

Наталья Цветкова

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. Рассматриваются: особенности современного развития частной сферы жизни в семье, обусловленные как общецивилизационными тенденциями развития отдельного человека и общества в целом, так и радикальными социально-экономическими преобразованиями российского общества последних десятилетий; причины низкой востребованности психологической консультативной помощи в России. Выделены типы трудных жизненных ситуаций, в которых обращение к психологу, занимающемуся вопросами семьи, наблюдается чаще всего: супружеская неверность; созависимость с партнером; социальная пассивность супруга; проблемы детско-родительских отношений и отношений с родительскими семьями супругов; переживание травм развода, потери одного из членов семьи, проблемы в семье с хронически больным или престарелым человеком.

Ключевые слова: семейное консультирование; трудные жизненные ситуации; особенности супружеского общения; супружеская неверность; сексуальные проблемы; созависимость; нормативные семейные роли; детско-родительские отношения.

Abstract. Peculiarities of modern development of family's private sphere that are conditioned by civilizational tendencies in development of a certain person and society in whole as well as by radical socio-economic changes in Russian society for the last decades are considered in the article. The reasons of low need for psychological consultative help in Russia are discussed. Types of difficult life situations in which visit to a family psychologists are most common are as follows: infidelity, partners' codependency, social passivity of a partner, problems child-parents relations and relations with spouses' parental families, experiencing of divorce trauma, loss of one of family members, problems in families with chronic patient or aged person are described.

Keywords: family consulting; difficult life situations; peculiarities of spouses' communication, sexual problems; codependency; normative family roles; child-parents relations.

Социально-психологические последствия общественных трансформаций

Радикальные социально-экономические перемены, начавшиеся в России в последнем десятилетии XX века, в силу своей сложности и крупномасштабности не могли не повлиять на состояние психического здоровья жителей страны. Согласно оценке, проведенной в рамках IX Всероссийского форума «Здоровье нации – основа

процветания России» (апрель 2015 года), в настоящее время примерно 25 миллионов человек в нашей стране нуждаются в психиатрической, психотерапевтической или психологической помощи [1].

Эти данные свидетельствуют о том, что *стресс социальных изменений*, воздействие которого в годы реформ испытало на себе большинство населения страны, *психологическая неготовность* людей к радикальным социальным переменам и адаптации к новой социальной реальности, *социально-экономический кризис*, вызвавший ухудшение материального положения большинства населения, обострили проблему поддержания психологической стабильности людей, сохранения их личностного и общественного статуса, оптимизацию личностных и семейных ресурсов в соответствии с новыми ориентациями, которые задает современный социальный контекст жизнедеятельности россиянина.

Современные тенденции в развитии приватной сферы жизни

Указанные особенности социального развития оказывают существенное влияние на приватную сферу жизни. Значительные изменения претерпевают традиционные взгляды на взаимоотношения полов, стереотипы маскулинности и феминности становятся менее полярными. Все более отчетливо прослеживаются следующие тенденции.

Рост количества разводов

1. *Высокая нестабильность браков*. Проблема нестабильности брака охватила многие страны и целые континенты. Рост числа разводов отмечают социологи не только России, но и стран Европы, США, Канады, Южной Америки, Центральной и Средней Азии. Даже казавшиеся прежде незыблемыми брачные узы в странах с преобладанием мусульманской религии не устояли под давлением тенденции, которую можно охарактеризовать как отказ современных мужчин и женщин от идеи «брака на всю жизнь».

Нестабильность браков в современных мегаполисах

Особенно ярко эта тенденция выражена среди жителей мегаполисов: в городах с населением более миллиона человек наблюдается сочетание высокого числа заключаемых браков и большого количества разводов. Это объясняется тем, что, с одной стороны, перспективы успешного профессионального развития и достижения финансового благополучия создают у горожан оптимистические установки на создание семьи, а с другой — давление присущих жизни в большом городе стрессов приводит к тому, что именно в мегаполисах регистрируется наибольшее по сравнению с провинцией количество разводов. По данным Росстата, к 2010 году «коэффициент разводимости» (число разводов в расчете на

тысячу человек) оказался наиболее высоким в крупнейших российских городах – Москве и Санкт-Петербурге, демонстрируя резкое уменьшение по мере удаления от них. Важно отметить, что в регионах коэффициент разводимости сильно зависит от уровня экономического благосостояния. Так, например, в благополучно развивающемся в настоящее время Дальневосточном федеральном округе этот коэффициент за 10 лет снизился с 850 до 845 разводов на тысячу браков [2].

Малодетность

2. *Малодетность как результат нуклеаризации семьи – минимизация роли бабушек, прежде надежного ресурса поддержки и помощи в уходе за младенцем.* Современные молодые семьи значительно быстрее, чем раньше, территориально отделяются от своих родительских семей. Это приводит к существенному ослаблению межпоколенных связей, которые зачастую носят чисто формальный характер: несколько поколений семьи собираются под одной крышей только «по серьезным поводам» (дни рождения, свадьбы и т.п.). К моменту рождения первенца молодая семья, как правило, уже живет отдельно от обеих родительских семей. Живущие на расстоянии бабушки, особенно в больших городах, не готовы посвятить себя процессу воспитания внуков в ущерб своей профессиональной или бизнес-активности.

Сознательная бездетность

3. *Сознательная бездетность.* Сознание «чайлдфри» (от *англ.* child free – свобода от детей) формируется у женщин под влиянием «искушения» карьерными возможностями. И у мужчин, и у женщин, вступающих в брак, наблюдается усиление ориентации не на развитие семьи как целого, а на развитие самих себя за пределами семьи – в бизнесе, карьере, профессии, общественной деятельности.

Смена ролевых моделей в семье

4. *Смена ролевых моделей в семье.* Роль главы семейства, кормильца, добытчика перестала быть исключительно ролью мужа. С одной стороны, это вызвано изменением карьерных возможностей женщины в современном обществе, особенно в городах, что приводит к формированию бикарьерных семей, а с другой – во многом объясняется изменением отношения к значимым сферам жизни у мужчин и женщин под давлением переживаемых стрессов.

Смыслоразнозначные ориентации у современных городских мужчин и женщин

Так, результаты проведенного нами исследования смыслоразнозначных ориентаций москвичей, мужчин и женщин врачей-онкологов (испытывающих помимо совокупности стрессов, вызываемых жизнью в большом городе, и хронический профессиональный стресс) показали, что при возрастании уровня переживаемого стресса:

- мужчины начинают менее позитивно относиться к людям, утрачивают стремление к индивидуальной активной деятельности, становясь «винтиками в системе»; их желание властвовать в своей семье угасает, и даже к сексу и деньгам они начинают проявлять равнодушие;

- женщины отказываются думать о себе и своих потребностях; они ориентируются не на получение удовольствия, а на чувство долга перед всеми; дети начинают играть более значительную роль в их жизни: в материнстве женщины пытаются найти свежие позитивные эмоции и переживания.

В исследовании приняли участие 50 врачей (25 мужчин и 25 женщин), работающих в Российском научном онкологическом центре имени Н.Н. Блохина в Москве и состоящих в браке от 4 до 7 лет.

Отсутствие семейных ценностей в ядре системы жизненных смыслов у современных городских мужчин

Установлено, что ядро системы жизненных смыслов (пять ведущих смыслов) мужчин и женщин различается. У мужчин наблюдается отсутствие семейных ценностей, а в пятерку их основных жизненных смыслов входят: мотивация безопасности; самореализация; экзистенциальные смыслы; статус; гедонистические смыслы. А у женщин ядро системы жизненных смыслов выглядит следующим образом: семейные ценности; самореализация; экзистенциальные смыслы; коммуникативные; гедонистические.

Эти данные подтверждают ориентацию современного общества на формирование нового типа направленности личности, характеризующегося такими ценностями, как личный успех и независимость.

Психотерапевтическая и фелицитивная функции как ведущие функции современной семьи

5. *Возрастание значимости эмоциональной поддержки супругами друг друга.* Вместо законов экономики, правивших семьей долгие столетия, в настоящее время семьей (прежде всего, городской) правят законы эмоциональной близости. Из всех функций семьи на первый план выступают психотерапевтическая (обеспечивающая стремление мужчины и женщины получить в семье эмоциональную поддержку и психологическую защиту) и фелицитивная (обеспечивающая стремление каждого из супругов к счастью). Удовлетворенность браком становится главной удерживающей супругов в семье силой, главным мотивом их совместного развития.

Однако новизна требований к партнеру и у мужчин, и у женщин приходит в противоречие с системой установок относительно собственной роли в семье и дефицитом навыков поддержания семейной атмосферы

Отказ от регистрации брака в государственных органах (ЗАГС)

близости, взаимного уважения, взаимного понимания и взаимной заботы.

6. *Рост числа не зарегистрированных в государственных органах (гражданских) браков.* Формирование нового типа направленности личности с главенствующей ориентацией на личный успех приводит мужчин и женщин к поиску таких форм взаимоотношений, которые бы требовали от них как можно меньше формальных обрядов и зарегистрированных обязательств. Поэтому свадьбы и регистрация отношений в ЗАГС все чаще рассматриваются как нечто архаичное, необязательное для создания семейного союза, рождения и воспитания детей.

Институт брака, таким образом, трансформируется из юридически оформленного союза в статус «ежедневного плебисцита», где партнеры свободно, без оглядки на формальные узы, решают, когда их союз теряет притягательную силу. Процесс расставания в большей степени, чем в зарегистрированных браках, обусловлен здесь эмоциональной стороной отношений.

Рост числа гетерогенных браков между людьми разных социальных слоев, вероисповеданий, национальностей

7. *Возрастание количества гетерогенных браков, где супружеский союз образуют люди из разных социальных слоев, различных вероисповеданий, национальностей, уровня образования.* Этот факт, с одной стороны, отражает процесс глобализации, который приводит к сглаживанию культурных различий, унификации социально одобряемых норм поведения и пр. С другой стороны, он зачастую свидетельствует о недооценке молодыми людьми кросскультурных различий на уровне приватной жизни: то, что на первых порах может казаться неважным, второстепенным, «особенностью» партнера, при совместном проживании может стать главенствующим фактором поведения, привести к эмоциональному отчуждению и разводу.

Одиночество вдвоем

8. *Высокая распространенность переживания людьми состояния одиночества:* множественные коммуникативные эмоционально насыщенные контакты в течение рабочего дня приводят к эмоциональной усталости, вплоть до истощенности, так что всю рабочую неделю человек не успевает пообщаться с семьей, с близкими и друзьями, а в выходные у него не остается на это сил. Кроме того, стремясь к личной автономии, современные мужчины и женщины зачастую оказываются «потребителями» семейной жизни, не умея и не желая ничего дать взамен.

Проблемы супружеского общения

9. *Супружеское общение теряет такие качества, как открытость, взаимопонимание, доверительность, честность.* На смену им приходят непонимание, разо-

чарованность, критицизм. Вместо эмоциональной сплоченности наступает разобщенность и отстраненность.

Дефицит эмпатии, нежелание вчувствоваться в партнера, чтобы глубже понять его потребности, так же как неумение отрефлексировать собственное состояние, чтобы сделать его более осознанным, ведут к тому, что во многих парах наблюдается феномен «одиначества вдвоем», приводящий к неудовлетворенности супругами браком, конфликтности супружеских отношений, изменам и, в конечном счете, к разводам.

Источники поддержки в предразводной ситуации

Отмеченные тенденции повышают востребованность семейного консультирования. Тем не менее обращение к психологу-консультанту еще не стало в нашей стране привычным способом разрешения проблем.

Согласно исследованиям 1996 года, среди источников поддержки в предразводной ситуации психологи являются наименее востребованным ресурсом (табл. 1) [4].

Таблица 1

Источники поддержки в предразводной ситуации

Источник поддержки	Матери супругов	Друзья	Отцы супругов	Юристы	Психологи и психиатры
Процент обращений	75,8%	51,8%	39,8%	10,2%	4,9%

Обратившийся к этим источникам поддержки россиянин получает следующие советы (в порядке убывания количества однотипных советов): «поступай, как хочешь»; «разводись»; «измени свое поведение»; «учти интересы детей»; «поживи отдельно, обдумай ситуацию». Чаще других одобряют решение развестись друзья и матери жен. Друзья считают, что «спасают» друга, а матери пытаются «спасти» дочь [4].

Со временем ситуация мало изменилась: по данным опроса «Левада-Центра» [5], проведенного в 2010 году, к помощи психолога для решения проблем в разных сферах своей жизни обращаются не более 10% мужчин и женщин. Даже просто «сменить истерическое страдание на банальное несчастье», как призывал своих клиентов Зигмунд Фрейд, среднестатистический россиянин до сих пор пытается не с помощью квалифицированных специалистов-психологов, а с помощью «кухонных сессий» с друзьями, приятелями, родителями или другими родственниками.

Причины низкой востребованности психологической консультативной помощи в России

Приведенные цифры свидетельствуют об отсутствии в нашем обществе культуры потребления профессиональной психологической помощи. Эта культура не

сформировалась до настоящего времени вследствие насильственного прерывания развития практической психологии, произошедшего в конце 20–30-х годов XX века (в 1936 году, например, после принятия постановления ЦК ВКП (б) «О педологических извращениях в Наркомпросе» такие области прикладных исследований, как педология и психотехника, были практически закрыты и запрещены). Поэтому в течение десятилетий, когда в странах Западной Европы и США психотерапия на практике доказывала свою эффективность и становилась своеобразным показателем уровня цивилизованности индивидуума в уходе за собой, в заботе о гармоничности своего психоэмоционального состояния, жители нашей страны в борьбе с возникающими психологическими проблемами оказались предоставленными самим себе.

Низкий
социометрический
статус психологов-
консультантов

В результате социометрический статус психологов-консультантов, независимо от их теоретической ориентированности и комплекса применяемых ими методик, остается в нашей стране крайне низким. Это порождает в потенциальных клиентах такие негативные чувства, как сомнение в полезности взаимодействия с психологами, недоверие к их профессиональной компетентности, страх оказаться жертвой манипуляций и лишиться самостоятельности в принятии решений.

Внутренние барьеры
перед обращением
к психологу

Другим существенным «внутренним» барьером на пути обращения к психологу-консультанту часто является страх человека заглянуть в себя «слишком глубоко» и обнаружить в себе нечто неприглядное, тогда как «исправлять себя уже поздно».

Преодолеть эти барьеры, дать человеку понимание истинных целей и задач психологического консультирования – важная часть консультативного процесса.

Работа с семьей
через одного из
супругов

За точку отсчета выстраивания систематической профессиональной психологической помощи семье принято считать организацию и открытие в Москве в 1987 году Консультативного центра «Семья и брак» при факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. За прошедшие годы менялось многое. Наиболее неизменным осталось то, что из множества различных способов организации процесса семейного консультирования: консультативная работа со всей семьей; индивидуальное консультирование одного из членов семьи; работа с супружеской парой; работа с нуклеарной семьей (одно поколение взрослых и их дети, не достигшие 18 лет); работа с расширенной семьей (включающей прауродителей и близких, оказывающих влияние на семейные отношения: тётей, дядей, племянников); работа с соци-

альной сетью – консультирование семьи в подавляющем большинстве случаев осуществляется через работу с одним из супругов (как правило, с женой).

Это обстоятельство является важной особенностью работы семейных консультантов в России, которую должен учитывать каждый семейный психолог.

В каких же трудных жизненных ситуациях обращение к психологу, занимающемуся вопросами семьи, наблюдается чаще всего?

Основные причины разводов в российских семьях

Чтобы ответить на этот вопрос, целесообразно выяснить, какие ситуации чаще всего приводят к распаду семей. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), который в 2013 году провел опрос в 130 населенных пунктах 42 областей, отвечая на вопрос, что толкает супругов к разводу, 24% (1-е место) опрошенных назвали измену. Среди других распространенных причин оказались: бедность, трудное материальное положение семьи – 21% (2-е место); неумение идти на компромиссы, уступать друг другу, непонимание, эгоизм и ссоры – 19% (3-е место); алкоголизм и наркомания – 16% (4-е место) [6]. А исследования Санкт-Петербургского психоаналитического центра обнаружили еще одну причину распада современных семей – социальные сети, которые становятся причиной распада 15% браков [7].

Ошибки в добрачном поведении партнеров – источник появления проблем в браке

Истоки нестабильности браков, на наш взгляд, лежат не только в ошибках построения супружеских отношений, но и в добрачном поведении партнеров. Ведь среди причин вступления в брак более 30% пар назвали давление родственников в связи с беременностью невесты [6].

Ребенок, безусловно, нуждается в семье, и беременность – весомый аргумент для заключения брака. Но не менее важно, чтобы ребенок был желанным, а значит, добрачное сексуальное поведение молодых людей должно быть более ответственным и прогностичным.

Представления молодежи о любви

Многие современные молодые люди (и юноши, и девушки) главной характеристикой любви считают сексуальное удовольствие. Значение духовного начала любви, общности жизненных целей и ценностей порой не осознается ими в полной мере, отходит на второй план. Так, в нашем исследовании, проведенном на выборке из 84 незамужних/неженатых студентов московских вузов, представления о любви как о «лучшей из возможностей не быть одному/одной» и «основе семейных отношений» [8] по частоте распространности оказались следующими за представлением «любовь – это физическое наслаждение».

Супружеская измена – одна из трудных жизненных ситуаций, в которой семья обращается к психологу

Психологические последствия измены

Мотивы супружеской неверности

Разочарование от несовпадения предбрачных ожиданий и реальностей супружеской жизни

Недооценка молодыми супругами духовного аспекта любви, преданности, верности, бескорыстия по отношению к партнеру и стремления к совместному развитию вносит свой негативный вклад в появление проблем на самых ранних этапах семейной жизни.

Среди трудных жизненных ситуаций наиболее острой, с которой многие семьи не могут справиться без разрушительных последствий для брака, является супружеская неверность и сопутствующие ей ревность, потеря доверия к партнеру, стремление установить жесткий контроль за его расписанием и общением.

Именно измена часто побуждает семью (или одного из партнеров) обратиться к психологу, поскольку она не только угрожает целостности семьи, но и является тяжелой психической травмой для пострадавшей стороны, вызывая острую, затяжную эмоциональную реакцию, мучительно переживаемые чувства обиды, унижения, беспомощности, страха потерять партнера.

Измена супруга может спровоцировать психогенные депрессии и аутодеструктивное поведение (злоупотребление алкоголем, попытки суицида) у обманутой стороны, возникновение желания отомстить, совершив агрессивные действия по отношению к неверному партнеру (от наказания полным разрывом отношений с детьми до физического воздействия).

Среди мотивов, породивших измену, изменившая сторона, как правило, называет снижение сексуальной привлекательности партнера и несовпадение своих сексуальных желаний с желаниями партнера.

В разные возрастные периоды и на разных стадиях жизненного цикла семьи оба этих фактора обуславливаются разными причинами.

У молодых пар после страстей «конфетно-букетного» периода охлаждение наступает вследствие:

- разочарования от внешнего вида и поведения партнера в быту (разумеется, современные молодые жены не ходят по дому в стоптанных тапках, а молодые мужчины не носят вытянутые на коленях «треники», однако домашний вид и внешность «на выход», конечно, сильно отличаются друг от друга);

- обнаруженного несовпадения в личностных характеристиках и паттернах поведения (щедрость – скупость, общительность – замкнутость, любовь к активному отдыху – домоседство, приверженность диетам – неразборчивость в пище и т.д.); это состояние можно охарактеризовать так: проблемы в браке начинаются тогда, когда один из партнеров решает, что пора вести

Трудности жизни семьи, связанные с рождением детей

себя, как обычно, а другой недоумевает, почему человек вдруг стал таким непривлекательным;

- нехватка зоны интимности (если молодая семья живет в одной квартире с родителями одного из супругов).

В период ожидания ребенка (беременности жены) современные мужья, как показали проведенные нами исследования, продолжают ожидать от супружеских отношений романтической наполненности и высокой сексуальности; в их семейных установках преобладает установка на удовольствие [9], тогда как у женщин, особенно ожидающих первенца, преобладает установка на долг, которая влечет за собой перестройку режима сна и отдыха, смену качества развлечений. Все это может привести к возникновению в семье сексуальных противоречий.

После рождения ребенка мужчины жалуются на потерю женщиной былой физической формы и недостаток внимания к ним (женщина полностью погружается в уход за младенцем и не может разделить с супругом былые виды досуга, одновременно не умея заинтересовать мужа взаимодействием с ребенком). Женщины жалуются на усталость, отсутствие заботы и помощи со стороны супруга, на его завышенные сексуальные требования или слишком, с их точки зрения, бурные сексуальные фантазии.

Наличие архаичных установок на семейную жизнь в современных семьях

Отсутствие стремления оказать супруге помощь в быту коренится в архаичных установках молодых людей, присущих патриархальному укладу семьи: около половины из них (и юношей, и девушек) до сих пор считают, что ведение домашнего хозяйства – исключительно женская обязанность [10].

Негативное влияние современных СМИ

Здесь надо отметить и негативное влияние «глянца» – современных изданий, основанных на рекламе не знающего возрастных изменений тела. Возводя в культ физическое совершенство, издания такого рода порождают миф о решающем значении физической привлекательности для установления гармоничных отношений, что порождает проблему неприятия людьми своего возраста и неизбежно сопутствующих ему изменений. Под влиянием этого мифа женщины прибегают к услугам пластических хирургов, а мужчины исповедуют тактику смены постаревшей партнерши на более молодую, физически более свежую и привлекательную. Оба процесса превращаются в бесконечную гонку за молодостью, в которой нет места глубоким чувствам, нет времени для работы над стабильностью отношений.

Дисгармония в сексуальных отношениях, обусловленная возрастными особенностями

С возрастом дисгармония в сексуальных отношениях возникает как результат понижения общего тонуса организма в силу переживания многочисленных стрессов, усталости от напряженной работы, депрессий от неудач, а также различных соматических заболеваний и принимаемых лекарственных препаратов (доказано отрицательное влияние на либидо и потенцию нейролептиков, некоторых видов антидепрессантов, женских гормонов).

Нерегулярность половой жизни

Нерегулярность половой жизни также снижает либидо. В последнее время среди жалоб клиентов все чаще звучит выражение недовольства длительным воздержанием от сексуальных контактов, которого требует супруг/супруга, руководствуясь запретами, налагаемыми религиозным календарем. Строгое следование религиозной обрядовости набирает силу в российском обществе среди последователей разных религиозных конфессий, и психолог-консультант не может не учитывать этого в своей работе с семьями.

Низкая культура сексуально-интимного общения супругов

Иными словами, жизнь многих современных семей подтверждает мнение о сексе как о том, что «занимает меньше всего времени и доставляет больше всего хлопот» [11].

Независимо от природы возникновения сексуальных проблем в паре, главным препятствием на пути их решения является неумение партнеров открыто говорить о сексе, объяснять друг другу свои желания. Во многих парах существует запрет на разговоры о сексе, отсутствует приемлемый для обоих супругов язык обсуждения интимных зон тела, своих сексуальных ощущений и связанных с ними переживаний. Задача консультанта – помочь супругам преодолеть этот барьер, по-новому взглянуть на эту важнейшую сферу семейной жизни и устранить неверные сексуальные установки.

Ревность, стремление поставить под контроль внесемейное общение супруга с помощью современных средств связи

Анализ причин обращения к психологу в моей консультативной практике показывает, что именно измены и вызванные ими нарушения в супружеском взаимодействии являются наиболее распространенной причиной запроса на психологическую помощь.

Здесь наметились две особенности. Во-первых, измены перестают быть неожиданностью и тайной. Супруг/супруга, заметив изменения в поведении партнера (эмоциональную отстраненность, безучастность, чрезмерную погруженность в рабочие проблемы), часто поддаются соблазну проконтролировать его общение вне семьи: в ход идет взламывание почтовых ящиков в интернет-пространстве, установка на мобильный теле-

фон специальных программ, позволяющих отслеживать перемещения партнера, находящегося под подозрением, и т.п. Такая осведомленность, с одной стороны, погружает устроившего слежку супруга в муки ревности, а с другой – позволяет критически взглянуть на самого себя и попытаться внести в отношения позитивные изменения (как правило, с помощью психолога).

Стремление научиться прощать – современная тенденция в реакции на супружескую измену

Во-вторых, сам факт измены все чаще не означает появления намерения расстаться – ни у изменившей стороны, ни у обманутой. Все больше супругов, столкнувшись с изменой, приходят к психологу, чтобы признать право партнера на ошибку, научиться прощать и не отравлять последующую совместную жизнь упреками, обидами, подозрениями.

Созависимость с партнером, демонстрирующим жестокость и асоциальное поведение (алкоголизм, наркомания, игромания и пр.)

Четвертое место алкоголизма и наркомании как причины развода (16% разводящихся пар) не свидетельствует о низкой распространенности этих явлений в семьях россиян. На наш взгляд, это следствие живучести позиции жалости российских женщин к тяготам мужской жизни и представлений о любви как о страдании/сострадании. После проблем, вызванных неверностью мужа, жалобы на алкоголизм, наркоманию и жестокое обращение мужа – наиболее частые причины обращения к семейному психологу.

Созависимость как результат давления социальных норм

Подобная терпимость женщин к униженному состоянию жертвы домашнего насилия имеет несколько причин.

В добрачных отношениях женщина, даже увидевшая проблему, под давлением желания выйти замуж, занимает позицию «хоть плохонький, да мой» и «стану женой – перевоспитаю». Как метко заметил американский семейный психолог Л. Кэйдис, неоднократно посетивший Россию, «американские невесты выходят замуж, чтобы всю дальнейшую жизнь наслаждаться достоинствами своего жениха, а российские невесты выходят замуж, чтобы получить наконец легитимную возможность исправить досадные недостатки своего избранника».

Созависимость как результат позиции «спасителя»

В браке, страдая от жестокости пьяного мужа, женщина зачастую занимает созависимую позицию: «без меня он пропадет» либо «без него мне будет еще хуже». Кроме физического насилия, в таких отношениях много манипуляций, эмоционального давления, страха, контроля, обмена сферами ответственности.

И, наконец, до сих пор причиной застревания в браке с домашним тираном многие жены называют страх потерять статус замужней женщины. Наш социум

Терапевтические сообщества «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы» – эффективные помощники семейного психолога

(особенно провинциальный) относится к разведенным женщинам с осуждением: круг их знакомств сужается, а поведение подвергается критике.

В последнее время существенную помощь психологам в консультировании созависимых супругов оказывают терапевтические сообщества – группы самопомощи в рамках программ «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы». В них нет специалистов-профессионалов; вся работа основана на положительных примерах трезвой жизни, обмене опытом по ее достижению и помощи в осознании роли семейного окружения – как в продолжении зависимости, так и в освобождении от нее.

Анализ гендерного состава групп созависимых партнеров и собственная консультативная практика позволяют сделать вывод о наличии существенной разницы в реакции на появление алкогольной или наркозависимости у супруга среди мужчин и женщин. Если жены готовы терпеть зависимость мужа многие годы, а нередко с течением времени и сами становятся алкоголь- или наркозависимыми, то мужа гораздо менее терпимы: они скорее предпочтут развод, чем роль «домашнего доктора» или «страдающего собутыльника».

Социальная и/или семейная пассивность супруга

Высокое второе место трудностей в материальном положении семьи как причины разводов (21% от общего числа), на наш взгляд, отражает не столько уровень объективных финансовых трудностей, сколько противоречивость взглядов современных супругов на содержание нормативных ролей «кормильца» и «хозяина».

С одной стороны, зарубежные и отечественные исследования показывают, что мужчины и женщины чувствуют себя более счастливыми в своих нормативных семейных ролях: женщинам комфортнее, когда функцию основного добытчика берет на себя мужчина, а мужчинам нравится, когда женщина занимается домом и детьми [12; 13]. Статистически браки с таким распределением ролей распадаются реже, чем те, где роль «добытчика, кормильца» берет на себя жена.

Противоречивость в понимании принципа равноправия в семье у мужчин и женщин

Но, с другой стороны, более 2/3 современных молодых россиян хотят установить в своей будущей семье равноправие как главный принцип управления [14]. При этом в сфере финансового обеспечения жизнедеятельности семьи стремление женщины сделать профессиональную карьеру поддерживают 27,9% молодых людей (10,1% юношей и 42,9% девушек) – такое вот однобокое «равноправие».

Свой вклад в проблему вносит усиленно поддерживаемый «глянцем» миф о муже-принце, который прихо-

дит в жизнь каждой современной девушки, чтобы навек освободить ее от всех проблем (при этом не обращая внимания на ее умения – а скорее неумения – вести дом, быть заботливой, внимательной, готовой прийти на помощь).

Все это вносит сумятицу в представления о «норме», формирует крайне противоречивые взгляды и мешает современным семьям грамотно перераспределить обязанности в ситуациях бизнес- или карьерных неудач мужа, учесть профессиональные амбиции жены.

В результате жалобы жен: «он ничего не делает, чтобы мы жили лучше, чем сейчас» и жалобы мужа: «ей нужны только деньги и карьера, а до семьи ей дела нет» одинаково часто звучат на консультативных сеансах, отражая две другие вытекающие из противоречивости представлений о семейной жизни проблемы: завышенные требования к супругу и чувство зависти к успехам партнера.

Завышенные требования к супругу

Неадекватность требований к супругу присуща и современным женам, и современным мужьям и распространяется на все сферы семейной жизнедеятельности: материально-финансовое обеспечение семьи, родительство, быт, досуг, общение с родственниками и друзьями. В погоне за идеальной картинкой семейной жизни и мужчины, и женщины зачастую следуют убеждению: «теперь я мужняя жена (теперь у меня есть жена), и он (она) обязан (обязана) сделать меня счастливой (счастливым), чего бы это ему (ей) ни стоило».

Потребительское отношение к супругу

Такое потребительское отношение к супругу порождает эмоциональную холодность, капризность и критичность. В супруге видится не человек, а функция. Планка требований все время повышается, невзирая на реальные возможности супруга. Стремление к материально-финансовому благополучию, обладанию, прежде всего, ценностями материального ряда: красивым домом с модной мебелью, автомобилем последней марки, отдыхом на лучших курортах мира и другими внешними атрибутами успеха – затмевает желание создавать в семье атмосферу сердечного тепла, привязанности и взаимопонимания. Труд по созданию такой атмосферы заменяется умиленно-слащавым общением и ни к чему не обязывающими псевдоромантическими ритуалами.

Неконструктивная критика вместо поддержки и помощи

Мужья, в свою очередь, также не прочь поднять планку требований: жена должна быть безупречной во всем – и в ведении хозяйства, и в материнстве, и как организатор интересного отдыха, и как сексуальная партнерша. И здесь малейший сбой порождает не стрем-

ление помочь и поддержать, а желание обвинить, покритиковать, предъявить претензии.

Задача психолога – помочь включить такой механизм адаптации к сложившейся ситуации, который предполагает осознание нереальности прежних требований к супругу, нереальности прежнего идеального образа семьи и замены его новым идеалом, приближенным к реальности.

Чувство зависти
к успехам партнера

Еще одной крайностью в супружеских отношениях, преодолеть последствия которой помогает семейный психолог, является внутрисемейное соперничество, супружеская конкурентность в плане социальной успешности.

С одной стороны, в настоящее время подавляющее большинство женщин в странах с христианской и буддийской культурами стали участвовать в производственной деятельности, внося свою лепту в экономическое обеспечение семьи. Женщины стали рассматривать профессиональную деятельность как неотъемлемую составляющую собственной жизни, имеющую самостоятельную ценность, а не как переходный этап до вступления в брак и рождения детей.

Бикарьерные семьи

Все больше современных семей становятся – особенно в промышленно развитых странах мира – бикарьерными; в них профессиональные интересы мужа и жены признаются равнозначимыми. Оба супруга успешно сочетают ценности создания семьи и построения карьеры в избранной профессии. Муж в такой семье не считает не подходящим для своей жены проявление инициативы, честолюбия, силы воли.

Исследователи отмечают наличие многих позитивных характеристик таких семей: они обладают высоким уровнем интегрированности и единством ценностных ориентаций супругов. Муж и жена хотят и умеют равномерно распределять между собой домашние обязанности, уважительно относятся к профессиональным планам друг друга, проявляют взаимную терпимость, готовность оказать помощь и поддержку. Каждый знает, что может положиться на партнера в важных начинаниях. Рабочее и свободное время используется рационально, отдых и досуг организуются так, чтобы восстанавливались затраченные на работе ресурсы. Дети выражают свою причастность к семейным делам, выполняют домашние поручения, приобретают опыт сотрудничества со взрослыми и друг с другом. В них воспитывается ответственность и самостоятельность. Дети хорошо знакомы с профессиональной деятельностью родителей [15].

Изменения общественного мнения относительно активно работающей и делающей карьеру женщины

Во второй половине XX века практически во всех развитых странах общественное мнение относительно активной работающей женщины изменилось весьма существенно. Так, если в США в 1938 году только один из пяти американцев одобрял замужнюю женщину, работающую в бизнесе или промышленности, при условии, что муж способен содержать ее, то в 1993 году такой тип женщины одобряли уже 86% опрошенных, хотя почти две трети по-прежнему полагали, что для детей идеальной является семейная ситуация, когда отец работает, а мать находится дома и заботится о детях [16].

В нашей стране, где общая численность рабочих и служащих женщин в советское время многие десятилетия составляла более 50%, в сегодняшние дни, несмотря на появление довольно многочисленной группы семей предпринимателей, в которых жены, будучи в трудоспособном возрасте, предпочитают заниматься домашним хозяйством, поскольку материальное положение семьи не требует от них участия в ее финансовом обеспечении, подавляющее большинство женщин также работает.

Иначе говоря, многие мужчины не только смирились с фактом выхода активности женщины за пределы семьи, но поощряют и способствуют развитию ее внесемейных интересов, проявляя интерес к ней как к личности.

Борьба мужей за власть в семье, обеспечиваемую финансовым превосходством

С другой стороны, достижение женой карьерных высот и финансовой независимости до сих пор создает конфликтные ситуации в семьях, где муж не готов делиться властью своего финансового превосходства. Его поведение направлено (осознанно или неосознанно) на создание препятствий для карьерного продвижения жены. Им движет страх потерять главный рычаг управления женой – ее финансовую зависимость.

Перенять опыт сотрудничества с женой – финансовым лидером у представителей старших поколений семьи современным мужьям практически невозможно в силу отсутствия у тех такового: феномен экономически самостоятельной женщины возник слишком недавно. Именно поэтому высок и процент мужей, избравших своей стратегией соперничество: для них победа на поле «семейной брани» означает возврат к привычному ответу на вопрос «кто в доме хозяин?».

Низкая удовлетворенность браком в семьях с женой – финансовым лидером

У карьерно устремленной жены также могут возникнуть сильные негативные переживания в связи с успешностью мужа: и чувство зависти, и страх оказаться ему неинтересной в связи с ее профессиональными достижениями.

Это подтверждают наши исследования уровня удовлетворенности браком в молодых семьях (стаж семейной жизни от одного года до трех лет, без детей) с женой – финансовым лидером. Среди испытуемых (32 пары, возраст супругов 25–35 лет) не оказалось ни одной семьи, где наблюдалась бы практически полная удовлетворенность браком у одного или обоих супругов [17].

В основном испытуемые характеризуют свой брак как неудовлетворительный: 95% жен испытывают ту или иную степень неудовлетворенности и только 5% считают свой брак частично удовлетворительным. Мужчины менее категоричны в своем негативном отношении к браку, который сложился в их семьях (оба супруга имеют высшее образование и по взаимному согласию оба работают; при этом в каждой из супружеских пар основной доход приходится на долю жены): 80% мужей считают свой брак в какой-то степени неудовлетворительным, но 20% оценивают свое состояние как какую-то степень удовлетворенности, из них 5% испытывают «значительную удовлетворенность».

Стратегия соперничества с мужем: выбор жен – финансовых лидеров семьи

Основной стратегией поведения в конфликтных ситуациях жены в этих семьях выбирают соперничество. Это, на наш взгляд, является следствием того, что для достижения социального успеха женщине в современной России мало иметь ярко выраженные лидерские качества, она должна быть (или стать) настроенной на соперничество (конкуренцию). Естественно предположить, что эта стратегия, принесшая ей победу в профессиональной (или деловой) сфере, переносится ею и в сферу семейной жизни. «Исконно» женская стратегия приспособления («да убоится жена мужа своего») отвергается этими женщинами как обрекающая их на неэффективное общение с супругом.

В результате у такой семьи высоки шансы попасть в те 19% семей, которые разводятся из-за неумения идти на компромиссы, уступать друг другу, из-за эгоизма и ссор.

Типология ситуаций, в которых семьи обращаются за помощью к психологу, не будет полной, если не включить в нее проблему «тещи и свекрови» – проблему взаимоотношений с родительскими семьями супругов. Особенно острой она является на этапе образования молодой семьи и рождения первенца.

Взаимоотношения с родительскими семьями супругов

Предыдущие поколения связаны с последующими многочисленными связями, поэтому проблема сепарации всегда достаточно сложна. Особенно сейчас, когда в брак вступают поколения детей – единственных в своих родительских семьях. Здесь есть две основные проблемы.

Низкий уровень сепарации молодых семей от родительских семей обоих супругов

Во-первых, недовольство матерей выбором их взрослым ребенком своего спутника жизни. Тогда теща или свекровь вступают на путь непрерывного выискивания недостатков и их преувеличенной подачи окружающим под девизом «Не для такой жизни я тебя, моя кровиночка, растила», инициируя таким образом пренебрежительное отношение к супругу (супруге) в молодой семье. При низкой психологической сепарированности от родителей, свойственной российским молодым людям, что отмечается многими исследователями [4; 15], влияние такой позиции родителей оказывается достаточно сильным, а порой – разрушительным.

Во-вторых, это неумное желание матерей помочь молодой семье советом, деньгами и другими благами. Это порождает инфантильно-иждивенческую позицию молодых супругов, что в конечном итоге приводит либо к бесцельности потребительского существования, либо к недовольству пассивностью супруга (супруги).

Задача психолога в этих ситуациях – помочь эффективному процессу сепарации и построению сбалансированной семейной структуры таким образом, чтобы молодая семья, не потеряв связь с родительскими семьями, перестала страдать от своей инфантильности и обрела вполне взрослую самостоятельность.

Несогласованность воспитательных позиций супругов

В перечне причин разводов трудности в воспитании детей и качество отношений супругов как родителей не присутствуют. Что вполне объяснимо: в нашей стране семьи в большинстве своем детоцентрированы; именно дети являются главным связующим звеном между супругами. Это не означает, что родительские отношения остаются безоблачными. Несогласованность родительских позиций супругов – частая причина обращения к психологу, особенно в семьях с детьми-подростками, когда изъяны воспитания становятся заметными из-за возникших у подростка проблем.

Здесь наиболее типичной является ситуация перекалывания супругами вины друг на друга, что порождает упреки, скандалы, нежелание услышать друг друга. То, что такого рода скандалы не приводят к разводам, не означает, что семья не попадает в трудную, порой критическую ситуацию. Помощь психолога необходима для осознания каждым супругом своего вклада в создавшуюся ситуацию, выработку общей тактики и стратегии дальнейшего воспитательного процесса.

Переживание травмы развода

Массовость разводов порождает и массовое переживание травм от расставания, наступившего одиночества, трудностей жизнеобеспечения, проблем воспита-

ния детей в неполной семье. Каждое из этих болезненных последствий развода – серьезная причина для обращения к психологу.

Несмотря на то что, как было отмечено выше, в ситуации развода россияне по-прежнему рассчитывают в основном на помощь своих родственников и друзей, частота обращений с этой проблемой к психологам растет. Об этом свидетельствует и моя консультативная работа.

Другие трудные для семьи жизненные ситуации

Кроме описанных выше трудных для семей ситуаций, необходимо выделить и такие, как:

- жизнедеятельность семьи с хронически больным членом семьи: проблемы распределения обязанностей по уходу за больным, по устройству быта; поиск способов поддержания семейной сплоченности и организации отдыха;
- взаимоотношения с престарелыми родителями;
- переживание чувства горя в связи с утратой супруга или ребенка.

Анализ частоты запросов на психологическую помощь в собственной консультативной практике

Анализ собственной консультативной практики показывает следующее частотное распределение ситуаций, порождающих запрос на психологическую помощь (первые пять наиболее представленных в практической работе ситуаций приведены в табл. 2).

Таблица 2

Частотное распределение ситуаций, порождающих запрос на психологическую помощь

Ситуация	Ревность, недоверие партнеру, подозрение в измене; супружеская неверность	Нарушения супружеской коммуникации: завышенные требования, неконструктивная критика, неуважение к успехам партнера	Переживание травмы развода: тяготы одиночества, чувства ненужности и униженности, трудности в воспитании детей и налаживании взаимодействия с бывшим супругом	Взаимоотношения с родительскими семьями	Трудности в воспитании детей-подростков
Количество запросов, %	34%	25%	21%	12%	8%

Итак: давление социальных стрессов, противоречивость установок на брак, семью и родительство, низкая культура внутрисемейного общения, неадекватность требований к партнеру, крайний индивидуализм, соперничество, трудности сепарации с родительскими семьями наряду с так называемыми нормативными

кризисами, которые переживает каждая семья на протяжении своего жизненного цикла, – все это порождает ситуации, побуждающие современные семьи или одного из супругов обратиться за профессиональной помощью к психологу-консультанту.

1. <http://www.zdrav.medkhv.ru/node/3317>
2. *Россия-2015. Статистический справочник.* – М.: Росстат, 2015.
3. ria.ru/spravka/20130412/932321655.html
4. *Солодовников В.В.* Семья: социологическая и социально-психологическая парадигмы // Социологические исследования. – 1996. – № 6. – С. 95–97.
5. *Гладков П.А.* Социологический анализ потребления медицинских услуг в России // Психология, социология и педагогика. – 2011. – № 3. – С. 20–21.
6. Социальное положение и уровень жизни населения России. Статистический сборник. – М.: Росстат, 2013. – С. 132.
7. О разводах // Фонд «Общественное мнение» (ФОМ). Опрос «ФОМнибус», 8–9 сентября 2012 г. – <http://www.demos.ru › weekly/2013/0539/opros02.php>
8. *Цветкова Н.А., Макарова Е.Ю.* Гендерные особенности представлений о любви в юношеском возрасте // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 21. – С. 318–322.
9. *Зырянова Е.В., Цветкова Н.А.* Семья в ожидании ребенка: латентно-критический период // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 19. – С. 238–240.
10. *Антонова Л.И., Цветкова Н.А.* Роль семейных традиций и ритуалов в представлениях старших школьников о семье // Современные гуманитарные исследования. – 2006. – № 1. – С. 276–278.
11. *Кетс де Врис М.* Секс, деньги, счастье и смерть: в поисках себя. – М., 2012.
12. *Nock S.* Marriage in Men's Lives // Oxford University Press. – 1998.
13. *Васильев С.В.* Психология любви. – М., 1992.
14. *Антонова Л.И., Цветкова Н.А.* Семья в системе жизненных ценностей 16–17-летних подростков, проживающих в мегаполисе // Педагогические науки. – 2006. – № 1. – С. 128–134.
15. *Дудченко О.Н.* О противоречиях в жизнедеятельности современной семьи // Социальный потенциал семьи. – М., 2008. – С. 106–118.

16. A report on families in the United States. – The Statistics Portal / www.statista.com › Industries › Society › Demographics

17. Цветкова Н.А. Удовлетворенность браком в молодых семьях с женой – финансовым лидером // Семья, брак и родительство в современной России / под ред. Т.В. Пушкаревой, М.Н. Швецово́й, К.Б. Зуева. – М., 2014. – С. 232–236.

References

1. <http://www.zdrav.medkhu.ru/node/3317>
2. *Rossija-2015. Statisticheskij spravocnik*. Moscow: Rosstat, 2015. (in Russian)
3. ria.ru/spravka/20130412/932321655.html
4. Solodovnikov V.V. Sem'ja: sociologicheskaja i social'no-psihologicheskaja paradigmi. In: *Sociologicheskie issledovanija*, 1996, No. 6, pp. 95–97. (in Russian)
5. Gladkov P.A. Sociologicheskij analiz potreblenija medicinskih uslug v Rossii. In: *Psihologija, sociologija i pedagogika*, 2011, No. 3, pp. 20–21. (in Russian)
6. *Social'noe polozenie i uroven' zhizni naselenija Rossii*. Statisticheskij sbornik. Moscow: Rosstat, 2013, pp. 132. (in Russian)
7. O razvodah. In: *Fond "Obshhestvennoe mnenie" (FOM). Opros "FOMnibus"*, 8–9 sentjabrja 2012 g. <http://www.demos.ru/weekly/2013/0539/opros02.php> (in Russian)
8. Cvetkova N.A., Makarova E.Ju. Gendernye osobennosti predstavlenij o ljubvi v junosheskom vozraste. In: *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija*, 2014, No. 21, pp. 318–322. (in Russian)
9. Zyrjanova E.V., Cvetkova N.A. Sem'ja v ozhidanii rebenka: latentno-kriticheskij period. In: *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija*, 2014, No. 19, pp. 238–240. (in Russian)
10. Antonova L.I., Cvetkova N.A. Rol' semejnyh tradicij i ritualov v predstavlenijah starshih shkol'nikov o sem'e. In: *Sovremennye gumanitarnye issledovanija*. 2006, No. 1, pp. 276–278. (in Russian)
11. Kets de Vris M. *Seks, den'gi, schast'e i smert': v poiskah sebja*. Moscow, 2012. (in Russian)
12. Nock S. *Marriage in Men's Lives*. Oxford University Press, 1998.
13. Vasil'ev C.B. *Psihologija ljubvi*. Moscow, 1992. (in Russian)
14. Antonova L.I., Cvetkova N.A. Sem'ja v sisteme zhiznennyh cennostej 16–17-letnih podrostkov, prozhiva-

jushhih v megapolise. In: *Pedagogicheskie nauki*, 2006, No. 1, pp. 128–134. (in Russian)

15. Dudchenko O.N. O protivorechijah v zhiznedejatel'nosti sovremennoj sem'i. In: *Social'nyj potencial sem'i*, Moscow, 2008, pp. 106–118. (in Russian)

16. A report on families in the United States. The Statistics Portal www.statista.com › Industries › Society › Demographics

17. Cvetkova N.A. Udovletvorennost' brakom v molodyh sem'jah s zhenoj – finansovym liderom. In: *Sem'ja, brak i roditel'stvo v sovremennoj Rossii*. Pod red. T.V. Pushkarevoj, M.N. Shvecovoj, K.B. Zueva. Moscow, 2014, pp. 232–236. (in Russian)
