

## **Беседа VI. Кризисы семейной жизни**

Семья на протяжении своей жизни проходит несколько непростых этапов, эти периоды принято называть кризисами.

*Кризис* в переводе с греческого языка означает перелом, переворот, переходное состояние. Но существует ещё одно значение этого слова – суд. Тот же корень имеет греческий глагол *krinein* (рассуждать).

Кризисы бывают разные: экономические, творческие, возрастные, семейные и другие. Но общее у них одно: каждый кризис связан с изменением условий, переходом в другую фазу и эти перемены проверяют нашу подготовленность, это своего рода проверка на прочность. Взять хотя бы недавний экономический кризис. Он выявил, что те страны, где развито производство (например, Китай) меньше пострадали от экономических катаклизмов, чем те государства, где экономика зависела от импорта иностранных товаров и других внешних факторов. Поэтому кризис – это суд, экзамен на готовность к непростым переменам.

Семья – это живой организм и в этом организме постоянно происходят изменения. И это неизбежный процесс: мы взрослеем, мужаем, стареем, рождаются, растут и становятся взрослыми наши дети, с нами происходят другие важные события. Семейная жизнь состоит из определённых стадий, этапов. И каждая из этих ступенек заставляет нашу жизнь меняться не только внешне, но и внутренне. Супружеские отношения тоже меняются, не стоят на месте, они либо развиваются, и это развитие носит положительный характер, либо наоборот ухудшаются, то есть супруги оказываются неготовыми к переменам в своей жизни. Люди семейные просто обязаны научиться адаптироваться к изменяющимся условиям. Если супруги не хотят меняться сами, и изменять своё отношение к сложившейся ситуации, их брак долго не протянет.

Семейный психолог Елена Архипова пишет: «Как часто можно увидеть девушку, которая, выйдя замуж, категорически не хочет взять на себя роль жены. Она хочет, чтобы всё было по-старому, без всякой ответственности. Или юношу, который после рождения ребёнка, вместо того, чтобы взять на себя роль отца, пытается уйти в прошлое беззаботное время вечеринок и развлечений с друзьями.

Как часто родители подростков не хотят признавать, что их дети уже выросли, пытаюсь сохранить уклад жизни, который у них был, когда их ребёнок был совсем маленьким.

Это и есть основное противоречие семейной жизни. Отказ от движения вперёд. Страх потерять что-то хорошее, что было в прошлом, ведь на это было потрачено столько времени! Желание достичь какого-то идеального состояния семьи и «заморозить» его, продлить на всю жизнь. Вместо того чтобы самим изменяться соответственно времени и ситуации, любого, кто попытается внести изменения, ждёт суровое наказание. Родители не будут понимать, что растущие дети не могут уже взаимодействовать с ними, как раньше, они более гибкие и хотят перемен, но родители будут воспринимать это как непослушание и применять наказание.

Одно из самых ценных качеств семейной жизни – это гибкое, способное к творчеству мышление. Те пары, которые будут обладать этими качествами, успешно пройдут через все жизненные периоды».

Рассмотрим основные рубежи, которые проходят почти все супружеские пары. Каждая из этих стадий может сопровождаться кризисом семейных отношений.

Первый период - это время притирки, адаптации супругов друг к другу. Первые годы брака – это школа отношений, время, когда молодым нужно научиться терпению, смирению, любви и взаимодействию. Этот период очень важен для всей последующей семейной жизни, он закладывает фундамент для строительства семейного дома. В Ветхом Завете, если юноша вступал в брак, его целый год не брали на войну и не возлагали на него никакие общественные обязанности. В древнем Израиле семье вообще уделялось огромное значение, и супруги должны были в это время пройти «курс молодого бойца», чтобы их брак был в последствии крепким и счастливым. «Если кто взял жену недавно, то пусть не идёт на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остаётся свободен в доме своём в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24:5).

Молодые муж и жена создают семью, имея каждый свой характер, привычки, взгляды, опыт жизни в доме родителей. Им необходимо стать единым целым в браке, сгладить свои неровности, шероховатости, одним словом, притереться друг к другу как притираются детали в новом механизме в период его обкатки. Например, новому автомобилю, пока он не обкатается, нельзя давать полную нагрузку, ездить на нём с большой скоростью, пока все его шестерёнки, поршни и клапана не придут к полному взаимодействию. Так и в браке, в первые годы совместной жизни мужу и жене требуется особая осторожность и терпение. Не все успешно проходят период адаптации, поэтому на первые три года брака приходится больше всего разводов. К сожалению, многие молодые люди не выдерживают этого первого экзамена. Причин этому несколько: и незрелость, плохая подготовленность к семейной жизни и взаимный эгоизм. Ведь брак это не только приятное времяпровождение, но, в первую очередь, взаимное ношение тягот друг друга.

Однажды я прочёл такое определение кризиса: «Кризис – это период, когда всё то, что было скрыто и мешало жить, становится явным». И поэтому это время жизни нужно использовать как возможность работы над ошибками. Особенно следует призадуматься: какие черты характера и привычки мешают мне в семейной жизни, над чем ещё нужно работать.

Рождение ребёнка является своего рода проверкой готовности супругов к семейной жизни и взаимной поддержке. Несмотря на то, что рождение младенца очень радостное событие, в жизни семьи это и немалый стресс, напряжение. Супругам предстоит не только приобрести необходимые навыки и умения, но и научиться взаимодействовать друг с другом в новых, необычных условиях. Нередко и их чувства в это время проверяются на прочность.

Чаще всего появление ребёнка ещё больше сплачивает, объединяет супругов, они получают огромную радость и счастье, с рождением первенца их семейная жизнь обретает новый смысл. Но, к сожалению нередко случаи, когда появление в семье нового члена вносит раздор, разногласие и ревность в супружеские взаимоотношения. Более подробно мы обсудим эту тему в главе, рассказывающей о детско-родительских конфликтах.

\* \* \*

Но вот трудности и неудачи первых лет брака преодолены, дети подрастают, семья существует уже около 7-10 лет. Как не странно это довольно опасный период в жизни семьи, нередко сопровождающийся кризисом супружеских отношений. Хотя, казалось бы, внешне всё довольно-таки спокойно. Супруги к этому времени, как правило, получают образование, и их трудовая деятельность входит в стабильное русло, период притирки друг с другом и с родственниками тоже пройден. Трудности, хлопоты и бессонные ночи с маленькими детьми, как правило, уже позади. Обычно к этому времени уже решён и вопрос с жильём, который очень тяготит супругов в первые годы брака. Почему же это время является кризисным периодом?

Некоторые психологи полагают, что супруги к этому времени уже достаточно хорошо узнают друг друга (притом иногда не с самой лучшей стороны), у них начинается период привычки, то взаимное влечение, страсть, которую они имели в первые годы брака, уже значительно ослабла, нередко мужа и жену объединяет только совместная жилплощадь и дети.

«Многие вступают в брак с людьми, которых практически не знают. Основная причина их союза – физиологическое влечение, которое никоим образом не влияет на совместимость людей во вкусах и интересах. Люди могут подходить друг другу физиологически, но при этом не обязательно будут родственными душами. Если основа – физиология, то человек попал в беду. Чтобы жизнь была полной, брак – успешным, интересы людей должны совпадать по многим вопросам. Отсутствие общения влечёт за собой неправильную оценку другого человека. На самом деле они были абсолютно разными людьми», - говорит Елена Архипова.

У каждого периода свои особенности. Первоначальный период – это время сглаживания острых углов, притирки, действительно, молодые супруги часто связаны сильным телесным влечением, это пора, когда ещё продолжается влюблённость, но она не может продолжаться вечно, и со временем должна перерасти в нечто большее.

Муж и жена во втором периоде семейной жизни должны не просто адаптироваться друг к другу, но стать единым целым, единой душой и телом в браке, тогда их взаимная привязанность, влечение не только не угаснет, но и станет сильнее. Жизнь не стоит на месте, и чувства супругов тоже должны расти, переходить на другой, более высокий уровень.

Первое десятилетие семейной жизни – это период бурной стройки. Супруги работают над своими характерами, решают бытовые проблемы, выют семейное гнездо, рожают детей, привыкают к новым родственникам, им просто некогда бывает скучать,

печалиться и даже ссориться. Их объединяет общее дело – строительство молодой семьи. Но в этой постоянной суете, к сожалению, катастрофически не хватает времени не простое душевное общение, а ведь это очень важный фактор в браке. Общаясь, супруги должны уже не просто научиться сглаживать шероховатости своего характера, но и лучше узнавать друг друга, через общение стремиться найти общность, единство взглядов. Многие супруги полагают, что долгие беседы, совместные прогулки, проявление нежности и прочая романтика осталась в прошлом, всё это атрибуты влюблённости и медового месяца, сейчас нам некогда, вот подрастут дети, заработаем на квартиру, вот тогда и будем общаться. А получается, что когда наступает период стабилизации, проблемы в основном решены, появляется больше свободного времени и супруги уже не чувствуют той душевной близости, которая была раньше, им скучно вместе. Вот это и есть кризис – проверка на то, что было создано молодой семьёй за время жизни в браке.

Жизнь нельзя откладывать на потом, и нужно в житейской суете находить время для общения, ласки и нежности. Чтобы «костры былой любви навеки не погасли», нужно каждый день поддерживать их.

Очень часто во второй кризисный период женщины начинают страдать из-за своей невостребованности, особенно если они получили до брака хорошее образование и работали по специальности. Им начинает казаться, что вся их молодость были потрачены на стирку пелёнок и прочие дела домашние. А у мужчин этот период наоборот, как правило, связан с расцветом их карьеры и трудовой деятельности.

В это время супругам нужно быть особенно внимательными друг к другу, оказывать взаимную поддержку. Мужчине важно дать понять своей любимой, как он ценит то, что она делает для всей семьи и для него лично. А милым дамам я бы посоветовал не унывать, ведь женщина, в большей степени, чем мужчина способна к самообразованию и адаптации к новым условиям. Если мужчина упустил время и не получил вовремя образование или поздно начал работать, ему бывает очень тяжело потом наверстать упущенное; у женщин не так. Я знал даже многодетных мам, которые после того, как их дети немного подросли, сумели закончить институты и очень успешно работали.

\* \* \*

Третий кризисный период наступает, когда супруги достигают среднего возраста. У них выросли дети и часто уже создали собственные семьи. Супруги остаются одни.

Вот что об этом непрестом периоде говорит православный семейный психолог Ирина Анатольевна Рахимова: «Кризисы преодолеваются в течение всей жизни, рубеж за рубежом. Сейчас это модно, когда выполнили долг в семье, собирают чемоданы и уходят к молоденьким девушкам. И это признак нездоровой семьи, значит, эта семья жила не друг другом, а ради детей. Если дети видят, что мама и папа живут друг ради друга, то детей можно и не воспитывать, они уже вырастут хорошими людьми, хорошими семьянинами.

Это, конечно, очень сложный период. Он называется «синдром опустевшего гнезда». Муж и жена в ужасе, ведь они так и не пришли к близости, они не стали единым целым. Видя себя чужими, они хотят скрыться друг от друга. Они хотят убежать друг от друга, чтобы не видеть плоды неудавшейся совместной жизни, освободиться от огромного чувства вины друг перед другом.

Почему они чужие? Мы близкие – это когда мы понимаем друг друга. Близкий всё может понять, всё может простить, а здесь этого не произошло. Огромная пропасть, взаимные обиды. Жили в суете, было много невысказанного.

Но всё-таки они не разбежались, значит, было что-то, что их связывало. И если они ещё немного повернутся друг к другу, подсказка может прийти. Они возвращаются обратно друг к другу, к тому моменту, когда начиналась совместная жизнь. А что было в начале? Знаки внимания. Нужно вернуться к той фазе отношений. Идёт повтор. Это плюс огромный, супруги опять становятся молодыми. Есть ещё один повод раскрыть новые грани друг друга. Идёт новое осмысление отношений. Есть возможность постигнуть то, что они не постигли, пока строили дом. Основные жизненные задачи они выполнили, и теперь идёт более глубокое постижение смысла жизни».

Третий кризисный период может совпасть и с так называемым «кризисом среднего возраста», когда человек, вступая во вторую половину своей жизни, часто впадает в депрессивное состояние из-за того, что молодость уже прошла, сил и времени, чтобы осуществить намеченные планы уже мало, а впереди его ждёт старость. Хотя понятно, что все эти мысли от лукавого, в каждой поре жизни есть что-то замечательное, присущее только ей. Вторая половина жизни – это время мудрости, зрелости, многие люди, правильно переосмыслив свою жизнь, именно в этот период находят себя, у них открывается как-бы второе дыхание и они, имея уже большой жизненный опыт, в полноте реализуют свои возможности. У женщин кризис семейных отношений может быть усугублён тем, что в их организме начинаются процессы, связанные с затуханием репродуктивной функции, они чувствуют недомогание, могут легко впадать в раздражение, депрессию.

Да, «синдром пустого гнезда» - очень непростой период – это, действительно, суд супругов над собой, переоценка прошлой жизни, им необходимо научиться жить и любить друг друга в новых условиях, вернуться к началу пути, когда они были только вдвоём. Нужно уметь найти смысл и радость и в этом времени. Жизнь продолжается, и Господь даёт нам время и возможность любить друг друга и быть счастливыми вместе. Пережить этот период помогает, конечно, общение, совместные поездки, общие дела. Супруги зачастую уже стали бабушкой и дедушкой, появились внуки. Очень хорошо найти радость, новый смысл жизни в помощи семье уже взрослых детей, помочь им в воспитании внуков и других делах. Пожилым супругам очень важно чувствовать, что они по-прежнему нужны своим детям, что они могут оказать им любовь и поддержку.

\* \* \*

Многим в слове *кризис* слышится что-то мрачное, зловещее, но это не так. Если правильно относиться к кризисам, они могут не только не помешать нашей семейной жизни, но и наоборот, ещё более сплотить нашу семью, заставить взглянуть на наших любимых с другой, неожиданной стороны, переосмыслить наши чувства к ним и приобрести бесценный опыт.

Вспомним, что во время болезни тоже наступает кризис, перелом, и тогда больной либо начинает выздоравливать, либо болезнь переходит в более тяжёлую, иногда смертельную фазу.

Правильное отношение к перенесённым трудностям и испытаниям может помочь супругам оздоровить семью и перейти на более высокую ступень взаимоотношений.