

DOI: 10.24411/2308-8079-2017-00015

УДК 615.851:316.361.1

СУПРУЖЕСКАЯ ТЕРАПИЯ КАК ПОМОЩЬ ИНСТИТУТУ СЕМЬИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Станишевская А.

В статье рассматривается значение супружеской терапии в решении семейных конфликтов и профилактике массовых распадов брака. Автор описывает основные методы психологической помощи супругам, а также анализирует ключевые принципы работы психотерапевта с семейными парами. В статье отмечается важность супружеской терапии для решения проблем взаимодействия между супругами. Введение и распространение супружеской терапии может позитивно сказаться на состоянии современного супружества.

Ключевые слова: супружество, супружеская терапия, психотерапия, развод, гуманистическая психология.

MATRIMONIAL THERAPY AS A MEAN OF ASSISTANCE TO THE INSTITUTION OF FAMILY WITHIN MODERN CONDITIONS

Staniszewska A.

The article discusses the value of matrimonial therapy in the context of domestic conflicts and in prevention of the mass disintegration of marriages. The author describes the basic methods of psychological assistance to spouses and analyzes the core principles of the therapist's work with married couples. The main task of the work is to underline the value of matrimonial therapy in solving the problems between married couples. The implementation and the spreading of matrimonial therapy may have positive influence on the family in modern environment.

Keywords: matrimony, matrimonial therapy, psychotherapy, divorce, humanistic psychology.

Направление супружеской терапии или терапии пар начало развиваться в 50-х годах прошлого столетия в США. Этот новый вид терапии построен на основе семейной психологии, но включает в себя работу исключительно с двумя супругами (в отличие от семейной терапии, где охватываются все члены семьи). Основой для развития этого направления послужило увеличивающееся с каждым годом количество разводов в США в послевоенное время. Кроме разводов участились случаи сепарации супругов, а также количество пар, переживающих глубокий кризис в супружеских отношениях. Причиной столь печальной статистики могла стать волна секуляризации, охватившая мир во второй половине прошлого столетия и связанная с ней переоценка ценностей. Не меньшее влияние имело и изменение роли женщины в социуме, которая получила больше прав и свобод в общественной жизни – возможность голосовать, получать полноценное образование, работать наравне с мужчинами и осваивать прежде недоступные профессии. Все это сделало женщину менее привязанной к традиционным семейным обязанностям.

Исследования, проведенные в 1990 году в США, а также анализ института семьи в 61 стране, показали прямую связь между социально-экономическим развитием и количеством разводов. В странах с традиционными взглядами на семью, особенно, где высоко ценится роль женщины как жены и матери, наблюдается меньшее количество разводов по сравнению со странами, где большое количество женщин получает высшее образование и активно участвует в профессиональной жизни. Объясняется это растущей финансовой независимостью женщин, которая все чаще позволяет им решиться на развод. Однако возрастающее количество распавшихся семей может стать масштабным явлением [3, s. 12-14].

Не малое влияние на развитие кризиса семейных ценностей оказали СМИ, которые активно пропагандируют идеологию свободного выбора, нанося серьезный удар по семейным ценностям, что в итоге приводит к росту числа разводов и уменьшению рождаемости в Европе. Как противодействие надвигающейся беде в последние десятилетия начали появляться центры

психологической помощи супругам, и стала активно развиваться соответствующая терапия пар и семьи.

В психологии термины «семья» и «супружество» – понятия близкие, но не тождественные. Чешский психотерапевт А. Кратохвил различает эти понятия в контексте терапии – супружеская терапия направлена на супружескую пару и решение ее проблем, семейная же терапия рассматривает семью в целом, основное внимание обычно уделяется отношению родителей и детей [5, с. 1-3].

Этот подход является очень важным, когда мы говорим о работе с супружеством. Но в Восточной Европе понятия «семья» и «супружество» практически не разделяются. Супруги часто воспринимаются только как часть семьи, среди отношений с детьми, родителями супругов и близкими родственниками, и редко как самостоятельная институция, требующая индивидуальной работы. На подобный подход влияют также и экономические причины, когда супруги даже после брака проживают вместе с родителями мужа или жены, что делает их супружество объектом постоянной взаимосвязи с другими членами семьи, вследствие чего они имеют меньше пространства для личной коммуникации и решения возникающих трудностей. В такой ситуации может возникнуть такое явление, как «дисфункция семьи», при которой члены семьи не исполняют обозначенной для них роли или нарушены межличностные границы. К дисфункции может привести и чрезмерная взаимосвязь супружества и родителей, когда они не в состоянии принимать собственные решения, полноценно коммуницировать между собой и допускают в супружеские отношения третьих особ. Точно также глубокая взаимосвязь с детьми и выведение отношений с ними на один уровень с супружескими отношениями вызывает нарушения в этой сфере межличностных связей.

Супружеская взаимосвязь также отличается от семейной и имеет несколько другие функции. Когда мы говорим о понятии супружества, то имеем в виду взаимосвязь двух людей – мужчины и женщины, которая является одной из самых близких и интимных в жизни человека. Важным является и

библейское восприятие супругов как «одно тело». Терапевт, работающий с супружеством, работает с ним как с целостностью, при этом различая чувства, потребности и эмоции каждого из супругов. Вот почему так важно разделять понятия «супружество» и «семья», а также термины «супружеская» и «семейная» терапия.

Американский психолог Джаней Уайнхолд, долгое время работавшая вместе с мужем на Украине в миссии помощи людям, пережившим Чернобыльскую катастрофу, занималась также и изучением направлений семейной и супружеской психологии. Она выделила пять стадий развития супружества:

1. Стадия влюбленности, при которой существует высокий уровень принятия друг друга, самоотдачи и альтруизма. На этой стадии формируется фундамент для создания семьи и перехода на следующий уровень.

2. Стадия выявления отличий, когда каждый партнер «снимается с пьедестала» и подвергаются тщательному изучению. Супруги возобновляют свои границы и борются за свою индивидуальность.

3. Стадия автономности – каждый партнер более занят своей деятельностью во внешнем мире, чем отношениями. Партнеры могут вести себя эгоцентрично, что приводит к конфликтам. Важным является сохранить внутрисемейные эмоциональные связи.

4. Поиск баланса между «я» и «мы». Супруги определились со своей индивидуальностью и вновь начинают осознавать, не смотря на ценность автономии, важность поддержки и близости.

5. Стадия стабильности, когда партнеры нашли себя в мире, установили тесную связь, реально воспринимают партнера и сформировали отношения, которые их удовлетворяют и позволяют развиваться дальше.

Каждая стадия имеет свои цели и задачи для супружеской взаимосвязи, и требует трансформации того, что уже было сформировано между партнерами в новую форму. Однако благополучное их преодоление, позволяет супругам продвигаться далее к стабильности. Часто именно

нарушение цикла развития семейных отношений приводит к тому, что супруги нуждаются в помощи терапевта [1].

За время своего развития супружеская терапия разделилась на несколько направлений, которые были сформированы на базе классической психологии. Одно из самых известных направлений было развито на основе экзистенциально-гуманистического течения. Его основателем стала американская психолог и терапевт Вирджиния Сатир, благодаря которой семейная психотерапия приобрела всемирную популярность. Сатир оставила после себя огромное наследие по методам работы с семьями и супружеством. Ее работы, главным образом, посвящены именно семейным отношениям, хотя многие концепции впоследствии были взяты и для работы с супругами.

Сатир еще в детстве переживала размолвки родителей, как она поняла впоследствии, вызванные разницей в их происхождении и характере. Это сильно повлияло на ее физическое и психологическое состояние, и уже во взрослом возрасте она писала о влиянии событий детства на взрослую жизнь. Во время учебы на психологическом факультете Сатир активно изучала психоанализ и по окончании обучения начала заниматься работой с семьями, так как придавала большое значение среде, в которой находится клиент. Впоследствии как представитель *гуманистического направления* Вирджиния имела особое отношение к семье и личности. Она воспринимала семью как источник потенциала и благоприятную среду для личностного развития человека. Задачей терапевта является помощь в максимальном раскрытии этого потенциала. Также одной из первых Сатир ввела практику составления «*семейной карты*», куда записываются важные события, происходящие в истории семьи, с целью изучения возможного их повторения в следующих поколениях или возможности противостоять этим повторениям с помощью терапии и рефлексии этих событий [7].

Современники Вирджинии Сатир описывают ее как простого и иногда излишне оптимистичного психолога, однако семьи, проходившие у нее терапию, отмечали особое тепло, опеку и любовь [4, s. 178]. Сама Сатир

воспринимала семью как одно из самых важных явлений в жизни человека и придавала большое значение развитию семейной терапии [6, с. 17-25]. Ее гуманистический подход в работе с семьями был принят и в супружеской терапии, так как супружество, являющееся самым тесным и близким видом отношений, имеет огромное влияние на состояние личности и ее способности к развитию.

Ее гуманистический подход в работе с семьями был принят и в направлении супружеской терапии, так как супружество, являющееся самым тесным и близким видом отношений, также имеет огромное влияние на состояние личности и ее способности к развитию. Этот подход мы встречаем у основоположника гуманистического направления в психологии – Абрахама Маслоу. Третья и четвертая ступень Пирамиды базовых потребностей согласно Маслоу – «Принятие» и «Оценка» – относятся именно к отношениям с ближайшим окружением [2, с. 44]. Потребность в благоприятной для личностного развития атмосфере является одной из мотиваций для создания семьи. Именно супружество может помочь человеку в удовлетворении потребностей признания и оценки. Понимание и уважение со стороны супруга создает эту среду. Иначе мы можем назвать это семейным уютом и благополучием, который должен защищать человека от расстройств и депрессий. Супружество, не исполняющее этих функций, обречено на трудности в отношениях между супругами, поскольку не удовлетворяет их потребностей и ожиданий от брака.

Резюмируя все вышесказанное о гуманистическом направлении в супружеской и семейной терапии, можно выделить основные элементы, направленные на оздоровление межличностных отношений и коммуникации между членами семьи и супругами, создание пространства для свободного развития личности и разрытия ее потенциала.

Вторым популярным направлением в работе с супружеством является *когнитивно-поведенческая терапия*. Главная ее задача – изменить устоявшиеся модели поведения, закрепленные в отношениях между

супругами [3, с. 36-39]. Часто эту терапию можно назвать помощью в выходе из замкнутого круга. Применяться она в случае, если супруги уже не могут самостоятельно изменить определенные поведенческие установки. Например, супруги не справляются с конфликтами, которые происходят у них регулярно и которым они уже не могут противостоять.

Задачей терапевта при проведении когнитивно-поведенческой терапии состоит в изменении тех установок, которые способствуют нарастанию конфликтов в супружеских отношениях. Часто в ходе такой терапии супруги начинают обсуждать то, что по разным причинам не могли высказать друг другу за пределами психологического кабинета. Терапевт становится медиатором в обсуждении накопившихся между ними трудностей во взаимодействии.

Когнитивно-поведенческая терапия не занимается углублением в причины определенного поведения, которые могут происходить, например, из семей родителей супругов, а направлена исключительно на изменение поведения, т.е. своего рода «условных рефлексов» в коммуникации.

Также одним из методов работы с супружеством является *эмоциональная терапия*. Задача терапевта во время сеанса состоит в том, чтобы вызвать сильные эмоции у супругов, с целью побудить их выказать свои чувства. Партнеры могут годами не проговаривать друг другу то, что им не нравится или что их тревожит. Особенно часто эта проблема встречается, когда в их отношения замешаны другие члены семьи (например, мать супруга или супруги) и они из деликатности не могут выразить свои чувства и желания. Однако со временем в супружестве могут возникнуть проблемы в коммуникации, которые, на первый взгляд, не имеют явных причин. Эмоциональная терапия направлена не только на то, чтобы каждый из супругов «высказался», а также и на то, чтобы каждый из них понял, что же на самом деле тревожит его партнера.

Со стороны эмоциональная терапия может напомнить семейную ссору во время консультации, однако этот процесс должен быть более ли чем

контролируемым и направляемым терапевтом. Эмоциональная терапия имеет четыре принципа:

1. Концентрация на настоящих чувствах и переживаниях (здесь и сейчас) супругов.

2. После того, как терапевт нашел ситуацию, которая вызывает сильные эмоции у супругов, он призывает их к тому, чтобы они высказали свои страхи и чувства относительно этой ситуации.

3. Терапевт должен стараться привести супругов к пониманию того, что вместо борьбы с проблемой, они борются между собой.

4. По выражению своих эмоций и чувств во время терапии супруги имеют возможность изменить свое взаимодействие и далее более открыто высказывать свои желания и потребности [3, с. 39-40].

Также имеются и другие методы работы с супругами, как, например, *краткосрочные терапии*, направленные на попытку быстрого разрешения конфликтов.

Во всех перечисленных видах терапии консультант становится своего рода посредником между супругами, когда те не могут выразить друг другу лично свои чувства и желания, испытывают затруднения из-за поведенческого замкнутого круга или не могут разобраться в корне появляющихся проблем в супружеских отношениях.

Существует еще один особый вид работы с парами, не распространенный на сегодняшний день в странах Восточной Европы, – это *бракоразводная терапия*, так же описанная Кратохвиллом [5, с. 43-46], к которой прибегают, когда оба супруга окончательно решились на развод. Обычно это решение принимает один из них, когда супружество более не исполняет своих основных функций. Задачей терапевта является, во-первых, объяснить супругам все последствия предстоящего развода, как для них самих, так и для детей. После этого психолог должен начать специальную терапию, направленную на как можно менее стрессовое преодоление этого события. Также возможна индивидуальная терапия с одним из супругов после процесса развода. Супруги,

готовящиеся к разводу, могут обсуждать на бракоразводной терапии и материальные вопросы, если хотят посветить в эту сферу терапевта. Главным заданием здесь будет работа над эмоциональным «разотождествлением» между супругами, осознание самого факта развода и постепенное принятие сложившейся ситуации.

Бракоразводная терапия хоть и не способствует помощи институту семьи, однако помогает человеку, переживающему развод, в снижении стресса и профилактике возможной депрессии. Парам, прошедшим бракоразводную терапию, легче принять сепарацию (в том числе и эмоциональную) и другие последствия прекращения супружеского союза.

В современных условиях, когда институт семьи подвергается давлению извне и традиционные семейные ценности нивелируются, супружеская терапия становится важным средством для спасения семьи. К сожалению, большинство пар чаще прибегают к разводу как к выбору более легкому, чем попытка вернуть былые отношения, поработать над собой и своим поведением, стараясь прислушиваться к чувствам и желаниям супруга. Супружеская терапия могла бы спасти много пар от развода и помочь разрешить сложные ситуации в семье, которые часто приводят к разрушению супружества.

Одной из проблем малой распространенности супружеской терапии в Восточной Европе является финансовая неспособность семей оплатить курс консультаций. К тому же, в нашей культуре и обществе только начинает развиваться восприятие психологии, как науки и системы знаний, необходимых в жизни. Малый процент людей обращается за профессиональной помощью к психологам и еще меньше пар обращается за консультацией к семейным терапевтам. Другой проблемой является то, что по профилю супружеской терапии имеет соответствующую подготовку довольно ограниченное количество специалистов, ведь это направление только начало развиваться в Восточной Европе.

Очевидно, что сегодня супружеская терапия обладает обширным потенциалом развития, и данное направление перспективно во многих

отношениях, что в обозримой перспективе может положительно отразиться как на формировании необходимой теоретической базы через проведение соответствующих исследований, так и на практическом применении полученных результатов в ходе оказания помощи супружеским парам.

Список литературы:

1. Ганкевич О.В. Розвиток особистості в сімейній парі. Український психолого-педагогічний збірник. 2014. № 2. С. 24-29
2. Романин А.Н. Основы психотерапии. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 75 с.
3. Crane D.R. Podstawy terapii małżeństw. Gdańsk 2002. 156 s.
4. Goldenberg H., Goldenberg I. Terapia rodzin. Kraków 2006, 558 s.
5. Kratochvil S. Terapia małżeńska. Gdańsk, 2006. 270 s.
6. Satir V. Terapia rodziny. Gdańsk, 2006. 286 s.
7. Satir V. [Электронный ресурс] // The Famous People [сайт]. 2017. URL: <https://goo.gl/L6xPMq> (дата обращения: 10.06.2017).

Сведения об авторе:

Станишевская Алисандра – магистрант института наук о семье теологического факультета Опольского университета (Ополе, Польша).

Data about the author:

Staniszewska Alisandra – master's degree student of Family Science Institute, Theology Faculty, University of Opole (Opole, Poland).

E-mail: Silvejs@mail.ru.