По материалам журнала PSYCHOLOGIES

**«Родители все время ругаются.**

**Устала от ежедневных ссор»**

[Ксения Бекенова](https://www.psychologies.ru/experts/kseniya-bekenova-397/)

Помогает в разрешении вопросов, направленных к себе и к миру: межличностные отношения (личная жизнь, работа, семья), поиск мотивации, кризисные состояния, фобии; работает с онко-пациентами и их близкими в проекте «Ясное утро».

*Мои родители поженились по расчету. Родили шестерых детей — четыре девочки и два мальчика.*

*На данный момент мы живем в чужой стране, нам нужно купить дом, но у нас нет капитала. Родители все время ругаются. При этом они постоянно делят нас — кто на чьей стороне. Заводятся и три дня не могут остановиться.*

*Я устала от ежедневных ссор. Отец все время говорит: «Я уезжаю, маленьких детей забираю» или «Лучше бы я, когда болел ковидом, умер». Нас, детей, не поддерживают вообще.*

Алиша, 19 лет

Порой бывает так, что семья и родительский дом не самое безопасное место и не самое приятное тоже. Дети не могут заранее выбрать своих родителей, и приходится иметь дело с теми, кто рядом.

Обделяя вас заботой и вниманием, ваши родители делают так, чтобы ваше взросление прошло максимально жестко и быстро. Надеюсь, у вас хватит сил, чтобы справиться с ситуацией и обрести самостоятельность.

То, что вы сейчас наблюдаете, не должно повториться в вашей собственной семье. Вы сможете стать любящей мамой, выйти замуж (если захотите) за достойного мужчину, которого выберете. Главное для вас сейчас — постараться не думать, что с вами что-то не так, что вы не заслуживаете хорошего отношения к себе или любви.

Ваши родители не очень справляются с собственным браком и заботой о вас, но это сложно изменить. Тем не менее есть вещи, на которые вы в состоянии повлиять, и это ваши собственные действия и ваше восприятие.

То, что происходит сейчас, не будет длиться вечно, в какой-то момент у вас появится свой дом и пространство своей жизни. Научитесь видеть себя отдельно от этой сложной ситуации — так будет легче иметь с ней дело. Ваше будущее будет другим, таким, каким вы его выберете. Но сейчас важно сохранить себя и выдержать это испытание.

Находите время для своих интересов, делайте то, что любите и что вам доступно, оберегайте своих братьев и сестер, утешайте их и объясняйте, что происходит. Не пытайтесь понять, почему все так, эту ситуацию не вы затеяли. Знайте, что вы достойны того, что для вас важно и ценно, и хотя ваша жизнь и связана с вашей семьей, определяющее решение принимаете всегда только вы сами.

Текст: Редакция PSYCHOLOGIES.RU

Источник фотографий: Unsplash

# Психологически здоровая семья:

# 10 принципов, на которых она строится

Многие люди понимают, что росли в семьях с нездоровой атмосферой, и не хотят, чтобы их дети проживали подобный опыт. Но не имеют других примеров, не знают правильной ролевой модели. Что делать в такой ситуации? Держать в голове главные принципы здоровых отношений и строить семью, не отступаясь от них.



Фото Getty Images

Если у вас нет примера хорошей семьи, такой, к чьей модели стоит стремиться, то это вредит вашим отношениям и не позволяет создавать и сохранять психологически здоровый климат в семье. Неприятнее всего то, что и последующие поколения, скорее всего, будут создавать нездоровые семьи и растить детей в психотравмирующей обстановке.

Этот круг пора разомкнуть. А для этого нужно понять, где взять правильную модель семьи и что считается нормой, а что — нет. Ведь родители, знакомые, даже герои из фильмов и сказок зачастую транслируют именно нездоровое поведение — живут в семьях, где есть место созависимости, манипуляциям и абьюзу.

Прежде чем создавать семью, необходимо научиться выстраивать отношения с партнером. Безусловно, каждый решает сам, нужны ли ему психологически здоровые отношения или нет. Но нужно учитывать, что нездоровый фундамент может породить только «болезнь», и никак иначе, — это как выращивать плоды на зараженном участке.

## На каких китах строятся здоровые отношения в наше время?

### 1. Взаимные чувства и симпатия

Установка из прошлого, что «стерпится-слюбится», не поможет создать ресурсные отношения. Скорее, все будет наоборот — силы уйдут на поддержание таких отношений, а результат окажется неудовлетворительным.

### 2. Равный брак

Упор на патриархальную или матриархальную систему отношений уже не эффективен. Разделение людей по половому принципу выстраивает ограждения между людьми. Например, фразы «Ай-яй-яй, ты же женщина!» или «Ты мужчина, значит ты должен!» могут настраивать партнеров друг против друга. Равенство мужчины и женщины, взаимное уважение, отказ от перехода на личности — вот что важно.

### 3. Цельность партнеров

Как до начала отношений, так и в браке человек должен оставаться самодостаточным. Не стоит растворяться в отношениях и терять себя как личность и эксперта в своем деле. Наоборот, важно научиться использовать эмоциональный подъем от общения друг с другом на развитие себя и своего мастерства в любых вопросах.

### 4. «Нет!» путанице ролей

Старые модели поведения в семьях уже давно не являются приемлемыми. Отношения супругов, в которых мужчина играет роль отца или женщина — роль матери, вредны и в конечном итоге приводят к разладу.

### 5. Семейный этикет

Соблюдение чужих личных границ и этикета необходимо не только в кругу незнакомых людей, коллег и друзей, но и в семье — правда, большинство об этом забывают. Безусловно, в семье принято совершенно другое общение, поэтому границы сужены, но их все равно следует соблюдать.

### 6. «Мы вместе, потому что хотим этого»

Отношения — это радость от общения друг с другом, а не решение своих проблем, закрытие травм, потребностей и личностной несостоятельности партнером.

### 7. Взаимная поддержка и помощь

В любых вопросах важно быть фанатами друг друга — поддерживать партнера и по возможности помогать ему двигаться дальше. Отсутствие подобных эмоций говорит о том, что эти отношения, скорее всего, продлятся недолго.

### 8. Отсутствие корыстных интересов

Единицы могут построить карьеру как у Билла Гейтса или Стива Джобса, но у каждого есть отличные перспективы, если заниматься своим делом, развиваться и расширять свои горизонты.

### 9. Табу на манипуляции

Манипулятивные отношения лишены гармонии. Они приводят к конфликтам внутри семьи и к абьюзу, а в конечном счете не дают ничего, кроме боли и разочарования.

### 10. Отказ от абьюза

В здоровых отношениях нет места самоутверждению за чужой счет. Определите, кто вы — тиран или жертва, и проработайте свое поведение с психотерапевтом.

Каждый может выбрать модель своей семьи — даже ту, которая не соответствует всем «идеальным» критериям. Обязательно найдется партнер с похожими взглядами. Только важно делать этот выбор осознанно, честно отвечая себе на один вопрос: «Действительно ли я хочу жить именно так?»



Вероника Сысоева

Врач-психиатр, нарколог, психотерапевт, кандидат медицинских наук.

Текст: Редакция PSYCHOLOGIES.RU