



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 4

2018

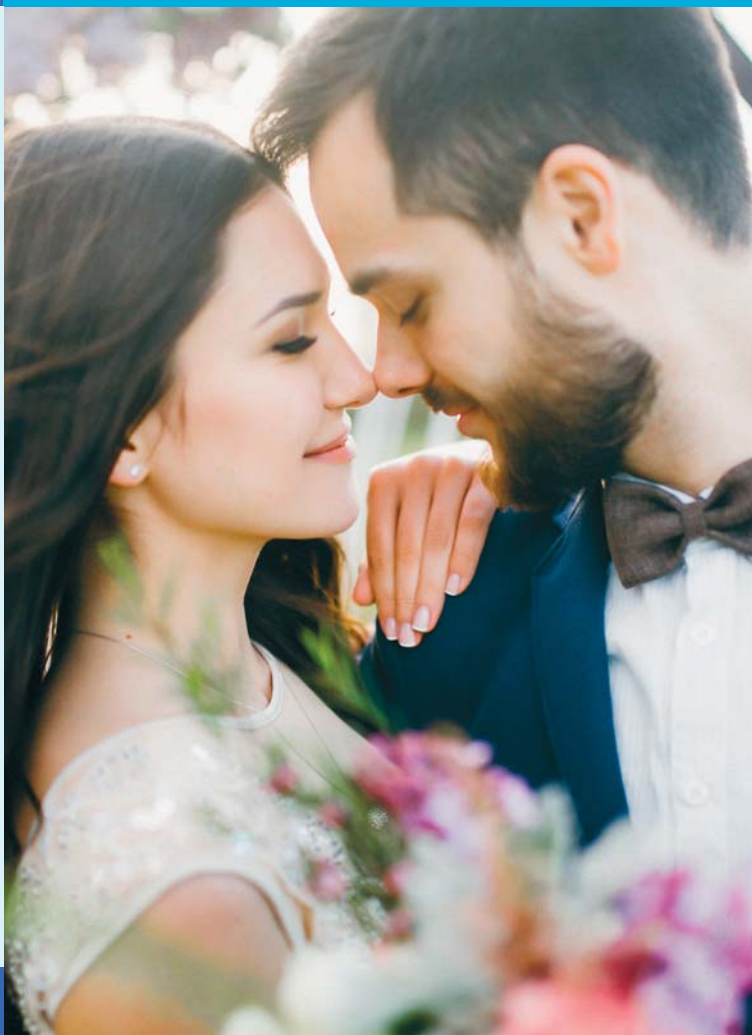
Ах, эта свадьба...

Отныне союз
узаконен

Школа
счастливой
семейной
жизни

Готовность
номер один

СозависиМОСТЬ



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



МЫ
ПОМОГАЕМ
ЛЮДЯМ

15
ЛЕТ

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОСНОВЕ



В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5

психологических
консультаций



2

сеанса
психологической
диагностики



2

консультации
психотерапевта



3

тренинговые
программы



8

сеансов
психологической
реабилитации

Содержание

- 2** **Колонка главного редактора**
Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению

Совместный проект

- 3** **Отныне союз узаконен**
Интервью с руководителем Управления ЗАГС города Москвы И.Н. Муравьевой

- 8** **Школа счастливой семейной жизни**

- 12** **Готовность номер один**

Социум

- 17** **Любовь и Закон**

Точка зрения

- 22** **Женщина торопится....**

Вебинар «Почему мужчины не хотят жениться»

- 23** **Мужчина не спешит**

От конфликта – к диалогу

- 26** **Первые шаги в совместной жизни**

Приглашаем на семинар «Расстановки как метод работы с семейной историей»

Уроки взаимопонимания

- 30** **Отец поневоле**

Приглашаем на семинар «Счастливы вместе. Школа совместной жизни»

Равновесие

- 36** **До свадьбы она была другой**

Школа психологического здоровья

- 42** **Созависимость**

Вопрос — ответ

- 46** **Я вышла замуж... за свекровь**

Приглашаем на семинар. Семейный клуб «Как жить в семье с удовольствием»

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Учредитель

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Главный редактор
Петrochenko H.A.

Заместитель главного редактора
Тенн O.P.

Редакционный совет
Председатель
Знаков B.B.

Члены редакционного совета
Абульханова – Славская K.A.
Грacheва O.E.
Гусева Л.И.
Барабанщикова B.B.
Деркач A.A.
Забродин Ю.М.
Донцов A.И.
Дубровина И.В.
Енакаева P.P.
Малых C.Б.
Постников И.В.
Холостова E.И.

Редактор
Синицына O.Ю.

Адрес издателя и редакции
109125, Москва,
2-й Саратовский проезд, д. 8,
корп. 2
E-mail: info@msph.ru



ПЕТРОЧЕНКО Н.А.,
главный редактор,
директор Московской службы
психологической помощи
населению

Ах, эта свадьба...

Листая семейный альбом, мы неизменно задерживаемся на свадебных фотографиях. Охватывают воспоминания, перед глазами встают трогательные и курьезные моменты, волнующие ситуации...

Ах, эта свадьба... Для кого-то самый важный, значимый, ответственный день, начало большого, пусть трудного, но счастливого пути длиною в жизнь. Для кого-то – точка отсчета глубокого кризиса, распада отношений, начало разочарований и потерь. «Почему так больно?» – недоумевают одни. «Ни секунды не сомневаюсь в правильности выбора», – утверждают другие.

Как правило, все начинается с возвышенных чувств, больших планов, взвешенного решения, но главное – свободного выбора. Почему одним мечтам суждено осуществиться, а другим – нет? На каком этапе произошла ошибка? Можно ли исправить ситуацию? Поможет ли перезагрузка? – эти или подобные вопросы задают себе люди в трудные периоды семейной жизни. Мы постараемся рассмотреть наиболее типичные проблемы, в которые попадают молодые пары после заключения брака. И если столкновения мнений все-таки не избежать, хотим напомнить слова Уильяма Черчилля «Кризис – это новые возможности».



БЕСЕДОВАЛА
Ольга Сеницына

Отныне союз узаконен

100-летие образования органов ЗАГС, которое было отмечено в конце прошлого года, выдающийся юбилей для граждан страны. Все события в жизни человека, от рождения до ухода, связаны с органами ЗАГС. Эта система развивалась вместе с государством и пережила все сложные периоды истории. Истории, отражающейся в документах, записях, актах, уникальность которых трудно переоценить. Однако наше интервью с Ириной Николаевной Муравьевой, начальником Управления ЗАГС города Москвы, приурочено не только к этой славной дате, но и старту совместного между нашими ведомствами проекта «Школа счастливой семейной жизни»



**Муравьева
Ирина Николаевна**

начальник Управления ЗАГС
города Москвы

— *Ирина Николаевна, позвольте начать интервью с поздравления всех сотрудников органов ЗАГС и пожелания дальнейших успехов, новых начинаний и проектов. И первый вопрос хотелось бы посвятить архиву. Сохранились ли записи 1917 года? Какие записи можно назвать самыми необычными, расскажите о них, пожалуйста. А также об историческом моменте, событии, факте, когда именно архив ЗАГС помог в расследовании, раскрытии, анализе.*

— На самом деле, это большая ошибка воспринимать архивы органов ЗАГС как место для исследовательской работы. Составленные записи актов гражданского состояния — это личная и семейная тайна граждан. Они имеют ограниченный доступ, и право на получение документов из архивов органов ЗАГС необходимо подтвердить.

Действительно, органы ЗАГС — одна из первых государственных структур, которая была создана новой властью в декабре 1917 года. Фактически ЗАГСы начали работать в январе 1918 года, и сначала, конечно, был переходный период от церковной к светской форме регистрации актов гражданского состояния. Первая запись, обнаруженная нами в архивах, — это запись о заключении брака между девицей Ольгой и красноармейцем Яковом от 27 января 1918 года.

— *ЗАГС — это не только свадьбы, праздники, поздравления, но и работа с документами, которая не терпит допущения ошибок. Малейшая неточность может привести к необратимым изменениям в жизни человека. И требует от сотрудников повышенного внимания, аккуратности, знаний, в том числе и законодательства и т.д. Какие требования вы как руководитель предъявляете к человеку, который приходит к вам на работу, и каким должно быть его образование?*

— Мы говорим, что специалист органа ЗАГС должен быть юристом, артистом и психологом в одном лице. Потому что нужно уметь работать с нормативно-правовыми актами и в то же время чувствовать, понимать посетителей. К работе в органе ЗАГС нельзя подходить формально: принял документы, выдал документы. По сути, наша работа — это жизнь человека. Этому невозможно научиться в институтах, но можно научиться, воспринимая опыт старших коллег, общаясь с заявителями. Если говорить об образовании, то, как правило, при приеме на работу мы отдаем предпочтение людям с высшим юридическим образованием.

— *Создание семьи – судьбоносное событие в жизни каждого человека, и, прежде всего, потому что предполагает рождение детей. В 1999 г. страна пережила демографический спад, какова ситуация сегодня? И тут же хотелось бы спросить, какие имена в этом году являются самыми популярными? И сколько детей в самых многочисленных московских семьях?*

— Сегодня нас как раз «догнал» демографический кризис 1990-х годов, так как дети, рожденные в те годы, вступили в активную взрослую пору. Тогда уровень рождаемости в Москве был 60–70 тысяч детей в год, в отличие от 80-х годов, когда регистрировалось по 100–120 тысяч рождений. Теперь эти дети выросли, создают семьи и рожают детей. Поэтому сейчас в нашей статистике отмечается уменьшение числа зарегистрированных браков и рождений. В первом полугодии 2018-го московские ЗАГСы зарегистрировали 34038 браков и 63740 актов о рождении. Самыми популярными именами среди новорожденных детей стали: Александр, Михаил, Максим, Даниил (Данила, Данил), Артем,



Иван, Дмитрий, Марк, Матвей, София (Софья), Мария, Анна, Алиса, Виктория, Анастасия, Полина, Александра, Варвара и Елизавета.

Органы ЗАГС не ведут статистику по многодетным семьям, но у нас есть другой показатель – какой ребенок по счету родился у матери, и в этой статистике есть дети, рожденные 12–14-ми у матерей. Но такие случаи немногочисленны.

— Ваше отношение к гражданским бракам?

— Брак — это юридически оформленный свободный и добровольный союз мужчины и женщины, направленный на создание семьи и порождающий взаимные права и обязанности. А вот свободные отношения к браку никакого отношения не имеют. Думаю, пары сами должны для себя решить, что им нужно – семейный союз, заключенный в органах ЗАГС, или свободные отношения без прав и обязательств.

— Количество ЗАГСов в Москве – 34, дворцов бракосочетания – 6. Какова разница между этими

учреждениями? И где популярнее вступить в брак?

— Дворцы бракосочетания — это специализированные учреждения, которые регистрируют всего один акт гражданского состояния — заключение брака. Всего актов гражданского состояния семь: рождение, смерть, перемена имени, усыновление, установление отцовства, заключение брака и расторжение брака. Все семь актов регистрируют отделы ЗАГС. В принципе, в этом и есть специфика работы, которая отражается в статистике, — во дворцах заключается больше браков, чем в отделах ЗАГС. Хотя торжественные залы отделов ЗАГС ничуть не уступают дворцам бракосочетания.

— В системе ЗАГС совместно с Московской службой психологической помощи населению стартовал проект «Школа счастливой семейной жизни» по оказанию психологической помощи молодоженам и сложившимся семьям, сталкивающимся с теми или иными проблемами. Шипиловский ЗАГС — первая ласточка в этом начинании.

Суть проекта в том, что опытные семейные психологи будут проводить занятия по самым актуальным проблемам семьи, а это трудности первого года совместной жизни, кризисы в отношениях и пути выхода из них, взаимоотношения родителей и детей, роль отца в воспитании ребенка и т.д. Разработана довольно обширная программа экспресс-консультаций, занятий и семинаров. Как Вы оцениваете актуальность и целесообразность нового проекта? Что необходимо добавить, основываясь на опыт органов ЗАГС, в работу по профилактике разводов?

— Перечислю три факта из опыта нашей работы. Первое, около 2 % семей распадается в первый год после регистрации брака. Второе, порядка 65 % актов о расторжении брака регистрируется на основании решения суда, то есть у супругов есть или несовершеннолетние дети или споры различного характера. Третье, в кризисные периоды семьи становятся крепче, число разводов уменьшается. Думаю, проблемы в семье возникают, когда супругам не хватает простого человеческого общения. Психологи как раз и выступают таким коммуникативным мостом между супругами. Учат их не держать в себе обиды и претензии, а уметь слушать и слышать друг друга.

— Важный момент — передача жизненного опыта сложившихся семей молодоженам. Сколько в 2017 г. было золотых свадеб? Возможно, есть семьи, которые вместе не 50, а большее количество лет. Расскажите о них, пожалуйста.

— К нам обращались семьи, которые отмечали 75-летие супружеской жизни! Конечно, такие пары уникальны, единичны. В целом, ежегодно в Москве солидные юбилеи брака (то есть 50 и более лет) отмечают порядка 15-16 тысяч супружеских пар. Таким супругам Правительством Москвы назначаются единовременные выплаты к юбилеям брака. Заявления о начислении выплат супруги должны подать в органы социальной защиты населения. К нам, в ЗАГСы, приходят, если хотят устроить праздник, провести торжественную церемонию чествования, пригласить своих родных и друзей. И на такие церемонии мы, по возможности, приглашаем молодоженов.

— И в конце интервью хотелось бы услышать ваше мнение, на чем же держится союз двух сердец? И как его сохранить на долгие-долгие годы?

— Нужно беречь друг друга и отношения в своей семье. Я рекомендую всем придерживаться волшебного правила трех «У»: Уважать, Уступать и Удерживать.



Школа счастливой семейной жизни



**Неля
Пилипко**

руководитель филиала
«Южный» ГБУ МСППН

Нередко бывает, что в ходе семейной консультации у психолога мелькает мысль: «Ну почему же раньше не пришли, так долго накапливали обиды, недосказанности, ссоры?...». Так, чисто риторический вопрос... Потому что когда бы ни обратился человек или семья к нам, психологам, за помощью, в какой бы степени кризисности ни находилась ситуация, мы будем прилагать все усилия, чтобы помочь.

Однако так горько сознавать, что многие проблемы вырастают из неосведомленности о механизмах и закономерностях семейного устройства, из ошибочных представлений и заблуждений, а их можно было бы избежать. С другой стороны, не ошибается тот, кто ничего не делает... Построить зрелые отношения с

первого раза только на спонтанных чувствах без регулярных усилий мало у кого получается. Честно говоря, пока таких не встречала.

В нашей службе активно работает Психологический лекторий. Встречи, посвященные супружеским отношениям, традиционно вызывают большой интерес у людей и молодого, и зрелого возраста. И бывает, слышишь в конце занятия сожаление: «Эй, почему я раньше этого не знал, меньше бы дров наломал!...».

Много лет назад в российских школах пробовали внедрить программу «Психология семейной жизни», но что-то пошло не так. То ли форма была выбрана не удачно, то ли квалифицированных преподавателей для подобного курса не хватило, то ли старшеклассникам тема показалась не актуальной, но только в большинстве школ занятия проходили формально и вызвали сопротивление у ребят. Однако даже этот, недолговременный, опыт дал плоды.

В конце девяностых – начале 2000-х ко мне за психологической помощью неоднократно приходили молодые семьи на заре своей совместной жизни с недавно возникшими ссорами и разногласиями. И кто-то из молодоженов, а иногда и оба, ссылались на то, что знают из уроков по психологии семьи – если что-то не ладится, надо идти к специально обученным людям, то есть к семейным психологам. Работа с ними практически всегда была продуктивной и созидательной. Бывает, что и спустя много лет получаешь от этих пар, теперь уже с солидным стажем супружеской жизни, благодарность за помощь, оказанную им в начале пути.

Эти размышления подводят к важности просветительской работы с молодоженами, семьями, которым придется проживать закономерные кризисы семейной жизни. Всем, без исключения! Скольких проблем можно избежать,



владея полезными знаниями, сколько острых углов сгладить в отношениях, насколько более полно удовлетворять в семейных отношениях свои потребности, быть счастливым и дарить радость и счастье близким. Романтично звучит? Быть может. Однако мои слова – это слова человека с 30-летним опытом супружеской жизни. Счастливой жизни. И знания по психологии, поверьте, очень пригодились. Не удивительно, что хочется поделиться накопленным профессиональным багажом в надежде, что это может принести пользу.

Похоже, идеи витают в воздухе! Да, именно эта мысль возникла у нас с коллегами, когда в нашу службу обратились представители Управления ЗАГС Москвы с предложением о совместной просветительской работе с семьями.

В качестве площадки для пилотного проекта был предложен Шипиловский ЗАГС, расположенный в Южном округе Москвы. И уже с сентября 2018 года в его гостеприимных стенах начинается работу совместный проект ЗАГС Москвы и ГБУ «Московская служба психологической помощи населению».

Психологи филиала «Южный» и отдела Психологической помощи молодой семье «Кожухово», используя весь накопленный профессиональный опыт, будут вести занятия ШКОЛЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. Вот только парт и строгих учителей в этой школе не будет. Гостей ждет душевный разговор о том, какие «ловушки» бывают у любви, как сохранить и преумножить тепло на долгие годы, и на многие другие темы, которые интересны и тем, кто стоит на пороге семейной жизни, и молодоженам, и опытным парам.

В ходе занятий мы постараемся учесть пожелания участников встреч и, возможно, в программе появятся новые темы для бесед. Мы надеемся, что желающие услышать более развернутые ответы на индивидуальные вопросы смогут получить экспресс-консультации наших психологов до и после занятий.

Итак, мы приглашаем всех, кто хочет больше узнать о психологии семьи, на занятия ШКОЛЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ!

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ МОСКВЫ!
В сентябре 2018 года
в Шипиловском ЗАГС начинает работать
**«ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ
СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»**



Психологи ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» проведут тематические встречи со всеми, кто заинтересован в улучшении своих семейных отношений и преумножении всего хорошего, что в них есть

Темы занятий:

- «Как поддерживать и сохранять энергию любви в отношениях между мужчиной и женщиной»
- «Рождение семьи: психологические особенности первого года совместной жизни»
 - «Семья в ожидании первенца»
 - «Семья в развитии: можно ли избежать кризисов в отношениях?»
- «Роли мужа и жены в семейных отношениях»
 - «Как улучшить взаимопонимание в супружеском общении»
- «Семейные отношения в системе родственных связей»
- «Зрелые отношения «отцов и детей»: как сохранять тепло в отношениях, когда вырастают дети»
 - «Роль отца в воспитании детей»
 - «Как влияют семейные правила и традиции на взаимоотношения в семье»



www.msph.ru
www.zagss.ru



**Следите за информацией
о Школе счастливой
семейной жизни
на сайтах**



Проведение встреч с психологами
планируется на регулярной основе
2 раза в месяц
(в вечернее время или по субботам)
на базе Шипиловского ЗАГС г. Москвы
(Шипиловский проезд, д. 27).

Также опытные семейные психологи
готовы ответить на вопросы
участников занятий и провести
для желающих индивидуальные
экспресс-консультации

ГБУ «Московская
служба психологической
помощи населению»
и ЗАГС г. Москвы

Готовность номер один



**Татьяна
Хомова**

руководитель отдела
Психологической помощи молодой
семье «Кожухово» ГБУ МСППН

Семья, ее развитие и благополучие находятся под защитой и заботой государства. А молодой семье – особое внимание.

В 2009 г. в районе компактного заселения молодых семей по городской программе «Молодой семье – доступное жилье» был открыт отдел Психологической помощи молодой семье «Кожухово». С тех пор к нам обращаются все категории граждан, но в основном – молодые семьи.

Отдел создан специально для того, чтобы москвичи, вступающие в брак, молодые семьи могли получить доступную профессиональную психологическую помощь и поддержку в один из самых непростых периодов становления и стабилизации супружеской жизни.

Для этого специалистами отдела были разработаны специальные программы психологической поддержки и сопровождения молодых семей. Это программы

для будущих родителей, детей и родителей, детей и подростков, семьи в целом.

Спустя год возникла идея продвижения этих программ и на другие площадки города.

И с 2010 по 2013 годы по согласованию с директором Дворца бракосочетания № 5 Надеждой Никифоровной Вадо в дни активной подачи заявлений на регистрацию брака и Дни открытых дверей психологи службы проводили встречи с будущими молодоженами. Специалисты рассказывали о психологических закономерностях формирования семейных отношений и этапах развития семьи, о том, чем могут быть полезны консультации семейных психологов, о возможностях получения психологической помощи в отделах Московской службы психологической помощи населению. И сейчас, замечу, в отделы МСППН приходят люди с теми рекламными листовками, которые получили несколько лет назад на этих встречах.

Анализируя обращения в наш отдел за предыдущие годы (2009 – 2018), хочу подчеркнуть, что запрос на психологическую помощь молодым семьям остается высоким – более 60 % от всех обращений. Это трудности во взаимоотношениях с детьми (около 35% – подростковые проблемы, трудности дошкольников, поведение детей); семейные проблемы (порядка 20% – конфликтные ситуации, ревность, развод, расставания, взаимоотношения поколений, домашнее насилие).

Не вызывает сомнения важность и своевременность работы с молодоженами, которым придется проживать закономерные кризисы семейной жизни. Людям часто не хватает терпения, знаний, мудрости для того, чтобы самостоятельно, без помощи наших специалистов, разрешать напряженные конфликтные ситуации.

И, к сожалению, многие пары распадаются... К особенно неустойчивой группе браков относятся молодые семьи

– женихи и невесты – недавние клиенты ЗАГС, которые находятся на первом и самом сложном этапе формирования внутрисемейных ценностей, правил, норм, ролевых аспектов. В нашей стране на их долю приходится большая часть разводов. Именно неопытным супругам необходима помощь в период взаимной адаптации друг к другу, в проживании семейных кризисов.

Опыт работы службы показывает, что своевременный приход к психологу во многих случаях спасал семью, а внутрисемейным отношениям помог перейти на качественно новый уровень.

Назрела необходимость возобновления совместной работы Управления ЗАГС г. Москвы и ГБУ Московская служба психологической помощи населению. Так появился совместный проект «Школа счастливой семейной жизни» на базе Шипиловского ЗАГС.

Без сомнения, руководители и опытные психологи филиала «Южный» и отдела Психологической помощи молодой семье «Кожухово», силами которых будет реализован пилотный проект, и заведующая Шипиловского ЗАГС Светлана Николаевна Жарова – человек, воодушевленный идеей создания пространства, поддерживающего благополучие семьи в самые разные моменты ее жизни, — приложат все усилия, личный и профессиональный опыт для успешного развития проекта «Школа счастливой семейной жизни».

УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНО:

• *молодоженам, которые недавно вступили в брак и уже столкнулись с первыми трудностями семейной жизни – конфликтами, непониманием, разочарованием в партнере;*

• *супругам с уже имеющимся семейным стажем, но потерявшим краски совместной жизни, и, увы, связанным друг с другом только бытом и детьми;*

• *молодым людям, находящимся в поиске спутника жизни и желающим создать семью;*

• *женихам и невестам, стоящим на пороге совместной жизни;*

• *тем, кто разочаровался в любви и пережил болезненное расставание с партнером;*

• *будущим родителям, молодым папам и мамам, родителям со стажем;*

• *старшему поколению в семье, представители которого испытывают недопонимание, противоречия по отношению к своим выросшим детям.*

Таким образом, принять участие во встречах могут все желающие.

ВЕБИНАР 2 октября 2018 года

СКАЖИ, КТО ТВОЯ ЖЕНА,
И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

Как мы выбираем свою половинку?
Идеал и реальность

ЕЛЕНА
БУРЛАК

психолог, член Международной
ассоциации трансактных
аналитиков

Регистрация по электронной почте:

psy_inn@msph.ru

или телефону:

+7 (499) 177 73 65



ПРИГЛАШАЕМ В КЛУБ «МОЛОДАЯ СЕМЬЯ»







Что делать, если вы недавно создали семью и столкнулись с конфликтами и противоречиями?

Как быть, если появились проблемы во взаимоотношениях с родственниками и разочарование друг в друге?

Как успешно справиться с родительской ролью и прийти к согласию в воспитании детей?

ЗАНЯТИЯ В КЛУБЕ ПОМОГУТ:

- урегулировать конфликты 
- распределить семейные роли и функции 
- выстроить границы с родственниками 
- сохранить любовь, нежность и уважение в паре 

Группа открытая, присоединиться можно с любой встречи или посещать отдельные, наиболее интересные вам темы



ул. Лухмановская, д. 1



Записаться можно по телефону:
+7 (499) 721 00 02

В рамках совместных проектов встречи Клуба «Молодая семья» могут проходить на площадках: ЗАГС, семейные центры, библиотеки и другие организации, работающие с населением. Участники, прошедшие тренинг, отмечают, что они стали более компетентны в вопросах семейных отношений, понизился уровень тревоги и эмоционального напряжения, повысилась самооценка и уверенность в себе



КЛУБНАЯ РАБОТА — ЭТО:

- общение и обмен опытом между семьями, которые прошли через подобные испытания с успехом
- осознание мифов, связанных с семьей и браком,
- возможность получить новый позитивный опыт семейных отношений

КТО МОЖЕТ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ КЛУБА:

- молодожены
- люди, готовящиеся вступить в брак
- состоящие в браке

РЕЖИМ РАБОТЫ ГРУППЫ:

12 блоков по 3 часа один раз в неделю.

КОГДА:

даты и день недели будут уточняться по мере набора группы

**Отдел Психологической
помощи
молодой семье
«КОЖУХОВО»**



ШИПИЛОВСКИЙ ЗАГС. СТАРТ ПРОЕКТА

Сбор пожеланий и мнений всех участников проекта для дальнейшего совершенствования сотрудничества Московской службы психологической помощи населению с системой ЗАГС Москвы будет продолжен...





Любовь и закон

Легкий теплый дождь щедро поливал бегущую пару, держащуюся за руки. Смех, казалось, достигал радуги и возвращался еще более радостным. Так, хохоча и балагуря, молодые люди скрылись за дверью с табличкой «ЗАГС». Им, окрыленным предстоящим счастьем, предложили заполнить анкеты и назначили дату торжества. Отгремела свадьба. Начались будни...



Наталья Приймакова

начальник отдела Психологической
реабилитации ГБУ МСППН

К сожалению, немного пар знакомятся с Семейным Кодексом Российской Федерации до подачи заявления в ЗАГС, и напрасно. Знай супруги заранее свои права и обязанности, — многих ошибок можно было бы избежать, не доводя отношения до бракоразводного процесса.



Семейный Кодекс.
Раздел I СК РФ.
Общие положения.
Глава 1 СК РФ.
Семейное законодательство.
Статья 1.
Основные начала
семейного законодательства.

Семья, материнство, отцовство и детство в Российской Федерации находятся под защитой государства. Семейное законодательство исходит из необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед семьей всех ее членов...».

И про любовь, и про взаимное желание создать семью, и разделение ответственности, представьте, прописано!

НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО

Закон защищает и от посягательств со стороны сделать «как лучше». И многоуважаемые папы и мамы не вправе вмешиваться. Семья – это сугубо личное дело, ответственность двоих.

«Мама... Мама все время требует постоянного отчета о нашей жизни. Ругает зятя, что он «растяпа» и не умеет зарабатывать. Укоряет отсутствием внуков — ей нянчиться хочется. Все время звонит, даже очень поздно, не считаясь с тем, что мы устаем на работе и в 12 ночи, конечно, уже спим. Маму жаль, она одна, папа давно умер. Но мы хотим жить спокойно, своей семьей...», – к сожалению, такие истории встречаются чаще, чем мы с вами можем представить!

– Мои сын и невестка еще совсем неопытные, они не справляются с ребенком, все делают неправильно.

– А что неправильно?

– Все!

Это частая позиция знающей жизнь мамы, считающей необходимостью полностью посвятить себя, время, знания, труд и средства «детям и внукам». Как правило, окружающим рассказывается о жертвах, приносимых неразумным чадам, и непременно ставится им это в упрек. Такова не просто позиция, а прямые, неосознанные, а иногда и осознанные действия, направленные на уничтожение молодой семьи: начинаются ссоры, скандалы, теряется взаимопонимание между супругами.

Законодательство предусматривает: «...недопустимость произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечение беспрепятственного осуществления членами семьи своих

прав, возможность судебной защиты этих прав». Помощь, если о ней не просили, превращает жизнь в ад. И не только тех, кто не просит, но и тех, кто «ее оказывает».

БЕЗ ШТАМПА

Можно многое прояснить и о так называемом в народе «гражданском браке». Ответственности-то никакой! Собрал(а) чемодан, и... продолжают поиски идеала.

Комментарии к ст. 10 СК РФ:

«...права и обязанности супругов возникают со дня государственной регистрации заключения брака в органах ЗАГС».

Данное положение имеет важное значение, поскольку только со дня государственной регистрации заключения брака мужчина и женщина приобретают новый для себя статус – статус супругов, и отношения, возникающие между ними, становятся предметом правового регулирования.

Соответственно, фактические брачные отношения, т.е. сожительство мужчины и женщины, независимо от их продолжительности, не порождают никаких правовых последствий. Возникающие между фактическими супругами имущественные отношения регулируются нормами **гл. 16 ГК РФ** Об общей собственности».

БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ

О возможности заключать брачный договор в постсоветском пространстве заговорили сравнительно недавно. Как альтернатива общей совместной собственности супругов договорный режим владения имуществом впервые появился в Гражданском Кодексе Российской Федерации 1 января 1995 года, именно с этого дня была введена в действие первая часть ГК РФ.

В **п.1 ст. 256** сказано: «Имущество, нажитое во время брака, является

совместной собственностью супругов, если договором между ними не установлен иной режим этого имущества».

Новый Семейный Кодекс, в котором появилась глава о брачном договоре, вступил в силу с 1 марта 1996 года. Он конкретизировал и определил основные положения брачного договора.

Брачный контракт (или брачный договор), с трудом входящий в обиход в нашей стране, вполне себя оправдывает. Обратимся к опыту зарубежных семей. В странах Европы и США такой договор считается нормой: согласно статистике 70% пар заключают брачные контракты.

В настоящее время некая условность, что разговоры о материальных интересах – признак брака по расчету – теряет актуальность, и люди даже среднего достатка понимают, что в заключении брачного контракта нет и не может быть ничего аморального и неэтичного. Наоборот, вполне понятно желание сохранить имущество в случае расторжения брака. Доступнее стали квалифицированная юридическая помощь, процедура оформления подобных договоров. В конечном счете, заключить брачный договор выгоднее, чем заниматься тяжбами в судах в случае развода.

«Ангелина была замужем. Почти. Нет, они не были «расписаны», как говорят, в ЗАГСе. Им и без регистрации жилось хорошо. Детей когда-то планировали, но что-то не получилось. Так и оставили этот вопрос безвременно отложенным. Гром грянул через 10 лет, как казалось, счастливой семейной жизни. Старая, как мир, история о новой неземной любви и уже ожидающемся наследнике. Вот тут-то и проявилась ментальная сущность еще недавно любимого, которому так доверяла девушка... Он подал в суд на раздел дачного участка. Несмотря на то, что приобретена дача была

Ангелиной. К счастью для женщины и неудовольствию мужчины, иск судом был отклонен».

Часто повторяющаяся история. Рассмотрим варианты развития событий. Во-первых: при заключенном браке имущество рассматривается законом как «совместно нажитое» и делится поровну между супругами. Как правило, в таких разбирательствах много негативных эмоций, которые к делу не «пришьешь»: бумажная волокита, траты на адвокатов, потеря драгоценного времени. Во-вторых: имущество, совместно приобретаемое в гражданском браке или сожительстве, или фактических брачных отношениях, разделу не подлежит, а остается у собственника. Здесь также много негатива, не учитывающегося в доказательной базе: «...эти отношения не порождают никаких юридических последствий и регулируются не семейным, а гражданским законодательством». В третьих: при наличии брачного договора имущество распределяется в соответствии с условиями этого договора. И какие тут эмоции?

Каждая ситуация уникальна и рассматривается в судебной практике индивидуально. Семейный Кодекс. **Раздел III СК РФ. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СУПРУГОВ.**



**Глава 7 СК РФ.
ЗАКОННЫЙ РЕЖИМ
ИМУЩЕСТВА СУПРУГОВ. Статья 33.
Понятие законного
режима имущества супругов**

«Законным режимом имущества супругов является режим их совместной собственности. Законный режим имущества супругов действует, если брачным договором не установлено иное».

Существует ложное представление о том, что регистрация брака

необходима лишь женщине (для приобретения статуса замужней, рождения детей, финансовой помощи со стороны официального супруга). Однако законом предусмотрены не только ее интересы, затрагиваются права и обязанности всех членов семьи. В действующем законодательстве Российской Федерации говорится о свободе супругов в выборе: рода занятий, профессии, мест пребывания и жительства, вопросах материнства, отцовства, воспитания и образования детей, – и другие проблемы жизни семьи, которые решаются совместно, исходя из принципа равенства супругов.

«Супруги обязаны строить свои отношения в семье на основе взаимоуважения и взаимопомощи, содействовать благополучию и укреплению семьи, заботиться о благосостоянии и развитии своих детей» (Ст. 31. Равенство супругов в семье).

В разделе IV говорится о правах и обязанностях родителей и детей.

Многое из возможных ситуаций и обстоятельств регулируется законодательством. Надеемся, что этот краткий экскурс вооружит вас уверенностью, что «игра по правилам» гораздо честнее по отношению ко всем участникам семьи.

Конечно, трудно пересматривать сложившиеся стереотипы – «а как же любовь, чувства?», но... Жизнь расставляет иные приоритеты. Не повторяйте ошибок знакомых, родственников, друзей. Найдите свой путь – не бездумный, основанный на страстях, мечтах и предположениях о светлом, безоблачном будущем, а с взвешенным решением, используя, прежде всего, свое право на счастливую жизнь!



НЕМНОГО ИСТОРИИ

В России на протяжении нескольких веков священный брачный союз совершался в церкви. Только такой брак считался законным – он состоял из торжественного обряда венчания и появления в метрической книге соответствующей записи.

К слову, такие книги появились еще в 1722 году по приказу Петра I, который ввел обязательную регистрацию рождения.

Метрические книги предназначались для записи актов о рождении, крещении, бракосочетании и смерти и составлялись на один год.

Те пары, которые не желали или не могли заключить религиозный брак, жили без законного оформления отношений. В таких случаях и употребляли формулировку «гражданский брак».

Такие взаимоотношения не устанавливали юридических прав, например, права собственности при разделе имущества или права наследования в случае смерти сожителя.

После революции большевики приняли декрет «О гражданском браке, о детях и о ведении книг ак-

тов состояния», в котором говорилось: «Российская Республика впредь признает лишь гражданские браки».

Церковный союз стал «частным делом» и утрачивал юридическую силу. Если в Российской Империи регистрация брака носила религиозный (церковный) характер, то в Советской России в результате отделения церкви от государства брак стал называться гражданским (светским).

Согласно толковым словарям отношения без регистрации считаются сожительством или внебрачной связью.

Такие определения многим кажутся неблагозвучными и даже оскорбительными. Поэтому появились формулировки «фактический брак», «неформальный брак», «бракоподобные отношения».

В действующем сегодня Семейном Кодексе РФ нет понятий «фактический брак», «фактические брачные отношения» и т.д.

Юридически это звучит так: «лица, не состоящие в браке», «живущие семейной жизнью». Таким образом, заблуждение называть неоформленные отношения «гражданским союзом».



«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Книга Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» 20 лет назад стала сенсацией. Она доказала, что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному. Автор создал новую систему общения мужчин и женщин, и эта система подарила счастье миллионам во многих странах мира! Однако со временем чудо-советы, спасающие брак и отношения, перестали действовать. Мир — изменился! Поэтому вышла принципиально новая версия знаменитой книги. В ней можно найти современные рецепты общения, а значит — и счастья. Времена меняются, но «Марс и Венера» по-прежнему самое эффективное средство для того, чтобы понять друг друга и жить в любви и согласии.

Грэй Джон «Мужчины с Марса, женщины с Венеры.
М.: Издательство АСТ, 2017.



Женщина торопится...



**Валентина
Гейвандова**

психолог филиала «Крюковский»
ГБУ МСППН

Как будет выглядеть будущий муж? Какая меня ждет свадьба? Где она пройдет? Из чего сошью свадебное платье? – вот чем заняты головы юных дев в размышлениях о будущем. И это закономерно. Женщину сама природа программирует на замужество – а с природой, как известно, не поспоришь.

Общество требует: если хочешь чувствовать себя защищенной, а жизнь состоявшейся – должна быть замужем.

Но жизнь в реальности бывает не так идеалистична, как в мечтах, и роман между мужчиной и женщиной не всегда заканчивается свадьбой...

Пары могут годами жить в гражданском браке и даже иметь детей. Или мужчина готов сделать женщине предложение, но по каким-то причинам откладывает, и печать в паспорте так и не появляется.

Что остается женщине в подобных ситуациях? – «уходить» с головой в ра-

боту, подыскивать отговорки для себя и окружающих: «сейчас не до этого – еще успеем». Мужчина со своей стороны тоже оттягивает желаемый исход: «Мы и так живем как муж и жена, зачем ставить печать?»

Некоторые женщины соглашаются: «Действительно, зачем?». Но внутренняя неудовлетворенность накапливается, им хочется замуж, так как брак, согласно стереотипам, – гарантия мужской ответственности, преданности и любви.

ДНК МУЖСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

Если девушкам нужно выйти замуж вовремя, чтобы не упустить биологические часы, то мальчикам практически с колыбели советуют не спешить жениться, а прежде нагуляться и стать самодостаточным и состоятельным.

Стив Харви в бестселлере «Поступай как женщина, думай как мужчина» объясняет слабому полу, что руководит мужчинами: «Все, что мужчина делает, оценивается по его «званию» (кем он является), способу, которым он достиг «звания» (его занятия), и вознаграждению, которое он получает за свои усилия (его доход).

Эти три вещи составляют основу ДНК мужской зрелости. И до тех пор, пока парень, с которым вы встречаетесь, которому вы посвятили себя, не найдет свое место в этих трех сферах, он будет слишком занят, чтобы сосредоточиться исключительно на вас».

Вывод напрашивается сам: если мужчина не удовлетворен тем, как идут его дела, он вряд ли захочет связывать себя узами брака.

Конечно, совсем не значит, что ваш избранник, реализовавшись в профессии, готов жениться. Среди сильного пола популярно мнение о том, что жить с женщиной, не имея перед ней обязательств, легче, чем состоять в законных отношениях. Ведь в гражданском браке





Мужчина не спешит...



**Святослав
Беликов**

психолог-реабилитолог отдела
Психологической реабилитации ГБУ МСППН

Итак, мы выяснили, что взгляды мужчин и женщин на такое событие, как свадьба, сильно отличаются. Чтобы оценить ситуацию в целом, нужно рассмотреть и мужскую точку зрения.

В этой статье хотелось бы рассмотреть позиции сравнительно молодых людей. Именно эта категория, начиная самостоятельную жизнь, наименее организована в материально-бытовом плане и, имея мало опыта, чаще совершает ошибки.

Общественное мнение обычно предписывает молодому поколению – «пришло время, пора жениться». Под давление попадают пары в возрасте от двадцати до тридцати лет – когда заканчивается обучение и начинается трудоустройство.

Залогом здоровых семейных отношений является независимость от родителей. Однако зарплаты молодого специалиста хватает только на одного. Что в корне рушит модель мужского

поведения, при которой именно мужчине необходимо создавать условия для жизнедеятельности семьи.

Чтобы успешно следовать традиции, сильному полу нужно искать дополнительные источники дохода. Обратной стороной медали будет отсутствие времени, которое необходимо посвящать семье. Итог очевиден – разлад супружеских отношений.

Если же часть мужских функций берет на себя прекрасная половина, – страдает женская модель поведения. Что опять-таки деструктивно влияет на взаимоотношения и функционирование семьи. Как следствие: снижение самооценки с последующей деградацией – у мужа и пресловутое отсутствие времени и сил на сохранение женственности и ведение хозяйства – у его половины.

Таким образом, материальный аспект является основным камнем преткновения в построении конструктивных семейных отношений.

Однако общественное мнение не берет в расчет этот факт.

Получается, что социум, говоря о необходимости брака в этом возрасте, дает определенный посыл или некую транзакцию. Зачастую носящую манипуляционный характер.

Обратимся к методу транзактного анализа американского психолога, психиатра Эрика Леннарда Берна.

УСЛОВНЫЕ ПОЗИЦИИ В ЛЮБОЙ КОММУНИКАЦИИ ПО МЕТОДУ Э. БЕРНА:

- «родитель» (моральные установки, не подразумевающие критической оценки)
- «взрослый» (объективная оценка действительности и независимое решение)
- «ребенок» (доверчивость, непосредственность, эксцентричность, упрямство и легкомыслие).

женщина дает мужчине все, что нужно: секс, поддержку, верность. При этом он остается формально свободным человеком, который может уйти, даже не предупредив.

Для мужчины свадьба – это поступок, требующий ответственности. И сильные мира сего в принципе не пускаются наперегонки, кто быстрее до ответственности добежит. Особенно в тех случаях, когда на их пути попадают женщины-жертвы, согласные на все условия ради призрачного «когда-нибудь мы обязательно поженимся» и обрекающие себя на долгую неопределенность и отсутствие перспектив.

Если мужчина изначально настроен только на свободные отношения, как бы красива и умна ни была женщина, сколько бы ни наводила в доме чистоту и уют, он не женится.

Продолжая раскрывать мужские тайны, Стив Харви в книге «Вы ничего не знаете о мужчинах» пишет о том, что «мужчины делают предложение, когда у них нет другого выхода, когда ясно, что откладывать решение этого важного вопроса себе дороже. Видите ли, мужчины ничего не делают просто так, если не видят к тому веских причин».

Если женщина хочет конкретики и понимания того, что ждет ее дальше, ей необходимо дать понять избраннику, что она готова иметь семью, пусть не сразу, но через некоторое время, и если он не собирается разделить с ней эти

планы, придется поискать кого-то еще. «Мужчины уважают стандарты, создайте свои», – призывает женщин С. Харви в книге «Поступай как женщина, думай как мужчина».

Если задать вопрос каждой замужней даме, было ли предложение руки и сердца сюрпризом для нее, скорее, можно услышать, что брак был предсказуем, возможно, даже одним из ее неотложных требований.

Мужчины на протяжении жизни привыкли совершать сделки: в школе они обмениваются фишками или, к примеру, обращаются к товарищу за помощью в подготовке к экзамену взамен на новую приставку. Во взрослой жизни они также стремятся к взаимовыручке, так как сдержать слово и выполнить обещание для них – «дело чести».

Так и в отношениях с женщиной. Свадьба – своего рода сделка, договоренность о взаимной любви, верности, поддержке, заботе и т.д.

Мужчине также, как и женщине, необходимо понимание, что нуждаются именно в нем. Он хочет прийти домой, заключить в объятия жену, которая его любит, поддерживает во всем и позволяет чувствовать, что его усилия оценены по достоинству.

Мужчина идет на сделку и женится в том случае, если действительно понимает, что может потерять ту единственную, с которой осуществляются все его планы.

ВЕБИНАР 1 октября 2018 года

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ХОТЯТ ЖЕНИТЬСЯ

- Особенности современного мужчины: цели, планы, видение семьи

ЧЕГО ХОТЯТ СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ?

- Схожесть и различия в мотивации мужчин и женщин

ЕЛЕНА БУРЛАК психолог, член Международной ассоциации транзактивных аналитиков

Регистрация по электронной почте:
psy_inn@msph.ru

или телефону:
+7 (499) 177 73 65





Транзакцию создает взаимодействие этих позиций. Э. Берн выделяет три их вида: дополняющие, пересекающиеся и скрытые.

Остановимся на скрытом виде, так как именно он используется для манипуляций.

Часто доносится в адрес мужчин: «он боится ответственности», «у него нет серьезных намерений», «он должен...». Все эти фразы несут социально-желательный смысл со скрытым подтекстом. Зачастую авторитарным. То есть представляющим собой перекрестную одностороннюю транзакцию «родитель» – «ребенок».

Что такое ответственность? — Стремление оценить последствия своих выборов и принять их принадлежность к себе.

А «боится ответственности»? А что если человек адекватно оценивает собственные возможности и не хочет проблем и негативных изменений... Логично? И ничего предосудительного.

Социально-желательная транзакция «он боится ответственности» могла бы выглядеть так: «он не хочет решать предстоящие проблемы, которые обязательно последуют». Звучит, мягко говоря, не слишком заманчиво.

Словосочетание «отсутствие серьезных намерений» также имеет структуру перекрестной транзакции, ставя адресата в неудобное положение.

Однако такие фразы получают поддержку окружающих. И часто приводят к конечной цели манипуляции – подтолкнуть адресата к действию. А дальше? – Зачастую деструкция семейных отношений и развод.

Вступление в брак является действием добровольным, значит - никто не имеет права вмешиваться и влиять на ход событий. Вот почему так важно уметь выявлять скрытые транзакции и противодействовать им.

Э. Берн говорит о том, что самая продуктивная коммуникация между людьми возможна из позиции «взрослый» к позиции «взрослый», остальные могут содержать скрытый смысл.

Такие слова, как: «если я правильно понял, вы хотите, чтобы я поступил так. Я хотел бы понять, почему вы считаете, что мне это необходимо. Давайте вместе подумаем о возможных последствиях» - подразумевают рациональное обдумывание позиций и отсекают возможность манипулировать вашим мнением.

Подведем итог: неторопливость молодых мужчин в большей степени кроется в экономических сложностях. Говоря о традиционных установках, всегда следует помнить о трезвой оценке собственных возможностей и отделении собственных решений от навязанных извне.

Первые шаги в совместной жизни

Увлекательность брака состоит, в частности в том, что по мере того, как разрешаются затруднения одной стадии, начинается другая стадия с ее собственными возможностями

Дж. Хейли



Марина Голубцова

психолог филиала
«Южный» ГБУ МСППН

Свадьба, начало официального супружества, является лишь предпосылкой, первым этапом формирования семейных отношений. Психолог, семейный терапевт Э. Дюваль, называет этот период – «формирующаяся семья», а известный американский семейный психотерапевт Дж. Хейли, в книге "Необычайная психотерапия", говорит о нем так: «Важность церемонии брака не только для новобрачных, но и для всей семьи становится все более и более очевидной...»

На разных стадиях семейных отношений супруги сталкиваются с типичными трудностями конкретного этапа становления семьи. В этой статье мне хотелось бы коснуться тех задач, которые молодожены решают в первый год совместной жизни. Период, когда накал страстей и эмоций немного спал, отпустили праздничные хлопоты, пролетел медовый месяц, закончился отпуск, и началась будничная жизнь вместе.

Какие задачи встают перед семьей в самом начале? Давайте разобьем их на две части: первая – взаимоотношения между супругами, вторая – взаимодействие супружеской пары с тем, кто и что ее окружает.

Итак, юноша и девушка недавно поженились. Они полны переживаний: интереса, радости обладания друг другом, энтузиазма и стремления организовать, выстроить семейные отношения. И у каждого, конечно, есть представление о том, как это должно быть. Да, именно у каждого... в отдельности.

Важно понимать, что формирует эти представления – опыт жизни в родительской семье и модели поведения родителей, личные стереотипы, привычки, пристрастия, цели и задачи, представления и ожидания каждого, касающиеся семейной жизни. Перед супругами стоит непростая проблема поиска компромисса, формирования совместных планов и их реализация.

Представим себе Катю и Петю. Они недавно женаты. Петя очень любит Катю, а Катя Петю. Молодой муж из любви к жене помогает ей мыть посуду, а девушка обижается на это и злится. В семье возникает конфликт. В чем проблема? Давайте спросим у самих новобрачных:

Петя: – Я рос в неполной семье. Мне всегда хотелось облегчить мамин домашний труд, она так уставала на работе. Мне

нравится помогать и супруге. Не вижу ничего зазорного в том, чтобы разделять домашние обязанности...

Катя: – У меня две сестры. Поэтому папина любимая фраза: «Я живу в женском царстве». Когда он приходил на кухню и говорил с укором: «В семье, где три женщины, кто, кроме мужчины, может вымыть посуду?», – нам становилось стыдно, и мы бежали на кухню. Для меня мытье посуды – дело женское, когда Петя берется за это, мне кажется, что он укоряет меня в том, что я плохая хозяйка.

Как быть в этом случае? – Конечно, разговаривать!

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ПЕРВОГО ГОДА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Что бы ни произошло – первым делом садитесь за стол переговоров.

Что выяснять:

- *Как сформулирована проблема, с точки зрения одной и другой стороны. Совпадает ли картинка?*
- *Если она отличается, какие чувства и эмоции возникают у одного, какие у другого супруга?*
- *Какие представления и ожидания каждого из супругов, относящиеся к семейной жизни, касаются данной проблемы?*
- *С чем это может быть связано: с опытом жизни в родительской семье и модели поведения родителей, личными стереотипами, привычками, пристрастиями.*
- *Какие цели и задачи семьи затрагивает проблема и какое обоюдное решение может помочь ее устранению. Что может сделать каждый из супругов для разрешения ситуации?*

Зачастую в ранний период брака супруги избегают противоречий и критики, потому что хотят сохранить доброжелательные отношения, боятся

огорчить, ранить друг друга. Но время идет, и противоречия накапливаются. В какой-то момент возросшее напряжение начинает прорываться наружу. Они вдруг с удивлением обнаруживают, что часто находятся на грани ссоры, конфликта, раздражаются друг на друга. В таких столкновениях вырабатывается стратегия и тактика поведения каждого из супругов, что и формирует становящиеся нормой семейные отношения. Не глотайте обиду, будьте открыты к разговору. Не стоит бояться прояснять спорные моменты, важно научиться делать это уважительно друг к другу.

Пора обратиться ко второй части задач молодой семьи – выработке взаимодействия и формированию границ по отношению к окружающим. В первую очередь – родительским семьям и друзьям, а также профессиональной сфере, финансам.

ЗАДАЧА МОЛОДОЖЕНОВ:

- *договориться, где и с кем они будут жить*
- *обозначить уровень влияния и взаимодействия с родительскими семьями*
- *определить степень близости друзей по отношению к молодой семье*
- *продумать финансовые вопросы и возможность построения личной карьеры в новых условиях или возможности для женщины принять роль домохозяйки, а для мужчины – «добытчика», ответственного за финансовое благополучие семьи*

В этом смысле ожидания и представления о браке могут заметным образом отличаться от того, с чем молодожены сталкиваются в реальной жизни.

ТЕРРИТОРИЯ, НЕ ЗАВИСИМАЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Необходимо подробнее остановиться на связи с родительской семьей. Каждый из молодых супругов неизбежно делает шаг от зависимости в автономность от родителей и создание с ними взаимоотношений взрослых со взрослыми. К сожалению, зачастую происходит как раз противоположное – молодые люди с трудом избегают влияния родителей, соглашаясь на финансовую поддержку, помощь в бытовых и жилищных вопросах.

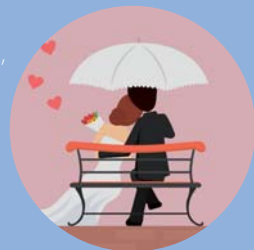
На этапе формирования семьи важнейшей задачей является создание относительно не зависимой от родительского влияния территории. Родители, в свою очередь, принимают решение об изменении способа взаимодействия с детьми, когда те создают свою собственную семью. В некоторых случаях поддержка – будь то финансовая помощь, решение жилищных или бытовых проблем – может быть формой контроля и управления со стороны родительской семьи. Обратной стороной медали может являться прямое отвержение молодыми супругами любой помощи со стороны родительских семей, что в свою очередь тоже может привести к напряжению и конфликтам между ними. Создание и сохранение эмоциональных связей между взрослыми детьми, родителями и другими родственниками – одна из важнейших задач, которая стоит перед молодоженами.

Любовь, которую мы испытываем, подпитывают две важнейшие в жизни человека эмоции – радость и искренний интерес к партнеру. Именно эти чувства делают возможным преодоление трудностей и конфликтов, возникающих в семейной жизни, на всем протяжении которой мы учимся слышать и понимать друг друга.

▶ ГДЕ ПОМОГУТ?

Школа психологического здоровья

Семинар посвящен популярному в настоящее время методу системных расстановок, его законам, принципам, техническим нюансам, видам, возможностям и тому, как именно и почему это работает. На семинаре будут обсуждаться темы, заявленные участниками группы. А также демонстрироваться различные ситуации, чтобы участники группы смогли как понаблюдать со стороны, так и поучаствовать в смоделированной ситуации, примерив на себя позиции членов семьи, оказывающихся в одной семейной системе



Семинар полезен тем, кто:

- ▶ хочет познакомиться с методом
- ▶ уже знаком и хочет понять его глубже
- ▶ хочет понять, как системные законы отражаются на его собственной жизни



ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР «РАССТАНОВКИ КАК МЕТОД РАБОТЫ С СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИЕЙ»

- ▶ хочет сформулировать свой запрос
- ▶ хочет сделать свою расстановку по запросу.

КОГДА: в течение года ежемесячно.
Следите за рекламой и информацией на сайте

**ДАТУ И ВРЕМЯ
ПРОВЕДЕНИЯ
УТОЧНЯЙТЕ
У АДМИНИСТРАТОРОВ**

**ЗАПИСЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7(495) 454 40 94**

**Ведет семинар: клинический психолог
Любовь СМИРНОВА**

АДРЕС:
3-й Лихачевский пер., д. 3, к. 2,
ст. метро «Водный стадион»

Внимание!

Запись на семинар обязательна.
Количество мест ограничено.





**Отец
поневоле**



Людмила Правдивцева

психолог,
кандидат психологических наук

**Стать отцом совсем легко.
Быть отцом, напротив, трудно**

В. Буш

Каждый третий ребенок в Европе и каждый четвертый в России рождается вне брака – такова статистика. Почему это происходит? И так ли уж виноваты мужчины в том, что дети растут в неполных семьях? Думаю, что однозначного ответа нет. Ведь в большинстве случаев они становятся отцами «поневоле».

Было бы правильно рассматривать проблему рождения детей вне брака, учитывая интересы двух сторон: женщин и мужчин. Однако в обычной жизни, на телевидении и в прессе чаще всего отстаивается женский взгляд, и практически всегда «назначают» виноватым мужчину. Как психолог, я попыталась посмотреть на проблему

с позиций мужчин, оказавшихся в подобных ситуациях. Рассказать об их чувствах и мыслях. Хотя предполагаю, что вызову негодование со стороны женщин. Мол, «если бы женщины каждый раз слушали мужчин, то человечество давно бы вымерло». Опасения понятны, но давайте более обстоятельно разберемся в этом вопросе.

ГРУСТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

Когда речь заходит о вынужденном отцовстве, как правило, мы имеем в виду незапланированную беременность и рождение ребенка вне брака. Возможны разные варианты. Например, «никто в паре не хотел – получилось, случайно». В этом случае необходимо принимать решение совместно.

Но часто бывает и так: женщина просто использует мужчину для своих целей – «беременность с умыслом». В этом случае ребенок становится поводом для манипуляций или шантажа, например, для того чтобы «женить на себе», то есть вынудить оформить брачные отношения. Зачастую прибегая к генетической экспертизе, через суд, женщина получает признание отцовства и материальную помощь. Особенно, если партнер богат и знаменит. Таких примеров – сколько угодно...

Следом идут истории, когда он женат, а любовница хочет его увести из семьи и беременеет. Или когда есть обоюдное решение о прерывании случайной беременности, а потом красавица пропадает на пару месяцев и сообщает: «Я передумала».

Или. Женщина решает родить ребенка «для себя», не рассчитывая на помощь партнера и даже не спрашивая его мнения. Чаще всего это происходит в том случае, когда

возраст уже критический, а идеального кандидата в мужья нет.

А бывает и по-другому. Она говорит: «Мне от тебя ничего не надо. Стань отцом, а я потом ничего от тебя требовать не буду, сама его выращу». И возможно, вполне искренне декларирует это... Поначалу. Однако когда приходится сталкиваться с реальными проблемами материнства – мнение меняется. И тогда столь же искренне звучат абсолютно противоположные утверждения: «Обязан исполнять свой отцовский долг!».

Бесполезно напоминать о том, что еще несколько месяцев назад обещания были другими. Ну, а уж в глазах общественности (да и закона) права всегда будет мать, а вот мужчина – безответственный уклонист.

Намного реже, но все-таки бывают истории, когда мужчины о детях узнают спустя годы, имея семью. И тут откуда ни возьмись любовь молодости, да еще и с твоим ребенком. Как себя вести в этом случае? Конечно, надо встретиться и познакомиться с сыном или дочерью, открыто и честно рассказать о ситуации. А дальше – общение может стать регулярным, а может – и не стать. Все зависит от взаимного желания.

НА ГРАНИ РАЗВОДА

Ну, а теперь, истории о том, как мужчины, будучи в браке, становятся отцами поневоле. И здесь тоже возможны варианты. Например, семья на грани развода. Причины могут быть разные. Многие жены в этой ситуации идут на хитрости, лишь бы забеременеть и удержать мужа, который собрался уйти из семьи. Начинаются манипуляции. Часто оказывается, что беременность была «ложной».

А еще в браке бывают ситуации, которые описываются формулой «Я

не хотел, она настояла». Так становятся отцами 90 процентов мужчин. Тем не менее, большинство из них считают происходящее нормальным. Очевидно, что надо договариваться «на берегу». Но многие мужчины даже не задумываются об этом, ведь так становились родителями их старшие братья, отцы и деды.

На вопрос: «Почему мужчины, состоящие в браке, не всегда готовы иметь детей?», можно найти ответ, если знать, как рассуждают мужчины. Главные их аргументы: «Пока молодые – надо пожить для себя» и нестабильное финансовое положение.

Действительно, если семья с трудом держится на плаву, то потенциальный отец понимает, что беременность со всеми тратами на витамины, одежду и обследования – лишь легкая увертюра к грядущим расходам на кроватку, коляску, памперсы и прочее. Поэтому отказ от отцовства в этом случае – не эгоизм, а проявление ответственности, возможно, излишней, замешанной на неуверенности и страхе оказаться несостоятельным. И тогда рождение потомства откладывается на будущее, когда положение стабилизируется. Причем чаще всего так бывает, когда речь идет о втором ребенке.

Но далеко не всегда желающая появления ребенка женщина открыто обсуждает с мужем перспективы или принимает его отказ. Зачастую в женской среде считается нормальным сделать мужчину отцом обманном путем. Более того, часто она убеждена, что предпринимаемая ею уловка – только на пользу мужчине. От нее можно услышать: «Он не понимает, как это замечательно – ребенок... Он мне еще спасибо скажет... Когда появится маленький, он поймет, какое это счастье!». Такой вариант развития событий возможен, но не всегда.

НЕ НАДО ОБМАНЫВАТЬ

Иногда мужчина отказывается от отцовства, так как уже имеет детей от предыдущего брака и может оценить груз ответственности. И он имеет полное право на это. Не стоит делать его отцом насильно. Следует попытаться его убедить, но только не надо обманывать. И вообще, подобные вещи женщине следует выяснять до создания семьи.

А еще, к сожалению, бывает так, что муж не уверен, что это его ребенок.

Лет десять назад в Англии проводились исследования происхождения детей нескольких тысяч женщин в возрасте 30–40 лет. Выяснилось, что каждый девятый ребенок – не от того мужчины, который записан его отцом.

Поэтому, если есть сомнения, никто и ничто не вправе помешать мужчине провести генетическую экспертизу. И в случае негативного результата оспорить отцовство в суде. Он вправе уберечь себя и от незапланированного и нежеланного отцовства, и от воспитания чужих детей.

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ 1 СЕНТЯБРЯ 2018

Продолжительность с 10:00 до 18:00

**СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ.
ШКОЛА СОВМЕСТНОЙ
ЖИЗНИ**

На тренинге

вы сможете познакомиться:

- ▶ с потребностями, влияющими на создание партнерских взаимоотношений
- ▶ с семейной системой и особенностями взаимодействия внутри семейной системы
- ▶ с особенностями прохождения кризисов жизненного цикла семьи
- ▶ с эмоциональными и поведенческими реакциями в ситуациях семейного конфликта
- ▶ с технологиями эффективного взаимодействия в семье



Ведущая тренинга

**НАТАЛЬЯ
БОЛДЫРЕВА**

проезд Аэропорта,

д. 11



«Аэропорт»

На тренинг можно записаться парой или одному из партнеров.

Тренинг может быть интересен также тем, кто думает о создании партнерских отношений или хочет понимать систему отношений в родительской семье

ВНИМАНИЕ!

Количество участников ограничено.

Предварительная запись обязательна

Запись по телефону:

+7 (499) 157 96 67



НЕЛЕГКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Отцы "поневоле" чувствуют себя обманутыми. Причем, по-крупному. Мужчине такой обман кажется чудовищным, нереальным. У женщин же свои цели, они думают совсем по-другому. И сильно ошибаются, полагая, что это принесет счастье, вернет мужчину или укрепит отношения. Мужчина в таком случае считает, что вовсе не обязан жениться.

Мужчина испытывает унижение. Ведь это демонстрация власти над ним. По сути, морально-психологическое насилие над личностью сильно-го пола. И у него, как у любой жертвы насилия, возникает чувство вины, которое мешает жить уверенно.

А в случае, когда женщина решает самостоятельно воспитывать ребенка, — роль мужчины сведена только к зачатию. И тогда получается, что отцовство — уже не его дело? Можно и дальше демонстрировать свою власть — разрешать отцу общаться с ребенком или нет. Современные женщины не просто получили право участвовать в решении того, как воспитывать ребенка. Они лишили этого права мужчин. Поэтому ребенок будет воспитан так, как это считает нужным сделать его мать. «Продолжением» отца он не будет.

Обидно, правда? Конечно, трудно быть прозорливым в 20–25 лет. И вы не обязаны хотеть ребенка и домашнего очага в настоящий момент. Так что, если вы не готовы стать отцом поневоле, необходимо быть бдительным и самому позаботиться о своей безопасности. Надежно лишь то, что вы в состоянии контролировать. В частности, средства предохранения.

И еще одна распространенная ошибка: встретившись с женщиной на одну ночь, мужчина бездумно соглашается на долговременные отношения с ней. Но из таких отношений можно «выбраться» без проблем. А вот из отцовства выбраться невозможно. Поэтому стоит крайне аккуратно принимать подобные решения.

Подумайте об этом вовремя, чтобы потом не жалеть. Обратите внимание на разговоры партнерши о ваших будущих совместных детях, намеки. И задайте себе вопрос: «Хочу ли я ребенка от этой женщины?». Сумейте вовремя сказать «нет», даже если всерьез рискуете при этом потерять женщину, которая вам нравится. И тогда не придется отвечать за нежелательные последствия — своими эмоциями, поступками и, конечно, финансами и имуществом.



До свадьбы она была другой

Психологи регулярно сталкиваются с таким явлением, как резкие перемены в поведении одного из партнеров после заключения брака. Как будто ни с того ни с сего начинают проявляться паттерны поведения, которых до того партнер не ожидал увидеть, на поверхность выходят отрицательные эмоции, взаимное недовольство, чувство, что все почему-то идет кувырком. В этой статье мы разберем причины, по которым может возникнуть подобная ситуация





Татьяна Плунгян

психолог
участкового отдела
«Медведково»

ВЫСКАЗЫВАНИЯ О ПОДОБНЫХ ПЕРЕМЕНАХ ЗВУЧАТ

ПРИМЕРНО ТАК:

- Не предполагал, что штамп в паспорте так сильно меняет отношения!

- После свадьбы я перестал ее узнавать: и выражение лица, и взгляд, и тон почему-то изменились. И главное — отношение ко мне...

- Я в полной растерянности, мне хочется понять, что именно делаю не так? Все положенные обязанности вроде выполняю, веду себя, как и раньше, ничего сверхъестественного не прошу, в ссорах ищу компромиссы и стараюсь сохранять спокойствие. Но она постоянно раздражена и недовольна...

- Куда пропала та женщина, которой я сделал предложение год назад? Кто ругается каждый день?! Что вообще происходит?

- Как только мы оказались в одной квартире и стали делить бытовые обязанности, моего мужа как-будто подменили, я вижу рядом совсем другого человека...

Кажется, ничего не изменилось, кроме... штампа в паспорте. Можно найти несколько довольно значительных перемен как в статусе, так и в других сферах жизни.

НОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ

Когда поставлена заветная печать — молодожены становятся друг для друга не просто «милый» или «зайка», а «мой муж» и «моя жена». (Первые несколько лет супружеской жизни мы с мужем, совершенно не сговариваясь, использовали именно такое обращение друг к другу). Важно помнить, что к новому статусу важно привыкнуть.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Побыть наедине с собой важно каждому. Когда молодые люди только встречаются, у них есть значительно больше возможностей уединиться. Часто проживание в одной квартире требует времени для адаптации. Постепенно супруги учатся уважать личное пространство друг друга.

ВОСПРИЯТИЕ БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ

Когда два человека начинают встречаться, окружающие воспринимают их просто как красивую пару. После заключения брака такой союз расценивается как более долгосрочный и серьезный, складываются новые традиции, меняются составы семей. Факт заключения брака придает молодоженам ощущение большей стабильности и крепости отношений.

ДЕНЕЖНЫЕ ВОПРОСЫ

До свадьбы мужчина и женщина могли тратить средства согласно личным планам. После свадьбы — им приходится договариваться о распределении зарплат каждого. Такие обсуждения не всегда бывают приятными, однако эти вопросы важно прояснить как можно раньше.

СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ

Создание семьи предполагает значительное изменение расписания свободного времени обоих супругов. Некоторые считают, что муж и жена должны все делать вместе, но такое правило не всегда работает на укрепление союза (вспомним про необходимость личного пространства для каждого). Вполне допустимо, если супруги договорятся о том, что, к примеру, один раз в месяц у мужа — рыбалка, у жены — посещение литературного кружка.

УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ ДРУГ К ДРУГУ

В начале отношений, как правило, каждая из сторон старается показать себя как можно более приятным, успешным, мудрым и жизнерадостным человеком. Жизнь под одной крышей обнажает те качества, которые, вероятно, партнер предпочел бы и не демонстрировать на первых свиданиях. Известно, что сближают не только общие интересы и похожие взгляды на жизнь, но и совместное преодоление трудностей. Кроме того, знание о близком человеке как о более целостной и реальной личности делает отношения доверительными, открытыми и крепкими.

Известно, что некоторые наши поступки продиктованы определенными установками и ожиданиями, которые не всегда осознаются. Часть эмоциональных воспоминаний и переживаний могут вытесняться из сознания. Непроработанные эмоции имеют влияние на реальные действия. Например, у человека может появиться внезапная, не свойственная для него ранее эмоциональная реакция на, казалось бы, рядовое событие. Психологи П. Мартин и К. Сэйджер сформулировали теорию о том, что каждый партнер вступает в брак с тайным

«контрактом», нигде не озвученным и не прописанным, содержащим ряд ожиданий и надежд на то, как именно будет и должна быть устроена будущая семья и как в ней будут распределены роли.

У каждого из нас есть потребности и желания, о которых мы имеем очень слабое представление, либо не осознаем вовсе. Как правило, их корни нужно искать в детстве. Ожидания подобного рода можно ясно распознать только, когда кто-то начинает делать то, что вам не нравится. Например, муж ожидает, что жена станет вести полностью всю работу по дому, а жена надеялась разделить с мужем бытовые обязанности и искренне негодует, когда этого не происходит. Или с мужем будут обсуждаться планы на выходные, а он, не спрашивая, ставит ее перед фактом об очередной рыбалке. И таких примеров может быть масса.

ТАЙНЫЙ КОНТРАКТ СОДЕРЖИТ:

- **ожидания и представления, которые партнеры обсудили до вступления в брак;**
- **ожидания и представления, которые обсуждены не были, потому что:**
 - а) казались настолько очевидными, что даже не пришло в голову о них говорить
 - б) партнер не стал говорить о них из страха, что они не будут приняты или начнут квалифицироваться, как нелепые или недопустимые
 - в) ожидания и представления, которые плохо осознаются и поэтому не могут быть озвучены

Получается, что тайный контракт содержит в себе то, что каждый мужчина и



женщина планирует дать или получить в семейной жизни. Тайным такой контракт становится потому, что чаще всего будущие супруги не обсуждают между собой ни один из таких пунктов, но подразумевают, что каждый из них уже одобрил все условия и по умолчанию согласился с ожиданиями и надеждами партнера.

В реальности лишь часть представлений о том, какой должна быть жизнь после свадьбы, обсуждается в начале отношений, что-то обязательно остается «под ковром». Когда же партнер после заключения брака начинает вести себя иначе, чем от него ждали, возникает чувство, что тебя обманули и обидели. Появляются мысли, что партнера кто-то подменил, и отношения вдруг стали рушиться.

Один партнер, к примеру, может стараться угадывать желания другого и недоумевать, почему тот не делает того же самого. В первое время такое «странное» поведение мужа или жены игнорируется или прощается, но со временем недовольство неизбежно накапливается. Если потребности не

были обговорены, они оказываются не очевидными для партнера, хотя для каждого в паре могут выглядеть как не нуждающиеся в объяснении.

В гармоничных семьях неосознанные представления постепенно проговариваются. Осознать – значит сформулировать и выразить вслух, вытащить «из-под ковра» и сделать видимым. Партнерам важно обсуждать ожидания друг от друга и учиться взаимодействовать даже в том случае, когда они не совпадают.

На формирование надежд — как осознанных, так и не очень — обычно влияют представления об идеальном партнере. Это образ, созданный на основе личного опыта, литературы, фильмов, стереотипов и порядка в родительской семье. Идеальный образ может сказываться первые полтора года. Потом он бледнеет, стирается и на первый план выходят отрицательные качества партнера, которые ранее были восприняты, как временные или даже милые сердцу. Именно на этом этапе возникает так называемое прозрение.

Опираясь на анализ происходящих перемен и поведения супругов после заключения брака, можно сделать вывод о необходимости с самого начала строить **открытые** отношения друг с другом. Тот факт, что у будущего супруга совершенно иной, чем у женщины, прошлый опыт, подтверждает важность обсуждения самых разных аспектов совместной жизни. Даже то, что кажется очевидным одному, может выглядеть иначе для другого. Именно в таких обсуждениях и строится понимание: каков мой партнер, могу ли я доверять ему, совпадают ли наши жизненные приоритеты и многое другое.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ВСЕГДА ОБСУЖДАЮТСЯ ДО БРАКА:

- отношения с друзьями
- достижения, к которым должны прийти каждый из супругов
- как принимаются решения, кто оказывает главное влияние
- какой будет секс, кто первый целует и обнимает другого
- как проводить свободное время, от кого из супругов зависят интересы и увлечения семьи, как проводится отпуск
- насколько откровенно будет принято делиться переживаниями друг с другом
- как воспитывать детей, кто следит за их поведением, ходит с ними на прогулки
- удобство и уют: кто занимается повседневными покупками, кто вызывает представителей ремонтных служб
- отношение к самочувствию другого
- как ведутся расходы, как организован семейный бюджет. В случае денежных трудностей кто берет на себя дополнительный заработок

• какие устанавливаются правила в семье относительно откровенности, обязательности, выполнения обещаний, пунктуальности, аккуратности, порядка, верности.

В БРАКЕ ПАРА ДОЛЖНА РЕШИТЬ 9 РАЗЛИЧНЫХ ЗАДАЧ (ПО ТЕОРИИ ПСИХОЛОГОВ ВАЛЛЕРСТАЙН И БЛЭЙКСЛИ):

- *отделиться от родительской семьи, заново определить связи со своей родительской семьей и родительской семьей партнера*
- *построить интимные доверительные отношения, но при этом сохранить самостоятельность и автономию личности*
- *освоить роли родителей в случае появления детей*
- *учиться противостоять кризисам, которые могут быть в семейной жизни, работать как сплоченная команда над их преодолением*
- *учиться правильно и безопасно выражать свой гнев, различия, решать конфликты*
- *наладить сексуальную жизнь и защитить ее от вторжения стресса, рутины домашнего хозяйства, влияния других внешних факторов*
- *избегать скуки, наладить интересное времяпрепровождение, найти общие интересы и друзей*
- *заботиться друг о друге, поддерживать и подбадривать друг друга*
- *принимать неизбежные изменения, сохраняя при этом романтические образы периода ухаживания, развивать и поддерживать историю любви*

Созависи**МОСТЬ**



Виктор Меновщиков

психолог филиала
ТНПП ГБУ МСППН,
кандидат психологических наук

Психологам постоянно приходится сталкиваться с проблемами зависимого и созависимого поведения. ОН зависит от алкоголя, игр, секса... Список можно и продолжить. ОНА – от него... Даже, если ОН применяет насилие, ОНА продолжает спасать и вытаскивать его из всех бед. А ОН остается практически глух и слеп к ее нуждам, не заботится о семье, не замечает ее чувств...

Привязанность – это нечто одно-значно вредное?! Кроме того, если ориентироваться на многие психологические теории, в супружеской паре неизбежно должны возникать такие явления как: борьба за власть, бытовые ссоры и конфликты, непонимание с родителями второй половины и т.д. и т.п. В общем, получается, что супружеская жизнь неминуемо столкнется с проблемами и кризисами. Либо любовная зависимость, либо жесткий конфликт и разрыв связей... Неизвестно, удастся ли супружеской паре преодолеть это самостоятельно? Не лучше ли прибегнуть к помощи семейного психотерапевта?

АЛЬТЕРНАТИВА: ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Однако есть и несколько иной взгляд на это явление, который, как мне кажется, дает надежду.

Джон Боулби, автор теории привязанности, утверждает: привязанность – это поиск и поддержание контакта со значимыми другими, базовая человеческая потребность «от колыбели и до могилы». В этом смысле зависимость присуща человеку как социальному существу на протяжении всей жизни. Согласно теории привязанности нет ни полной независимости от других, ни чрезмерной зависимости. Скорее, следует думать об эффективной или неэффективной зависимости.

Эффективная зависимость поддерживает автономию и уверенность в себе

Эффективная зависимость и отдельность – две стороны одной медали, а не противоположности. Чем надежнее наши связи, тем более отдельными и отличающимися от других мы можем быть. Быть здоровым – это ощущать

взаимозависимость, а не самодостаточность и отдельность от других.

Дж. Боулби и его последователи считают, что привязанность можно сравнить с безопасной гаванью. Контакт с фигурой привязанности – внутренний механизм выживания. Это наследство от наших предшественников по эволюционной лестнице. Представим, что кто-то из наших предков встречал опасность в одиночку – шансы погибнуть были высокими. Если удавалось позвать на помощь, привлечь внимание соплеменников, можно было получить защиту и выжить. Получается, что мы потомки тех, выживших, позвавших на помощь.

Эволюция приспособила наш мозг и тело стремиться к фигурам привязанности в моменты опасности и стресса. Присутствие такой фигуры – обычно это родители, дети, супруги, возлюбленные – приносит ощущение спокойствия и безопасности, а когда эти фигуры недоступны (или воспринимаются как недоступные), наступает дистресс.

Контакт с фигурой привязанности – естественная защита от тревоги и уязвимости.

Привязанности в любом возрасте создают безопасную гавань, которая защищает от повседневных стрессов и от неопределенности и является оптимальной средой развития для каждого из нас на протяжении всей жизни.

Привязанность является надежной базой, или отправной точкой, с которой индивидуум исследует окружающий мир. Ребенок отбегает от матери поиграть и возвращается к ней. Присутствие отзывчивой мамы дает ребенку уверенность, необходимую для того, чтобы учиться чему-то новому, адаптироваться к жизненным обстоятельствам и изменять образ себя с учетом приобретенного опыта. И это относится не только к детству, но к жизни в целом.

Когда отношения воспринимаются как безопасные, людям проще оказывать друг другу поддержку, разрешать конфликты и справляться со стрессом. Отношения тогда приносят больше

удовлетворения. Потребность в таких эмоциональных связях с партнером, обеспечивающих надежную гавань, лежит в основе близких и длительных супружеских отношений.

НАДЕЖНАЯ ЛИ ПРИВЯЗАННОСТЬ В ВАШЕЙ ПАРЕ?

НАДЕЖНАЯ
(эффективная) привязанность



НЕНАДЕЖНАЯ
(не эффективная) привязанность

ВЗГЛЯД НА ПРИВЯЗАННОСТЬ

Потребности привязанности рассматриваются как здоровые и адаптивные. Происходит выявление и нормализация потребностей привязанности

Потребности привязанности рассматриваются как нечто ненормальное. Они либо игнорируются, либо отвергаются. Можно также сказать, что привязанности боятся. При этом основной проблемой является способ, которым люди пытаются удовлетворить эти потребности

КОНТАКТ МЕЖДУ СУПРУГАМИ. ОБРАЗ ПАРТНЕРА

Контакт между супругами характеризуется безопасностью, близостью и доверием. Наблюдается взаимная доступность и отзывчивость партнеров. Образ партнера положительный. Например: «Он честный, надежный человек...»

Контакт между супругами характеризуется не безопасностью, дистанцией и недоверием. Наблюдается взаимная недоступность, отсутствие отзывчивости. Образ партнера отрицательный. Например, супруг(а) думает: «Ему нельзя доверять, он меня обманывает...»

СТИЛЬ КОММУНИКАЦИИ

Говорят мягко, с большим сочувствием, стремятся лучше понять другого. Взаимодействие в паре организовано так, что реакции партнеров не жестко определяют друг друга, имеют меньшее влияние на определение отношений. Позитивные интеракции случаются чаще, замечаются и признаются партнерами. Каждый видит свой вклад и вклад другого в позитивное взаимодействие

Каждый занят исключительно защитой и регуляцией своих аффектов, чаще выражается жестко, резко. Не стремится понять другого. Реакции партнеров жестко определяют друг друга, проживаются как имеющие большое влияние на определение отношений. Негативные интеракции случаются чаще, позитивные интеракции не замечаются и не признаются партнерами. Каждый видит только свой вклад, вклад другого в позитивное взаимодействие отрицается

ОТКРЫТОСТЬ И ЗАКРЫТОСТЬ

Ощущение безопасности пробуждает любопытство и открытость, необходимые атрибуты взрослой близости. Супруги явным образом выражают свои потребности привязанности, адресованные партнеру, и откликаются на призывы другого

Закрытость, страх собственной открытости и близкого контакта. Потребности скрываются или выражаются неявным способом

ЭМОЦИИ В ПАРЕ. ДОМИНИРУЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Наблюдается эмоциональная вовлеченность в отношения. Эмоции придают смысл происходящему, мотивируют к действию и являются средством коммуникации. Доминирующим эмоциональным опытом в отношениях является любовь, радость, ощущение удовлетворения, счастья... Эти элементы определяют друг друга

Характерна эмоциональная невовлеченность в отношения. Доминирующим эмоциональным опытом в отношениях является обида, боль, вина, стыд, страх, горечь, печаль, депрессия, злость, гнев, ярость...



Чтобы количественно «просчитать» ваш тип привязанности, можно использовать простой тест, специально для этого разработанный. Пожалуйста, поставьте отметку на 10-бальной шкале проявления характеристик супружеской пары применительно к вашему браку (1 – полюс неэффективной, ненадежной привязанности. 10 – полюс эффективной, надежной привязанности):

ВЗГЛЯД НА ПРИВЯЗАННОСТЬ:

(привязанность мне необходима, она здоровая и адаптивная)

1 — 5 — 10

КОНТАКТ МЕЖДУ СУПРУГАМИ И ОБРАЗ ПАРТНЕРА:

(близость, доверие)

1 — 5 — 10

СТИЛЬ КОММУНИКАЦИИ:

(мы коммуницируем мягко, с сочувствием)

1 — 5 — 10

ОТКРЫТОСТЬ И ЗАКРЫТОСТЬ:

(открытость)

1 — 5 — 10

ЭМОЦИИ В ПАРЕ И ДОМИНИРУЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ:

(эмоциональная вовлеченность, любовь, радость...)

1 — 5 — 10

Я вышла замуж за... свекровь



Вадим Шарпов

психолог
отдела Помощи молодой семье
«Кожухово» ГБУ МСППН

«Свекровь разрушила мою семейную жизнь!» — этот крик отчаяния, увы, является причиной распада не одной сотни семейных пар. Что делать? Как не испортить отношений с родителями и укрепить психологические границы зарождающейся семьи? Ответ прост — если есть конструктивное видение, как не допустить ненужного вмешательства в создающуюся семью, защищаться от родителей не придется...



ОН ВСЕГДА НА СТОРОНЕ МАТЕРИ

Не знаю, что делать. Мой муж до сих пор под влиянием мамочки. Если нужно помочь мне или свекрови, обязательно выбирает ее. Как же... она много лет живет без мужа, ей тяжело. Когда мы приезжаем к ней в гости, начинаются постоянные замечания. Если я настаиваю на своем – скандал. Муж всегда оправдывает мать, она, мол, столько пережила, нервы...

Если вы выбрали мужчину, у которого стерты границы с мамой, не спешите вмешиваться в их отношения. Точно так же, как — в связи с друзьями, коллегами, родственниками и т. д. Это ответственность мужчины за то, как сторонние силы влияют на семью. Вам нужно установить с мужем четкие границы.

Несколько надуманный, но ясный пример. Если вы не можете отдать долг, потому что деньги съела собака, то заемщик не будет учить вас дрессировать животное и, тем более, не будет выяснять отношения с вашим мужем, который беспечно спустил собаку с поводка. Заемщик будет спрашивать с вас. Муж, в свою очередь, не будет выяснять отношения с заемщиком, у которого жена занимает деньги на... азартные игры. Мужчина будет выяснять с женой. Поэтому, если привычки главы семьи несовместимы с вашими ожиданиями, вы должны быть готовы к решительным действиям. Если станете его «спасать», то есть братья за проблемы, которые он должен решить сам, проходя путь взросления, то рискуете стать второй мамой. Спустя годы женщины, как правило, сожалеют о приобретенном ампула.

НЕЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Я расстроена тем, что не нравлюсь матери жениха. С первого дня знакомства. Она считает меня неподходящей партией сыну. Даже когда отношения вроде бы налаживаются, будущая свекровь говорит ему, что нашла для него достойную девушку.

Вас невзлюбила свекровь? — не спешите отчаиваться. Важно понимать,

что раньше мать была главной в жизни ребенка, теперь ее место занимает другой человек. Она не может занять нейтральную позицию, особенно если ребенок в семье один, долгожданный, и женщина растила его без отца. Вот почему матери склонны воспринимать конфликты в молодой семье как угрозу благополучию своему ребенку со стороны пока еще чужого пришельца. Как правило, таким мамам нужно несколько лет, чтобы привыкнуть и принять невестку.

БЮДЖЕТ И ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Мама мужа охотно помогает нам деньгами. Вместе с этим она «лучше знает», на что эти деньги потратить: какую купить плитку в ванную, чем заполнить холодильник, куда поехать в отпуск, отдавать ли в садик внучку. И считает своим долгом убедить в этом сына...

Необходимо прийти с мужем к согласию: можно прислушиваться к разным точкам зрения и советам, но

решать, где и как вы будете жить, – придется самостоятельно.

Если же кто-то из вас чувствует, что некое решение было навязано, лучше взять паузу и пока не обсуждать эту тему с родственниками.

Что касается денег... Долги лучше отдавать. Чем раньше дети начинают жить независимо от родителей, тем быстрее они становятся по-настоящему самостоятельными и добиваются успеха. Если вы не можете принять деньги родителей в дар без того, чтобы не уступать в границах, то лучше денег не брать.

В ТРУДНЫХ СЛУЧАЯХ

Мама никогда не умела проявлять любовь и теплые чувства. И в детстве и сейчас только и слышу критику и издевки. Понимаю, что я плохая и хочу быть хорошей. Для всех. Как противостоять давлению родственников?

Если вы понимаете, что личностные границы нарушаются и даже знаете, как их следует выстроить, но не находите в себе душевных сил, скорее всего, у вас есть серьезный внутренний конфликт. Когда кажется,

что вы боретесь в разных весовых категориях и не в силах установить границы ни с мужем, ни с мамой, то необходимо задуматься о походе к психотерапевту и работе над качеством жизни, в которой вы будете чувствовать свою ценность, устойчивость и достаточную силу.

Когда вы знаете, как жить, – это создает ощущение опоры. Когда кто-то другой знает, как вам жить, это риск нежелательного вмешательства. Будьте осторожны с теми, кто знает, «как жить правильно».

Дальнейшая реализация рекомендаций,
полученных на тренинге «Школа семейной жизни»
и индивидуальных консультациях.

Поддержка готовности к изменениям,
уверенности в своих силах,
надежды на возможность перемен к лучшему.

Каждое занятие посвящено разбору, обсуждению,
закреплению какой-либо темы семейной, супружеской
жизни. Выбор темы определяется рамками программы
и запросом от участников клуба.

Стать участником тренинга «Школа семейной жизни»
можно по направлению ведущего психолога,
а также после консультации с тренером



НА ТРЕНИНГ
ПРИГЛАШАЮТСЯ:

- ▶ Семейные пары,
желающие создать
гармоничные отношения.
- ▶ Клиенты, которые находятся
в поиске партнера:
сталкивающиеся со сложностями
в выборе партнера, в создании
близких взаимоотношений

**ЗАПИСЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 (495) 944 45 04**

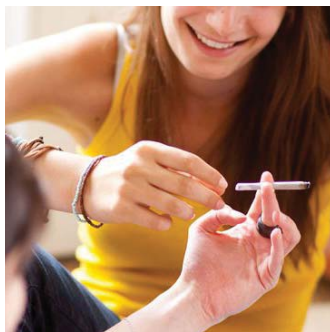
ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «КАК ЖИТЬ В СЕМЬЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ»

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ
УЧАСТНИКОВ:
35-40 лет

ГДЕ:
филиал «Северо-Западный»
МСППН
Адрес: ул. Вилиса Лациса, д. 1,
к. 1 (ст. метро «Планерная»)

КОГДА:
один раз в месяц
в течение года
Продолжительность
занятия: 3 часа

Читайте в следующем номере:



Вредные привычки искореняем вместе



**УЗИ души.
Диагноз:
одиночество**



Без психолога не обойтись



**Работа над ошибками.
Повторный брак**

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 4 [80] 2018

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77–51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ
М. Капралова, Н. Пилипко,
Т. Хамова, Н. Приймакова,
В. Гейдванова, С. Беликов,
М. Голубцова, Т. Плунгян,
Н. Болдырева, В. Меновщиков,
В. Шарاپов, О. Комарова (дизайн)

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы»

ОТПЕЧАТАНО
ИП Чувашова Н.В.
Адрес: 125635, г. Москва,
ул. Новая д. 3
E-mail: rostest-iv@inbox.ru
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 10 000 экз.

Рукописи свыше 10 000 зн. просим
присылать только после
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной
психологической помощи

051

+ 7 (495)-051 (с мобильного)

**Центральный офис
ГБУ МСППН**

М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д.12
☎ +7 (499) 975 10 94

Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д.38
☎ +7 (499) 238 02 04

Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»
Прием населения осуществляется
по двум адресам:

М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1
☎ +7 (916) 106 44 41

М «Римская»,
ул. Новорогожская, д.4, стр.1
☎ +7 (916) 106 50 68

Филиал «СЕВЕРНЫЙ»

М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д.11
☎ +7 (499) 157 96 67

Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»

М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2
☎ +7 (495) 454 40 94
☎ +7 (915) 121 66 70

Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»

М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д.38, корп.2
☎ +7 (499) 184 43 44

Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»

М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп.3
☎ Тел.: +7 (916) 106 43 01

Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»

М «Алтуфьево»,
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3
☎ +7 (499) 975 65 61
☎ +7 (499) 975 69 45

Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»

М «Перово»,
ул. Плеханова, д.23, корп.3
☎ +7 (495) 309 51 28

**Отдел психологической помощи
молодой семье «КОЖУХОВО»**

М «Выхино»,
ул. Лухмановская, д.1
☎ +7 (499) 721 00 02

Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»

М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд д.8, корп.2
☎ +7 (499) 742 91 81

Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»

М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д.197
☎ +7 (495) 377 31 48

Филиал «ЮЖНЫЙ»

М «Варшавская»,
Чонгарский б-р, д.15
☎ +7 (499) 794 20 09

Участковый отдел «НАГАТИНО»

Прием населения временно осуществляется
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»
М «Текстильщики», 2-й Саратовский
проезд, д.8, корп.2
☎ +7 (910) 435 66 41

Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»

М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д.46
☎ +7 (499) 743 51 90

Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»

М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д.9
☎ +7 (499) 126 63 60

Филиал «ЗАПАДНЫЙ»

М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д.3
☎ +7 (499) 726 53 96

Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»

М «Планерная»,
ул. Виллиса Лациса, д.1, корп.1
☎ +7 (495) 944 45 04

Участковый отдел «ТУШИНО»

М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д.7
☎ +7 (495) 491 20 12
☎ +7 (495) 491 60 66

Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»

От **М** «Тушинская», **М** «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418
☎ +7 (499) 735 22 24

Участковый отдел «КРЮКОВО»

От **М** «Тушинская», **М** «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, корп.2028
☎ +7 (499) 210 26 29

Филиал ТиНАО

М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д.13
☎ +7 (499) 234 12 20

WWW.MSPH.RU

Телефон для справок: +7 (499) 173 09 09