

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи

Содержание

РЕПОРТАЖ В НОМЕР

4 Виват, победители!

ГЛАВНАЯ ТЕМА

10 Семья как система

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

16 Браки заключаются на небесах?

Уроки психологического здоровья

22 Внутренние демоны

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

28 Соломку бы подстелить

ДЕТСКИЙ МИР

32 Встань в угол!

РАВНОВЕСИЕ

38 Парадоксы семейной жизни

ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

44 Союз непохожих

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
РЕДАКТОРА
Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Абульханова-Славская К.А.
Грачева О.Е.
Гусева Л.И.
Барабанщикова В.В.
Забродин Ю.М.
Донцов А.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Малых С.Б.
Постников И.В.
Холостова Е.И.

РЕДАКТОР
Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ
109125, Москва, 2-й Саратовский
проезд, д. 8, корп. 2
E-mail: info@msph.ru

СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА





Семейная система парадоксальна, как все живое, и строится на компромиссе между родительским желанием сохранить свой образ мира и настойчивым требованием потомков привнести нечто новое в эту жизнь.

Рассматривая семью как систему, приходим к выводу: «Целое больше, чем сумма его частей», то есть создавшаяся семья обладает новыми целями и задачами, нежели личные потребности мужа и жены. То есть в семье – круговая причинность. Поэтому люди и ведут себя по-особому. Часто кто-то из семьи понимает неадекватность своего поведения, но ничего изменить не может, потому что его реакции задаются той системой и той ролью, которую ему отвели.

В этом выпуске мы познакомимся с ключевыми законами семейной системы – законами постоянства (гомеостаза) и развития. Изменения в системе происходят медленно и с серьезным сопротивлением. Можно выделить два типа семейных систем по признаку того, как они разрешают эти противоречия: семьи функциональные и дисфункциональные.

Этому и посвящен четвертый выпуск нашего журнала.



ВИВАТ, ПОБЕДИТЕЛИ!

Конкурс «Московские мастера по профессии: психолог-2021» проводился в режиме онлайн.

Финалистами стали восемь участников из разных учреждений города.

Призеры конкурса:

Татьяна Шмарина,
ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России» – 1-е место;

Алексей Икорский,
ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» – 2-е место;

Ольга Савельева,
ГБУЗ «ПКБ № 4 имени П.Б. Ганнушкина ДЗМ» – 3-е место.



Организатор финального этапа конкурса – Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы.

Из приветствия Ольги Евгеньевны Грачевой, первого заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: «Москва – единственный регион, в котором есть государственное бюджетное учреждение по психологической помощи населению. Последние два года ситуация с пандемией еще раз подтвердила, что психолог – третья по счету, после врачей и социальных работников, профессия, которая по-особенному нужна жителям города. Здесь сегодня собрались представители всех основных областей, где психология так или иначе является либо ведущей, либо сопутствующей услугой. Во-первых, здравоохранение. Для чрезвычайных ситуаций это тоже важный элемент и направление деятельности; социальные работники, службы занятости, которые сейчас включаются в новый формат работы по содействию в подборе подходящей профессии. Я хотела бы сказать, что этот конкурс является особенным, потому что в нем впервые принимают участие представители негосударственного сектора психологии».

Наблюдая за выступлениями участников, судьи давали оценку отдельно каждому этапу. Три призовых места распределили между собой набравшие наибольшее количество баллов. Конкурсанты, не занявшие призовые места, стали обладателями специальных дипломов в различных номинациях.

Самый сложный и ответственный этап турнира – психологическая викторина по пяти темам: Классические психотерапевтические подходы; Популярная литература по психологии; Современные методы и подходы психологической работы; Психологи современности; Перспективы развития психологии. Те задания, которые



остались «за кадром», перешли в формат блиц-опроса. За доли секунды нужно было найти правильный ответ.

Сложность заданий, разработанных организаторами, отметили и участники, и жюри.

Конкурс – это не только интерактивный формат встречи, но и юмор, острота реакции и... новые предложения. Так, один из членов жюри, Валерий Васильевич Зацепин, ведущий психолог Московской службы психологической помощи населению, кандидат психологических наук, инициировал проект «Клуб практических психологов», куда пригласил всех восьмерых участников.

Финал конкурсной программы содержал следующее задание: на экране один за другим появлялись сцены из советских фильмов: «Берегись автомобиля», «Обыкновенное чудо», «Двенадцать стульев», «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». Конкурсанты должны были «считать» эмоции и действия героев и дать оценку по каждому фрагменту, таившему в себе конфликты, шантаж, агрессию, – зачастую анализ ситуаций не уступал закрученности сюжетов.

Председатель жюри Евдокия Ивановна Холостова отметила: «Во время



пандемии все население столкнулось с очень сложной ситуацией, когда человек оказался в стрессе, депрессии, один на один с бедой. И нужно было найти такие слова, чтобы люди поняли: мы рядом с ними. И психологи Москвы это делают великолепно. Они сегодня работают в наблюдениях, идут к одиноко проживающим домой, в многодетные семьи, дают профессиональные советы, компетентно

консультируют. Мы рады тому, что в городе так успешно развивается психологическая служба».

Действительно, эта профессия стала одной из самых востребованных. А ее представители, сегодняшние конкурсанты, – мастерами своего дела. Они с успехом продемонстрировали боевой дух, стремление к победе, умение владеть аудиторией, профессионализм и обаяние.







НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ПЬЕДЕСТАЛА

Алексей Икорский занял в конкурсе «Московские мастера по профессии: психолог-2021» второе место. Желание участвовать зрело в нем давно. Яркое выступление нашего коллеги запомнилось и жюри, и зрителям, безусловно появились фанаты в чате, поэтому хочется расспросить его о конкурсе и поздравить с яркой победой.

– Алексей, как вы пришли в профессию, что вдохновило, какие сомнения сопровождали в начале пути?

– Психологом стал в Пензе, где жил в то время: когда-то, стихийно пройдя первый тренинг, понял, психология – это мое. Начал читать профильную литературу. Интересовало все, что связано с мотивацией: личной, других людей.

Общаясь, понял, что мне интересно докапывание до сути. Люди рассказывали о себе, делились проблемами, тревогами.

Поступил в Пензенский филиал Московского открытого социального университета. Чуть позже понял, что неудержимо тянет к практическим аспектам науки. Изучал курсы, тренинги, начал приезжать в Москву. И стал учиться на курсе холистической практической психологии МГПУ профессора Романина.

Через 2 года – диплом государственного образца и фактически сразу первые «пробы пера», частная практика. Сотрудничал с центрами, отдельными клиентами, был сотренером, вел группы. Основное же образование получил в Московском городском открытом психолого-педагогическом университете по курсу «Клиническая психология».

– Вы многодетный папа. Признайтесь, ваши дети были первыми клиентами?

– Совпадение, наверное, но параллельно я учился на курсе «Возрастная психология». Дочке в тот момент было 12 – пубертатный период, сыну 8 лет: наметился первый кризис взросления, когда ребенок начинает чувствовать себя более взрослым. Понять детей мне помогли университетские занятия. Понимал, почему так, а не иначе ведут себя дети: сын перечит, высказывается чересчур дерзко.

Раньше я бы его останавливал: ты что дерзишь-то? А тут... понял его психологическую ценность, наука это объясняет так: мальчик уже начинает чувствовать себя взрослым и требует соответствующего уважения.

Как только я поменял позицию и начал прислушиваться к сыну, говоря: «Ты стал такой большой!», он перестал дерзить, предъявлять претензии, конфликт растворился.

– Теперь перейдем к конкурсу... Как готовились, расскажите, и какой урок вынесли? Чем стал для вас конкурс?

– Во-первых, это платформа, на которой сходятся психологи разных отраслей. За рамками форума мы не так часто пересекаемся и мало знаем, кто чем занят. То есть конкурс – это обмен опытом. И еще. При подготовке я перечитал многие лекции... и понял: когда смотришь на теорию с позиции многолетней практики, некоторые методики, упражнения, которые были пустым звуком, вдруг начинают играть новыми гранями. Отметил, какие работы обязательно пересмотрю, чтобы углубить и продвинуть знания. Мне стали интересны темы, не совсем раскрытые, хочется лучше их понять, более полно изучить.

– Какой этап конкурса показался самым сложным?

– Викторина! Приходилось отвечать, не теряя темпа, подключать скорость реакции, но не всегда получалось...

В блице, к примеру, нужно время, чтобы взвесить, обдумать ответ, а времени-то почти и нет. Когда приходило решение, уже кто-то другой поднимал руку. Скорость реакции – моя характерная особенность, я, увы, был в невыигрышном свете. Да, это был самый сложный турнир.

– А какой этап считаете наиболее ярким?

– Третий, когда нужно было давать психологический анализ предложенному фрагменту из популярного фильма советских времен. Главная задача в этом задании – не увлечься сюжетом, а найти рациональное звено жизненной ситуации на экране, вернуть себя в профессиональную позицию, а не в позицию зрителя.



– Если бы была возможность участвовать в таком конкурсе на следующий год, как бы вы изменили свою подготовку к нему?

– В любом случае планку психолога нужно держать на высоком уровне, поэтому независимо от того, участник я или нет, необходимо чаще вырываться из рутины, мониторить то, что происходит в нашей профессии... Понимать, какие проводятся конференции, почему сталкиваются профессиональные интересы, то есть укреплять теоретическую базу.

– А как вы ответили на вопрос ведущего: каково ваше профессиональное кредо?

– Мое кредо? Это как птица с двумя крыльями – любовь и мудрость. С одной стороны, к мудрости ведет осознанность, а принятие мира – к состоянию любви.

– Тогда еще один вопрос. Кто-нибудь из ваших детей последует вашему примеру и станет психологом?

– Старшая дочь жалеет, что закончила вуз по специальности «Педагог», в то время когда ей с 3-го курса стала интересна психология. Ей все вокруг говорили, что педагоги более востребованы, чем психологи, но сейчас сказала, что будет учиться на психолога обязательно.



СЕМЬЯ
КАК
СИСТЕМА



Наталья
ЕРЕМИЧЕВА,
клинический
психолог,
системный семейный
терапевт,
эмоционально-
фокусированный
супружеский терапевт

Скромность и доброта больше
нужны в семейной жизни,
чем остроумие и гордая красота.

Дафна Дю Морье

Смотреть на семью с точки зрения системы начали в 50-е годы прошлого столетия. Благодаря возросшему интересу к кибернетике мы получили удобную, достаточно простую модель для понимания, что происходит внутри этого живого механизма на самом деле. За это время подход не только не потерял актуальности, но и подтвердил свою эффективность.

Частые обращения

Представим, что к психологу пришли родители с проблемами в поведении подростка. Взрослые большую часть времени уделяют работе, но как только у сына падает успеваемость и портится поведение в школе, родители вынуждены больше включаться в дела семейные. И вот папа уже намного раньше приходит с работы, уделяя больше времени жене и ребенку. Мама, в свою очередь, также более интенсивно включается. Она нуждается в поддержке для того, чтобы проводить воспитательные беседы, взаимодействовать с классным руководителем, школьным психологом. Как результат – симптом в виде проблемного поведения ребенка сработал на сплочение семьи.

Папа помогает сыну выполнять домашние задания, у мамы высвобождается свободное время на уборку, готовку, она больше внимания уделяет мужу. Система уравнивается благодаря сплоченности родителей, и симптом ребенка если и не исчезает полностью, то купирует остроту ситуации.

Как поможет это знание решить проблему? Очень просто: когда у пары больше времени друг на друга, когда они объединяются против общего врага, симптом уходит. Значит, если их сплотит общее

дело или событие, причем позитивное, то симптом в виде проблемного поведения ребенка и не понадобится.

Законы развития и гомеостаза

Семейная система всегда живет по вполне понятным законам: развития и гомеостаза (возможность системы оставаться в целостности, удерживаться в постоянстве). В идеале между двумя противодействующими силами должна быть гармония.

С одной стороны, система стремится к развитию: человек создает семью, рождает и воспитывает детей, проживая вместе с ними нормативные кризисы. Затем дети, вырастая, уходят во взрослую жизнь, это так называемая стадия пустого гнезда, когда родители в зрелом возрасте остаются вдвоем и их фокус внимания снова перемещается либо на себя, либо на появившихся еще детей или даже внуков.

С другой стороны, симптом в виде болезни или проблемного поведения

всегда будет регулировать дистанцию между членами семьи, для того чтобы обеспечить выживание конкретной системы. Представьте ситуацию, в которой муж начинает все чаще и дольше задерживаться на работе. Закон гомеостаза сработает таким образом, что супруга будет вынуждена прояснить, что происходит, возвращая контакт с мужем, стараясь понять, в чем проблема.

Границы системы

Семья как система входит в состав макросистемы, а это социальные институты, общество, которое ее окружает.

У семьи есть внешние границы, которые отделяют ее членов от людей, не являющихся ее частью. Для того чтобы понять, закрытые или открытые это границы, существует шутка: «Расскажите, пожалуйста, а вы до или после гостей убираетесь дома?».

К семье с закрытыми границами нельзя просто так прийти в гости – только по приглашению или предварительной до-



Семья как система входит в состав макросистемы, а это социальные институты, общество, которое ее окружает

говоренности. А вот в семью с открытыми границами можно попасть без проблем.

Есть семьи, в которых принято делиться личным. В такой семье бабушка может знать в подробностях, что происходит на работе у зятя. А есть семьи, в которых бабушки и дедушки не знают даже о важных событиях: например о том, что появляется новый член семьи, они узнают только после его рождения. Это не плохо и не хорошо, в системной модели это одна из характеристик.

Существует взаимосвязь: если внешние границы закрыты, то внутренние, напротив, открыты и проницаемы. Члены семьи слиты, роли и ответственность спутаны и переплетены.

Так, родители ребенка живут его жизнью, возят на всевозможные секции и соревнования, злятся и огорчаются на неуспехи и неудачи чада, так как воспринимают их как свои собственные. Скорее всего, родители, как и ребенок, не будут много и открыто общаться с теми, кто не является частью семьи.

Иерархия в семье

Если система перевернута, то родители будут считаться с мнением ребенка там, где они могли бы справиться самостоятельно. Чаду сложно принимать не свои, а родительские решения, появляется больше тревоги. Со стороны таких детей чаще видят избалованными, невоспитанными. Их поведение отражается на всей системе. Поэтому если вовремя не

выстраивать границы и иерархию семьи, они могут удерживаться в системе благодаря появлению симптома.

Внутри системы есть подсистемы: супружеская, детская, прародительская. И, конечно, они не равны по ответственности и обязательствам. Старшие всегда имеют приоритет.

Даже в рамках одной подсистемы дети не равны между собой и отличаются по порядку рождения. У старшего ребенка может быть больше обязанностей, но и прав у него от этого не меньше.

Старший брат или сестра могут посмотреть за младшими, оказывая помощь родителям. Но они не обязаны этим заниматься и имеют право отказаться. Они не становятся функциональными родителями для братьев или сестер, а продолжают оставаться детьми в этой системе.

Традиции и правила

Хорошим подспорьем для решения конфликтов в детской подсистеме будут служить ритуалы и правила. Родители могут рассаживать детей по старшинству за обеденным столом, раскладывать пищу, начиная со старшего ребенка, укладывать на ночь.

В каждой системе есть свои традиции. А бывают правила, о которых договариваются, и все знают, почему так происходит.

Например, папа встречает маму с работы, когда она возвращается поздно вечером или если она идет с тяжелыми сумками.



Владимир Леви
«СЕМЕЙНЫЕ ВОЙНЫ»

Метафора, 2010

Продолжая «Травматологию любви», известный психотерапевт и писатель Владимир Леви создал новую книгу – о душевных травмах и конфликтах в семье, о лечении отношений, о поиске сбережений, возвращении и обновлении семейного счастья. Жизненное руководство, поддержка, конкретная помощь для женщин и мужчин всех возрастов. Просто и для всех.

Здесь вы не найдете заумных терминов и волшебных формул любви. Это книга-обсуждение. Автор описывает жизненный случай и тут же проводит текстовый «консилиум». Истории полезны тем, что вы учитесь смотреть на себя со стороны. Владимир Леви не дает универсальных рекомендаций или конкретного руководства к действиям. Он заставляет нас размышлять и подталкивает к правильным решениям.

А существуют правила негласные, и иногда мы понятия не имеем, почему в семье принято жать на звонок входной двери, а не открывать ее ключом. Так сложилось. Но подростку ребенку не всегда комфортно отрываться от своих дел – это правило может вызывать протест.

Те или иные ритуалы и договоренности могут устаревать с течением времени, поэтому важно иметь возможность договариваться заново каждые 3-4 года.

Нелинейные изменения

Семья – сложная система, и все, что происходит в ней, – нелинейно. Например, у папы на работе повышение. Он этого очень хотел, как и его супруга. Но если этого события долго не было и тема стала проблемной, то жена могла перегореть и не оказать нужной поддержки, не разделять радость так, как этого бы хотелось ее мужу. Подобная ситуация способна стать причиной конфликта и непонимания. Ссора родителей не прошла бесследно для ребенка, дочь не смогла сосредоточиться на уроках и не подготовилась к контрольной работе, написав ее на неудовлетворительную оценку. У ребенка снизилась успеваемость. Эти два события не связаны линейной логикой – они системны.

Любой параметр, характеристика системы позволяют семье развиваться, оставаться вместе. Есть общий дом, быт, развлечения и интересы, эмоциональная вовлеченность – все это мощные инструменты для того, чтобы оставаться вместе.

Если они дают сбой, то болезни, проблемное поведение детей, измены и прочие неприятные события могут прийти в семью, чтобы, как ни странно, стабилизировать ее.

Можно бороться с причиной, а можно – со следствием. Системная логика позволяет шире посмотреть на причину проблемы, а значит, способствует появлению более эффективного решения.

ТРЕНИНГ ПОВЕРЬ В СЕБЯ



Ведущая тренинга

ЮЛИАНА

БЕЛОВА

Занятия направлены на самопринятие, расширение репертуара ролевых позиций и способов реагирования в различных жизненных ситуациях таких, как конфликты, критика, похвала, предъявление требований, противостояние давлению, агрессия. Программа предполагает работу с неадекватными убеждениями и установками, из которых вытекают многие проблемы поведения (в первую очередь, возможность самопроявления, т.е. участия в различных жизненных ситуациях).

Задача тренинга: добиться уверенного поведения, которое не ущемляет права партнера, построено на уважении его желаний и чувств. В ходе занятий скорее подкрепляется не достижение конечной цели, а уверенное участие в ситуации.

ФИЛИАЛ «ЮЖНЫЙ»
Чонгарский бульвар, 15

+7 (499) 794 20 09

БРАКИ

**ЗАКЛЮЧАЮТСЯ
НА НЕБЕСАХ?**





Лариса
ТИМОШИНА,
психолог МСППН

Есть такое выражение: счастливые браки заключаются на небесах. Но так ли это на самом деле? Семейная жизнь, пожалуй, самый трудный вид деятельности в мире. Отношения внутри семьи напоминают взаимодействие двух предприятий, объединивших свои усилия для производства единого продукта.

Считается, что ужиться можно с любым человеком, лишь бы было обоюдное желание, а большинство разногласий и противоречий так или иначе можно урегулировать. Но, к сожалению, это не так. Не всегда есть желание договариваться и идти навстречу друг другу. Существует несчетное количество объяснений, почему люди женятся, живут вместе и чувствуют себя счастливыми. Объяснениям, почему люди, прожив вместе год, пять, десять, тридцать, могут считать свой брак неблагоприятным, тоже нет числа.

Если вы строите союз с близким человеком исходя из того, что он вам все время что-то должен, то, скорее всего, такие отношения вряд ли будут гармоничными и стабильными

Влияние на построение счастья в семье

На удовлетворенность супругов браком влияет много причин. Среди них есть те, на которые мы воздействовать не в силах. Например, фактор стабильности социальной системы, уровень жизни в стране. Не всегда можно улучшить жилищные условия и уровень благосостояния. Но многие факторы, способствующие стабильности семейного союза, подвержены динамическим изменениям и достаточно легко трансформируются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе семейной психотерапии.

Факторы стабильности брака

Межличностные отношения —

любовь, ответственность, долг, взаимопонимание. Их успеху способствуют открытость (отсутствие в отношениях «скрытых зон»), активность во взаимодействии (обсуждение чувств и помыслов), стремление поддерживать и укреплять самооценку друг друга.

Препятствуют же успешному общению:

- уверенность в том, что люди в своем поведении должны быть абсолютно логичны;
- постоянная фиксация супругов на том, кто прав и кто виноват в конкретно сложившейся ситуации;
- дисквалифицирующие высказывания в адрес друг друга (например: «Если ты не можешь зарабатывать деньги, то ты не мужчина»);
- утаивание важных сведений;
- смещение в ситуациях разногласий причин и следствий;
- сверхустойчивость представлений супругов по поводу того, что каждый из них должен и может говорить и делать.

В английском языке есть слова: **must** – должен, **should** – следует.

Если вы строите союз с близким человеком исходя из того, что он вам все время что-то должен, то, скорее всего, такие отношения вряд ли будут гармоничными и стабильными. Поскольку вы постоянно находитесь в позиции требующего, а ваш партнер по каким-то причинам не может ваше требование удовлетворить, тогда вы все время будете нападающим и обижающим, а ваш партнер – отстраняющим.

Гораздо конструктивнее строить отношения из позиции «следует». Мужчине следует обеспечивать семью, и если он этого не делает, то хорошо бы поговорить и выяснить причину и, возможно, способ ее устранения, вместо того чтобы требовать и нападать.

Наибольшее приближение ценностей супругов —

мировоззренческие взгляды, идеалы, представления о жизни. Безусловно, семейная жизнь не исключает различий во взглядах и интересах, но если общие цели семьи не сформированы и в ней начинают превалировать частные интересы отдельных членов, то такая ячейка общества обречена на постоянные конфликты.

Семейные традиции

не только укрепляют отношения между супругами, но и способствуют объединению поколений. Возникает самое глав-

ное – ощущение единства. Семейство объединяется вокруг общих дел, праздников и так далее. Именно домашние обычаи дают каждому его члену чувство причастности к тому обществу, коим является семья.

Традиции также дают ощущение стабильности, предсказуемости, а это связано со спокойствием и душевным комфортом. Обычаи же укрепляют семейный круг за счет ответственности, которая равномерно распределяется на всех членов семьи.

Семейные правила —

совокупность оснований и требований, на которых строится жизнь. Позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье в целом благодаря тому, что каждый знает свои права и обязанности. Касаются основных сфер жизнедеятельности семьи. Способствуют распределению семейных ролей и функций. Отсутствие – приводит к хаосу в семейной системе.



Границы семьи —

это гласные и негласные договоренности относительно того, кто и что может себе позволить делать в семье и за ее пределами. (Например, кто может задерживаться на работе, кто может приглашать к себе друзей, гостей; с кем можно встречаться вне семьи и т.п.).

Виды границ семьи

Ригидные (жесткие) —

обеспечивают автономию членов семьи, изолируют их друг от друга, отношения между членами семьи сводятся к минимуму. Семье с жесткими внутренними границами трудно функционировать, т.к. у ее членов нет навыков согласования, семья разобщена, отсутствует взаимопонимание.

Диффузные (размытые, неопределенные) —

утрачивается автономия членов семьи, и неясны функции подсистем (например, подсистема супружеской пары может как бы исчезать, растворяясь в родительской подсистеме, и т.д.). Каждый член семьи утрачивает свою автономию и отказывается от ответственности за собственную жизнь, часто в своих проблемах обвиняются близкие родственники.

Отмечается чрезмерное вмешательство членов семьи в отношения на всех уровнях. Например, ребенок может вмешиваться в конфликтные отношения родителей. Также в семейные отношения могут вмешиваться посторонние люди.

Здоровые семейные границы —

определенные права, обязанности, нормы поведения для членов каждой подсистемы (родительской, детской, супружеской), такие правила улучша-

ют коммуникацию, облегчают согласование и приспособление участников разных подсистем; семья адаптивна и находит баланс между жесткостью и проницаемостью.

Роль родительской семьи —

представление о важнейшей роли родительской семьи каждого из супругов в их супружеских конфликтах базируется на идеях психоанализа о том, что каждый супруг (в более широком смысле — каждый взрослый человек), взаимодействуя с представителями противоположного пола, в том числе в своей семейной жизни, стремится реализовать те паттерны, которые были усвоены в семье родителей. Причем стремление к реализации «родительских» паттернов взаимодействия чаще всего носит компенсаторный характер, то есть человек стремится получить от своего партнера любовь и признание в той области, в которой в детстве он ощущал дефицит, чаще всего от родителя противоположного пола. Таким образом, многие способы взаимодействия с партнером (которые обычно и являются конфликтными) служат не развитию отно-



шений, не достижению каких-то жизненных целей, а часто представляют собой лишь способы компенсации трудностей и проблем детства.

Основные элементы, способствующие удовлетворенности браком:

- Любовь, взаимные чувства друг к другу
- Осознанное стремление обоих партнеров создавать и поддерживать здоровые отношения друг с другом, установка на сохранение брака
- Эмоциональная сторона супружеских отношений, степень доверия и здоровой привязанности
- Личные качества супругов и их умение решать проблемы, задачи, быть в гармонии друг с другом
- Умение и желание учитывать индивидуально-

психологические особенности друг друга, приспосабливаться к ним

- Умение выстраивать и соблюдать здоровые границы
- Сходство представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом
- Совместимость предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения
- Сексуальная удовлетворенность
- Общий культурный уровень, степень психологической и социальной зрелости партнеров
- Совпадение систем ценностей друг друга
- Умение заботиться не только о членах семьи, но и о себе, быть внимательным к своим желаниям и потребностям





ВНУТРЕННИЕ ДЕМОНЫ

«Семья и как в ней уцелеть» – эту книгу написали Робин Скиннер и Джон Клииз. «Ничего себе название, правда?» – задается риторическим вопросом автор аннотации к ней. И действительно, сама идея про «уцелеть» в контексте повествования о семье, с одной стороны, шокирующая. А с другой – вполне соответствующая реальности в некоторых семьях, которые мы, психологи, называем дисфункциональными. Причем «уцелеть», выжить бывает необходимо в прямом, физическом смысле: уберечься или восстановиться от побоев...



Анна
КАЛИНУШКИНА,
психолог МСППН

Есть семьи, где процветает агрессия: мужья бьют жен, матери – детей. Существует и необходимость психологического выживания там, где есть эмоциональное и вербальное насилие, когда члены семьи подвергаются унижающей критике или игнорированию, например наказанию молчанием. И, конечно, у специалистов и обычных людей возникают вопросы: почему в отношениях близких присутствует такой ужас? Почему люди, которые живут вместе для того, чтобы любить и беречь друг друга, вдруг начинают бить и словесно унижать? Какие темные силы действуют внутри системы и побуждают ее членов к такой жестокости? И как быть человеку, который подвергается насилию там, где ему должны быть обеспечены любовь и защита? А самый главный вопрос: как человек становится жестоким, способным безжалостно причинять боль своим близким?

Для нормального развития ребенку необходимы не только внимание и забота, но и возможность восстановления отношений со значимым взрослым после неизбежного прерывания общения

Дисфункциональная система

По определению О.А. Карабановой, «дисфункциональная семья – это та, в которой в силу нарушения различных аспектов семейного функционирования систематически не удовлетворяются потребности членов семьи и не реализуются основные ее задачи, специфические для каждой стадии жизненного цикла». Можно рассмотреть несколько факторов, которые существуют в дисфункциональной семье и провоцируют появление насильственного поведения у взрослого человека.

Первый фактор: травма утраты отношений в раннем возрасте

В дисфункциональной семье ребенок не получает достаточных внимания и заботы от родителей, главным образом от мамы. Такая дисфункция – нарушение коммуникативной и воспитательной функций семьи.

Для нормального развития ребенку необходимы не только внимание и забота, но и возможность восстановления отношений со значимым взрослым после неизбежного прерывания общения. То есть у чада должна быть внутренняя уверен-

ность в том, что мама вернется, например, с работы и снова будет с ним ласкова.

Джон Боулби, автор теории привязанности, наблюдая за маленькими детьми, выделил три стадии реакции на утрату контакта со значимым взрослым:

- протест

- отчаяние

- отчуждение

Когда женщина вынуждена на некоторое время оставить ребенка, то у него появляется реакция протеста, «гнев надежды» – так называет психолог плач ребенка и его поиски мамы. В том случае, если малыш не находит ее, и «гнев надежды» меняется на переживание «гнева отчаяния», глубокой обиды, а также злобы и ненависти. Такая реакция гнева на исчезновение значимого взрослого может фиксироваться у человека на всю оставшуюся жизнь, и он как бы мстит окружающим за потерю. Взрослый человек, переживший в раннем возрасте такую травму брошенности, может вести себя агрессивно со своими близкими и родными, так как любой их протест или уход для него является угрозой потери отношений, как тогда в детстве.

Происходившее в детстве вытесняется из сознания, забывается, но страх быть покинутым остается. Этим и может объясняться то, почему взрослый мужчина устраивает скандал жене, которая собралась на вечеринку к подруге, и обвиняет ее в неверности. Конечно, он не помнит сознательно то, что было с ним в возрасте примерно 2-х лет, но переживание отчаяния от ухода мамы хранится в его эмоциональной памяти. И уход жены к подруге провоцирует появление этого самого давно забытого «гнева отчаяния».

В своих работах психиатр **Джеймс Гиллиган**, исследующий причины насилия и ищущий способы его предотвращения, проследживает связи между утратой, стыдом, маскулинностью и насилием. Он работал в тюрьмах с мужчинами, осужденными за насилие, и наблюдал их эмоциональное отчуждение и холодность. Но ученый также обнаружил, что эмоциональная холодность и жестокость этих мужчин были отражением

опыта травмы и заброшенности. Их отчуждение и изоляция были защитного свойства, так как своих потребностей в любви и заботе они стыдились, а насилие служило для них прикрытием от потребности в заботе.

Бывает и другой выход из ситуации детской травмы привязанности: «гнев отчаяния» сменяется реакцией отчуждения, когда ребенок уже как бы смиряется с потерей и не испытывает бурных переживаний из-за ухода мамы. Он уже спокойно реагирует и на ее уход, и на возвращение, но становится неспособным к таким теплым отношениям, как раньше, они ему как будто уже и не нужны. Но эти переживания злости и обиды не исчезают, они вытесняются из сознания, как бы забываются, и злость перенаправляется либо на себя – тогда ребенок, а потом и взрослый, направляет агрессию на себя, например, грызет ногти. Либо человек направляет злость на других людей, и тогда ребенок ведет себя агрессивно, напри-



Унижение и стыд, часто испытываемые в детстве и отрочестве, могут приводить к насильственному поведению взрослого человека

мер со сверстниками. Будучи взрослыми, такие люди эмоционально холодны, не способны сочувствовать своим близким, быть в теплых отношениях с ними. Они не могут проявлять эмпатию, сочувствие, поэтому бывают жестоки в своих поступках и высказываниях просто потому, что не понимают и не считают это жестокостью. Например, такая эмоционально холодная мама критикует внешний вид дочери-подростка, при этом не обращая внимания на слезы девочки, искренне считая, что ругает для ее же блага, проявляет заботу.

Второй фактор: жесткие правила и традиции, существующие в семье человека, склонного к насилию

Это еще одна дисфункция – нарушение регулятивной функции семьи, того, как семья регулирует отношения своих членов между собой и с обществом. Например, если есть правило беспрекословного подчинения мальчика главе семьи и сурового физического наказания за его нарушение, то юноша, вырастая, это правило считает нормой и применяет его в своей семье, будучи уже мужем и отцом. В некоторых семьях физическое насилие может быть традицией, как, например, описанная М. Горьким в автобиографической повести «Детство»

порка детей по субботам, устраиваемая дедом. Есть дома, в которых культивируется враждебное отношение к миру и людям, родители и прародители внушают детям идею о том, что окружающие враждебны, что доброжелательны и безопасны только члены семьи, а все окружающие – враги. Человек, выросший в такой семье, скорее всего, будет как минимум настроенно относиться ко всем, кто не является для него членом семьи, и как максимум может быть агрессивен в отношении посторонних. При этом человек искренне может считать, что он защищается, а не нападает.

Третий фактор: унижение и стыд, часто испытываемые в детстве и отрочестве, могут приводить к насильственному поведению взрослого человека

Если рассмотреть биографии серийных убийц, то в них прослеживается нечто общее: пережитый опыт насилия и унижения и решение отомстить за это унижение. Причем мстят насильники не тем, кто их третировал, а совершенно посторонним людям. Почему? Возможно, в этом случае работает механизм смещения агрессии со значимой

фигуры на тех, кого не жалко, на чужих. Скорее всего, тот, кто причинил насильнику первичную боль и сильно травмировал, либо недоступен для мести, либо является очень значимой, «неприкосновенной» фигурой.

Рассмотренные факторы (причины) формирования склонности к насилию и насильственному поведению – далеко не полный перечень и не претендует на истину в последней инстанции. Кроме дисфункции, имеющей место в семейной системе, есть еще характерные особенности, задатки, а также психическая патология – все это тоже необходимо учитывать при анализе и изучении причин появления склонности к насилию у человека. Но все-таки некоторые рекомендации по профилактике появления насильственного поведения можно предложить.

Травма утраты отношений

Во-первых, если говорить о воспитании детей, то важно создать ребенку условия для формирования надежной привязанности и профилактики травмы утраты отношений. Будущим родителям необходимо с помощью психолога проработать свой травматический опыт детства, который может препятствовать созданию надежной привязанности в отношениях со своими детьми.

Во-вторых, необходимо обратить внимание на традиции и правила родительской семьи, которые провозглашают насилие как норму. Возможно, супругам, молодым родителям имеет смысл принять другие правила и традиции, исключающие насилие.

В-третьих, внимательно относиться к тому, что и как сказать своим детям. Достаточно часто приходится слышать от родителей о том, что они боятся хвалить детей («сглазишь», «расслабится, зазнается, перестанет вообще что-то делать»),

а любую критику, даже обидную и унижающую, считают полезной («чужие люди с ним цацкаться не будут, пусть привыкает, лучше от меня это услышит»). Да, возможно, без критики и строгости в отношениях с детьми не обойтись, но критика должна быть конструктивной и помогать ребенку формировать реалистичное представление о себе и своих возможностях.

Психологическая помощь в различных ее видах и формах помогает человеку сделать свою жизнь и жизнь окружающих людей, в первую очередь родных и близких, счастливой и продуктивной. Внутренние демоны, мучающие человека, отступают благодаря систематической работе с последствиями психологических травм. Работа психолога помогает семье осуществлять важную функцию – фелицитологическую.

«Фелиците» в переводе с латинского на русский язык означает «счастье», а значит, одна из функций здоровой, функциональной семьи – создавать условия для счастья каждого ее члена.





СОЛОМКУ БЫ ПОДСТЕЛИТЬ:

В обществе чаще всего агрессорами называют мужчин из-за ассоциации их с силой. Отчасти это верно, так как мы знаем, что мужчину в большей степени воспринимают с точки зрения его маскулинности. Однако это явление бывает разным и связано с тем, как оно представлено в социуме: как норма или нет – и именно так мы и будем его воспринимать. Это относится и к поведению мужчин.

ДЕЙСТВИЯ АГРЕССОРА, ПРИНЯТЫЕ ЗА НОРМУ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Наталья
ЩАНКИНА,
психолог МСППН

Маскулинность – это совокупность социальных качеств, форм поведения и практик, которые нужны для того, чтобы идентифицировать человека как мужчину. В зависимости от культурной ситуации, времени, социальных групп меняются и представления об этом явлении. Есть такое понятие, как **гегемонная маскулинность** – то, что австралийский социолог Рэйвин Коннелл назвал «**доминирующей маскулинностью**». Российский же ученый **Игорь Кон** говорит об этом явлении как о социокультурной норме, на которую ориентируются мужчины. Это надежный, успешный, владеющий ситуацией и обладающий лидерскими качествами представитель сильного пола. Но не стоит забывать, что маскулинность подразумевает и властные отношения. Сейчас наше общество очень толерантно к насилию и агрессии. И тут мы сталкиваемся с искажением, когда за гегемонную маскулинность, норму, принимают **токсичную маскулинность**, которая причиняет вред

С невыдержанностью и взрывной реакцией на что-либо в обыденной жизни мы сталкиваемся довольно часто. И нас это не разрушает. Большинству из нас удается противостоять такому злу... Однако, когда речь идет о близких и значимых людях, мы становимся уязвимы и беззащитны

как обществу в целом, так и отдельным ее членам вне зависимости от пола, проявляясь через доминирование, нападение и насилие.

Сегодня мужское поведение может быть очень сильно связано с общественным представлением о норме.

Именно поэтому стоит внимательно относиться к каждому конкретному случаю.

Кто же ты, агрессор?

Тот, кто насильственным образом будет добиваться того, что ему нужно. Агрессор считает, что всегда прав, требует к себе повышенного внимания, постоянно готов к нападению и осуждению других людей и презирает слабость. Его слова часто расходятся с поступками, он не готов быть искренним и открытым и будет всегда прятаться за ложью. Лишен эмпатии и часто отличается эмоциональной незрелостью. Но такой человек в близких отношениях – это не то же самое, что незнакомец.

С агрессивно-насильственным поведением мы сталкиваемся довольно часто в обыденной жизни, и нас это не разру-

шает, большинство способны противостоять этому, однако, когда речь идет о близких и значимых для нас людях, мы становимся очень уязвимы и беззащитны.

Неумение распознавать деструктивное поведение или скрытую манипуляцию, направленную против другого, связано с тем, что мало кто понимает, что это и есть насилие и что в дальнейшем оно не исчезнет, а скорее всего только усилится. На самых первых этапах отношений важно обозначать свои границы и уметь себя защищать. Однако сделать это бывает не всегда просто.

Насильственное поведение может проявляться совершенно по-разному. Один из самых ярко выраженных способов – заставить врасплох. Эффект неожиданности. Если мы говорим про романтические отношения, то обществом это будет восприниматься как порыв чувств, страстность, легкость и спонтанность в отношениях. Однако такие проявления в первую очередь говорят об агрессивной форме взаимодействия, т.к. эта «романтика» не подразумевает отказа. Под воздействием шока от «неожиданности» человек, лишенный возможности сопро-

тивляться и выражать свое истинное желание, вынужден соглашаться, а амбивалентность чувств: от радости, восторга до раздражения, злости и страха – приводит в замешательство.

Далее агрессор может использовать манипулирование и контролирующее поведение, которое, как правило, сопровождается ревностью, а проникновение во все сферы жизни начинает вызывать страх и вину. В обществе такое поведение часто принимают за любовь и заботу.

Интерес к вашей жизни? Вряд ли!

В чем разница? В искренних отношениях вы не будете ощущать давления, страха и неприятных чувств, словно кто-то стыдит и обвиняет вас за прошлые или настоящие ошибки. При взаимодействии с агрессором все эти переживания вы испытаете одновременно и довольно сильно.

Однако обществом данное проявление такого человека может восприниматься именно как интерес и любовь к вам. Но этот интерес, к сожалению, сводится только к одному: как можно лучше

начать вас контролировать. Агрессор будет чередовать давление и заботу, что вызовет у партнера эмоциональную дезориентацию. Если речь идет о физических угрозах, тут все очевидно, но когда – о скрытом насилии и манипуляциях, сразу понять, с чем человек столкнулся, очень сложно. Именно это будет называться в обществе «Не нашли общего языка, надо просто поговорить, найти компромисс», так как такие люди обычно очень любезны, внешне внимательны и производят на других самое наилучшее впечатление. Со временем такой контроль приводит к изоляции, где у партнера не остается социальных контактов ни с родственниками, ни с друзьями, ни с коллегами. А изоляция впоследствии приводит к психологической и эмоциональной зависимости от агрессора и ухудшению здоровья.

Таким образом, токсичная маскулинность может маскироваться под гегемонную маскулинность и выдаваться обществом за норму. Поэтому важно уметь распознавать насилие, какую бы форму оно ни принимало.





ВСТАНЬ В УГОЛ!

Известный австрийский психолог, один из основоположников этологии, науки о поведении животных, лауреат Нобелевской премии К. Лоренц в книге «Агрессия, или Так называемое зло» (1963) писал, что агрессивность является врожденным свойством высших животных и человека. Множество его исследований и экспериментов смогли доказать эту мысль.



Анна
СЕРЕГИНА,
психолог МСППН

Для чего она, агрессия?

К. Лоренц считал, что агрессивное поведение необходимо для выживания любого вида, так как является врожденным защитным механизмом, который сохраняет вид и индивида, в частности, и делает его жизнеспособным. Кроме того, по мнению ученого, это некий способ взаимодействия между членами группы и самими группами. Похожие мысли можно встретить и в учении **З. Фрейда**, который рассматривал взвинченное поведение как базовый компонент психики наравне с сексуальным инстинктом.

Таким образом, по мнению ученых, агрессивность выполняет важные функции, а именно: помогает отстаивать свою территорию и личные границы, преодолевать страхи, справляться с ними, да просто выживать.

Однако **К. Лоренц** пришел к выводу, что у некоторых людей этот инстинкт претерпел нарушения, «сломался», двигаясь по отрицательной линии развития. По мнению психолога, есть веские основания считать внутривидовую агрессию наиболее серьезной опасностью, которая угрожает человечеству в современ-

К. Лоренц описывает один из механизмов эволюции – так называемую переориентацию нападения. В этом случае агрессивное поведение нацелено не на того, кто может дать отпор, а на того, на кого нападать безопасно. Такой «безобидной» мишенью могут стать и... малолетние дети

ных условиях. И может привести к серьезным конфликтам, вспышкам насилия или даже проблеме выживания вида.

Пе-ре-на-пра-вить

При этом ученый выделил ряд природных возможностей, которые приглушают такое поведение (к примеру, некоторые способы смягчения и перенаправления агрессии в «безопасную» для человека зону). Он описывает один из механизмов эволюции – так называемую переориентацию нападения. В этом случае агрессивное поведение нацелено не на того, кто может дать отпор, а на того, на кого нападать безопасно. Такой «безобидной» мишенью могут стать и... малолетние дети.

Вместе с тем **К. Лоренц** указывал, что у человека в отличие от выших животных есть множество конструктивных способов регулирования своего негативного поведения. К ним относятся многие социальные табу, такие как запрет на убийство и на проявление агрессии в обществе, самоанализ, мораль и религиозные установки, несение ответственности за последствия своих действий и использо-

вание других способов конструктивной нейтрализации агрессии.

В любом случае чрезмерная эмоциональность и аффективность способны контролироваться и сдерживаться волевыми и когнитивными структурами психики. Полностью избавиться от агрессии невозможно, но ею можно и нужно управлять. По мнению **К. Лоренца**, **З. Фрейда** и других ученых, для этого применимо участие в социальных ритуалах, использование переориентации агрессии во благо, занятие такими социально одобряемыми видами деятельности, как спорт, наука, искусство и др.

Родом из детства

Способам и механизмам проявления агрессии человек начинает обучаться еще с глубокого детства, беря за основу поведение своих родителей или авторитетных взрослых. Не секрет, что многие люди применяют к своим малышам такие формы наказаний, которые применялись в детстве к ним самим. И, как уже говорилось ранее, вопрос не в «плохом» поведении детей и желании их «исправить», «воспитать», а в том, что родители не в со-

стоянии по разным причинам грамотно, с точки зрения психологии, регулировать скопившуюся агрессию и направлять ее в конструктивное русло. Скорее всего, они сами в детстве подвергались агрессии и насилию. Поэтому и применяют к ребенку уже знакомую стратегию.

Такие взрослые чаще всего имеют низкие самооценку и уровень притязаний, не осознают своих потребностей и естественно не признают их у своих детей, относятся к собственному сыну или дочери не как к самостоятельной и отдельной личности, имеющей право на свои мнение и потребности, а как к собственности и объекту для удовлетворения своих потребностей.

Такие родители предъявляют к малышу большое количество требований и ожиданий. У них часто отсутствует гибкость психики. И даже могут сформироваться позиция жертвы, неврозы и психосоматические заболевания. Кроме того, они преуспевают в манипуляциях, так как

это помогало им выживать в детстве, будучи жертвами насилия и агрессии.

А. Миллер в работе «Воспитание, насилие и покаяние» (2010) уточнила, что среди родительских мотивов, ведущих к агрессии и насилию в адрес детей, можно выделить следующие:

- **бессознательная потребность перенести на другого человека унижение, которому подвергались когда-то сами**

- **потребность обладать кем-то, манипулировать, преобладать**

- **самозащита, в том числе идеализация своего детства и родителей посредством переноса родительского стиля воспитания на своего ребенка**

- **реванш за боль, которую когда-то пережил**



К сожалению, в адрес малолетних проявляется агрессия, принимающая множественные формы. Так, это может быть физическое, психологическое, эмоциональное, сексуальное насилие. Агрессия может быть явная и скрытая. Данные виды насилия научно изучены и описаны и порицаются нашим обществом, хотя, к большому сожалению, являются не редкостью.

Ты в игноре!

Хочется же особо остановиться на такой разновидности скрытой агрессии и такой форме эмоционального, психологического насилия, которая широко распространена, но в силу своей специфики не так сильно приковывает к себе внимание со стороны общественности, как игнорирование.

Эту форму, скорее всего, нельзя назвать насилием, так как границы ребенка не нарушаются явно. Некоторые взрослые могут не замечать и отвергать своего ребенка очень продолжительное время, наказывая его тем самым за проступки или альтернативную точку зрения. Однако такое отношение к потребностям ребенка и к нему самому очень опасно для детской психики.

Ребенку оно наносит сильную психологическую травму. Малыш чувствует,

что остался один, его отвергли. Считается, что самый большой страх – это остракизм, изгнание из семьи, группы, рода, который из-за осознания себя социальным существом неразрывно ассоциируется со страхом смерти, так как раньше люди в одиночестве не выживали.

Приучая ребенка к этому способу «взаимодействия» и используя данный вид жестокой манипуляции, взрослый наносит ему непоправимую травму, что естественно скажется на последующей жизни.

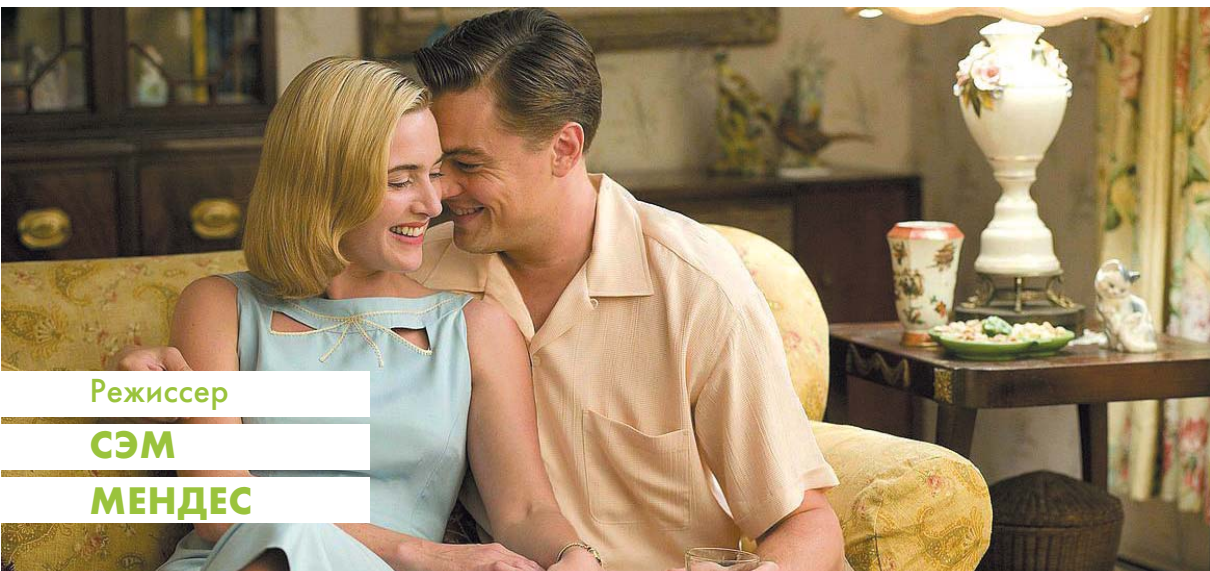
Подытоживая вышесказанное, хочется сделать акцент на том, что **каждому взрослому при общении с детьми необходимо понимать природу агрессии, откуда она появилась. Кроме того, важно, чтобы взрослый знал, что его зона ответственности – конструктивно справляться с ней, минуя детей, находить другие каналы ее реализации.**

Если же самостоятельно не получается это сделать, то можно обратиться к психологу, ведь ответственное отношение взрослого со своей агрессией предоставляет возможность детям вырасти эмоционально и психологически благополучными.



КИНОФИЛЬМ

ДОРОГА ПЕРЕМЕН



Режиссер

СЭМ

МЕНДЕС

Фрэнк и Эйприл в своем уютном гнездышке выглядят как на обложке журнала: моложе ровесников, успешнее других представителей среднего класса, счастливее многих молодых родителей. Уилеры определенно из тех, кто вызывает зависть. А вместе с этим чувством приходят и более высокие ожидания: ими супруги «завалены как грудой камней», и, что ужаснее всего, — они себя под ними «похоронили».

Фрэнк мечтал о творчестве и поиске себя, Эйприл – о жизни в Париже, а в результате он заполучил бумажную рутину на работе, она – место у плиты. Пока все замерли в ожидании, за плотно закрытыми ставнями Уилеров творится невообразимое: Эйприл и Фрэнк, еле сдерживая тошноту от серости будней, умело прячут давние мечты куда поглубже.

ГОД СОЗДАНИЯ: 2008
СТРАНА: США, Великобритания

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:
Леонардо Дикаприо, Кейт Уинслет



ПАРАДОКСЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Привычным способом восприятия окружающего мира является линейное мышление, основанное на причинно-следственной связи.

Мы предполагаем, что у события есть причина и следствие.

Предшествующее событие порождает последующее.

Опираясь на линейное мышление, пытаемся найти ответ на вопрос «почему».

Почему ребенок себя плохо ведет? Потому что он гиперактивный.

Почему подросток курит? Потому что связался с плохой компанией.

Жизнь же в семье подчиняется круговому, системному

мышлению, отвечающему на вопрос «зачем».



Мария
РОЖКОВА,
психолог МСППН

Случай из практики

К психологу обратилась семья с жалобами на проблемное поведение 4-летнего сына: непослушание, капризы, частые болезни. Причем в детском саду, по отзывам воспитателей, ребенок ведет себя хорошо.

На вопрос, адресованный родителям мальчика: «Как вы реагируете на поведение сына?» – папа и мама отвечают: «Беседуем с ним, ругаем, спорим по поводу воспитания, ищем рекомендации в интернете».

В течение следующих встреч было выяснено, что женщина испытывала усталость, раздражение на мужа, что тот не помогает ни по хозяйству, ни в воспитании малыша, интимной близости нет уже несколько месяцев. Таким образом, жена была недовольна мужем, а срывалась... на ребенке, затем сожалела, испытывала чувство вины. Супруг, вмешиваясь в конфликт, всегда защищал мальчика.

На последующих встречах запрос был переформулирован так: «Ребенок ни при чем, дело в неудовлетворяющих супружеских отношениях». Родителям была предложена супружеская терапия.

**Дети, особенно младшего возраста, обла-
дают невидимыми «эмоциональными
антеннами», позволяющими улавливать
атмосферу в семье. Они чаще являются
«носителями» семейных симптомов, поскольку
жизненно зависимы от взрослых**

Почему сын вел себя проблемно? **Чтобы** объединить маму и папу. Чем больше напряжения в супружеских отношениях, тем интенсивнее проблемное поведение у детей. Чем больше супруги взаимодействовали как родители, тем больше ребенок регулировал эмоциональную дистанцию в супружеской паре, тем стабильнее становилась семейная система.

Детские «Боюсь!»

Папа и мама обратились по поводу страхов дочери 9 лет. Молодая семья живет совместно с родителями матери девочки. Отношения конфликтные, особенно между зятем и тещей. Девочка, почувствовав страх, обращалась к каждому члену семьи за советом: «Что делать?». В таких случаях домочадцы «объединялись» против проблемы, обсуждали, как можно помочь ребенку. Почему у девочки возникли страхи? Чтобы в семье был мир и папа с бабушкой не ссорились.

Таким образом, дети, особенно младшего возраста, обладают невидимыми «эмоциональными антеннами», позволяющими улавливать атмосферу в семье. Они чаще являются «носителями» семейных симптомов, т.к. жизненно зависимы от взрослых.

Парадоксы в общении

В семье все является общением, даже молчание. В теории коммуникаций различают словесный и несловесный каналы передачи информации.

Словесный способ – это непосредственно речь. Несловесный – мимика, жесты, интонация, поведение, действия, не связанные с высказываниями.

Когда словесный и несловесный каналы совпадают, коммуникация ясная, понятная.

Например, супруг приходит с работы, жена его спрашивает: «Как дела?». Мужчина отвечает: «Все хорошо», при этом улыбается. Каналы сообщения совпадают. Если муж говорит: «Все хорошо», но при этом выражение лица недовольное, или хлопает дверью, то словесный и несловесный каналы не совпадают, противоречат друг другу. Это вызывает недоумение, замешательство, непонимание, как реагировать.

Еще пример. Ребенок что-то сотворил своими руками: нарисовал картинку, смастерил поделку, испек пирог, научился играть на гитаре – и демонстрирует это родителю. Родитель смотрит и улыбается: «Молодец!». Таким образом, и на

словесном, и на несловесном уровнях малыш получает подтверждение от значимого взрослого и понимание про себя, что он – герой, его уверенность в себе от этого повышается.

А если похвала сопровождается ухмылкой, кривой улыбкой, насмешливой интонацией или дополнена словами: «Лучше бы ты в комнате убрался» или «Двойку по математике исправил», то юный гений не получает ожидаемого подтверждения, сомневается в себе, своих способностях.

Представители миланской школы семейной психотерапии, работая с семьями, где воспитываются дети, страдающие психическими заболеваниями, выявили стереотип «двойной ловушки», когда на словесном и несловесном уровнях сообщения противоречили друг другу, при этом ребенок не мог прояснить, на какую часть фразы реагировать, и не мог выйти из контакта. Любой ответ малыша вызвал бы негативную реакцию взрослого, поэтому он замыкался в себе и «уходил» в болезнь.

Ситуация «двойной ловушки» встречается часто: мы это воспринимаем как способ контроля и манипуляции. Если получаем негативные оценки от незнакомых людей, то это не особенно ранит. Но если принцип «двойной ловушки» применим в семье и ребенок постоянно получает противоречивые сообщения от значимых близких, то ему трудно развиваться, и это может спровоцировать психическое расстройство.

Например, студентка 18 лет, живет с матерью. Родители развелись, т.к. папа злоупотреблял алкоголем.

Ровесники девушки общаются, встречаются, влюбляются, создают семьи... Наша героиня тоже собирается с друзьями поехать в другой город и спрашивает согласия матери. Та отвечает: «Да, поезжай, отдохни. Но при этом тоном, мимикой демонстрирует недовольство, обиду. Дочь знает, что здоровье у мамы слабое, поэтому в поездке будет за нее волноваться, испытывать чувство вины. И отказывается от предложений друзей, остается дома. Постепенно у девушки фор-



Если вы замечаете, что в семейной жизни происходит что-то нелогичное, «не ходите по замкнутому кругу», повторяя одну и ту же модель поведения. В вашем семейном взаимодействии присутствуют противоречивые сообщения, обращайтесь за психологической помощью

мируется симптоматическое поведение, «привязывающее» ее к дому, к семье.

Хотя на сознательном уровне ни мать, ни дочь не хотят, чтобы взрослая молодая женщина лишала себя личной жизни, но взаимодействуют таким образом, что шансы на самостоятельную жизнь у девушки минимальны.

Таким образом, в семейной жизни часто происходят необъяснимые, парадоксальные вещи: никто не хочет, чтобы ребенок болел, вел себя плохо, испытывал страхи, неудовлетворительно учился, чтобы подростки отказывались от общения со сверстниками.

Семейный психолог, работая с подобными ситуациями, рассматривает проблему не индивидуально, не как характеристику отдельного члена семьи, а как «симптом семейной системы», необходимый для стабилизации и поддержания равновесия в отношениях, с помощью системной гипотезы отвечая на вопрос: «Зачем симптом нужен семье?».

Важно учитывать: допустим, симптом необходим семье, но при этом есть вероятность, что на смену одной проблеме придет другая. Например, у младшей се-

стры улучшилась успеваемость – старший брат стал воровать. Или муж вылечился от алкоголизма – жена впала в депрессию. Или ребенок перестал болеть, и супруги поняли, что их ничто не объединяет, и... развелись.

Необходимо перестроить семейное взаимодействие между членами семьи, чтобы симптом перестал быть опорой, тогда необходимость в нем отпадет.

Меняться, не меняя?

Когда семья обращается за психологической помощью, семейный психолог, особенно на первых встречах, часто сталкивается с еще одним парадоксом – члены семьи ждут изменений, ничего при этом не меняя.

Если вы замечаете, что в семейной жизни происходит что-то нелогичное, «не ходите по замкнутому кругу», повторяя одну и ту же модель поведения. В вашем семейном взаимодействии присутствуют противоречивые сообщения, признаки «двойной ловушки», обращайтесь за психологической помощью.



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мара

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ!

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

БОЛЕЕ 30 НАПРАВЛЕНИЙ СПОРТИВНЫХ,
ТВОРЧЕСКИХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ АКТИВНОСТЕЙ



+7 (495) 777-77-77



mos.ru/age



СОЮЗ НЕПОХОЖИХ



О СЕМЬЯХ С РАЗНЫМИ
УБЕЖДЕНИЯМИ,
МИРОВОЗЗРЕНИЯМИ,
ОПЫТОМ



Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

Совместная жизнь – это радость от близких отношений, удовольствие от общих открытий и переживание волнительных моментов. Это продолжение рода. Формируя ячейку общества, люди притираются друг к другу, узнают увлечения, взгляды. Чаще всего общие интересы составляют фундамент взаимосвязи. Но бывает и так, что пары отлично уживаются даже несмотря на разницу в возрасте, социальной позиции или вероисповедании.

В семейной жизни важно знать своего партнера: его потребности, принципы, моральные ценности и т.д. Уточнение таких непростых, но интересных моментов не только позволяет избегать конфликтов и эффективно решать возникающие противоречия, но и дает возможность быть вместе представителям, казалось бы, совершенно разных миров.

Вопрос веры

Межконфессиональные браки – не редкость в современном мире. Несмотря на приверженность разным религиям, от-

Принятие и взаимное уважение – вот те инструменты, которые способствуют преодолению конфликтных ситуаций. Это способ наладить контакт и получать от жизни удовольствие, даже если в каких-то вопросах вы не сходитесь

ношения между супругами в таких семьях крепкие и здоровые. Эмоциональная близость, поддержка, ведение хозяйства не создадут затруднений, если вопрос веры изначально обсудили и пришли к соглашению.

Однако случаются ситуации, когда в уже установленный порядок входят разногласия. Под влиянием родственников или из-за смены собственной позиции одна половина может попытаться склонить вторую на свою сторону.

Воспитание детей – важная точка семейных отношений. Компромисс в таком вопросе крайне желателен прежде всего для благополучия самого ребенка. Достижение согласия укрепит сам союз, позволит определиться со значимой темой. В противном случае люди рано или поздно столкнутся с дилеммой: в какой вере воспитывать чадо? Дать ли ему религиозное образование или предоставить выбор, когда подрастет? Не исключено, что форсирование вопроса скажется в будущем. Есть вероятность, что уже взрослый человек отойдет от своих взглядов и отдалятся от близких.

Принятие и взаимное уважение – вот те инструменты, которые способствуют преодолению конфликтных ситуаций.

Это способ наладить контакт и получать от жизни удовольствие, даже если в каких-то вопросах вы не сходитесь.

На разных полюсах

Мультикультурные пары, где оба являются носителями порой совершенно разных и непохожих культур, – это источник личного роста и развития как для взрослых, так и для потомства. Соприкосновение разных цивилизаций обогащает внутренний мир, расширяет кругозор, учит толерантности. Выходцам из разной среды, решившим связать свои жизни, стоит сознавать, что им так нравится друг в друге. Представление о стране спутника жизни, ее истории и эстетике позволит глубже понять супруга.

Стоит затронуть тему разности жизненных установок. К примеру, продолжение рода тоже входит в список вопросов, которые следует обсудить заранее. Для кого-то дети будут приоритетом, но партнер может иметь на это утверждение иной взгляд и отдавать предпочтение, к примеру, карьере.

Не менее важен и образовательный уровень. Когда понимание мира зависит от накопленных знаний и начитанности, есть вероятность разлада. В такой ситу-

ации желательно достичь компромисса: закончить высшее образование или курсы, стараться узнавать больше из доступных источников.

В «наследство» обычно достаются и родственники – со своими убеждениями и верой. Для семейного благополучия важно наладить с ними дружеские, теплые контакты. Близкие должны стать поддержкой, а не «объектом» для выяснения отношений.

Рецепт прост: **если кто-то вместе, значит их соединили и ведут рука об руку общие интересы и чувства. Понимание и развитие этой линии – способ, позволяющий сконцентрироваться на главном и позитивном, а не на различиях.**

Неравный брак

Мы привыкли слышать, что любви все возрасты покорны. Однако в жизни все

намного сложнее. Основать ячейку общества можно с совершенно разным образованием, социальным статусом и даже жизненным опытом. При всех отличиях такие союзы могут быть крепкими и здоровыми, способствовать развитию и поддержке всех членов семьи.

Выбор человека другой возрастной категории происходит по разным причинам. Молодой девушке понравились зрелость и жизненный опыт мужчины, его статус и способность справляться с невзгодами. Юноша нашел в более зрелой женщине единомышленника. Багаж знаний и «школа жизни» складываются в таких парах с энергией и новыми идеями. Это баланс, поддерживать который бывает непросто. При достижении равновесия такой брак становится плодотворным.

Говоря о большой разнице в опыте, следует упомянуть об общественном мнении. Окружающие могут неодобри-



тельно отнестись к такой связи. Она видится как предосудительная. Молодых пытаются уличить в манипулировании наивным мужем или женой, желании получить какие-то выгоды.

Стоит подумать и о детях. Вероятно, что старшая половина уже имеет взрослых продолжателей рода, и реакция на мачеху или отчима, равного им по возрасту, может привести к сложностям в отношениях. Также еще один ребенок бывает уже обременителен для немолодой стороны (ввиду здоровья или финансовой составляющей вопроса).

Что делать?

Означает ли, что союз столь разных людей (по ментальности, вере или другим основаниям) всегда будет сопряжен со сложностями? Нет! Все зависит от решимости партнеров и понимания, для чего стоит жить вместе. Здесь нет готового рецепта. Подводные камни, неясности, иногда простое незнание личных особенностей могут создавать преграды и делать путь такой семьи тернистым. Но есть несложные принципы, следование которым позволит прояснить взаимоотношения и свести к минимуму конфликты.

Осознанность

Главное в любых отношениях – понимать, что вам нравится в человеке, почему хотите связать свою жизнь с ним. Вы можете принадлежать разным конфессиям, национальностям, культурам. Это не причина для того, чтобы не быть вдвоем. Нужно уловить магистральную линию – ту прямую, что свела вас, развивать и держать ее.

Планирование

Стоит заранее проговорить переезд в другую страну, город, как будет вестись быт, если речь уже зашла о совместном проживании. Какие праздники и как от-

мечать. Хорошая идея – обсудить общение с близкими и дальними родственниками: допускать ли и как далеко их вмешательство в дела конкретно вашей семьи. Чем больше организационных моментов очерчено и соблюдено, тем меньше неопределенностей встретится на пути.

Дети

Главный вопрос в любой семье – продолжение рода. Новая жизнь зависит от родителей, не может сама выбирать и обслуживать свои нужды, поэтому всецело во власти взрослых. Ребенок не должен нести ответственность за чужие решения, и его интересы стоит выносить на первый план. Вопросы традиций, религии и прочие лучше решить еще до его рождения.

Общественное мнение

Решившись на «неравные» отношения (будь то большая разница в возрасте, вероисповедание, менталитет), будьте готовы к непониманию со стороны окружающих. Мы отвечаем только за наши реакции и чувства; отношения других – это их дело. Если вы уверены в себе и партнере – вперед!

Уважение

Самый главный компонент, который позволяет мирно жить даже очень разным людям: внимание и пиетет к позиции супруга, его убеждениям и взглядам – даст возможность идти бок о бок по жизни, даря радость и положительные эмоции.

Семьи с разными верой, обычаями, мировоззрением являются источником развития для всех членов такого союза. При правильном подходе, когда супруги понимают, что их притягивает и держит вместе, такая связь будет крепкой и обогащает обе стороны. Главное – желание слушать и слышать близкого человека.

Читайте в следующем номере:



**Что такое
психосоматика**



**Биология
поведения
человека**



**Завтра
была болезнь**



**Гармония тела
и души**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№4 [90] 2021

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77–51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

Н. Еремичева, Л. Тимошина,
А. Калинушкина, Н. Щанкина,
А. Серегина, М. Рожкова,
Д. Хакимов

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано
ИП Чувашова Н.В.
Адрес: 125635, г. Москва,
ул. Новая, д. 3.
Тел.: + 7 (903) 511 04 26
E-mail: rostest-iv@inbox.ru

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией
Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокошино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
+7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09