

# Присята

*Коханому чоловікові Олегу Боярину*

Одного дня ти сказав мені: «Я хочу прожити з тобою все життя». Я у відповідь висловила бажання бачити тебе поряд найщасливішою людиною на Землі. А щастя людям дарують близькі сімейні стосунки. І ми з тобою працюємо над створенням такої сім'ї – великої, міцної, щасливої. Наш досвід, усі свої знання й напрацювання я виклада в книжках цієї серії завдяки твоїй підтримці.

*Нашим дітям –*

*Софії, Анні, Александру, Дмитру, Олегу, Віктору та Ігорю.*

Ці книжки написані для вас, щоб ви за бажання могли ними скористатися.

*Бабусям і дідусям наших дітей –*

**МОЇМ БАТЬКАМ,**  
*Маньку Віктору Івановичу та Манько Любові Володимирівні*

Ви дали мені приклад близьких подружніх стосунків, які зберігаєте донині.

**БАТЬКАМ ЧОЛОВІКА,**  
*Боярину Петру Іллічу і Трипапіній Жанні Йосипівні,*

із вдячністю за прекрасного сина – моого чоловіка.

## Експерти книжки «Стосунки в парі»

**Шалва Амонашвілі**, професор, доктор психології, керівник Центру гуманної педагогіки, ректор Академії педагогічного мистецтва та соціалізації Шалви Амонашвілі, академік Російської академії освіти, іноземний член Академії педагогічних наук України, почесний доктор Софійського університету імені Клиmenta Охридського, «Лицар Гуманної Педагогіки», «Лицар дитинства»

**Оксана Королович**, докторка філософії в галузі психології, перинальна та системно-сімейна психологиня, психотерапевтка, тренерка, супервізорка, консультантка-fasilitatorка, засновниця й керівниця «Території розвитку й освіти від Оксани Королович»

**Людмила Слюсар**, кандидатка економічних наук, провідна наукова співробітниця відділу досліджень демографічних процесів та демо-графічної політики ІДСД ім. М. В. Птухи НАН України

**Микола Козлов**, доктор психології, професор, засновник тренінгового центру «Сінтон», ректор Університету практичної психології

**Ольга Шевчук**, конфлікт-коуч, сертифікований коуч МЕУК, бізнес-та сімейна медіаторка, тренерка-медіаторка, членкиня Національної асоціації медіаторів України, авторка і ведуча програм з управління конфліктом та комунікації, партнерка *Commercial Mediation Group* та керівник ГО «Центр медіації „Простір Порозуміння“», адвокатка

**Інна Кирилюк**, кандидатка психологічних наук, юнгіанська аналітиціня та супервізорка *International Association for Analytical Psychology*, членкиня Східного та Центральноєвропейського співтовариства юнгіанських аналітиків (ЕСЕСЈА), президентка Української юнгіанської асоціації, дитяча і підліткова психологиня, засновниця й очільниця Центру аналітичної психології «Пространство»

**Тетяна Славіна**, сексологиня, психотерапевтка, сімейна психотерапевтка, гештальт-терапевтка, тренерка НЛП, авторка і ведуча загальноосвітніх програм із сексології та психології

**Олена Борисова**, успішна рестораторка, керівниця мережі гастро-номічних закладів Дмитра Борисова *Gastrofamily*, мама п'яти дітей

**Анна Гаро**, адвокатка, медіаторка, кандидатка юридичних наук, голова Комітету із сімейного права Національної асоціації адвокатів України, викладачка Вищої школи адвокатури НААУ, співзасновниця і членкиня правління «Асоціації сімейних медіаторів України»

# Зміст

Вступ 11

## 1 ІСТОРІЯ СІМ'Ї: ВІД МИNUЛОГО ДО МАЙБУТньОГО 17

- 1.1. Що таке сім'я? 19
- 1.2. Навіщо сучасній людині сім'я? 26

## 2 ПРАГНЕМО БУТИ УСВІДОМЛЕНІМИ 35

- 2.1. Самопізнання 37
- 2.2. Пізнаємо одне одного 65
  - 2.2.1. Чоловіче та жіноче єство 67
  - 2.2.2. Наші потреби, цінності, інтереси 79
- 2.3. Кохання – це дія 93
- 2.4. Не конфліктуємо, а домовляємося 112
- 2.5. Кризи як етапи розвитку сім'ї 141
- 2.6. Секс: табу чи простір для нових можливостей? 170

## 3 СТВОРЮЄМО СІМ'Ю 195

- 3.1. Аудит стосунків 197
  - 3.1.1. Сімейні сценарії 206
  - 3.1.2. Родинні таємниці 208
- 3.2. Сімейні стратегічні орієнтири та правила родини 216
- 3.3. Розподіляємо сімейні ролі та обов'язки 233
- 3.4. Стосунки та юриспруденція: почуття чи розум? 254
- 3.5. Складаємо сімейні плани 272

Післямова 297

Подяка 299

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА 301

БІБЛІОГРАФІЯ 305

# **ВСТУП,**

*або Книжка, якої в мене не було*

**У**котре довідавшись, що хтось із друзів і знайомих подав на розлучення, замислююся: чому? Адже я пам'ятаю їх закоханими, сповненими надій на щасливе і тривале спільне життя. Розрив стосунків супроводжується розчаруванням, крахом сподівань, емоційним потрясінням. Чи можна йому запобігти? Як і чому кохання перетворюється на байдужість, а часом і на ненависть? Чого забракло подружжю для створення міцної сім'ї?..

Після свого розлучення в першому шлюбі я насамперед з'ясувала, чому не склалися сімейні взаємини: я була непідготовлена, не розуміла, що таке бути дружиною, за якими законами і правилами функціонує подружжя... Я не мала достатньо знань для створення міцної родини, бо в нашій системі освіти відсутні дисципліни, які їх надавали б. Я дуже хотіла стати щасливою дружиною й матір'ю, тому усвідомлено почала дізнаватися про правила побудови стосунків між чоловіком і жінкою та виховання дітей із книжок та живого спілкування з експертами.

Застосувати набуті знання на практиці змогла, коли ми з другим чоловіком створили власну сім'ю – з особливою місією, цінностями і принципами. Ми разом формуємо сімейну культуру, втілюємо спільні мрії, зміцнюємо взаємини. На двох у нас семеро дітей. **Сім'я – наша головна цінність, територія щастя, джерело безумовної любові, підтримки, інтелектуальних та емоційних ресурсів.**

Згодом, перевіривши на власному досвіді ефективність усіх інструментів для побудови щасливої родини, я захотіла поділитися ними із широкою аудиторією. І вирішила написати книжку, якої в мене не було тоді, коли я її потребувала. До цієї відповідальної роботи, що тривала півтора року, я залучила понад 20 поважних експертів з різних аспектів сімейного життя,

провела більш ніж 50 інтерв'ю, підготувала близько 20 публікацій в ЗМІ та використала щонайменше 300 літературних джерел, що містять сучасні наукові дослідження з обраної теми. Накопиченого матеріалу виявилося так багато, що його вистачило на серію книжок, об'єднаних під назвою «Сім'я в пріоритеті». Відкриває її книжка «Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину», яку ви тримаєте в руках. З перших сторінок вона налаштовує на вдумливе читання та подальшу роботу над собою і покращенням родинних стосунків.

До літературної праці мене, по-перше, спонукали материнські почуття. Я писала ці книжки з любов'ю й думками про наших дітей, дбаючи про те, щоб у них було достатньо знань для побудови власних родин.

По-друге, таким чином я слідую за особистою місією – «Щасливе суспільство із щасливої сім'ї». Мене бентежить, що інститут шлюбу переживає кризу: протягом останніх сорока років розлучень у світі побільшало вдвічі. В Україні ж навіть Міністерство сім'ї скасовано. Маю надію, мої прагнення відгукнуться у ваших серцях, а запропоновані інструменти допоможуть зберегти і покращити ваші родинні стосунки.

Серія «Сім'я в пріоритеті» для вас, якщо ви:

- ◆ маєте сім'ю і хочете її вдосконалити;
- ◆ зустрічаєтесь, заручені, мрієте про щасливу родину;
- ◆ перебуваєте на межі розлучення, маєте сімейні проблеми і прагнете налагодити стосунки;
- ◆ розлучилися, але сподіваєтесь вступити в новий гармонійний шлюб.

Вона адресована тим, хто налаштований разом із коханою людиною старанно працювати над створенням і збереженням сім'ї, покращенням її мікроклімату, власним особистісним розвитком і духовним збагаченням своїх взаємин.

**Пропоную вам поглянути на сім'ю як на організацію, що потребує керівництва, розподілу обов'язків, визначення завдань тощо.** Саме подружжя – як засновники – очолюють родину і кладуть підмурівок сімейної династії. Для цього вони мають подолати кілька важливих етапів.

На першому – подружжя пізнають себе та одне одного; вчаться спілкуватися, домовлятися й виходити із сімейних конфліктів та долати сімейні кризи не лише без втрат, а й із надбаннями. На другому – здійснюють аудит своїх стосунків і виходять на зріле партнерство, щоб згодом вивчити історію своєї

родини, усвідомлено визначити сімейні стратегічні орієнтири: принципи і цінності, на ґрунті яких буде сформульовано сімейну місію, розподілено ролі та обов'язки. На третьому етапі чоловік і дружина фіксують домовленості та підписують важливі документи. За сприятливих обставин – це сімейний договір, у разі розлучення – шлюбний договір, на випадок смерті – заповіт. Далі складають плани реалізації спільних задумів та стратегію розвитку сім'ї на десятиліття. Цим етапам подружнього життя присвячено першу книжку серії «Стосунки в парі».

Щоб досягти успіху, сім'ї належить навчитися доцільно розпоряджатися своїм людським, інтелектуальним, соціальним і фінансовим капіталом (родинними активами, матеріальними й нематеріальними цінностями). За аналогією з компанією, де значущими явищами стають створення і випуск на ринок нового продукту, батьки народжують та в подальшому відповідально й усвідомлено виховують дітей, усебічно розвивають і готують їх до самостійного життя як особистостей з унікальним набором здібностей. Разом зі старшим і молодшим поколіннями подружжя створюють свою «сімейну команду» та за схожими з корпоративною культурою принципами формулюють і розвивають сімейну культуру, започатковуючи спільні для всіх членів родини проекти й дотримуючись сімейних традицій. Про це розповідає друга книжка – про батьківство і розвиток сімейної культури. Третя книжка розкриє питання спадкоємності та побудови сімейної династії.

«Це схоже на правила бізнесу», – скажете ви. І слушно! Різниця лише у підходах. Власники бізнесу мають стратегію, а подружжя зазвичай укладають шлюби спонтанно, не розуміючи, які завдання вони як чоловік і дружина виконуватимуть та в якому напрямку рухатимуться. Це призводить до неусвідомленого, стихійного сімейного життя. Через суперечки й розбіжності партнери втрачають енергію, яку могли би скерувати на взаємну любов. І все тому, що бракує знань про стратегію розвитку сім'ї. Щоб її створити, слід насамперед з'ясувати, чого ви прагнете, чи потрібна вам родина, яке місце вона посідає у вашому житті та чи є для вас пріоритетом.

Кожен шлюб унікальний, але проблеми у стосунках спільні для всіх. Упоратися з ними здатен кожен. Потрібно лише знати, як діяти, і приймати нові життєві виклики як завдання, що потребують виконання. Цьому і присвячено серію книжок «Сім'я в пріоритеті».

Сім'я – багатограничний творчий проект, над яким слід цілеспрямовано працювати. Вона не виникає сама собою, не дається щасливою й успішною раз і назавжди. Покращення можливе лише завдяки свідомим зусиллям

і змінам у стосунках, які ви самі ініціюєте. Перетворюйтесь на експертів із сімейних взаємин, архітекторів і дизайнерів свого щастя. Застосовуючи управлінський досвід у своїй сім'ї, ви відкриваєте багаті можливості для побудови міцної родини на багато поколінь уперед.

*Будьте готові усвідомлено, зі щирим, сповненим любові серцем створювати власну сім'ю, приділяти її розвиткові час та увагу. Дайте так само старанно, ніби стойте біля стерна своєї організації й ведете її до успіху.*

1

# ІСТОРІЯ СІМ'Ї:

*від минулого до майбутнього*

## 1.1. Що таке сім'я?

**Ч**и ви колись замислювалися, чому люди почуваються щасливими, незалежно від того, де вони мешкають, до якої релігії й етносу належать, скільки заробляють? Що дає почуття повноти життя?

Найбільший український портал пошуку роботи Work.ua 2018 року вирішив це з'ясувати і провів серед своїх користувачів опитування: у чому ж полягає людське щастя?



19,4 % респондентів щастя приносять особисті досягнення; 17,4 % – гроші; 11,4 % – відпочинок; 7,5 % назвали джерелом щастя спілкування, а 3,3 % максимальне задоволення від життя приносить робота. Але найбільша кількість людей – 41 % – щасливі у сім'ї!<sup>1</sup>

Це підтверджують і результати соціологічного опитування, проведеного того самого року Міністерством молоді та спорту України: **сімейне щастя** є основним пріоритетом у житті більшості молодих українців віком від 14 до 34 років. Відповіді на запитання: «Чого ви найбільше хотіли б досягнути в житті?» – розподілилися в такий спосіб: родинне щастя – 59,9 %, здоров'я – 53 %, кар'єра – 36,6 %. (Сума не дорівнює 100 %, оскільки респонденти могли обирати чимало варіантів відповідей.) Потреба мати щасливу родину є майже абсолютною цінністю для жінок, які випереджають чоловіків із такими показниками: 72,2 % і 48 % відповідно<sup>2</sup>.

Соціологія визначає термін «сім'я»<sup>3</sup> як малу соціальну групу. Це інтимне середовище існування, у якому члени сім'ї пов'язані кровною (або близькою до кровної) спорідненістю. Деякі словники, визначаючи термін «сім'я», додають до неї всіх родичів, як живих, так і померлих, близьких і далеких, відомих і невідомих. Це спонукає нас сприймати сім'ю як **велику групу з родинними зв'язками між кількома поколіннями**. Усіх їх сполучають невидимі нитки, що дають змогу кожному живому членові родини відчути свою причетність до енергетичної сімейної системи, до великого роду, до минулого й майбутнього як частини унікальної родинної історії.

Сім'я – це й соціальний інститут, себто структурна одиниця, «цеглинка», із якої будується суспільство, і його міцність залежить від міцності кожної сім'ї. Сім'я – це першооснова і міні-модель соціуму для нової людини – дитини, де вона навчається формувати стосунки з людьми.

**Інститут сім'ї** – форма постійного спільногого життя чоловіка і жінки, яка пов'язана з продовженням роду і яку прийняло суспільство. Інститут сім'ї включає правила освіти сім'ї, норми взаємин, розподіл рольових обов'язків і прав, систему символів, у яких суспільство фокусує уявлення про сімейну царину життя<sup>3</sup>.

\* Сім'я – заснована на шлюбі або кровній спорідненості чи усиновленні мала соціальна група, члени якої пов'язані спільним побутом, взаємною відповідальністю і взаємодопомогою. (Соціологія: Словник термінів і понять / За ред. Біленського Є.А., Козловця М.А.– К.: Кондор, 2006.) – Тут і далі прим. авт.

Історія людства засвідчує, що сім'я почала формуватися ще за епохи диких племен і на той час забезпечувала єдину можливість вижити та зберегти єдність. Як спільнота людей, сім'я еволюціонувала від найнижчої форми до найвищої, від групової сім'ї за первіснообщинного ладу до індивідуальної, що існує і досі. Сім'я видозмінювалася на кожному щаблі суспільного розвитку.

**Які сім'ї створювали доісторичні люди?** Для людей, вбраних у шкури і озброєних кийками, властиве було безладне статеве життя. Поступово стосунки між чоловіками й жінками чимраз більше регулювалися. Коли з'явилися роди, виник груповий шлюб, а відтак потужною соціальною нормою, що зміцнила сім'ю, стала заборона кровозмішування.

Шотландський етнолог Джон Макленнан 1865 року опублікував дослідження «Первісний шлюб», у якому застосував до перших видів сімейних стосунків поняття «ендогамія» й «екзогамія». В **ендогамній** сім'ї існували вільні статеві стосунки всередині роду. Але первісні люди, прогресуючи в розвитку, зауважили, що зв'язки між близькими родичами дають слабке потомство. І їх заборонили. Так виникли **екзогамні** сім'ї – чоловіки та жінки створювали пари між родами.

*Приклад ендогамії – шлюби Габсбургів, однієї з наймогутніших монарших династій Європи. Кілька поколінь представники цього панівного дому укладали шлюби з близькими родичами, і це призвело до виродження. У сім'ях Габсбургів народжувалися діти з генетичними відхиленнями та хворобами, зокрема з гемофілією. Це спадкове захворювання називають «хворобою королів».*

*В Японії процвітала найдавніша на світі династія Сумерагі. Постійне «вливання свіжої крові», себто укладання шлюбів із представниками інших сімейств, забезпечувало спадкоємців японського престолу міцним здоров'ям. Династія існувала понад 2500 років.*

Наймолодший різновид шлюбу – **моногамний**. Такий варіант сім'ї почав формуватися, коли в голові родини, чоловіка-батька, виникала потреба передати у спадок накопичене багатство й у такий спосіб утримувати родову власність (насамперед земельні володіння). Саме тоді посилилася нерівність між чоловіками й жінками. Провідна роль і влада в родині належала чоловікові-господарю, дружина ж мала поратися по господарству,

продовжувати рід і зберігати подружню вірність. Брати участь у громадському житті, володіти власністю жінка не мала права.

Упродовж усієї історії людства величезний вплив на інститут сім'ї мала релігія. Французький історик XIX століття Фюстель де Куланж у книзі «Давнє місто» пише: «Коли на Землі зароджувалося життя, саме релігія заклада основи давньої сім'ї, себто сім'я була радше релігійною, а не родинною спільнотою. Також вона була первинним соціальним носієм релігії».

Протягом тисячоліть подружжя залежало від релігійних традицій, вірувань і практик конкретного племені, громади чи поселення. Шлюбний обряд здійснювали жерці, представники культу або священики, шлюбували священим таїнством, подружжя було непорушне до кінця життя. Релігія диктувала соціостатеві ролі, виховання дітей, спосіб життя родини тощо, і це втручання мало як позитивні, так і негативні наслідки.

У середньовічній Європі дружина мусила бути вірною, слухняною, смиренною. За часів Святої інквізиції вважали, що жінка — порочніше і «брудніше» створіння, ніж чоловік. Розлучення церковна і світська влада дозволяла вкрай рідко, хіба що серед правителів і представників знаті. З одного боку, це спонукало до міцних сімейних стосунків, а з іншого — до утису прав жінок. «...Розлучення — те, що суперечить і природі, і законові: природі, бо розсікається та сама плоть; законові — бо ви зазіхаєте на те, що Бог з'єднав і не велів роз'єднувати», — казав святий Іван Златоуст у бесідах про сім'ю і подружні взаємини.

**Християнство освячує одношлюбність, іслам підтримує полігамію.** Разом із моногамією, традиційною для європейських країн, за наших днів існує також і **полігамія**, тобто багатоженство і багатомужжя. Воно закорінене ще в родоплемінному епосі, коли дужий воїн, спритний мисливець мав кількох дружин, яких міг утримувати. Полігамні сімейні стосунки вибудовуються за патріархальним принципом і поширені переважно в мусульманському світі, де питання сім'ї та шлюбу, а також статусу жінки регламентує Коран.

**Багатоженство**, або **полігінія**, — така форма шлюбу, коли чоловік має кількох дружин. Нині на планеті є навіть такий собі «пояс багатоженства», що простягається від Сенегалу на заході до Танзанії на сході. Від 35 % до 50 % жінок на цих територіях перебувають у шлюбі з багатоженцем.

За **поліандрії** (багатомужжя) одна жінка перебуває у шлюбі з кількома чоловіками. На такі сім'ї можна натрапити в народів, що розселені у Гімалаях, у Непалі, Китаї й у північній Індії.