

О СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ

Валентина Ивановна Слепкова

Моя первая встреча с Яковом Львовичем Коломинским случилась 35 лет назад на публичной лекции по социальной психологии в Минске в Доме политпросвещения. Слушателей было много, и весь большой зал был очарован не только интереснейшей темой о роскоши человеческого общения, но и самим лектором. Желание пообщаться после окончания лекции было огромным, и казалось, что такая встреча маловероятна. Однако, когда мы с моим супругом Леонидом Пергаменщиком – как выпускники философского отделения ВГПУ, подошли к Якову Львовичу, он легко согласился на беседу и о психологии, и о нашем возможном научном пути в психологию. С этого момента он и стал для нас обоих УЧИТЕЛЕМ ЖИЗНИ.

Яков Львович мой научный учитель, под его руководством мною защищена кандидатская диссертация на тему «Полоролевая дифференциация брачно-семейных ориентаций старшеклассников». Одна из основных гипотез, которая проверялась в исследовании, непосредственно связана с работами Якова Львовича, посвященным проблеме межличностного взаимодействия. В диссертации было выявлено и доказано, что опыт дружеских, романтических отношений, отношений любви в ранней юности является значимым фактором в становлении ролевых ожиданий и ролевых притязаний относительно будущих супружеских и родительских ролей. Так благодаря научному сотрудничеству с Яковом Львовичем появилось первое в Беларуси эмпирическое исследование по психологии семейных отношений, что позволяет сказать, что у истоков научных работ по психологии семьи стоит яркая фигура доктора психо-

логических наук, профессора Якова Львовича Коломинского. Сегодня в Беларуси ведутся многочисленные научные исследования актуальных проблем брака и семьи.

Якову Львовичу – научному руководителю первого в Беларуси факультета психологии, изначально факультета прикладной психологии, принадлежит идея об открытии специализации «Психология семейных отношений». Мне выпал шанс как заведующей кафедрой прикладной психологии воплощать в жизнь, реализовывать идею подготовки семейных психологов. Сегодня кафедра носит название: «Кафедра социальной и семейной психологии» и существует она в рамках Института психологии БГПУ. И по сей день Яков Львович для меня остается эталоном заведующего кафедрой. Профессионализм в сочетании с человеческим отношением к коллегам и студентам, творческое отношение к процессу преподавания и к научному росту сотрудников, возвращение учеников – молодых ученых и преподавателей – это то, чему я училась у своего УЧИТЕЛЯ.

С признанием и огромной благодарностью я посвящаю эту статью своему УЧИТЕЛЮ Якову Львовичу Коломинскому. В основу положена концепция Якова Львовича о психологической культуре личности.

Рассматриваются нормативные кризисы супружества и роль психологической культуры партнеров в их преодолении. Путь пары от начального симбиоза к зрелым отношениям и рост психологической культуры супругов представлены как два диалектически взаимосвязанных процесса.

Ключевые слова: динамика супружества, кризисы супружества, признаки зрелого супружества, когнитивный и коммуникативный уровни психологической культуры супругов.

К постановке проблемы

Семья начинается с отношений, отношений между мужчиной и женщиной, с супружеских отношений. Заклучая союз, супруги дают согласие на длительные отношения («до конца дней своих»), которые будут наполнены совместной, разделенной радостью и любовью, преданной дружбой, взаимной помощью и поддержкой: «Вместе и в радости, и в горе».

Однако такие ожидания оправдываются не часто. Браки либо распадаются, либо, сохраняясь, наполняются горечью, опустошением, одиночеством, враждой. Супружеские отношения – это особая форма и качество межличностного взаимодействия мужчины и женщины. Супружество – это не данность и не заданность фактом юридического оформления отношений или решением мужчины и женщины начать совместную жизнь. Можно состоять в браке, можно менять брачных партнеров, вступая в повторные браки так и не став супругом. Иначе говоря, заключение брака и зрелость супружества не совпадают по времени.

Нахождение в супружестве, выстраивание супружеских отношений требует от взрослого человека приобретения нового опыта межличностного взаимодействия: соучастия в созидании отношений привязанности и любви, создающих ощущение устойчивости и безопасности в семье. Безопасности, необходимой для развития интимных и доверительных отношений между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми. Супружество – это процесс становления и развития: путь от незрелых форм партнерства к зрелым супружеским отношениям, путь роста психологической культуры каждого из супругов.

Создание единого целого двумя разными людьми – это длительная партнерская психологическая работа. Проанализируем те опасности, которые неизбежно поджидают супружескую

пару на пути от незрелости к зрелым формам партнерских отношений, те неизбежные, нормативные кризисы развития и проследим, какова здесь роль психологической компетентности супругов.

Кризис сепарации

С самого начала совместной жизни супруги оказываются включенными в несколько треугольников: его семья, ее семья и пара; жена, муж и его семья; жена, муж и ее семья. Супругам как паре и каждому супругу как ребенку своей семьи и партнеру ребенка другой родительской семьи необходимо прожить и пережить процесс эмоциональной сепарации во всех этих треугольниках. Процесс сепарации естественным образом связан с процессом индивидуации супружеской пары как отдельной и отделенной общности, процессом создания нового психологического пространства супружества со своими внешними и внутренними границами.

В процессе сепарации происходит увеличение эмоционального расстояния в отношениях с родительскими семьями, более того – каждого из супругов с каждым из родителей. Вступление в супружество – это переход из поколения детей в поколение взрослых, что не означает эмоциональный разрыв с родителями ни одного из супругов, но это означает необходимость «переоценить возможные точки соприкосновения с обеими родительскими семьями» [1].

Компетентность молодых супругов, как компонент формирующейся психологической культуры супругов, состоит в способности осознать и принять неизбежность возникновения напряжения и трудностей в отношениях с партнером и родительскими семьями, связанных с необходимостью сохранять эмоциональную близость с родителями и при этом выстраивать границы между тремя семьями: его и ее родителей и их новой семьей [2].

Зрелое эмоциональное отделение взрослых детей предполагает создание гибких границ между супружеской парой и родительскими семьями и с каждым из родителей, выход из положения ребенка, зависящего от компетентных родителей, в статус самостоятельного взрослого при сохранении отношений любви, заботы и взаимопомощи.

Через решение проблемы сепарации от родительских семей, опыт достижения в отношениях с ними баланса между принадлежностью и автономией супруги взрослеют, становятся независимее, самостоятельнее, возникает чувство ответственности за создаваемую семью, принадлежности к ней.

Опасности симбиоза

Симбиоз начальных отношений супругов – необходимый ресурс в решении проблемы сепарации от родительских семей, позволяющий увеличивать эмоциональную дистанцию в отношениях с родителями при одновременном развитии и укреплении взаимной близости, интимности и доверительности пары.

Симбиотические отношения позволяют решать необходимую задачу на начальном этапе взросления супругов – возвращение чувства единения и принадлежности к паре, осознания себя парой, что важно для процесса индивидуации. Благодаря одновременному переживанию обоими партнерами чувства эмоциональной близости подтверждается правильность брачного выбора, утверждается ценность любви в отношениях пары.

Период симбиотичных отношений – это период создания «эмоциональной подушки безопасности» для дальнейшего развития отношений в паре. Это «очень важное время; оно задает динамику будущих отношений между партнерами и закладывает фундамент, на который им можно будет опереться в периоды конфликтов и стрессов» [3].

Эмоциональная близость симбиоза – это основа интеграции и индивидуации пары и, одновременно, мощное препятствие для движения пары к зрелости в отношениях, к зрелой супружеской любви.

Симбиоз необходим и опасен одновременно. Когда люди влюбляются и решают вступить в длительные интимные отношения, они образуют недифференцированное Мы – пары. Симбиоз – это такой союз влюбленных, в котором значимо акцентируется сходство между партнерами. В симбиозе создается иллюзия полного взаимопонимания друг друга, одинаковости мыслей, чувств и желаний, иллюзия полной принадлежности друг другу, возникает иллюзорное право частной собственности на личную жизнь партнера. Формируется ложное представление о том, что каждый умеет читать мысли другого, знает его чувства, намерения и мотивы. С симбиотичной привязанностью трудно и не хочется расставаться, и особенно тем супругам, в детстве которых недоставало родительского тепла, заботы, признания. Симбиотичность отношений в супружестве предоставляет возможность компенсировать родительскую нелюбовь, повышает самооценку человека, возвращает его доверие к себе, к другим, к миру.

Застревание на этапе симбиоза – опасная ловушка в отношениях пары. Абсолютизация близости ведет к стиранию границ между супругами, утрате самостоятельности и личной свободы. Сохранение отношений симбиоза может интерпретироваться парами как стремление к сохранению романтической любви. Симбиоз опасен, если он приобретает застойный характер, который может длиться годами, обнаруживая при этом психологическую некомпетентность партнеров.

В первом варианте – супруги всеми силами пытаются избежать ссор и конфликтов, которые воспринимаются ими как изъяны любви. У супругов возникает запрет на предъявле-

ние различающихся мнений и желаний, на выражение гнева и обид, что сокращает открытость и доверие в отношениях. В такой паре утрачивается возможность оставаться самим собой, понимать и принимать индивидуальность партнера. Развивается зависимость друг от друга, возникает инфантильная пара, ревнующая друг друга, девиз которой: «я без него (нее) пропаду, мы не можем жить друг без друга».

Другой вариант «застойного» симбиоза – рост раздражения, злобы и конфликтов в паре в ситуациях несовпадения мнений, желаний, мыслей, оценок. Частыми становятся периоды недовольств, ситуации взаимных обвинений, оскорблений, вражды. Ссоры и конфликты усиливают страх одиночества. Создается парадоксальная ситуация в отношениях: невыносимо быть вместе и невозможно расстаться. В таких парах любовь мифологизируется: «я люблю тебя, ты обязан (а) сделать меня счастливым (вой)». И в одном и другом варианте «застойного симбиоза» доминирует страх потери партнера, за которым стоит другой страх – страх потери себя, страх остаться наедине с собой.

Принятие неизбежности и естественности различий между любящими людьми, осознание ценности различий как ресурса развития каждого из супругов и пары в целом – это те компоненты психологической культуры мужчины и женщины, которые необходимы для взросления пары, для выхода из сетей симбиоза.

Трудности дифференциации

Фаза дифференциации в эволюции супружества начинается с первого разочарования друг в друге. Заботы повседневности снимают ореолы принца с него и золушки с нее. Наступают болезненные моменты деидеализации партнера и деромантизации отношений супругов. Начинается процесс освобождения

от иллюзий бесконечной общности, схожести в намерениях, мыслях, оценках, чувствах. Супруги начинают замечать, а затем, акцентировать внимание на проявляющихся различиях между собой. С удивлением обнаруживают, что они уже не хотят столько времени проводить совместно, есть собственные желания и интересы у каждого. Слепая влюбленность симбиоза сменяется разочарованием, недоумением, обидой в связи с «умиранием» любви. Может возникнуть чувство вины в связи с ослаблением эмоционального влечения к партнеру. В отношениях снижается доверие и поселяется ощущение ненадежности и предательства. Ссоры и конфликты становятся постоянными спутниками в жизни пары. Супруги ощущают одновременно и необходимость, и неспособность установить баланс между разными, а порой противоположными желаниями. Возможен вариант, характерный для стадии симбиоза – манипуляция партнером: «если ты любишь меня, ты должен понять меня, изменить свое мнение». Любое несогласие, расхождение принимается за утрату любви, в чем чаще всего обвиняется партнер.

Драматичность процесса дифференциации, его длительность и исход отличается в разных парах, что безусловно связано с уровнем психологической культуры супругов. В некоторых парах наступают моменты, когда один или оба партнера ставят под сомнение правильность своего выбора. Возникают мысли о разводе как наиболее разумном и экологичном способе решения проблемы различий. Скоростижно принимают решения о разрыве отношений.

Другие пары мучительно долго осознают реальность различий, опасаясь неотступности и бесконечности конфликтов по поводу разногласий, пессимистично смотрят в будущее своих отношений. Одна из задач этапа дифференциации – суметь справиться со всеми этими разнообразными чувствами.

На этом этапе в отношения близости супружеской пары вступает новый элемент – притязания на автономию и самостоятельность одного или обоих партнеров. Проявляются диалектические процессы в динамике супружества. Построение зрелых супружеских отношений К. Витакер называет диалектической борьбой на нескольких уровнях, причем ключевым диалектическим процессом он называет противостояние таких полюсов, как сопринадлежность и индивидуация [4].

Супружество начинается с двух Я, каждому из которых, необходимо внести свой вклад в создание общности Я+Я = Мы, что требует мужества и мудрости порой жертвовать своей свободой, автономией, личным пространством ради приобретения силы, защищенности и радости от совместности бытия в паре. Центральной задачей и, одновременно, центральной проблемой современного брака является достижение баланса между близостью и общностью, с одной стороны, и самостоятельностью, и автономией партнеров, с другой стороны.

В процессе дифференциации внутри супружеской пары начинают оформляться границы, определяющие индивидуальное психологическое пространство каждого из партнеров, увеличивается эмоциональная дистанция в отношениях.

Успешное прохождение процесса дифференциации требует личностной зрелости и мужества как для осознания себя, идентификации своих мыслей, чувств и желаний, так и восприятия партнера как самостоятельной личности, отличающейся от тех представлений, которые сложились с начала знакомства. Это трудный путь освобождения от взаимных проекций к самопознанию и пониманию другого, движение к осознанию собственной ответственности за качество отношений в паре. Без признания различий невозможно научиться решать проблемы, вести переговоры, приходиться к согласованным решениям.

У супругов уже была первая попытка и первый опыт на пути решения подобной задачи – эмоциональное отделение пары от родительских семей. Детриангуляция требовала построения границ между молодой и родительскими семьями. Через детриангуляцию с родителями молодая супружеская пара приобретала опыт сохранения близости в отношениях с родителями при одновременном освобождении от детской привязанности к ним. Все та же диалектика близости и автономии, сопринадлежности и самостоятельности.

Основание для дифференциации создает пара, находясь на этапе симбиоза. Ресурсом становится та эмоциональная подушка безопасности, та коммуникативная компетентность, которая сформировалась на начальном этапе развития супружества. Признание ценности пребывания в паре с любящим и любимым, эмоциональная близость в отношениях, интерес друг к другу, желание создать семью – эти позитивные стороны в отношениях пары становятся весомым аргументом против ссор, конфликтов в пользу признания неизбежности и выгоды различий между собой.

Открытие себя для себя, понимание и принятие себя, открытие и принятие партнера, его сущности без маски – это те элементы психологической культуры супругов, которые возникают в процессе решения задач дифференциации и способствуют преодолению кризиса дифференциации.

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. Сложная, но необходимая работа супружеской пары состоит в том, чтобы разграничить свои партнерские и родительские отношения. Супружество – это бытие вдвоем, это пространство доверительных интимных отношений, любящих мужчины и женщины.

ны, границы которого необходимо выстраивать и оберегать от вторжения.

По отношению к ребенку функции супружеского и родительского холона разные. Супружеская подсистема предоставляет детям модель интимных отношений, которые проявляются в повседневной жизни семьи. Через наблюдаемые отношения своих родителей как мужа и жены ребенок учится выражать привязанность и любовь, гнев и раздражение, учится уважению мужчины к женщине, женщины к мужчине. Благодаря партнерским отношениям своих родителей дети приобретают способность быть открытыми в коммуникации, конструктивно разрешать проблемы, преодолевать разногласия, учатся ценить достоинства и слабости близкого человека, приобретают способности принимать и прощать.

Назначение родительского холона иное – уход, забота, воспитание детей. При взаимодействии в рамках родительского холона у супругов – иные задачи и правила коммуникации. Они ответственны за физическое и психическое здоровье ребенка, за развитие способности ребенка взаимодействию с внешним миром. Они наделены властью принимать решения, касающиеся многих вопросов в жизни ребенка.

Понимание естественности и закономерности изменений в ребенке, связанных со взрослением, учет родителями индивидуальных потребностей детей – необходимые компоненты психологической компетентности родителей. Успешность современных родителей требует от них приобретения научных знаний о психологии современного ребенка, использование их в процессе взаимодействия с ребенком и с партнером-родителем. В стремительно меняющемся мире опыта воспитания, унаследованного от прародительских семей, явно недостаточно, что ставит перед родителями задачу повышения собственной психологической культуры на концептуальном уровне.

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.

Признаки зрелого супружества как составляющие психологической культуры

Опираясь на идею Я. Л. Коломинского о том, что психологическая культура охватывает существование личности в двух мирах: во внутреннем мире собственной личности и в мире межличностного пространства [5], можно сформулировать допущение: психологическая культура супругов обнаруживает себя в трех пересекающихся психологических пространствах: в отношении к себе, в отношении к партнеру и в отношении к супружеству как целостному образованию. Характеристики межличностного взаимодействия в зрелых супружеских парах могут служить признаками высокого уровня психологической культуры каждого из партнеров и пары в целом.

Говоря о диалектике здорового брака, К. Витакер процесс становления и развития супружества называет постоянным психотерапевтическим процессом двух цельных личностей. Это такая «супружеская» психотерапия, в которой каждый из супругов становится психотерапевтом для другого, таким психотерапевтом, которому можно доверять, который позволяет становиться и быть самим собой. Это взаимная психотерапия двух цельных личностей, в которой есть пространство для бытия обоих супругов и в роли психотерапевта, и в роли пациента. Возможность быть «пациентом» со своими проблемами

и трудностями, быть открытым и слабым, глупым и агрессивным может быть реализована только тогда, когда в паре созданы отношения доверия и заботы. Ответственность быть для любимого человека психотерапевтом требует от него, прежде всего, толерантности к инаковости другого, способности принимать неизбежность различий, понимать слабости другого, заботиться о нем.

Я. Л. Коломнский отмечал: когда возникает семья, происходит слияние психологических культур родительских семей, которые могут не соответствовать друг другу. Механизмом преодоления несоответствия моделей коммуникации становится супружеская толерантность – особая тактика оценивания другого, требующая развития эмпатии супругов друг к другу [6]. Эмпатия как способность одного человека находиться в «шкуре» другого, осознавать, понимать, чувствовать, как он воспринимает себя, других людей, события, не навязывая ему собственных интерпретаций и оценок, не отягощая его собственными проекциями. Эмпатия дает возможность рассматривать супруга как самостоятельную личность, понимать и сочувствовать ему, когда он в ситуации стресса, занятости своими делами или усталости, оказывается невнимательным, эмоционально дистантным, холодным.

Неотъемлемая сторона эмпатии и возможность ее развития – это способность каждого из супругов понимать себя, осознавать и выражать свои чувства, мысли, желания и оценки. Речь идет об открытости самому себе, что является необходимым условием открытости в отношениях с супругом.

Только благодаря эмпатии и открытости в отношениях супруги могут создать безопасное пространство для выражения разногласий, решения конфликтов, выражения негативных чувств по отношению друг к другу. В этом проявляется супружеская толерантность.

Нет браков без конфликтов. Повседневная семейная жизнь насыщена проблемами и событиями, по поводу которых у супругов возникают ссоры и конфликты. Когда мнения и желания супругов не совпадают, а порой диаметрально противоположны, в отношения проникают злоба, обида, гнев, разочарования, ревность. Эти чувства болезненны. Но в столкновениях партнеры учатся видеть себя и своего супруга или супругу в более реалистичном свете. Зрелость супружеской пары состоит не только и не столько в способности приходить к компромиссу в конфликтных ситуациях. Зрелость проявляется в том, что супруги научаются предъявлять свою позицию, выражать свои несогласия без опасения каких бы то ни было негативных последствий для личности партнера и сохранения целостности брачного союза.

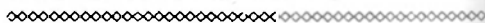
Зрелость супружеских отношений требует личностной зрелости от каждого партнера, которая обнаруживает себя в осознании необходимости вкладываться в развитие партнерских отношений с супругом. Партнерство требует психологического равенства в тех вкладах, которые супруги совершают по отношению друг к другу. Речь идет о таком признаке зрелости в отношениях, как способность отдавать и получать. Достижение баланса между «брать» и «давать» позволяет избежать чувства несправедливости и обиды в отношениях. Это не просто схема «дающий – дающий». Инвестирование в отношения предполагает заботу о психологическом комфорте друг друга, благодарность за внимание и понимание. Это и способность прощать и быть прощенным, быть благодарным и благодарным. В успешном супружестве существует солидарная ответственность и разделенная гордость за отношения.

Заключение

Проведенный анализ нормативных кризисов развития супружеских отношений позволил предложить рабочее определение психологической культуры супругов на двух уровнях: когнитивном и коммуникативном. На когнитивном уровне психологическая культура представляет собой совокупность знаний и представлений супругов о сущности супружества, об этапах и кризисах развития супружеских отношений, осознание себя и понимание партнера, признание уникальности своего супружеского союза [7]. Коммуникативный уровень психологической культуры включает в себя такие способы саморегуляции и выстраивания межличностного взаимодействия, которые обеспечивают психологическое благополучие каждого из супругов и пары в целом.

Создание гармоничных отношений в супружеской паре – это особая психологическая деятельность, универсальным механизмом которой является психологическая культура партнеров.

Литература



1. Валлерстайн, Д. Психологические задачи брака / Д. Валлерстайн // Семейная психология и семейная терапия. – 2004. – №. 3. – С. 14–33.
2. Боуэн, М. О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье / М. Боуэн // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: осн. понятия, методы и клин. практика; под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. – М.: Когито-Центр, 2005. – С. 81–106.
3. 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.
4. Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер; пер. с англ. М. И. Завалова. – М.: Класс, 1998. – 208 с.
5. Коломинский, Я. Л. Формирование психологической культуры и профессиональной компетентности будущих специалистов / Я. Л. Коломинский, А. А. Селезнев // Актуальные проблемы формирования психолого-педа-

гогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. научн. статей с международным участием. – Барановичи : РИО БарГУ, 2013. – С. 48–62.

4. Коломинский, Я. Л. Теоретические и прикладные аспекты культурологии / Я. Л. Коломинский // Актуальные проблемы социальной психологии: сб. науч. тр. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : БГПУ, 2014. – С. 4–7.
7. Коломинский, Я. Л. Психологическая культура семьи как основа ее стабильности / Я. Л. Коломинский // Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи : сб. тез. 5-ой Межд. научн. конф. – Минск, 2011. – С. 382–384.