

ДИАЛОГ С РОДИТЕЛЯМИ «ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ»

О характере обмена

Если коротко говорить, то здоровые отношения – это живые отношения, в которых для двух человек найден уникальный баланс между символическими и условно «товарно-денежными» отношениями.

Под термином «товарно-денежные отношения» мы подразумеваем взаимобмен, когда понятно, кто что на что меняет. К примеру, муж зарабатывает деньги, а жена варит обед, жена любит, а муж покупает ей шубу, жена за мужем ухаживает, а он ей завтрак готовит. То есть когда один из партнеров делает нечто, и более или менее понятно, что он получает в ответ.

Символический же обмен подразумевает неизвестность, непредсказуемость, а это самое сложное в отношениях. При этом, именно символические отношения делают любые отношения живыми. В процессе реализации «товарно-денежных» отношений вам понятен алгоритм действия, за которые вы получаете вознаграждение, и этот алгоритм применим как в семье, так и на производстве. В символических отношениях такой «должностной» инструкции нет: например, жена ухаживает за мужем, а что получит в ответ – не знает. Ей что-то предлагают, и если ей это нравится, то отношения продолжают. Этот взаимобмен все время происходит с элементом неизвестности – и в этом случае отношения никогда не становятся пресными, скучными. С одной стороны, символический обмен подразумевает бытие двух людей в горизонтальной связи, когда нет места указаниям делать что-то определенное в ответ на поступки партнера. А это очень важно и находит проявление в самых разных ситуациях – от мелочей до очень серьезных вещей. С другой стороны, ты не всегда в ответ получаешь то, что хочешь, а значит, при таких отношениях есть место для конфликта, для конструктивной агрессии, что очень важно для здоровой семьи, как бы неожиданно это ни звучало. Если в семье не будет места для выхода такой «нормальной» агрессии, люди просто начнут уничтожать друг друга или саморазрушаться.

Для здоровой семьи также очень важна иррациональная составляющая, которая не поддается определению, — то, что поэты называют любовью, когда между двумя людьми существует притяжение, химия, когда они приятны друг другу. Почему это происходит, нельзя предугадать.

О диалоге

Символический обмен подразумевает диалогичность. Диалог – это обмен информацией, где ею может быть что угодно. Чувства – тоже информация. При этом обмене один партнер что-то посылает другому, тот пропускает

информацию через себя, и, отвечая, он уже изменился, он другой. Именно эти динамические микроизменения позволяют существовать долгим отношениям. Как только изменения прекращаются, отношения начинают деградировать. А изменения могут происходить только в том случае, если есть диалог, обмен. Хотим мы этого или не хотим, но мы живем, стареем. Одно дело, когда партнерам по 20 лет, и другое – когда по 70, если в первом случае крепким связующим звеном может быть, скажем, секс, то во втором секс может уйти на пятый план, его вовсе может и не быть, но партнеры будут крепко связаны между собой. И чтобы пройти совместный путь в течение 50 лет и быть интересными друг другу, необходим этот постоянный диалог.

О ролях в семье

Как мы уже определили, символический обмен между партнерами – это механизм, обеспечивающий динамический процесс в отношениях. Поэтому, когда мы говорим о ролях в семье, неважно — это «добытчик» или домохозяйка, это статические «сиюминутные» отпечатки. За рамками традиционной культуры эти роли определяются конкретной ситуацией. В традиционной культуре, например, на Путиловском заводе в 1913 году женщина на той же позиции, что и мужчина, зарабатывала намного меньше – финансово женщину загоняли в семью. Но не секрет, что, особенно в Скандинавских странах, где поддержка женщин стала значительной, были такие периоды, когда быть матерью-одиночкой было финансово выгоднее, чем быть замужем. И там появился институт матерей-одиночек.

Если говорить глобально, в обществе произошли колоссальные изменения в отношениях полов. Это произошло около ста лет назад, совсем недавно, но эти изменения коснулись всех аспектов отношений, и семьи в том числе. И мировой терапевтический опыт показывает, что наиболее жизнеспособные семьи — гибкие, где смена ролей происходит очень часто и ситуационно, в рамках своего рода негласного, и в большинстве случаев – неосознаваемого, договора. Когда кто-то занимает позицию сверху, а кто-то снизу, в зависимости от ситуации. Это саморегулирующаяся и очень динамичная система.

Когда речь идет о воспитании детей, то нужно говорить прежде всего не об этических, психологических, философских идеях, которыми мы пользуемся в воспитании, а о родителях, о том, что собой представляют воспитывающие ребенка личности. Расхождения между их личностями и системой воспитания, которую они проповедуют, приводят к беде. Очень важна целостность и гармоничность. Ребенок должен находиться в безусловной любви, если она фоновно присутствует постоянно и родители гармоничны друг с другом, то систем воспитания может быть много, и одна не хуже другой. Если есть

система воспитания, в которой на фоне безусловной любви могут присутствовать телесные наказания – то, я бы сказал, что в этом нет ничего страшного. Она ничуть не хуже других. Глупо выделять телесные наказания и обсуждать их вне контекста всей системы. Воспитание – это система отношений, которая имеет очень много граней, компонентов, и вырывать из нее что-то одно нельзя.

О конструктивной агрессии

Конструктивная агрессия – одно из самых важных искусств, которым, как хочется верить, мы обладаем. Она выражается, например, в ощущении внутренней свободы и способности говорить «нет». Когда я говорю о внутренней свободе, то имею в виду очень простую (но психологически — очень сложную) вещь, – когда я могу реализовать свои желания без оглядки, разрешат мне это или нет. Например, вы вместе смотрите телевизор, ваш партнер говорит: «Я хочу спать», целует вас и уходит. Он имеет на это право? Конечно. И речь здесь идет не о вашем разрешении, а о его внутреннем голосе. Он имеет на это право, но реализовать его он может, извиняясь и заглядывая вам в глаза, или просто пойти спать, потому что этого хочет. В этих двух вариантах есть большая разница.

Внутренняя свобода выражает степень психологического развития, и часто именно за этим люди приходят в терапию. По большому счету выражение конструктивной агрессии именно в этом и происходит. Если я искренне выражаю свою агрессию, внутренний позыв, желание через «нет», то с течением времени это становится нормой, когда два человека уважают желания друг друга. Также у них появляется хорошее пространство для выражения агрессии, потому что иногда желания бывают конфликтными. Я хочу плясать, а ты хочешь спать. И партнеры вырабатывают механизмы преодоления конфликтов, а это – жизнь, сама ее плоть и кровь.

Здоровые отношения основаны на взаимоуважении. А уважать – это признавать право на существование. Когда партнеры взаимно признают право на желания, хотения, болезни, состояния, настроения, то в каких-то случаях они ущемляют свои желания, а в других – желания партнера. В этом случае система взаимного договора становится очень гибкой и жизнеспособной.

О стрессе

Скажем, человек задыхается на работе, приносит это в семью, и она начинает рушиться. Или он семейные отношения приносит на работу, и рушится работа. Разделить две сферы жизни он не может, вообще, чем больше стресс, тем меньше может человек. Организм начинает срываться. Люди приходят в терапию в момент, когда начинает откликаться тело, и очень специфическим

образом – сначала легкая апатия, плохой сон, беспокойство. Потом появляются заболевания психосоматического характера.

Но из этого состояния можно выбраться и самому. Как правило, в рабочем стрессе есть одна вещь – теряется возможность использовать системы регуляции нашей психики и организма человека, и перегружается лишь одна из них. Как говорил академик Павлов, «когда ты устал, не надо отдыхать». У нас есть три системы: интеллектуальная, эмоциональная и физическая. Когда вы чувствуете сильную усталость, это значит, что перегружена одна из систем, например, интеллектуальная. Перед тем, как отдыхать нужно дозагрузить две другие системы, например, заняться чем-то другим, что вам нравится, а потом лишь ложиться спать – и сна понадобится гораздо меньше. Нужно себя полюбить, узнать и выбрать занятие не из внешней среды, а изнутри вас – часто именно это помогает терапии. В любом из этих занятий должен присутствовать личностный смысл, оно должно быть субъективно значимо, а что вы делаете – собираете бабочек или ухаживаете за тараканом – совершенно не важно.