

Ю Л И Я Х И Л Л

Тебя никто не спрашивает!

Как прекратить конфликты
и соперничество и выстроить
здоровые отношения в семье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Х45

Хилл, Юлия Владимировна.

Х45 Тебя никто не спрашивает! Как прекратить конфликты и соперничество и выстроить здоровые отношения в семье / Юлия Хилл. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с.

ISBN 978-5-04-175426-6

Соперничество в семье — разрушительно для отношений. И если вовремя не принять меры, брак может распасться. В этой книге, полной практических упражнений и кейсов, Юлия Хилл говорит о причинах возникновения конкуренции как между супругами, так и между свекровью и мужем, тестем и зятем, свекровью и невесткой, бывшими и настоящими. Благодаря 15-летнему опыту в психологии автора и спасению десятков пар от развода, вы поймете, как выйти из состояния войны, перестать попадаться на манипуляции и установить личные границы в семье. А самое главное — вы разберетесь, как наладить экологичную коммуникацию с родственниками и стать ближе со своим партнером.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-175426-6

© Хилл Ю., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

ОТ АВТОРА 7

ПРЕДИСЛОВИЕ 10

**Глава 1. ПОЧЕМУ ОДНИ СЕМЬИ ВМЕСТЕ СМЕЮТСЯ,
А ДРУГИЕ РУГАЮТСЯ 18**

Что такое конкуренция 20

Конкуренция в семье 22

Когда в вашей семье точно нет конкуренции... 25

... и когда она есть 27

Люди, склонные к борьбе за власть 31

Как порядок рождения супругов влияет
на особенности конкурентных отношений в паре ... 42

У меня меня украли, или как мы переживаем
появление соперника 46

Право не прощать 48

Несколько важных вопросов самому себе 49

**Глава 2. ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА И ИХ РОЛЬ
В КОНКУРЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ 50**

Ты меня не возьмешь! 52

Эмоции и разум 53

Какие чувства лежат в основе конкуренции? 57

Секреты восприятия: почему так больно каждый раз?	60
Как поменять восприятие	68

Глава 3. СЕМЬЯ ГЛАЗАМИ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

72

Семья как система	74
Семейные сценарии	75
Какое неравенство можно считать нормальным	83
Границы и конкуренция: какая связь	88
Как устанавливать личные границы в своей семье ...	93
3 способа вежливо сказать «нет»	100
Я все это делаю, но ничего не помогает	101

Глава 4. ТАЙНОЕ СОПЕРНИЧЕСТВО, ИЛИ СЕКРЕТЫ КОММУНИКАЦИИ

104

Отсутствующее, но подразумеваемое	106
Ловушки двойных посланий	109
Манипуляции в семье	113
Контроль	116
Обесценивание	120

Глава 5. ЗАЧЕМ СЕМЬЕ «ТРЕТЬЯ НОГА»

126

Эмоциональные треугольники	128
Третий не лишний	133
Поиск поддержки на стороне	133

Роли в треугольниках	135
Дружба против, или семейные коалиции	144
Как выйти из эмоционального треугольника	152
А зачем мне все это нужно?	156
Глава 6. ОПАСНЫЕ МОМЕНТЫ, ИЛИ КАКИЕ СИТУАЦИИ ПРОВОЦИРУЮТ НА КОНКУРЕНЦИЮ В СЕМЬЕ	158
Начало совместной жизни	161
Рождение и воспитание ребенка	163
Рождение второго ребенка	166
Подростковый кризис	168
Потеря источника дохода или карьерный взлет. Появление условий, резко влияющих на благополучие семьи	172
Развод	173
Новые браки и дети от прошлых браков	176
Тяжелая болезнь или смерть члена семьи	179
Глава 7. ВАРИАНТ НЕ ВОЕВАТЬ ЕСТЬ ВСЕГДА	184
Кто с кем может конкурировать в семье и что с этим делать	189
Теща и зять	190
Тесть и зять	192
Свекровь и невестка	193
Муж и жена	198

Родитель и ребенок	201
Старший и младший	208
Умершие и живущие	212
«Старшие» и «младшие» родители	213
Бабушка и... бабушка	217
Бывшие и настоящие	220
ПОСЛЕСЛОВИЕ	226
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ	228
Упражнение «Мои сильные и уязвимые стороны»	228
Игра «Угадай, что я чувствую»	230
Упражнение-игра «Семейный пирог»	231
Упражнение-тест «Границы семьи»	232
50 идей, как провести время вдвоем и с удовольствием	234
ЛИТЕРАТУРА	238

От автора

Высокомерие, бесконечные обвинения, недоговоренности, непрошенные советы, упреки и зависть — борьба за власть в семье постепенно разрушает отношения, лишая их доверия, близости и душевного тепла. Кому захочется идти домой, где тебя считают неразумным ребенком или причиной всех бед? Помимо разочарования испытываешь щемящую грусть и разъедающее чувство вины — раз самые близкие во мне разочарованы, значит, со мной и впрямь что-то не так.

Книга станет незаменимым помощником для тех, кто хочет простого человеческого счастья — построить отношения, где есть доверие, любовь и уважение. Для тех, кто уже отчаялся, и тех, кто еще не потерял надежду. В книге я раскрываю причины конкурентных отношений и даю подробные профессиональные рекомендации, эффективность которых подтверждена моей многолетней практикой работы с семьями.

Я расскажу, в каких ситуациях конкуренция заставляет расти и развиваться, а в каких — порождает конфликты и постоянную борьбу за место под солнцем. Вы поймете, есть ли соперничество в вашей семье, узнаете, по каким сигналам это можно определить и как реагировать на нападки родственников. Все мы родом из детства, которое частично или во многом определяет нас взрослых — и я познакомлю вас с причинами, которые делают нас слишком чувствительными и склонными к соперничеству.

Вы научитесь разделять эмоции и чувства. Сможете корректировать свое восприятие, которое становится заложником тех сценариев поведения, каким мы следуем из раза в раз, и базой для потенциального соперничества. Мы расчертим границы вашей семьи, чтобы вы могли осознать свои потребности и доносить до близких, как их уважать. А заодно — слышать и верно откликаться на желания и нужды родных.

Вы найдете эмоциональные треугольники в собственной семье, свою роль в них и определите, представляют ли они угрозу или помогают сохранить баланс. Я детально опишу, с какими кризисами сталкиваются семьи, и дам инструменты, помогающие обойти острые углы. Вы познакомитесь с самыми частыми сценариями семейного соперничества.

Бонусом станут полезные упражнения, которые помогут лучше узнать себя, партнера, а также дадут ему возможность более тонко понимать вас.

В книге вы найдете истории из жизни. Часть из них автобиографичны, другие — не описывают конкретных людей, а представляют собой собирательный образ, как того требует профессиональная этика психолога. В многообразии примеров вы можете увидеть себя или близких, тем не менее любые совпадения случайны. Не имеет значения, в каком герое вы себя узнаете: мужчине или женщине — гендерные различия не играют никакой роли и не несут скрытого смысла. Надеюсь, на своем примере они побудят вас исследовать собственные семейные истории.

Тема борьбы за власть в семье широка настолько, насколько велико количество характеров, обстоя-

тельств, родственных связей и временных периодов, участвующих в ней. Я обозначила основные конкурентные модели, возможно, вы добавите что-то свое.

Я писала книгу с большим уважением к вам, мои читатели, рассказывала просто о сложном. Используя профессиональные термины, я одновременно старалась сделать их понятными для тех из вас, кто только начинает знакомиться с психологией. Замечу, что на страницах книги я не задаю понятие бесспорной «нормы». Нет универсального «хорошо» и «плохо» для всех. На стыке науки и жизни возникает здравый смысл — лучше руководствоваться им. Мне было важно объяснить некоторые законы устройства отношений, показать неочевидные взаимосвязи и дать инструменты, которые, я надеюсь, помогут справиться с кризисными ситуациями в вашей семье.

Жизнь не должна быть идеальной — она должна быть уникальной. Во всяком случае, таково мое мнение.

И благодарю всех, кто участвовал в появлении этой книги на свет. Моим дорогим учителям и коллегам: Инне Юрьевне Хамитовой, Татьяне Викторовне Горбольской, Анне Яковлевне Варга, Александру Викторовичу Черникову. Моим любимым: мужу, сыновьям, маме — за поддержку и терпение. Не всякий выдержит обстоятельства, когда жена и мать все свободное время проводит с компьютером. И моему редактору Марине Бердник — за вдохновение и солидарность с идеей.

Предисловие

*Что слаще халвы? Дружба после вражды.
(арабская пословица)*

Жарко. Даже куры, обычно устраивающие на пыльной дороге переполох, попрятались в тень. В конце деревенской улицы на крыше одного из домов виднеются силуэты мужчин.

— Сева! Балабол ты колченогий! Пилу держи! Панамку надень, лысину-то припечет! — то ли с иронией, то ли с заботой откуда-то снизу кричит женщина.

У Севы одна нога своя, вторая — нескладный деревянный протез. Он аккуратно семенит на нем к краю кровли и, щурясь от слепящего солнца, смотрит вниз, пытается разглядеть жену с пилой. Тянет к ней руку.

После дождя в доме течет — где-то прохудилось, и мужчины занялись ремонтом крыши. Петр снимает кусок старого настила, Сева пилит рейки.

Дом принадлежит моей прабабке. Сева и Петр — мужья ее дочерей, сестер моей бабушки.

Всего их пятеро, и на выходные, собрав мужей, детей, сумки с гостинцами, они приезжают к своей матери в деревню. Без дела никто не сидит: мужчины

красят, копают, латают; женщины прибираются, лепят пироги и непременно хвастают друг перед другом зарплатами мужей, оценками детей, путевками или дефицитными заказами. Ребяшня, сверкая чумазыми пятками, носится по огороду и грызет с куста недозревшую ягоду. Делают они это втихаря, чтобы не навлечь бабушкин гнев — та бережет урожай на варенье. Но когда детей много — не уследишь!

Моя прабабушка Вера Михайловна вышла замуж удачно, но не по любви. Впрочем, в конце XIX века браки не всегда предполагали романтический флер и взаимность. Пару молодым нередко подбирали родители, оценивая репутацию, связи, имущество семьи, с которой планировалось породниться. Народная мудрость гласила: «Не впрок и добрая душа, коли нет ни гроша»¹. Брак в первую очередь был протекцией и некой гарантией дальнейшего благополучия собственной жизни. Симпатия между молодыми иногда возникала, но в пару выбирали не конкретных Петра или Клавдию, а абстрактный образ, обладающий требуемыми характеристиками: доброе имя, здоровье, работоспособность, имущественный достаток.

Прадед Иван Федорович в те времена занимался деревообрабатывающим ремеслом, имел небольшую столлярную мастерскую и слыл человеком небедным. Своей «ненаглядной Веруше» ни в чем старался не отказы-

¹ Песни, сказки, пословицы, поговорки и загадки, собранные Н. А. Иваницким в Вологодской губернии. — Вологда, 1960.

вать. Баловал. Из города привозил то наряды, то бусы, и обязательно — халву. Бабушка вспоминала, что халва в те времена продавалась «в ларце». Позже, будучи под впечатлением от рассказов о столь изысканной упаковке, не без помощи интернета я выяснила, что «ларец» представлял собой вполне обычную жестяную банку, украшенную витыми узорами.

Восточное лакомство, привезенное прадедом жене, дурманило ароматом семечки и патоки. Бабушка говорила, что им, детям, страсть как хотелось попробовать сладость, но гостинец предназначался исключительно матери. Ценность детства как социокультурный феномен появилась гораздо позже, а в те годы баловать было не принято, авторитет родителей оставался непререкаем. Лишь однажды, когда бабушка поймала сорвавшегося из денника жеребца, мать отрезала ей кусок халвы и похвалила: «Ох, и шустрая ты, Катя».

Уклад в семье Веруши и Ивана был традиционным: женщина рожает и ведет хозяйство, мужчина — содержит и защищает семью. Дети воспитывались во властной заботе, а требовательность считалась проявлением блага. Родительскую милость необходимо было заслужить полезными делами, послушанием и старанием.

А чувства... они, конечно, были, но «где-то очень глубоко». Во-первых, потому что времена стояли непростые: в пропитанной трудом жизни помочь можно было делом, тут уж точно не до тонких эмоций и само-

рефлексии. Спасибо в карман не положишь. Любишь, скучаешь, грустишь — как это измерить? Непонятно. Да и какая с того польза, неясно. Если она ему щей горячих на ужин наварила, сшила рубаху, а он — люльку смастерил и подарков из города привез — другое дело. Вполне осязаемая система координат: можно потрогать, воспользоваться, потешить себя, ощутить свою принадлежность, значимость.

Во-вторых, в браке без любви всегда найдется место для невыносимых обиды, горечи, грусти, которые психика аккуратно вытесняет из сознания, увлекая за собой, увы, и приятные нежность, радость, интерес, умиление. Старинные пословицы говорят: «Стерпится — слюбится», «Худ мой Устим, да лучше с ним», то есть как бы нелюбо ни было, надо договориться с собой и жить с человеком дальше. В наше время встречаются вариации «Вышла замуж — терпи», «Неси свой крест», «Ну какая еще любовь? Тебе, что, денег мало?» Смысл остается прежним: чувствовать слишком больно, просто убеди себя, что ты и так счастлив/а.

Ни в коем случае не хочу сказать, что все страдают в таких союзах, просто о чувствах особо не думают — отношения строятся преимущественно на выполнении функциональных обязанностей каждым членом семьи.

Принцип «функциональной любви» (уж не знаю, вышел ли он из матримониальных устоев или из эволюционного учения) базируется на том, что ценить человека можно лишь за полезные дела, на поиске вы-

годы «ты — мне, я — тебе». Он неизбежно подразумевает сравнение, из-за которого, как следствие, возникает соперничество между членами семьи. Сделал то, что я хочу, что мне нужно — люблю, не получилось — не люблю.

Бабушка и ее сестры твердо усвоили это правило и, став взрослыми, продолжали участвовать в невидимом стороннему взгляду соревновании. Поэтому по выходным сопровождали мужей, состязающихся в мастерстве столярного, кровельного и печного дела — «посмотрите, мой-то каков!»! Закупали огромные сумки дефицитных гостинцев — «ты гречки привезла, а мы — сгущенку». Все сражались за звание «лучшей дочери», «образцовой семьи» и просто «любимицы судьбы».

Стремление быть первым, обладать всем возможным в превосходной степени передавалось по наследству. «Четыре? Почему не пять?» — разочарованно спрашивала мама. «Мам, это алгебра, я в ней вообще ничего не понимаю. Четыре — это еще большая удача», — говорю я, умалчивая, что добрую часть контрольной решил сосед по парте. «Не знаю, ты же отличница», — огорчалась мама. «Сын тети Ани поступил в МГИМО» означало «Ты должна — не меньше МГУ». Если учиться, то только с медалью, заниматься танцами — обязательно побеждать в конкурсах, замуж — непременно за дипломата или доктора наук. Не останавливаться на достигнутом, идти и идти вперед.

В современных статьях по психологии, да и часто в социальных сетях встречается термин «достигаторство». «Достигатор» получает удовольствие не от результата, а от процесса движения к цели. О «синдроме» или даже «неврозе» достигаторства упоминают всегда в негативной коннотации. Вы, наверное, уже поняли, что это подвид конкуренции, тоже уходящий корнями в семью. Бежишь марафон длиною в жизнь с ощущением, что тебе дышат в спину и вот-вот обгонят. Огорчаешься, когда видишь, как кто-то бежит в новых кроссовках, а ты — в стареньких кедах. А кого-то и вовсе везут к финишу на лимузине.

Трасса порой начинается еще до рождения, когда ребенка только планируют: пусть будет мальчик, а не девочка; только бы здоровенький; главное, чтоб не была лицом в бабушку и не лысый как дядя Коля и т. д. От нас ждут, что мы появимся на свет какими-то особенными: крепкими, умными, счастливыми и будем радовать близких. Тот случай, когда ты еще не родился, но уже должен.

В защиту достигаторства хочу сказать, что это мощная движущая сила. Именно благодаря ей я многого достигла в жизни и откровенно этим горжусь. Но благодарность возникает потом, когда понимаешь, где твои сильные стороны, и можешь управлять ими. Иначе постоянное соперничество с незримым противником напоминает прогулку к горизонту: сколько ни делай, сохраняется ощущение, что мог бы лучше, и на место удовлетворения от достигнутого приходит досада.