
«Слово»
ул. Малая Конюшенная, д. 9
Тел.: 8 (812) 571-20-75
Духовно-просветительский центр
Санкт-Петербургской епархии «Невский, 177»
Невский пр., д. 177, 2-й этаж
Тел.: 8 (812) 643-77-43
Церковная лавка Феодоровского собора
ул. Мирогородская, д. 1
Тел.: 8 (812) 603-28-18, доб. 125
Воскресенский Новодевичий женский монастырь
Московский пр., д. 100
Тел. монастырской лавки: 8 (812) 369-30-98
Подворье Коневского Рождество-Богородичного мужского монастыря
Загородный пр., д. 7
Тел.: 8 (812) 600-75-33
Книжная лавка Новоспасского монастыря
Крестьянская площадь, д.10
Тел.: 8 (495) 676-68-37

Воронеж
Сеть книжных магазинов «Амиталь»
Тел.: 8 (473) 223-00-02

Сибирский федеральный округ
Сеть книжных магазинов «Аристотель»
Тел.: 8 (383) 330-09-22

Самара, Тольятти
Сеть книжных магазинов «Чакона»
Тел.: 8 (846) 331-22-33

Нижний Новгород
Сеть книжных магазинов «Дирижабль»
Тел.: 8 (831) 434-03-05

Ростов-на-Дону
Сеть книжных магазинов «Магистр»
Тел.: 8 (863) 279-39-11
Магазин «Покров+»
ул. Петровская, д. 9
Тел.: 8 (863) 263-85-07

Красноярск
Православный магазин «Фавор»
ул. 9 Января, д. 23
Тел.: 8 (391) 293-71-07

Екатеринбург
Сеть книжных магазинов «Дом Книги»
Тел.: 8 (343) 289-40-45
Церковный магазин Екатеринбургской епархии
«Сибирская Благозвонница»
ул. Белинского, д. 86
Тел.: 8 (343) 286-26-41

Белгород
Центр православной книги
Белгородский пр., д. 75а
Тел./факс: 8 (472) 233-36-80

Интернет-магазины:

Россия

«Никея»	www.nikeabooks.ru
«Лабиринт»	www.labirint.ru
«Озон»	www.ozon.ru
«My-shop.ru»	www.my-shop.ru
«Сретение»	www.sretenie.com
«Зерна»	www.zyorna.ru
«Библия.ру»	www.biblya.ru
«Риза»	www.zlatoriza.ru
«Воскресение»	www.pmvs.ru
«Благовест»	www.blagovest-moskva.ru
«Книжная лавка Новоспасского монастыря»	www.nsmbooks.ru

Украина

«Книжкин дом»	www.knigkindom.com.ua
«Интернет-магазин православной книги»	www.pravnet.in.ua

Белоруссия

Интернет-магазин «Свет Фавора»	www.svet-favora.by

Наши электронные книги:

www.litres.ru
www.ozon.ru
www.wexler.ru

Для покупки книг оптом необходимо обратиться в отдел продаж издательства «Никея»:
тел.: 8 (499) 110-17-68, 8 (499) 110-15-71;
email: sales@nikeabooks.ru

Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р18-814-0523

Екатерина Бурмистрова
Михаил Бурмистров

МАТЕМАТИКА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ
Два взгляда на счастливый брак

Составитель, подготовка текста *Тамара Амелина*

Литературный редактор *Евгения Власова*
Ответственный редактор *Яна Грецова*
Дизайнер *Анастасия Новик*
Верстальщик *Денис Гуськов*
Корректор *Марина Макарова*

ООО ТД «Никея»
Юридический адрес:
127055, г. Москва, Угловой пер., д. 2, пом. 1, ком. 1
www.nikeabooks.ru
Издательский отдел:
тел.: 8 (495) 600-35-10; editor@nikeabooks.ru
Для оптовых покупок:
тел.: 8 (499) 110-17-68, 8 (499) 110-15-71; sales@nikeabooks.ru

Подписано в печать 22.10.2018. Формат 84×108 1/32.
Бумага офсетная. Печ. л. 7,5. Заказ № 1817090.
ISBN 978-5-91761-940-8

12+ Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010)

arvato BERTELSMANN
Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

никея

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

Известный семейный психолог, психотерапевт, опыт консультирования более 15 лет. Основатель психологического центра и онлайн-школы для родителей. Автор книг «Семейный тайм-менеджмент», «Раздражительность», «Современная семья. Психология отношений» и других.

МИХАИЛ БУРМИСТРОВ

Преподаватель философии ПСТГУ, ведущий спецкурса медленного чтения текстов. Соавтор книги «Современная семья. Психология отношений». Ведущий Клуба многодетных семей, Семейного клуба на Покровке и онлайн-школы для родителей.

Семья — это больше, чем сумма людей, ее составляющих, поэтому в семье Бурмистровых, воспитывающих одиннадцать детей, 1+1 равняется 11.
В этой книге Михаил и Екатерина делятся своей формулой семейного счастья. Прослеживая путь семьи от зарождения отношений до зрелого супружества, они рассказывают о непреложных законах, по которым строится долгий и счастливый брак. Можно ли научиться правильно ссориться? Чем опасен термин «токсичная мать»? И почему эмоциональная и физическая близость супругов — главное в воспитании детей?

www.nikeabooks.ru