

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ РЕСУРС СЕМЬИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

В.И. СЛЕПКОВА

Статья посвящена мало разработанной, но весьма актуальной проблеме кризисной психологии семьи, которую можно обозначить как «психотерапевтический потенциал семьи». В ней приводятся данные эмпирических исследований, раскрывающие содержание психотерапевтической функции семьи, ее роль в аккумуляции семейных ресурсов для преодоления кризисных ситуаций жизненного пути семьи.

Ключевые слова: семья, психотерапевтический ресурс семьи, супружеское взаимодействие, личностная зрелость супругов, кризис семьи, сеть социальной поддержки.

Выдающиеся семейные психотерапевты Джой Хейли, Карл Витакер, Сальвадор Минухин, Марио Сильвини Палацолли, Моррей Боуэн, Вирджиния Сатир и многие-многие другие представили свой опыт психотерапевтической работы с семьями в целой серии замечательных книг. Это были разные семьи и по составу и по социальному положению, и по той проблеме, которая привела их к семейным психотерапевтам. Именно работа семейных психотерапевтов выявила феномен психотерапевтического ресурса семьи.

Но здесь правомерен вопрос: насколько закономерно, выводы, полученные на психотерапевтических сессиях в работе с неблагополучными семьями распространять на семью вообще и на семью, которая не планирует обращаться к психологам, т.е. на нормальную, здоровую семью? Здесь перед нами встает проблема координации и взаимопроникновения практической и академической психологий.

Итак, первый вопрос для обсуждения. Существуют ли психотерапевтические отношения в здоровых, благополучных семьях? Или актуализация психотерапевтического ресурса возможна только в процессе психотерапевтической работы профессиональных психотерапевтов при оказании психологической помощи семьям?

Во-вторых, если допустить, что семья обладает психотерапевтическим ресурсом, то можно ли его измерить в рамках научного исследования?

В-третьих, каково же содержание психотерапевтической функции современной семьи, какое место она занимает среди традиционно обозначаемых семейных функций.

Обращение к научной литературе показывает, что ученые (С.И. Голод, В.И. Зацепин; О.А. Карабанова, Н.Я. Соловьев, А.Г. Харчев, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис и др.) выделяют функции семьи, обладающую психотерапевтическим содержанием. При терминологических расхож-

дениях авторы сходятся на том, что психологическое здоровье членов семьи, их психологическое благополучие во многом зависит от того, удовлетворяются ли 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, в самовыражении и самоактуализации, в личностном росте.

Роберт Левант опираясь на положение о том, что люди имеют врожденную 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..

Зарубежные психологи гуманистического направления (К. Роджерс, (2001), Левант (1978)) выделяют *условия*, при создании 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.

Итак, анализ научной литературы позволяет выделить две стороны в психотерапевтической функции семьи. Во-первых, создание особого типа отношений, необходимых для реализации личностного потенциала, личностных изменений, личностного роста членов семьи. И во-вторых, аккумуляция и активизация семейных ресурсов для преодоления кризисных ситуаций жизненного пути семьи.

Для характеристики выделенных двух аспектов психотерапевтической функции современной семьи нами проанализированы результаты научных исследований, осуществляемых белорусскими психологами.

В рамках исследования Е.М. Жогаль [5] были получены результаты, которые расширяют возможности реализации терапевтического ресурса в супружеском взаимодействии. Обращение автора к теории объектных отношений современного психоанализа позволило выявить условия, которые способствуют психологическому росту брачных партнеров, развитию зрелых форм супружества.

Для изучения динамических процессов, имеющих место в супружеском взаимодействии, была использована экспериментальная процедура «Совместный Тест Роршаха». Диагностическое обследование проводилось в два этапа:

на первом этапе каждый из супругов работал со стимульным материалом индивидуально, на втором этапе 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.

В исследовании были установлены факторы, определяющие способность супружеской диады к созданию в процессе взаимодействия благоприятных условий для роста личностной зрелости брачных партнеров:

К ним относятся:

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

На основании результатов исследования культуры супружеского взаимодействия, а также стратегий поведения партнеров 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. Особенностью данного вида взаимодействия является релятивная 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 взаимодействия в таких парах 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 се-

мье 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.

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 по отношению мужа создаёт атмосферу безопасности во взаимодействии. Такое поведение ведет к росту личностной зрелости обоих партнёров, к стабилизации границ Собственного Я мужчины и женщины.

Рассмотрим второй сценарий супружеского взаимодействия: «Я – для тебя, ты – для меня».

Супружеское взаимодействие по этому сценарию основывается на стремлении супруги реализовать отношения равноправного партнерства. И базируется на признании обоими партнерами значимости взаимной поддержки, взаимопонимания и согласованности мнений. В процессе поиска совместной версии ответа жена проявляет поддержку, согласие, высказывает своё мнение, и в тоже 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.

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 партнера обладает психотерапевтическим потенциалом.

Преобладание в супружеском взаимодействии таких ограничительных и запрещающих действий, как обесценивание, подавление и неприятие, способствуют созданию атмосферы, которая воспринимается партнерами как «напряженная – 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 партнера, используют защитную стратегию избегания эмоционального вовлечения в супружеский конфликт, либо, напротив, прибегают к открытому соперничеству.

Таким образом, проведенное 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. 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 цикла и жизненного пути личности и семьи при их преодолении (вторая сторона психотерапевтической функции).

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

В исследовании А.В. Ефухиной [4] 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 ребёнка.

Установлено, что в большинстве супружеских пар (65,7%) уровень психологического благополучия не изменился, у 14,3% супружеских пар выявлена тенденция к повышению, у 20,0% – к понижению уровня психологического благополучия после появления ребенка 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. 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 выбираемым способом совладания с трудностями у мужчин, впервые ставших отцами, является проблемно-ориентированный копинг, второе место у мужчин занимает копинг, ориентированный на избегание. Мужчинами значительно реже, чем женщинами используется эмоционально-ориентированный копинг. Повышающим или сохраняющим уровень психологического благополучия обоих супругов в ситуации нормативного кризиса рождения первого ребенка является следующее сочетание индивидуальных стратегий:

1. проблемно-ориентированный (у жены) – проблемно-ориентированный (у мужа);
2. эмоционально-ориентированный (у жены) – проблемно-ориентированный (у мужа);
3. 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 ее психотерапевтического ресурса:

- Синхронность в оценке значимости факта рождения ребенка обоими родителями.
- Восприятие мужчинами рождения ребенка 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 ребенка.
- Признание женщинами естественности участия отцов в решении проблем, связанных с появлением ребенка 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 женам поддержки путем включенности в ситуацию, ее анализа, определения приоритетов, руководства в ее решении.

Выделенные составляющие социальной поддержки в семье являются проявлением и подтверждением привязанности в отношениях супругов, их взаимной заботы, внимания и доверия друг к другу. Включенность 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 выполняют роль её психотерапевтического ресурса в преодолении семейного кризиса.

-
1. *Николс, М.* Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 960 с.
 2. *Райгородский, Д.Я.* Психология семьи / 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.
 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. Пергамешик. – Гродно: ГрГУ, 2010 – С. 181–189.