


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.

Домов моих прадедов уже 20 лет как нет — на их месте стоят коттеджи. И бабушки нет в живых, но до самой старости халва оставалась ее любимой сладостью. Она называла ее на свой манер — не «подсолнечной», а «пансолнечной»¹. Пишу и кажется, что неправильное произношение словно подразумевает превосходство лакомства над другими за счет приставки «пан-». «Царь-вкусность» — всем удовольствиям удовольствие. А еще — символ невысказанной, недополученной любви, за которую приходилось бороться.

¹ Пан- (приставка) — всеобщий, всеохватывающий.

Глава 1

Почему одни семьи
вместе смеются,
а другие ругаются

Всякое улучшение бывает следствием трех необходимых условий — времени, опыта и соревнования, или, верней сказать, соперничества.

*Михаил Загоскин,
«Москва и москвичи: записки
Богдана Ильича Бельского»*

ЧТО ТАКОЕ КОНКУРЕНЦИЯ

Конкуренция — понятие широкое, меняющее смысл в зависимости от контекста. Многие из нас знакомы с межвидовой конкуренцией в биологии, рыночной в экономике, честной в спорте — как со сражением за привилегии, ограниченные ресурсы, выживание.

В различных парадигмах для обозначения конкуренции используются синонимичные слова: «соперничество», «борьба за власть», «состязание», «противоборство», «противостояние» и схожие по сути «ревность», «зависть».

Психологический смысл конкуренции мало чем отличается от общепринятого понимания этого феномена — это такие взаимоотношения или взаимодействие между людьми, которым свойственна явная или скрытая борьба за признание, внимание, любовь, материальные блага, власть, самореализацию и самовыражение.

Пишу и слышу разговор своих детей с кухни. «Эй, а мне мороженое?!» — восклицает младший. «Тебе не дадут, что ли? Иди и возьми в холодильнике, там есть», — отвечает старший. Маленькое проявление сиблингового соперничества¹.

¹ Сиблинги — дети одних родителей, то есть родные братья и сестры.

Честная, или здоровая, конкуренция подразумевает сотрудничество, стимулирует появление новых идей, решений, стремление к развитию. Противоположность — недобросовестная, или нездоровая, конкуренция. Она исключает возможность партнерства и превращается в борьбу за место под солнцем, «ходьбу по головам», козни, конфликты.

Соперничество — социокультурный феномен и часть человеческой природы. Мы стремимся общаться и вступать в группы по интересам, быть частью целого, большего. Ощущение принадлежности помогает чувствовать себя увереннее, дает ощущение спокойствия, защищенности, собственной нужности. Кроме того, нам свойственно искать образцы эталонной жизни вовне как опоры, не отставать от общепринятых ориентиров, целей, ценностей. Большинство из нас желают быть максимально успешными, активными, всеми любимыми.

⋮ Сравнивая себя с другими, мы выстраиваем
⋮ свою внутреннюю систему координат:
⋮ кто я в этом мире? Какой я?

В контексте конкуренции напомним, что наши семьи сложились благодаря тому, что однажды мы одержали победу над соперниками, став для любимого человека самыми желанными.

Так что потребность сравнивать, быть лучше, превосходить — абсолютно нормальное эволюционное стремление расширять пределы возможного, созда-

вать комфортную среду существования. Усложняет ситуацию, когда наша внутриспсихическая система координат держится исключительно на внешней оценке по принципу «то, как меня видят другие, говорит о том, кто я есть на самом деле», тогда даже незначительная критика превращается в катастрофу. Мы проваливаемся в свое особенное, уязвимое, сдобренное переживаниями «я», где мы вечно маленькие, беспомощные, проигравшие и безутешные. Там горечь от своей неудачи простирается далеко за пределы «здесь и сейчас», вороша весь прошлый опыт, где хоть что-то не получалось.

КОНКУРЕНЦИЯ В СЕМЬЕ

Конкуренция в семье представляет собой борьбу за власть, где каждый пытается убедить другого в своей правоте и заставить жить по своим правилам. Чтобы обрести доминирующее положение, в ход идут различные инструменты давления: манипуляции, контроль, обесценивание, дружба «против», спекуляция на любви, болезни и другие способы.

У подобных отношений высокая эмоциональная нагрузка, поэтому, когда борьба заканчивается, все участники чувствуют себя опустошенными, несправедливо проигравшими, что запускает новый виток противостояния.

Чтобы конкуренция возникла, необходимо несколько условий:

- наличие двух или более людей, взаимодействующих между собой, — конкуренция любит компанию;
- субъективное неравенство, неважно, в чем: ты выше, я ниже, младше — старше, мужчина — женщина, я начальник — ты дурак и т. д.;
- неравенство касается тех жизненных областей, которые важны для человека, где он чувствует себя наиболее уязвимым, несостоявшимся;
- степень повышенной тревожности хотя бы у одного участника компании. Тревожность проявляется в неуверенности в собственных силах, чувстве незащищенности, недоверии, страхе быть ненужным, не справиться, желании контролировать ситуацию и всяко-разно укреплять свои позиции;
- обстоятельства сравнения. Сравнить может кто-то другой или вы себя сами — с окружающими или с желаемым образом себя.

Семейные психотерапевты давно обратили внимание: люди выбирают таких партнеров, которые будут «обслуживать» их психологические потребности. Спасатель найдет страдальца, чтобы помогать ему и чувствовать себя нужным. Ревнивый — эмоционально отстраненного, чтобы реализовать свою потребность в контроле. Лидер — того, кто будет поддерживать конкурентную борьбу в семье и подтверждать его значимость.

В некоторых семьях борьба за власть становится суррогатом близости. Сближает переживание одинаковых эмоций.

⋮ Когда любовь уже не объединяет людей, они
⋮ могут оставаться на одной волне, испытывая
⋮ взаимную обиду, ревность, гнев.

Основополагающее в семейной конкуренции — это намерение: сознательно или нет, человек демонстрирует свое превосходство в статусе, экспертности, любовных интересах, житейском опыте и пр.

В своей практике я встречала следующие фразы, сигнализирующие о возможной борьбе за власть в семье:

«не собираюсь уступать»,
«хожу как по минному полю»,
«отстаиваю свои права»,
«забаррикадировался в комнате»,
«тянет одеяло на себя»,
«тащу все на себе»,
«почему я должен?»
«выталкивают из отношений»,
«чувствую себя как заложник»,
«он/а как неприступная крепость»,
«жду от нее/него приговора»,
«в наших отношениях бесконечная гонка»,
«он/а выходит за рамки своей территории»,
«в такие моменты мне важно (супруга/у) погасить»,
«он/а брызжет ядом».

КОГДА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ТОЧНО НЕТ КОНКУРЕНЦИИ...

В процессе совместной жизни людям приходится решать различные задачи: воспитывать детей, планировать бюджет, вести хозяйство, сохранять атмосферу любви и безопасности. Предполагается, что здоровая семья — та, которая успешно преодолевает кризисные этапы и справляется с основными задачами.

20 признаков здоровых отношений в семье

1. Доверительное и безопасное общение.
2. Каждый может поделиться своими чувствами, проблемами и рассчитывать на понимание и поддержку.
3. Чувства взаимны, каждый ощущает свою ценность для других.
4. Взаимодействие между членами семьи направлено на сотрудничество, достижение общих целей.
5. Преобладает сплоченность, а не разобщенность.
6. Проблемы не отрицаются, а решаются.
7. Отсутствует насилие в любом виде. Манипуляции, унижение, насмешки не используются.
8. Уважаются личные границы, мнения и свободы каждого, поощряются его интересы, желания.

9. Каждый стремится к тому, чтобы выражать свои чувства адекватно, избегая беспочвенных обвинений и давления.
10. Ошибки прощают и помогают извлечь опыт.
11. Принимается уникальность каждого, создаются возможности для самовыражения и развития.
12. Семейные правила обсуждаются, возражения и пожелания принимаются и учитываются.
13. Роли не навязываются, а в процессе естественного развития семьи могут изменяться.
14. Ответственность не избегается, обещания выполняются.
15. Каждый, кто обладает самостоятельностью, может удовлетворить свои потребности, не перекладывая груз забот на другого.
16. Члены семьи получают удовольствие от совместно проведенного времени.
17. В семье есть свои традиции и ритуалы.
18. Важные решения, касающиеся общего бюджета, рождения и воспитания детей, переезда и пр., принимаются совместно.
19. Особенности совместной или интимной жизни с партнером не обсуждаются без его согласия со знакомыми и родственниками.
20. Между членами семьи не существует враждебных коалиций.

... И КОГДА ОНА ЕСТЬ

Конкурентные отношения возникают, когда, вместо того чтобы действовать как одна команда, люди соревнуются друг с другом, стремятся обойти или превзойти другого. Успех близкого не приносит радости, его стараются обесценить, а неудачи, напротив, долго смакуются. Бывает, что члены семьи приписывают достижениям близкого свое участие, говоря «Это потому, что ты меня послушал/а» или «Вот если бы я тогда не вмешался/лась, то все пошло бы прахом». Или объясняют ошибки тем, что другой не следовал советам: «Надо было делать так, как я говорю».

Есть ли в вашей семье конкуренция? Проверьте себя.

20 признаков борьбы за власть в семье:

1. Члены семьи склонны действовать разобщенно, а не сплоченно. Принадлежность к семье не ценится.
2. Один из партнеров ревностно или с недовольством воспринимает успехи другого. Ценность достигнутого нивелируется.
3. Когда у партнера что-то получается лучше, другой начинает раздражаться или обижается. Успех партнера вызывает неуверенность в себе и тревогу «вдруг он/а меня теперь бросит?»
4. Некоторые поступки совершаются из принципа «я тебе докажу»...

5. ... а некоторые — из принципа «я тебе покажу».
6. Неудачи встречаются злорадством и припоминаются при каждом удобном случае.
7. Даже самый несущественный промах раздувается до размеров катастрофы.
8. Предъявляются несоразмерно завышенные требования.
9. Партнера открыто сравнивают со знакомыми, коллегами и невесть с кем еще, кто «уж точно лучше». Пытаются его «переделать» или «починить».
10. Члены семьи стараются не сообщать близким о своих неудачах, ошибки прячутся, проблемы утаиваются.
11. Об успехах либо не рассказывают, либо их намеренно выпячивают, преувеличивают, чтобы задеть другого.
12. В спорах часто присутствуют темы «кто больше делает для семьи», «кто кому должен», «кто лучше знает, как...»
13. Члены семьи стараются не делать что-либо вместе, чтобы случайно не обнажить друг перед другом свои слабые стороны.
14. Увлечение любимым делом или сверхурочную работу ставят в укор, заставляя испытывать чувство вины за «несделанные по дому дела» и «заброшенную семью».

15. Отсутствуют доверие и честность. У членов семьи есть тайны друг от друга.
16. В отношениях не брезгают манипуляциями, применяют различные формы насилия.
17. Достижение компромисса невозможно, каждый настаивает на своих условиях, желания и потребности другого не принимаются в расчет.
18. В конфликтах с третьими лицами члены семьи встают не на сторону близкого, а поддерживают правоту посторонних.
19. Партнеры критикуют друг друга в присутствии общих знакомых или родных.
20. Члены семьи не признают ответственности за свои ошибки и защищают себя, сваливая вину на близких.

И немного научных данных¹:

- Ученые объясняют эволюционные причины конкурентных отношений потенциальным преимуществом в репродуктивных возможностях. Мужчина может иметь намного больше детей, чем женщина, поэтому первые стремятся быть более конкурентоспособными.
- Оказываясь в условиях соперничества, мужчины проявляют больше самонадеянности и уверен-

¹ М. Niederle, L. Vesterlund. Влияние гендерных различий на конкуренцию (Gender Differences in Competition. 2008). <https://sites.pitt.edu/~vester/NJ2008.pdf>.

ности в своих способностях. Тогда как женщины неохотно присоединяются к конкурентной борьбе, потому как чаще сомневаются в своей победе.

- Предрасположенность к соперничеству связана с особенностями воспитания. Девочек учат быть скромными, нежными, уступать. От мальчиков ждут активности, находчивости, первенства.
- Люди, состоящие в браке, чаще радуются победам супруга и соперничают с ним по отношению к потерям. Партнеры, которые просто встречаются, ревностно относятся к достижениям другого, если они лежат в области их собственных интересов. Но охотно поздравляют другого, если ему удалось преуспеть в сфере, которую они не считают значимой для себя.
- Если у жены уровень образования выше, чем у мужа, или она преуспевает в карьере, риск развода возрастает более чем на 40%.
- Люди с заниженной самооценкой ошибочно считают, что партнер склонен преуменьшать их заслуги.

По данным опроса ВЦИОМ¹, среди причин развода, касающихся постоянного соперничества, участники указывают:

неумение идти на компромиссы — 21%,
разные взгляды на жизнь — 15%,

¹ ВЦИОМ. Данные опроса об отношении россиян к бракам и разводам. 2019.

разногласия из-за бытовых вопросов — 8%,
легкомысленное отношение к браку — 4%,
различные цели — 3%,
разочарование — 2%,
вмешательство родителей — 1%,
различие в социальном статусе — 1%.

Если суммировать все указанные причины, получится больше 50%. Невозможность договориться и нежелание принять отличия партнера в большинстве случаев приводит к разрыву.

ЛЮДИ, СКЛОННЫЕ К БОРЬБЕ ЗА ВЛАСТЬ

Существует ли тип человека, склонный к конкуренции в семейной жизни? Здесь я ступаю на тонкий лед категоризации, рискуя поделить всех людей на конкретные типы будто раз и навсегда. На самом деле в ситуациях соперничества разделение происходит по принципу «мои интересы и все остальные».

Тем не менее я попробую описать некоторые жизненные обстоятельства, которые делают нас более чувствительными к несогласию, критике и желанию защищать свое. Для этого перенесемся в детство (как это любят все психологи), потому что именно в раннем опыте отношений закладывается психологический фундамент восприятия мира и взаимодействия с ним.

Итак, в большей степени оказаться склонным и чувствительным к соперничеству может:

1. Ребенок, который при рождении (а иногда еще при зачатии) «награжден» большими родительскими ожиданиями.

Выстрадаанный, не такой как все (например, одна девочка среди мальчиков и наоборот), старший или младший, похожий на кого-то из родных, кто в семье в особом почете. Иначе говоря, ребенок, которому семья выдала кредит доверия, и ждет, что он его оправдает. У таких детей особенные отношения со словом «должен»: быть лучше других, соответствовать, не подвести, преодолеть и достичь то, чего не удалось родителям. Быть не хуже, чем мать, отец, дедушка-профессор и другие, считающиеся фамильной гордостью.

⋮ Иногда долг по «кредиту» становится неоплатным — сам ли человек испытывает это ощущение, или ему сообщает семья, что «он мог бы и лучше» или «способен на большее».

Особенный случай — конкуренция с умершим родственником. Да, и такое бывает.

Младший брат Сергея погиб в юном возрасте в результате несчастного случая. Побежал с друзьями купаться, неудачно нырнул, ударился затылком о камни. Мало того что Сергей до сих пор испытывает вину выжившего¹, его жизнь, в результате трагедии разде-

¹ Комплекс переживаний и самообвинения человека, избежавшего серьезной, угрожающей жизни опасности, в то время как его близкий пострадал или погиб. Оставшийся в живых осуждает себя, считает, что не заслуживает права жить, ненамеренно конструирует ситуации, в которой сам оказывается на грани жизни и смерти.

лившаяся на «до» и «после», протекала в тени ушедшего брата. Сергей побеждал в соревнованиях, окончил вуз с отличием, защитил докторскую, построил дом. Но все, что он делал, сравнивали с братом: «У Коли была феноменальная память!», «А как Коля пел!», «Если бы Коленька был жив...» Как вы понимаете, выиграть битву с необратимым никому не под силу.

2. Ребенок, выросший в семье, где есть другие братья и сестры.

Даже когда взрослые дарят всю свою любовь детям, подрастающее поколение обязательно начинает делить не только игрушки, но и родительское внимание. Зачастую невольных сравнений невозможно избежать, нельзя воздержаться от запретов в пользу одного из детей. Мамино «Я сейчас покормлю (младшую) сестренку, а потом помогу тебе с уроками» воспринимается старшим как «Ты для меня менее важна, чем она». Или традиционное «Не шуми, пожалуйста, Ваня спит», сказанное пусть ласково и нежно, слышится как «Поставь себя на паузу, исчезни на время».

Можно ли по-другому? Нет. Потому что младшие действительно требуют больше заботы, и мама часто привязана и измотана. Потому что тот самый квартирный вопрос — не всегда есть возможность разойтись по разным углам и никому не мешать. Стоит ли корить себя за это родителям? Нет. Легче ли от этого ребенку, который вынужден уступать и дожидаться своей очереди? Тоже нет.

Что с этим делать, мы обязательно обсудим в Главе 6. А пока замечу, что дети изобретают разные спо-

собы, чтобы перехватить свою порцию маминого внимания, стать любимчиком, единственным в своем роде.

... С братьями и сестрами не всегда получается обрести навык выстраивания отношений на равных, и во взрослом возрасте сценарий соперничества используется уже как копинговая стратегия.

3. Ребенок, выросший в специфических жизненных условиях, требующих выживания или постоянного преодоления трудностей.

«Мне все равно, каким будет мой муж, — говорит Наташа. — Неказистый, сутулый, бедный — главное, чтобы не пил. Совсем».

Потенциальные женихи девушки, сами того не подозревая, уже оказались втянуты в конкуренцию с ее отцом. Точнее сказать, антиконкуренцию.

Об отце и о детских годах в отчете дома Наташа вспоминает со слезами: «Денег вечно не хватало, мы с сестрой и матерью ходили по ночам на овощебазу картошку перебирать. Платили копейки, но с собой давали сумку овощей. Зима, руки мерзнут, утром в школу. А он (отец) из дома последнее уносил продавать. Как вспомню...»

Дети, выросшие в алкогольных семьях, в период переломных исторических моментов, катастроф и катаклизмов, подвергавшиеся насилию, пережившие угрозу жизни, внезапную потерю близких, вынуждены рано взрослеть и бороться за существование всеми доступными способами. В такой семье человек вырастает

тает с ощущением, что мир небезопасен, и полагаться можно только на себя. Окружающие воспринимаются с недоверием, а борьба за выживание становится жизненным сценарием.

4. Ребенок с ярлыком изгоя, «не такой как все».

Алена к 35 годам трижды была замужем. И все в целом неплохо, но есть проблема: все браки распались как под копирку.

Девушка родилась слабенькой. До пяти лет они с мамой не вылезали из больницы — у девочки был редкий порок, врачи сначала долго искали, потом разводили руками. Помог столичный профессор — взялся за операцию.

Мама очень беспокоилась за Алену и оберегала дочь даже после того, как недуг успешно излечили: позже отдала в школу, запрещала активные игры, многого не требовала. Девушка выросла с самоощущением себя болезненной и бесталанной. Она смотрела на историю своей жизни через призму болезни. За скобками оставались достижения, включая небольшой, но успешный бизнес, прекрасное образование, победу на любительском конкурсе бальных танцев.

В мужа Алена выбирала состоявшихся, уверенных мужчин — именно такие качества позволяли девушке уравновешивать внутреннее ощущение себя «недо-». А потом она начинала стараться. Из всех сил и по всем фронтам семейной жизни, чтобы случайно не показаться мужчине «хворой и неспособной». Алена называла это «из недо- в ого-го!» Партнер все больше дистанцировался, находил дела вне дома и в один из дней говорил: «Извини, я не могу сделать тебя счаст-

ливой. Рядом с тобой мне начинает казаться, что я никто».

Увы. В попытке справиться с ощущением своей неполноценности, Алена вступала в конкурентную борьбу за звание идеальной жены, которая может все сама и лучше других. Мужчины поначалу пытались сопротивляться, обозначать свою нужность и желание участвовать, потом сдавались и уходили. С ощущением своей бесполезности и никчемности, потому что места для их самовыражения в семье как супруга, равного партнера, просто не оставалось.

«Не таким как все» обычно становится ребенок, наделенный отрицательными ожиданиями семьи, тот, на кого махнули рукой. Например, как в случае с Аленой, «немошный», «слабый». Или рожденный «в неподходящее время», «не от того человека», «сломавший» судьбу или карьеру, с родительскими посланиями «мы хотели, чтобы ты был/а (далее перечисления в превосходной степени), но ты...», «если бы не ты, то я бы...» (тут уже про родителей, как прекрасно сложилась бы их жизнь без ребенка). Такие люди с детства привыкают доказывать окружающим, что могут и достойны.

5. Ребенок, выросший в семье, где среди взрослых шла борьба за звание «кто главный» или «кто лучше знает, как».

Антон — поздний ребенок в семье, увлеченной ответственным родительством. Еще с первого класса родители всерьез стали планировать будущую карьеру сына. Папа считал, что мальчикам необходима хорошая подготовка по математике, и настаи-