

Русецкая Алла Максимовна,
кандидат педагогических и
магистр психологических наук, доцент

О семейных кризисах

Семейный кризис —тяжелое событие в жизни человека. Часто семья не справляется с ним и распадается. Но само слово «кризис» по-гречески означает «поворотный пункт», «резкий, крутой перелом в чем-либо», «тяжелое переходное состояние». Значит, это не конец, а напротив, продолжение ситуации, но уже в другом, качественно новом состоянии. Иногда кризисы неизбежны: за долгие годы семейной жизни могут накопиться проблемы, неурядицы, которые осложняют, ухудшают семейное совместное существование супругов, делают их жизнь неправильной. Когда чаша переполнена, наступает момент разрешения накопившихся проблем. Если он проходит правильно, позитивно, если супруги искренне хотят преодолеть препятствия к своему семейному счастью и сотрудничают друг с другом, то кризис завершается, и вслед за ним следует обновленная семейная ситуация.

Но так ли уж необходимо доводить семейные отношения до кризисного состояния? Серьезные семейные проблемы вовсе не обязательно должны выливаться в конфликт. Есть супруги, которые долгие годы живут «душа в душу», и никакие жизненные невзгоды не мешают их счастью. Что же это за «страшные» ситуации, выходом из которых может быть только тяжелое потрясение, после которого люди, наконец, становятся разумнее, мудрее? Дело не в ситуациях, а в самих людях, в их личных качествах, опасениях, страхах, неумении понимать, сострадать, общаться с теми, кто на самом деле бесконечно дорог для них и важен.

Существуют определенные закономерности в построении семейных взаимоотношений, в основе которых лежат жизненно важные потребности и интересы членов семьи. Их осмысление поможет увидеть возникшие проблемы, разобраться в них, избежать барьеров в семейном общении, которые могут стать непреодолимым препятствием для взаимопонимания между близкими людьми. Понимание своих ошибок — начало пути к их исправлению.

Основой взаимопонимания в семье служат искренность и открытость в отношениях. Страх самораскрытия перед близким человеком в семье основан на недоверии. В основе этого лежит прежний неудачный опыт семейных или дружеских отношений человека, когда его доверие и откровенность предательски использовались кем-либо для нанесения обиды или манипулирования поведением. Возможно, такие ситуации возникали даже в актуальных семейных отношениях, — в той же самой семье. И здесь необходимо осознавать, что в любой момент человеческих отношений их можно начать выстраивать заново с учетом совершенных ошибок, чтобы больше их не повторять. В семье обязательно нужно дать друг другу шанс. Но исправлять всегда трудно, потому что приходится преодолевать последствия неправильных действий. Поэтому для выхода из кризиса семейных отношений важно сотрудничество обоих супругов, основанное на взаимном доверии. А, значит, необходимо не только постараться понять мужа или жену, но и дать возможность понять себя самого. Часто причиной ссор и обид бывает неверное истолкование людьми слов и поступков друг друга. Непонимание увеличивается в результате реакций на непонятое состояние супруга или супруги. Поэтому лучше не лукавить, а прямо сказать о своих чувствах и переживаниях, не обвиняя при этом других людей.

Важно уметь прощать обиды и ошибки. Издревле большим грехом против человека считалось злопамятство. Наибольшее количество претензий к окружающим предъявляется именно в семейных отношениях. Для бытовых отношений характерна большая терпимость к индивидуальности посторонних людей, чем членов семьи. То, что легко забывается в отношениях с чужими

людьми, не прощается близким. А ведь, казалось бы, должно быть наоборот... Это вызвано чрезмерной требовательностью и раздражением по поводу несбывшихся ожиданий, неуступчивостью, стремлением к лидерству. Самой бессмысленной семейной стратегией является стремление отомстить за реальные или мнимые обиды. Это приводит к углублению кризиса и ведет семейные отношения в тупик до тех пор, пока кто-то не простит первым...

В семье необходимо принимать человека как целостную личность с присущим ей многообразием качеств, образующих индивидуальность. Прежде чем выражать недовольство по поводу личностных качеств и характера мужа или жены, следует вспомнить, что мы тоже не идеал, а человек, в котором мы видим столько несовершенства, вынужден терпеливо сносить наши собственные недостатки. Может быть, стоит вначале поблагодарить его за это, а потом обратиться к себе с вопросом: а осталась ли еще потребность в критике?

В супружеских отношениях не должно быть собственничества, сущность которого точно выражена в старом советском шлягере: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу». Итог такой позиции всегда плачевный, потому что у каждого человека свой неповторимый жизненный путь, и его индивидуальность является уникальной ценностью. Без уважения к человеку, благополучные семейные отношения невозможны. Взаимные обязанности и ответственность супругов не исключают свободы индивидуальности каждого из них, наличия у них своих потребностей, интересов, мнений, привычек.

Семейные отношения должны строиться на основе сотрудничества. В семье недопустимы соперничество, стремление к превосходству. Парадокс семейных «битв» заключается в том, что поражение в них всегда терпит «победитель». По словам апостола Павла, «любовь не превозносится, любовь не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла» (1 Коринф., 13; 4). Самозащита в семейных делах, а нередко и нападение в целях самообороны — проявления обычного эгоизма. Повышенное внимание к себе, своим комплексам и «позициям» в семейной ситуации, стремление

обличить чужие недостатки, чтобы подчеркнуть собственные достоинства, лишают человека радости самоотдачи в отношениях с близким человеком.

Каждый из членов семьи должен нести осознанную ответственность за свои поступки, касающиеся других членов семьи. Недопустимо перекладывать собственную ответственность за развитие отношений на обстоятельства или других людей. Человек рассуждает примерно так: «если бы ко мне относились лучше, я вел бы себя по-другому»; «я не собирался этого говорить и делать, меня спровоцировали»; «я хотел все исправить, но не все зависит от меня»; «я пытался по-хорошему, но, как видно, с этим человеком...» и так далее. Подобные неверные умозаключения притупляют совесть. При этом упускается из виду, что каждый из нас наделен Богом абсолютной свободой в выборе того или иного слова, поступка, отношения в любой ситуации. Существует народная поговорка: «можно насильно привести лошадь к водопою, но нельзя заставить ее пить». Не ситуация диктует человеку, как поступить. Его мыслями и делами руководит содержание внутреннего мира, духовно-нравственные ценности, которыми он руководствуется в отношениях с людьми, — то есть собственные душа, воля и ум. За наши дела в ответе только мы сами, а не кто-то другой, как бы он ни поступил. Поэтому честность с самим собой, а не попытки «облагородить» себя в собственных глазах, обвиняя другого — верный способ понять и принять человека, находящегося рядом. Это большой труд, это нелегко. Но этому необходимо учиться. В семейных отношениях без этого не обойтись.

Тем не менее, есть ситуации, когда отношения в семье становятся неприемлемыми. Разумеется, у мудрых супругов всегда присутствует установка на сохранение семьи. Следует использовать любые возможности для сохранения, развития и упрочения семейных отношений. Однако не все, что творится в семье, следует принимать как данность. К сожалению, иногда отношения становятся неприемлемыми. Если их нельзя исправить, то их необходимо прекращать. Речь идет о ситуациях крайнего неблагополучия в семье, связанного с насилием. Прежде всего, это физическое насилие.

Психологи утверждают, что троекратный факт рукоприкладства – свидетельство того, что оно будет продолжаться и дальше. Тяжелой формой психологического насилия является нецензурная брань, постоянные оскорбления и унижения, цель которых – провоцирование чувства вины у жертвы, планомерное подавление ее личности. Обычно этому подвергаются женщины, которые начинают со временем думать, что заслужили подобное обращение тем, что они – плохие хозяйки, невнимательные жены, плохо заботящиеся о своих мужьях. Они стараются исправить ситуацию, заслужить любовь, дождаться благосклонного взгляда и похвалы в свой адрес со стороны мужа. И если после очередной бурной ссоры это используется как средство примирения, то видят в этом «доказательство» возможности счастья: завтра все будет по-другому... Вот только «завтра» оказывается таким же, как «всегда» до очередного скандала. Цикличность в отношениях – первый признак тяжелого неблагополучия. Угрозой для семейно-брачных отношений являются различные способы манипулирования чувствами, предъявление в ультимативной форме требований, затрагивающих жизненно важные потребности членов семьи, унижающих личное достоинство человека, нарушающих его права, угрожающих жизни и здоровью. Отказ от оказания необходимой помощи супругу в состоянии болезни, беременности, от заботы о детях и их содержания являются признаками морально-нравственной ненормативности сознания и представляет серьезную угрозу в отношениях. Семья для человека – это то место в мире, где он, прежде всего, ощущает принятие и безопасность. Поэтому предательство в семейных отношениях – страшное явление. Фактором риска являются постоянные измены, наркомания, алкоголизм одного из супругов при отсутствии желания пройти курс лечения, противоправное и криминальное поведение. Стоит ли в этих случаях бороться за сохранение семьи? Трудно сказать. Каждая семейная проблема требует индивидуального подхода в ее решении. Но в любом случае следует руководствоваться соотношением «польза – риск», особенно если в семье уже есть дети, которые имеют право на получение надлежащего воспитания и в

качестве модели семейных отношений усваивают отношения между родителями. Иногда человеку, измученному сложными жизненными обстоятельствами, выходящими за рамки общепринятой нормы, трудно принять единственно верное решение без профессиональной психологической помощи.

В данной статье затронут небольшой круг вопросов, связанных с построением семейных отношений. Каждая семья имеет свой неповторимый опыт, каждая семья уникальна и неповторима. Создание и сохранение семьи, воспитание в ней здоровых и счастливых детей – абсолютная и непреходящая ценность во все времена.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ