

Умный самоучитель психологии

АРКАДИЙ ЕГИДЕС

УЧЕБНИК
СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЙ

От ссор — к согласию

МИНИМИЗИРУЙТЕ ССОРЫ,
НАУЧИТЕСЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЮ
И НЕ ПОТЕРЯЙТЕ СЕБЯ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.50
Е29

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Егидес, Аркадий Петрович.

Е29 Учебник семейных отношений. От ссор — к согласию. Минимизируйте ссоры, научитесь взаимопониманию и не потеряйте себя / Аркадий Петрович Егидес. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-161766-0

«Ты меня не понимаешь!» — «А ты не уважаешь мое мнение!» — и так по кругу. Ссоры, обидные слова — спустя время по этому сценарию развиваются отношения во многих парах. Как все исправить? Как перестать ссориться и научиться понимать друг друга?

Ответы поможет найти эта книга! Вместе с классиком психологии и конфликтологии, врачом-психиатром Аркадием Егидесом вы:

- поймете, из чего складываются гармоничные отношения;
- на реальных историях из практики взглянете на отношения в семье с точек зрения, которые обычно упускают психологи;
- узнаете, какие иллюзии мешают строить крепкий союз;
- разберетесь, как на ваши отношения в семье влияют социальные и другие установки;
- научитесь лучше понимать себя и близких.

Автор дает систему шагов, которая поможет минимизировать конфликты и обрести взаимопонимание.

УДК 159.9
ББК 88.50

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161766-0

© Егидес А., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	---

РАЗДЕЛ 1. МЫ	11
---------------------------	----

Бермудский треугольник любви	14
------------------------------------	----

Иллюзия взаимной оценки	15
-------------------------------	----

Иллюзия сравнительной оценки	22
------------------------------------	----

Иллюзия самооценки	24
--------------------------	----

Как выбраться из Бермудского треугольника	27
---	----

Кто инициатор разводов?	33
-------------------------------	----

Причина № 1	36
-------------------	----

Причина № 2	40
-------------------	----

Причина № 3	41
-------------------	----

Причина № 4	43
-------------------	----

Причина № 5	45
-------------------	----

Причина № 6	47
-------------------	----

Причина № 7	49
-------------------	----

Причина № 8	50
-------------------	----

Причина № 9	51
-------------------	----

Причина № 10	52
--------------------	----

Причина № 11	53
--------------------	----

Причина № 12	54
--------------------	----

Причина № 13	54
--------------------	----

Развод — это маленькая смерть	56
Дай рвущемуся к власти навластвовать всласть	61
Начало супружеского двадцатилетия	61
Конец супружеского двадцатилетия	78
А возможен ли оптимальный брак?	95
Свободная любовь — да! брак — да!!!	115
Будет верность — не будет ревности	121
Эстетика в супружеских отношениях	127
Любовь и деньги	137
Межнациональные браки.....	144
Разновозрастные браки.....	150
Психологическая совместимость в супружестве	160
Служба супружеских знакомств: вчера — сегодня — завтра.....	270
Компенсация одиночества.....	281
Супружество и суицид	283
РАЗДЕЛ 2. МЫ И ДЕТИ	291
Зарождение и рождение ребенка	296
Кроватка — это одиночество... ..	307
На первый-второй рассчитайся!	311
Девочка или мальчик.....	313
Саморазвитие ребенка.....	315
Какие нужны игрушки?	346
Родительские роли	348
Что может сделать государство для сохранения семьи	353
Психотипы родителей.....	382
Школьная дедовщина	387

РАЗДЕЛ 3. ОБО ВСЕМ ОСТАЛЬНОМ, НО ТОЖЕ ОЧЕНЬ ВАЖНОМ	397
Гроссмуттер и гроссфатер	398
Свекровь и невестки	406
Кухня — дело мужское	412
Питание и семья	423
Семья и отдых	430
Семья без собаки и кошки — неполная!	437
Семья и политики	443
История с семьеведением	446
Откуда и куда я иду	448
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	467

ВВЕДЕНИЕ

Семья... Сколько бумаги изведено на обсуждение вопросов, связанных с нею прямо или косвенно. Сколько терабайтов информации уделено этой теме в Интернете...

О семье много писали великие писатели. «Анна Каренина» Толстого — семейный роман... То же самое можно сказать о «Братьях Карамазовых» Достоевского, «Саге о Форсайтах» Голсуорси, «Евгении Онегине» Пушкина. Социологи, психологи, педагоги, врачи написали о проблемах семьи бездну книг, в которых даются цифры, описываются закономерности, формулируются предписания и запреты...

А я тут предлагаю еще одну книгу. Садизм по отношению к читателю? Мазохизм по отношению к себе? В который раз перебирать обсуждавшиеся в моих предыдущих книгах позиции, да еще расширяться и углубляться...

Но время летит, накопилось много консультационных материалов, много размышлений. К тому же за рамками моих книг *«Лабиринты общения»* и *«Как разбираться в людях»* осталось много интересного и важного материала. Если бы тогда задаться целью все включить, то обе эти книги до сих пор были бы в работе.

Сколько бы ни говорилось о семье как общественном институте или как о лично значимой проблеме каждого, тема эта неисчерпаема. Есть много узлов, которые почему-то не вошли в поле зрения ученых и журналистов. Мне эти узлы показались очень и очень значимыми. А потому я потрачу усилия на то,

на что другие авторы внимания мало обращали. В этой книге и о любви будет сказано чуть иначе, и о разводе чуть иначе, и об отношениях с детьми, и о тещах и свекровях (а также о невестках и зятях)... Да и о многом другом, связанном с семьей. И, конечно же, все равно не удастся сказать о многом таком, о чем надо было бы сказать, и это многое мы сможем обсудить позднее, в переизданиях этой вот нескончаемой книги.

Отчасти «неусматривание» значимых проблем объясняется тем, что многое в России в прошлом веке писалось под надзором партийных чиновников. Нет, я не могу сказать то же, что сказал мой в прошлом ученик, а ныне автор десятка серьезных книг по психологии Н. И. Козлов: практически все разработанное советской психологической наукой глушит «живое движение мысли»¹. Но все-таки я решился писать книгу на эту зажигательную тему, потому что имею свой взгляд на нее.

«Психология большая» — эта фраза стала частой в моих публикациях и изданиях. И если из одной точки мы идем в каком-то направлении, то, идя из нее же в каком-то хоть на миллиметр другом направлении, мы можем оказаться в совершенно другом месте. Потому что это миллиметры на шкале компаса. Я иду в своем направлении, не претендуя на роль обладателя истины. Напротив, я выставляю свои мысли на научный аукцион и предлагаю обсудить их.

Какие-то утверждения я буду сопровождать обличительным пафосом. Я всегда буду с негодованием говорить об эксплуатации, о тех, кто живет за счет других. Я буду повторять, что можно наживать, но

¹ Козлов Н. И. Истинная правда. 2003. М.: АСТ-ПРЕСС. С. 210.

нельзя наживаться. Но все же, как только возникнет иное мнение, я тут же перейду из *режима утверждений* в *режим обсуждения*.

За время работы с психологическими клиентами (я и дальше буду говорить «психологический клиент»). Потому что «пациент» — это медицинское, просто «клиент» — это что-то связанное со службой быта, банками. А «психологический клиент» — в самый раз) и студентами, работы над книгами и докторской диссертацией я набрал опыт в писании разъяснительных текстов. В книге «*Лабиринты мышления*», написанной мною в соавторстве с моей женой Еленой Егидес, есть даже глава «Как делать научный текст». Так что какие-то принципиально важные позиции классиков психологии я разъясню понятнее, чем, может быть, другие авторы. Разъясню и свои. Но если с моими авторскими позициями читатель не согласится, повторю, давайте обсуждать разногласия. Я с радостью познакомлюсь с другими точками зрения.

РАЗДЕЛ 1

МЫ

Психолого-драматическое повествование о семье начнем, следуя традиции, с раздела о супружестве. Потом — раздел об отношениях с детьми. Конечно, нельзя сбросить со счетов отношения с родителями мужа и жены. Далее пройдемся по другим, не менее важным темам. Но это все после системы «муж-жена», которую я обозначил как «МБІ».

Кто-то полагает, что главное всего — любовь, а оформление ее в брак — это вообще не романтично. Я тоже склонен думать, что главное — отношения, а не бумаги. Однако народ голосует за супружество.

Вот цифры. В Советском Союзе в восьмидесятых годах было 60 миллионов супружеских пар, 39 миллионов незамужних женщин и 9 миллионов неженатых мужчин².

Уже контраст: 60 и 9. Но вряд ли можно было бы образовать еще 9 миллионов пар. Мужчины: кто в тюрьме (женщин в тюрьме меньше), кто непригоден к браку из-за душевного заболевания (женщин опять-таки меньше) или из-за телесных болезней (здесь статистики нет). Но будем считать, что приблизительно миллионов шесть пар могло бы возникнуть. Но не возникало — не хотели. Ну, так это 6 миллионов супротив 60 миллионов. Так что 90% пригодных к браку людей — в браке. И пусть приходилось 33 развода на 100 заключенных браков. Разведясь, опять

² Данные были актуальны на момент первого издания в книге в 2006 году. Сейчас приводятся для ознакомления.

женятся. Так что НАЛИЦО ФАКТ: ВНЕБРАЧНЫЕ СВЯЗИ СУПРУЖЕСТВО НЕ ЗАМЕНЯТ.

Нет-нет, не подумайте, что с возрастом я стал не-исправимым ханжой. Я считаю, что временные сексуальные контакты не только дозволены, но и целесообразны. Они тоже — любовь. Но... Вы обратили внимание, что в фильмах даже криминал (на воле) имеет семьи. Потому что даже воры в законе хотят, чтобы у них было не хуже, чем у всех.

Как Сальери поверил алгеброй гармонию, так и мы постараемся романтически-туманные феномены любви поверить психологическими закономерностями. Психология есть во всем. В том числе и в любви. Странно, но факт: как в телепередачах нас интересуют острые сюжеты, так и в любви нам более интересны не интимное сюсюканье любящих, а коллизии.

Все-таки перечислим несколько признаков, которые характеризуют такое розово-туманное явление, как любовь. Условно будем считать, что высказывается ОНА (но это все равно).

- ✓ Не хочу с ним расставаться ни на минуту. Если вынужденное расставание — то хочу быстро это прекратить.
- ✓ На расстоянии постоянно думаю о нем, мысленно общаюсь с ним.
- ✓ Если он рядом, то мне доставляет радость живое общение с ним.
- ✓ Когда я вместе с ним, хочу к нему прикоснуться, трогать, ласкать его эрогенные зоны. Хочу, чтобы он этого хотел. Хочу, чтобы и он трогал и ласкал меня и хотел бы, чтобы я хотела.
- ✓ Не хочу никого другого.

- ✓ Хочу, чтобы он не хотел никого другого.
- ✓ Боюсь его потерять.
- ✓ Боюсь утратить его любовь.
- ✓ Ценю его как личность.
- ✓ Считаю хорошим человеком.
- ✓ Он для меня внешне притягателен, он для меня красив.

И так далее и тому подобное...

Да, «о любви немало песен сложено»... А мы поговорили о ней, и хватит. Начнем лучше тяжелый разговор о том, какой коррозии подвергается любовь. И как от этого защититься...

Ну, так вот: любовь подстерегает буквально БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК.

Бермудский треугольник любви

Мы-то, психологи, знаем, что свадьба — это не хеппи-энд, а только драматургическая завязка, после которой следуют драмы, трагедии и трагикомедии. Психологи, так или иначе, думают, как оказать «любви» психологическую помощь. Такая помощь может мыслиться во множестве различных направлений.

Я предлагаю сначала разобраться в тех *иллюзиях*, которыми постоянно сопровождаются любовные отношения. О них часто не «догадывается» обыденное сознание.

Начнем с анализа того, что я обозначаю словосочетанием «*иллюзия взаимной оценки*».

Иллюзия взаимной оценки

Обычно на лекциях в больших аудиториях я показываю пальцами букву «V» и говорю:

— Вот перед нами пара. Скажите, каждый до свадьбы поворачивается по отношению к другому своими положительными сторонами или отрицательными?

Я ставлю вопросы, как учил Сократ, то есть так, чтобы человек дал нужный мне правильный ответ. Мне не надо проводить строго научные опросы на этот счет, потому что еще не было случая, когда кто-нибудь из аудитории сказал бы «отрицательными». Все говорят: «Положительными». И в самом деле, если мне человек понравился, то я хочу ему тоже понравиться, ведь иначе он не станет со мной иметь дело.

— Положительное демонстрируется, — единогласно решаем мы вместе с аудиторией.

И вот на доске появляется кривая. Кривая демонстрации своих положительных качеств. Она неуклонно рвется вверх. А вместе с нею накапливаются положительные впечатления о человеке. Так что это — «кривая очарования» (рис. 1).

Уточним, это — кривая демонстрации *новых* для партнера положительных качеств и узнавания им этих *новых* для него качеств.

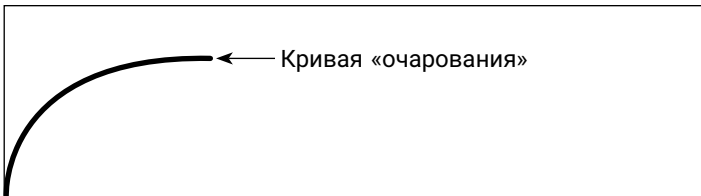


Рис. 1