

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ



В. И. СЛЕПКОВА,

кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии
Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка

Брак есть постоянная психотерапия двух цельных личностей, процесс изменения, в котором человек может отдать некоторые свои личные права, привилегии и способности в обмен на возможность принадлежать паре, более сильной, чем оба супруга поодиночке, паре, дающей каждому силу...

Карл Витакер

Статья посвящена мало разработанной, но весьма актуальной проблеме семейной психологии (как в теоретическом, так и в практическом аспектах), которую можно обозначить как «психотерапевтический потенциал семьи».

Выдающиеся семейные психотерапевты Д. Кейли, К. Витакер, С. Минухин, М. Сильвини-Палацолли, М. Боуэн, В. Сатир и многие другие представили свой опыт психотерапевтической работы с семьями в серии замечательных книг. Именно работа семейных психотерапевтов выявила феномен психотерапевтического ресурса семьи.

Учёные (С. И. Голод, В. И. Зацепин, О. А. Карабанова, Н. Я. Соловьёв, А. Г. Харчев, Л. Б. Шнейдер, Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и др.) выделяют функцию семьи, обладающую психотерапевтическим содержанием. Правда, здесь выявляются терминологические расхождения: Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис называют её эмоциональной функцией, В. И. Зацепин — реактивной и коммуникативной, Л. Б. Шнейдер — терапевтической, О. А. Карабанова — психотерапевтической. В работах этих авторов речь идёт о том, что психологическое здоровье членов семьи, их психологическое благополучие во многом зависят от того, насколько удовлетворяются в семье потребности в симпатии, уважении, признании; в принадлежности к группе; в интимном общении с близкими людьми; в уединении и отдыхе от социальных контактов; в эмоциональной поддержке, взаимопонимании и сочувствии; в психологической защите в кризисных ситуациях, самовыражении и самоактуализации, личностном росте.

Р. Левант, опираясь на положение о том, что люди имеют врождённую склонность к самоактуализации и самокоррекции, утверждает, что разные семьи, как благополучные, так и проблемные, деструктивные, обладают собственным ресурсом к изменению себя, созданию в семье более благоприятных отношений (Levant; 1978).

Зарубежные психологи гуманистического направления выделяют условия, при соблюдении которых семья способна реализовывать свой психотерапевтический потенциал: откровенность и искренность в отношении себя; принятие человека, признание его безусловной ценности как отдельной личности, независимо от его конкретного состояния, поведения и чувств; понимание человека, тонкая эмпатия к каждому чувству и высказыванию. К. Роджерс (2001) утверждал, что только при соблюдении этих условий в семье создаются помогающие, психотерапевтические отношения — необходимый контекст конструктивных изменений, достижения зрелости и здоровья.

Итак, анализ научной литературы позволяет выделить два аспекта в психотерапевтической функции семьи:

- особый тип отношений, необходимых для реализации личностного потенциала, личностных изменений, личностного роста членов семьи;
- аккумуляцию и активизацию семейных ресурсов для преодоления кризисных ситуаций жизненного пути личности и семьи.

Для характеристики выделенных аспектов нами проанализированы результаты научных исследований, осуществляемых белорусскими психологами.

В рамках исследования Е. М. Жогаль были получены результаты, которые раскрывают возможности реализации терапевтического ресурса в супружеском взаимодействии. Обращение автора к теории объектных отношений современного психоанализа позволило выявить условия, которые способствуют психологическому росту брачных партнёров, развитию зрелых форм супружества. Для изучения динамических процессов, имеющих место в супружеском взаимодействии, автором была использована экспериментальная процедура «Совместный тест Роршаха». Диагностическое обследование осуществлялось с использованием всех стимульных таблиц «Теста чернильных пятен Роршаха» и проводилось в два этапа. На первом этапе каждый из супругов работал со стимульным материалом индивидуально, на втором — одновременно участвовали оба супруга. Им предлагалось достичь согласия по поводу общей версии ответа на предложенные таблицы.

Организованное таким образом исследование дало возможность в экспериментальных условиях воспроизвести факт реальной жизни супругов, в частности, паттерны их взаимодействия в процессе принятия совместных решений. И тем самым выполнить трудно реализуемый в научном исследовании принцип: исследование должно быть частью реальной жизни.

Исследователю удалось организовать проверку научной гипотезы таким образом, чтобы отсутствовала необходимость переводить язык академической психологии на язык практической, что обычно сопровождается неизбежными потерями в процессе перевода. Иначе говоря, использование «Совместного теста Роршаха» дало возможность фиксировать реальную жизнь: процесс обсуждения и принятия решения семейной парой.

В исследовании были установлены факторы, определяющие способность супружеской диады к созданию в процессе взаимодействия благоприятных условий для роста личностной зрелости брачных партнёров. К ним относятся:

- уровень психологической зрелости супругов;
- содержание центрального супружеского конфликта;
- характер культуры взаимодействия супругов;
- стратегии разрешения центрального супружеского конфликта.

На основе результатов исследования культуры супружеского взаимодействия, а также страте-

гий поведения партнёров в ситуации супружеского центрального конфликта были выделены следующие типы взаимодействия в парах: взаимовыгодный, паразитический и нейтральный.

Оказалось, что только «взаимовыгодное взаимодействие» в супружеской паре обладает психотерапевтическим ресурсом для восстановления нарушенного в детстве потенциала развития, роста личностной зрелости партнёров. Особенностью данного вида взаимодействия является ролевая комплементарность, предполагающая вклад каждого из супругов в создание благоприятных условий для достижения согласованного решения.

В исследовании выявлены два типичных сценария взаимовыгодного взаимодействия супругов, которые условно можно обозначить:

- 1) «Хорошая мама/жена — хороший сын/муж».
- 2) «Ты — для меня, я — для тебя».

Сценарий супружеского взаимодействия «Хорошая мама/жена — хороший сын/муж»

Характерной чертой такого взаимодействия является стремление мужей к доминированию, лидерству. Для них это вариант «желаемых отношений», в которых мужья могут чувствовать себя автономными, активными, что рассматривается ими как оптимальная модель поведения мужчины в семье в ситуации принятия решений, соответствующая общепризнанному стереотипу маскулинности.

Важным фактором восстановления нарушенного в детстве потенциала личностного развития мужей является уровень психологической зрелости партнёрши, который проявляется в использовании ею в ситуациях принятия совместных решений преимущественно поддерживающего поведения.

На интрапсихическом уровне механизм межличностного взаимодействия может быть описан следующим образом. В процессе взаимодействия с супругом жена идентифицируется с проецируемым на неё образом «идеальной матери». Избегая открытой конфронтации с мужем, она получает возможность усилить феминные аспекты собственного «Я»: происходит усиление её интрапсихической позиции «хорошей матери».

Послания жены: «Я — хорошая мать, так как разрешаю тебе быть автономным, имеющим свою позицию, точку зрения» и «Я — хорошая жена, так как уступаю мужу».

Партнёр в таком взаимодействии подтверждает свою мужественность: «Я настоящий мужчина: сильный, принимающий ответственность на себя».

Уступая жене, он утверждает в роли хорошего мужа, внимательного и добродетельного: «Я хороший муж, поскольку прислушиваюсь к мнению жены, ценю её позицию».

Культура супружеского взаимодействия в рамках рассматриваемой стратегии характеризуется отсутствием «борьбы за власть», за доминирование в ситуации принятия совместного решения. Используемое супругой разрешительное, поддерживающее, принимающее поведение в отношении мужа создаёт атмосферу безопасности во взаимодействии. Такое поведение ведёт к росту личностной зрелости обоих партнёров, выражающейся в уменьшении тенденций, связанных с диффузной дифференцированностью, и к стабилизации границ собственного «Я» мужчины и женщины.

Сценарий супружеского взаимодействия:
«Я — для тебя, ты — для меня»

Супружеское взаимодействие по этому сценарию основывается на стремлении супруги реализовать отношения равноправного партнёрства и базируется на признании обоими партнёрами значимости взаимной поддержки, взаимопонимания и согласованности мнений. В процессе поиска совместной версии ответа жена проявляет поддержку, согласие, высказывает своё мнение и в то же время предоставляет пространство для выражения иной точки зрения мужем, принимает его мнение. Во взаимодействии с женой муж находит компромисс между стремлением к доминированию и желанием быть заботливым, внимательным и понимающим.

Цикл взаимодействия в этом сценарии может быть представлен следующими позициями:

Партнёрша. «Если для тебя важно, что я думаю, и ты интересуешься моим мнением, то в знак благодарности я не буду против твоего решения!»

Партнёр. «Я уверен в себе и своих силах, так как ты поддерживаешь меня, я прислушаюсь к твоему мнению».

Таким образом, в процессе наблюдения за супружескими парами было выявлено, что в ситуации необходимости принятия совместного решения проявляется уровень психологической зрелости и культуры взаимодействия супругов.

Культура супружеского взаимодействия, в котором стратегии поведения супругов характеризуются использованием преимущественно разрешительных действий, включающих одобрение, поддержку, принятие мнения партнёра, обладает психотерапевтическим потенциалом.

Преобладание в супружеском взаимодействии таких ограничительных и запрещающих действий, как обесценивание, подавление и неприятие, способствует созданию атмосферы, которая воспринимается партнёрами как «напряжённая, опасная». Эскалация напряжения в процессе взаимодействия приводит к тому, что супруги избегают открытого выражения стремлений, направленных на удовлетворение индивидуальных потребностей. В связи с этим один или оба партнёра, используют защитную стратегию избегания эмоционального вовлечения в супружеский конфликт, либо, напротив, прибегают к открытому соперничеству.

Таким образом, проведённое исследование позволило получить достоверные сведения о том, что супружеские отношения содержат потенциал нового возмещающего опыта, создающего условия для восстановления нарушенного в детстве потенциала личностного развития.

В исследовании Е. М. Жогаль экспериментально было подтверждено: супружеские отношения, являясь самым близким взрослым эквивалентом первоначальных детско-родительских отношений, представляют собой мощный катализатор психологических изменений у взрослых.

В браке могут быть созданы условия для трансформации дезадаптивных паттернов взаимодействия, детерминированных ранним объектным опытом. Реальное супружеское взаимодействие может обладать психотерапевтическим потенциалом, создавать условия для личностного роста супругов.

Терапевтический потенциал семьи, как уже было отмечено, может быть реализован в кризисных ситуациях жизненного пути личности и семьи при их преодолении (вторая сторона психотерапевтической функции).

В работах (Г. Боденманна, С. Козна и Т. Смита, А. Де Лонгис и Д. Б. Брайн, Д. Терри и Т. Ревенсон, Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, Е. В. Куфтяк) установлено, что способность супругов оказывать и принимать от партнёра помощь и поддержку в стрессовых ситуациях является важнейшим ресурсом стабильности и жизнестойкости семьи.

В исследовании А. В. Елупахиной была поставлена цель: изучить психологическое благополучие в молодой семье в связи с преодолением супругами нормативного кризиса, кризиса рождения первого ребёнка и освоения супругами родительских ролей.

Полученные результаты выявили динамику в уровне психологического благополучия у молодых родителей в связи с фактом рождения первого ре-

бѣнка. Установлено, что в большинстве супружеских пар (65,7 %) уровень психологического благополучия не изменился, у 14,3 % выявлена тенденция к повышению, у 20,0 % — к понижению уровня психологического благополучия после появления ребёнка в семье.

Данные исследования показали, что для отцов, в сравнении с молодыми мамами, факт рождения ребёнка оказался фактором, значимо увеличивающим субъективную оценку их психологического благополучия.

Структура совладающего поведения молодых отцов и матерей в связи с трудностями освоения супружеских ролей различна.

В совладающем поведении молодых матерей проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинги занимают доминирующее положение. Женщинами значительно реже используется стиль, ориентированный на избегание. Чаще всего женщины стараются не уходить от проблемы, а предпочитают отнестись к возникающим трудным ситуациям как к задачам, за разрешение которых они несут ответственность. Обращает на себя внимание тот факт, что при разрешении трудностей женщины часто используют субстиль «социальное отвлечение». Молодые мамы, беря на себя ответственность за освоение новой социальной роли, заботясь о новорожденном, обращаются за социальной поддержкой к другим людям, к числу которых, прежде всего, принадлежит их супруг.

В целом по выборке наиболее часто предпочитаемым способом совладания с трудностями у мужчин, впервые ставших отцами, является проблемно-ориентированный копинг (заинтересованность и прямые действия по разрешению проблемы), на втором месте — копинг, ориентированный на избегание. Мужчины значительно реже, чем женщинами, используется эмоционально-ориентированный копинг. Обнаруженные различия в копинг-поведении матерей и отцов статистически значимы.

Повышающими или сохраняющими уровень психологического благополучия обоих супругов являются следующие сочетания индивидуальных стратегий:

- проблемно-ориентированный (у жены) — проблемно-ориентированный (у мужа);
- эмоционально-ориентированный (у жены) — проблемно-ориентированный (у мужа);
- избегание (у жены) — проблемно-ориентированный (у мужа).

Сопоставление стратегий совладания супругов, у которых произошли позитивные изменения в уровне психологического благополучия, позволили выявить специфические для семейной группы компоненты социальной поддержки, выполняющие роль её психотерапевтического ресурса:

- Синхронность в оценке значимости факта рождения ребёнка обоими родителями.
- Восприятие мужчинами рождения ребёнка как события, которое требует ответственного отношения к новой ситуации не только женщин, ставших матерями, но и молодых отцов.
- Способность мужчин включиться в решение трудностей, связанных с появлением ребёнка.
- Признание женщинами естественности участия отцов в решении проблем, связанных с появлением ребёнка в семье.
- Симметричность в использовании проблемно-ориентированного копинга, что проявляется в совместном обсуждении и поиске выхода из сложившейся ситуации.
- Принятие мужчинами повышенной эмоциональности женщин, их тревожности и растерянности, усталости от повседневности в сочетании с предоставлением своим жёнам поддержки путём включённости в ситуацию, её анализа, определения приоритетов, руководства в её решении.

Выделенные составляющие социальной поддержки в семье являются проявлением и подтверждением привязанности в отношениях супругов, их взаимной заботы, внимания и доверия друг к другу. Включённость обоих родителей в решение новых проблем, восприятие себя как части семейного целого способствуют оформлению границ семьи, формированию семейной идентичности. Отмеченные компоненты социальной поддержки в семье играют существенную роль в преодолении семейного кризиса, выполняют роль её психотерапевтического ресурса.

Таким образом, приведённые результаты исследований проявляют содержание и значение психотерапевтической функции для современной семьи, показывают возможные направления её изучения.

В заключение отметим, что психотерапевтическая функция семьи существовала всегда. Однако её значение в современной семье неуклонно растёт, в иерархии функций она занимает одно из ведущих мест.

В мире катастроф, неопределённостей, угроз человеку как никогда требуется надёжная сеть социальной поддержки. Среди множества объединений, которые существуют в современном мире (союзы, общества, клубы), именно в семье человек

может быть самим собой, именно семья может сохранять, восстанавливать и развивать его индивидуальность. Реализация психотерапевтического потенциала является и критерием, и условием благополучия семьи

Список

использованных источников

1. *Николс, М.* Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Т. Шварц // пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 960 с.
2. *Райгородский, Д. Я.* Психология семьи (Серия «Психология семейных отношений»): учеб. пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журна-

листики / Д. Я. Райгородский. — Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М». — 2002. — 752 с.

3. *Роджерс, К.* Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / К. Роджерс // пер. с англ. В. Гаврилова. — М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 288 с. (Серия «Психология для всех»).

4. *Гончарова, С. С.* Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследований: учеб.-метод. пособие / С. С. Гончарова, В. И. Слепкова. — Минск : БГПУ, 2010. — 200 с.

5. *Слепкова, В. И.* Теоретическое обоснование и возможности эмпирического исследования психотерапевтического потенциала семьи / В. И. Слепкова, Е. М. Жогаль // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К. В. Карпинский, Л. А. Пергамещик. — Гродно : ГрГУ, 2010. — 181 с.



СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОТЦОВСТВА

И. ГЛЯПИНЬСКА,

координатор проекта ассоциации «Образование и наука» (Польша, Варшава)

В настоящее время актуальна проблема отсутствия отца в семье. Он отсутствует как физически, так и эмоционально. Мужчины оправдывают свою пассивность тем, что они должны содержать, обеспечивать семью. Часто отец отстраняется от выполнения своей роли сразу после рождения ребёнка. Тогда все обязанности по уходу и воспитанию детей женщина берёт на себя.

Отсутствие отца или тяжёлые отношения с ним, по мнению психологов, способствуют возникновению нарушений в эмоциональном и социальном развитии детей, приводят к формированию низкой самооценки, неуверенности в социальных контактах, отсутствию чувства безопасности во взрослой жизни, повышенной агрессивности, неумению развивать конструктивные отношения, депрессивности, зависимому поведению. Поэтому очень важно, чтобы отцы осваивали умения проявлять заботу о детях, включаться в их жизнь.

В последнее время в Польше образуются всевозможные организации и инициативы, объединяющие мужчин: терапевтические группы «В мужском кругу», клубы отцов, блог «На пути мужественности» и др. Одной из таких инициатив явля-

ется Tato.Net, осуществившая в 2009 проект «Срочно нужен Отец», участие в котором приняли мужчины — студенты последних курсов, а также молодые отцы. В рамках проекта были организованы встречи, затрагивавшие темы мужественности, ответственности, сексуальности и роли мужчины в жизни ребёнка, а также проведены мастер-классы «7 секретов эффективного отцовства».

Главной целью мастер-классов стало просвещение мужчин по проблеме их роли в семье, предполагающей ответственность за жизнь и воспитание ребёнка.

Мастер-классы включали психологическое просвещение отцов по проблемам: физического и психологического развития ребёнка; основных принципов родительского, отцовского участия и поддержки детей; проявления уважения и любви к матери ребёнка; мужского авторитета, а также конструктивных способах разрешения семейных конфликтных ситуаций. Работу осуществляли опытные тренеры-мужчины, как психологи, так и успешные родители.

Также в рамках проекта был создан «Клуб отцов», заседания которого проводились раз в неде-