Семья как система

От влюбленности до «опустевшего гнезда»:
как проходить кризисы и сохранять близость



РОССИЙСКАЯ ШКОЛА ПСИХОТЕРАПИИ

Инна Хамитова

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

УДК 159.9:316.356.2
ББК 88.576
Х18

Публикуется впервые

Хамитова, Инна

Х18 Семья как система. От влюбленности до «опустевшего гнезда»: как проходить кризисы и сохранять близость / Инна Хамитова. — Москва : МИФ, 2027. — 304 с. — (Личное место силы: российская школа психотерапии).

ISBN 978-5-00281-143-4

Семья меняется вместе с нами: влюбленность сменяется совместным бытом, появляются дети, они взрослеют и покидают дом. Каждый новый этап требует перестройки отношений и может стать источником кризиса. Эта книга объясняет, как устроена семейная система и почему поведение одного человека невозможно рассматривать отдельно от остальных. Примеры, упражнения и практические рекомендации помогут лучше понять близких и собственную семейную историю.

УДК 159.9:316.356.2
ББК 88.576

Книга не пропагандирует употребление алкоголя и табака. Употребление алкоголя и табака вредит вашему здоровью.

ISBN 978-5-00281-143-4

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

© Хамитова И. Ю., 2027
© Оформление. ООО «МИФ», 2027

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Предисловие 7

Введение 11

Часть I. Системный взгляд на мир.
Параметры и законы развития семейной системы

Глава 1. Понятие системы и ее виды 21

Глава 2. Законы семейной системы 29

Глава 3. Структурные параметры семейной системы ... 43

Глава 4. Динамические параметры 61

Глава 5. Исторические параметры 72

Глава 6. Эмоциональные параметры 108

Глава 7. Развитие семейной системы 125

Часть II. Стадии жизненного цикла семьи

Глава 8. Жизнь одинокого молодого человека 137

Глава 9. Влюбленность, роман 148

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 10. Стадия диады.
Есть ли жизнь после свадьбы? 161

Глава 11. Стадия триады 193

Глава 12. Рождение других детей 209

Глава 13. Дети идут в школу 218

Глава 14. Время трех кризисов 245

Глава 15. Опять диада. «Опустевшее гнездо» 266

Глава 16. Утрата супруга 275

Глава 17. Этапы повторного брака 283

Заключение 299

Об авторе 303

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Посвящается моему мужу Максуту
и детям Тимуру и Алине,
вдохновлявшим и поддерживавшим меня
в написании этой книги

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Когда человек разъял мир на части,
он перестал понимать действия законов
не только божеских, но и человеческих.

Лао-цзы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие

Жизнь поражает нас разнообразием и сложностью во всех областях человеческой деятельности: профессиональной, социальной, семейной, личной. Пытаясь вникнуть в суть волнующих нас проблем и явлений, выбрать рациональную стратегию поведения, сформулировать план действий, мы сталкиваемся с хитросплетением большого числа разнородных факторов и связей, которые напрямую не вмешиваются в человеческое сознание и не охватываются им, но, безусловно, оказывают свое влияние, как правило неотслеживаемое и неосознаваемое. Для того чтобы преодолеть барьер сложности, мы начинаем упрощать интересующие нас жизненные явления, делим их на части, поочередно рассматриваем различные аспекты и стороны проблемы. В результате получаем несколько картинок, проекций различных точек зрения на один и тот же объект или явление. Если какие-то из этих картинок по-прежнему выглядят слишком сложно и запутанно, то мы продолжаем и их делить на части, рассматривая с разных сторон, пока они не покажутся достаточно простыми для понимания.

Мы настолько привыкли решать проблемы по частям, анализировать ситуации в отдельных аспектах, что такой метод кажется единственно возможным, обеспечивающим применение научного, объективного подхода. Но всегда ли полезно рассматривать проблему под разными углами, изучать ее, расщепив на части? Ведь в результате такого подхода мы воспринимаем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

разрозненные фрагменты интересующего нас явления. Это напоминает набор снимков, взглядов на ситуацию с разных сторон. Но вопрос о том, как эти снимки, проекции связаны между собой, что это за кино, остается открытым. Представьте, что нам нужно сложить большой пазл из отдельных кусочков. Если не иметь в голове образа целого, той картинки, что должна получиться, выполнить это будет весьма сложно.

Все это хорошо известно семейным терапевтам. Если на приеме выслушать по отдельности каждого члена семьи, то рождается ощущение прекрасных, законченных и очень логичных картинок. Однако за кадром остается вопрос: что тогда эти люди делают здесь, в кабинете психотерапевта? Ведь у таких прекрасных, разумных, душевно тонких и все понимающих родственников не может быть семейных неурядиц.

Возьмите любое явление или объект: экономику страны, мировое экономическое пространство, политическую обстановку в мире или регионе, экологическую обстановку в мегаполисе, процессы, происходящие на рынке, в социальной среде, в организации, семейные отношения, отношения влюбленной пары — везде мы имеем дело с целостной системой, существование которой обусловлено взаимовлиянием ее компонентов и особенностями ее организации.

Если мы расчленяем это целое на части и рассматриваем их по отдельности, то из поля зрения уходит нечто очень существенное для понимания закономерностей, как функционируют эти системы, — из поля зрения уходят связи между частями. И в результате наше понимание ограниченно, прогноз неточен, а рекомендации бессмысленны.

Люди никогда не видят истинной, чистой реальности. Ви́дение и понимание окружающего нас мира определяются понятийными фильтрами, концепциями, представлениями, как заложенными в нас в ходе воспитания и образования, так и наработанными самостоятельно в процессе жизни. Их можно сравнить с линзами, очками, через которые мы рассматриваем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

окружающий нас мир. Свойства этих линз — критически важный параметр, который определяет всю нашу жизнь.

И мы сами, и окружающий нас мир — это огромный набор постоянно пересекающихся систем, взаимовлияющих и взаимодействующих. Мы обречены постоянно иметь с этим дело. Системное видение дает возможность рассмотреть и понять мир в единстве, в широкой, глубокой и многоуровневой перспективе. В этом смысле системный взгляд на мир, освоение и развитие системной логики полезно не только семейным терапевтам, но и широкому кругу читателей. Системное мышление позволяет выработать более широкое понимание процессов, происходящих в семье, стране, мире. Благодаря такому взгляду в повседневной жизни можно перестать чувствовать себя жертвой: новое понимание дает возможность изменить наши действия и благодаря этому — всю нашу жизнь.

Помните про эффект бабочки? Взмах ее крыльев в Бразилии может вызвать торнадо в Техасе. Сегодня наши действия самым непосредственным образом вызывают куда более долгосрочные последствия, чем в прошлом. И темп таких взаимодействий продолжает нарастать. Именно поэтому системное мышление и восприятие действительности так важно в нынешнее время.

В этой книге рассказывается о процессах, происходящих в семье с момента ее зарождения, когда встречаются молодые (или зрелые) люди и решают жить вместе, и до угасания. Автор описывает развитие семьи с точки зрения системного подхода, на который опираются все естественные науки (физика, химия, биология).

Просто, понятно, структурированно, с примерами и упражнениями читателя проводят по стадиям жизненного цикла семьи, характерным абсолютно для любого семейства в любой точке земного шара, независимо от культурного или социального слоя. Прочитавшему эту книгу станет понятно, что и как происходило в его собственной семье, через какие стадии она прошла, какие задачи удалось решить и почему члены семьи вели себя именно таким, а не иным образом.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Кроме того, внимательный читатель обязательно задумается над тем, какие еще стадии предстоит пройти его семье и какие задачи решить. Предупрежден — значит вооружен. Многим семьям это знание поможет найти выход из сложных жизненных ситуаций.

Книга содержит множество примеров, рассматривая которые читатель сможет многое понять в собственной семейной истории, многое открыть в своей современной жизни. Несомненно, пригодятся рекомендации, которыми завершается каждая глава.

Приятного чтения! Надеюсь, это будет полезно.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: