



СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практическая помощь на любой
случай жизни



СБОРНИК СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ ТРЕТЬЕЙ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА



Василий Иванович Сластухин

Семейная Психология.

Практическая помощь

на любой случай жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69398512

SelfPub; 2023

Аннотация

Третья международная практическая онлайн-конференция Лиги Профессионального Психологического наставничества раскрывает тему семейной психологии и психотерапии докладами психологов различных направлений и модальностей. В данной конференции приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области семейного консультирования.

Содержание

Публикация	4
Редакционный совет	5
Предисловие	7
Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?	10
Дисбаланс иерархии семейной системы и ее последствия	19
Психологическое консультирование в ситуации развода	34
Роль домашних питомцев при прохождении семьей нормативных кризисов	51
На пороге решения. Психологическая подготовка будущих приемных родителей	79
Самодиагностика и самопомощь в достижении успешной сепарации	108
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Василий Сластухин Семейная Психология. Практическая помощь на любой случай жизни

Публикация

Семейная Психология. Практическая психологическая помощь на любой случай семейной жизни

Третья Международная практическая ОНЛАЙН-конференция

Лига Профессионального Психологического Наставничества

03-04 июня 2023 года

Сборник докладов

Смоленск 2023

Редакционный совет

Сластихин В.И., руководитель ЛППН.

Афанасьева А.С., руководитель направления «Психологическая лаборатория» ЛППН.

Красовская Е.В., руководитель направления «Семейное системное психологическое консультирование и психотерапия» ЛППН.

Семейная Психология. Практическая психологическая помощь на любой случай семейной жизни: Сборник докладов третьей всероссийской практической онлайн-конференции Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) Международной Профессиональной Ассоциации психологов (МПАП) 25 февраля 2023 года / Под ред. А.С. Афанасьевой, Красовской Е.В., В.И. Сластихина – Смоленск.

Настоящий коллективный труд посвящен вопросам семейной психологической практики в работе психологов различных модальностей. В сборнике рассмотрены психологические методы, подходы семейной психологии и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия. Представлены в виде докладов и статей стажерами лиги ЛППН, членами МПАП.

Издание рассчитано в первую очередь на психологов и психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой семейной психологии и психотерапии.

Конференция была проведена силами ЛППН при поддержке МПАП.

Предисловие

Третья международная практическая онлайн-конференция Лиги Профессионального Психологического наставничества раскрывает тему семейной психологии и психотерапии докладами психологов различных направлений и модальностей. В данной конференции приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области семейного консультирования.

Все вопросы по публикации адресуйте руководителю Лиги Профессионального Психологического наставничества Сластихину Василию Ивановичу – клиническому психологу, семейному психологу, руководителю Лиги Профессионального психологического Наставничества, члену Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), члену Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, председателю альянса личного обучающего психотерапевтического сопровождения психологов "От сердца к сердцу" Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.



Сластихин Василий Иванович

Огромная благодарность от всего коллектива МПАП и ЛППН выражается Красовской Екатерине Владимировне за участие в подготовке спикеров конференции и авторов статей сборника!

Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?



Психолог имеет право консультировать, получив «первоначальное вузовское» образование или пройдя переподготовку, но с точки зрения этики, профессионализма и здравого смысла – это не совсем верно!

Через этап становления в профессии «психолог» проходил каждый специалист. Все знают, что без помощи и под-

держки в этот период очень тяжело. Часто случается, что молодой специалист разочаровывается в профессии, еще не начав практику.

ЛППН призвана исправить данное положение дел. Лига Профессионального Психологического Наставничества принимает новых членов в статусе «СТАЖЕР» на срок 1 календарный год.

В течение одного года стажерам предлагается:

- Более 60 мастер-классов, семинаров, форумов;
- Масштабные оффлайн мероприятия (съезд психологов МПАП, арт-пикник);
- Возможность выступления на радио (получение дополнительных навыков, получение удостоверения радиожурналиста);
- Непосредственное погружение в мир практической психологии;
- Знакомство и тесное взаимодействие с практикующими специалистами из 10 стран, 38 регионов Российской Федерации, из 95 городов РФ;
- Возможность общения и взаимодействия с практикующими психологами Вашего региона;
- Возможность пробовать себя в качестве психолога-консультанта под руководством наставника;
- Взаимодействие с участниками Лиги.
- Участие в открытых мероприятиях МПАП и ЛППН;
- Участие в Интервизионной группе и супервизиях;

- Практика в психологическом консультировании под контролем наставника;
- Участие в общественных и правительственных заседаниях в качестве эксперта;
- Поиск первых клиентов и проводит самостоятельные консультации;
- Активное участие в жизни профессионального сообщества;
- Обучение практической деятельности в психологической лаборатории ЛППН;
- Участие в очных и онлайн-конференциях, семинарах, мастер классах, от психологов с большим научно-практическим опытом работы;
- Написание и публикация статей в профильных журналах и на сайте ЛППН.

В течение всего срока наставничества стажер формирует портфолио практикующего специалиста.

В конце срока прохождения ЛППН стажер проходит аттестацию. При удачной сдаче аттестации Международная Профессиональная Ассоциация Психологов признает участника ЛППН «практиком» МПАП.

Аттестационной комиссией выдается три документа:

- Свидетельство МПАП «ПРАКТИК»,
- Свидетельство о прохождении ЛППН,
- Характеристику от Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.

Все действительные члены Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) автоматически становятся членами Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), что позволяет:

- эффективнее воплощать идеи и реализовывать индивидуальные проекты,
- комплексно повышать уровень компетенций в сочетании теории и практики,
- получать объективную обратную связь, через общение с коллегами, через участие в супервизиях, интервизиях,
- повышать статус специалиста.

В Законе о психологической помощи в РФ, который дорабатывается и будет приниматься, есть пункт об обязательной принадлежности психолога к профессиональному сообществу. Именно поэтому, кредо Корпоративной некоммерческой организации «Международной Профессиональной Ассоциации Психологов» – «Объединяя Помогаем».

МПАП официально зарегистрированная организация, что дает преимущества:

- юридически защищать интересы членов профессионального сообщества;
- создавать необходимые условия для профессионального развития, обмена опытом;
- входить в состав экспертных и рабочих групп, взаимодействовать с муниципальными, региональными федеральными органами власти, вносить рациональные предложения,

развивать научно-практическую работу.

МПАП действует на основании Устава деятельности профессиональных членских организаций, ставя перед собой ряд задач для достижения цели.

Участие в ЛППН подразумевает разные уровни членства.

Стажер – начальная профессиональная подготовка в области психологии и психотерапии, (студенты профильных ВУЗов, психологи, получившие образования, но не имеющие опыт работы)

Студенты последнего курса ВУЗа (факультет психологии)

Психологи, прошедшие переподготовку (от 1000 часов), не имеющие опыта практической деятельности в области психологии.

Наставник – Профессиональная подготовка (переподготовка от 1000 часов) в области психологии и (подтверждается документом) опыт работы – от 1 года до 15 лет.

Лица, имеющие профессиональную подготовку в области психологии и психотерапии (подтверждается документом о профильном образовании) опыт работы от 10 лет, личная терапия от 70ч., супервизии от 50ч.

Член ученого совета – лица, имеющие ученую степень, в области Психологии, и других смежных областях.

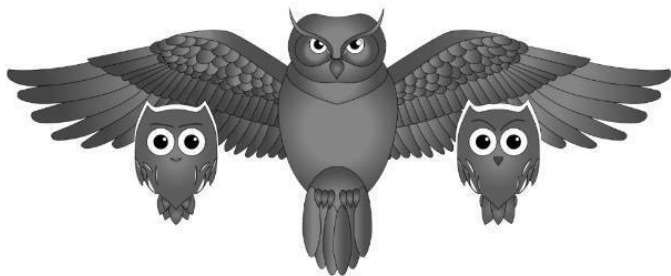
Представители профессии – опыт непрерывной работы от 20 лет.

Огромная благодарность всем тем, кто участвует в нашем бесплатном социально-психологическом проекте. Спасибо

организаторам, наставникам, представителям ученого совета и руководителям направлений:

- Хлебодаровой Ольге Борисовне – президенту МПАП, руководителю направления «Научно-исследовательская и культурно-образовательная проектная деятельность» ЛППН;
- Аверьяновой Елене Владимировне – председателю комиссии по аттестации;
- Агеевой Антонине Александровне – члену комиссии по аттестации;
- Антонян Элине Юрьевне – руководителю направления методического сопровождения педагогов-психологов специальных образовательных учреждений и развитию компетенций по диагностике и психологическому сопровождению психосоматических заболеваний;
- Афанасьевой Алле Сергеевне – руководителю «Психологической Лаборатории» ЛППН, члену ученого совета;
- Белобровой Ольге Владимировне – руководителю направления методического сопровождения психологов-педагогов дошкольного образования;
- Голобородовой Виктории Анатольевне – руководителю направления «Психологическая радиожурналистика радио диалог», члену ученого совета;
- Глубоковой Наталье Владимировне – руководителю направления «Психология и жизнь. Практика кризисного психологического»;

- Кочневу Вадиму Арнольдовичу – наставнику, председателю ученого совета ЛППН, руководителю направления методического сопровождения наставников ЛППН;
- Кульневой Ольге Анатольевне – руководителю направления по развитию профессиональной идентичности и рефлексии, профилактике дистресса и эмоционального выгорания;
- Полонской Ольге Борисовне – руководителю направления ЛППН «Экзистенциальный анализ – путеводитель в поисках смысла»;
- Собенниковой Марине Дмитриевне – руководителю направления «Организация и проведение коррекционно и/или развивающих мероприятий для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья»;
- Степановой Елене Борисовне – руководителю направления интервизии ЛППН;
- Харитоновой Елене Геннадьевне – наставнику, руководителю направления лиги «Практические техники и инструменты практикующего психолога»;
- Челноковой Марии Геннадьевне- Наставнику, руководителю направления ЛППН «Сказкотерапия»
- Чичиной Анне Михайловне – наставнику, супервизору, руководителю направления супервизии ЛППН.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги (ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника).

Дисбаланс иерархии семейной системы и ее последствия

Воровщикова Анастасия Борисовна

Стажер МПАП, член ЛППН



«Ребенок может смотреть свысока на одного родителя только в одном случае, когда он стоит на плечах другого ро-

дителя».

Сальвадор Минучин

У каждого из нас есть семья, родительский дом, где нас ждут, в семье мы учимся любви, доброте, ответственности, заботе и уважению. Именно в семье человек получает чудесный подарок – счастье материнства и отцовства. В семье сменяются поколения: рождается новый человек и бережно хранится, и передается память о предках. Известный религиозный философ В.В. Розанов считал Египет родиной семьи, а семью началом всего, в том числе и всех общественных институтов.

Легенда об Осирисе родилась во времена пятой династии (2510-2460 до н.э.). Осирис был предан и убит своим братом Сетом и расчленен на части, разбросанные по всему Египту. Эти части были собраны Изидой, которая демонстрирует лучшие качества образцовой жены, такие как любовь к мужу, верность и преданность долгу брака, удивительное терпение и упорство, решительность и изобретательность. Изида оживила мужа и родила сына Гора, продемонстрировав теперь уже лучшие качества матери. Так, в легенде родилась образцовая семья богов.

По образцу священной семьи Осириса египтяне создали земную человеческую семью, которая стала центром всей общественной жизни. Отец, несомненно, был главной фигурой в семье. Жена и дети уважали и почитали его. Он был ве-

ликим кормильцем и защитником семьи. Члены семьи были заинтересованы в том, чтобы завоевать любовь и уважение отца и мужа. Надгробные надписи о том, что усопший пользовался любовью своего отца, свидетельствуют об этом. Также отец должен относиться к семье с любовью и вниманием, а также быть справедливым.

Египтяне показали всем пример того, как установить высокое уважение к женщине как к жене, матери и хозяйке в условиях неравенства. Мудрец Древнего царства Птахотеф писал в своих наставлениях: «Если ты человек высокого положения, тебе следует завести свой дом и любить свою жену, как это подобает. Наполняй ее желудок и одевай ее тело; покрывай ее кожу маслом. Пусть ее сердце радуется все время, пока ты жив, она – плодородное поле для своего господина. Ты не должен спорить с ней в суде; не выводите ее из себя. Делись с ней тем, что выпадает на твою долю; это надолго сохранит ее в твоём доме... Молчи и больше смотри – только так ты узнаешь ее способности». Из наставлений Птахотефа следует, что человеческое достоинство женщины оберегалось в Древнем Египте.

Дети воспитывались в суровых условиях, будучи окруженными любовью своих родителей. Произвол и распущенность сдерживались телесными наказаниями и моральным воздействием. Молодое поколение египтян росло умственно и нравственно здоровым и физически окрепшим.

Институт семьи и брака рассматривался с различных то-

чек зрения. Э. Берн рассматривает семью как возможность играть в психологические игры в рамках определенного жизненного сценария.

Большая советская энциклопедия указывает на важность правовых критериев: семья – основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

М. Боуэн указывает на важность эмоциональных взаимоотношений: семья – это система эмоциональных взаимоотношений. Люди принадлежат к миру дикой природы, и, подобно другим организмам, человеческое поведение контролируется врожденной, инстинктивной и бессознательной эмоциональной системой, которая автоматически диктует человеческую деятельность. По словам М. Боуэна, семья – это естественная система, в которой эмоциональные связи между супругами, детьми и родителями имеют решающее значение.

Согласно определению А.Ю. Варга, семья – это социальная система, то есть набор элементов и характеристик, которые взаимосвязаны динамичными отношениями, самоорганизующихся и находящихся в постоянном обмене с окружающей средой. Каждая часть системы может быть понята только в целостном контексте.

Согласно идее Л.С. Выготского, интрапсихические процессы – внутренний процесс человеческой психики – фор-

мируется на основе интерпсихических, то есть межличностного и социального процесса, которым являются отношения внутри семьи. Индивидуальные характеристики человека, какими бы разными и оригинальными они ни казались, в основном происходят из системы и являются ее продуктом.

Концепция семейной иерархии является одним из основных законов, регулирующих семейную жизнь. Семейная иерархия основана на хронологической последовательности, в течение которых члены семьи присоединились к системе. Иерархические структуры не просто имеют смысл; они – способ существования мира. В хорошо функционирующей семье иерархическая структура тесно связана с ответственностью. Однако бывают ситуации, когда полномочия и ответственность в одной и той же сфере принадлежат разным людям. Как правило, это неблагополучная семья.

Чем цивилизованнее люди, тем больше в их жизни законов и правил (поговорки, традиции), тем меньше требуется внешних сил для регулирования отношений между членами семьями. В гармоничной семье власть сильна, но она не выделяется. Чем больше в семье путаницы, тем более конфронтационной она становится.

Нуклеарной (от греческого «нуклеас» – ядро) в науке признается семья, состоящая из супружеской пары и их родных (или усыновленных) детей. Указанная семья может образоваться и вокруг одного из родителей, если второй по каким-либо причинам отсутствует. Но в этом случае она будет

называться неполной. Важно отметить, что в неполных семьях у индивида часто отсутствуют четкие критерии «своей-чужой», что характерно для «детей разведенных родителей» и приводит к «размытости» границ семьи.

Ключом к пониманию традиционных семейных моделей является существование по крайней мере трех поколений: предков, родителей и детей, члены которых тесно взаимодействуют психологически и материально.

Несмотря на различия во взглядах некоторых исследователей, в современном обществе также доминирует многопоколенная традиционная семья. В наше время члены полноценной семьи не всегда живут вместе, но все же поддерживают тесные отношения и уважают, и чтят семейные традиции. Эта структура определяет ролевое поведение.

Каждое из этих поколений выполняет свою функцию, направленную на выживание семьи в целом. Старшее поколение – прародители – ответственно за поддержание традиций, за передачу культурного опыта новым членам семьи.

Многие исследования подтверждают, что общение между внуками и бабушками и дедушками необходимо обоим поколениям. У старшего поколения больше свободного времени, которое они могут провести с внуками, воспитывая доброту с помощью русских сказок, пословиц, поговорок и колыбельных песен. В семейной системе фигуры предков очень важны (как в реалистическом, так и в символическом аспектах), они вносят свой существенный вклад в созда-

ние четкой картины мира у детей, передают свой опыт внукам и участвуют в формировании мировоззрения и культурных ценностей, оказывают значительное влияние на развитие идентичности и самооценности внуков.

Наши интеллектуальные способности передаются нам от бабушек и дедушек (наследуются через поколение) и не зависят от нашего воспитания. Мы унаследовали от наших предков креативность, активность, спонтанность и отношение к Богу. Также от прародителей мы приобретаем умение обращаться с богатством и деньгами, умение правильно вести домашнее хозяйство.

В традиционных культурах пожилым людям дана способность предсказывать будущее, понимать и оценивать сложность настоящего. Трактовать прошлое рода. Русский фольклор часто начинается словами "Жили-были дед да баба..."

П. Робертсоном были выделены четыре функции предков в семье: присутствие – как символ стабильности, как интегративный центр, как сдерживающий фактор угрозы распада семьи; семейная «национальная гвардия» – призывающая быть рядом в трудную минуту, поддержка в кризисной ситуации; арбитры – примирение семейных ценностей, разрешение внутрисемейных конфликтов; сохранение семейной истории – ощущение преемственности и единства семьи.

Нравственное развитие детей зависит от среды, в которой они выросли. Благодаря хорошему воспитанию и частому

взаимодействию со старшими поколениями дети с большей вероятностью будут уважать людей всех возрастов. В нуклеарной семье помощь бабушек и дедушек отходит на второй план. Дети в нуклеарной семье лишены образца проживания пожилого возраста, следствием этого становится хрупкость института брачных отношений. Возникает страх старости и желание разными способами сохранить молодость. Отношения пожилых людей в паре отличаются от отношений молодых пар, неизвестность также влечет за собой ряд страхов и, как следствие, тягу к молодым партнерам в пожилом возрасте. Ряд исследователей отмечают, что отсутствие фигур прародителей влечет за собой социальные и гендерные эксперименты, а также «застывание» в детском состоянии (инфантилизм), нежелание брать на себя ответственность и, как следствие, зависимые и созависимые отношения, поскольку свобода есть ответственность внутри семьи.

От папы и мамы к нам переходят привычки, склонности, эмоции, манера речи и самовыражения. Родители несут ответственность за повседневную жизнь всей семьи и ее членов. Отец и мать решают проблему выбора, проблему интеграции в общество, а также проблему Родины, проблему соблюдения правил и норм. Одной из задач родительского поколения является контроль за соблюдением семейных традиций. Именно на этом основано право родителей наказывать или поощрять детей.

Теоретическая модель эффективного воспитания исходит

из того, что поведение родителей должно создавать позитивную и безопасную среду для личностного и познавательного развития ребенка, способствуя становлению его свободы и самостоятельности.

Представления ребенка о себе начинают формироваться еще до рождения в процессе взаимодействия с родителями. В семьях с негативным отношением детей к самим себе матери воспринимаются как властные, эмоционально холодные, требовательные, тревожные, беспокойные и нуждающиеся в помощи. Этот набор качеств, как правило, характерен для незрелых людей, которые не хотят брать на себя ответственность. Как правило, такие люди сами нуждаются в безопасности и поддержке. Важным результатом исследований привязанности стало открытие ассоциаций между психологической травмой, такой как потеря связи между матерью и ребенком, и деструктивным и агрессивным поведением. З. Фрейд писал, что "Агрессия возникает из первоначально-го неприятия внешнего мира нарциссическим "Я" и всегда ассоциируется с инстинктом самосохранения." Беспомощность, печаль, отсутствие прикосновений, постоянный страх быть обиженным, гнев, озлобленность – эти эмоции запечатлеваются в памяти. Когда дети позже травмируются отвержением, физическим насилием и унижением, эти ранние переживания закрепляются и, при определенных обстоятельствах, воспроизводятся, стимулируя деструктивное поведение.

Чрезмерный демократизм, родительский инфантилизм приводит к стиранию личных границ ребенка и, как следствие, усиливает его тревожность. Кроме того, начинается борьба за власть внутри семейных групп, и их целостность оказывается под угрозой. Можно утверждать, что ослабление родительского авторитета является одной из главных причин перехода от традиционной модели семьи к модели нуклеарной семьи.

Наиболее типичным видом нарушений семейной структуры является инверсия иерархии (перевернутая иерархия). При такой семейной дисфункции ребенок приобретает более высокий статус и, соответственно, большую власть, по сравнению хотя бы с одним из родителей.

Триангуляция – это эмоциональный процесс, осуществляемый между двумя людьми, обычно с участием третьей стороны. В семьях с одним родителем и неоднозначными внутренними границами родители могут сделать своих детей своими партнерами. Это обратная иерархия, в которой статус ребенка в семье равен статусу родителя. В норме энергия ребенка должны быть направлены на общество. Родитель должен быть достаточно ответственным, уверенным и сильным, чтобы правильно выстроить иерархию.

Когда мать становится в позицию «подружки» и начинает делиться эмоциональными переживаниями с дочерью, какие у нее плохие отношения с папой, как они конфликтуют, делится своими подозрениями в неверности отца, в душе ре-

бенка начинает происходить смятение. Образ матери разрушается, и в результате дочь эмоционально присоединяется к отцу, сама того не подозревая. Ребенку важны оба родителя, ему тяжело слушать негатив о ком-то из них. В результате дочь пытается дистанцироваться от матери. То же самое происходит и в случае чрезмерно доверительных, товарищеских отношений между одним из родителей и его сыном.

Термин "парентификация" происходит от английского "parents" или родители. Это буквально означает, что дети функционально являются родителями своих собственных родителей. Эта перевернутая иерархическая структура часто наблюдается в случае алкоголизма или наркомании у одного или обоих родителей. В такой семье отец и мать часто инфантильны, поэтому ребенок должен стать единственным взрослым и нести ответственность за семью, ее существование и гомеостаз. Он принимает решения, берет на себя ответственность за семейные границы и делает их жесткими.

Жесткие границы в данном случае таковы: никто не должен знать, что отец находится на иждивении, поэтому никого нельзя приглашать в дом и делиться тем, что происходит в семье. В принципе, у таких детей нет друзей, и они живут замкнутой "взрослой" жизнью.

Дети, третье поколение традиционных семей, несут ответственность за адаптацию семей к изменяющимся условиям. Дети приносят в свои семьи всевозможные новинки. Именно выполнение задач по обеспечению гибкости реакции се-

мы на актуальные вызовы внешней среды и стоит за детскими экспериментами, которые не нравятся родителям. Многие исследователи отмечают, что семейные сценарии передаются по наследству через поколение. Это связано с тем, что у родителей обычно нет времени на общение со своими детьми. Бабушки и дедушки передают свой опыт, а родители контролируют поведение своих детей.

Стоит отметить, что наряду с дисфункциональными коалициями, объединяющими родителя и ребенка, существуют также здоровые варианты – это горизонтальные коалиции, к ним относятся внутрисемейные коалиции между супругами и между братьями и сестрами.

Также важно отметить, что ребенок в традиционной семье имеет в качестве образца для подражания родителя и прародителя своего пола, то есть полную ролевую модель.

В нуклеарной семье фактор физической силы (насилия) является значимым инструментом власти. Насилие – самый простой способ разрешения конфликтов. В традиционной семье власть родителей над детьми ограничивается бабушками и дедушками, что делает невозможным наказание вне традиций.

Многие исследователи утверждают, что дети разведенных родителей более подвержены разводу, также проигрывают конкуренцию в других сферах взрослой жизни (бизнес, общение, друзья), где существуют трехсторонние отношения.

Следовательно, четкость семейной иерархии, распределе-

ние ролей и обязанностей в семейной системе, уважение и следование семейным нормам и традициям делают семью более устойчивой, незыблемой и могущественной.

Восстановить семейную иерархию можно начав работать над собственным развитием, развивая самостоятельность и принимая ответственность за свои поступки и жизнь в целом. Самостоятельно, без посторонней помощи это не всегда возможно и тогда важно обратиться за помощью к специалисту. Иногда под семейной психотерапией ошибочно понимают ситуацию, когда на сеансе присутствует вся семья. Психотерапия отдельного клиента подразумевает, что в контексте семейной проблематики, психотерапевт работает с отдельным представителем семьи, разбирая, моделируя конфликты с воображаемым семейным партнером, проецируя различные семейные образы и роли. Вы можете выбрать удобную для вас форму работы и начать совершенствовать себя, свою жизнь и семейную систему уже в один из ближайших дней.

Список используемой литературы:

1. Воровщикова А.Б. Любить и ненавидеть. Взаимосвязь особенностей родительского отношения мамы и психоэмоционального состояния ребенка в семье / А.Б.Воровщикова // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология: сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической кон-

ференции «Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология» (г. Саранск, 30 марта 2023 г.) Мордовский государственный педагогический университет. – Саранск: РИЦ МГПУ, 2023. С. 16-21.

2. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006 – 360 с.

3. Слабинский В.Ю. Психотерапия. – СПб.: Питер, 2020 – 608 с.

4. Швечиков А.Н. Религиозный смысл социальных институтов Древнего Египта / А. Н. Швечиков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 1-2. – С. 156-162. – EDN KVPYKJ.

Психологическое консультирование в ситуации развода

Голубкова Наталья Владимировна
Практик ВПМ МПАП



К психологу люди обращаются с разными запросами:

сложный жизненный выбор; как изменить свою жизнь; отношение к себе, самооценка, идентичность; личное развитие; эмоциональное состояние; особенности воспитания и взаимоотношений с детьми; психологическое сопровождение в сложных жизненных ситуациях; семья и отношение в паре. Но в последнее время все чаще клиенты обращаются с запросом: «В моей жизни случился развод. Что делать? Как пережить?». Согласно российской статистике, развод настигает около 80% семей. При этом развод травмирует всех членов семьи: прежде всего «жертву» – человека, от которого ушел супруг, а также детей.

Безусловно, когда люди решаются создать семью, каждый из них мечтает жить вместе долго и счастливо. Но жизнь в супружестве – это еще и умение слышать, слушать и договариваться друг с другом. И пара проходит не малые испытания на этом пути. Бывает так, что в паре нарастают возмущения, недовольства, ссоры, скандалы и возможно физические воздействия. В таких случаях часто все заканчивается разводом, но не всегда.

В этой статье мы поговорим именно о разводах и психологической помощи партнерам.

Образ чего возникает у Вас при слове – развод. Может это пожар, а может цунами или буря в пустыне, а может это взрыв атомной бомбы, но иногда, это как символ упавших цепей или освобождение от долгого заточения. Развод довольно часто сравнивают с айсбергом в море: на поверхно-

сти видна лишь небольшая часть комплекса всех драматических переживаний, основная же масса их погружена глубоко в пучину душ и сердец разведенных. Но в любом случае развод – это ненормативный семейный кризис, характеризующийся сложными взаимоотношениями, изменениями в семье и высоким уровнем эмоционального напряжения. Ситуация развода является болезненной для всех членов семьи. Одни считают его злом, а другие – избавлением от зла. И для кого-то – это единственный выход из сложившейся конфликтной ситуации в семье, когда присутствие рядом другого человека вызывает острое раздражение даже ненависть, а для кого-то – сильное эмоциональное и психическое потрясение, оставляющее горький след в душе.

Развод – весьма противоречивое социально-нравственное явление, которое определяется в словаре по семейному воспитанию как «способ прекращения брака при жизни супругов». Развод – это лишь финал семейной драмы, юридическое оформление распавшихся супружеских отношений.

Причины разводов в современных семьях сильно отличаются в зависимости от страны, в которой эти разводы произошли. Мы стоим на пороге серьезных изменений в институте семьи и уже сейчас вынуждены признать, что брак разваливается абсолютно в разных ситуациях. Пока одни кричат о бедности, в которой невозможно жить, мы наблюдаем, как союз расторгают миллионеры. А есть и те, кто обвиняет супруга или супругу в измене и этим объясняет разлад. Но

бывает, что люди готовы уйти от верного и надежного партнера, заявляя о том, что стало скучно и чувств больше нет.

А. Маслоу выделил 7 стадий развода:

1. Эмоциональный развод обусловлен разрушением иллюзий супружеской жизни, чувством неудовлетворенности, отчуждением супругов, страхом и отчаянием, попытками контролировать партнера, спорами, стремлением избежать проблем.

2. Время размышлений и отчаяния перед разводом сопровождается болью, злостью и страхом, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса. Предпринимаются попытки вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи.

3. Юридический развод – оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в семейных отношениях партнеров. Отношения разводящихся супругов могут включать в себя конфликты, угрозы либо стремление к переговорам. Во время развода и периода правовых споров оставленный партнер может испытывать жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости.

4. Экономический развод связан с прекращением совместного ведения хозяйства и разделением семейного бюджета (если до этого он был общим).

5. Установление баланса между родительскими обязанно-

стями и правом на опеку связано с переговорами родителей по вопросу дальнейших взаимоотношений с детьми и распределения зон ответственности. Основными задачами данного этапа являются создание новых отношений между родителем и ребенком, а также обретение чувства собственного достоинства и независимости.

6. Время самоисследования и возврат к равновесию после развода. Основная проблема этого периода – одиночество и наличие амбивалентных чувств: нерешительности, оптимизма, сожаления, печали, любопытства, возбуждения, радости, грусти и др. Начинается поиск новых друзей, сфер активности, вырабатывается новый стиль жизни, определяются обязанности для всех членов семьи.

7. Психологический развод. На эмоциональном уровне – это принятие факта распада отношений, стабилизация эмоционального состояния, проработка негативных чувств, связанных с разводом. На когнитивно-поведенческом – готовность к действиям, уверенность в своих силах, ощущение самоценности, появление чувства независимости и автономии, поиск новых объектов для любви и готовность к построению новых отношений.

Так же Э. Кюблер-Росс выделяет свои стадии развода. Процесс развода она рассматривает как утрату. И согласно этому человек в разводе проживает сходные стадии, что и при потере близкого человека.

1. Стадия отрицания. Первоначально реальность про-

исходящего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому ему трудно сразу смириться с разводом. На этой стадии актуализируется работа защитных механизмов: рационализация («наконец пришло освобождение», «рано или поздно это все равно бы произошло»), обесценивание («на самом деле брак был ужасным», «мой муж полное ничтожество»), отрицание («ничего такого не случилось», «все хорошо») и др.

2. Стадия озлобленности. На этой стадии возникает чувство злости по отношению к партнеру. Покинутый партнер переживает состояние фрустрации, вызванное крушением его планов и надежд. Нередко он начинает манипулировать детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров. Здесь предпринимаются попытки восстановить брак. Супруги используют различные манипуляции по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

4. Стадия депрессии. Когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетенное настроение. Человек чувствует себя неудачником, его самооценка, доверие к людям падают.

5. Стадия принятия. Эта стадия связана с принятием факта развода и адаптацией к изменившимся условиям жизни. В случаях, когда в браке были дети, они тоже нуждаются в

поддержке и помощи в адаптации к новой ситуации.

И специалисту, конечно, важно определить на какой стадии находятся его клиент или пара, чтоб более грамотно построить терапевтический процесс. Ведь часто к психологу обращаются именно за помощью в прохождении этих стадий.

Причины разводов в современных семьях сильно отличаются в зависимости от страны, в которой эти разводы произошли. Мы стоим на пороге серьезных изменений в институте семьи и уже сейчас вынуждены признать, что брак разваливается абсолютно в разных ситуациях. Пока одни кричат о бедности, в которой невозможно жить, мы наблюдаем как союз расторгают миллионеры. А есть и те, кто обвиняет супруга или супругу в измене и этим объясняет разлад. Но бывает, что люди готовы уйти от верного и надежного партнера, заявляя о том, что стало скучно и чувств больше нет.

Современные психологи выделяют 6 наиболее часто встречающихся причин развода.

Первая и одна из самых распространенных причин – зависимость одно из членов семьи, (чаще всего все-таки мужа) от алкоголя. Хотя зависимость может быть и другая – наркотики или игромания. В любом случае это наносит серьезный ущерб по всем сторонам семейной жизни: от финансовой до потери уважения к супругу.

Вторая причина – измены. Как раз в этом случае психологическая помощь и работа с членами семьи может изменить

ситуацию к лучшему, поможет по-иному взглянуть на ситуацию и пересмотреть поведение – психологическая неготовность к семейной жизни. И речь здесь не идет о неумении варить борщи, а о нежелании супругов поступаться своими интересами, эгоизм, избалованность, отсутствие понимания того, что брак – это не праздник, а тяжелый труд, и работать над семейным благополучием должны двое.

Еще один частый повод к разводу – сексуальная дисгармония супругов. Застарелые психологические травмы, особенности воспитания, жизненный опыт супругов – все это становится причиной непонимания, комплексов, отсутствия удовольствия от супружеских отношений. Именно в этом случае грамотная психотерапия способна разрешить эти проблемы. И даже если этот брак уже нельзя сохранить, психологическая помощь в ситуации развода поможет начать новые отношения, устранив страх перед неизвестностью, заставить поверить в собственные силы.

Кроме вышеперечисленных мотивов существует еще раз причин:

- Отсутствие детей, бесплодие;
- Болезнь, физическая или душевная, одного из супругов;
- Вынужденная разлука;
- Сводные дети;
- Вмешательство родителей или других родственников;
- Полюбил(а) другую(ого);
- Осуждение супруга, лишение свободы на 3 года и более;

- Легкомысленное вступление в брак;
- Жестокость, оскорбления, физическое насилие.

Причем мотивы у супругов могут быть разные. Определить, кто драматичнее переживает развод мужчины или женщины сказать, конечно, очень сложно. Считается, что женщины более эмоциональны и чувствительны по своей природе. Но, все же главный фактор – кто кого оставил. Почти всегда есть тот, кого бросили. Ему, как правило, тяжелее. Человек, который уходит, более сильный априори. С такими ситуациями порой не справляются и мужчины. Причем нередко спасение они ищут в алкоголе, азартных играх и так далее. Но в работе психолога, конечно, встречаются пары, которые принимают обоюдное решение, но так бывает крайне редко.

В настоящее время все больше инициатором разводов являются женщины. Они могут себя материально обеспечить, им помогают родители, есть амбиции, личные цели, общество больше не порицает жену, ушедшую из семьи, это перестало быть позором.

В кабинете у психолога есть 2 варианта или пара приходят вместе и тут есть весьма неплохие шансы рассмотреть другие пути решения конфликта, кроме разрыва отношений. Или на сессию приходит кто-то один, как правило, этот один – это тот, от кого было принято решение уйти. В каждом случае есть свои особенности работы специалиста. Разберем подробнее.

1. Прежде всего, беседа с двумя, а не с одним супругом,

более диагностична, позволяет сразу же увидеть те проблемы и трудности, а которые клиенты жалуются.

2. Работа с обоими партнерами позволяет в ходе приема непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации. Обращение к происходящему “здесь и теперь” бывает более убедительным и эффективным, чем анализ того, что происходит за пределами кабинета консультанта.

3. Присутствие обоих клиентов позволяет с успехом использовать целый ряд особых техник и приемов, таких, например, как семейная скульптура, заключение контракта и др., способствующих более успешному и эффективному ведению супружеской терапии, применение которых при наличии лишь одного клиента либо в принципе невозможно, либо весьма затруднено.

4. Приход обоих супругов в консультацию часто означает их более серьезную мотивацию к работе, предполагает, что работа будет более длительной и более углубленной. Кроме того, при одновременной работе с обоими партнерами можно в случае необходимости поддерживать рабочую мотивацию одного из них “за счет” другого.

5. Консультирование супружеской пары часто является более эффективным.

Но есть и определенные трудности: вести прием, в котором участвуют двое клиентов, а не один, обычно труднее,

особенно на первых этапах консультативного процесса, поскольку присутствие второго члена пары так или иначе сказывается на ходе беседы, супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться; работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, чаще всего носит менее глубокий, поверхностный характер; работа с обоими супругами в каком-то смысле более уязвима. Нежелание одного из них двигаться дальше, характерологические особенности одного из партнеров, препятствующие более углубленной работе, могут серьезно помешать консультированию.

Но практика показывает, что вдвоем пара приходит чаще уже когда решение принято или развод состоялся и они пришли решить вопрос, как им сообщить детям и родственникам и как дальше взаимодействовать им.

Позиция терапевта должна быть достаточно четкой: «Я не гуру, и я не знаю, как лучше. У меня есть знания, и я их готова передать Вам. Решение, сила и знания, как лучше есть только у клиента» Реальность есть только у клиента. Часто психолог может услышать: «Есть ли у нас шанс? Вы гарантируете?» И в этом случаи у психолога есть один верный ответ: «Я не знаю, как будет у Вас. Мы будем с этим работать». Но в любом случаи если перемирие и решение конфликта невозможно, то задача терапевта – «хороший» развод.

Кризис или точка невозврата, или признаки готовности супругов к разводу.

1. Эмоциональная нечувствительность (мы стали чужи-

ми, во мне что-то умерло). Больше нет эмпатии. Ощущение разорванной нити.

2. Отсутствие партнера в будущем (через год я, у меня дальнейшая жизнь сложится...)

3. Сформированность планов на жизнь, в которую не включается нынешний супруг. (заявление подали, ждет решение суда, мы с сыном уедем)

Важно особое внимание уделить такому аспекту как наличие насилия в семье обратившихся. В таком случаи как с парой психолог не работает, разъединяет партнеров. Определяется риск летальности. Задача сделать понятной степень риска. Обсуждение плана безопасности. Директивность от терапевта в отношении насилия.

При работе с парой, существуют признаки заверщенного (функционального) развода.

1. Достижение супрегами нейтральности в отношении друг друга

2. Возможность спокойно принимать новые личные отношения бывшего супруга.

3. Партнерские отношения в воспитании общих детей (ребенка), принятие решений в отношении дальнейшей жизни ребенка.

А также признаки незавершенного (функционального) развода.

1. Застревание на одной из фаз горевания.

2. Инверсия ролей – возложение на ребенка родитель-

ских (партнерских) функций.

3. Форсированный поиск нового объекта привязанности.

Примерную схему индивидуальной консультативной работы со взрослыми, особенно в после разводный период, можно представить следующим образом.

1. Диагностика эмоционального и физического состояния клиента.

2. Работа с чувствами (страхом, виной, злостью, бессилием, депрессивным состоянием и др.).

3. Работа с личностными границами, созависимым и зависимым отношением.

4. Работа с психологическими травмами, которые будут «выплывать» к этому времени, со стрессами.

5. Осознание своих желаний, чувств, потребностей, понимание себя.

6. Диагностика и работа с экзистенциальными проблемами: благодать, наказание, одиночество, смысл жизни и т.п.

7. Интеграция опыта, работа с семейным сценарием.

8. Цели и планирование будущего.

В данной статье мы не будем подробно останавливаться на особенностях работы с детьми в ситуации развода родителей. Самое главное – это четкое понимание, что ребенок – это часть семейной системы и он так же полноценно и болезненно проживает развод родителей, как и они сами. И помощь психолога при разводе может заключаться и в том, что-

бы понять, как справиться с эмоциональной реакцией ребенка на расставание родителей.

А также немного хотелось остановиться на примерных техниках, которые может использовать психолог в работе с разводящимися парами.

Тут, конечно, все техники работы с утратой: письма (гнева, вины); техника пустого стула, для отреагирования и проживания эмоций; все техники физической разрядки гнева; разрешение горевать.

Техника «Путешествие»

При повреждении образа Я хорошего

- Дать имя себе сейчас (как появилось);
- Дать имя противоположному, к чему стремиться. Определить ценности;
- Сколько будет длиться путешествие?
- Что возьмете с собой? Каких людей?
- Что оставим?
- Какими будут препятствия?
- Какие будут признаки, что вы движетесь в удачном направлении.

Техника «Похоронить отношения»

Убрать из квартиры абсолютно все, что напоминает о партнере (не обязательно выкидывать, но убрать с глаз в коробку). Взять небольшую коробочку и положить в нее предмет, символизирующий отношения. Устроить настоящие проводы, похороны, поминки. При застарелом горении

–посадить дерево/растение.

Ресурсная техника «Создание талисмана»

Используйте разнообразные материалы, символику. Глина, масса для лепки, пуговицы, кожаные шнурки, веревочки, бумага, деревяшки, стеклянные, пластмассовые камушки, перышко. Ткань, нитки иголка. Инструкция: ваша задача, сделать для себя талисман-ресурс. Он будет напоминать вам о том, что вы в силах двигаться вперед.

Часто говорят, что со временем все наладится. Только лечит не время, а правильные действия и необходимые изменения.

Список используемой литературы:

1. Качюнас Р.-А.Б. Основы психологического консультирования / Пер. с лит. М.: Академический проект, 1999. – 463с.
2. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Л., 1984.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004.-192с.
4. 5 Психологическое консультирование по проблеме развода в исследовании Карабановой О.А. Учеб.пособие. – М.; Гардарики, 2004.– 320с.
5. Прохорова О.Г.Основы психологии семьи и семей-

ного консультирования: Учебное пособие- М.; ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

Роль домашних питомцев при прохождении семьей нормативных кризисов

Карачаров Александр Егорович

Стажер МПАП, член ЛППН



"Животные могут стать целебным и успокаивающим присутствием во время семейных кризисов. Они не могут решить наши проблемы, но могут стать поддержкой и помочь нам преодолеть трудные моменты".

"Дом без животных – это только кровать и стены. Животные делают дом гораздо домашнее и комфортное, они могут стать нашими лучшими друзьями и наиболее верными партнерами в жизни. Они не только нуждаются в нашей заботе и внимании, но и могут помочь нам чувствовать себя лучше и поддерживать наше психическое здоровье".

Александр Карачаров

Семьи, как и люди, проходят через ряд нормативных кризисов в течение своей жизни. Эти кризисы могут быть вызваны изменением жизненной ситуации, переходами в различные возрастные группы и другими факторами. Вот некоторые из них:

Кризис рождения ребенка. Этот кризис связан с переходом пары к новой роли – родителей. Он может вызвать стресс и конфликты в отношениях, так как новые обязанности и ответственности могут изменить динамику семейной жизни.

Кризис раннего детства. В этот период ребенок начинает активно исследовать мир, а родители должны научиться находить баланс между поддержкой и контролем, что может

привести к некоторым трудностям.

Кризис подросткового возраста. Этот период характеризуется стремлением к независимости и идентификации, что может привести к конфликтам с родителями и изменению динамики семейных отношений.

Кризис среднего возраста. В этот период супруги могут столкнуться с рядом изменений, включая изменения в карьере, физическом состоянии и других факторов, что может привести к пересмотру семейных ценностей и целей.

Кризис пустого гнезда. Когда дети выросли и покинули дом, пары могут испытывать чувство потери и неуверенности в своих отношениях. Однако этот период также может стать временем возрождения уважения и любви друг к другу.

Современная семья также сталкивается с возрастающей ролью эмоционально-личностных факторов, таких как удовлетворенность отношениями, эмоциональная поддержка и выражение эмоций. Это может приводить к более глубокой и более качественной связи между супругами, но также может стать источником дополнительного напряжения в семье.

Однако, современный брак также переживает кризис, связанный с изменением социальных норм и ценностей, увеличением разводов и другими факторами. Пары могут столкнуться с проблемами, связанными с сохранением эмоциональной близости и интимности, уравниванием личных и семейных целей, справлением с финансовыми трудностями и распределением обязанностей по дому и воспитанию де-

тей.

Чтобы преодолеть эти проблемы и сохранить здоровые отношения, пары могут применять различные стратегии, такие как улучшение коммуникации, установление границ и совместную работу над решением проблем. Важно также понимать, что кризисы могут быть естественным и неизбежным процессом в жизни семьи, и что их можно использовать для укрепления отношений и роста как личности и в этом им смогут помочь домашние питомцы.

Действительно, при семейных нормативных кризисах, когда члены семьи испытывают стресс, напряжение и неуверенность в будущем, домашние животные могут стать важными членами семьи, которые способствуют поддержанию и регуляции ее функционирования.

Домашние питомцы могут стать источником утешения и поддержки во время кризиса, потому что они могут быть очень преданными и любящими. Ухаживание за питомцами может также помочь членам семьи оставаться занятыми и отвлеченными от своих проблем. Кроме того, наличие питомца может способствовать формированию новых семейных ролей и отношений, что может помочь семье в восстановлении после кризиса.

В целом, домашние питомцы могут стать важными полноценными членами семьи и помочь семье справиться с нормативными кризисами. Однако, перед принятием решения о приобретении питомца, важно обдумать все аспекты ухो-

да за ним и убедиться, что все члены семьи готовы принять нового члена в свою семью.

По данным статистических исследований, в 2021 году более половины домашних хозяйств в мире содержали домашних питомцев. Конкретные цифры могут отличаться в зависимости от страны и региона, но в целом, можно сказать, что домашние животные очень популярны во всем мире.

Некоторые конкретные данные по странам на 2021 год:

- В США около 67% домашних хозяйств владеют каким-либо видом домашнего питомца, среди которых наиболее распространены собаки и кошки.

- В Великобритании более 40% домашних хозяйств содержат домашних питомцев, среди которых наиболее популярны кошки и собаки.

- В Австралии почти 62% домашних хозяйств содержат домашних питомцев, в основном собак и кошек.

- В Японии более 16 миллионов домашних хозяйств владеют домашними питомцами, в основном собаками и кошками.

- В Китае, несмотря на то что традиционно домашние животные не были особо распространены, число владельцев питомцев быстро растет, особенно в крупных городах, и уже превышает 100 миллионов человек.

- В России по данным ВЦИОМа 27.11.2019, кошки есть в 54% российских семей, собаки – в 38%. Хомяки, морские свинки, черепахи и другие мелкие животные – в 3%. Столь-

ко же респондентов сказали, что держат дома рыбок и птиц. 1% россиян держат экзотику вроде крокодилов, ящериц или обезьянок. Все чаще россияне воспринимают домашнего питомца как члена семьи (44% владельцев кошек и 34% хозяев собак), друга (24% и 36%, соответственно) или ребенка (19% и 15%). Только 12% владельцев кошек и 14% владельцев собак считают питомца просто животным.

Эти данные показывают, что во многих странах домашние питомцы являются частью семейной жизни и оказывают значительное влияние на благополучие и качество жизни людей.

В основу данной статьи взята теория эмоциональных систем Муррея Боуэна, которая утверждает, что домашние питомцы могут выполнять важные функции в семейной системе, подобные тем, что выполняют люди, такие как участие в регуляции и динамике семейной жизни. Механизмы, предложенные теорией М. Боуэна, включают в себя триангуляцию и использование невербальной коммуникации с животными. В современном городском обществе, где антропоморфное восприятие животных активно поддерживается СМИ, легко возникает миф о понимающих, утешающих, поддерживающих и любящих домашних питомцах. Невербальная коммуникация с животными также помогает снизить тревожность в семейной системе, облегчая проецирование ожиданий и желаний членов семьи, связанных с нехваткой эмоциональных и позитивных подтверждений.

Однако следует отметить, что роль домашних питомцев в семье может быть как положительной, так и отрицательной. Например, конфликты вокруг питомцев или проблемы с их воспитанием могут усугубить существующие проблемы в семье. Кроме того, если члены семьи слишком сильно эмоционально привязаны к питомцу, это может привести к тому, что они будут игнорировать другие члены семьи или другие важные обязательства.

Таким образом, домашние питомцы могут выполнять в семейной системе те же функции, что и люди, но их роль в семье зависит от множества факторов, включая характеристики питомца, тип взаимоотношений в семье и общий контекст жизни семьи. Поэтому, важно учитывать и умело управлять влиянием питомцев на семейную динамику, чтобы создавать благоприятное эмоциональное окружение для всех членов семьи.

Теория эмоциональных систем Мюррея Боуэна является одной из ведущих теорий в области семейной психотерапии и изучения семейных систем. Она предполагает, что семейная система представляет собой сложную сеть взаимосвязей, в которой каждый член семьи взаимодействует с другими членами и влияет на них.

В рамках этой теории считается, что эмоциональная система является ключевой для понимания взаимодействий в семье. Эмоции не только передают информацию о состоянии каждого члена семьи, но и служат средством связи между

ними. Боуэн утверждал, что эмоциональные системы в семье и в обществе находятся в постоянном взаимодействии и могут влиять друг на друга.

Триангуляция. Одним из ключевых понятий в теории М. Боуэна является "триангуляция". Триангуляция – это процесс, при котором два члена семьи вовлекают третьего члена в свои взаимоотношения. Согласно этой теории, треугольник является основным «кирпичиком» любой эмоциональной системы, будь то семья или любая другая группа, и является одним из важнейших механизмов снижения тревоги в семье. Треугольник – это эмоциональная конфигурация из трех человек (или людей и домашнего питомца), и является наименьшей стабильной системой отношений. Если напряженность внутри треугольника становится слишком велика для трех людей, то в него могут быть вовлечены другие, и система становится серией взаимопроникающих треугольников. Однако, в литературе описаны случаи, когда домашние питомцы включаются в треугольник, как это может быть с детьми.

Одним из типичных примеров, описываемых участниками ссоры в семье, это поведение домашнего животного при ссоре. Животное не любит конфликтов и быстро вмешивается, когда члены семьи начинают ругаться или даже драться друг с другом: «тут же разнимать бросается и всегда норовит ухватить того, кто первый начал, да так, что мало не покажется, поэтому силы обеих вместо драки уходят на то,

как спастись от домашнего питомца».

Семья как система эмоциональных взаимодействий. Семья рассматривается как система, в которой происходят эмоциональные взаимодействия. Теория семейных систем М. Боуэна обращает внимание на закономерности эмоциональных процессов внутри семьи и позволяет описать и объяснить причины возникновения, функционирования и разрушения взаимоотношений между людьми и их домашними питомцами. В литературе, посвященной «феномену» домашних питомцев, особое внимание уделяется их роли в оказании эмоциональной поддержки членам семьи. Хозяева домашних питомцев нередко описывают то, что их питомцы «отзеркаливают» их чувства. В проведенном исследовании было выявлено, что хозяева домашних питомцев описывают эмоциональную реакцию на своих животных, используя так называемые "мы-эмоции" (например, «все члены семьи одинаково хорошо относятся к нему», «мы все его любим»), что свидетельствует о формировании особых "эмоциональных узлов" между ними.

Стадии жизненного цикла семейной системы. Жизненный цикл семейной системы состоит из нескольких стадий, и его динамика определяется двумя важными факторами – силами гомеостаза и развития. Эти факторы взаимодействуют между собой и лучше всего описываются через стадии жизненного цикла семьи. Эти стадии развития семейной системы являются общими для большинства семей и зависят

от изменения ее структуры и состава, а также от психического развития ее членов. Когда семейная система переходит с одной стадии на другую, уровень тревоги в эмоциональной системе семьи возрастает, что называется "нормативными кризисами". В эти периоды все члены семьи испытывают высокую тревогу. Исследования показали, что домашние питомцы чаще всего возникают в периоды предполагаемых обострений тревоги в семье, связанные с нормативными кризисами, когда дети начинают отделяться от родителей. У семей с одним ребенком пики появления домашних питомцев приходятся на периоды (7, 9, 13, 16 лет ребенку), когда семья переживает нормативные кризисы, не связанные с изменением семейной структуры, а с другими факторами, например, когда ребенок начинает ходить в школу или проходит через подростковый и юношеский возраст. В эти периоды кризисы не сопровождаются структурными изменениями. Согласно семейному системному подходу, появление домашних питомцев в эти периоды может выполнять функцию стабилизации семейной системы в периоды ее кризисов.

Хотелось бы обратить внимание на три основных функций домашних питомцев в семейной системе:

1. Домашние питомцы выступают как агент сепарации молодого человека от родительской семьи.
2. Домашние питомцы выступают как триангулированный член семьи, позволяющий снизить тревогу в супруже-

ской диаде.

3. Домашние питомцы как замещающий элемент системы при изменении семейной структуры.

Наиболее часто встречающиеся сценарии:

«Объединение семьи»

Семьи поддерживают гомеостаз с помощью своих домашних питомцев, которые часто выполняют функцию объединения. Более 50% респондентов указали, что их домашние питомцы помогают сплачивать семью. Это проявляется в эмоциональной близости между членами семьи, когда питомец становится центром, вокруг которого организуется деятельность всех членов семьи.

Характерные высказывания: «они сплачивают нашу семью», «он нас объединяет», «он сшивает нас», «с появлением домашнего питомца домашние как-то больше сплотились»; «домашние питомцы – это центр жизни семьи», «питомец нужен для того, чтобы люди стали ближе за счет живого».

Сплоченность – показатель эмоциональной близости между членами семьи. Часто семьи приобретают домашних питомцев в периоды стресса, таких как переезды, расставания, разводы и смерть близких. Домашний питомец позволяет членам семьи спроецировать свою потребность в сплачивании и стать общей заботой. В результате все члены семьи участвуют в заботе о питомце, что помогает им справляться со сложностями вместе. Домашние питомцы стано-

вятся центром, вокруг которого организуется деятельность всех членов семьи («теперь» вместе гуляют, кормят, беседуют вечером, отдыхают).

Характерные высказывания: «он являются темой для разговоров, порой чуть и не единственной», «это некто общий, о ком все заботятся», «связывает членов семьи общей заботой», «теперь мы ездим отдыхать только вместе, и обязательно выбираем место, куда можно ездить с собакой», «теперь есть чем всем вместе заняться» «появилось общее дело, центр, который требует вклада», «с трудностями, связанными с заботой, вся семья справляется вместе».

Домашние питомцы также позволяют всем членам семьи соразделять эмоциональные проявления, что укрепляет связь между ними. Как правило, все члены семьи обожают питомца и любят его одинаково, что создает еще больше эмоциональной близости между ними.

Характерные высказывания: «все без исключения его обожают», «теперь есть кого всем любить», «все одинаково любят его, он не может без нас», «сейчас его любят все. Больше всего другого».

«Распределение ролей»

Появление домашнего питомца способствует более ясному распределению обязанностей в семье.

Это отражается в таких высказываниях, как "Я кормлю, дочь покупает лекарства, зять гуляет", "В нашей семье каждый знает свои обязанности по уходу за питомцем", "У всех

появились свои задачи при заботе о питомце".

Особенно часто подобные высказывания встречаются среди молодых людей, только что начавших жить вместе, которые теперь осознают, что каждый должен вносить свой вклад в уход за животным. Например, они могут говорить: "До того, как мы завели питомца, у нас не было такого четкого понимания того, кто и что должен делать". Особенно часто высказывания такого рода встречаются у молодых людей, только что начавших жить вместе: «до него шли в дом, а теперь – домой».

Триангуляция

Успешное включение важного внешнего участника в эмоциональную систему семейной системы, которая находится в состоянии тревоги или возбуждения, является характерной особенностью поддержания гомеостаза и может привести к изменению взаимоотношений внутри этой системы.

Характерные высказывания: «он любит меня и маму, а сестру ненавидит», «когда папы не было дома, мы с мамой быстро поехали на рынок и купили его», «меня и маму он любит, бабушку слушается, а папу ненавидит», «мама, брат и я любим и балуем. Отчим пытается воспитывать».

Психологический разбор конкретного случая: Случай с С. 35 лет. Отец развелся с мамой, когда С. было 5,5 лет. "Не имел право меня бросать. Я отказалась с ним общаться. С тех пор ни разу не видела". Очевидна травма развода.

“Я с детства мечтала о животных, но мама не хотела. В 8

классе я отказалась от покупки шубы в пользу покупки собаки. Мама предложила – выбирай: шубу или собаку, я выбрала собаку”. Тем не менее, собаку не купили. “В 9 классе я решила завести кошку – мама наотрез отказала. Каждый день я ходила с кошкой в школу – из Сокольников на Пушкинскую ездила. На уроках разрешали выпускать”. В 15 лет С. все-таки завела себе собаку, которая прожила 13 лет. Всюду с ней ездила, например, в экспедиции. Практически сразу после смерти этой собаки завела вторую. Считает, что с первой собакой была суровой. Собака по характеру была послушной, мягкой. С. чувствует вину перед ней до сих пор. С момента гибели первой собаки прошло 7 лет.

Согласно словам С., ее опыт повлиял на то, как она обращается со своей второй собакой, которая была избалована и имела плохие манеры. Из-за эмоционального разрыва с отцом, С. начала строить близкие отношения с животными, которые стали ее компаньонами и всегда сопровождали ее. Также травма развода повлияла на ее брачное поведение, и близкие диадные отношения для С. вызывали страх повторения ситуации развода ее матери. Перед тем, как С. начала жить со своим теперешним мужем, она завела вторую собаку. Это помогло ей снизить эмоциональную тревогу в супружеской диаде, потому что, если что-то пойдет не так, она всегда будет иметь свою собаку, которая станет ее надежной поддержкой. Стоит отметить, что в этом браке у С. нет детей. Таким образом, мы можем сделать вывод о второй функции

домашний питомец в семейной системе – триангуляционный член семьи, который помогает снизить тревогу в супружеской диаде.

Диадные отношения самые близкие, неустойчивые и напряженные в семье. Согласно Теории семейных систем Мюррея Боуэна “треугольник” (система из трех человек) представляет собой “молекулу” всякой эмоциональной системы, будь то семья или более крупная социальная система. Треугольник – это минимальная система стабильных отношений. Система, состоящая из двух человек, нестабильна и в ситуации стресса стремится сформировать треугольник.

Таким образом, С. завела собаку, суку, после того как она пришла жить к своему мужу и свекрови. Но муж был против этой идеи, поскольку у него уже был взрослый кобель, и держать двух разнополых собак в одном доме было непросто. Однако, заведя суку, С. смогла уравновесить структуру – два “мальчика” против двух “девочек”. Позже, когда С. и ее муж переехали, чтобы жить отдельно от свекрови, кобель остался с ней.

При содержании этой собаки возникают некоторые сложности. Собака является довольно недоброй и не всегда подходит для принятия гостей, особенно гостей со стороны мужа. Их не устраивает наличие такой собаки в доме, и некоторые из них даже отказываются приходить в гости. Иногда приходится обходиться без их посещения, потому что собака не может контролировать свои агрессивные проявления.

Однако, гости С. более подготовлены к такой ситуации и не обращают внимания на собаку, если она лает или проявляет агрессию.

Психолог: – “Так как у вас 2-комнатная квартира, то почему не запираете?”

С.: – “Запирали, она кричит и бросается на дверь. Я мягче – я пасую. Когда меня нет, говорят, что она идеальная, я этому не верю. Очевидно, что я ее избаловала – мужу не нравится. Избалованность в том, что кусается и делает, что хочет. Справиться с агрессией не получается. Намордник при агрессии – она будет ныть, меня это нервирует”.

Психолог: – “Где спит собака?”

С.: – “Со мной на диване. Знает, что нельзя, поэтому тихонечко пробирается между мной и бортиком. Муж терпит – как только муж встает, она тут же прыгает на его место. Поэтому муж застилает свою часть специальным покрывалом и уходит. Свекровь наивно сшила ей специальную подстилку, чтобы собака не спала с нами на кровати. Так разве ее заставишь там спать!

Мы замечаем, что собака является важным членом семьи, который находится в едином союзе со своей хозяйкой против ее мужа и всего, что связано с ним – включая его гостей и даже собаку. (“Моя собака и я, когда мы жили вместе, становились объектом нападок – моя собака преследовала кобеля в моем присутствии.”)

С точки зрения проблем в семье, можно понять, что часть

беспокойства и стресса которые испытывают супруги, переносится на собаку. Например, собака проявляет враждебность к мужу вместо жены. Таким образом скрытая агрессия все равно присутствует в отношениях трех сторон, но не вызывает открытого спора между мужем и женой. Вот так работают эмоциональные процессы в треугольнике – уменьшают беспокойство в системе.

«Опосредованные взаимодействия членов семьи»

Характерные высказывания: «не пускает сестру в нашу с мужем комнату», «вступает за меня, если на меня ругаются», «бежит жаловаться всегда мне, так как у меня лучше всего с ним отношения, и я всегда его защищаю», «из-за напряженных отношений со мной сестра его невзлюбила, а отец боялся брать на себя какую-либо ответственность, поэтому отстранялся от собаки».

«Урегулирование ссор, снятие напряжения между членами семьи»

Характерные высказывания: «снимает напряжение между членами семьи, немного перемещая его на себя», «он разряжает эмоциональные конфликты в семье», «теперь в семье стало меньше ссор», «помогает, в некотором роде, общаться с бабушкой», «в нашей семье с появлением кошки все стало гораздо спокойнее и мягче», «вносит умиротворение какое-то в атмосферу: родителям дает повод либо не ругаться (если выделяет что-то забавное), либо ругаться на нее (если ведет себя плохо)».

«Сепарация»

Хотелось бы выделить одну из функций домашних питомцев – оказание помощи в процессе сепарации молодого человека. Идеально, семья должна подготовить своего ребенка к самостоятельной жизни, но, если способность к автономному функционированию нарушена, процесс сепарации может оказаться очень сложным. Нередко в семьях, где не произошла сепарация, взрослые дети заводят собственных домашних питомцев, несмотря на возражения родителей.

Характерные высказывания: «сначала они были против, не обращали внимания, но теперь полюбили всей душой»; «теперь они (родители) поймут, какая она красивая и редкая» (о том, что кошка выиграла приз на выставке).

Обычно в описаниях домашних животных упоминается, что родители, хоть и не проявляют этого внешне, признают ценность своего домашнего питомца и высоко его оценивают, даже если они изначально были против его заведения.

Рассмотрим домашних питомцев как агентов сепарации. Существует обширная литература, в которой описываются различные стадии жизненного цикла семьи. Каждый переход на следующую стадию сопровождается кризисом, и одним из самых значимых является переход от подросткового возраста к среднему возрасту родителей. Этот кризис сравним по интенсивности только с кризисом, связанным с появлением первого ребенка.

Для успешного взросления подросток должен преодолеть

свой кризис идентичности, который подразумевает ответы на вопросы "Кто я? Куда я иду? Зачем?". Простой ответ "Я сын (дочь) своих родителей" не достаточен. Чтобы найти новые модели жизни, ребенку нужно выйти за пределы своей семьи, что называется сепарацией. Сепарация не ограничивается только отдельным проживанием и финансовой независимостью, но также включает в себя эмоциональную и интеллектуальную самостоятельность. Если родительская семья поддерживает стремление подростка получить жизненный опыт вне семьи, не навязывает ему идеи опасности окружающего мира и его слабости, и всегда готова предоставить ему надежное убежище, то сепарационные процессы проходят легко. Однако многим семьям, особенно дисфункциональным, трудно отпустить своего ребенка.

В дисфункциональной семье, дети используют разнообразное симптоматическое поведение для поддержания гомеостаза системы. Это поведение включает всевозможные дезадаптации и психосоматические заболевания, которые позволяют родителям заниматься ребенком и не решать свои супружеские проблемы. Подростки, которые начинают отдаляться от своих родителей, могут стать уязвимыми для способов привязывания, таких как внушение опасности окружающего мира, дискредитация друзей и занятий, снижение самооценки, и внушение общей несостоятельности. Развод также может стать травматическим для ребенка, который может чувствовать себя брошенным и страдающим в случае,

если теряется контакт с одним из родителей. Эмоциональный разрыв с одним родителем может создать дополнительную энергию для слияния с другим родителем, что затрудняет сепарационные процессы. В таких случаях домашний питомец может помочь облегчить сепарационные процессы в семейной системе.

Психологический разбор конкретного случая: Случай с Р. 26 лет. Мать и отец ученые. Отец физиолог, “губил животных, ставил опыты на животных. Подопытными были кошки”. Р. на это реагировал болезненно. Когда ему было 12 лет, родители начали очень конфликтный развод. Инициатором развода была мать Р. Отец был решительно против развода, выгнал жену и ребенка из квартиры, не помогал деньгами, не платил алиментов. Р. начал работать с 15. О себе говорит, что был в это время “психованный”. “Отца ненавидел, маму очень жалел”. Сейчас общения с отцом нет – эмоциональный разрыв. Р. считает, что он всегда чувствовал кошек. Возможно, такой нарратив не сформировался, если бы «антигерой» отец не работал бы с кошками. Р. начал работать с животными и в 15 лет и спас свою первую кошку, которая прожила у него 5 лет. Эта первая кошка Тося сама вылезла к нему навстречу и Р. забрал ее домой. Считает, что у него с этой кошкой была специальная связь, что он ее чувствовал. “Сижу, вдруг понимаю, что с Тосей что-то происходит. Выхожу на улицу – а она от собаки убегает”. После ее гибели Р. подобрал котенка такого же окраса. Однако кошка по ха-

рактеру и уму была “совсем не то. Тупая”. Р. говорит о том, что с животными общаться проще и их проще любить, потому что эффект от любви видится сразу, потребности животных человек может удовлетворить легко. “Животные не меняются. Пока течки нет, животное одинаковое. А люди мало предсказуемые, многообразны, потребности растут. Люди боятся людей”.

Очевидно, что Р. использовал общение с кошкой Тосей как способ преодоления эмоционального раскола с отцом и беспомощности в помощи матери. Он сумел спасти ее от гибели и установить теплые отношения. Это помогло ему справиться с травмой развода родителей и отделиться от семьи. В настоящее время Р. женат, воспитывает дочь и живет отдельно от матери. Кроме кошки Тосей, в семье есть и другие домашние животные, такие как хорь и птицы, что может свидетельствовать о том, что в системе больше нет необходимости проецировать все на одного питомца. Отношение к домашним животным стало более функциональным.

«Домашние питомцы как замещающие элементы»

Самая частая и неспецифическая функция домашних животных в семейной системе – это структурное замещение. В семейной системе структурные замещения происходят часто.

Много примеров замещения можно найти в разных семьях. Например, бабушка может заменить маму и выполнить ее обязанности, проводя время с внуком на несколько часов

в день, несколько месяцев в году, или даже несколько лет до того, как внук пойдет в школу. Дочь может заменить маму и стать "функциональной женой" для своего отца, если мама и папа живут раздельно и дочь живет с отцом. Она может стирать, убирать, готовить и заботиться о внешнем виде отца вместо матери. В другом случае молодая женщина может родить ребенка вне брака, и ее родители, бабушка и дедушка, могут заменить ее и взять на себя ответственность за ребенка. Это помогает сохранить гомеостаз в семейной системе и предотвратить конфликты между родителями. Животные могут также играть замещающую роль в семье, но важно понимать, что это обычно происходит после того, как важный член семьи уходит из системы, и замещение занимает некоторое время. В одной семье собаки появились после того, как сын женился и съехал. «Сына променяли на собак» – так говорили родственники.

В другой семье женщина осталась одна с двумя детьми (мальчики 9 и 6 лет), кроме того, в семье осталась собака. Муж уехал в Германию, работать.

“На меня навалилась тоска и депрессия, даже экзема у меня началась. Увидев черного котенка рядом с магазином, почувствовала потребность его забрать (из-за своей депрессии). Очень много лечила! Очень хорошо все помню. Кошка что-то мне давала. Мой день заканчивался после того, как ложились мальчики – я брала кошку на руки. Все вечера я проводила с кошкой, она сидела, а не скукоживалась (уме-

ла сидеть) и мы обходили всю квартиру, в зеркало смотрели. Она тоже чувство – вала себя хозяйкой”. Интересно, что другой домашние животные – собака существовала в этой семье, но замещающую функцию не выполняла именно потому, что была в семье до отъезда мужа.

В другой семье кот играет роль замены старшего сына мужа от первого брака. Кот обязательно сопровождал семью во всех их поездках, и отношение к нему менялось со временем, по мере взросления сына от первого брака.

Иногда возникают ситуации, когда домашние животные были приобретены для выполнения определенных функций. В данном случае 40-летний холостяк И. живет с матерью и держит агрессивную суку питбуля, которая не приучена к туалету на улице. Из-за этого прогулки с ней становятся сложным мероприятием и проходят в основном ночью. Хотя И. активно знакомится с женщинами в интернете и декларирует свои серьезные намерения, он не может жениться на своей долголетней любовнице, так как он не хочет оставлять собаку у матери. В своих виртуальных романах И. продолжает использовать собаку в качестве оправдания для своей невозможности пожениться на своей возлюбленной.

Несомненно, домашние животные включаются в семейную систему в качестве ее составной части. Как и любой другой элемент системы, домашние животные подчиняются законам ее функционирования и могут оказывать влияние на протекание стадий жизненного цикла семьи, поддерживая

семейный гомеостаз. Однако это влияние может быть как полезным, так и вредным. Например, домашние животные могут играть функциональную роль как агенты сепарации для подростков. С другой стороны, в качестве триангулированного члена семьи, они могут мешать развитию отношений и преодолению конфликтов в супружеской паре. Если отношения в паре напряженные, наличие домашнего животного может стабилизировать их, но в то же время не дать семье перейти на следующую стадию жизненного цикла, например, завести ребенка или отпустить выросших детей. Также домашние животные могут играть функциональную роль, помогая пережить депрессию, или дисфункциональную, мешая установлению супружеских отношений.

Приложение

Можно считать, что практикующим психологам/терапевтам следует обратить большее внимания на роль, которую играют домашние питомцы в современных городских семьях. Без сомнения, что они встраиваются в семейную систему как ее часть, и подобно другим элементам системы, подчиняются ее законам функционирования, включая поддержание семейного равновесия и влияние на развитие семейных этапов.

Процедура клинической части исследования:

Предлагаю примерный список вопросов, которые смогут помочь в работе психолога с семьей, где содержаться или содержались домашние питомцы.

Примерный список вопросов, разбит на 2 блока. Первый

блок вопросов относится к самому домашнему питомцу и текущей жизни семьи. Второй блок вопросов – к прошлому семьи и истории взаимоотношений с домашними питомцами в прошлом разных членов семьи.

1 блок

1. Опишите вашего питомца. Три его главных качества. Как он чувствует себя в семье?
2. Опишите историю появления домашнего питомца в семье.
3. Кто и как из членов семьи относится к домашнему питомцу?
4. Какие события происходили в семье непосредственно до появления домашнего питомца?
5. Изменилось ли, и что изменилось в образе жизни и самочувствии людей после его появления?
6. Какие трудности домашний питомец «привнес с собой»?
7. Кто как справляется с этими трудностями?
8. Что нового появилось в семье? Что хорошего появилось в семье?
9. Изменился ли характер взаимодействий членов семьи?
10. Как вы считаете, какую функцию домашний питомец выполняет в семье? Зачем он семье?
11. Если бы питомца не было, что бы в семье происходило. Кто бы выполнял его функцию?

12. Кастрирован ли домашний питомец? Почему?
13. Где спит домашний питомец?
14. Если в семье имеются другие домашние питомцы, то каковы их взаимоотношения?
15. Планируются ли другие домашние питомцы в семье? Какие и почему?

2 блок

1. Были ли раньше у вас или членов вашей семьи домашние питомцы. Если да, то опишите, кто это был, историю его жизни. Кто был главным владельцем питомцев?
2. 3 главных качества предыдущих питомцев.
3. Причины смерти предыдущих питомцев. Кто как справился с трудностями потери?

Список используемой литературы:

1. Варга А.Я., Федорович, Е. Ю. О психологической роли домашних питомцев в семье // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические Науки. – 2009. – № 1 (3). – С. 22–35.
2. Варга А.Я., Федорович, Е. Ю. Участие домашнего питомца в жизненном цикле семейной системы // Вопросы психологии. – 2010. – №1. – С. 56–65.
3. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варга. – М.: Когито-Центр, 2005.
4. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / Под ред.

К.Бейкер, А.Я.Варги. М.: Когито- Центр. 2005.

5. Федорович, Е. Ю., Варга, А. Я. Животные-домашние питомцы – в системе невербальной коммуникации семьи // Психология общения XXI век: 10 лет развития: материалы конференции 8-10 октября 2009 г. – М., 2009. – Т. 2. – С. 157–158.

6. Федорович, Е. Ю., Емельянова, С. А. Функции животных-домашних питомцев в поддержании гомеостаза семейной системы в зависимости от этапа жизненного цикла семьи (по результатам контент-анализа описаний хозяевами своих питомцев) // Семейная психология и семейная терапия. – 2014. – №3. – С. 88–108.

7. Byrne R. Animal communication: what makes a dog able to understand its master? //Current Biology. 2003, V.13 p. 347-349.

8. Eddy T.J., Gallup G.G., Jr., Povinelli D.J. Attribution of cognitive states to animals: Anthropomorphism in comparative perspective. // Journ. of Social Issues. 1993, V. 49 p. 87- 101.

**На пороге решения.
Психологическая подготовка
будущих приемных родителей**

Барыбина Маргарита Михайловна

Стажер МПАП, член ЛППН



От первой мысли о приемном ребенке до первой встречи в детском доме или семейном центре будущие родители

проходят очень длинный путь. Не всегда он легкий, но результат того стоит, так как семья приобретает нового члена, а ребенок обретает дом и близких, в которых так нуждается.

Кто-то решил взять ребенка случайно – просто увидел малыша и сердце само сказалось: нужно взять его к себе. Кто-то вынашивал такую идею годами, долго и мучительно. Кто-то не может иметь своих детей, у кого-то, наоборот, несколько родных сыновей и дочек. Но есть кое-что, что объединяет всех этих людей: желание поделиться любовью, нежностью и заботой с ребенком.

Решение взять в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей – нелегкий и очень ответственный шаг, который совершается под влиянием очень разных обстоятельств. В любом случае, это решение достойно уважения. На каждом этапе этого длинного пути будущим приемным родителям оказывается психологическая помощь. Она заключается в информировании об особенностях детей, переживших травматичные события в жизни, будь то нарушенная привязанность или потеря родителей по причине смерти или изъятия из семьи. Также психологи помогают увидеть имеющиеся ресурсы и риски в вашей семейной системе в целом, и у вас как у личности. Такая ревизия освобождает от иллюзий и помогает трезво оценить свои возможности. И, пожалуй, самое главное – это поддержка, какое бы решение не было принято. Будь это отказ от мысли о приемном ребенке или однозначное решение идти до конца.

Как принять окончательное решение?

На текущий момент для каждого желающего стать приемным родителем обязательным является прохождение Школы приемных родителей. Многие думают, что это пустая трата времени или формальность. Но спешу вас расстроить или обрадовать, это не так. Вокруг темы приемных детей существует множество заблуждений, иллюзий, страхов, в большинстве своем необоснованных. Многие представления разбиваются о суровую реальность, и вместо ситуации, когда «мы хотим помочь маленькому, милому ребенку, которого мы полюбим как родного и он нас тоже» на практике часто возникают сложности «он был такой милый, а через несколько месяцев превратился в неуправляемого и непослушного» и как следствие возвраты. И чтобы такого не случилось и существует Школа приемных родителей и консультации с психологом. За время обучения дается всесторонняя информация о детях, их психологических травмах, трудностях в поведении и других важных аспектах. У многих на этом этапе спадают розовые очки, кто-то понимает, что приемное родительство не для него, а кто-то укрепляется в решении и очень быстро достигает своей цели.

В настоящей статье хочу разобрать основные моменты, на которые стоит обратить внимание прежде, чем принимать окончательное решение.

О мотивации

Самое первое, что стоит прояснить – ваша мотивация, для

чего вы это делаете. Выделяют деструктивные и конструктивные аспекты. Рассмотрим их подробнее.

Деструктивные мотивы относят к негативным, они показывают, что родители еще не готовы к усыновлению ребенка. На их основе хорошую семью построить не удастся, так как ребенок, которого бросили, нуждается в любви и заботе близких, а если он становится лишь средством достижения каких-либо родительских целей, то счастье это никому не принесет. Рассмотрим некоторые из них:

1) Спасение брака.

Бытует мнение, что ребенок может спасти распадающийся союз. Однако, это ошибочное представление. Заблуждение думать, что ребенок, станет своеобразным «ключиком», который наладит супружеские отношения. Появление ребенка в семье, где нет взаимопонимания, наоборот, способно ускорить ее распад с самыми негативными последствиями для всех. Ребенок окажется в центре скандалов. Он может быть их поводом, причиной или просто свидетелем. Все это может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье ребенка. Стоит помнить, что дети, попавшие в систему, уже имеют травму, а нахождение в обстановке конфликтов и кризиса точно не будет способствовать исцелению, а, наоборот, чревато ретравматизацией. Как итог, возврат не подошедшего «ключика» обратно.

Отдельно стоит отметить ситуации, когда ребенка хочет только один из супругов, а второй идет на поводу. Если муж

(или жена) не сможет полюбить ребенка и привязаться к нему, то второй супруг будет постоянно испытывать двойственные чувства, разрываясь между супругом и ребенком. Увы, часто такие семьи приходят к разводу. Помните, что это решение должно быть обоюдным!

2) Жалость.

Часто, посмотрев, передачи о детских домах и детях-сиротах, проживающих в них, может появиться импульсивное желание спасти ребенка от этого ужаса. Однако жалость не может заменить любовь и родительские чувства, зато имеет тенденцию быстро перерасти в неприязнь, потому что жалеть всю жизнь невозможно. Кроме того, под действием сиюминутного порыва никто не задумывается о возможностях своего здоровья на перспективу, о том, кто сможет поддержать в трудный момент, и как вы будете справляться с жилищными и финансовыми проблемами. Не помешает также представить, что делать в случае развода, возможного выявления у ребенка серьезного заболевания, неожиданного возникновения его родственников.

3) Попытка заменить приемным родного, недавно умершего, ребенка.

Один из самых тяжелых мотивов. Считается, что осознанно или нет, но родители переносят свои ожидания с родного ребенка на приемного, и от этого страдают и малыш, и мама с папой. Приемный ребенок – это отдельная личность, со своими способностями, интересами и возможностями. Попыт-

ки максимально приблизить усыновленного ребенка к умершему, постоянные сравнения и неудачи ребенка преуспеть в том же, что и погибший крайне губительны для отношений. Не рекомендуется принимать решения о приемных детях в течение 3-5 лет после утраты кровного ребенка. А также брать ребенка того же возраста и пола. Данный мотив может стать конструктивным, если семья прожила свое горе, вышла из него и начала жить в новой реальности без ребенка. Здесь очень важным является понимание того, что приемный ребенок совсем другой, не обезболивающее утраты. Не взрослые, а он в данной ситуации нуждается в их поддержке и любви. Именно в этом понимании заключается условие успешного воспитания приемного ребенка.

4) Страх одиночества.

Причиной здесь может быть то, что дети подросли и покинули отчий дом, или же вообще никого рядом нет. Эти мысли чаще посещают одиноких людей в возрасте, у которых назревает перспектива остаться в старости одиноким. В данном случае, усыновление ребенка младше 12-14 лет может стать проблемой из-за большой разницы в возрасте. Помимо того, большинство детей имеют нарушение привязанностей и прочие отклонения, и можно потратить много усилий на установление контакта и все-таки остаться в старости одинокими.

5) Желание самоутвердиться за счет ребенка.

Совершить «подвиг», услышать овации в свой адрес, или

просто доказать кому-то или себе, что «могу». Но вот, цель достигнута, задача выполнена, подвиг совершен и даже оценен. Что теперь делать с ребенком не понятно. Также через ребенка может реализовываться потребность в достижении и социальном признании. Есть жесткий образ того, каким должен быть ребенок и стремление подогнать его под эти представления. Страдать при этом будут обе стороны – и родитель, чьи ожидания скорее всего не оправдаются, и ребенок, который не чувствует себя принятым.

6) Желание исправить не сложившиеся эмоционально теплые отношения с собственным ребенком.

Причина таких нарушенных отношений может быть множество. И если не получилось справиться с воспитанием собственного ребенка, то мало шансов проявить себя в качестве компетентного воспитателя и с приемным ребенком, который будет иметь не меньше, а может даже и больше поведенческих проблем. Здесь важно помнить, что отношения со своим ребенком всегда можно наладить, если искренне этого желать. Приемный ребенок сам нуждается в помощи и поддержке, и никак не сможет помочь в решении детско-родительских вопросов с кровным.

7) Обретение смысла жизни.

Обретение как цель подразумевает потерю смысла жизни, что может быть обусловлено различными причинами. Это может быть острое горе, ситуативный стресс, нарушенные отношения в семье, а также плохо сформированные комму-

никативные навыки, или одиночество, за которым иногда стоят личностные нарушения. Могут быть и другие причины потери смысла жизни. Возложение на ребенка миссии по возвращению смысла жизни взрослому человеку – непосильная ноша, которая может негативно сказаться на его личностном развитии.

Лучше всего сначала обратиться за помощью к психологу, решить все личностные проблемы и потом возвращаться к вопросу приемного родительства. Если же семья объективно готова к следующему этапу жизненного цикла, но он не может наступить по причине отсутствия детей, у родителей присутствует способность любить ребенка, и личности приемных родителей патологически не деформированы, то данный мотив может стать и конструктивным.

8) Чувство неполноценности, ущербности.

Бездетные супруги могут мучить себя желанием «быть как все», стать «настоящей» семьей, и иметь ребенка – уже смысл существования семьи. В этом случае также рекомендуется сначала обратиться к психологу, проговорить моменты, связанные с понятием «семья», что наполняет и скрепляет супругов сейчас, прояснить вопросы истинности желания иметь детей, отсутствие наносных установок. Здесь, как и при потере смысла жизни на ребенка возлагается очень большая задача, и велик риск не оправдать ожиданий.

9) Стремление получить материальные выгоды.

Относительно новый мотив. Для некоторых финансовая

сторона выступает достаточно сильным стимулом. Семьи, принявшие на воспитание детей, имеют ряд социальных гарантий и льгот. На содержание ребенка ежемесячно выплачиваются денежные средства. Приемным семьям за воспитание каждого приемного ребенка установлена выплата. Но если думать только о материальных выгодах, легко забыть о самом ребенке, о его чувствах и ощущениях, а таким образом семью не построишь.

10) Желание приобрести своему ребенку компаньона.

Такой мотив часто встречается в семьях, имеющих ребенка-инвалида. Идея в том, что в будущем за их ребенком будет ухаживать приемный. Это не лучшее решение своих проблем. Во-первых, потому, что приемный ребенок требует не меньше ухода, терпения и внимания, поскольку, зачастую сам имеет нарушенное развитие. Во-вторых, он является самостоятельной личностью, имеющей свои собственные потребности, в том числе в любви, принятии, защищенности, и вправе рассчитывать на их удовлетворение, раз его взяли в семью. Он не обязан быть родителям благодарным и «отрабатывать» их добрый поступок. Кроме того, не чувствуя себя любимым и принятым, не освоив роль равноправного члена семьи, приемный ребенок не станет «братом» / «сестрой» вашему собственному ребенку.

11) Желание «отработать грех».

Некоторая категория людей, пришедших с возрастом к Богу, начинает испытывать чувство вины за сделанные в мо-

лодости ошибки. Они готовы на принесение «жертв», чтобы отработать ее. То есть в данном случае, воспитание ребенка рассматривается как своего рода наказание, а должно строиться на понимании его потребностей и желании подготовить его к жизни и больше ни на чем. Иначе, вреда от такого воспитания больше, чем пользы. Существует достаточно способов «искупления вины» без того, чтобы создавать приемную семью. Например, денежные пожертвования в адрес детских домов, уход за больными детьми в специализированных домах-интернатах и другие.

Конструктивные мотивы – позитивные. Рассмотрим некоторые из них:

1) Продолжение рода и реализация себя в качестве родителя.

Здесь важным моментом является желание обоих супругов усыновить ребенка. Если оба родителя готовы и хотят воспитывать ребенка, пусть даже и чужого, если они готовы подарить ребенку тепло и любовь семейного очага, воспитывать его с заботой, то приемная семья станет для ребенка родной. Если человек одинок, но у него высокая самооценка и он хочет, чтобы в его жизни появился ребенок, он чувствует, что может дать ему любовь и поддержку, что у него есть силы воспитать и сделать счастливым маленького человечка, то это также выступает позитивной мотивацией. Также это единственно возможный выход для тех, кто не может иметь собственного ребенка, а свою дальнейшую жизнь без детей

не видит.

2) Желание иметь большую и дружную семью.

Если у приемных родителей есть силы, желание и возможности воспитывать более двух детей, то, безусловно, эта мотивация носит позитивный характер. Обычно, кандидаты в приемные родители рассуждают так: «Мы – хорошая семья. Состоялись как родители: у нас растут хорошие дети. Материальный достаток позволяет нам сделать хорошее дело – поднять на ноги ребенка, который родителей не имеет. И вообще, мы любим детей. Почему бы нам не стать приемной семьей?». Мудрость, опыт воспитания собственных детей, личностная зрелость, взвешенность при принятии такого решения, позволяющий избежать неоправданно высоких ожиданий от приемных детей, в большинстве случаев приводит к хорошим результатам.

3) Из любви к детям и самооценности ребенка.

Безусловно, детям нужна семья, которая бы их любила. Приемная семья лучше детского дома только тогда, когда ребенок желанный. Наиболее благоприятный прогноз хорошего функционирования приемной семьи – когда родители берут ребенка, потому что хотят его любить, заботиться о нем, дать ему семью, подготовить его к взрослой жизни. Ребенок сам по себе ценность, воспринимается как отдельная личность, не сравнивается с другими детьми, на него не возлагаются ожидания.

Об ожиданиях.

У будущих приемных родителей много ожиданий в отношении детей и своего нового статуса, которые также следует проговорить до начала устройства в семью ребенка. Здесь стоит задать вопрос: «Если ваше позитивное ожидание не оправдается? Если ваши опасения и страхи станут реальностью? Что вы будете с этим делать?»

Ожидание 1. Ребенок должен быть благодарен.

Нередко приемные родители надеются, что в качестве благодарности дети будут их любить и слушаться, помогать во всем, хорошо учиться, будут читать книги, заниматься спортом. Ребенок, оставшийся без кровных родителей, пытается найти причины, заставившие их оставить его, и, к сожалению, многие дети находят эти причины в себе – «потому что я плохой!» С таким убеждением ребенку сложно принять новую семью, а особенно такую, где от него ждут пропорциональной отдачи. Ребенка гложет не только неизбежный страх, что его обязательно снова бросят, но и чувство вины перед «благодетелями» из-за того, что он не соответствует родительским представлениям – это может проявляться в агрессии по отношению к себе или окружающим.

Послушание, хорошая учеба, трудолюбие, аккуратность станут естественным результатом реализованной потребности в комфорте, любви, заботе, после формирования привязанности и чувства принятия детей такими, какие они есть.

Ожидание 2. Семья станет счастливой.

Пожалуй, к наиболее драматическим последствиям при-

водит надежда склеить семью ребенком. Такие ожидания обычно формулируют супруги, уже находящиеся на пути к разрыву, но еще не вполне осознавшие это. Приемному ребенку, взятому родителями, питающими такие иллюзии, невдомек, какая роль и какая ответственность на него возложены. Он, в свою очередь, мечтал стать счастливым, «найдя своих» маму и папу.

Приемный ребенок не сможет быть «клеем», он ускорит ее распад. И это может произойти очень скоро, когда начнется период адаптации. В этот период приемные дети буквально испытывают своих новых родителей на прочность, проверяя, насколько их любят, насколько они нужны, до какой степени их могут прощать – у приемных детишек огромный арсенал «способов проверки». Счастье семьи зависит от вас самих – желания и действий, прилагаемых для этого.

Ожидание 3. Будет как родной.

Решение взять ребенка в семью часто посещает супругов, прошедших через годы безуспешного лечения бесплодия. И, конечно, часто сопряжено с желанием взять совсем маленького ребенка, младенца. Тем более, что у младенца в принципе не может быть встречных ожиданий. Казалось бы – все шансы для создания идеальной счастливой семьи с «чистого листа». Проблемы начинаются тогда, когда становятся явными какие-то генетически обусловленные непохожести. Или же ребенок недостаточно хорошо учится в школе и явно не сможет в будущем соответствовать уровню образования сво-

их родителей. Или вдруг выявляются неприятные болезни, которых совсем не ждали. Родители, почти поверившие в то, что ребенок «как» родной, не могут быть терпимыми ко всему, что в ребенке не похоже на них или не отвечает их ожиданиям. При этом они всегда помнят, что он все же не родной. От этого они ведут себя неуверенно, тревожно. Ребенок это чувствует, даже если от него тщательно скрывали правду, и находит свои объяснения. Все это не добавляет открытости и откровенности в семье. Родителям сложно справиться даже с трудностями, обычными для семей с кровными детьми. Когда ребенок становится подростком, они оказываются беспомощны перед его кризисом идентичности, не в силах принять право ребенка на знание своих корней. Стремление ребенка узнать больше о себе воспринимается как отчуждение, неблагодарность и даже предательство.

Если для ребенка не делается секрета, что он приемный, но при этом любимый, близкий человек, в семье все проходит гораздо спокойнее, и отношения сохраняют свою теплоту.

О страхах и опасениях

Человеческое сознание полно стереотипов и неоправданных страхов, в том числе, и по поводу приемных детей. В процессе изучения разного рода информации могут возникать дополнительные опасения, о которых также следует побеседовать и понять их силу и вес для вас.

Страх 1. Плохая наследственность.

Страх, что дети повторяют судьбу своих биологических родителей: становятся алкоголиками, наркоманами или преступниками.

Именно для того, чтобы ваш будущий ребенок не повторил путь биологических родителей, вы и берете его в свою семью! Получается, что «яблоня» в этом случае – это вы, и только от вас зависит, куда укатится ваше «яблочко».

Страх 2. Проблемы со здоровьем.

Может быть, вы рисуете себе ужасные картины: все дети в детском доме или приюте обязательно больны чем-то страшным или, как минимум, неприятным. И вам наверняка «подсунут» ребенка, у которого впоследствии окажется или хроническое заболевание, или ВИЧ, или жуткое отставание в развитии, не дай Бог, психиатрия!

Правда заключается в том, что среди брошенных детей нет ни одного абсолютно здорового. Как, впрочем, правда и то, что и у любящих родителей абсолютно здоровые дети рождаются крайне редко. Такая у нас современная жизнь – и непростая экологическая обстановка, и не всегда здоровый образ жизни.

Касательно ВИЧ-инфекции стоит сказать, что в настоящее время, принимая АРВ-препараты, инфицированный человек до глубокой старости может сохранять жизненную активность, хорошо себя чувствовать, быть востребованным членом общества, создавать семью, рожать детей. В быту вирус не передается.

Что касается психиатрии, от нее не застрахован ни один из нас. Если вероятность получить ребенка с психиатрией очень пугает, то следует рассмотреть вопрос приема ребенка более старшего возраста, когда возможным становится проведение обследований для выявления признаков таких заболеваний. Стоит разобраться, что конкретно пугает в психиатрии. Ведь и у близких, у кровных детей могут проявиться такие диагнозы. В этом случае, что будет делать семья?

Почти все дети, которые воспитываются в детских домах и домах ребенка, имеют отставания в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако, начав жить в семье, они очень быстро догоняют и даже перегоняют своих сверстников! У вас будет доступ к медицинской карте и возможность задать вопросы лечащему врачу. Также у вас есть право на независимое медицинское обследование. Касательно ВИЧ-инфекции и психиатрии множество вопросов и страхов отпадают после изучения информации и получения ответов на имеющиеся вопросы у специалистов.

Страх 3. Все очень долго и сложно, боюсь не найти своего ребенка.

Оставленных или изъятых детей очень много, а соответствующие органы всеми силами стараются помочь этим детям обрести новую семью максимально быстро. Современные информационные системы позволяют собрать большинство документов, не выходя из дома, с другими помогают сотрудники органов опеки. Как показывает практика работы

служб по устройству детей каждая семья или родитель находят своего ребенка. Здесь играет роль много факторов – и ваши желание, решимость, настойчивость, возможность расширить границы поисков или наоборот, не выбирать ребенка по параметрам, а взять в семью первого предлагаемого. Некоторые семьи ездят за детьми на другой конец страны. Отдельно стоит отметить, что все процедуры по сбору документов и оформлению приемной семьи для граждан России в нашей стране абсолютно бесплатны. Также бесплатным является и обязательное обучение в Школе приемных родителей.

Страх 4. Он все равно захочет уйти к своим родителям!

«Вдруг мы полюбим его как родного, он станет полноправным членом нашей семьи, а он заявит нам, что хочет вернуться к родной матери и уйдет». Конечно, такое случается. Ребенок вырастает и решает найти своих родных родителей, а возможно и снова жить с ними. Как правило, это происходит в подростковом возрасте, когда человеку очень важно найти свое место в мире, узнать откуда он родом. Но ничего страшного нет, ведь такое желание естественно. Однако большинство биологических родителей, лишенных родительских прав, не заинтересовано в поддержании отношений с ребенком, не стремятся к изменению своего образа жизни.

Новый опыт отношений в приемной семье, чувство защищенности, принятия помогают приемному ребенку обрече-

сти глубокую привязанность к приемным родителям. Уважительное и бережное отношение к воспоминаниям ребенка, его чувствам к биологическим родителям позволяет справиться с психической травмой потери родителей и установились более доверительные и добрые отношения с ребенком.

Страх 5. Ребенок нас не полюбит, а мы не полюбим его. Кровный ребенок не примет.

Здесь стоит подробнее поговорить про привязанность, что она формируется не сразу. Если в случае с кровными детьми все протекает достаточно естественно и как бы само собой, хотя и в родных семьях формируются травмы привязанности, с приемными есть ряд нюансов. Эти дети требуют больше терпения, устойчивости и решимости.

Любовь с обеих сторон появится не сразу, бояться этого не стоит, особенно если есть искренние чувства, уважение. Что касается кровного ребенка, то если он грамотно подготовлен к появлению приемного, ему легче справиться со стрессом и напряжением, связанными с изменением семейной обстановки. Стоит обсудить с ним планы, вовлекать в процессы поиска ребенка, подготовки дома перед приездом. Важно говорить о чувствах, причинах такого решения, не должно быть недосказанного и непонятного.

Страх 6. Трудности в поведении, непонимание, шантаж.

Вопросы воспитания волнуют любого родителя и с трудностями в поведении сталкиваются все. Считается, что любое «трудное поведение» сигнализирует о какой-то нереали-

зованной потребности и если понять, в чем она заключается, то справиться с проблемой не составит труда. Бывает, что дети начинают угрожать родителям, что уйдут обратно в приют, вернутся к биологическим родителям и т. д.

Здесь важно понимать, что в действительности дети во все не хотят возвращаться к прежним условиям жизни, они просто пытаются таким способом добиться от родителей того, что им нужно. Если ребенок уже достаточно взрослый, то в таких ситуациях стоит предоставить ему свободу выбора. Фразы «конечно, ты сам вправе решать, где тебе лучше жить» обычно достаточно, чтобы ребенок образумился. У маленьких детей угрозы вернуться в приют чаще всего связаны со вспышкой отрицательных эмоций, и после того, как ребенок успокаивается, пропадает и желание уйти. Дети во всем подражают взрослым. Никогда не стоит произносить фразы типа: «Я заболела, потому что ты плохо ведешь себя в школе» или «Если бы ты меня любил, ты бы не сделал этого». Это и есть ни что иное, как эмоциональный шантаж, который легко переходит в арсенал самих детей.

Про адаптацию.

Отдельного внимания в беседах с будущими приемными родителями заслуживает период адаптации. Адаптация проходит как у ребенка к семье, так и у семьи к ребенку. С момента знакомства ребенка с приемными родителями начинается приспособление и привыкание к новой обстановке. Этот процесс имеет свои особенности, он протяжен во вре-

мени и обычно включает в себя четыре основных этапа.

На этапе, условно названном «Медовый месяц», отношения между родителями и приемным ребенком обычно окрашены большим взаимным интересом, ожидания, как со стороны ребенка, так и со стороны взрослых заметно идеализированные. Все участники процесса, как правило, стремятся понравиться друг другу и показать себя с хорошей стороны.

«Уже не гость» – это второй этап адаптации, для него характерен кризис взаимоотношений в приемной семье. Поведение ребенка ухудшается, взрослые могут прийти в отчаяние. Но это закономерный процесс, и в большинстве случаев он свидетельствует о том, что отношения в семье развиваются правильно.

На этапе, который можно назвать «Вживание», пройдя через трудности кризисного периода, родители гораздо лучше понимают проблемы ребенка. Родители находят подход к ребенку, они хорошо изучили его сильные и слабые стороны. В случае «сбоев» в поведении ребенка взрослые, зачастую с помощью специалистов ищут и находят их причины, а также способы их смягчения или преодоления. На этом этапе перестраиваются внутрисемейные правила и способы взаимодействия.

Четвертый этап адаптации – стабилизации отношений, характеризуется удовлетворенностью от семейной жизни. Ребенок спокоен за себя и за свое будущее, хотя его может тревожить судьба кровных родителей и другие проблемы. Се-

мья начинает функционировать как обычная семья.

Про ресурсы семьи.

Одно из самых главных условий в случае приема в семью ребенка, является принятие этого решения из избытка и достаточности ресурсов, а не из недостатка, который должен будет восполнить ребенок. О том, какими вы располагаете сильными чертами характера, прочими внешними и внутренними ресурсами, также следует поговорить с психологами. Любой ресурс можно восполнить или развить, компенсировать другим не менее важным и эффективным.

1. Одним из важнейших ресурсов является сама семейная система. Существует несколько характеристик, о которых нужно иметь представление.

Прежде всего следует понимать, на каком жизненном цикле находится ваша семья. Сколько лет вашей семье? Вы вдвоем или нет, есть ли дети, какого они возраста, проходят ли они свои возрастные кризисы или вы пребываете в цикле «пустое гнездо»? Каждый из периодов имеет свои особенности. При переходе из одного в другой могут возникать кризисы. Их влияние при принятии решения также следует учитывать. Справляться сразу с несколькими кризисами будет вдвойне тяжелее и потребует еще больше сил.

Иерархия – оговоренные или подразумеваемые правила касательно того, кто «главнее», кто принимает решения, чье мнение учитывается в первую очередь. Правильная, естественная иерархия должна быть построена на здравом смыс-

ле, то есть «главнее» тот, кто старше, умнее, опытнее, от кого в большей степени зависит благосостояние семьи. При естественной иерархии семейная система устойчива и гармонична, каждый член семьи получает столько заботы, сколько ему нужно, и имеет столько ответственности, сколько способен нести.

Гибкость – способность приспосабливаться к изменившейся ситуации, сохраняя вместе с тем все, что для членов семьи дорого и важно. Гибкость позволяет семье переживать критические ситуации, которых в жизни немало (переезд, изменение материального положения, изменение состава семьи и пр.).

Еще одна важная характеристика семьи – сплоченность, теплота отношений. Это и взаимопонимание, и душевный комфорт в обществе друг друга, и готовность прийти на помощь. Сплоченность совершенно необходима семье, которая собирается взять ребенка. С одной стороны, чувство общности, взаимопомощь, поддержка позволят преодолеть трудности. С другой – сплоченность, близость, теплота – это то, ради чего в первую очередь ребенка устраивают в семью.

Важно понимать распределение ролей в семье. В гармоничной системе распределение ролей помогает каждому найти свое, комфортное место в ней. При этом важно, чтобы семейная роль отвечала личным особенностям и потребностям человека, и каждый должен иметь возможность сменить свою роль, если это в данный момент ему нужно. Так,

семейный «миротворец» тоже должен иметь возможность порой высказать претензии, а тот, кто обычно не унывает и всех подбадривает, тоже должен иметь право на плохое настроение и упадок сил и рассчитывать на поддержку семьи.

Любая семья существует не сама по себе, а включена в цепь поколений. Семейная система во многом определяется семейной историей. Если, например, в семье на протяжении нескольких поколений старший ребенок был нелюбимым и проблемным, а все родительские чаяния сосредоточивались на младшем, это может стать образцом для невольного подражания. Или, например, в нескольких поколениях отец по какой-либо причине оставлял жену с ребенком. Такой сценарий может стать для семьи стереотипным и повторяться вновь и вновь. Но семейная история – не приговор, в ней нет никакой мистики, никакого «родового проклятья». Просто опыт предков действует на нас на подсознательном уровне и подсказывает выходы из сложных ситуаций, которые в этот момент кажутся нам самыми простыми и естественными. Если знать об этом, то сила такого «внушения» сразу ослабевает – и мы начинаем мыслить более разумно и самостоятельно.

С другой стороны, семейная история служит для нас и источником силы. Когда мы впадаем в отчаяние оттого, что у ребенка сплошные простуды или нам не хватает денег, достаточно вспомнить опыт своей бабушки, которая в полной бедности вырастила и поставила на ноги тяжело больного сы-

на. Для семей, которые берут на воспитание ребенка, источником силы и поддержки может стать опыт воспитания приемных детей, который был в их семьях. Нередко именно люди, которые сами в детстве попали в хорошую семью и были там счастливы, становятся прекрасными родителями для детей с тяжелым прошлым.

У каждой семьи есть свои представления о том, как нужно отмечать дни рождения и встречать Новый год, что делать, когда кто-нибудь заболел, как проводить генеральную уборку, как отдыхать летом, как решать финансовые трудности и т. д. Важнейшая составляющая этого семейного единства и постоянства – традиции и ритуалы, крупные и мелкие, ежедневные и исключительные – от того, как члены семьи здороваются по утрам, до того, как отмечаются свадьбы. В дружной, сплоченной семье традиции и ритуалы носят неформальный характер, они действительно доставляют радость, помогают в жизни. Дети, которые жили в детском доме или в неблагополучной семье, были во многом лишены того опыта, который дают нам семейные традиции, – опыта переживания стабильности, защищенности, единства. Делая все так, как делали наши родители, а до того их родители, а еще раньше их родители, мы чувствуем свою сопричастность к мощному семейному древу, мы осознаем, что находимся на своем месте и поступаем так, как нужно, мы укрепляем свое чувство идентичности. Много дает семье и ритуал, придуманный недавно, самими членами семьи. Он подчеркивает их

решение, их волю жить вместе и проводить вместе время, символизирует какое-то значимое событие в жизни именно этой семьи. Например, отмечать не только годовщину свадьбы, но и годовщину знакомства, встречать Новый год по всем известным им календарям, отмечать начало каждого времени года, выпускать свою стенгазету или проводить карнавалы, ходить в походы и многое другое.

2. Вторым ресурсом являются личностные особенности и черты характера членов семьи. Какими качествами должен обладать приемный родитель, чтобы ему было легче преодолеть трудности и достичь взаимопонимания с ребенком?

Любой родитель, в первую очередь, должен любить детей и очень хотеть, чтобы в его семье появился ребенок. Хорошо, если приемный родитель общительный человек и ему легко устанавливать контакт с новыми людьми. Прекрасно, если он терпелив, уверен в себе, открыт новому опыту, способен учиться, просить о помощи и оказывать ее, умеет и желает принимать ребенка таким, какой он есть. Немаловажное качество – желание и умение сотрудничать со специалистами, сопровождающими создание приемной семьи. Приемный родитель должен оптимистично смотреть на жизнь, но в то же время стремиться преодолевать возникающие трудности, конструктивно решать конфликты и находить выход из сложных ситуаций. Родителю будет легче понимать ребенка, если он научится видеть, что на самом деле лежит за тем или иным его поведением, в чем нуждается этот маленький чело-

век, уже успевший за свою короткую жизнь испытать немало неприятностей и разочарований. Хорошо, если вы умеете говорить о своих чувствах и можете обсудить их с ребенком, умеете справляться со своим плохим настроением и тревогой и сможете помочь это сделать ребенку. Многим из этих навыков можно научиться.

3. Перед тем как начать воплощать в жизнь мечту о приемном ребенке, необходимо обсудить свое решение с близкими людьми. Быть приемным родителем – дело сложное, которое требует много сил и поддержки. Если вы не находите ее у родных или они до последнего не знают о вашем решении, ребенку будет сложно входить в вашу семью. Оборвать контакты со всеми, кто вас не понимает – не лучшее решение. Выход – рассказать о планах заранее, подготовить семью и друзей, ответить на вопросы, поделиться информацией, полученной на Школе приемных родителей или от психолога. Они имеют право не понимать вас, но в ваших силах сделать свой ближний круг своей силой, а не поводом для конфликтов.

4. Внешние ресурсы – стабильный доход, интересная работа, приносящее удовольствие, жилищные условия, наличие увлечений, которые позволяют восстанавливать силы, группы поддержки. Все это позволит сосредоточиться на процессе формирования привязанности, на узнавании друг друга, не отвлекаясь на бытовые вопросы и проблемы.

Подводя итог.

Рассмотренные вопросы, которые стоит разобрать самостоятельно или совместно с психологом, это лишь часть более обширной подготовки к роли приемного родителя. Но как мне, кажется, одна из самых существенных. Потому что в таком деле крайне важна адекватная оценка себя и своих возможностей.

В нашей жизни встречаются трудности, и они будут возникать в отношениях с приемным ребенком. В нашей жизни случаются кризисы, но это переход на новый уровень и точка роста. При желании мы можем справиться со всеми неприятностями и трудностями. Главное, прежде чем идти дальше и принимать окончательное решение, задумайтесь еще раз, насколько вы готовы к появлению нового человека в вашей семье, действительно ли это именно то, что вам нужно? Если же вы уверены в правильности своего решения стать приемным родителем, то смело вступайте на этот Путь и не бойтесь никаких препятствий и трудностей.

Список используемой литературы:

1. Коллектив авторов. Настольная книга приемного родителя. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям». – 2007. – с. 10-12, 23-25.
2. Методические рекомендации для специалистов служб сопровождения замещающих семей по подготовке лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ре-

бёнка, оставшегося без попечения родителей. – Министерство социального развития Московской области. – 2022.– с. 126-163.

3. Ослон В. Н. Ребенок в неродной семье: психологические проблемы усыновителей [Текст] / В. Н. Ослон // Защищи меня! – 2008. – № 1. – С. 38-39.

Самодиагностика и самопомощь в достижении успешной сепарации

Долгих Софья Александровна
Стажер МПАП, член ЛППН



Сепарация – это планомерное отделение ребенка от мамы с папой и их влияния для того, чтобы сформировать индивидуальность, чувство собственного «я», стать независимым и самостоятельным человеком.

Первое теоретическое обоснование и определение сепарации озвучила Маргарет Малер, венгерский врач-психоаналитик. Теорию привязанности разработал английский ученый и психоаналитик Джон Боулби. О значении сепарации неоднократно писали Зигмунд Фрейд, Мюррей Боуэн, Мелани Кляйн, Рене Шпиц.

При полноценной сепарации человек чувствует себя независимым на всех уровнях: эмоциональном, на функциональном, на ценностном и на конфликтном. На эмоциональном уровне человек осознает, что его чувства и эмоции могут не совпадать чувствами и эмоциями других людей. Он полностью принимает свое детство и не испытывает обиду, дискомфортное чувство вины и стыда. Он не нуждается в советах, критике или одобрении своих действий.

На функциональном уровне человек ведет самостоятельную жизнь, обеспечивая себя и свою семью без поддержки со стороны взрослых родственников. Он живет отдельно от родителей и не зависит от них материально.

На ценностном уровне у человека сформирована собственная картина мира. Она может отличаться от родитель-

ской или в чем-то пересекаться с ней так же, как с картиной мира любого другого человека.

На конфликтном уровне, например, при споре с родителями, человек способен отстаивать свою точку зрения и не соглашаться, если она отличается. При этом, сепарированный ребенок, не испытывает чувство вины и остается при своем мнении, даже если у родителей другая точка зрения.

Если же отделения от родителей не произошло или оно произошло не полностью, человека ждет много сложностей в жизни. По поведению, такие люди зачастую напоминают детей: они тревожные, ранимые, безответственные и зависимые. Им тяжело принять самостоятельное решение, они не способны ставить перед собой цели и достигать их, а также выстраивать счастливые отношения.

К признакам незавершенной сепарации относятся:

- постоянные сомнения в том, какое решение принять. Опираясь на себя такие люди еще не научились, а окружающие высказывают столько мнений, порой противоположных, что это может сводить с ума!

- такие люди не замечают, что очень боятся не понравиться какому-то важному для себя человеку, или даже совсем незнакомому! Они могут все свои силы посвящать тому, чтобы прятать от них свои надуманные «недостатки», но все равно не смогут найти покоя: вдруг они узнают, какой он на самом деле? Имеется в виду – плохой, некомпетентный, посредственный?

– могут жить в постоянной вине, стыде, страхе. Нуждаться в признании себя достойным и не получать это признание.

– могут допускать по отношению к себе насилие, пренебрежение и считать, что они все это заслужили.

– создавать невыгодные для себя сценарии: например, их постоянно обманывают, или они не могут найти партнера, или партнеры попадают слишком властные.

– им кажется, что их дети, партнеры и друзья не такие, им стыдно за них, они их подводят.

– они живут в постоянном дефиците – нехватке денег, любви, внимания, заботы – и не получают этого. Либо как бездонный колодец, хотят еще и еще.

Все это признаки того, что люди не прошли свою сепарацию, а потому зависят от чужих оценок, чужих эмоций, им нужно что-то получить от других людей, без чего их жизнь не кажется достаточно хорошей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.