

Семейная психология и семейная терапия № 4 - 2005

Ежеквартальный научно-практический журнал
Год издания девятый

В номере:

Семья

- Лазарева В.А.** Влияние согласованной ролевой структуры молодых супругов на удовлетворенность браком 3
- Степанова Л.Г.** Гендерная асимметрия в семейных взаимоотношениях 9

Дети

- Гриднева С.В., Ташева А.И.** Феномен детских страхов в контексте концепции совладающего поведения 24
- Уллубиева Н.С.** Влияние задержки психического развития на половую идентификацию в старшем подростковом возрасте 39

Родители

- Нестерова О.А.** Психолого-педагогические особенности работы с родителями в процессе взаимодействия школы и семьи 49

Дисфункциональная семья

- Микова Т.С., Ходырева Е.А.** Социально-психологический феномен девиантного материнства 58
- Печникова Л.С., Жуйкова Е.Б.** Психологические особенности детско-родительских отношений в приемных семьях 61
- Хорошенкова А.В.** Насилие в семье как социально-психологическая проблема 73
-

Методы помощи семье

- Кранц И.И.** Сравнительный анализ особенностей гештальтподхода и структурной школы семейной психотерапии С. Минухина 91
- Линде Н.Д., Воронцова В.В.** Эмоционально-образная терапия в работе «Телефона доверия» 100
-

Для всей семьи

- Слепкова В.И.** Семья в гуманистической психологии 114
-

- Авторский указатель статей, опубликованных в журнале «Семейная психология и семейная терапия» в 2005 году** 125
-

Подписной индекс журнала
по каталогу Агентства «Роспечать» – 47556

Периодичность — 4 выпуска в год

**Журнал «Семейная психология и семейная терапия»
зарегистрирован в Роскомпечати РФ,
свидетельство о регистрации № 016363 от 15 июля 1997 г.**

Учредители: частные лица

Издатель: ООО «Исследовательская группа «Социальные науки»»

Тел.: (08439) 7-41-26. E-mail: ig_socin@mail.ru

Главный редактор Лебедева Н.Н.

Выпускающий редактор Лидерс А.Г.

Корректор Иванова Н.А.

Компьютерная верстка: Федоров М.Н.

Формат 60×84/16 Тираж 430 экз. Заказ № 1252

Отпечатано на Фабрике офсетной печати

249035, г. Обнинск, ул. Королева, 6

Адрес редакции: 119261, Москва, а/я 754, Лидерсу А.Г.

E-mail: a-lider@mail.ru

*Запрещается перепечатка статей без согласия редакции
При использовании материалов ссылка на журнал обязательна*

© Журнал «Семейная психология и семейная терапия», 2005

СЕМЬЯ В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Любая психотерапевтическая практика имеет в своей основе ту или иную теоретическую концепцию. Гуманистическая психология содержит следующие ключевые положения, которые необходимо учитывать при оказании психологической помощи человеку или семье: методологические основы гуманистического подхода к браку и семье; брак как постоянно продолжающийся процесс партнерства; принципы открытого брака, прогноз К. Роджерса о тенденциях развития брачных отношений между мужчиной и женщиной.

Методологические основы гуманистического подхода к браку и семье

К. Роджерс – создатель гуманистического направления в психологии и психотерапии – считал, что каждый человек рождается с врожденной склонностью к самоактуализации. Исходя из собственного потенциала, человек стремится реализовать его в соответствии со своими интересами. Однако здоровое стремление к самоактуализации разрушается желанием одобрения. Человек с детства учится делать то, что от него ждут другие. Так возникает конфликт между стремлением к самоактуализации и потребностью в одобрении, что приводит к искажению истинных чувств, утрате конгруэнтности, нарушению аутентичности.

Семейная группа, по К. Роджерсу, – самый узкий интимный круг межличностного взаимодействия. Семейные отношения – это особые отношения близости, интимности. Вместе с тем их функционирование подчиняется общим законам развития человеческих взаимоотношений. По мнению К. Роджерса, есть несколько условий, соблюдение которых позволяет людям создать такой тип отношений, который помогает раскрыть их потенциал, ведет к изменению и развитию личности, личностному росту.

СЛЕПКОВА Валентина Ивановна – кандидат психологических наук, доцент, ведущая кафедрой прикладной психологии факультета психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка, г. Минск.

Первое условие — откровенность и искренность в отношении себя. Второе условие — принятие человека, признание его безусловной ценности как отдельной личности, независимо от его конкретного состояния, поведения и чувств. Третье условие — понимание человека, тонкая эмпатия к каждому чувству и высказыванию, недопустимость диагностирующих оценок. При соблюдении этих условий создаются помогающие отношения — необходимый контекст конструктивных изменений, достижения зрелости и здоровья.

По словам К. Роджерса: «Если я смогу создать отношения, характеризующиеся с моей стороны:

- истинностью и прозрачностью моих настоящих чувств;
- теплым принятием и поощрением другого человека как отдельного индивида;
- чуткой способностью смотреть на мир человека и на него самого подобно тому, как это видит он сам.

Тогда другой человек, участвующий в этих отношениях:

- будет принимать и понимать те части себя, которые первично он вытеснял;
- обнаружит, что становится более целостным и способным действовать продуктивно;
- станет больше похож на свой идеал;
- будет более уверен в себе и станет лучше себя контролировать;
- станет более яркой, уникальной и выразительной личностью;
- станет лучше понимать и принимать других;
- будет способен решать свои жизненные проблемы более адекватно и без усилий.

Я уверен, что это утверждение верно, если я говорю о моих отношениях с клиентом, с группой студентов или сотрудников, с моей семьей или детьми. Мне кажется, у нас есть основная гипотеза, представляющая блестящие возможности для развития креативности, адаптивности и самостоятельности» [1, с. 43–44].

Брак как постоянно продолжающийся процесс партнерства

Супружеские отношения К. Роджерс относит к разряду длительных, значимых интимных отношений. В идеальном варианте брачные отношения оказывают благотворное влияние на личностный рост каждого из супругов. Благополучное супружество возможно между конгруэнтными людьми, поскольку они менее других

отягощены «условиями ценности» и способны на подлинное принятие другого.

Когда в основе брачного выбора лежит мотив поддержания неконгруэнтности или подкрепления существующего защитного поведения, тогда супруги менее удовлетворены своими отношениями, их брак нестабилен.

К. Роджерс выделил четыре элемента, которые обуславливают процесс успешного развития супружеских отношений:

1) супружество является постоянно поддерживаемым процессом взаимоотношений;

2) основным процессом в супружестве является открытое общение на уровне глубоких внутренних чувств;

3) отказ от построения супружеских отношений в соответствии с социальными ролями;

4) в браке каждый из супругов может быть собой, раскрыть свою подлинную, неповторимую личность.

Каждый из перечисленных элементов представлен К. Роджерсом как соглашение относительно идеала для супружеских отношений.

Супружество – это постоянно продолжающийся процесс партнерства, это процесс выстраивания отношений, это постоянная работа для достижения своих и совместных целей, это работа, направленная на удовлетворение своих потребностей и потребностей другого, это совместная работа над процессом совершенствования нынешних отношений, существующих здесь и сейчас, благодаря которому обогащается любовь, супружество и каждый из супругов. Ошибочно рассматривать брак как данность, как контракт, заключаемый раз и навсегда. Супружеские отношения требуют постоянной психологической работы обоих партнеров. Они могут стать долговечными только при одном условии – если это качество долговечности присуще им в каждый момент. Нет смысла предпринимать грандиозные попытки выявить прошлые или будущие затруднения. Для выстраивания взаимоотношений важно сосредоточиться только на тех проблемах, которые делают жизнь несчастной в настоящее время. Благодаря постоянной работе над взаимоотношениями, связанными с совместной жизнью и любовью, в супружеских отношениях возникает преданность и привязанность. Суть привязанности, по К. Роджерсу, состоит в постоянстве и развитии взаимоотношений между двумя любящими людьми.

Общение — суть супружеских отношений. Согласно К. Роджерсу, упреки, обвинения, суждения, оценки способны только разрушать отношения.

Открытое эмпатийное общение может стать основой для доверительных отношений в браке и привести к подлинной близости в семье. Общение происходит как на вербальном, так и на невербальном уровнях.

Общение — это, прежде всего, выражение чувств, точнее — обмен чувствами. Процесс общения содержит две одинаково важные фазы: выражение чувств и открытость к принятию ответных переживаний партнера. В супружеском взаимодействии, естественно, присутствуют как позитивные, так и негативные эмоции разной силы и глубины. Они могут быть как поддерживающими, так и обвиняющими и критикующими. Это могут быть чувства любви, радости, нежности, восхищения, а также чувства гнева, вины, стыда. Но это реальные, естественные чувства, возникающие в процессе человеческого общения. Только через открытое выражение эмоций можно почувствовать, понять и принять другого человека. Только слушая себя, открыто выражая свои чувства, можно понять и принять себя, адекватно выразить себя, свою сущность.

Такое общение всегда предполагает риск. Оно требует от супругов готовности и смелости в открытии и предъявлении себя, мужества и эмпатии при выражении партнером его чувств, тем более, если это агрессивные чувства, отвержение, злоба. В понимании есть риск, риск изменений. Понимая другого, человек меняется сам. Будучи открытым в выражении себя, человек предлагает другому возможность измениться.

Большинство людей боятся открытости в общении до тех пор, пока сами на него не решатся и обнаружат в результате один эффект. Он заключается в том, что раскрытие самых глубоких чувств, которые только можно найти в своем Я, как правило вызывает аналогичную открытость. Только такое общение углубляет доверие в семье, создает условия для обогащения отношений, личностного роста супругов, дает возможность быть аутентичными и конгруэнтными.

Супружеские отношения не совместимы с ролевым поведением.

Многочисленные проблемы возникают в семье из-за того, что супруги стремятся соответствовать ожиданиям родителей, друзей, других семейных пар, принятым социальным нормам и правилам, вместо того, чтобы оставаться самими собой, быть конгруэнтными. Когда супруги живут согласно ожиданиям родителей, родственников, друзей,

пытаются соблюдать принятые в обществе нормы и правила, тогда они только играют роли мужа, жены. Надев супружеские маски, они взаимодействуют не своими сущностями, не в соответствии со своей индивидуальностью, своими потребностями и чувствами. В таком случае в их отношениях много напряжения. Такие отношения закономерно не приносят удовлетворения. Брак, отягощенный «условиями ценностей», внутренне неустойчив. Слепое следование ролевым ожиданиям приводит, как правило, к краху процесса развивающихся отношений. Супружеские отношения застывают и не способны к изменениям, развитию, обогащению.

Это не значит, что все ролевые ожидания плохи. Важно, чтобы человек сам делал выбор, как строить свои отношения в своей семье, чтобы это был его выбор в соответствии с его ценностями, с его потребностями.

Жить, следуя шаблонам ролевых предписаний, гораздо проще, чем выстраивать подлинные отношения. Значительно сложнее слушать себя, понимать себя, чувствовать и принимать другого. Непринятие ролей, освобождение от защитных механизмов придает отношениям супругов естественность, глубину и силу.

В семье можно сбросить маску и стать по-настоящему самим собой. Во взаимоотношениях супругов наблюдается известный парадокс: чем независимее и самостоятельнее становится каждый из супругов, тем гармоничнее развиваются их отношения. Живые отношения возникают между двумя людьми, каждый из которых обладает собственной индивидуальностью. Становиться самостоятельной личностью означает становиться собой. Когда человек приходит к признанию того, что его внутренняя сущность сложна и разнообразна, он начинает владеть собой. Чем больше он владеет собой, тем больше он становится собой.

К. Роджерс пишет: «Возможно, я сумею лучше узнать и приблизиться к тому, что я действительно представляю собой внутри, испытывая ли ярость или ужас, чувствуя ли любовь и доброту, бывая ли обаятельным и сильным или не знающим удержу и отвратительным, я не стану скрывать эти чувства от самого себя. Возможно, я смогу высоко оценить себя во всей своей многогранности. Возможно, я могу *стать* более похожим на того, кем являюсь внутри. В таком случае я смогу жить в согласии с собственными, усвоенными на опыте, ценностями, хотя и помня обо всех нормах общества. Тогда со всей этой

многогранностью чувств, представлений и ценностей я смогу участвовать в отношениях с моим партнером — быть достаточно свободным, чтобы высказывать свою любовь, свой гнев и свою нежность такими, какими они существуют во мне. Может быть, тогда я смогу быть *настоящим* партнером, поскольку я на пути к превращению в подлинную личность. И надеюсь, я смогу побудить моего партнера встать на его собственный путь, ведущий к раскрытию его неповторимой личности, с которой нас объединит любовь» [1, с. 262].

В семейных взаимоотношениях присутствуют разные чувства: обида, раздражение, ненависть, а также симпатия, любовь, уважение. В семье могут быть моменты раздоров, неприязни, злости, но существует также понимание и забота.

Очень часто люди избегают обнаруживать негативные чувства из опасения разрушить отношения в семье.

По мнению К. Роджерса, можно и нужно выражать негативные эмоции в тех ситуациях, в которых они возникают, в которых пытаешься их сдерживать. Чем чаще это происходит, тем больше выражаемые чувства начинают соответствовать настоящим эмоциональным переживаниям. Когда человек живет за внешним фасадом, его невыраженные чувства накапливаются, пока не достигнут критической точки. И тогда он готов взорваться или уйти в депрессию при наличии любого повода. Выражаемые чувства в таких случаях неадекватны ситуации. Они производят негативное впечатление именно из-за несоответствия реакции поводу, кажутся беспричинными и непонятными. По глубокому убеждению К. Роджерса, взаимоотношения в семье не должны строиться на базе претензий, они должны основываться на реальном разнообразии чувств. Способность выражать чувства, адекватные ситуации, будь то чувства тоски, ярости или отчаяния, принимать их как свои приводит к тому, что негативные эмоции, не неся за собой груз прошлого, начинают терять свою взрывную силу и приобретают большую вероятность быть понятыми. Открытие того, что чувства стыда, злости, раздражения могут быть выражены, а отношения в семье не нарушатся, очень значимо.

Есть люди, которым сложно проживать и открыто выражать позитивные чувства, они опасаются говорить о своей радости, счастье, удовлетворенности. Осознание того, что можно выражать любые чувства и не выглядеть смешным и не быть отвергнутым, придает значимость и силу отношениям как супружеским, так и детско-родительским.

В результате между супругами, родителями и детьми строятся отношения на основе реальных событий, а не на основе защитных реакций. Оставаясь самим собой, человек позволяет и остальным членам семьи иметь собственные мысли и чувства, он перестает оказывать давление на других, не пытается заставить своего супруга или детей иметь те же мысли и те же чувства, что и он сам. Он позволяет другому быть самим собой. Только таким образом в семье выстраиваются поистине доверительные и близкие отношения, возникает взаимное понимание. «Это означает, что семья становится собранием отдельных уникальных личностей, с их индивидуальными целями и ценностями, но связанными вместе настоящими чувствами — позитивными и негативными, которые между ними существуют, и приятными узлами взаимопонимания, хотя бы частично, внутреннего мира каждого» [1, с. 331—332]. Именно семья, в которой создаются открытые, доверительные отношения, становится местом, где каждый член семьи может быть собой и лично расти.

Принципы открытого брака

Теоретические размышления К. Роджерса, его психотерапевтический опыт послужили основой для разработки концепции открытого брака. Гуманистически ориентированные семейные психотерапевты О'Neil, О'Neil, (1973) составили программу супружеской терапии для изменения стиля супружеских отношений в направлении открытого брака.

Концепция открытого брака исходит из признания ценности человеческой индивидуальности, взаимного влечения и доверия в отношениях между близкими людьми, партнерских отношений между супругами.

Сущность принципов открытого брака состоит в следующем.

Равенство. Супружеские отношения — это отношения равных. В здоровом браке нет места подчинению, эксплуатированию, манипуляциям. Он предполагает ответственность каждого супруга за отношения справедливости в распределении благ.

Уважение. Супружество требует уважения к личности партнера, его мнению, интересам и вкусам. Оно несовместимо с обидами по поводу разногласий и несовпадения мнений.

Открытое общение. Открытое общение является тем необходимым средством, с помощью которого супруги имеют возможность выражать

свои мысли, чувства. Нет смысла дожидаться от партнера, что он интуитивно угадает мысли, догадается о настроении и состоянии. Открытость в общении предполагает обмен как позитивными мыслями и чувствами, так и негативными. Важно, чтобы этот обмен происходил без оценки и критики и предоставлял пространство для иного мнения, для разных переживаний.

Аутентичность. Сохранение своей аутентичности, принятие аутентичности другого является необходимым условием развития интимности в супружеских отношениях. Признавая право другого быть самим собой, оставаясь верным своей сущности, супруги сохраняют естественность и близость своих отношений.

Гибкость роли. Открытость во взаимодействии супругов касается и их ролевых функций. В отличие от традиционного патриархального брака, где мужские и женские роли четко разведены и не предполагают смещения или обмена, в открытом браке роли подвижны. Бывают времена, когда взрослый мужчина, как ребенок, требует заботы и опеки, а женщина берет на себя ответственность за принятие решений. В других же случаях женщина – мягкая и робкая, мужчина – защищает и поддерживает.

Доверие. Доверие в супружестве несовместимо с ревностью. «Статичное» доверие, суть которого может быть выражена формулой: «Он мне супруг, и я верю, что он будет верен мне» – принцип закрытого патриархального брака необходимо дополнить «динамическим доверием», лишенным ревности и предполагающим уважение к внесемейным интересам, даже если они связаны с интересами к противоположному полу. Формула такого доверия может быть представлена словами: «Я счастлив, если счастлива ты». Жить в настоящем.

Умение ценить настоящий момент жизни, проживать его во всей полноте, а не упиваться воспоминаниями о прошлом и фантазировать о будущем, придает особую ценность брачным отношениям. Планирование будущего, забота о предстоящей старости не должны мешать переживаниям реальных радостей настоящего.

Прогноз К. Роджерса о тенденциях развития брачных отношений между мужчинами и женщинами

Психотерапевтическая практика, собственный опыт супружеской жизни, анализ разнообразных форм интимных отношений между мужчиной и женщиной в США позволили К. Роджерсу прийти к заключению,

что традиционный брак, с устоявшимися традициями подчинения, жесткой иерархией и распределением ролей переживает период кардинальных перемен.

Патриархальный брак, по мнению К. Роджерса, должен либо полностью исчезнуть, либо полностью преобразиться.

На смену одной социально одобряемой форме брака придет разнообразие межличностных отношений между мужчиной и женщиной — от самых нерегулярных встреч и случайных связей до гармоничного и раскрывающего личностный потенциал партнерства.

В супружестве, приходящем на смену традиционному браку, прежде всего ослабевает потребительская установка на обладание другим человеком. Брачный союз станет процессом развивающегося партнерства, где нет места доминированию — подчинению, но есть уважение к индивидуальности человека.

Экономическая необходимость, религиозные причины перестанут быть доминирующими мотивами супружества. Компьютеризованный выбор партнера постепенно усовершенствуется, что позволит использовать его в процессе поиска «родственной души». Основу брачного выбора составят чувства глубокой привязанности друг к другу, желание оставаться вместе, чтобы обзавестись детьми. Таким образом, свобода личного выбора в сочетании с личной ответственностью и партнерскими обязательствами постепенно станут условиями постоянства и сохранности длительных супружеских отношений.

Изменится значение сексуальности в интимных отношениях мужчины и женщины. Прежде всего, свобода выбора сексуального партнера расширит качественное своеобразие сексуальных отношений — от таких, где секс сводится к чисто физическому совоплощению, при котором сохраняется почти та же обособленность и обезличенность, что и при мастурбации, до таких, где сексуальный аспект отношений служит выражением развивающейся личности партнеров, ведет к обогащению их опыта, развитию близости и взаимности.

По предположению К. Роджерса, сексуальная близость будет составной частью постоянных или хоть сколько-нибудь устойчивых отношений с представителями противоположного пола: «Внутренняя установка на простое удовлетворение похоти быстро отмирает, и сексуальная близость рассматривается как потенциальный источник радости и обогащения взаимоотношений» (К. Роджерс, 2002).

Контроль над появлением в брачном союзе детей станет самым обычным делом. В то время как в современной ситуации можно только предупредить беременность, в будущем каждый человек сможет обеспечивать себе устойчивое бесплодие в молодые годы с помощью различных средств.

Увеличится вариативность форм брачных отношений. Некоторые временные союзы будут легализованы в качестве разновидности брака. Характерной особенностью таких союзов явится то, что в них партнеры не будут связаны окончательными обязательствами. Одни формы интимных отношений будут сопряжены с юридическим оформлением, а другие — нет.

Религиозные каноны как фактор, сдерживающий развод и освящающий постоянство и нерасторжимость брачных уз, перестанут быть регуляторами отношений между мужчинами и женщинами. Религия освящает брак «на всю жизнь», «пока смерть не разлучит». Согласно К. Роджерсу, в такой ситуации нерасторжимость брака есть чистое лицемерие, а обещание жить вместе «в болезни и здравии» может быть честным со стороны супругов до тех пор, пока брак остается гармоничным и духовно обогащающим союзом для них обоих.

Вероятнее всего, это будут временные союзы без детей по взаимному согласию. При таких формах интимных отношений между женщиной и женщиной в случае разрыва из связи нет необходимости обосновывать юридическую причину развода и предъявлять взаимные претензии.

Речь идет о легализации и общественном признании юридически не оформленных супружеских отношений.

Постоянство взаимоотношений между мужчиной и женщиной сохранится только в той мере, в какой эти взаимоотношения удовлетворяют эмоциональные, психологические, интеллектуальные и физические потребности партнеров.

Это значит, что *постоянный* брачный союз будущего окажется даже лучше современного, поскольку его будут характеризовать более высокие идеалы и цели. Партнеры станут предъявлять к своим взаимоотношениям более высокие требования, чем сегодня.

Возможна выработка обоюдного соглашения о том, подразумевает ли брак сексуальную верность.

Рождение и воспитание детей — сознательное решение психологически и социально зрелых супругов. Обеспечить благополучное развитие ребенка могут только люди, которые заботятся о своей самореализации и

личностной реализации другого, которые чувствуют глубокую привязанность друг к другу и способны к открытому общению и выражению чувств.

Прочность привязанности супругов, осознанность обязательств, касающихся содержания и воспитания детей служат надежной основой для воспитания детей в атмосфере любящей семьи. Такие зрелые формы интимных отношений между мужчиной и женщиной могут быть либо юридически оформлены, либо нет.

Таким образом, в будущем наличие детей в семье может стать свидетельством зрелости супружеских отношений.

Литература

1. *Роджерс К.* Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / Пер. с англ. В. Гаврилова. – М.: Эксмо, 2002. – 288 с. (Серия «Психология для всех»).
2. Семейная психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с. (Серия «Хрестоматия по психологии»).
3. *Минухин С., Фишман Ч.* Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
4. *Николс М., Шварц Р.* Семейная терапия. Концепции и методы / Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Эксмо, 2004. – 960 с.
5. *Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М.: Медицина, 1991. – 336 с.