



Екатерина Бурмистрова

e.burmistrova_psycholog

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

СЕДЬЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ,
ДОВЕРИЕ И БЛИЗОСТЬ
В БРАКЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Б91

Бурмистрова, Екатерина.

Б91 Семья на всю жизнь. Как сохранить любовь, доверие и близость в браке / Екатерина Бурмистрова. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. (Екатерина Бурмистрова. Книги семейного психотерапевта и мамы 11 детей).

ISBN 978-5-04-239369-3

Семья начинается с любви, но чтобы сохранить ее на долгие годы, нужны внимание, забота и готовность меняться вместе. Семейный психолог, жена и мама 11 детей Екатерина Бурмистрова рассказывает, что помогает супругам оставаться рядом, несмотря на неизбежные трудности.

Автор показывает, как вместе находить решения в конфликтах, преодолевать обиды, справляться с кризисами после рождения детей, влиянием семейных сценариев и эмоциональным отдалением. Она помогает разобраться в самых важных этапах семейной жизни и предлагает практические инструменты для преодоления возникающих трудностей.

Эта книга станет надежным путеводителем для тех, кто хочет укрепить свой союз, сохранить доверие, близость и тепло в отношениях.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-239369-3

© Екатерина Бурмистрова, текст, 2026
© Звездочетова П.С.,
художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖЕНИЕ

Вступление	11
------------------	----

1. КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

Зачем что-то знать про конфликты?	14
На конфликты влияют изменения в социуме	16
Типы конфликтов в семье	17
Виды конфликтов	18
«Болевая» конфликтная зона	19
Автоматические модели поведения в конфликтах	20
Что такое триггеры	22
Типичные триггеры и их опасность	23
«Привычные» темы конфликтов	27
Эмоциональная температура брака	29
Карта наблюдения за конфликтами	30
Как вести себя на разных стадиях конфликта	32

Как уменьшить количество конфликтов в семье	35
Четыре шага прочь от конфликта	37
План спасения	39
Нормализация состояния для выхода из конфликтов	40
Организация территорий комфортного семейного общения	42

2. СУНДУК С НАСЛЕДСТВОМ

Как работает сундук с наследством	44
Почему простые вопросы такие сложные?	46
Начало независимости выросших детей	47
Разные устройства семей	50
Модели поведения	52
Повторение семейных сценариев	55
Традиции, привычки и способы реагирования «по наследству»	57
Ситуации, которых почти нельзя избежать	58
Что делать с сундуками с наследством?	62
Когда говорить о запрограммированных моделях поведения?	63
Стратегия работы с семейными сценариями	65
Семейные сценарии, которыми вы довольны	70
Ситуации повторения негативного сценария	70
Выключаем механизм эмоционального копирования	71
Практика заботы об отношениях	73
Безопасные разговоры на проблемные темы	74

«Этнографическая экспедиция» в семью супруга	75
Прощать ли собственных родителей?	76
Опыт родительства	77
Баланс обусловленности и свободы	80

3. КАК РАЗВИВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ

Брачный договор	82
Кризис и ценность семьи	84
Что такое семейный союз?	85
Романтика в браке	86
Близость и дистанция с родительскими семьями	89
Переподписание договора	90
Реакции на нарушение брачного договора	94
Если договор не подписан в начале отношений	96
Формирование различных договоров	98
Откуда берутся обиды?	99
Учимся говорить открыто	100
Самозащита супругов	106
Эмоциональная близость	109
Что мешает эмоциональной близости?	111
Умение восстанавливать эмоциональную близость	114
Мужские и женские роли	115
Конфликты распределения ролей	117
Методики и способы распределения ролей	119

4. КОГДА ДЕТИ РАСТУТ. ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПАРАМИ?

Изменение отношений с появлением детей	122
Отношения в период беременности	123
Мужские переживания в ожидании ребенка	124
Изменения в семья после рождения ребенка	126
Смена позиций старших родственников	128
Блокировка родительской ролью супружеской роли	129
Отдаление супругов	131
Влияние отношений супругов на атмосферу в семье	132
Блоки в отношениях в период активного материнства	134
Дисбаланс в физической близости	135
Практика заботы об отношениях — время только вдвоем	137
Как выключить мужчину из взаимодействия с ребенком	139
Смена отношений в семье, когда дети идут в школу	140
Практика заботы об отношениях	143

5. НОРМАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ В БРАКЕ

Что нам дают ситуации кризиса?	145
Как распутать клубки семейных проблем?	146
Ситуация, когда один хочет изменений, а другой — нет	147
Поиски виноватого	149
Требования к себе и партнеру	150
Когда кризисы усиливают свой эффект	151
Преодоление кризиса семейной командой	152

Период недовольства и отдаление после рождения ребенка	153
Трудности в разных возрастах брака	154
Практика заботы об отношениях в период отдаления	155
Баланс между личным, родительским и супружеским	159
Собственный опыт преодоления трудностей	161
Согласованные мнения	161
Супружеская гармония	162
Сигналы тревоги в отношениях	163
Прямая коммуникация в сложные моменты	165
Ступени развития отношений в браке	169
Кризис притирки	169
Кризис обыденности	170
Примеры типичных подводных камней в долгосрочных отношениях	171
Ощущение скуки и опустошения	173
Практика заботы об отношениях во время кризиса	173
Работа по прохождению кризисов в семье	175
Видение сильных сторон партнера и умение ставить точку	176

6. ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ И РЕСУРСЫ ПАРЫ

Какая цель была у вас в начале отношений?	178
Мысли о будущем семейной пары	179
Смена целей семейной жизни	181

Три важнейших умения в семейной жизни	182
Ваше представление о совместном будущем	185
Список ситуаций для немедленного реагирования	188
Выключение внутреннего голоса перфекциониста	189
Доживать или жить?	191
Ваша точка опоры	192
Ритуалы и практики сохранения отношений	193
Приоритеты между делами и отношениями	196
Семейные традиции и заботы	197
Семья и приобретаемый опыт	199
Жизнь как череда испытаний	200
Зоны вашей успешности и вашего партнера	201
Цель семейного пути	203

ВСТУПЛЕНИЕ

Нам всем известно, что для достижения определенного, устраивающего нас уровня жизни нужно постоянно прикладывать усилия, но почему-то уверены, что это не касается супружеских отношений — тут все должно происходить само собой. А если само собой не складывается, значит, любви нет.

В современном мире очень распространены наивные представления, что настоящая любовь — это романтическая влюбленность, которая продолжается бесконечно и прекрасна, как в кино. Безусловно, для крепкого брака романтический период необходим, чтобы люди захотели быть вместе, «сплавились».

Однако брак — это бесконечная обоюдная работа, и это не только хлопоты по дому и заботы о детях, но и глубокие внутренние усилия, которые прикладываете вы и ваш близкий человек — неидеальный, меняющийся, переживающий кризисы. А если супруги не считают нужным обращать внимание на внутрисемейные проблемы,

ожидая, что они разрешатся без их участия, как должно быть, по их мнению, в идеальном счастливом браке, то существует высокий риск, что нерешенные конфликты будут накапливаться и разрушать отношения.

Еще одно частое заблуждение — супруги должны понимать друг друга с полуслова, и с каждым годом все лучше и лучше. Однако случаются обратные ситуации, когда люди живут одной семьей, а нормально разговаривать друг с другом не могут. Количество недопониманий, недовольств и обид приводит к тому, что слова перестают восприниматься адекватно. Человек говорит одно, а ему отвечают совсем другое. Жена просит: «Пожалуйста, помой посуду», а муж в ответ: «Вечно ты меня заставляешь и упрекаешь».

Сохранение и углубление отношений в браке требует непрерывного усердия с обеих сторон. Любовь не может «гореть» постоянно, должны быть и другие виды «топлива», чтобы поддерживать семейный союз. Супругам нужно взять за правило отрываться от повседневного контекста жизни. Ведь семья, особенно большая — это сущность со значительной гравитационной массой, которая затягивает. Нельзя не «выныривать» из обыденности, чтобы семья развивалась и укреплялась. Хотя нередко супруги приходят к этому пониманию, когда в отношениях уже появилась трещина. Конечно, лучше до этого состояния не доводить, а вовремя позаботиться о семейном благополучии.

Обычно супруги начинают видеть неприятные качества друг в друге и делать на этом акцент, когда после периода романтизации брака наступает период деидеа-

лизации. Однако это, скорее всего, не последний пласт взаимоотношений, за ним еще может обнаружиться неизвестное ранее пространство, где, как и в период влюбленности, в партнере проявится много интересных и притягательных свойств.

Возможность человека совершенствоваться удивительна. Некоторые люди могут развиваться довольно быстро, а есть те, которые меняются значительно медленнее. Тем не менее главное, что перемены возможны. И семейный организм тоже проходит через разные этапы развития, отношения в браке постоянно трансформируются. В результате может сформироваться прочный союз, основанный на глубоком понимании и полном доверии.

1

КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

Существуют ли живые, здоровые и полноценные отношения без конфликтов? Я считаю, что нет. Наличие конфликтов в семье, паре или между родителями и взрослеющим ребенком — это признак жизни. Это как шум двигателя у машины, которая находится в рабочем состоянии. И часто то, что мы называем конфликтами, может быть абсолютно естественными несогласиями, спорами и разными точками зрения.

Конечно же, не любые конфликты, встречающиеся в нашей жизни, полезны для семьи. Хотя есть и такие, которые довольно легко «распаковать» и изменить.

Зачем что-то знать про конфликты?

«Зачем мне знать о том, что вызывает неприятные чувства и ощущения?» — спросите вы. Отвечаю: для того чтобы быть по-настоящему эмоционально рядом с тем,

кто вам действительно дорог, очень важно понять, как в вашей семье устроен конфликт.

Когда вспыхивает ссора и люди оказываются в состоянии столкновения, возникает много переживаний. Как правило, это сильные входящие и исходящие отрицательные эмоции, которые всегда мешают взаимопониманию. Здесь работает одно из правил человеческой жизни: когда мы испытываем яркие негативные эмоции, мы реагируем не так, как хотим или считаем правильным; нам не полностью доступны наши собственные способности к осмысленному реагированию и анализу.

И это не только про детей и подростков, но и про взрослых. Просто у детей и подростков это особенно заметно, потому что в ситуации конфликта их полностью выводит из состояния адекватности. Взрослые, как правило, более сдержанны, но сильные эмоции и у них заметно смещают угол восприятия происходящего.

Отрицательные эмоции способствуют реактивности, возникает не понимание, а аффект. Нередко именно в конфликтах с близкими людьми мы чувствуем себя очень одиноко. Как это выглядит? Возникает несогласие, недоговоренность, рождается много сложных чувств, и вот уже человек испытывает ощущение, что он один, что потерял контакт со своим супругом или ребенком и остался эмоционально на своеобразной дистанции гораздо дальше, чем ему приятно и комфортно.