

Екатерина Бурмистрова

e.burmistrova_psycholog

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

СЕМЬЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ,
ДОВЕРИЕ И БЛИЗОСТЬ
В БРАКЕ



Екатерина Алексеевна Бурмистрова
Семья на всю жизнь.
Как сохранить любовь,
доверие и близость в браке
Серия «Екатерина
Бурмистрова. Книги семейного
психотерапевта и мамы 11 детей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74460196

*Семья на всю жизнь. Как сохранить любовь, доверие и близость в
браке: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-254119-3*

Аннотация

Кажется, что настоящая любовь должна сохраняться сама собой. Но совместная жизнь, бытовые заботы, рождение детей, усталость и накопленные обиды постепенно меняют отношения. Откуда берутся конфликты, претензии и чувство отдаления? Можно ли вернуть тепло и близость, которые были в начале?

Семейный психолог, жена и мама 11 детей Екатерина Бурмистрова помогает разобраться в закономерностях супружеской жизни и понять, как действовать во время кризисов. В книге вы найдете практические рекомендации,

анализ типичных семейных конфликтов и упражнения для укрепления отношений.

Вы узнаете:

- почему возникают семейные конфликты и как их предотвращать;

- как прошлый семейный опыт влияет на отношения в браке;

- что происходит с парой после рождения детей;

- как сохранить эмоциональную близость на долгие годы;

- как вместе проходить через кризисы и становиться ближе.

Эта книга станет надежным помощником для супругов, которые хотят не просто сохранить семью, а построить крепкий союз, основанный на любви, уважении, поддержке и взаимопонимании.

Содержание

Вступление	6
1. Конфликты в семье	9
Зачем что-то знать про конфликты?	10
На конфликты влияют изменения в социуме	12
Типы конфликтов в семье	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16



Екатерина Бурмистрова
Семья на всю жизнь.
Как сохранить любовь,
доверие и близость в браке

© Екатерина Бурмистрова, текст, 2026

© ООО «Издательство «ЭКСМО», 2026

Вступление

Нам всем известно, что для достижения определенного, устраивающего нас уровня жизни нужно постоянно прикладывать усилия, но почему-то уверены, что это не касается супружеских отношений – тут все должно происходить само собой. А если само собой не складывается, значит, любви нет.

В современном мире очень распространены наивные представления, что настоящая любовь – это романтическая влюбленность, которая продолжается бесконечно и прекрасна, как в кино. Безусловно, для крепкого брака романтический период необходим, чтобы люди захотели быть вместе, «сплавились».

Однако брак – это бесконечная обоюдная работа, и это не только хлопоты по дому и заботы о детях, но и глубокие внутренние усилия, которые прикладываете вы и ваш близкий человек – неидеальный, меняющийся, переживающий кризисы. А если супруги не считают нужным обращать внимание на внутрисемейные проблемы, ожидая, что они разрешатся без их участия, как должно быть, по их мнению, в идеальном счастливом браке, то существует высокий риск, что нерешенные конфликты будут накапливаться и разрушать отношения.

Еще одно частое заблуждение – супруги должны понимать

друг друга с полуслова, и с каждым годом все лучше и лучше. Однако случаются обратные ситуации, когда люди живут одной семьей, а нормально разговаривать друг с другом не могут. Количество недопониманий, недовольств и обид приводит к тому, что слова перестают восприниматься адекватно. Человек говорит одно, а ему отвечают совсем другое. Жена просит: «Пожалуйста, помой посуду», а муж в ответ: «Вечно ты меня заставляешь и упрекаешь».

Сохранение и углубление отношений в браке требует непрерывного усердия с обеих сторон. Любовь не может «гореть» постоянно, должны быть и другие виды «топлива», чтобы поддерживать семейный союз. Супругам нужно взять за правило отрываться от повседневного контекста жизни. Ведь семья, особенно большая – это сущность со значительной гравитационной массой, которая затягивает. Нельзя не «выныривать» из обыденности, чтобы семья развивалась и укреплялась. Хотя нередко супруги приходят к этому пониманию, когда в отношениях уже появилась трещина. Конечно, лучше до этого состояния не доводить, а вовремя позаботиться о семейном благополучии.

Обычно супруги начинают видеть неприятные качества друг в друге и делать на этом акцент, когда после периода романтизации брака наступает период деидеализации. Однако это, скорее всего, не последний пласт взаимоотношений, за ним еще может обнаружиться неведомое ранее пространство, где, как и в период влюбленности, в партнере проявит-

ся много интересных и притягательных свойств.

Возможность человека совершенствоваться удивительна. Некоторые люди могут развиваться довольно быстро, а есть те, которые меняются значительно медленнее. Тем не менее главное, что перемены возможны. И семейный организм тоже проходит через разные этапы развития, отношения в браке постоянно трансформируются. В результате может сформироваться прочный союз, основанный на глубоком понимании и полном доверии.

1. Конфликты в семье

Существуют ли живые, здоровые и полноценные отношения без конфликтов? Я считаю, что нет. Наличие конфликтов в семье, паре или между родителями и взрослеющим ребенком – это признак жизни. Это как шум двигателя у машины, которая находится в рабочем состоянии. И часто то, что мы называем конфликтами, может быть абсолютно естественными несогласиями, спорами и разными точками зрения.

Конечно же, не любые конфликты, встречающиеся в нашей жизни, полезны для семьи. Хотя есть и такие, которые довольно легко «распаковать» и изменить.

Зачем что-то знать про конфликты?

«Зачем мне знать о том, что вызывает неприятные чувства и ощущения?» – спросите вы. Отвечаю: для того чтобы быть по-настоящему эмоционально рядом с тем, кто вам действительно дорог, очень важно понять, как в вашей семье устроен конфликт.

Отрицательные эмоции способствуют реактивности, возникает не понимание, а аффект. Нередко именно в конфликтах с близкими людьми мы чувствуем себя очень одиноко. Как это выглядит? Возникает несогласие, недоговоренность, рождается много сложных чувств, и вот уже человек испытывает ощущение, что он один, что потерял контакт со своим супругом или ребенком и остался эмоционально на своеобразной дистанции гораздо дальше, чем ему приятно и комфортно.

Когда вспыхивает ссора и люди оказываются в состоянии столкновения, возникает много переживаний. Как правило, это сильные входящие и исходящие отрицательные эмоции, которые всегда мешают взаимопониманию. Здесь работает одно из правил человеческой жизни: когда мы испытываем яркие негативные эмоции, мы реагируем не так, как хотим или считаем правильным; нам не полностью доступны наши собственные способности к осмысленному реагированию и

анализу.

И это не только про детей и подростков, но и про взрослых. Просто у детей и подростков это особенно заметно, потому что в ситуации конфликта их полностью выводит из состояния адекватности. Взрослые, как правило, более сдержанны, но сильные эмоции и у них заметно смещают угол восприятия происходящего.

На конфликты влияют изменения в социуме

Обычно люди склонны приписывать себе, своему характеру и своим качествам особую склонность к конфликтам. Однако зачастую дело не только в нас, а в том социокультурном фоне, в котором мы живем.

Естественно, мы не должны ссылаться на внешнее влияние в случае «недосоленного супа». Тем не менее важно учитывать, что за совсем ничтожный в историческом смысле временной промежуток, то есть буквально за последние 100–150 лет, наши условия жизни очень сильно поменялись. Большая часть населения переместилась в другие локации, характер деятельности общества стал иным, заметные изменения произошли в образовании, культуре, правовом и социальном статусе женщины. Появился совершенно новый тип семьи – атомарный. Как следствие, изменились паттерны поведения.

Многие ранее очень устойчивые структуры – что должен делать муж, что должна делать жена, определенное отношение к детям и родителям – рухнули. Хотя они передавались из века в век, и задача людей была в том, чтобы им соответствовать.

Одно дело, когда мы двигаемся по расчерченному маршруту четких понятий, другое – пытаться идти по карте, ко-

торую нужно придумывать и рисовать самим.

В отличие от людей, которые жили до нас, нам приходится изобретать велосипед, самостоятельно домысливать, что должны делать муж и жена, какие отношения могут быть с детьми и родителями. Такая ситуация неизбежно порождает фон, на котором могут и будут развиваться конфликты, поскольку общая картина семейной жизни утратила очевидную ясность.

Типы конфликтов в семье

Все люди не похожи, у каждого свой темперамент, поэтому конфликты могут развиваться в совершенно разных регистрах.

Если в поисковике набрать «конфликт», то сразу вывалятся картинки с орущими друг на друга людьми. Конечно, не всегда конфликты бывают такими. Громкие выяснения отношений случаются, как правило, потому, что кто-то из участников ссоры имеет вспыльчивый темперамент. Или у одного из участников есть соответствующее «наследство» – этот тип конфликтов подсмотрен им в детстве у близких родственников.

Конечно, тип конфликта зависит от конкретной ситуации. В каких-то особенных ссорах, в неприятных поворотах семейных отношений может оказаться, что человек, не склонный к резким проявлениям, может внезапно впасть в дикую ярость. И наоборот, человек, предрасположенный к бурному проявлению эмоций, в какой-то ситуации может оказаться тихим и пассивным.

Кстати, громкий конфликт в каком-то смысле проще завершить. Это как с болезнью: когда у человека высокая температура, явные признаки сильной простуды, мы вызываем врача и даем больному лекарства. А если один из участников ссоры или оба ведут себя негромко, неярко, то такой тихо

протекающий конфликт может как самим участникам, так и со стороны казаться не таким уж и серьезным. Однако фактически он может быть очень коварным, потому что, продолжая сравнение с болезнью, явную хворь мы замечаем и несемся лечить, а что-то неясное, непонятное можем не распознать, и заболевание перерастет в хроническую форму или даже станет неизлечимым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.