

Л. Г. Жедунова, Н. Н. Посысов

**Современная семья: мишени психотерапевтического воздействия**

В статье раскрываются особенности современной семьи, обусловленные воздействием средовых факторов, возрастанием ценности индивидуальности и потребности в автономности, подчеркивается неоднозначный характер этого воздействия. Описаны инвариантные психологические характеристики, позволяющие рассматривать семью как субъект психотерапевтического взаимодействия. На основании собственного опыта работы с семьей авторы обосновывают целесообразность использования топологически-событийного подхода, позволяющего выстраивать практику работы по оказанию психологической помощи семье с опорой на выявление существенных, инвариантных и уникальных ее характеристик. Выделены мишени психотерапевтического воздействия – элементы семейной системы, изменение психологического содержания которых может с большей вероятностью привести к актуализации ресурсов семьи и восстановлению ее полноценного функционирования. В статье анализируется новый тип современной семьи, так называемая «дистанционная семья», в которой один из супругов вынужден жить и работать вдали от семьи. Рассматривается динамика супружеских и детско-родительских отношений, формирующая проблемное поле семьи, психологическим содержанием которого нередко является утрата психологической интимности. В данном случае мишенью психотерапевтического воздействия может быть внутрисемейная коммуникация, посредством которой можно восстановить утраченную интимность или сформировать ее заново на существующем уровне возможностей. Отношения между сиблингами, особенно в сложно организованной семье, также может выступать в качестве мишени психотерапевтического воздействия.

**Ключевые слова:** автономность, топологически-событийный подход, переживание разделенности жизни, психологическая интимность, внутрисемейная коммуникация, «дистанционная семья», проблемное поле семьи, мишень психотерапевтического воздействия.

L. G. Zhedunova, N. N. Posysoev

**A Modern Family: Targets of Psychotherapeutic Influence**

In the article are revealed features of the modern family caused by influence of environmental factors, increase of value of identity and need in autonomy, the ambiguous nature of this influence is emphasized. The invariant psychological characteristics, allowing to consider a family as a subject of the psychotherapeutic interaction are described. On the basis of own experience of work with a family the authors prove expediency to use a topological-event approach, allowing to build practice of work on rendering a psychological assistance to the family with support on revealing of essential, invariant and its unique characteristics. Targets of the psychotherapeutic influence – elements of the family system are allocated, change of their psychological contents can lead with great probability to update resources of the family and restoration of its full functioning. In the article a new type of the modern family, so-called "a remote family" where one of spouses is compelled to live and work far from the family is analyzed. Is regarded dynamics of the matrimonial and child-parental relations forming a problem field of the family, psychological contents is quite often a loss of psychological intimacy. In this case, a target of the psychotherapeutic influence can be intra-family communication by means of which it is possible to restore the lost intimacy or to create it again on the existing level of opportunities. Relations between siblings, especially in a difficult organized family, also can act as a target of the psychotherapeutic influence.

**Keywords:** autonomy, a topological-event approach, experience of the separated life, psychological intimacy, intra-family

communication, "a remote family", a problem field of the family, a target of the psychotherapeutic influence.

В современных условиях семья претерпевает целый ряд изменений, обусловленных воздействием внешних средовых факторов. Индустриализация, усложнение производственных процессов, урбанизация привели к росту мобильности населения, росту личной свободы, эмансипации женщин, эмансипации детей от родителей, усложнению способов социализации. В целом происходящие изменения можно характеризовать как возрастание ценности индивидуальности. На

психологическом уровне это отражается в увеличении автономности (и потребности в ней) современного человека. Для семейных отношений этот результат противоречив и не может быть оценен в категориях «хорошо – плохо»: он решил одни проблемы и создал другие. Так в частности одной из серьезных проблем современной семьи является обеднение событийной насыщенности жизни (наиболее важные события, требующие эмоционального проживания, как и

источники получения удовольствия, перемещаются за границы семьи).

Для работающего с семьей психолога необходимо понимать, каким образом изменения, произошедшие в массовом сознании, могут влиять на психологическую проблематику семьи. Происходящие в семье изменения можно охарактеризовать как кризис традиционных семейных устоев. Наблюдается отказ от преданности браку на всю жизнь, интенсификация разводов и распад браков, увеличение числа неполных семей и семей с неродными родителями.

Есть основания предполагать, что семья как социальный институт может потерять свою привлекательность и ценность, поскольку основные потребности, которые удовлетворялись ранее только внутри семьи, могут теперь удовлетворяться и вне нее. Исчезает необходимость устанавливать, поддерживать и сохранять длительные устойчивые отношения между мужчиной и женщиной, свидетельством чего является появление альтернативных форм семейных союзов (пробные браки, гостевые, однополые, заключение контракта на услуги суррогатного материнства для мужчин, не желающих вступать в брак и т. п.). Немаловажную роль в активизации установок на возможную временность брака играет миф о беспоследственности развода. Такое представление является своеобразной защитной реакцией в ответ на распространенность разводов и субъективную неизбежность развода в собственной жизни.

Семейному психологу приходится признавать, что существуют различные варианты структуры семьи. Надо быть готовым к тому, что клиент, обратившийся за помощью, является членом нетрадиционной структуры: смешанной семьи с приемными детьми, участником сожительствующей гомосексуальной пары, неполной семьи и т.п.

Однако жизнестойкость института моногамии предопределена богатством его эволюционного потенциала и инертностью культуры. Ценности моногамии (ощущение прочности и стабильности отношений, разделенности жизни с одним партнером) вряд ли будут исчерпаны в первой половине XXI века. Альтернативные модели семей, скорее всего, будут продолжать свое существование, вполне возможно, что в скором времени могут появиться новые формы совместных отношений, реализующих те или иные семейные функции.

Несмотря на вариативность форм семейного устройства, работа с семьей предполагает выде-

ление некоторых инвариантных ее характеристик, позволяющих рассматривать семью как субъект психотерапевтического взаимодействия.

В рамках нашей консультационной работы мы рассматриваем семью как:

- особое пространство совместной жизнедеятельности, внутри которого удовлетворяются специфические потребности людей, связанных кровными, родственными и эмоционально-значимыми отношениями. Речь идет о базовых потребностях в автономности (сохранении индивидуальности) и совместности (разделенности жизни со значимым другим);

- особое пространство совместной жизнедеятельности, в границах которого проживаются наиболее значимые события жизни.

Таким образом, наиболее продуктивным подходом к пониманию семьи является, на наш взгляд, *топологически-событийный подход*, позволяющий выстраивать практику работы по оказанию психологической помощи семье с опорой на выявление существенных инвариантных и уникальных ее характеристик [5].

Мы разделяем основные положения системной модели консультирования семьи (С. Минухин, Дж. Хейли, К. Витакер, В. Сатир, А. Варга). Согласно этой модели, семейное пространство представляет собой довольно сложно устроенную структуру, состоящую из различного рода элементов, живущую по законам живого организма, проходящего в своем развитии целый ряд фаз и этапов. Это представление дает нам возможность фокусироваться на таких значимых параметрах и характеристиках семейной системы, как границы, коалиции, подсистемы, которые определяют ее уникальность и детерминируют возникновение возможных «сбоев» в функционировании при взаимном удовлетворении ряда специфических потребностей членов семьи. Опираясь на собственный опыт семейного консультирования, мы относим к этим потребностям такие, надежда на удовлетворение которых в большей степени субъективно связывается с существованием в пространстве семьи:

- потребность в автономности;
- потребность в совместности;
- потребность в символическом продолжении жизни после смерти.

В контексте семейного консультирования мы рассматриваем жизнедеятельность в двух аспектах:

- как проживание различных эмоционально значимых жизненных событий;

- как жизнетворческую деятельность по воспроизводству жизни.

Можно отметить, что субъективно ценность семьи как особого пространства, обеспечивающего разделенность жизни с другим человеком, определяется тем, насколько существующие в ней взаимоотношения позволяют воспроизводить эмоционально значимые события. Эти события позволяют человеку переживать те или иные желанные и привычные для него состояния. Причем для одних людей в этой роли будут выступать позитивные, конструктивные состояния и эмоции (например, такие как нежность, радость, слияние, близость), а для других — негативные, деструктивные состояния и эмоции (такие как гнев, обида, вина, страх). Это объясняет создание и долговременное существование семейных союзов, внутри которых супруги создают условия для взаимного удовлетворения невротических потребностей.

В зрелой функциональной семье границы четкие, гибкие. В проблемной, дисфункциональной семье границы жесткие, неясные, проницаемые, что ведет к спутанности, сложности отношений. Одна из задач психологического консультирования семьи связана с оказанием помощи в восстановлении и перестраивании внешних и внутренних границ семьи. Это может быть связано с необходимостью совместно прожить и пережить экзистенциально значимые события (например, сепарация от родителей, рождение ребенка, смерть, переосмысление личной истории или истории собственного рода в связи с получением информации о ранее скрываемых фактах прошлой жизни родителей).

Используемое нами понятие *мишени психотерапевтического воздействия* может быть определено как точки приложения сил семейного психотерапевта, представляющие собой определенные элементы семейной системы, изменение которых может с большей вероятностью привести к актуализации ресурсов семьи и восстановлению ее полноценного функционирования.

Это предполагает наличие у психолога представления о нормальном (здоровом) функционировании семьи. В структуре семьи выделяют три дифференцированные подсистемы: супружеская, родительская и сиблинговая, каждая из которых служит для удовлетворения потребностей ее членов. В качестве мишени воздействия могут выступать «сбои» в функционировании каждой из выделенных подсистем. Так, например, при анализе супружеских отношений в качестве одной

из важных является тема нахождения баланса между автономностью и совместностью без переживания деструктивных чувств. В связи с тем, что в современной семье мужчина и женщина становятся все более автономными, происходит сокращение поля их взаимодействия, что в предельном варианте ведет к эмоциональному отчуждению и переживанию пустоты, скуки и равнодушия к партнеру.

Усиление ценности индивидуальной жизни, личных потребностей и интересов своей обратной стороной имеет снижение мотивации к учету и пониманию партнера. Проблематизируется одно из важнейших предназначений семьи – возможность переживания разделенности жизни с другими. Парадоксально, но этому отчасти способствует обилие психологических и психотерапевтических практик, ориентированных на усиление эгоцентризма, повышенное внимание к собственному внутреннему миру, умение предъявлять себя и свои потребности. Идея личностного роста, заимствованная в гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу и др.) в ряде случаев трансформируется на практике в так называемую «невротическую самодостаточность». Этот тезис нуждается в уточнении. Истинная самодостаточность предполагает открытость к контакту, гибкость личностных границ, чуткость к состоянию и потребностям другого. Иными словами, способность *быть в присутствии другого* [6]. При невротической самодостаточности основной является потребность в сохранении своих границ, своей целостности, своих психологических ресурсов за счет уклонения от контакта, избегания ситуаций, в которых возникает опасность «быть использованным». В практике семейного консультирования этот феномен проявляется в форме взаимных претензий и обид супругов.

«Я прихожу домой, чтобы расслабиться после рабочего дня и восстановить силы, а вынужден включаться в ее переживания по поводу мамы, детей, работы, здоровья...».

«Он хочет второго ребенка и ему наплевать на мою усталость, на мое желание продолжить учебу. Мне обидно, что он видит во мне детородную машину, а не самостоятельную личность».

«Она хочет, чтобы я изменил свои привычки, обижается, но я не собираюсь подстраиваться под ее привычки, пусть принимает меня таким, какой я есть».

Переживание разделенности жизни с другим связано с построением внутрисемейной комму-

никации, способствующей формированию особого психологического состояния интимности. Под интимностью мы понимаем многоплановое чувство, включающее переживание близости с другим человеком без переживания потери себя. Семейная интимность предполагает общую историю и общие семейные традиции, особый язык, общие переживания, включенные в событийный ряд, значение и смысл которых известны только данной паре. Будучи неизвестными и непонятными для других людей, не входящих в семью, эти особенности рождают у супругов ощущение особого «тайного союза», и составляют психологическое содержание внешних границ приватного межличностного пространства. Наличие интимности, как характерной черты супружеских отношений позволяет переживать ощущение разделенности жизни независимо от того, близко или далеко друг от друга находятся супруги в настоящий момент времени.

Нам бы хотелось здесь акцентировать внимание на появлении особого типа семейных отношений, с которыми мы все чаще сталкиваемся в практике семейного консультирования. Речь идет о семье (условно обозначим ее как *дистанционную*), в которой муж, заботясь о семейном финансовом благосостоянии, вынужден жить и работать вдали от нее, возвращаясь на время отдыха. В этих условиях внутрисемейная коммуникация начинает приобретать черты формального делового общения, обмена информацией с нарастанием отчужденности, тревожности и напряжения. Жизнь такой семьи можно описать как чередование двух фаз: фазы совместной жизни и фазы раздельной жизни. При принятии решения о такой форме проживания супруги надеются на то, что им удастся сохранить близкие отношения, что временное отсутствие мужа может быть компенсировано интенсивностью общения во время встреч. Нередко в таких случаях возникает целый ряд трудностей, обусловленных как логикой развития самой ситуации, так и нереалистичностью ожиданий.

Так, например, женщина привыкает к эпизодической включенности мужа, начинает самостоятельно принимать решения, касающиеся повседневной жизни, воспитания детей, таким образом, формируется общность, в которой мужчины все труднее находят себе место. Семейные отношения начинают приобретать характер худшего варианта гостевого брака, где муж либо выполняет символическую функцию, не имея при этом реального влияния, власти и ощущения

эмоциональной включенности в жизнь семьи, либо возможен другой вариант. Привыкая к тому, что жена успешно справляется с организацией жизни семьи без него, муж разрешает себе вовлекаться в события и отношения, не связанные с семьей. Фактически у него возникает отдельная от семьи частная жизнь, эмоциональное переживание которой он не стремится разделить с семьей.

Следует подчеркнуть, что за этим не обязательно стоит супружеская измена, это могут быть дружеские отношения, увлечения, интересы, объединяющие его с другими людьми, приобретающими все большую значимость.

В данном случае мишенью психотерапевтического воздействия может быть внутрисемейная коммуникация, посредством которой можно восстановить утраченную интимность или сформировать ее заново на существующем уровне возможностей.

Анализ детско-родительских отношений неизбежно актуализирует темы, связанные со способностью родителей удовлетворять потребности ребенка в безопасности и развитии, восстановлении иерархии власти (в случае утраты родительского влияния).

В качестве мишени воздействия могут выступать и отношения между детьми, особенно в тех случаях, когда семейное пространство сложно организовано и включает в себя родных и приемных детей, совместных детей и детей от прошлых браков одного из родителей. В данном случае темой для проработки и осознания является то, как внутри семьи детям обеспечивается возможность свободного экспериментирования по созданию норм и правил взаимодействия и разрешения конфликтов внутри детской подсистемы.

#### Библиографический список

1. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст] / А. Я. Варга. – СПб. 2001. – 182с.
2. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта [Текст] / К. Витакер. – М., 1998. – 208с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст] А. Маслоу. – СПб. – Питер. – 2006. – 352с.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии [Текст] / С. Минухин, Ч. Фишман. – М., 1998. – 304с.
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М., 2004. – 328с.
6. Робин Ж.-М. Быть в присутствии другого [Текст] / Ж.-М. Робин. – М., 2008. – 283с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. – 1994. – 233с.

8. Сатир В. Как строить себя и свою семью [Текст] / В. Сатир – М., 1992. – 192с.

**Bibliograficheskiy spisok**

1. Varga A. YA. Sistemnaya semejnaya psikhoterapiya [Текст] / A. YA. Varga. – SPb. 2001.- 182s.

2. Vitaker K. Polnochnye razmyshleniya semejnogo terapevta [Текст] / K. Vitaker. – М., 1998. – 208s.

3. Maslou A. Motivatsiya i lichnost' [Текст] / A. Maslou. – SPb. – Piter. – 2006. – 352s.

4. Minukhin S., Fishman CH. Tekhniki semejnoy terapii [Текст] / S. Minukhin, CH. Fishman. – М., 1998. – 304s.

5. Osnovy psikhologii sem'i i semejnogo konsul'tirovaniya / pod obshh. red. N. N. Posysoeva. – М., 2004. – 328s.

6. Robin ZH.-M. Byt' v prisutstvii drugogo [Текст] / ZH.-M. Robin. – М, 2008. – 283s.

7. Rodzhers K. Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka [Текст] / K. Rodzhers. – 1994. – 233s.

8. Satir V. Kak stroit' sebya i svoyu sem'yu [Текст] / V. Satir – М., 1992. – 192s.