

УДК 159.9

**ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ
СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

*В. И. Слепкина
Республика Беларусь, г. Минск,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка
v.slepkova@gmail.com*

В статье рассматриваются проблемы становления зрелого супружества. Вводится категория «нормативный кризис супружества». Сопоставляются понятия «нормативный кризис супружества», «ненормативный кризис супружества». Процесс дифференциации в отношениях супругов представлен как психологический механизм, действующий на всех этапах становления зрелого супружества.

В современной психологической литературе по проблемам семьи вопрос о нормативных и ненормативных кризисах рассматривается в связи с семейной динамикой. К нормативным семейным кризисам относят периоды, которые неизбежно возникают при переходе семьи с одного этапа жизненного цикла семьи к другому: семья сталкивается с новыми задачами, от конструктивности решения которых зависит дальнейшее развитие семейной системы.

Ненормативные семейные кризисы – это кризисные события жизненного пути конкретной семьи. Они не являются типичными для всех семей, не связаны с определенным этапом жизненного цикла семьи. Каждый ненормативный кризис жизненного пути семьи уникален и своим содержанием, и процессом его преодоления.

Супружеские отношения – первичный холон, с которого начинается семья как система межличностных отношений. Это базовая подсистема, определяющая семейное благополучие/неблагополучие. Брак и супружество – не синонимичные явления. Супружество это не данность и не заданность фактом юридического оформления отношений или решением мужчины и женщины начать совместную жизнь. Быть в супруестве предполагает человеческую активность, добровольное соучастие в созидании длительных отношений привязанности и любви, создающих ощущение устойчивости и безопасности в семье. Супружество это динамический процесс становления и развития отношений: путь от незрелых форм к зрелым.

Создание единого целого двумя разными людьми – это длительная партнерская психологическая работа, в процессе которой пара встречается с трудностями, одни из которых можно квалифицировать как нормативные, другие отнести к ненормативным кризисам супружества.

Основой для выделения нормативных супружеских кризисов может служить стадийная концепция эволюции супружеских отношений Э. Бэйдер и П. Пирсона.

Э. Бэйдер и П. Пирсон выделяют 5 стадий в развитии супружеских отношений: 1) симбиоз, 2) дифференциация, 3) обучение, 4) установление отношений, 5) взаимозависимость (Э. Бэйдер, П. Пирсон, 2006).

Основные принципы, на которых построена периодизация развития супружеских отношений с позиций эволюционного подхода следующие:

1. Супружеские отношения развиваются от незрелых форм к зрелым, проходя определенные стадии.
2. Каждая стадия имеет свои цели, свои задачи, и, соответственно, свои трудности и проблемы.
3. Последовательность стадий закономерна.
4. Каждая стадия связана с предыдущей, которая в свою очередь представляет собой основание для последующей стадии.
5. Каждая последующая стадия более сложная и требует освоения новых способов взаимодействия в паре.
6. Проблемы в отношениях супругов возникают тогда, когда один или оба партнера испытывают трудности в изменении привычных моделей поведения.

Признание стадийности в развитии зрелого супружества позволяет определить категорию «нормативный кризис супружеских отношений» как период перехода супружеской пары от одной стадии эволюции к другой. При этом способ преодоления типичных проблем новой стадии определяет варианты дальнейшего развития: 1) прогрессивное развитие (рост пары); 2) стагнация (застывание); 3) регрессивный путь (попытка вернуться на уже пройденные этапы).

Что касается *ненормативных кризисов супружества*, то они представляют собой значимые события жизненного пути конкретной пары. Ненормативность означает:

- во-первых, уникальность события. Одно и то же событие становится кризисом для одних супругов и не воспринимается как кризис в другой супружеской паре;
- во-вторых, интенсивность напряженности отношений в паре велика настолько, что угрожает ее целостности;
- в-третьих, оно может случиться на любом этапе развития супружеских отношений;
- в-четвертых, проживание кризисного события, способы преодоления и его последствия индивидуальны в каждой супружеской паре.

Эволюционная концепция Э. Бэйдер и П. Пирсона позволяет назвать следующие нормативные кризисы супружества:

- 1) кризис сепарации от родительских семей;
- 2) кризис преодоления симбиотичных отношений супругов;
- 3) кризис дифференциации;
- 4) кризис дилемма: супружеские отношения или карьера;
- 5) кризис достижения психологического равенства.

Другой подход к выделению нормативных кризисов становления зрелого супружества находим в работе Дж. Валлерстайн (2004), посвященной анализу тех психологических задач, которые встают перед супругами на пути создания здоровых отношений. Задачи не являются последовательными стадиями эволюции супружества. Они отражают проблемы, которые нужно решать на протяжении всего жизненного пути пары, порой неоднократно (хотя некоторые из них характерны для начальных этапов супружества, другие актуальны в зрелом возрасте). Каждую из задач можно рассматривать как нормативный кризис супружеских отношений.

Автор выделяет следующие задачи:

- 1) эмоциональное отделение от родительской семьи или включенности в отношения предыдущих браков;
- 2) достижение баланса между близостью и автономией в паре;
- 3) забота о сексуальной гармонии в отношениях;
- 4) объединение усилий обоих супругов при уходе и воспитании детей, разграничение при этом супружеских и родительских ролей;
- 5) совместное преодоление неизбежных жизненных кризисов;
- 6) создание безопасных условий для выражения негативных чувств, несогласия, конструктивное разрешение конфликтных ситуаций;

- 7) использование смеха и юмора как средства от уныния и эмоционального отчуждения;
- 8) поддержка партнера, внимание и чуткое отношение к его потребностям;
- 9) идеализация значения любви, сохранение романтики в отношениях при встрече с реальностью жизни.

Представленные концепции Э. Бэйдера, П. Пирсона и Дж. Валлерстайна сходятся в одном: в признании ключевой проблемой современного супружества – достижение баланса между близостью партнеров и их автономией, между общностью пары и признанием индивидуальности каждого из партнеров. К. Витакер, называя процесс построения зрелых супружеских отношений диалектической борьбой на нескольких уровнях, ключевым процессом считает противостояние таких полюсов как сопринадлежность и индивидуация. Иначе говоря, зрелость человека, как и зрелость пары, проявляется прежде всего в том, что каждый из супругов будучи самим собой, принимая и уважая идентичность другого, способен к близости, ценит возможность сопринадлежать своей семье и остаться свободным в выстраивании дистанции в отношениях. При этом, дифференциация является внутренним механизмом, благодаря которому происходит процесс взросления пары. Дифференциация пронизывает весь жизненный путь, трансформируясь на разных этапах жизненного пути супругов.

Закон дифференциации является одним из общих законов эволюции. Согласно теории известного европейского ученого 20-го века Х. Вернера, там, где имеет место развитие, оно идет от состояний меньшей дифференцированности систем к состояниям все большей их дифференцированности и иерархической упорядоченности. В процессе дифференциации происходит вычленение из исходного неразвитого целого специализированных элементов, между которыми образуются разнообразные взаимосвязи и взаимовлияния.

Дифференциация ведет, с одной стороны, к структурной сложности системы семейных отношений, с другой стороны, происходит автономизация супружества как отдельной подсистемы семьи, специализация ее структуры и функций. Одновременно совершается процесс выстраивания гибких внутренних границ между личностным пространством супругов. Сущность дифференциации в процессе становления супружества означает способность супругов замечать различия и принимать различия как на личностном, так и на межличностном уровнях.

Механизм дифференциации обеспечивает способность пары выдерживать важнейшее противоречие в отношениях: осознание четких границ Я и другого, неизбежности «несоединимости индивидуумов», с одной стороны, и чувство «выхода за границы Я, слияния в единое целое с любимым человеком – с другой». (Кернберг, 2000) *(Одноименное обозначение дифференциации как этапа развития супружества в эволюционной модели и дифференциации как механизма развития супружеских отношений не означает их тождественности).*

Впервые супружеская пара сталкивается с проблемой дифференциации на этапе сепарации молодой семьи от родительских семей. На этом этапе молодые супруги встречаются с необходимостью дифференциации выполняемых ими ролей:

дочери и сына своих родителей, братьев и сестер, мужа и жены в образующейся новой семье. Эмоциональное отделение от родительской семьи – начальный этап процесса индивидуации супружеской пары как отдельной и отделенной общности, создания нового психологического пространства супружества со своими внешними и внутренними границами. На этом этапе внешние границы определяются и приобретают характеристики непроницаемости, а внутренние размываются.

Следующим этапом, когда процесс дифференциации в отношениях пары актуализируется, является сложный период выхода из супружеского симбиоза. Речь идет о сложном, порой длительном и мучительном процессе обнаружения и акцентирования личностных различий в паре. В процессе дифференциации границы внутри супружеской пары становятся более жесткими, увеличивается эмоциональная дистанция в отношениях, предъявляются притязания на автономию и самостоятельность одним или обоими партнерами.

Трудности дифференциации проявляются на всех уровнях межличностного взаимодействия пары: на когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Так, на когнитивном уровне супруги осознают множественные различия между ними, понимают, что они разные люди: происходит утрата иллюзии одинаковости. Неотъемлемая сторона этого признания – идентификация своих мыслей, чувств и желаний, готовность предъявлять и противопоставлять их партнеру. (Метафора – мы/ я, он не понимаем друг друга).

Характерными эмоциональными переживаниями в связи с этим становятся, с одной стороны, чувства обиды, печали, разочарования, потери, предательства, а с другой – гнев, злость, желание дистанцироваться. Частыми становятся смены настроения, разочарование сменяется чувством вины. (Метафора – мы/ я, он разлюбили друг друга).

Бесконечные споры и частые ссоры, открытые конфликты, потасовки, а порой и драки, манипуляции разводом – поведенческие проявления трудностей дифференциации, (Метафора: я такой какой есть, я имею право открыто заявить о своем я).

В результате супруги неизбежно сталкиваются с эгоцентрической дилеммой: если мы разные, то стоит ли затрачивать усилия на сохранение отношений в паре при существующей угрозе потери своего я. Конструктивным решением этой дилеммы становится смена эгоцентричной установки на диадическую, эмпатийную.

Еще одной задачей, требующей от супругов опыта и мужества дифференциации, является разграничение ролей супругов и родителей. Появление ребенка в семье требует от супругов освоения новых ролей, ролей матери и отца. Между супружескими и родительскими функциями образуются сложные взаимосвязи и взаимовлияния. Основная же диалектика супружества и родительства состоит в том, что, с одной стороны, между ними необходима четкая граница, возникающая из различий в правилах и нормах поведения, с другой – только успешное, зрелое супружество может быть основой компетентного родительства, залогом здоровой любви родителей к детям.

Таким образом, дифференциация является естественным процессом личностного роста каждого из супругов и пары в целом. Одновременно, процесс диффе-

ренциации является осознанной психологической работой каждого из партнеров, которая необходима для процесса индивидуации, для освобождения от собственных проекций при восприятии и взаимодействии с партнером. Именно проходя через трудности дифференциации, супруги определяют свою идентичность, происходит зрелая идентификация с партнером. Они приобретают способность отличать собственное «Я» от «Я» партнера при взаимодействии, что обеспечивает непрерывность, и последовательность поведения.

Супружеская подсистема обретает характеристики целостности и динамичности: определяется иерархия семейных ценностей и ролей, достигается баланс между автономией и близостью в отношениях пары. Следует отметить опасности процесса дифференциации: механистичная констатация различий на личностном и на межличностном уровнях, при которой отсутствуют эмпатия, принятие другого, признание ценности различий ведет к эмоциональному дистанцированию, отчуждению в отношениях супругов.



Список литературы

1. Бэйдер Э, В поисках мифической пары. Эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар / Э. Бэйдер, П. Пирсон ; пер. с англ. и ред. Н.А.Цветковой. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. – 302 с.
2. Валлерстайн, Д. Психологические задачи брака / Д. Валлерстайн // Семейная психология и семейная терапия. – 2004. – №. 3. С. 14 – 33.
3. Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер; пер. с англ. М.И. Завалова. – Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с.
4. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – Москва.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с.