

Инна Кылымник
Анастасия Зыкова

Книга о семейных ценностях



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К97

Кылымник И. Л., Зыкова А. В.

Книга о семейных ценностях / Кылымник И. Л., Зыкова А. В.; худ. Набокина А. В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 198 с.

ISBN 978-5-532-94216-5

Книга представляет собой набор методических материалов в области семейных ценностей и семьи как воспитательного института. Авторы поднимают и изучают вопросы сохранения семейных ценностей и поддержания семейных традиций. Простым и понятным языком в книге изложено, почему семья играет значительную роль в развитии и формировании социально-нравственной культуры ребёнка. То, что ребенок получает в семье, он сохраняет в течение всей жизни, и это является первым этапом становления его как личности в государстве.

ISBN 978-5-532-94216-5

© Кылымник И. Л., Зыкова А. В., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Предисловие	6
От авторов	9
Немного о любви. В качестве вступления	13
ГЛАВА 1. СЕМЬЯ. ЗАЧЕМ?	18
1.1. ЗАЧЕМ семья взрослому человеку?	19
1.2 Зачем детям семья и семье дети?	30
Резюме и упражнения к ГЛАВЕ 1	42
ГЛАВА 2. СЕМЬЯ. КТО?	44
2.1 Моя семейная система. Генограмма	45
2.2 Моя семейная система. Структура	53
2.3 Моя семейная система. Стадии развития	63
2.4 Моя семейная система. Роли	71
Резюме и упражнения к Главе 2	81
ГЛАВА 3. СЕМЬЯ. КАК?	83
3.1 Введение в семейные кризисы	84
3.2 Нормативные кризисы	88
3.2.1 Кризис 1. Принятие на себя супружеских обязательств	88
3.2.2 Кризис 2. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности	92
3.2.3 Кризис 3. Включение детей во внешние социальные структуры (детский сад, школа)	95
3.2.4 Кризис 4. Принятие факта вступления ребенка в подростковый период	99

3.2.5 Кризис 5. Выросший ребенок покидает дом . . .	103
3.2.6 Кризис 6. Супруги вновь остаются вдвоем . . .	105
3.2.7 Кризис 7. Принятие факта смерти одного из супругов	108
3.3. Ненормативные кризисы	109
3.3.1 Повторный брак	110
3.3.2 Измена	112
3.3.3 Развод	114
3.3.4 Инцест	118
3.3.5 Тяжелая болезнь или смерть члена семьи	120
Резюме и упражнения к Главе 3	120
ГЛАВА 4. СЕМЬЯ. СПРАВОЧНИК ПО ВЫЖИВАНИЮ . .	123
4.1 Вместе сложно, врозь – невозможно. Любовь и/или зависимость. Как отличить и чем похожи	124
4.2 «Бьет – значит любит». Абыюз: как распознать и что делать	131
4.3 Материнство: награда или наказание	137
4.4 24/7, или История сиамских близнецов	145
4.5 Измена: кто виноват и что делать?	150
4.6 Молилась ли ты на ночь, Дездемона?	155
4.7 Любить нельзя злиться – как поставить запятую? Негативные эмоции в семье	161
4.8 Что дозволено Юпитеру, не дозволено быку	165
4.9 Мама будет жить отдельно?	169
4.10 Замужем за Кашпировским, или Угадай, чего мне хочется	173
4.11 Про ЭТО vs ТО, о чем не принято говорить	176
Резюме к Главе 4	181
Список использованных источников и литературы	182

Приложение 1	186
Приложение 2	192
Об авторах книги	196

Предисловие

В череде многочисленных книг и публикаций, посвященных анализу межличностных отношений в семье и системной семейной терапии, обычному читателю сложно сориентироваться. Профессиональная литература перегружена терминами и рассуждениями, сложными для понимания. Соцсети переполнены постами неизвестных авторов с директивными указаниями и ярлыками диагнозов. Получается, что молодым людям, которые еще на стадии планирования или фантазирования о своем будущем, приходится опираться на опыт родительской семьи или подсмотренный чей-то опыт отношений и образ жизни. На этом этапе большинство молодых (и не очень) людей меньше всего думают о том, что отношения, это большой труд. Семья – это живой организм, который «работает» в режиме непрерывного цикла, у которого есть свои законы, правила, границы.

При первом прочтении оглавления – вызывает удивление то, как в столь малом объеме удалось охватить все значимые аспекты семейных отношений. Ведь по каждой из глав написаны руководства.

Итак, кому будет полезна эта книга? Эта книга – краткое, но емкое руководство для «разноуровневого пользователя» семейной системы, начиная от подростков, которые только на начальном этапе выстраивания отношений, до людей, которые не по наслышке знают, что «жизнь прожить – не поле перейти». Книга написана доступным для понимания языком широкому кругу читателей, охватывая все жизненные циклы семьи.

Почему стоит эту книгу иметь на «одной полке» среди других домовых книг? Это как справочник скорой помощи, который, начиная с содержания, поможет вам сориентироваться в том, что происходит внутри вашей семейной системы, на каком этапе развития семьи вы сейчас находитесь, какие задачи вам предстоит решить. Авторы предлагают не директивные варианты решения задач, оставляя право за читателем найти свое творческое решение проблемы.

Кроме того, книга будет полезна начинающим психологам, так как дает возможность быстро сориентироваться, куда двигаться и на какую литературу опереться в той или иной клиентской ситуации.

Ценность данной книги в том, что авторами проделан огромный труд по освещению основных аспектов развития жизненных циклов семьи, сопровождающихся неизбежными кризисами и возможности и пути их преодоления. При этом авторы опираются на профессиональную литературу, переведенную на доступный для понимания слог, сопровождающийся примерами из жизни.

Еще одним важным аспектом книги являются приложенные в конце каждой главы тематические тесты, упражнения и список литературы, что позволяет больше разобраться в себе и закрепить материал или изучить более подробно.

Начиная с вступления, авторы предлагают разобраться в том, что такое любовь, какая она бывает и как ее не перепутать с другими чувствами. Далее следует логичный переход к семейным ценностям, которые рассматривается через призму наших потребностей и семья, как источник их удовлетворения. Особое внимание отводится влиянию семьи на развитие ребенка.

Данная книга носит характер «предупрежден, значит вооружен». Это доказывают изложенные жизненные циклы развития семьи и кризисы семьи, которые неизбежно сопровождают переходы между этапами развития семьи. Данная информация помогает разобраться в том, что происходит и пройти сложные этапы.

Особого внимания заслуживает последняя глава, в которой отражены основные проблемы семейных отношений, с которыми чаще всего приходится сталкиваться. Изложены причины, приводящие к конфликтам, предложены варианты и алгоритм их решения.

Сегодня семья и супружество, как впрочем, во все времена, нуждается в помощи. Современный мир ищет быстрых решений и тактик. Но важно помнить и учитывать, что каждый человек, каждая семья имеют свою индивидуальную историю, каждые человеческие отношения одинаково важны и эксклюзивны. Отсюда следует вывод, что нет шаблонов решения всех проблем. Семейная система

– это организм, со своими особенностями развития и подход к нему должен быть индивидуальный.

*Шмелева Наталья, врач, практикующий психолог,
сертифицированный гештальт-терапевт,
рекомендованный терапевт и супервизор
Высшей школы гештальта (ВШГТ).*

От авторов

Я выросла в полной семье, родители со школьной скамьи вместе и женаты более 40 лет. Я третья дочка в семье, младшенькая, любимая... От сестер, конечно, доставалось и за родительскую любовь приходилось конкурировать, но я уверена, что мне повезло.

Помимо родительской любви и разборок с сёстрами в моем детстве были бабушки.

У одной я проводила лето в кругу друзей и двоюродных братьев и сестер, с шалостями, приключениями и посиделками за круглым столом в беседке.

К другой заходила после школы поесть картошку, такую целенькую, мелкую, пожаренную на сале с луком, ммм... вкуснота. А ещё у нее были плантации клубники, которую мы с сёстрами собирали.

Не удивительно, что для меня жизнь без семьи не представлялась вообще, от слова «совсем». Со школьных лет я была уверена, что выйду замуж в 25 лет, проживу с мужем всю жизнь (прямо, как в сказке, "пока смерть не разлучит нас") и что у меня будет двое, а лучше трое детей (всё, как у родителей;))

Большая часть из задуманного реализовалась, а как сложится дальше, проживём-увидим. На момент написания этой книги я замужем более 14 лет, вышла замуж, как и представляла в детстве – в 25 лет.

Наша встреча не была любовью с первого взгляда, но нечто волшебное все-таки было: мы учились вместе в институте, жили в одном блоке в общежитии и на втором курсе института я вдруг рассмотрела в нём, что "с этим человеком я могу прожить всю жизнь спокойно, как за каменной стеной". И не важно, что тогда он ходил в джинсовых шортах с булавками вдоль боковых швов, с длинными волосами и слушал группу «Metallica», а я была помешанной на учебе отличницей, одетой в черную водолазку, прямой жакет и черную прямую юбку в пол (сама скромность и благоразумие).

Сейчас у нас с мужем двое детей, дочь и сын, и задумываемся о третьем.

Путь к нашей совместности не был простым и лёгким, это только в сказках (ну или очень редко) бывает, когда любовь с первого взгляда и полное взаимопонимание и прям "душа в душу живут" (такие отношения скорее созависимые, чем здоровые).

У нас были и встречи, и расставания, и сомнения. И поженились мы спустя 9 лет от знакомства, потому как я долго присматривалась, «взвешивала», сравнивала (я вообще долго решения принимаю, а уж такие серьезные – тем более).

Семья для меня – это источник поддержки, «батарейка», от которой я заряжаюсь теплом, любовью, заботой и с удовольствием отдаю взамен.

Благодаря терпению моего мужа и его удивительной способности ладить с детьми, я могу учиться, ездить на психологические конференции, семинары, интенсивы, реализовывать проекты и писать эту книгу.

Собственно, данная книга для меня – это возможность поделиться своим опытом, как человека, женщины, жены, мамы, и как психолога, через личную и профессиональную призмы.

В ней не будет наставлений, нравоучений и советов, не будет ответов "как правильно", а как – нет. Каждая жизнь, семья и её случаи уникальны, вам может не подходить опыт других людей, но он может служить подсказкой для того, чтобы найти свой ответ, свой путь и ключик именно к своему семейному счастью.

Книга построена таким образом, чтобы Вы могли на разных этапах своей семейной жизни (даже если Вы о ней только задумаетесь) прочитать соответствующую главу и узнать для себя основы основ, найти ответы или указатели для дальнейшего развития.

Надеюсь, это путешествие станет для Вас источником полезных и интересных открытий.

Психолог, гештальт-терапевт, семейный психолог, автор и ведущий тренингов, супервизор, коуч, жена, мама, дочь, сестра и просто счастливая женщина.

В добрый путь!

С уважением, Инна.