

В толковом словаре сказано, что правило — это инструкция к действию, руководство, метод, организация. В этой главе мы вынем слово из рамок плоского определения и увидим, что правила — это живая, динамичная, могучая сила, которая сильно влияет на семейную жизнь.

Правила имеют непосредственное отношение к понятию «должен». Это что-то вроде комплекта, который приобретает значение, как только двое или более людей начинают жить вместе. В этой статье мы выясним, кто устанавливает правила, из чего они состоят, что это за правила, что случается, когда ими пренебрегают. Как правило, когда люди говорят о правилах, в первую очередь обычно упоминаются дети, работа по дому, индивидуальные планы, наказания за провинности и другие принципы, которые делают возможным совместное проживание людей с личностным ростом или без него.

Чтобы понять, какие правила действуют в вашей семье, сядьте все вместе в кружок за столом или на полу и спросите себя, с какими правилами вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Выберите секретаря, и пусть он фиксирует ваши ответы на бумаге. Не пытайтесь сейчас оспаривать верность этих правил или степень их соблюдения. Выделите на это занятие не менее двух часов. Не стоит кого-то «залавливать». Это упражнение следует выполнять в духе совершения открытия, оно должно быть похоже на исследование старого чердака, а ваша цель — выяснить, что же лежало там все это время. Возможно, ваш десятилетний сын думает, что он должен мыть посуду лишь тогда, когда его сестра занята каким-то более важным делом. Он считает себя посудомойщиком в запасе, а его сестре кажется, что он моет посуду лишь тогда, когда его просит об этом папа. Вы видите, каково непонимание в подобной семье. То же самое может происходить и в вашем доме. Разгневанные родители часто говорят: «Он знает правила!» Но дело в том, что родители считают: если они знают правила, то их знают и дети.

Многим семьям посидеть в кругу и поговорить о правилах пойдет на пользу. Это упражнение может открыть некоторые новые возможности для более успешного совместного проживания. Люди часто считают, что окружающим известно то же, что и им. Это самая распространенная ошибка. Тщательное обсуждение ваших правил с семьей поможет понять причины вашего взаимного недопонимания: например, насколько ясны ваши правила, были они четко обрисованы или семья должна о них

догадываться. Прежде чем обвинять кого-то в неподчинении, выясните, знал ли человек об этих правилах. Может быть, что-то и вам самому покажется несправедливым или неактуальным. После того, как вы записали все правила, существующие в вашей семье, и устранили недопонимание, переходите к следующему этапу. Попробуйте понять, какие из ваших правил соответствуют времени, а какие нет. Все в мире меняется очень быстро, и правила устаревают. Вы случайно не водите новую машину по старым правилам? Многие семьи поступают именно так. Если вы обнаружили, что и вы в их числе, сделайте ваши правила актуальными и замените старые. Одна из характерных черт гармоничной семьи — умение соотносить правила со временем. А теперь решите для себя, ваши правила вам помогают или мешают? Чего вы хотите достигнуть с их помощью? Итак, вы поняли, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или несвоевременными. Что вы сделали, чтобы изменить ваши правила? Кто вправе просить перемен? Наша система правосудия подразумевает право на просьбу о помиловании. А есть ли право на такую просьбу в вашей семье? Как составляются правила в вашей семье? Их составляет лишь один из вас? Кто этот человек? Самый старший, самый хороший или самый сильный? А может, вы вычитали ваши правила из книги? Узнали от соседей? Вынесли их из семьи, где выросли ваши родители? Откуда взяты ваши правила? Правила, которые мы обсуждали, ясны, и их очень просто обнаружить. Но есть и ряд других правил, которые гораздо труднее увидеть. Эти правила невидимой мощной силой управляют жизнью всей семьи. Речь идет о неписаных правилах, определяющих, например, степень свободы слова для каждого члена семьи. Насколько откровенно вы можете дома высказывать то, что чувствуете, думаете, видите, слышите, чем дышите, что пробуете и к чему прикасаетесь? Или вы должны делать вид, что все в порядке, как и должно быть? Есть четыре момента, характеризующих свободу слова. Что вы можете сказать по поводу того, что видите и слышите? Вы можете выразить страх, беспомощность, злость, потребность в утешении, одиночество, нежность или агрессию? Кому вы можете это сказать? Представьте, что вы ребенок и слышите, как ругается ваш отец, а правила семьи это запрещают. Вы скажете что-нибудь ему? Как вы будете реагировать, если с чем-то не согласны? Если от вашего семнадцатилетнего сына пахнет табачным дымом, вы спросите у него что-нибудь? Как вы зададите вопрос, если чего-то не поняли? (А вы его зададите?) Вы свободно можете просить о разъяснении, если кто-нибудь из вашей семьи недостаточно четко выразился? Придерживаетесь ли вы взгляда, согласно которому не понявший чего-то виноват в этом сам?

Живя в семье, мы постоянно наблюдаем и слушаем. Что-то приносит нам радость, что-то боль, а что-то просто стыд. Какими бы ни были чувства, они могут уйти в подсознание и оттуда подтачивать корни семейного благополучия, если члены семьи не в силах их распознать, не могут ими поделиться. Давайте задумаемся об этом на минуту. Существуют ли в вашей семье запретные темы? Например, старший сын в семье родился без руки, дедушка в тюрьме, у отца тик, родители дерутся, у одного из родителей раньше была другая семья. Может быть, мужчина в вашей семье ниже среднего роста. И, соблюдая непреложное правило, в семье не говорят ни о том, что его рост ниже среднего, ни о том, что об этом нельзя говорить. Как вы себе представляете отношения,

которые строятся на замалчивании каких-либо фактов?

Давайте посмотрим на эту тупиковую ситуацию с другой стороны. Семейное правило гласит, что член семьи может говорить только о хорошем, правильном, соответствующем общественным представлениям и уместном. Получается, что о многих проблемах семейной жизни приходится молчать. Что же делать, когда появляются вещи, о которых, согласно главному семейному правилу, нельзя говорить. Одни дети лгут, другие начинают ненавидеть или отдаляться от своих родителей. Но хуже всего, когда при этом формируется их самооценка, а в результате появляются беспомощность, враждебность, глупость или одиночество. Ни для кого не секрет, что все, что мы видим и слышим, мы воспринимаем через призму нашего мировоззрения. Все это требует какого-то объяснения. Обычно если человек не может сам подтвердить это объяснение, то ему приходится ориентироваться на общественное мнение. Оно может быть верным или ошибочным, но это тот фундамент, на котором покоятся наши мысли и поступки. Вот причина того, что многие дети, вырастая, становятся взрослыми, которые видят себя воплощениями святых или дьяволов, но уж никак не людей, которые живут, дышат и, наконец, чувствуют. Очень часто в семьях можно выражать лишь те чувства, которые позволяют правила, а не те, которые существуют на самом деле. Если вам удастся провести границу между выражением ваших чувств и реальным их переживанием, то будет проще переступить правило: «Чувствуй лишь то, что можно чувствовать». Когда правила, по которым вы живете, позволяют вам принимать все, что вы чувствуете, у вас есть возможность для личностного роста. Но это вовсе не означает, что все поступки воспринимаются как должные, а лишь говорит о том, что, если вы принимаете свои чувства, вы реально видите свои поступки и их последствия, и, таким образом, у вас есть выбор.

Давая себе возможность участвовать во всех сферах жизни вашей семьи, вы окажете себе великую услугу. Можно выразить словами все, что происходит в семье, это заслуживает понимания.

Теперь давайте рассмотрим ваши семейные правила. Есть человечно-бесчеловечные правила, то есть вы заставляете себя жить по правилу, которое невозможно выполнять. «Неважно, что происходит, ты должен выглядеть счастливым». Есть открыто-закрытые правила — это те, которые скрыты, но им все равно подчиняются: «Не говори об этом. Делай вид, что этого не существует». Существуют также правила конструктивного и неконструктивного решения проблем. Вот пример конструктивного решения: «В этом месяце у нас проблемы с деньгами. Давайте это обсудим». А вот неконструктивное решение той же проблемы: «Не говори со мной о деньгах. Это твои проблемы».

Любое правило, не дающее членам семьи возможности обсудить происходящее, есть прекрасный способ развития ограниченного, невежественного, нетворческого человека и такой же ситуации в семье. А с другой стороны, если вы научитесь свободно обсуждать все происходящее в семье, ваша семейная жизнь быстро изменится к лучшему. Семья, где правила позволяют свободно обсуждать все события, независимо от того, болезненно это или радостно, имеет все шансы стать гармоничной семьей.

В удачных семьях провинности или неконструктивные ситуации воспринимается как естественное проявление человеческой слабости, как ошибки, на которых можно чему-то научиться. В других же семьях такие вещи скрываются, к ним относятся как к отвратительным остаткам человеческой несостоятельности, о которых не стоит вспоминать. Правила — это неотъемлемая часть функционирования семьи. Меняются правила — меняется и ситуация в семье. Подумайте, по каким правилам живете вы. Может быть, это поможет вам понять, что происходит в вашей семье. Можете ли вы изменить что-нибудь? Теперь, когда вы вооружены знаниями, для того, чтобы создать новые правила, вам потребуется лишь определенная доля решимости и вера в необходимость изменений. Это поможет вам принять новые идеи и отбросить старые, неподходящие правила, оставив только те, которые могут быть вам полезны, что совершенно логично, ведь ничто не вечно в этой жизни. Взять, например, шкаф, холодильник или инструменты. Им всегда требуется ремонт, перестановка, избавление от старого и приобретение нового. Теперь вы уже вспомнили свои правила и исследовали их. Почему бы вам не проанализировать их, отвечая на следующие вопросы: Каковы ваши правила? Какова их роль в вашей семье на данный момент? Какие перемены кажутся вам необходимыми? Какие правила можно оставить? От каких нужно отказаться? Какие нужно добавить? Что вы думаете о своих правилах? Можно ли их назвать живыми, человечными, современными, или большинство из них скрытые, бесчеловечные и устаревшие? Если ваши правила в основном относятся ко второй группе, вы должны понять, что вашей семье необходимо проделать некоторую работу. Если же все правила относятся к первой категории, то, наверное, вы живете в атмосфере постоянного праздника.