

Юлия Бердникова

Психология счастливого брака. Искусство отношений



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Б48

Бердникова Ю. Л.

Психология счастливого брака. Искусство отношений /
Бердникова Ю. Л.; худ. Борин С. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 237 с.

ISBN 978-5-532-11210-0

Счастливые сказки заканчиваются свадьбой. В жизни со свадьбы все только начинается. Любовь — как хлеб, ее нужно печь каждый день. Вы узнаете о том, как сохранить романтические и сексуальные отношения в браке, как разрешать конфликты и преодолевать разногласия, что такое по-настоящему счастливый брак. Язык любви, семейные мифы и легенды, роли и ритуалы, функции семьи — важные составляющие жизни супругов. Семья в своем развитии проходит определенные циклы. Какие задачи решаются на каждом жизненном цикле семьи? Какие существуют памятные даты, кроме серебряной и золотой свадьбы? Что они символизируют? Обо всем этом и о многом другом наша книга. Для вас впервые собраны воедино современные научные теории из области психоанализа, психологии, системной теории, а также сведения, сохраненные мудростью народов мира. Представлена история развития семьи от Античности до наших дней. Книга рекомендуется психологам и семейным психотерапевтам, супругам, а также всем, кто мечтает о счастливой семье.

ISBN 978-5-532-11210-0

© Бердникова Ю. Л., текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	5
Что такое семья, и для чего она нужна	7
Жизненные циклы семьи	9
Знаменательные даты в жизни семьи	25
Создание семьи	33
Эмоциональное отделение от родительской семьи	33
Подготовка к семейной жизни, выбор партнера	36
Счастливый брак	42
Любовь в браке	48
Пространство любви	55
Общение любящих людей	57
Желания и потребности супругов	62
Внимание и понимание как проявление любви	67
Сексуальные отношения в браке	88
Сексуальные мифы и легенды	96
Сохранение сексуального влечения	108
Взаимоотношения и функции семьи	112
Стереотипы взаимодействий	113
Многопоколенная передача	131
Семейные правила, роли и ритуалы	133
Семейные мифы и легенды	138
Родительские функции	148
Запреты и установки	149
Семейные кризисы и конфликты	159
Кризисные периоды в жизни семьи	160
Семейные конфликты и пути их разрешения	168

Определение уровня удовлетворенности браком . . .	170
Треугольники взаимоотношений	176
Супружеские измены	178
Механизмы разрядки напряжения в семье	185
Путь к разрешению конфликтов	192
Немного теории	203
Общая теория систем	204
Теория семейных систем Мюррея Боуэна	211
Теория коммуникации	213
Психоанализ	216
История развития семейных отношений	218
Типы семьи	219
Семья в Античности	221
Семья в России	225
Древнерусская семья	225
Семейные отношения в последующие периоды российской истории	231
Типы современных семей	235
Литература	237

Введение

Сфера отношений в семье, и брака, как социального института, в той или иной мере является предметом исследования многих наук – философии, социологии, психологии и некоторых других. И, разумеется, большой вклад вносит литература, так или иначе, в стихах и в прозе, затрагивающая семейно-брачные отношения. Каждая из наук изучает специфические стороны функционирования и развития института брака, дает общее представление о семейно-брачных отношениях в рамках своей области научного знания. Кроме того, вопросы семьи и брака постоянно муссируются в сознании людей благодаря телевидению, кино, театру, религии, искусству и другим общественным институтам.

Мы в своей книге попытаемся собрать воедино, насколько это возможно, представления о семье с точки зрения нескольких современных наук: психоанализа, психологии, системной теории и сведения, сохраненные мудростью народов мира, дошедшие до нас в виде поговорок, поверий, примет, ритуалов и тому подобного.

В течение многих веков существования человечества люди стремятся жить семьями. За это время появлялись и отмирали другие формы совместного проживания, но семья, объединяющая мужа, жену, детей и других родственников остается основной единицей человеческих сообществ.

Человек, не имеющий семьи, бобыль, одиночка в старину считался ущербным, обиженным судьбой и богом. Иметь семью, детей было необходимо и естественно, так же, как есть и пить.

А вы обращали внимание на то, чем заканчивается подавляющее большинство сказок? После различных приключений героев ожидает свадебный пир. На котором рассказчик был, «мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». Далее этого знаменательного события – свадьбы или венчания – сказка не продолжается. Почему же? Не потому ли, что сказки кончаются на том моменте, где начинаются будни. Совместная жизнь двух людей – это довольно серьезная психологическая работа, и, если один из партнеров к ней не готов,

брак распадается или превращается в страдания. Причем страдают, не только муж и жена, но и все окружающие родственники, особенно дети.

Таким образом, романтическим, сказочным ореолом окружен период ухаживания и стремления к счастью совместного проживания, но то, что будет дальше и, собственно должно длиться гораздо дольше – само это счастье, оказывается покрытым мраком неизвестности. В данной книге предлагается заглянуть за эту завесу и постараться понять, что такое брак и семья в сегодняшнем понимании. Каким же образом появляются и существуют счастливые семьи, о которых и через двадцать, и через сорок лет говорят: «Они созданы друг для друга».

В контексте книги будут использоваться названия «брак» – как семейный союз мужчины и женщины, «семья» – как расширенное сообщество, включающее детей, иногда других родственников, проживающих совместно. В случае бездетной пары понятия брак и семья будут использоваться как синонимы. То есть, в основе семьи лежит кровное начало, а в основе брака – договорное. Необходимо отметить еще, что брак характеризуется личными и имущественными отношениями супругов, имеющими правовую форму.

Как уже говорилось, брак подразумевает определенную совместную психологическую работу, позволяющую приспособиться друг к другу и сохранять длительное время преобладающий позитивный настрой необходимый для комфортного совместного проживания. Существуют многочисленные варианты положительного отношения друг к другу, от дружбы и симпатии до любви и страсти. Есть такая народная мудрость: «Любовь – как хлеб, ее нужно печь каждый день». То есть это постоянные совместные усилия, труд по поддержанию комфортных отношений.

Что такое семья, и для чего она нужна

С древних времен семья являлась важнейшей и первой хозяйственно-экономической ячейкой. Так как она определяла ведущие отношения, связанные с владением имуществом, распоряжением собственностью, в семье определялся порядок и правила наследования. Недаром ведь слова дом, семья, домохозяйство имеют многозначный и в то же время близкий смысл, иногда заменяя друг друга. Для регулирования этих отношений в развитом государстве, обществе создается и поддерживается брачно-семейное право, имеющее силу закона. Это право также нормирует и социально регулирует право мужчины обладать женщиной, обеспечивает контроль над плодотворностью в целях выживания.

Так, например, в культурах, где было необходимо пополнение количества воинов, как защитников или захватчиков, а общее число мужчин сокращалось из-за войн и междоусобиц, приветствовалось многоженство или институт наложниц. Дети, рожденные от наложниц, признавались отцом и получали некоторые права. У народов, больше озабоченных выживанием в условиях недостатка средств существования, многоженство, наоборот порицалось. С изменением исторических условий, брачно-семейное право изменялось, например, на Руси с приходом христианства, церковь стала регулировать семейные отношения.

В архаичном обществе семья имела огромное значение, так как являлась помимо всего прочего основной формой культурного развития и выполняла функцию передачи традиций от поколения к поколению. Эта функция не менее важна, чем продолжение рода.

В настоящее время взгляды и требования к семье меняются. На первое место при заключении брака выдвигается любовь или другие виды взаимной склонности, желание супругов быть вместе, объединять и разделять прежде всего свои интересы, эмоции, свой духовный мир. Хотя экономические, политические и статусно-родовые мотивы по-прежнему присутствуют, но они не преобладают в обществе.

Современная психология, основываясь на общей теории систем, определяет семью как биопсихосоциальную целостную систему, функционирующую как самостоятельный живой организм, пребывающий в постоянном движении и развитии. Семья является единством взаимодействующих личностей, единым целым, с присущими ей уникальными характеристиками, отличными от индивидуальных характеристик ее членов.

Термин «биопсихосоциальная система» сразу определяет три направления, за которые отвечает институт семьи. Первое направление – биологическое. С древнейших времен люди объединялись в семьи, для обеспечения важнейшей биологической функции – воспроизводства себе подобных и облегчения защиты и выкармливания потомства. Кроме того, совместная жизнь, разделение обязанностей, взаимопомощь позволяли обеспечить выживание в трудных условиях, добывание пропитания и других средств к существованию.

Второе направление – психологическое. Это, прежде всего удовлетворение потребности в духовном общении и эмоциональном обмене между людьми. Создание оазиса комфортного психологического климата в бурном океане современного общества.

Третье направление – социальное, обеспечение функционирования в расширенном человеческом сообществе, социуме, поддержание общественных связей и обменов, обеспечивающих все потребности членов семьи. Точнее даже будет сказать социально-экономическое, так как в семье обеспечиваются финансовые и хозяйственно-бытовые возможности существования и развития. Важными социальными функциями являются также воспитание подрастающего поколения и обеспечение сферы первичного социального контроля. Первичный социальный контроль означает моральную регламентацию поведения членов семьи в разных сферах их деятельности, а также регламентацию ответственности и обязательств в отношениях супругов, детей и родителей, представителей разных поколений.

Жизненные циклы семьи

Если рассматривать семью, как систему, можно увидеть, что в своем развитии она проходит определенные жизненные циклы. Жизненные циклы – это последовательная смена определенных событий и сопровождающих их ситуаций, то есть стадий развития семьи.

Процесс развития семьи отличен от процесса развития каждого из ее членов, но при этом определенным образом с ним связан. Каждый член семьи, проживая совместно с семьей цикл ее развития, проходит при этом соответствующую фазу собственного развития. Семья, как живой организм растет и развивается, также стареет и умирает.

Ниже мы предлагаем вашему вниманию полный перечень циклов развития семьи. В зависимости от индивидуальных особенностей развития эта периодизация может изменяться. Некоторые этапы могут отсутствовать, некоторые накладываться друг на друга. Например, в семье, имеющей ребенка школьного возраста, с рождением следующего ребенка начинает заново разворачиваться второй цикл развития, протекая на фоне уже имеющегося четвертого. Таким образом, цели и задачи этих двух периодов накладываются друг на друга, создавая дополнительные сложности. Какие-то семьи проходят не все стадии развития, например, бездетные пары.

Полный перечень стадий развития семьи:

Период ухаживания или знакомства

Это предварительный период, предшествующий началу развития семьи. Можно назвать его нулевым циклом. Речь идет о взрослом человеке, еще не имеющем спутника жизни, но испытывающем необходимость в отделении от родительской семьи и создании своей собственной.

Желательно быть достаточно обособленным от родительской семьи до заключения брака. Эта обособленность, прежде всего, касается эмоциональной сферы, умения нести ответственность за себя, свою жизнь, умения регулировать и регламентировать свои

доходы и расходы, свое поведение и так далее. Иначе брак может стать попыткой обрести желанную независимость, причем неудачной. Это в том случае, если молодой человек или девушка вступают в брак, пытаясь сознательно или бессознательно избавиться от опеки родителей. Следствием такого решения будет возникновение новой, не менее тягостной зависимости от партнера, который, к тому же, может оказаться со своей стороны не готов к такой ответственности за другого человека.

Нулевым циклом можно назвать период от заключения помолвки до вступления в брак.

Чтобы успешно пройти этот период, холостому мужчине или незамужней девушке требуется достичь уровня сформированной зрелой идентичности, соответствующего возрасту социального статуса, эмоционально и финансово не зависеть от родителей, уметь ухаживать и привлекать к себе партнера противоположного пола, строить и поддерживать отношения с ним.

Чувство идентичности формируется в основном на протяжении детства и подросткового возраста. Это субъективное переживание своего существования в мире других, схожих с нами людей. Но при этом сохраняется переживание себя как уникального, целостного объекта с собственными желаниями, мыслями, воспоминаниями, внешним видом, отличным от всех других. Обрести зрелую идентичность означает быть готовым к выполнению задач взрослости.

Специфической особенностью российской жизни является длительная зависимость молодых людей от родительской семьи. Чаще всего это связано с проживанием на общей жилплощади и финансовым обеспечением. Молодые люди редко имеют возможность пережить опыт самостоятельной, независимой, одинокой жизни. Это отличается от общепринятой нормы в западных странах. В связи с этим нарушается формирование собственных взглядов на жизнь. И в новую семью приносятся в первую очередь стереотипы, нормы и правила отношений в родительских семьях. Затрудняется появление чувства ответственности за свою судьбу, а, тем более за судьбу других (жены, детей).