

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

*Л. В. Куликов*

**ПСИХОГИГИЕНА  
СЕМЬИ**

**Учебное пособие**

Санкт-Петербург 2013

ББК 88.5  
К90

Рецензенты:

докт. психол. наук, проф. *Е.П. Короблина* (РГПУ),  
канд. психол. наук, доц. *Г.Л. Исурина* (СПбГУ)

*Печатается по решению Ученого совета  
факультета психологии СПбГУ*

**Куликов Л. В.**

К90 Психогигиена семьи: Учеб. пособие. – СПб.: СПбГУ. Факультет психологии, 2013. – 84 с.

Цель учебного пособия – оказать помощь в изучении основ психогигиены семьи, дать систематизированное описание факторов семейных отношений, укрепляющих или ослабляющих психическое здоровье личности, создающих или предотвращающих риск психических травм, расстройств и заболеваний людей, которые состоят в родственных отношениях. Описаны способы и правила психологической поддержки в преодолении трудных жизненных ситуаций и психологических зависимостей. Даны советы и рекомендации по психогигиеническим аспектам супружеских, детско-родительских, межпоколенных, своих родственных отношений в семье.

Предназначено для студентов и магистрантов факультетов психологии университетов, для тех, кто в своей будущей профессиональной деятельности ориентирован на консультативную практику, работу в школьных и дошкольных учреждениях, в области клинической психологии.

**ББК 88.5**

© Л. В. Куликов, 2013  
© Факультет психологии  
С.-Петерб. гос. ун-та, 2013

## 1. ПСИХОГИГИЕНА КАК НАУКА И ПРАКТИКА

### 1.1. Предмет и задачи психогигиены

Гигиена (греч. *hygieinos* – здоровый, целебный, приносящий здоровье) – наука, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на здоровье человека, его трудоспособность, продолжительность жизни и разрабатывающая практические мероприятия, направленные на оздоровление условий жизни и труда человека.

*Психогигиена* – область гигиены, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на психическое здоровье человека, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья человека. В психологическом словаре А. Ребера\* сказано, что первоначальным значением этого термина было: искусство развития и поддержания психического здоровья.

**Направления психогигиены.** В психогигиене существует несколько направлений деятельности: фундаментальное, прикладное, практическое.

В психогигиене как в фундаментальной науке рассматриваются общие вопросы сохранения и укрепления психического здоровья, формулируются принципы оздоровления психики. В психогигиене как в прикладной научной дисциплине разрабатываются конкретные психогигиенические мероприятия, правила и приемы оздоровления психики. Другими словами, в ней рождается технология практического использования знаний о психическом здоровье для их практического применения с учетом возрастных, половых, профессиональных и других особенностей.

Психогигиена как практика – это реализация оздоровительных мероприятий, создание условий для возможно более полного сохранения психического здоровья больших групп, малых групп и отдельного человека, выполнение рекомендаций по укреплению здоровья, повышению психологической устойчивости и субъективного благополучия лично-

---

\* Большой толковый психологический словарь. – М., 2000.

сти, поддержанию работоспособности человека. Психогигиеническая практика осуществляется как профессионалами, так и непрофессионалами. В разных слоях и группах населения психогигиеническая практика реализуется с опорой на научный, альтернативный или интуитивный подход. Нередко также она представляет собой сочетание научных (академических), альтернативных (например, «восточных оздоровительных систем») и интуитивных (возникающих в собственном опыте) методов и методик.

В научной психогигиене фундаментальные и прикладные исследования ведутся на общенаучных принципах и принципах отдельных наук, знания которых она объединяет (психология, медицина, социология и др.). В рамках научной психогигиены стремятся создать такие методы оздоровления психики, эффективность которых может быть подтверждена клиническими наблюдениями, эмпирическими данными, полученными с точностью и достоверностью, соответствующими строгому научному подходу. Целью прикладных разработок является поиск таких методов, которые «не привязаны» к индивидуальности их создателя, т. е. методов, которые могут применяться другими специалистами и иметь широкую область использования. Причем их эффективность у разных специалистов должна быть достаточно схожей, разумеется, при методически достаточно точной реализации.

**Задачи психогигиены.** В психогигиене как в фундаментальной научной дисциплине проводятся теоретические и эмпирические исследования. Цель этих исследований – выяснение факторов среды, условий труда и жизни в целом, особенностей личности, обуславливающих уровень психологической устойчивости, укрепление или ослабление психического здоровья.

Основные задачи психогигиены определены тремя главными проблемами фундаментальной психогигиены: 1) изучение природы психического здоровья и саногенного потенциала личности; 2) определение важнейших направлений и правил психогигиенической практики; 3) разработка основ профилактики состояний риска, ситуаций риска и поведения риска (зависимого поведения).

Для психогигиены, как и для гигиены в целом, особенно важной является задача распространения знаний о здоровье, здоровом образе жизни, формировании навыков оздоровительного поведения, т. е. поведения, нацеленного на здоровье (в англоязычной литературе – health knowledge). Под оздоровительным поведением понимается любая мера,

предпринятая индивидуумом, независимо от фактического или субъективно воспринимаемого состояния здоровья с целью укрепления, защиты или поддержания здоровья. При этом объективная эффективность такого поведения, с точки зрения достижения цели, в расчет не берется.

На современном уровне развития психогигиена представляет собой довольно обширную область исследований и практических мероприятий. В структуре практической психогигиены целесообразно выделить четыре уровня: национальная психогигиена, организационная психогигиена, семейная психогигиена, психогигиена личности. Здесь критерием для выделения выступает масштаб мероприятий – от национального уровня, где объектом является население страны, до уровня отдельного человека.

## **1.2. Разделы и формы психогигиены**

Используют различные критерии для выделения в психогигиене разделов. По возрастному критерию различают: психогигиену детского, подросткового, юношеского возраста, психогигиену зрелого возраста, психогигиену пожилого и старческого возраста. По видам активности в психогигиене выделяют психогигиену труда (с подразделами – умственного, педагогического, управленческого, военной деятельности), психогигиену воспитания и обучения, психогигиену общения, психогигиену спорта, психогигиену отдыха и быта, психогигиену половой жизни. Половая специфичность психики также может выступать основанием для разделения данной научной дисциплины на психогигиену мужчины и психогигиену женщины.

Повышение психогигиенической компетентности личности вполне возможно. Наиболее восприимчивыми к этой тематике являются школьники и студенты. Люди более старшего возраста обычно имеют повышенную мотивацию к освоению психогигиенических знаний, но одновременно сталкиваются с большим числом трудностей в обучении. Основными трудностями являются стереотипы восприятия и понимания, инерция сложившегося образа жизни и мышления, отсутствие необходимой поддержки со стороны близких людей. Отношение к психогигиене как к обязательной составной части психологического образования поможет формированию у населения необходимой позитивной установки на обязательное для каждого современного человека приобретение психогигиенических знаний, умений и навыков.

Согласно К. Мирке, психогигиена должна быть нацелена на помощь людям с различными степенями сохранности психического здоровья. По формам психогигиена делится на

1) *превентивную* – имеет своей целью сохранение здоровья человека и общества;

2) *реститутивную* – пытается заблаговременно принять восстановительные и корректирующие меры в жизненных кризисах или конфликтных ситуациях;

3) *лечебную* – берет на себя уже существующие ограничения, чтобы исцелять их клиническими или психотерапевтическими методами.

В данном учебном пособии речь пойдет о превентивной психогигиене. Эта форма психогигиенической деятельности имеет самое непосредственное отношение к психологии. В превентивной психогигиене психологические подходы и методы занимают лидирующее положение. В реститутивной и лечебной психогигиене существенное значение имеет работа психотерапевтов, психиатров, социальных работников и других специалистов.

### **1.3. Предмет и задачи психопрофилактики**

Профилактика (греч. *prophylaktikos* – предохранительный, предупредительный) – система государственных, социальных, гигиенических и медицинских мер, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья и предупреждение болезней. Психопрофилактика разрабатывает и внедряет в практику меры по предупреждению психических заболеваний и их хронизации, а также способствует реабилитации психически больных.

Выделяют различные виды психопрофилактики: первичную, вторичную и третичную психопрофилактику. Первичная психопрофилактика включает мероприятия, препятствующие возникновению нервно-психических расстройств. Вторичная психопрофилактика объединяет мероприятия, направленные на предупреждение неблагоприятной динамики уже возникших заболеваний, их хронизации, на уменьшение патологических проявлений, облегчение течения болезни и улучшение исхода, а также на раннюю диагностику. Третичная психопрофилактика способствует предупреждению неблагоприятных социальных последствий заболевания, рецидивов и дефектов, препятствующих трудовой деятельности больного.

## 1.4. Уровни практической психогигиены

Психогигиена представляет собой весьма обширную область не только фундаментальных и прикладных научных исследований, но и практических действий, мероприятий. И предмет психогигиенического изучения, и реализация практических мероприятий могут иметь различный масштаб – от государственного (самого крупного) до индивидуального (локального). Поскольку предметные области для разных масштабов различаются, то необходимо описать их специфику, направляя внимание прежде всего на особенности практической реализации психогигиенических знаний.

**Национальная психогигиена.** Это осуществляемый институтами государства и общества комплекс мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья нации. Важнейшим направлением национальной психогигиены является государственная поддержка санитарно-психогигиенического просвещения, повышение психологической компетентности граждан, распространение знаний о психологической помощи и самопомощи. Любой житель страны должен иметь ясное представление о том, что такое психологическая помощь, обладать информацией о различных видах психологической и психотерапевтической помощи, иметь представление о перечне услуг специалистов, уметь делать свободный от иллюзий и предрассудков выбор необходимой помощи себе, близкому человеку, семье.

В большинстве стран мира в настоящее время нет научно обоснованной цельной системы мероприятий по охране психического здоровья своих граждан. Тем не менее любая социальная политика, проводимая государством, обществом или их отдельными институтами, ведет к определенным последствиям в аспекте психического здоровья: негативным, нейтральным или позитивным. Органы власти должны уделять внимание психогигиеническим аспектам (последствиям) проводимой политики. Внимание или невнимание к этим вопросам определяется психологической культурой чиновников и законодателей, причастных к решению данных проблем.

Многие вопросы психогигиены могут и должны решаться на государственном уровне. В первую очередь это касается контроля за средствами массовой информации (СМИ). СМИ принадлежит решающая роль в национальной психогигиене. В России не учитывается характер воздействия СМИ на настроения, эмоциональные состояния зрителей и слушателей. Имеет значение общий тон информации о разных сторонах

жизни в стране, соотношение позитивной и негативной информации, оценки социально-экономической ситуации, интерпретация действий центральных и местных властей, сообщения об успехах или неудачах в различных сферах жизни страны.

Человеку нужны не только правильные представления о жизни, но еще и вера в то, что жизнь может быть иной. Вера в будущее, гордость за свою страну, чувство единства – это тот настрой, без которого невозможно наладить эффективное производство, строить ровные дороги, теплые и красивые дома и т. д. Если согласиться с известным утверждением, что главным богатством страны является здоровье граждан, то национальная психогигиена является частью государственной политики.

Ряд вопросов психогигиены может успешно решаться региональными властями с учетом специфики региона. Сюда относятся: организация областных, городских, районных психологических служб, организация кабинетов социально-психологической помощи, кризисных стационаров, телефонов доверия и т. п.

На уровне национальной гигиены укрепление психического и физического здоровья предусматривает вовлечение всего населения. Важнейшими условиями с этой точки зрения являются эффективное участие общественности в определении проблем и принятии решений по улучшению окружающей среды, тесное сотрудничество между всеми институтами общества и государства, способствующее выработке жизненных навыков и повышению психогигиенической компетентности у каждого члена общества. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой «сделать здоровый выбор максимально доступным».

В развитых странах, где сохранились и упрочились традиции самоорганизации населения и местного самоуправления, подчеркивается роль общины во всем механизме процесса укрепления здоровья. Укрепление здоровья (в англоязычной литературе – health promotion) – это процесс, помогающий индивидам и общинам усилить контроль за детерминантами здоровья и, таким образом, улучшить последнее.

**Организационная психогигиена** (психогигиена на уровне организации). Немалый круг вопросов психогигиены относится к компетенции организаций (дошкольных и школьных учреждений, средних специальных и высших учебных заведений, производственных предприятий, административных учреждений). В число этих вопросов входят: организация психологической службы предприятия, планирование



и разработка мероприятий по поддержанию здоровья и работоспособности сотрудников, по оптимизации режима труда, учебы, отдыха, созданию комнат эмоциональной разгрузки и других мест рекреации на предприятии или в зонах отдыха, обеспечение работников или учащихся консультативной помощью.

Организационную психогигиену необходимо рассматривать как составную часть работы с кадрами.

Организации и соответствующие государственные органы могут и должны оказывать поддержку группам самопомощи лиц с одинаковыми проблемами (алкоголизм, никотинизм, одиночество, алкоголизм или наркомания у членов семей и т. д.).

**Семейная психогигиена.** Семья играет особую роль в жизни каждого человека. Семейные отношения имеют огромное значение для развития личности, достижения социальной зрелости. Семейное воспитание в значительной степени определяет образ жизни детей на всю их будущую жизнь, стиль отношений в их собственных семьях. Семейное воспитание закладывает внимательное или пренебрежительное отношение к вопросам психической саморегуляции, навыкам здорового образа жизни, умениям налаживать конструктивные, благоприятные межличностные отношения. Семья может оказывать целительное воздействие на каждого члена семьи, давать не заменимую ничем другим эмоциональную поддержку. Но атмосфера семьи может оказывать и негативное влияние на душевное равновесие личности, снижать эмоциональный комфорт, усугублять внутриличностные конфликты, порождать дисгармонию личности, ослаблять ее психологическую устойчивость.

**Психогигиена личности.** Это тот уровень психогигиены, на котором центральным объектом выступает отдельный человек, личность.

Психогигиена личности в научном аспекте разрабатывает принципы и правила психогигиены, реализуемой субъектом по отношению к самому себе или по отношению к конкретному человеку, в непосредственном межличностном взаимодействии с ним, с учетом его индивидуальности и особенностей жизненной ситуации.

Психогигиена личности как практика – это совокупность действий, которые человек осуществляет своими силами (своими возможностями, личными стараниями и умениями). Никакого внешнего воздействия, осуществляемого специалистами или неспециалистами, никакой заботы со стороны представителей государственных и общественных институ-

тов или близких людей не может быть достаточно для сохранения психологической устойчивости, если сам индивид не проявит необходимой активности. Психогигиена личности как практика – индивидуальная (или «личная», т. е. осуществляемая лично) психогигиена.

Психогигиена личности – это также одна из сторон отношения человека к себе и другим людям (к психическому здоровью своему и других), составная часть образа жизни личности, характеристика психологической компетентности человека.

Таким образом, психогигиенические исследования, разработки и воздействия могут быть адресованы разным объектам: нации (всему населению страны, обществу), членам организации (большой группы), семье (собственной семье или расширенной семье, включающей супругов, детей, прародителей), индивиду (личности отдельного человека). Каждый из перечисленных уровней психогигиены имеет свой объект. Это разделение на уровни относительно. Поскольку носителем психики является человек, то любое психогигиеническое мероприятие в конечном итоге имеет своей целью воздействие на человека, на его личность.

Нерешенные вопросы национальной и организационной психогигиены поднимают значение семейной и личной психогигиены.

### **1.5. Предмет и задачи психогигиены семьи**

В учебных пособиях по психогигиене, написанных представителями медицинской науки, до сих пор психогигиена семьи объединена в один раздел с психогигиеной половой жизни. Можно было бы понять объединение психогигиены супружеских отношений с психогигиеной половой жизни. Понятно, что в норме супружеские отношения предполагают и включают в себя сексуальные отношения. Понятно также, что дисгармония сексуальных отношений супругов может опосредованно проявляться в ряде сторон семьи (состоящей не только из супружеской пары) как целостности, в благоприятном или недостаточно благоприятном эмоциональном тоне отношений между разными членами семьи.

Однако одного этого момента недостаточно для объединения данных сторон жизни в одну предметную область. Во-первых, половая жизнь включает в себя не только психологические составляющие, но и физиологические, чего нельзя сказать о всех других отношениях в семье. В норме в отношениях других членов семьи нет сексуального при-

тяжения. Во-вторых, гармония или дисгармония сексуальных отношений часто, но не всегда, имеет решающее значение для прочности супружеских уз. Таким образом, объединение психогигиены семьи с психогигиеной половой жизни трудно признать обоснованным.

В отечественной науке в числе первых наиболее полно проблематику психогигиены семьи очертил В.Н. Мясищев (1968). Помещая психогигиену семьи и половой жизни в один раздел психогигиены, он, тем не менее, не разделял предмет одного и другого направления. По мнению В.Н. Мясищева, психогигиена семьи должна уделять пристальное внимание травмирующим факторам – неправильно построенным взаимоотношениям членов семьи. К ним он, в частности, относил деспотизм отца, «главы семьи», отстаивающего порядки «домостроя», ссоры супругов из-за воспитания детей, так называемое «несходство характеров». Психогигиена семьи необходима, поскольку проведение ее в жизнь улучшает состояние человека не только в семье, но и на работе, в учебном заведении, в жизненных условиях. Большинство неврозов имеет причиной своего происхождения семейный конфликт.

В.Н. Мясищев писал о необходимости своевременно воспитывать детей и молодежь таким образом, чтобы они были подготовлены для семейной жизни. По его мнению (60-е гг. прошлого столетия), школа и другие воспитывающие инстанции систематически такой работы не ведут. Молодые люди, вступившие в брак, часто с трудом, путем проб и ошибок, находят правильную линию семейных взаимоотношений, не имея отчетливого представления о том, что семейные взаимоотношения должны строиться на основе не только любви, но и глубокого уважения супругов друг к другу, внимательности, чуткости как к себе, так и к другому члену семьи. Заметим, прошедшие полвека не отмечены каким-либо ощутимым продвижением к психогигиенической компетентности как массовому явлению в России.

В.Н. Мясищев считал весьма актуальной задачу развития сети психогигиенических консультаций, основными направлениями которых должны быть:

1. Психогигиеническая консультация при вступлении в брак. В ней должно обращать внимание на возраст вступления в брак, возрастное соответствие супругов, возможное наличие наследственной отягощенности и другие вопросы.

2. Психогигиеническая консультация лиц, состоящих в браке. В дружестве с сексологом и гинекологом психогигиенист может дать рекомендации о режиме половой жизни, наилучшем способе предохранения от беременности, создании надлежащей обстановки, правильного подхода к женщине. Роль психогигиениста велика и в случаях сексуальной патологии, которые обычно находятся в компетенции врача-сексопатолога. Психогигиеническая консультация имеет значение при лечении половой слабости мужчины, фригидности женщины, а также при половой неврастении у лиц обоего пола.

3. Психогигиеническая консультация лиц, поставивших вопрос о разводе. В данном случае психогигиенист, изучив обстоятельства дела, может рекомендовать сохранение семьи (особенно при наличии в семье детей) и указать конкретные пути ликвидации внутрисемейного конфликта.

Теоретическим базисом психогигиены семьи выступают те же категории, объяснительные принципы и методологические подходы, что и в психологии личности, психологии семьи, психологии развития и психологии воспитания, клинической психологии. Придавать статус самостоятельной науки психологии здоровья, психогигиене личности и психогигиене семьи нет оснований. Проблему здоровья вряд ли целесообразно формулировать узко. Это фундаментальная проблема сохранения, развития и полноценного функционирования человека, групп, общностей и социума, выступающая предметом многих естественных и гуманитарных наук. Здоровье человека – важнейшая сторона развития и функционирования субъекта (от индивидуума до общества), которую непродуктивно рассматривать в отрыве от его развития и функционирования.

Как важнейшая (но не отдельная) сторона развития и функционирования субъекта, она может быть рассмотрена и как интегральная характеристика жизненного движения человека, группы, общества. В отличие от простого механического движения, движение сложных, развивающихся систем включает в себя моменты не только постоянного изменения и периодической вариативности некоторых процессов в системе, но и устойчивости. Здоровье – это состояние живого организма, поэтому его целесообразно рассматривать и как интегральную, и как динамическую характеристику субъекта. Рассмотрение личности как совокупности ее свойств односторонне. И личность, и семья как единство личностей находятся в постоянном движении, характеризующемся последовательной сменой состояний.

Семья – это живая, развивающаяся система, включающая двух или более человек. Она, как и другие развивающиеся системы, представляет собой открытую в разных аспектах систему. Все функционирование семьи, распределение ролей, система отношений в немалой степени складываются под влиянием тех социальных норм, социокультурных традиций, экономического уклада, социально-политической атмосферы, которые сложились в обществе и стране проживания.

Каждый член семьи находится в собственном жизненном движении – осваивает социальную, природную, вещную среду, приобретает общие и специальные знания, ищет ресурсы для удовлетворения разнообразных потребностей, стремится к своим целям. Если движение одного человека по своему пути создает то или иное препятствие его близкому, то неизбежно в их отношениях возникает дисгармония. Не обязательно это приводит к напряженности в отношениях, выраженным конфликтам и разрыву.

Общие ресурсы, обязанности, функции в семье не всегда распределяются таким образом, что все члены семьи получают равные возможности для своего личностного и профессионального развития, удовлетворения своих потребностей и желаний, переживания полноты субъективного благополучия. В одних случаях некоторые члены семьи обладают ограниченными возможностями для своего развития и удовлетворения потребностей, в других они осознанно и/или неосознанно отказывают себе в этом, снижая притязания, проявляя элементы альтруистического, а то и жертвенного поведения.

Межличностные отношения в семье, их развитие с целью приблизить к продуктивным, гармоничным отношениям входят в предмет психологии семьи. Коррекция конфликтных и восстановление нарушенных отношений включены в предмет семейной психотерапии. Предупреждение психотравмирующего воздействия дисгармоничных, напряженных или неадекватных отношений в семье, а также способы устранения факторов, вызывающих длительное или устойчиво повторяющееся эмоциональное неблагополучие, относятся к предмету психогигиены семьи. Однако четко разграничить эти предметные области далеко не всегда возможно. Предмет психогигиены семьи близок предмету упомянутых дисциплин. Предметом семейной психогигиены являются также усилия, действия помощи, различного рода активность по гармонизации меж-

личностных отношений в семье, всего климата в семье как целого, проявление заботы о членах семьи, оказавшихся в трудной ситуации.

Полезно также выделить, хотя и условно, две формы психогигиены семьи и личности: внешняя помощь (со стороны) и самопомощь. Внешняя помощь – это психологическая помощь, поддержка семье и личности, оказываемая со стороны специалистами соответствующих социальных служб своего государства или других государств, представителями тех или иных общественных объединений, фондов. Самопомощь – это самостоятельные усилия семьи и личности по предотвращению психотравм, по устранению факторов риска и ситуаций риска, коррекции состояний риска, которые могут приводить к психотравматизации одного или нескольких членов семьи.

В данном учебном пособии ввиду ограниченности его объема мы не сможем уделить внимание всем темам психогигиены семьи, его заслуживающим. Будут рассмотрены только некоторые из них, которые есть основание считать наиболее важными.

В задачи семейной психогигиены входит распространение знаний о закономерностях функционирования семьи, характере семейных отношений, общих правилах и конкретных приемах гармонизации семейной жизни, возможных превентивных мерах в отношении семейных конфликтов, а также практическая помощь семьям, члены которых обращаются к специалистам.

## **1.6. Задачи практической психогигиены семьи и личности**

Для практической психогигиены центральной является задача повышения психогигиенической компетентности личности. Задачи психогигиены семьи и психогигиены личности довольно близки. Психологическая и психогигиеническая компетентность личности положительно проявляется в семейной жизни и способствует здоровой атмосфере в ней, ощущению благополучия каждым членом семьи, сохранению психологической устойчивости. Признаками психогигиенической компетентности личности являются:

1. Саногенные установки, отношение к здоровью как к ценности (самоценности), мотивация к сохранению здоровья.

2. Необходимые психологические знания, развитые умения и навыки укрепления психического здоровья и уменьшения негативных последствий психических травм.

3. Саморазвитие, поиск и раскрытие потенциалов саморазвития, освоение приемов саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях.

4. Активность (практические действия) по оздоровлению, изменению образа жизни в саногенном направлении и поддержание такового.

5. Знания, развитые умения и навыки в сфере близких межличностных отношений, в оказании психологической поддержки людям разных возрастов, находящимся в неблагоприятных состояниях, в различных ситуациях риска – ситуациях испытаний, утрат, реадaptации и других трудных ситуациях, в предупреждении психологических зависимостей, созависимости, помощи в их прерывании.

6. Понимание специфики родственных отношений, ценности сохранения целостности семьи и гармонии родственных отношений.

## **2. ГАРМОНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ В РОДСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

### **2.1. Факторы риска в семейных отношениях**

Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис (1990) ввели понятие латентного нарушения функционирования семьи. Под латентным нарушением они понимают такое, которое в обычных, нормальных условиях не оказывает сколько-нибудь значительного негативного воздействия на жизнь семьи. Однако при попадании семьи в трудные условия именно оно играет значительную роль, определяя неспособность семьи противостоять таким условиям.

Как в обычных, так и в необычных условиях члены семьи общаются, испытывая друг к другу определенные чувства, распределяют между собой права и обязанности и т. д. В благоприятных условиях допустимы некоторые нарушения в этих сферах. Не слишком значительные нарушения взаимопонимания, умеренно выраженная конфликтность, пониженная способность членов семьи регулировать уровень требований друг к другу в обычных условиях могут не оказывать весомого влияния на жизнь семьи. Иное дело – условия трудные. Той степени взаимопонимания, взаимной привязанности, которая существовала в семье в благоприятных условиях, теперь уже оказывается недостаточно. Вот здесь-то и возникает разница в реакции семей на трудности. В семьях, где латентных нарушений нет или они минимальны, оказываются возможными мобилизация семьи, усиление ее сплочения, активизация совместных действий. В семьях, имеющих подобные нарушения, это трудноосуществимо. Именно так и возникает различная реакция разных семей на трудные условия. Семьи без латентных нарушений в этих условиях начинают функционировать лучше, а имеющие их – хуже.

Латентные семейные нарушения функционирования могут быть обусловлены действием двух сил: а) особенностями внутрисемейных отношений и б) индивидуальными особенностями членов. К семейным ресурсам относят: сплоченность семьи, гибкость взаимоотношений



между родственниками, среднюю степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, открытость в восприятии окружающего мира, т. е. несклонности игнорировать какую-либо часть информации о нем.

Семья, как очень сложный организм, выполняет множество функций: воспитательных, хозяйственных, экономических, бытовых и т. д. Но без сомнения главной выступает коммуникативная функция. Важно сделать одно дополнение: общение в семье должно быть эмоционально, чувственно насыщенным. Психологическая поддержка без эмпатии, эмоционального включения, без тепла неэффективна, а по сути, и не представляет собой эмоциональную поддержку. Семья без эмоциональной теплоты в общении превращается в группу, ведущую общее хозяйство, в нечто схожее с кооперативом. У взрослых членов семьи может хватить психологической устойчивости для выживания при таком укладе межличностных отношений. Но развитие детей непременно станет дефицитным, они не будут обладать необходимой психологической устойчивостью, резистентностью к негативному влиянию сверстников и взрослых, будут иметь повышенный риск оказаться в плену той или иной психологической зависимости.

Личность является одновременно феноменом и индивидуальным, и социальным бытием. Внутренняя гармония невозможна без гармоничных связей с социальным окружением, без удовлетворяющего личность социального бытия. В свою очередь гармония межличностных отношений предполагает согласие индивида с самим собой, настроенность (а не расстроенность) внутреннего мира личности. Центральную роль в таком настраивании выполняют чувства, прежде всего чувства, регулирующие межличностное взаимодействие (интеракционные чувства), дистанцию в общении – сближающие и удаляющие чувства. Гармония межличностных отношений возможна при достаточно выраженных сближающих чувствах, превышающих по силе удаляющие чувства. Чем больше сближающих чувств по отношению к близким, значимым людям, тем полнее, совершеннее гармония личности. Но даже одно сильное удаляющее чувство может разрушить гармонию при выраженных сближающих чувствах.

Желательно, чтобы сближающие чувства по своей силе находились в приемлемом диапазоне, не были излишне сильными. Заостренные отдельные сближающие чувства могут нарушать гармонию. Единство приводит к потере собственной индивидуальности, дружелюбие – к неразборчивости в межличностных отношениях и в оценках людей, добросердечие – к всепрощенчеству (беспринципности), уверенность – к не-

адекватной самоуверенности или уверенности в собственной непогрешимости, собственная значимость – к ощущению собственной сверхценности, гордость переходит в гордыню, признательность – в утрированную благодарность и неадекватное восхваление, уважение – в культовое преклонение и идолопоклонство, любовь – в любовную слепоту (неспособность видеть и воспринимать что-либо иное, кроме объекта любви, фиксированность с обеднением всей гаммы чувств). Это рекомендация применима ко многим ситуациям различных отношений.

В полной мере отмеченное выше относится к семейным межличностным отношениям. Утрата гармонии благоприятного чувственного тона в отношениях в большинстве случаев выступает начальным пусковым моментом для возникновения сначала дисгармонии, затем напряженных, конфликтных отношений и, наконец, может приводить к их полному разрыву.

*Неполную семью подстерегает опасность* смены ролей. По мнению Кемпбелла (2000), это возникает из-за переживаний одиночества, неудовлетворенности, депрессивного настроения или других проблем одинокие родители порой просто не могут относиться к своим подросткам не как к ровесникам. Им хочется доверить собственным детям личные проблемы, которые те еще не готовы осмыслить. Такие родители стремятся стать «лучшими друзьями» своих детей, вместо того чтобы установить должные отношения со своим ребенком. Они жалуются подростку, как они одиноки, несчастны, как с ними несправедливо обращаются. Тогда они перестают выполнять свою роль, потому что именно родители должны удовлетворять потребности ребенка или подростка в поддержке взрослого, а не наоборот. Если происходит смена ролей, это приносит только вред, мешая нормальному развитию подростка.

Родители, независимо от того, есть у них жена (муж) или нет, должны всегда быть именно родителями, т. е. являться опорой для своих подростков. Если родители меняют это естественное положение вещей и ждут от детей эмоциональной поддержки, то причиняют им вред. Родители должны искать поддержки где угодно, но только не в своих детях.

Теряя поддержку, дети чувствуют себя незащищенными и легко поддаются дурному влиянию. Нельзя использовать детей или подростков в качестве той самой жилетки, в которую можно поплакаться. Можно спрашивать их мнения или совета не с целью переложить на них принятие решения, но не следует просить их, чтобы они облегчили страдания. Также родители не должны быть постоянно строгими с подрост-

ками, особенно если психологически зависят от них и нуждаются в их эмоциональной поддержке. Первая родительская обязанность состоит в том, чтобы дети чувствовали себя нежно любимыми, вторая же обязанность – быть для них авторитетом и воспитывать их с любовью.

## **2.2. Общие рекомендации по гармонизации семейных отношений**

В этом разделе собраны рекомендации, которые психолог может адресовать человеку, не имеющему психологического образования, но желающему повысить свою психологическую и психогигиеническую компетентность.

### **Рекомендации для супругов**

1. Не уходите от общения. Для семейных отношений общение самоценно независимо от его информационной насыщенности в том смысле, что актуальность и важность темы разговоров имеет второстепенное значение.

2. Делайте подарки родственникам. Приятная мелочь подтверждает то, что вы помните о них и хотите чем-то выразить свое доброе отношение. Частые небольшие подарки лучше, чем изредка – дорогие. Получив дорогой подарок, люди могут начать раздумывать, к чему бы это. Большое значение имеет улыбка, с которой вы вручаете подарок.

3. Если «запутаетесь», с кем какие отношения нужно устанавливать, то стоит придерживаться такой линии в поведении: быть просто внимательным к каждому, вежливым со всеми. Возможно, кому-то из родственников покажется, что вы должны различать степень родства. Вероятно, выдерживая такую линию, вы не будете соответствовать чьему-то представлению об идеальном родственнике (зяте, шурине и т. д.). Но, во-первых, сколько родственников, столько и идеальных образцов – они у всех свои. Во-вторых, умные родственники не упрекнут человека в том, что он не идеален.

Может быть, необходим и твердый стиль общения, «одетый в обходительность, держащий уважительный наклон и галантно приподнятую шляпу, сшитую из учтивости».

4. Родители женатых (замужних) детей не ошибутся, если предположат, что молодые наделают немало ошибок. О будущих ошибках стоит предупреждать, но не стоит тратить все силы, чтобы убедить детей отказаться от своего намерения, – слишком велика вероятность, что они поступят по-своему. В раздумьях о том, сколько ошибок они уже сдела-

ли, полезно делить время размышлений между перечислением ошибок и попытками представить всю историю человечества, страны, семьи, в которой не было бы ни одной ошибки.

5. Страстное желание предостеречь молодоженов от возможных ошибок или то, что вы хотите помочь молодой семье, делаете какие-то добрые дела – не основание для того, чтобы поучать невестку или зятя.

6. Нормальные супружеские отношения – отношения сплоченные, о чем и гласит пословица: попытка договариваться о каких-то совместных действиях втайне от другого супруга (в обход его) обычно бесполезна или вредна для взаимоотношений и между супругами, и между родственниками. Проявление заботы только о своем чаде, а не о семейной паре, также не будет способствовать установлению благоприятных отношений ни между супругами, ни в вашей расширенной семье.

7. Бабушки и дедушки могут многое, но не все. Благодаря их стараниям ребенок может продвинуться в повышении интеллекта, развитии навыков общения, в укреплении здоровья, во многом другом. Однако, например, для эмоционального развития ведущее значение имеет контакт с матерью, в этом ее никто и ничто не может полноценно заменить. Именно эмоциональная зрелость ребенка определит в дальнейшем психологическую устойчивость его личности, его душевное здоровье. Интенсивного общения при редких встречах с ребенком вряд ли будет достаточно для развития гармонии его чувств. Для гармоничного эмоционального развития ребенка имеет значение проведенное им с матерью время (время само по себе), каждый час которого значим для этого сложного процесса.

8. Не отбрасывайте личные интересы, живя для детей, не забывайте о себе. Жить только для детей благородно, но это имеет обратную сторону – ограничивает свободу, и вашу, и детей. Это также ставит вас в большую зависимость от детей (прежде всего – эмоциональную), а их «приковывает» к родителям, ограничивает их самостоятельность, свободу самораскрытия и самоопределения в жизни, что может вызвать чувство неудовлетворенности.

К наиболее неадекватным представлениям о супружестве стоит отнести взгляды, ожидания, что любовь, возвышенные переживания, желания как можно больше быть вместе все наладят и семейная жизнь будет легкой и приятной. Такие ожидания и установки следует отнести к проявлениям психологической некомпетентности. Длительные супружеские отношения невозможны без терпения, стараний, труда, порой тя-

желого труда. Супружество предполагает ответственное исполнение многих супружеских обязанностей. Сейчас многие браки возникают с установкой «поживем–увидим», т. е. попытаемся жить в браке, а если не получится, то расстанемся, найдем нового партнера. По мнению Р. Кемпбелла (2000), ни один брак, основанный на таком принципе, не может быть удачным.

Большое заблуждение считать, что с любовью связаны только положительно окрашенные переживания. Среди них могут быть также раздражение, тревога, страх. Даже во взаимной любви близкий человек вызывает иногда враждебные чувства, например, когда вы осознаете свою зависимость от него.

Неправильная интерпретация иногда возникающих негативных чувств по отношению к партнеру приводит порой к неблагоприятным последствиям. Например, человек может начать по-новому смотреть на отношения, искать качества партнера, которые являются причиной возникновения негативных чувств, либо может начать вытеснять эти чувства, что все равно будет оказывать разрушающее влияние, поскольку вытесняемые чувства сами по себе не исчезают. Не надо бояться осознавать их, и если вы их обнаружите у себя, не торопитесь переоценивать партнера или винить и упрекать себя.

Для преодоления такого рода осложнений в отношениях необходимо развивать свои умения общаться, устанавливать и поддерживать глубокие отношения. Не жалейте добрых слов. Не прерывайте общения даже тогда, когда супруг не разделяет ни вашего мнения, ни желаний или вы уверены, что он не прав. Прерывание общения – неэффективный метод воздействия на человека. Без достаточно полного эмоционального контакта в семейных отношениях пропадает близость. При разногласиях делайте первый шаг сами и встречайте по-доброму шаг, сделанный навстречу вам, иначе можете слишком поздно понять, что выигрыш в действительности был проигрышем.

*Слушать и слышать – главное правило предупреждения и разрешения конфликтов.*

Постарайтесь научиться *вместо критических замечаний* «в лоб» объяснять, как вы цените то качество в супруге, которое редко проявляется. Например, если он скуп, при удобном случае расскажите, как значимо для вас такое человеческое качество, как щедрость.

Старайтесь *создавать равноправные отношения*, в которых «затраты» и «выгоды» каждого равны. Иначе и у тех, кто считает, что «выга-

дывает», и у тех, кто считает, что «тратит», возникнет пессимистическое восприятие развития отношений. Чувства вины и неуверенности, появляющиеся при восприятии себя как «эксплуататора», почти столь же разрушительны для эмоциональных отношений, как и агрессия, связанная с ощущением себя «эксплуатируемым». «Нельзя любить ни того, кого боишься, ни того, кто тебя боится» (Цицерон).

Не ставьте цель «вырастить из двух личностей одну общую». Развитие семейных отношений будет более полноценным при успешном развитии индивидуальности каждого из супругов. *Говорите о своей любви, не скупитесь на комплименты.* Не скрывайте своей радости, восхищения, благодарности, которые дарит вам общение с любимым человеком. Делайте это, даже если считаете, что все чувства «написаны на вашем лице».

*Ревность оказывает разрушительное действие* на отношения близких людей. Создавайте условия, чтобы это чувство не появлялось:

- не давайте повода для ревности;
- будьте откровенны, искренни, говорите о своих чувствах;
- проявляйте больше терпимости.

При ухудшении супружеских отношений в поведении супруга можно заметить такие особенности.

- Партнер говорит, что вы напоминаете его предыдущую любовь (первую, последнюю).
- Супруг часто вспоминает прежнюю жизнь и сравнивает с теперешней.
- Супруга стали раздражать те вещи, на которые он раньше не обращал внимания.
- Супруг начал заглядываться на других.

### **Отношения с мужем**

• Не считайте абсолютной истиной, что муж должен находить привлекательной только вас, и никого больше. Нет ничего опасного в том, что ваш муж считает и других женщин привлекательными. Можно лишь навредить себе, если кричать на него или требовать, чтобы он не смел смотреть или разговаривать с ними. Лучше в таких ситуациях отвлечь его внимание и переключить на себя. Старайтесь, чтобы проведенное вместе время рождало приятные чувства и воспоминания.

• Не подвергайте сомнению компетентность мужа, даже когда он ничего не понимает в предмете разговора. Оцените его желание принять участие в разговоре.

- Не критикуйте мужа при других людях, особенно в присутствии детей.

- Не контролируйте мужа, не заглядывайте в его портфель, заветные уголки.

- Не приглашайте неприятных мужу гостей.

- Будьте активнее и раскрепощеннее в постели. «Любовь, желающая быть только духовной, становится тенью, если же она лишена духовного начала, то она пошлость» (Г. Сенкевич).

- Готовьте для мужа его любимые блюда.

### **Отношения с женой**

- Будьте вежливы по отношению к жене, и в важном, и в мелочах. Говорите спасибо за обед. Невнимание к просьбам жены не раз приводило семьи до развода.

- Обращайте внимание на внешность жены, немедленно хвалите новые наряды, прическу, отмечайте ее вкус даже, если затрудняетесь в оценке новшества. Не стоит подчеркивать недостатки. Если достоинства новинки сомнительны, женщина обычно это и сама чувствует.

- Время от времени дарите цветы или что-нибудь приятное без определенного повода.

- На первый танец приглашайте свою жену.

- В присутствии жены не оглядывайтесь на других женщин и уж, конечно, не «распускайте перья» перед какой-нибудь особой. Не рассказывайте жене о том, что на работе есть женщина, которая испытывает на вас силу своих чар.

- Никогда не употребляйте аргументы типа: «Я зарабатываю, поэтому я требую...»

- Разговаривайте с женой, а не только рассказывайте ей о своих делах.

**Сохранение супружеских отношений.** Длительность состояния всепоглощающей влюбленности индивидуальна. Один способен быть стайером на этом пути, другой не только не испытывает напряжения, но и тянется к этому состоянию как к наркотику, третьего влюбленность выбивает из равновесия и истощает.

*К угасанию любви приводит «негативная адаптация»,* которая проявляется в ослаблении чувств из-за привыкания, уменьшения ответственности личности супруга. Во многих языках мира слова «любовь» и «познание» близки по смыслу. Вряд ли это случайно. Негативная адаптация ослабляется, если супруги постоянно развиваются духовно, успешно самореализуются, умеют предотвратить пресыщение друг дру-

гом – спокойно принять временные разлуки, отдых или досуг без супруга и т. д. Активная творческая жизнь делает человека и его отношения другими. Меняйте в меру способностей и применительно к текущей ситуации стили супружеского поведения.

**Ритуалы и привычки.** Уместно вспомнить притчу о супругах с большим стаже совместной жизни. Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже более пятидесяти лет я не ел нижнюю половину хлеба, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь».

Семейные ритуалы и привычки полезно открыто обсуждать и пересматривать. Ритуал – некоторая совокупность привычных действий. Это не просто привычка, а нечто большее. Форма ритуального действия несет в себе символическое содержание, имеющее личностное значение для вовлеченных в него людей. Семейные ритуалы дают возможность наиболее полного удовлетворения естественной человеческой потребности совместного бытия и совместного переживания – со-бытия и со-переживания.

Праздники, карнавалы, шествия, танцы, совместная трапеза удовлетворяют эту потребность, дают широкий спектр интенсивных и приглушенных эмоций, оказывают благотворное психологическое воздействие на всю сферу чувств и эмоций. Ритуалы создают схожее эмоциональное состояние у всех участников, способствуют возникновению чувства общности в семье, сплавляют группу, позволяют человеку ощутить свою принадлежность – семейную, этническую, национальную.

В ритуалах передаются ценностные ориентации и традиции семьи. Без этого нормальное развитие личности затруднено. Опыт семейного поведения является в дальнейшем основой для развития умений строить свою семью.

Рождение ребенка, совершеннолетие, вступление в брак, смерть являются особенно важными для человека событиями, сопровождающимися насыщенными, интенсивными переживаниями. Для того чтобы



принять их сердцем и умом, нужна большая внутренняя работа. Ритуал, с одной стороны, помогает пережить значимое событие («внутренне переработать» его), с другой стороны, уравнивает интенсивную внутреннюю работу равноценным объемом внешней поведенческой активности. Это позволяет сохранить душевное здоровье в самые тяжелые моменты жизни.

Существенное значение имеет накопленный опыт поведения не только во время больших семейных событий. Совместное проведение отпусков, воскресных прогулок, празднование дней рождения, окончания учебного года, обеды и ужины в полном составе создают неповторимую атмосферу семьи, укрепляют ее прочность.

Американский психотерапевт, семейный консультант Вирджиния Сатир считает следующие *компоненты в семейной инженерии* обязательными:

- Чаще пересматривайте жизнь вашей семьи в целом, чтобы установленные порядки не устарели и соответствовали реальному положению вещей. Это можно сделать так:

- есть вместе и составить список дел;

- выбрать наиболее подходящего члена семьи для каждого конкретного дела;

- после обсуждения принять сообща решение о распределении дел, стараясь избегать приказного тона.

- Выкраивайте время для ежедневного общения всей семьей.

- Осознавайте, что невозможно требовать от другого, чтобы он хотел того же, что и ты, чтобы испытывал те же чувства.

- Каждый должен уметь распоряжаться своими вещами и сам решать, как и когда ими могут пользоваться другие.

*Главное, что нужно помнить в семейном общении:*

- 1) испытывая чувство любви и признательности, выражать его;

- 2) сообщать о своих негативных эмоциях, жалобах, беспокойствах;

- 3) устранять непонимание в том, что было сказано, в том, что происходит;

- 4) делиться новостями;

- 5) рассказывать о своих надеждах, мечтах, желаниях.

**Опасности измен.** У славян было поверье, что любимое занятие чертей – соблазнять женщин. Стоит заскучать молодой женщине по ушедшему на заработки мужу, как бесы готовы помочь справиться со скукой, себя для утех предложить. Пользуясь способностью менять об-

лик, соблазнять, черти добиваются немалых успехов в искусстве совращения. Иногда черти были не рады своей прыти – опрометью убежали от сварливых и бедовых баб.

Мужчинам приходилось опасаться русалок, охочих до плотской любви. Обольщали они песнями и неземной красотой – бледнолицые, с бездонными глазами, с телами настолько нежными, что их можно было пронизать взором. Из их объятий смертным не удавалось вырваться, жены оставались брошенными. Летом, начиная с Троицына дня, русалки оставляли речные и озерные омуты и выходили на землю. Тогда уже их нужно было опасаться не только рыбакам и корабельщикам. Разумеется, современные взгляды на опасность супружеской измены отличаются от старинных поверий.

По социологическим данным внебрачные связи чаще всего объясняются *неудовлетворенными сексуальными потребностями*, отсутствием сексуальной гармонии в паре, а не недостатками духовного общения. Большой частью эти потребности удовлетворяются со случайными, малознакомыми партнерами или в недолгих связях с давними знакомыми, сослуживцами. К внебрачным связям подталкивает также неудовлетворенность эмоциональной стороной отношений в браке (невнимание, холодность, грубость супруга).

Частые причины побочных романов:

- потребность в сексуальном разнообразии или удовлетворении любопытства;
- возбуждение от атмосферы случайной встречи;
- ускорение наступления кризиса при неудовлетворительных взаимоотношениях;
- потребность в психологической компенсации: при снижении самоуважения, в случае неудачной карьеры или при желании отомстить партнеру, который был неверен;
- поиски совершенной любви, идеального партнера.

Потребность в сексуальном разнообразии, удовлетворении любопытства отразилась в соответствующих традициях многих стран, в днях «свободной любви». Супружеская измена в эти дни не считается грехом. Мужчины и женщины вступают в сексуальные отношения с теми, к кому испытывают симпатию, или даже с незнакомым человеком. Возможно, кому-то эти дни позволяют понять, что вся сладость некоторых плодов в том, что они запретные.

Возможно, дни «свободной любви» рассеивают в некоторой степени монотонию в сексуальных отношениях. Люди весьма различны в своих предпочтениях: в стремлении к постоянству и безопасности или в жажде испытывать новые ощущения, рисковать. И относится это не только к сексу. Одни чувствуют себя комфортно, когда ситуация достаточно привычна и предсказуема. Другим свойственна неодолимая тяга к разнообразию, поиску, сравнению. Такое поведение в большей степени направляется потребностью в острых ощущениях, чем потребностью собственно в сексе.

Внебрачный секс опасен не только для супружеских отношений, но и для здоровья. Например, инфаркт достоверно чаще происходит во время полового акта с любовницей, чем на супружеском ложе. Многие из супругов оправдывают свои связи тем, что испытывают с любовником много приятных чувств, особенная теплота общения помогает им снять стресс, злость, усталость, почувствовать себя любимым человеком. Любовники чаще всего не претендуют на большее, чем получение эмоционального удовлетворения от физической близости.

Немало молодых женщин, поддерживающих связь с женатым человеком, надеются на заключение с ним брака. По статистике, более половины супружеских пар, в которых один из супругов или оба допускали измену, не развелись и остались в браке. И всего лишь десятая часть тех, кто развелись, вступили в брак со своим любовником.

**Как избежать осложнений.** Как себя вести, чтобы, имея побочные связи, нанести меньше вреда своим постоянным отношениям?

- Не рассказывать о своей интимной жизни и эмоциях ни постоянному, ни временному партнеру.
- Не оправдывать свое поведение, сосредоточиваясь на недостатках, ошибках основного партнера.
- Избегать эмоциональных кризисов дома, не пренебрегать домашними обязанностями.

То, что ваш постоянный партнер спокойно воспринимает вашу побочную связь, свидетельствует об отсутствии глубоких отношений с ним.

Соблазн измены подстерегает как мужчин, так и женщин. Но изменой семейные проблемы не решаются. Измены можно избежать, если с самого начала семейной жизни мужчина и женщина будут стремиться стать друг для друга и мужем (женой), и любовником (любовницей), и другом, и единомышленником, и помощником.

**Если вы подозреваете измену.** В случае, если вы подозреваете измену, *не платите той же монетой*. Ни успокоения, ни радости это не принесет. Флирт предполагает способность к раскованному, свободному поведению, к игре, а если вас гложет ревность, обида, то едва ли ваше эмоциональное состояние такое, которое подходит для флирта. «Горе только рака красит». Подарить кому-нибудь телесную радость при желании вы сможете позже, но пока переживания не остыли, это будет, скорее всего, «нескладно», и вы только ухудшите свое состояние. Кроме того, стоит еще раз подумать – а если в доказательствах неверности есть ошибка или подлог? Немало семей распалось из-за надуманных подозрений в неверности мужа или жены.

Не привлекайте родственников, особенно детей, к «перевоспитанию» заблудшего: польза от их участия вряд ли будет, а отрицательные последствия весьма вероятны. Если у изменника и возникнет чувство вины, то вряд ли оно будет способствовать его исправлению. Довольно распространен миф о том, что чувство вины облагораживает личность и отношение к другим людям. На самом деле это чувство разрушает отношения.

Поразмышляйте еще раз, стоит ли с партнером рвать отношения (прогнать его, вышвырнуть...). На чем покоится уверенность, что следующий (другой вместо него, нее) или ты сам «ни с кем, никогда, нигде...»? Может быть, вы сами сделали многое, чтобы испортить отношения, подтолкнув своим поведением искать любовных приключений?

**Как относиться к неверности.** Как себя вести с «заблудшим», если вы не хотите разрыва отношений? Нельзя бежать сразу по двум тропинкам, невозможно плыть в одной лодке по двум рекам. Также невозможно удержать супруга, осыпая его упреками и обвинениями, ставя ультиматумы. Сначала надо удержать, а потом... – а потом подумать, что такое перевоспитание и каким оно может быть.

Для сохранения отношений стоит попробовать исправить те ошибки, которые вы допускали. Затем заняться собственным развитием и совершенствованием. Изменения в себе – наиболее продуктивное направление влияния на партнера. Постарайтесь не тратить время на раздумья об изменнике, направьте силы на саморазвитие. Это будет лучшим наказанием изменнику. Если же отношения все-таки окажутся разорванными, то вы не потеряли напрасно силы и время, поскольку решали серьезные задачи самосовершенствования. Вы повысите самооценку и тем самым – свою притягательность. К несчастью или к счастью произошел разрыв – ответ даст только время.

При разрыве отношений возможно возникновение депрессивного состояния. Вероятность появления этого состояния и его глубину можно и нужно уменьшить. Стоит помнить, что тот, кто способен трезво оценить свою роль в произошедшем, кто принимает на себя ответственность за разрыв, лучше адаптируется к расставанию, чем избегающие ответственности.

### **2.3. Гармонизация детско-родительских отношений**

В детском возрасте обнаруживается много факторов риска, создающих реальную опасность для потери психического и физического здоровья. Студентами педагогического факультета Калининградского государственного университета под руководством преподавателей кафедры педагогики начального обучения в 1995–1996 гг. было обследовано 210 детей девяти-десятилетнего возраста – учащихся школ г. Калининграда. Цель обследования заключалась в выяснении обнаружения компонентов саногенного и патогенного мышления у детей. В результате выявлено, что наиболее яркими формами патогенного мышления являются:

- внутренняя агрессия (19,5 %);
- возбуждение с навязчивыми действиями (18,6 %);
- растерянность в чувствах (17,8 %);
- вербальная агрессия (13,8 %);
- обида (13 %).

В наибольшей степени повинны в том, что в поведении детей проявляются элементы патогенного мышления:

- мать (20,7 %);
- отец (8,2 %);
- друзья (7,9 %);
- брат, сестра (4 %);
- учитель (3,5 %).

Самыми значимыми причинами несформированности у детей саногенного мышления являются:

- успокоение отрицанием (88 %);
- использование слов-«должников» (82 %);
- негативная критика (79 %);
- «допросы» (66 %);
- оскорбительные прозвища (60 %);
- угрозы (53 %).

Кроме того, выявлено, что мальчики более склонны к патогенным формам мышления по сравнению с девочками.

Ситуация утяжеляется неблагоприятными тенденциями развития отношений родителей и детей в подростковом возрасте в современном российском обществе. О.А. Карбанова выделяет следующие особенности этого развития:

- снижение уровня позитивного интереса со стороны матери на фоне высокой враждебности, т. е. амбивалентность эмоционального принятия подростка со стороны матери;
- возрастание показателей враждебности со стороны отца;
- недостаточное участие отца в воспитательном процессе (снижение директивности и возрастание автономности);
- замещение реальной помощи, заботы и поддержки со стороны матери формально-директивным стилем воспитания;
- высокая степень непоследовательности и противоречивости поведения матери и отца.

### **2.3.1. Факторы риска невротических расстройств у детей**

А.И. Захаров в ряде своих трудов рассмотрел широкий круг вопросов происхождения неврозов у детей, предупреждения отклонений в поведении ребенка и развитии его личности, психотерапии неврозов у детей и подростков. Обратимся к факторам риска, имеющим непосредственное отношение к предмету психогигиены.

**Неблагоприятная жизненная ситуация.** Факторами жизненной ситуации, усиливающими риск возникновения неврозов, выступают ошибки в воспитании, конфликты, жизненные трудности и невзгоды, сложность адаптации к некоторым сторонам действительности и т. д. Совокупное влияние ряда неблагоприятных жизненных обстоятельств нередко играет роль ключевого психотравмирующего фактора.

В первые годы жизни неблагоприятное воздействие оказывают такие одновременно или близко происходящие во времени психотравмирующие события, как помещение в больницу без матери, начало посещения яслей или детского сада, рождение брата или сестры с переключением внимания матери на младшего ребенка. Все это может происходить на фоне конфликтов в семье и развода, испугов и шоковых переживаний, включая несчастные случаи и операции. К травмирующим обстоятельствам должны быть отнесены жесткая борьба родителей с упрямством детей и их нежеланием много есть, принудительное укладывание

спать днем, непоследовательное и контрастно-противоположное отношение со стороны разных взрослых, частые заболевания и изоляция от общения со сверстниками, эмоциональное выделение одного из детей в семье, неучастие отца в воспитании или его отсутствие, дефицит любви со стороны матери при ее раздражении и беспокойстве, избыточные требования большого количества взрослых, чрезмерная опека и т. д.

В результате неблагоприятного стечения жизненных обстоятельств и большого количества аффективно заряженных переживаний происходит реактивное заострение эмоциональной чувствительности ребенка. Слияние эмоциональной неустойчивости, беспокойства, ранимости и уязвимости «Я» создает повышенную сензитивность. Сензитивные дети часто волнуются, обижаются и плачут. Заметно, что они плохо переносят любые огорчения, ожидания, склонны к понижению настроения и печали. Они испытывают повышенную потребность в безопасности, любви и сочувствии, но не могут ее реализовать из-за сложившихся обстоятельств и, главное, отсутствия поддержки со стороны родителей. Состояние длительной эмоциональной неудовлетворенности и психической напряженности возникает вследствие хронической психотравмирующей жизненной ситуации.

**Психическая травма.** Это более конкретное понятие, чем неблагоприятная жизненная ситуация или стечение обстоятельств, которые в отличие от психической травмы не всегда осознаются и переживаются, но, как и психическая травма, выступают в качестве психогенного фактора при неврозах.

Психическая травма – это аффективное отражение в сознании индивидуально значимых событий жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное в целом действие. Переживание психической травмы у каждого индивидуально. Вместе с тем есть много общего, что способно вызвать аффективно заостренное переживание, если рассматривать его с этического-нравственных позиций эмоционального отклика при испугах и угрозах, внезапных потрясениях, блокаде значимых потребностей, невосполнимых потерях и утратах.

Констатация психической травмы означает не только наличие отрицательных эмоций, но и отсутствие их отреагирования. Психическая травма не всегда «видима», т. е. проявляется в поведении, особенно у детей с импрессивным, внутренним характером переработки эмоций. Далеко не всегда психическая травма как эмоциональное потрясение, испуг

сохраняется в памяти в последующие годы. Здесь срабатывает защитный механизм вытеснения или амнезии психотравмирующих событий.

Особое значение могут иметь психические травмы, связанные с пребыванием в больницах без матери в первые годы жизни, большим количеством болезненных процедур и неправильным поведением персонала этих учреждений, игнорирующих повышенную эмоциональную чувствительность и впечатлительность детей, привязанность к матери. Психические травмы возникают, если персонал не оказывается на должной высоте и нередко, как и в других детских учреждениях (в первую очередь это относится к случайным лицам, работающим нянями), прибегает к наказаниям, угрозам и осуждениям в отношении «строптивых» детей, не способных быстро уснуть днем, есть «сколько положено» и все время стремящихся домой, к матери. А.И. Захаров относит к типичным случаи, когда детей младшего дошкольного возраста в качестве наказания закрывают в туалет, ставят в темную комнату, пугают тем, что мать не придет и оставит их, и т. д. Поскольку эти ситуации приходится на возраст максимальной чувствительности к страхам замкнутого пространства, темноты и одиночества, то часто становятся источником психической травматизации детей.

Психическая травма не всегда детерминирована внешними неблагоприятными обстоятельствами или событиями. В школьном возрасте, особенно в подростковом, она созвучна тягостным, неразрешимым переживаниям, измененности и ущербности «Я», неприспособленности и беззащитности, неприятию сверстниками, убежденности в отличиях от них по типу «я не такой, как все». Во многих случаях причины можно найти в тех или иных недостатках воспитания, акцентуациях характера родителей и отношениях в семье, влияющих, как и психическая травма, на происхождение внутреннего конфликта при неврозах.

**Нервно-психическое напряжение.** В неврологии это более широкое понятие, чем внутренний конфликт, поскольку напряжение образуется из более многочисленных источников и не всегда связано с определенными мотивами. Напряжение, появляющееся в результате неправильного воспитания и конфликтов, нередко имеет тенденцию к нарастанию с возрастом детей. Патогенно прежде всего блокирование активности, отсутствие эмоционального отреагирования, чрезмерная стимуляция возможностей и воспитание в целом, не соответствующее особенностям темперамента, характера и формирования личности.



Патогенные ситуации воспитания и взаимоотношений в семье не обязательно осознаются как травмирующие, но тем не менее способствуют развитию психического напряжения. К тому же оно может возникнуть и в результате психологического заражения или индукции – непроизвольного усвоения нервного состояния взрослых и сверстников, с которыми ребенок находится долгое время в непосредственном и тесном общении. Это характерно для эмоционально чувствительных, непосредственных и впечатлительных детей, которые впитывают эмоциональное состояние близких и значимых лиц, сопереживая, сочувствуя или подражая, идентифицируясь с ними. Срабатывают здесь также и психологические механизмы высокой эмоциональной запечатлеваемости, избирательной внушаемости, привязанности и любви.

О хронической психотравмирующей ситуации как об источнике напряжения следует говорить при наличии неразрешимых для детей переживаний, составляющих содержание внутреннего конфликта. На этом фоне дополнительно действующие психические травмы – эмоциональные потрясения – усиливают патогенность жизненной ситуации, поскольку ребенок не может справиться с ними, пережить их.

Вместе с внутренним конфликтом, проблемами общения и неблагоприятным течением жизненных обстоятельств это позволяет говорить о появлении неудачного, травмирующего жизненного опыта или состояния хронического дистресса как основного источника патогенного напряжения при неврозах. Положение осложняется тем, что дети с неврозами не могут из-за своего ограниченного и уже психогенно деформированного жизненного опыта, условий воспитания и отношений в семье эмоционально отреагировать накапливающееся нервно-психическое напряжение. Они вынуждены подавлять его, что превышает предел адаптационных возможностей и изменяет еще больше нервно-психическую реактивность организма. При этом происходит непродуктивная затрата психофизиологических ресурсов и возможностей, их дальнейшее перенапряжение и болезненное ослабление в целом.

Следствием хронического психического напряжения будет нарастание церебральных астенических расстройств, фиксирующих переживания и затрудняющих дальнейшее восстановление нервно-психических сил. Одновременно уменьшается психическая толерантность к продолжающемуся воздействию стрессовых факторов, нарастают беспокойство и эмоциональная неустойчивость, появляются или усиливаются сомати-

ческие нарушения, снижаются общая выносливость и сопротивляемость организма. В совокупности это позволяет говорить о появлении развернутой клинической картины невроза.

### **2.3.2. Эмоциональный контакт родителей и детей как протективный фактор**

Особое значение А.И. Захаров придает формированию и поддержанию эмоционального контакта родителей и детей, рассматривая его как важнейший фактор предупреждения невротических расстройств у детей.

Эмоциональный контакт – одно из условий нормального психического развития, формирования характера и личности. Проблемы эмоционального контакта с родителями у детей, которые впоследствии заболевают неврозами, обусловлены прежде всего гиперсоциальной направленностью личности матерей в виде гипертрофированного чувства долга, обязанности, повышенной принципиальности, трудности компромиссов. С одной стороны, эти матери много опекают и тревожатся, а с другой – поступают излишне правильно, но, что называется, без души. Часто они не идут вовремя навстречу, стремятся излишне пунктуально выдерживать режим дня, без конца читают мораль и считают детскую возню, смех и веселье пустым времяпрепровождением.

Привязанность детей к родителям (прежде всего к матери) формируется в условиях достаточно теплого, продолжительного и тесного контакта матери с ребенком. Осознанные проявления привязанности у эмоционально чувствительных детей при неврозах и в норме заметны с 7-месячного возраста, когда выражено беспокойство даже при непродолжительном отсутствии матери. Это указывает как на возникновение лежащего в основе привязанности чувства общности, единства с матерью (категория «мы»), так и на развитие первичных групповых или социальных отношений. Вместе с тем факт реагирования на отсутствие матери показывает, что ребенок ощущает себя в чем-то отличным от нее, когда остается один, не чувствуя поддержки и заботы. Подобная дифференциация свидетельствует о зарождении чувства «Я» как осознанного восприятия себя.

Выраженное беспокойство в отсутствие матери может отчетливо проявляться в возрасте с семи месяцев до двух с половиной лет у девочек (в норме до двух лет) и до трех лет у мальчиков (в норме до двух с половиной лет) и быть максимально представленным при помещении в боль-

ницу (без матери) и ясли. В возрасте восьми месяцев при неврозах и в норме возможен выраженный страх при появлении незнакомых взрослых. Ребенок при этом прижимается к матери. Создается впечатление, что он как бы подчеркивает привязанность к матери, будучи неспособным поделить ее с другими, особенно пожилыми и незнакомыми женщинами, отличными от сформировавшегося у него эмоционального образа матери.

При неврозах и в норме чувство привязанности достигает своего выраженного развития к двум годам. В это же время активно представлено формирование «Я». Не случайно, что развитие привязанности к матери и чувства «Я» идет параллельно. Мать в это время нужна ребенку как опора, как образ уже сложившегося «Я», как источник удовлетворения эмоциональных потребностей. Поэтому спокойное, без лишней суеты, уверенное, последовательное и в то же время заботливое, любящее отношение матери вместе с нарастающей потребностью в подражании отцу (у мальчиков) способствует стабилизации чувства «Я» и постепенному уменьшению чрезмерной зависимости от родителей.

Этого не происходит при неврозах, поскольку мать часто находится в состоянии эмоционального стресса и не может являться опорой или источником безопасности для ребенка. Скорее, она представляет источник повышенного беспокойства, особенно когда испытывает невротически обусловленную тревогу одиночества или навязчивый страх возможного несчастья с ребенком. Тогда, чрезмерно опекая ребенка, она в буквальном смысле слова «привязывает» его к себе, делая рабом собственного настроения, не отпуская от себя ни на шаг и тревожно предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает каждый раз все большее беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность, зависимость, «цепляние» за мать и подобные им черты поведения в первые годы жизни детей. Потребность в привязанности нарастает при наличии невропатии и травмирующего опыта разлук с матерью. В итоге, можно говорить о формировании так называемой невротической привязанности, основанной на тревожности матери и аффективно заостренной потребности детей в безопасности.

Более выраженная, чем в норме, привязанность отмечается у детей, испытывающих много страхов, неуверенных в себе, часто болеющих и лишенных поддержки отца. При недостаточной включенности отца в жизнь семьи дети в большей степени привязаны к матери и легче пере-

нимают ее беспокойство. Последнее выражено и тогда, когда ребенок боится отца из-за его грубости, вспыльчивости или излишней строгости. Тогда он стремится получить недостающие тепло и внимание от матери, невротически привязываясь к ней. Подобная ситуация оказывает наиболее неблагоприятное воздействие на мальчиков, поскольку односторонний опыт общения с матерью привносит проблемы в их последующие отношения со сверстниками того же пола.

Как было отмечено выше, центральную роль в семейных отношениях играет их эмоциональное насыщение. В подростковом возрасте эта сторона отношений может иметь критическое значение.

Р. Кемпбелл замечает, что у родителей не так уж много возможностей дать своему подростку почувствовать себя безусловно любимым, и нужно следить за тем, чтобы эта его потребность в любви была удовлетворена. Тогда у него появится способность трезво оценивать себя и контролировать свое поведение. Только в том случае, если подросток действительно чувствует себя безусловно любимым, можно оказывать на него должное воздействие, влияние. Нужно говорить ему о своей любви, но кроме этого он должен видеть и чувствовать родительскую любовь на деле, в поступках и поведении. Кемпбелл дает ценные советы, какие средства могут быть наиболее подходящими для углубления эмоционального контакта с ребенком. К ним относят зрительный и физический контакты.

Недооценка зрительного контакта – довольно частое явление. Многие родители устанавливают зрительный контакт, когда испытывают отрицательные эмоции, когда отчитывают или дают какие-либо приказания. Но его следует поддерживать постоянно, выражать взглядом свое принятие и свою любовь. Поддержание зрительного контакта учит ребенка важной стороне общения с другими людьми. Если он не будет обладать этим навыком, его отношение может быть часто истолковано как недоброжелательное, а поведение – как избегающее.

С повышенным вниманием необходимо относиться к зрительному контакту, инициатива которого исходит от ребенка. Это может являться его тонким намеком на потребность сказать о чем-то важном для него. Ребенок может подойти и заговорить на какие-то поверхностные и ничего не значащие темы. В такие моменты он выглядит очень серьезным, сосредоточенным и заинтересованным в теме разговора, но на самом деле он далек от нее. В это время важно быть терпеливым. Вероятно,

что подросток выжидает момента, когда сможет преодолеть свои защитные реакции, чтобы решиться заговорить о важных и значимых для него вещах. Надо быть осторожным, не спешить и не обрывать разговор, поскольку это обидит его и нанесет вред отношениям. Если запастись терпением и предоставить ему столько времени, сколько ему требуется, разговор «ни о чем» постепенно перерастет в серьезную беседу о том, что его действительно волнует. Разумеется, непременно нужно быть внимательным слушателем.

Частые физические контакты – верный способ дать подростку чувство уверенности, что он вам действительно небезразличен. Этот способ особенно подходит, когда подросток необщителен, угрюм, капризен или упрям. В такие периоды добиться зрительного контакта трудно, а порой и невозможно. Но физический контакт возможен и доступен почти всегда. Вряд ли подросток будет отрицательно реагировать на легкое, мимолетное прикосновение к плечу, спине или руке. Например, если подросток сидит и смотрит телевизор, можно коснуться его плеча, когда проходите мимо – это легко. Обычно он даже не замечает этого, но это фиксирует его мозг. Подобными малыми, но частыми порциями физического контакта можно показать свою неизменную любовь.

Даже когда подросток не расположен к общению, физический контакт может стать средством сообщить ему о любви. Так, пока внимание подростка сконцентрировано на чем-либо постороннем, можно обеспечить ему длительный физический контакт независимо от его настроения и желания. Предположим, что подросток находится в тяжелом душевном состоянии. Надо постараться найти возможность поговорить с ним о чем-нибудь, что отвлечет его от самого себя и привлечет его внимание к чему-то другому. В такой ситуации можно прикоснуться к его руке, спине. Но необходимо чувствовать, как долго он сможет воспринимать это.

Иногда подросток спокойно относится к физическому контакту, а иногда он просто не в состоянии выносить прикосновений. В такие периоды неприятия нужно идти на физический контакт, только когда подросток чем-то увлечен и не заметит его. Даже если его сознание не зафиксирует вашего прикосновения, оно отложится в подсознании и впоследствии поможет ему почувствовать себя уверенным: «Да, мои мама и папа любят меня и небезразличны ко мне, даже когда мне трудно общаться с ними».

### 2.3.3. Агрессивное поведение ребенка

Агрессивность и агрессивное поведение наносят большой вред психическому здоровью. Множеством клинических наблюдений и статистических исследований показано негативное воздействие эмоций гнева и состояний гнева на функционирование всех систем организма. Гнев поглощает огромное количество энергии, лишая человека возможности функционировать продуктивно. Кроме того, гнев в большинстве случаев крайне разрушительно влияет на межличностные отношения, порождая охлаждение, напряженность в отношениях, конфликты, изоляцию.

Проблему контроля гнева ребенка обстоятельно рассматривает Р. Кемпбелл. Он подчеркивает высокий риск такой разновидности агрессивного поведения, как пассивно-агрессивное. Пассивно-агрессивное поведение маленьких детей – неприятная вещь, но пассивно-агрессивное поведение подростков может способствовать трагедии. Нездоровый способ выражения гнева приводит подростков к целому ряду несчастий – от провала на экзаменах до употребления наркотиков, беременности, совершения преступлений и попыток самоубийства. Конечно, есть и другие причины таких поступков, но пассивно-агрессивный стиль реагирования – самый опасный из них.

Некоторые подростки запирают свой гнев внутри, что вызывает психосоматические проблемы: головные боли, язвы внутренних органов, кожные заболевания. Встречаются случаи, когда пассивно-агрессивное поведение настолько укореняется в подростках, что с его помощью они реагируют на любую вызывающую неудовольствие ситуацию, с которой сталкиваются. Это порой доводит их до самоубийства в качестве способа косвенного выражения гнева.

Пассивно-агрессивное поведение очень широко распространено, потому что большинство людей не понимают, что такое гнев, и не знают, как с ним справляться. Им кажется, что в гнeve есть что-то неправильное или греховное, поэтому его следует «вытравлять» из ребенка жесткой, последовательной дисциплиной. Это серьезное заблуждение, поскольку чувство гнева естественно для весьма многих ситуаций. Если подросток сердится и открыто выражает гнев словами, а родитель кричит на него, то подростку остаются только две вещи: не послушаться и «продолжать так говорить» или послушаться и «перестать так говорить». Если он выберет последнее и перестанет выражать свой гнев, то

гнев будет просто подавлен. Он будет жить в подсознании в состоянии неразрешенности, ожидая случая, чтобы позже найти выход через неправильное пассивно-агрессивное поведение. Адресованный ребенку упрек вряд ли приведет к желаемому исходу, так как пассивно-агрессивный ребенок делает все неосознанно и ненамеренно. Его поступки являются частью бессознательного процесса, он не отдает себе отчета в действиях, к которым его часто вынуждают родители.

Есть несколько причин, позволяющих считать пассивно-агрессивное поведение худшим из способов выражения гнева:

- оно легко укореняется, становясь устойчивой формой поведения, присущей человеку на протяжении всей жизни;

- оно может исказить личность человека и сделать общение с ним затруднительным;

- оно оказывает сильное влияние на взаимоотношения человека с другими людьми;

- это одно из поведенческих расстройств, наиболее трудно поддающихся лечению.

Простых приемов управления гневом ребенка не существует. Родители оказывают самое сильное влияние на своих детей, и больше всего на них влияет то, как родители выражают свой гнев. Родительский способ контролировать свой гнев с одной стороны становится для них примером, которому они следуют, а с другой, – воздействует на формирование личности. Недопустимый способ контролирования гнева вредит самооценке детей, мешает им осознать себя как цельную личность, подрывает их способность общаться с другими людьми, умение справляться со стрессами, и в целом – способность существовать в обществе. Неправильное обращение с гневом служит также причиной развития в детях пассивно-агрессивных, антиавторитетных, самоуничижающих установок. Если проблему не решить к семнадцати-восемнадцатилетнему возрасту, то эти установки могут стать глубоко укоренившимися чертами характера.

Прежде чем родители смогут развивать в своих детях умение правильно выражать гнев, им надо взглянуть на себя. Р. Кемпбелл советует родителям для углубления самопонимания не спеша обдумать ответы на ряд вопросов. Приведем некоторые из этих вопросов.

1. Принимаете ли вы на себя ответственность за собственное поведение?

2. Сдерживаете ли вы обещания?
3. Оцениваете ли вы в целом свой характер и уровень зрелости положительно?
4. Как чаще всего вы настроены: оптимистично или пессимистично?
5. Возникают ли у вас трудности из-за приобретенных в детстве и подростковом возрасте установок? Страдаете ли вы из-за последствий событий, причиной которых стали эти установки?
6. Часто ли вы испытываете «неразрешимый» гнев?
7. Нравится ли вы сами себе? Есть ли у вас план продолжения роста?
8. Как вы относитесь к идее получше узнать себя? Наводит ли это вас на мысль о хорошем и интересном приключении или вызывает тревогу, как будто вам что-то угрожает?
9. Проявляете ли вы уважение ко всем членам своей семьи? Справедливы ли вы к каждому из них?

10. Обращаетесь ли вы справедливо и уважительно с теми, кто работает под вашим началом? С людьми в церкви? С друзьями и знакомыми?

Отвечая на вопросы такого рода, родитель может обнаружить, что некоторые черты его личности нуждаются в корректировке. Это нормально. Главное – признать данный факт и иметь готовность работать над тем, чтобы стать более зрелой личностью. Выявив проблемные области, желательно записать их. Затем, не торопясь, подумать, что нужно сделать, чтобы усовершенствоваться или измениться.

Главное помнить, в чем нуждаются все дети, – в *безусловной любви*. Но они также нуждаются, чтобы им помогли выявить чувства и назвать их. Основная причина состоит в том, что часто дети, выражая гнев, на самом деле испытывают другие чувства, например, ощущают себя отвергнутыми, подавленными, одинокими, неадекватными или слабыми. Когда им и так уже плохо, то меньше всего им нужен родительский гнев, который обрушивается на них. Однако внешне эти состояния, переживания ребенок выражает гневом. Порой это вводит родителей в заблуждение, в результате чего они применяют неверную тактику. Так что чем быстрее ребенок научится определять разницу между гневом и другими чувствами, тем скорее он сможет выражать чувства более точно и в более приемлемой форме.



### 2.3.4. Психологическая поддержка подростков с акцентуациями характера

Подростки с психопатиями и акцентуациями характера испытывают большие трудности в адаптации как в широком, так и узком социальном пространстве. Известный советский, российский психиатр А.Е. Личко предлагает ряд советов, позволяющих более успешно осуществлять психотерапевтическую и психологическую помощь, выбирать правильную педагогическую тактику. Он считает, что в период стремительного развития общества, резких экономических и социокультурных перемен, когда общественное, групповое, индивидуальное настроение далеко от оптимального, решение подобного рода задач особенно актуально.

Психопатии – это такие аномалии характера, которые, по словам П.Б. Ганнушкина, «определяют весь психический облик индивидуума, накладывая на весь его душевный склад свой властный отпечаток». Стало общепринятым для диагностики психопатии выделять три критерия: тотальность, относительная стабильность патологических черт характера, их выраженность до степени, нарушающей социальную адаптацию.

В подростковом возрасте эти же критерии служат основными ориентирами в диагностике психопатий. Тотальность патологических черт характера выступает у подростков особенно ярко. Подросток, наделенный психопатией, обнаруживает свой тип характера в семье и школе, со сверстниками и со старшими, в учебе и на отдыхе, в труде и развлечениях, в условиях обыденных и привычных и в самых чрезвычайных ситуациях. Всюду и всегда *гипертимный* подросток кипит энергией, *шизоидный* отгораживается от окружения незримой завесой, а *истероидный* жаждет привлечь к себе внимание. Тиран дома и примерный ученик в школе, тихоня под суровой властью и разнузданный хулиган в обстановке попустительства, беглец из дому, где царит гнетущая атмосфера или семью раздражают противоречия, способный отлично ужиться в хорошем интернате – все они не должны причисляться к психопатам, даже если подростковый период проходит у них под знаком нарушенной адаптации.

Говоря об относительной стабильности, А.Е. Личко указывает на необходимость учитывать три обстоятельства:

1. Подростковый возраст представляет собой критический период для психопатий, черты большинства типов здесь заостряются.
2. Каждый тип психопатий имеет свой возраст формирования. Шизоида можно увидеть с первых лет жизни – такие дети любят играть одни. Психастенические черты нередко раскрываются в первых классах

школы, когда беззаботное детство сменяется требованиями проявления чувства ответственности. Неустойчивый тип выдает себя либо уже при поступлении в школу с необходимостью сменить удовольствие игр на регулярный учебный труд, либо с пубертатного периода, когда спонтанно складывающиеся группы сверстников позволяют вырваться из-под родительской опеки. Гипертимный тип становится особенно ярко выраженным с подросткового возраста. Циклоидность, особенно у девочек, может проявиться с начала полового созревания, но чаще она формируется позже, уже в молодые годы. Сенситивный тип складывается обычно лишь к 16-19 годам, т. е. в период вступления в самостоятельную жизнь с ее нагрузкой на межличностные отношения. Паранойяльная психопатия крайне редко встречается у подростков, максимум ее развития, как известно, падает на возраст 30–40 лет.

3. Существуют некоторые закономерные трансформации типов характера в подростковом возрасте. С наступлением полового созревания наблюдавшиеся в детстве гипертимные черты характера могут смениться очевидной циклоидностью, недифференцированные невротические черты – психастеническим или сенситивным типом, эмоциональная лабильность может заслониться выраженной истероидностью, к гипертимности могут присоединиться черты неустойчивости и т. п. Все эти трансформации могут произойти в силу как биологических, так и социальных (особенности воспитания прежде всего) причин.

Социальная дезадаптация в случаях психопатий обычно проходит на протяжении всего подросткового периода. В силу только особенностей своего характера, а не из-за недостатка способностей подросток не удерживается ни в школе, ни в учебном заведении, быстро бросает ту работу, куда только что поступил. Столь же напряженными, полными конфликтов или патологических зависимостей оказываются семейные отношения. Нарушается также адаптация к среде своих сверстников – страдающий психопатией подросток либо вообще не способен устанавливать с ними контакты, либо отношения бывают полными конфликтов, либо способность адаптироваться ограничивается жестко очерченными пределами – небольшой группой подростков, ведущей аналогичный, большей частью асоциальный образ жизни.

С самого начала становления учения о психопатиях возникла практически важная проблема – отграничить психопатии как патологические аномалии характера от крайних вариантов нормы. Наиболее удачным большинством специалистов признает термин К. Леонгарда «акцентуиро-

ванная личность». Это наименование подчеркивает, что речь идет именно о крайних вариантах нормы, а не о зачатках патологии. Однако правильное, следует согласиться с мнением А.Е. Личко, было бы говорить не об акцентуированных личностях, а об акцентуациях характера. Личность – понятие более широкое, оно включает интеллект, способности, мировоззрение, ценностные ориентации, мотивы и т. д. Характер считается базисом личности, он формируется в основном в подростковом возрасте, личность как целое – уже при повзрослении. Именно типы характера, а не личности в целом описаны К. Леонгардом, именно особенности характера отличают в его описаниях один тип от другого. Для подросткового возраста, во всяком случае, термин «акцентуация характера» является наиболее точным.

При акцентуациях характера его особенности, в противовес психопатиям, могут проявляться не везде и не всегда. Они могут даже обнаруживаться только в определенных условиях. И главное – особенности характера либо вообще не препятствуют удовлетворительной социальной адаптации, либо ее нарушения бывают преходящими. Эти нарушения могут возникнуть или в силу биологических пертурбаций во время пубертатного периода («пубертатные кризы»), или чаще под влиянием особого рода психических травм или трудных ситуаций в жизни, а именно тех, которые предъявляют повышенные требования к «месту наименьшего сопротивления» в характере.

Каждому типу акцентуации характера присущи свои, отличные от других типов «слабые места», у каждого типа своя ахиллесова пята. Например, такого рода психическими травмами и трудными ситуациями могут послужить для характера гипертимного – изоляция от сверстников, вынужденное безделье при строго размеренном режиме, для характера шизоидного – необходимость быстро установить с окружением глубокие неформальные эмоциональные контакты. Если же психическая травма, даже тяжелая, не адресуется к месту наименьшего сопротивления, не задевает этой ахиллесовой пяты, если ситуация не предъявляет в этом отношении повышенных требований, то дело обычно ограничивается адекватной личностной реакцией, не нарушая надолго и существенно социальной адаптации. Наоборот, при акцентуациях характера в отношении некоторых неблагоприятных условий может выступить даже повышенная устойчивость. Шизоидный подросток легко переносит одиночество, гипертимный – обстановку, требующую повышенной активности, сиюминутной находчивости, даже изворотливости.

Акцентуации характера, согласно А.Е. Личко, – это крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Акцентуации характера представляют собой хотя и крайние, но варианты нормы. Поэтому «акцентуация характера» не может быть психиатрическим диагнозом.

Далее приведем те рекомендации, которые дает А.Е. Личко применительно к особенностям каждого вида акцентуации.

Адаптация гипертимного подростка лучше осуществляется в среде, где открываются возможности для реализации его кипучей энергии, инициативы, широких контактов, удовлетворения потребности в разнообразных увлечениях. Общество несколько более старшей по возрасту молодежи полезно для такого подростка. Здесь он готов уступить лидерство, избавляясь от мелочной опеки взрослых. Гипертимных подростков нередко привлекают молодежные трудовые лагеря, общество старших, но молодых товарищей, туристские походы, участие в экспедициях. Трудовые рекомендации должны учитывать особенности гипертимного характера – нужны большой коллектив, разнообразная работа, возможность проявить инициативу, смена обстановки.

Для подростка *неустойчивого* типа желательно твердое, даже властное руководство. Сила и власть – главное, перед чем пасует неустойчивый подросток. Строгий, неукоснительно соблюдаемый режим, неусыпный надзор, страх неизбежного наказания за проступки – все это лучшие гарантии предупреждения нарушений поведения. Семья часто неспособна обеспечить должный постоянный контроль за подростком, особенно с возраста 14–15 лет. Поэтому неустойчивым подросткам полезно пребывание в закрытых учреждениях со строгим режимом и трудовой обстановкой вокруг.

*Циклоидные* подростки требуют особенно гибкого отношения. В период подъема они ведут себя как гипертимы и требуют подхода как к гипертиму. Иное отношение требуется в субдепрессивный период. Неудачи и промахи подростка не должны вызывать нареканий и сетований, а тем более наказаний. Угрюмая раздражительность должна встречать не гнев и негодование, а спокойное, ровное, теплое, но без излишних эмоций отношение. В период спада циклоидные подростки особенно нуждаются в психотерапии. Им надо объяснить особенность их природы, вселить уверенность, что за спадом неминуемо последует подъем, когда

многое удастся исправить и наверстать. Оставаясь иногда внешне почти безучастными к словам ободрения в субдепрессивный период, циклоидные подростки, тем не менее, жадно впитывают услышанное и потом, по прошествии этого периода, нередко признаются, что такие слова были подобны бальзаму.

Для *лабильных* подростков особенно важна искренняя благожелательность, поддержка в трудные минуты и даже сопереживание в моменты радости и счастья. Постепенно их следует приучать к тому, чтобы в «пасмурные» минуты они сами искали светлые стороны жизни. Трудовая адаптация легче осуществляется в среде, не требующей большого эмоционального напряжения.

*Сенситивные* подростки труднее для установления контакта, чем лабильные. Однако их замкнутость чисто внешняя, и потребность поделиться переживаниями достаточно сильна. Разубеждению они поддаются медленно, обнаруживая недоверчивую осторожность. Для них бывают важны многократные продолжительные беседы, детальный перебор всех фактов и ситуаций, опровергающих как убежденность в своей неполноценности, так и мнительную тревожность по причине неблагоприятного отношения окружающих. В трудовых рекомендациях следует побуждать не страшиться неудач на пути приобретения избранной профессии, если она соответствует способностям. Ситуация, стимулирующая чувство ответственности за себя и других (в отличие от психастеников), убеждающая в том, что сенситивный подросток «нужен другим», может способствовать более успешной компенсации этой черты характера.

*Психастенические* подростки в интеллектуальном плане рано взрослеют, и рационально-психотерапевтические беседы с ними не представляют каких-либо трудностей. Следует предостеречь лишь, что склонность к самоанализу и «самокопанию» может превращать эти беседы в процедуру бесплодного мудрствования, «словесной жвачки», отнюдь не корригируя поведение. Упор необходим в отношении постепенной стимуляции тех сфер, которые слабы у психастеника. Нужно пробуждать живое восприятие окружающего, умение схватить и запомнить мельком увиденное, поощрять живое фантазирование. Им полезны занятия спортом, к которому психастеник порою испытывает отвращение и где добиться каких-либо результатов ему очень нелегко. Иногда же индивидуальные спортивные упражнения превращаются у психастенического подростка в своеобразный ритуал. Смысл же спортивных занятий для психастеника состоит в том, чтобы пробудить в нем гедони-

ческие переживания, радостные ощущения собственного тела в его силе и движении. Многие психастенические подростки отличаются тем, что у них ноги физически развиты гораздо лучше, чем руки. Поэтому спортивные занятия надо начинать с таких видов, как лыжи, велосипед, бег, прыжки, и лишь затем подключать спортивные игры.

Обстановка соревнований, требования каких-либо достижений пагубны для психастеников, так как излишне сильно могут заострить чувство ответственности. Подобных ситуаций (чрезмерного чувства ответственности не только за себя, но и за других) следует также избегать в области трудовых рекомендаций. Тренировка к ситуациям, требующим ответственности, должна быть самой постепенной и щадящей.

Согласно И.П. Павлову, *истероиды* в определенном отношении считаются антиподами психастеников. Но это отнюдь не означает, что весь психотерапевтический подход и все рекомендации должны строиться противоположным образом. Истероидные подростки представляют наиболее трудный объект и для психотерапии, и для воспитательного воздействия. Приходится отыскивать ту сферу, где эгоцентрические устремления истероида безболезненно для окружающих могли бы быть удовлетворены. Если есть музыкальные или иные артистические способности, то хорошую службу может сослужить художественная самодеятельность. Возможности выбрать профессию по своим способностям часто мешает чрезвычайно высокий уровень притязаний. Преувеличенное внимание родных и близких к демонстративным отрицательным поступкам (нарочитой делинквентности, суицидальному шантажу и т. п.) не должно подкреплять эгоцентризма истероидного подростка. Демонстративное поведение нельзя оставлять ни незамеченным (истероид способен пойти на более тяжкие поступки, если на него «не обращают внимания»), ни безнаказанным. Такое поведение должно встречать спокойное отрицательное, осуждающее отношение, но без сцен, скандалов, публичных разбирательств и т. п. Никогда истероид не должен получать того, чего он добивается своим демонстративным поведением.

*Эпилептоидные* подростки в моменты тяжелой дисфории нуждаются в психотропных средствах и покое. В обстоятельных, неторопливых беседах с таким подростком совместному обсуждению сперва лучше подвергнуть положительные качества эпилептоида – любовь к порядку, аккуратность, обстоятельность, осмотрительность, трезвость расчетов, часто имеющиеся способности к ручному мастерству. Все эти качества должны учитываться и при трудовых рекомендациях. Лишь затем в са-

мой мягкой и деликатной форме можно подойти к отрицательным свойствам эпилептоидной натуры. Взрывчатость, гневливость, несдержанность в аффекте, склонность к мрачно раздраженному настроению признаются самими подростками, если установлен доброжелательный контакт. Показав на примерах, какой ущерб им самим могут нанести эти черты характера, можно посоветовать им приучать себя уходить от раздражающих ситуаций, в возбужденном состоянии искать уединения, отдушины в любимом привычном занятии. Особенно убедительно следует объяснить эпилептоидному подростку опасность именно для его характера алкогольных опьянений, которые вследствие бурных аффектов могут иметь тяжкие для него последствия.

*Шизоидные* подростки чрезвычайно трудны для неформального контакта, их бывает сложно разговорить. Полезным может быть начало разговора издалека. Иногда хорошим ключом для контакта служит хобби шизоида, но он делится своими знаниями и наблюдениями, только если находит заинтересованного и в какой-то мере сведущего в данной области собеседника. Шизоидные подростки иногда мечтают о профессиях, сопряженных с изоляцией от «шумного многолюдного мира», в постоянном окружении очень малого числа одних и тех же людей. Они не понимают того, что это обрекает их на самую трудную для них ситуацию – контакт в изолированных малых группах безусловно должен стать неформальным, и возможности выбора партнера для такого контакта практически отсутствуют, все это может вызвать тяжкий срыв.

### **2.3.5. Снижение риска депрессии у подростков**

Депрессия у подростков представляет собой состояние повышенного риска. Подросток, находящийся в депрессии, довольно восприимчив к дурным влияниям сверстников. Он может начать приобщаться к употреблению алкоголя или наркотиков, впасть в зависимость от них, может начать совершать криминальные поступки, заниматься беспорядочным сексом, предпринимать попытки самоубийства.

Р. Кемпбелл пишет о трудностях *диагностики этого состояния*. Депрессию у подростков трудно распознать, потому что ее симптомы отличаются от классических симптомов депрессии взрослых. Например, подросток в начальной стадии депрессии ведет себя и разговаривает так же, как и обычно, никаких внешних признаков депрессии нет.

Легкая подростковая депрессия проявляется в мрачных фантазиях, грезах наяву или в ночных снах. Эту степень депрессии можно выявить, зная мысли подростка и состояние его души. Даже не всякий профессионал способен диагностировать такую депрессию. В средней степени депрессии подросток тоже ведет себя и разговаривает как обычно. Однако здесь содержание его разговоров эмоционально окрашено, он касается в первую очередь угнетающих его тем, таких, как смерть, болезни, кризисы. Но поскольку сегодня взрослых тоже нередко одолевают пессимистичные мысли, депрессия подростка может остаться незамеченной. Умеренная степень депрессии психофизиологически протекает сходно у взрослых и детей. Однако у взрослого она достаточно заметна в поведении и облике. В абсолютном большинстве случаев подросток выглядит действительно подавленным, только если у него очень сильная депрессия и если уже с первого взгляда ясно, что он/она настолько подавлен, что близок к самоубийству.

Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело маскируют ее. Это явление часто называют «депрессия с улыбкой». Подобную маску подростки надевают бессознательно, и главным образом это происходит в присутствии посторонних людей. А когда такой подросток один, он ее сбрасывает. Необходимо понаблюдать за подростком в то время, когда он уверен, что его никто не видит. Можно обнаружить депрессию по изменению выражения лица – когда подросток один, он выглядит ужасно грустным и несчастным, но как только ему покажется, что кто-то на него смотрит, депрессия тут же скрывается под улыбкой, и создается впечатление, что все в порядке.

Лучший способ выявить в подростке депрессию – это разобраться в том множестве симптомов, которые являются свидетельством подростковой депрессии, и понять, как они развиваются. Крайне важно детально изучить всю совокупность симптомов, потому что один или два могут и не быть настоящей депрессией. Обычно депрессия – медленно развивающееся состояние, которое может растянуться на недели и месяцы.

Подростковая депрессия включает ряд симптомов, типичных для взрослой депрессии: чувства беспомощности, безнадежности, уныния или отчаяния, проблемы со сном (сонливость или бессонница), с аппетитом (повышенный или пониженный, с прибавлением веса или похуданием), нехватка энергии, снижение чувства собственного достоинства, трудности в управлении гневом.



К *специфическим симптомам подростковой депрессии* относят:

- Ухудшение внимания. В легкой степени подростковой депрессии первый признак, который обычно имеет место, это ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одной темы на другую, и он все более отвлекается. Все чаще и чаще он грезит наяву. Ухудшение внимания становится особенно заметным, когда подросток пытается выполнять домашнее задание. Сконцентрироваться на задании оказывается для него все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает винить себя в том, что он «тупой», делает предположения, что у него не хватает умственных способностей выполнить заданную работу. Это негативно влияет на его самооценку.

- Грезы наяву. Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он, возможно, и будет способен сконцентрироваться на работе в течение почти всего урока, отвлекаясь лишь на несколько минут в его конце. Но если депрессия будет прогрессировать и внимание ухудшится, то подросток все меньше сможет концентрироваться на работе и станет все больше мечтать. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. К сожалению, грезы наяву часто принимают за лень или неуважение к педагогу. Однако один или два отдельно взятых признака, как, например, грезы наяву и ухудшение внимания, еще не позволяют поставить точный диагноз, что это подростковая депрессия. Нужно проследить за развитием всей группы признаков.

- Плохие оценки. Из-за снижения внимания у подростка и грез наяву естественно ухудшаются и его оценки. Такое ухудшение происходит обычно настолько постепенно, что его трудно заметить, и по этой причине его редко связывают с депрессией. По сути дела, и у подростка, и у родителей, и у учителя, как правило, складывается мнение, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлекается другими вещами. В плане диагностики лучше, если бы оценки начали резко снижаться. Это вызвало бы надлежащее беспокойство. Но изменение оценок обычно происходит незаметно, и поэтому возможность депрессии предполагают редко.

- Тоска. Так как подросток все чаще пребывает в состоянии грез, постепенно он впадает в тоску. Это нормальное явление для подростков, особенно в младшем подростковом возрасте, но только если оно длится относительно недолго. Нормальное состояние тоски часто

наблюдается в течение часа или двух, иногда – в течение целого дня или вечера, в редких случаях – даже в течение двух дней. Но тоска, затянувшаяся на несколько дней и дольше, уже ненормальна и должна служить предупреждением о том, что с ребенком происходит что-то неладное. Затяжная тоска подростка, особенно в младшем подростковом возрасте, должна сильно настораживать. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет оставаться один в своей комнате, причем периоды такого одиночества возрастают с каждым разом. Он проводит время, просто лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в тоску подросток теряет интерес ко всему, что его/ее когда-то увлекало: к спорту, одежде, машинам, клубам, церкви, общественным мероприятиям или свиданиям.

- Соматическая депрессия. По мере того как тоска усиливается, начинается средняя степень депрессии, появляются соматические симптомы, например физическая боль. Боль может ощущаться в разных местах, но чаще всего это боли в груди или головные боли.

- Уход в себя. В таком состоянии подросток отдаляется от сверстников и, что самое плохое, не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя и их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве. И поскольку он окончательно оттолкнул хороших друзей, то начинает общаться с товарищами из дурных компаний, где ребята порой употребляют наркотики и/или часто попадают в неприятные ситуации. Положение становится все более и более опасным.

Если подросток впал в состояние тоски, то может произойти множество неприятностей. На этой стадии душевная и физическая боль может усиливаться, а временами быть просто нестерпимой, и подросток уже не в состоянии выносить свое горе. В конце концов отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход. Наиболее удивительно то, что даже на данной стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе поистине удивительна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия.

**Выход из депрессии.** Подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и

страдания. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии». Он может использовать разные способы выхода.

Мальчики обычно бывают более буйными, чем девочки. Они могут попытаться снять симптомы депрессии воровством, ложью, драками, другими антисоциальными действиями. Одно из самых распространенных криминальных действий, которые наблюдаются сегодня среди мальчиков-подростков, это взлом и проникновение в дома. Поступки, связанные с опасностью и будоражащие нервы, в какой-то мере облегчают боль, причиняемую депрессией. Взлом домов дает острые ощущения, и поэтому мальчики, находящиеся в депрессии, часто прибегают к такому способу.

Девочки обычно пытаются выйти из депрессии менее буйными способами, однако из-за вредного влияния средств массовой информации, насаждающих культ силы, тип их поведения начинает меняться. Часто девочки снимают свою депрессию с помощью беспорядочных половых связей: страдания, причиняемые депрессией, смягчаются во время физической близости. Однако когда эти взаимоотношения заканчиваются, несчастные дети обычно чувствуют себя еще хуже – они бывают еще более подавлены, чем раньше, поскольку их мнение о себе резко падает. Депрессия и низкая самооценка почти всегда являются причиной того, что девочка не очень-то заботится о выборе партнера.

Подросток в состоянии депрессии может начать принимать наркотики. Марихуана и депрессия – крайне опасное сочетание, потому что в принципе после приема марихуаны подростки чувствуют себя лучше. Этот наркотик не избавляет от депрессии, но снимает вызванную ею боль. Подросток чувствует себя лучше просто потому, что у него ничего не болит. Конечно, когда действие марихуаны кончается, боль возвращается, и тогда он вынужден принимать большее количество, чтобы достичь той же степени облегчения. Таков самый распространенный путь привыкания к марихуане, роста зависимости от нее. Другие наркотики могут точно так же влиять на подростков.

Другой способ выхода из депрессии – это попытка самоубийства. Иногда подросток, идя на это, хочет не умереть, а привлечь внимание, хотя иногда бывают и серьезные попытки расстаться с жизнью. Девочки чаще прибегают к такому способу, чем мальчики, зато попытки мальчиков чаще удаются. Девочки в основном используют более безобидные способы самоубийства, как, например, таблетки; мальчики же, наоборот, действуют более решительно, поэтому и спасти девочек обычно проще.

**Выход из легкой депрессии.** Несмотря на то что обычно подростковая депрессия имеет сложную подоплеку и множество причин, все же есть какой-то особый фактор или событие, которое угнетает подростка и подталкивает развитие депрессии. Таким событием может стать, например, смерть, болезнь или отъезд важного для подростка человека, конфликт между родителями или их развод, переезд в нежелаемое место. В таких ситуациях подросток начинает чувствовать себя одиноким, брошенным и нелюбимым. Крайне важно показать ему в первую очередь, что родители любят его. Надо проводить с ним достаточно много времени, чтобы, преодолев свои защитные реакции, он смог заговорить о том, что для него значимо.

Если причина депрессии кроется в конфликте внутри семьи, например, в разводе, подростку нужно помочь разобраться со своими собственными чувствами по этому поводу. Особенно ему необходимо дать понять, что развод – не его вина и он ничего не мог поделать, чтобы предотвратить его. Подростки необычайно чувствительны к конфликтам между родителями. Самое неподходящее время для развода родителей – когда подросток покидает семью. Отъезд из дома, особенно если это происходит впервые, – один из самых опасных и тревожных моментов в жизни любого подростка. Ведь дом и родители являются тем единственным, что дает им чувство защищенности в жизни. А развод полностью разрушает этот островок стабильности. У него практически нет возможности выразить свое разочарование, гнев, беспокойство, чувство отверженности и страха по поводу поступка своих родителей, и такой неразрешенный внутренний конфликт может отразиться на его собственном браке, рождая конфликты с супругом (супругой).

**Выход из средней и сильной депрессии.** По мере того как депрессия подростка усиливается, появляются все более серьезные проблемы. Депрессия начинает оказывать влияние на процесс мышления. Будучи в состоянии депрессии средней или сильной степени, подросток постепенно теряет способность ясно, логично, разумно мыслить, здравый смысл ему изменяет, так как он уже не в состоянии с оптимизмом смотреть в будущее. Восприятие реальности у такого подростка искажается, особенно восприятие того, что другие люди думают о нем. Он приходит к выводу, что все вокруг мрачно, ничто не имеет смысла и жить не стоит.

Так как он быстро теряет способность ясно и разумно мыслить и разговаривать, советы как таковые становятся все менее эффективными, и это серьезное затруднение. Если не удастся помочь подростку сове-

том, если его невозможно ни в чем убедить, то обязательно требуется медицинская помощь. Когда подросток перестает разумно, обоснованно и логично рассуждать, он начинает выходить из депрессии саморазрушающим способом.

#### **2.4. Рекомендации по налаживанию своих родственных отношений**

При заключении брака родственниками становятся не только супруги, но и кровные родственники супругов. Эти новые родственные связи называют отношениями «свойства», или «свойственными» отношениями (иногда «своискими»). Они имеют особенности, которые полезно учитывать. В них часто есть смешение различных связей: эмоциональных, дружеских, деловых (даже если отсутствует какое-то общее дело) и др. Бытовые дела – тоже дела; то, как они выполняются, определяет не только эмоциональную атмосферу в семье, но и другие стороны жизни – здоровье, отдых, питание, состояние жилища, прочие жизненно необходимые условия.

**Рекомендации зятю.** Скрытым барьером в развитии отношений зятя со свойственниками может быть чувство собственной неполноценности в качестве мужа или преувеличение своих недостатков. Подходящий выход здесь – направить усилия на раскрытие своих сильных сторон, достоинств. Нежелание этого может стать действительной причиной натянутых отношений с родственниками. Для эмоциональных отношений важнее удовлетворенность самореализацией, чем успехи, заметные для окружающих. То, как человек себя воспринимает и оценивает, имеет большее значение, чем размер зарплаты, звание или должность. Сниженная самооценка – это прежде всего психологическая трудность. Ее следует решать психологическими средствами – т. е. уделять развитию себя как личности не меньшее внимание, чем своему профессиональному мужанию.

Хвалите свою жену в присутствии ее родителей. Проявите свои чувства так, чтобы тесть и теща могли убедиться в том, что вы любите их дочь. Умейте терпеливо выслушивать советы независимо от того, согласны вы с высказываемым мнением или нет. Жизненный опыт родителей жены может пригодиться вам – не сегодня, так завтра. Когда от вас ожидают ответа, не отмалчивайтесь, выскажите свою точку зрения. Внимательно выслушать человека – не значит поклясться все сделать в точности, как он рекомендовал. Благодарите тещу за советы. Если за все

советы очень не хочется благодарить, то хотя бы за понравившиеся, полезные. Вряд ли стоит опасаться, что ваша благодарность будет воспринята как притязание на то, чтобы руководить вашей семьей. Женщине будет приятно, что ее искренняя забота оценена весьма значимым для нее человеком. Вообще, стремящаяся командовать теща – исчезающий вид родственника.

Не воспринимайте расспросы о себе как излишнее любопытство. Верьте, что теща гордится вами или хочет гордиться, но в кругу ее подруг рассказывать об этом прекрасном чувстве или других чувствах, может быть, просто не принято. Однако почти каждая теща с удовольствием поведает своим знакомым о конкретных ваших достоинствах и достижениях, замечательных идеях и планах. Осуществление этого скромного желания не будет «стоять вам дорого».

Не забывать, что теща – женщина. Многие знаки внимания (комплименты, подарки...), приятные любой женщине, могут быть уместны в общении с ней.

**Рекомендации невестке.** Потребности в эмоциональном тепле сильны и разнообразны. Предположите для себя, что вы не можете удовлетворить все подобные потребности мужа. Поэтому не препятствуйте мужу поддерживать с его матерью такие тесные отношения, какие ему необходимы. Если вы создадите препятствия этому, то можете усилить у мужа желание избавиться от эмоционального дискомфорта. Очень вероятно, что найдется женщина, которая почувствует в нем такой дискомфорт и поспособствует тому, что он уменьшится.

Отношением к своей свекрови вы даете наглядные уроки дочерям, которые будут использованы, когда они, выйдут замуж. Возможно, что усвоенный в детстве образец отношения к старшим своим родственникам будет ими принят и усвоен. Поучения, призывы, упреки не дают наглядных образцов поведения. Человек может запомнить услышанное, но совсем не обязательно, что будет этим руководствоваться. Если наказания находятся в противоречии с воспринимаемыми образцами поведения, то у ребенка формируются внутренние конфликты. Сильным побудителем поведения является эмоциональное отношение к человеку, уходящее корнями в подсознание, пережитый опыт.

Наставления имеют несомненное значение для развития интеллекта, усвоения социальных ролей, расширения социального опыта, формирования мировоззрения растущего человека. Иногда они играют не меньшую роль для того, кто поучает. У поучающего возникает ощущение

честно выполненного педагогического долга, он видит себя достойным хранителем и продолжателем лучших традиций. Это рождает чувство удовлетворения и повышает самооценку.

Например, можно сказать кому-либо, что поглаживания человеку приятны. Если он не раз убедился в этом на себе, то это знание мало что изменяет в его представлении о чувствах. Если он не пережил этого приятного ощущения, то такое сообщение – лишь информация с неясным смыслом. Потребность испытать это чувство вряд ли будет осознаваться. Маловероятно, что человек вспомнит о такой потребности у другого и попробует ее удовлетворить: ни в словах, ни в образах невозможно полно передать все вызываемые поглаживанием ощущения. Знание, не связанное с чувством, не сможет направить собственное поведение.

Еще один совет, может быть, самый полезный. Заявить свекрови просто и прямо, что ее сын – настоящее сокровище для женщины, – опрометчиво. Может вызвать недоумение ваша способность в столь молодом возрасте так глубоко разбираться в людях. Поэтому лучше как можно чаще спрашивать, как ей удалось вырастить такого прекрасного сына, поясняя, что вы хотите научиться воспитывать своего сына.

**Рекомендации свекрови.** Недовольство невестки свекровью – явление нередкое. По социологическим данным в Германии 85 % женщин переживают чувство обиды на свою свекровь. И это в Германии, где почти все молодые семьи проживают отдельно от родителей, часто в разных городах! Причина каждого восьмого развода – несовместимость со свекровью.

В большинстве случаев для матери ее ребенок остается ребенком, даже когда становится вполне взрослым. Но стоит помнить, что уже в момент появления на свет он принадлежит не только вам, но и всему миру, причем в первую очередь миру, а потом вам. Каждый из нас принадлежит миру, и каждому принадлежит мир – это справедливо.

Вполне понятно нежелание расставаться с дорогим существом или делить его внимание, время общения, влияние на него с кем-то другим. Мать, для которой сын «единственный свет в окошке», имеет много предпосылок стать трудной свекровью. Это чаще случается в неполных и неблагополучных семьях. Чем меньше мать жила своей жизнью, своими интересами – личными и профессиональными и чем меньше ей досталось женского счастья, тем тяжелей ей будет даваться роль свекрови.

Появление особы, намеревающейся стать женой (самым близким человеком) вашему сыну, может быть воспринято как посягательство на

«самое дорогое». Нелегко сознавать, что самым близким для сына человеком станет женщина, которая недостаточно его знает, плохо разбирается в жизни, мало умеет, много желает.

Нередко бывает так, что желание, чтобы у сына появилась своя семья, искреннее, но достойной невесты для него мать не видит. Возможно, все молодые женщины имеют одинаково мало шансов соответствовать вашим идеальным представлениям о том, какой должна быть невестка. Легче посчитать достойной ту, с которой у сына отношения не стали углубляться, но не эту, которая согласилась. С первого взгляда такая точка зрения может показаться парадоксальной, но только с первого. То, что вашего сына недооценили, вызывает обиду, но зато не отрывает сына от вас.

Эрик Берн писал: «Ничто так не влияет на дружбу, как секс, и ничто так не влияет на секс, как дружба». Естественно, что прочные, взаимно теплые супружеские отношения включают в себя и дружеские, но богаче и теснее дружеских отношений. По близости людей, по силе их эмоционального притяжения, по открытости партнеру они уникальны. Поэтому попытки увеличить свое влияние, преодолевая притяжение между супругами, например, отзываясь плохо об избраннице сына, чаще не дают желаемого эффекта или дают эффект обратный.

Основой конфликта свекрови с невесткой является ревность. Чаще говорят о ревности, возникающей у женщин, которые соперничают в сексуальной любви, боятся потерять возлюбленного. В этом соперничестве осознать свое чувство легче, поскольку помогает распространенное убеждение, будто ревность – показатель силы любви.

Такой взгляд ошибочен: ревность свидетельствует не о силе любви, а об отсутствии уверенности в себе, о неумении дарить себе больше любви и внимания. Стремление ревнивицы или ревнивца обладать другим человеком сковывает того, на кого ревность направлена. Поэтому когда у человека появляется возможность выбора, он склоняется в сторону того, с кем «легче дышится», кто не пытается «привязать» к себе покрепче, кто разрешает быть самим собой себе и партнеру. Разумеется, страстная влюбленность в себя закрывает человека для других людей. Но если человек отвергает себя и не позволяет себе быть самим собой, то становится менее притягательным для окружающих, не дает им возможности любить его.

Таким образом, хотя трактовка ревности и ошибочна, в сексуальной влюбленности она мало угрожает самооценке личности, поэтому и осо-



знается легче. Ревность может возникнуть в различных межличностных отношениях из-за боязни, что близкий нам человек станет счастлив с кем-то другим. У чувства ревности свекрови нет того биологического смысла (оправдания), который достаточно ясен у соперниц – страха потерять партнера и отца своих детей, потенциального или реального. В основе ревности свекрови – страх матери потерять глубину в очень значимых эмоциональных отношениях с сыном. Подобное чувство осознать у себя труднее – благодаря действию защитных механизмов личности оно вытесняется в подсознание. Будучи вытесненным в подсознание, это чувство продолжает влиять на оценки поведения и поступки другого человека, на собственный выбор такого или иного стиля поведения.

Уже в начале борьбы за влияние на сына, в «перетягивании его на свою сторону», которая может возникнуть между двумя женщинами, проигравший известен – это мужчина. И разрыв с женой, и вынужденное отдаление от матери плохо сказываются на его эмоциональном равновесии, душевном и физическом здоровье. Разделить с кем-то влияние не значит лишиться его. Однако пытаясь усилить свое влияние, вспомните, что каждое поражение начиналось с желания победить. Цените и используйте то влияние на сына, которым обладаете. Встречаются люди, которые не могут ощутить радость, пока не узнают, что у соседа беда. Меньше реагируйте на то, что говорят о невестке окружающие, больше верьте своим глазам. Помните, что важно похвалить невестку за доброе слово и доброе дело, и большое, и малое.

**Рекомендации теще.** Имеющая привычку доминировать в межличностных отношениях теща склонна по инерции сохранять директивный тон в отношениях с молодой семьей. Если зять согласен с такой позицией (или, уходя от конфликта, вынужден согласиться под давлением жены и тещи), то он скоро отучится (или не научится) принимать решения и нести ответственность за происходящее в семье. Это обычно имеет неблагоприятные последствия: позже дочь может обнаружить, что ее муж мало интересуется семьей. С полной заинтересованностью человек реализует те решения, которые он принимает сам или совместно с другими при его активном участии.

### 3. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЕ

*Кто входит в дверь счастья через дверь удовольствий,  
тот обыкновенно выходит через дверь страданий.*

Паскаль

#### 3.1. Природа зависимого поведения

Почти любое человеческое увлечение (например играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, противоположным полом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье) в своих крайних формах, достигая накала страсти, может приводить к саморазрушающему поведению и угрожать здоровью. Однако не следует уравнивать перечисленные пристрастия в плане опасности для сохранения самодостаточности, автономности личности, ее психического здоровья.

Зависимое поведение – это поведение риска, т. е. такое поведение, которое ведет, или таит в себе значительную опасность привести, к разрушению личности, психическим и соматическим болезням, смерти. Практически всегда та или иная зависимость возникает в ходе определенной активности, определенного поведения, действий, акций. Проявляется она наиболее явно также в поведении, характерном для одного из видов зависимости.

К основным видам зависимости относятся: химическая зависимость (алкоголизм, наркотизм, токсикомания, лекарственная, никотинизм), акцентуированная активность (игромания, Интернет-зависимость, трудоголизм, сексомания) и культовая зависимость. Вместе с тем, полный перечень зависимостей вряд ли может быть составлен: появляются новые виды, есть мало распространенные виды зависимости.

Стремление человека к радости вполне естественно. Однако на пути к ней человеческую душу поджидает множество искушений и обманов. Таким искusstелем могут оказаться праздники – те самые праздники,

которые были и будут у каждого народа, в каждом обществе. Праздник – это традиция, рождающая у человека чувство общности и принадлежности к семье, определенной группе, обществу, нации. С праздниками возникает уверенность в собственной значимости, а без них усиливается необходимость ощущения эмоций. Душа социальна по самой своей природе, одно из следствий этого свойства – потребность ощущать, что «я такой же, как все», непосредственно чувствовать свою нормальность, без раздумий и логических доказательств. Кроме того, праздник имеет и другие положительные стороны. Он дает возможность раскрепоститься, забыться, поддерживает душевное равновесие личности. Есть ли у праздника оборотная сторона? Да, есть. Человек может попасть в зависимость от атмосферы праздника. Неумение ценить будни, находить в них радость – опасно. Если краски жизни вспыхивают только в праздник, то возникает эмоциональная зависимость от праздника.

Физиологическая зависимость для человека – не самая страшная беда. Попав в секту, человек не испытывает физиологической зависимости. Страсть к азартной игре также не создает физиологической зависимости. Страсть эта стара как мир. Карты, бега с тотализатором, рулетки, лотереи, игральные автоматы... и, наконец, компьютерные игры. Ощущая внутреннюю пустоту, человек стремится избавиться от этого неприятного чувства. Пытаясь избавиться от ощущения пустоты, он начинает наполнять себя вином, наркотиком, верой в свою избранность... Затем обман становится явным, но привитая самим себе страсть растворяет веру в способность расстаться с ним.

Каждая зависимость имеет свои особенности, но все они ограничивают внутреннюю свободу человека, нарушают его душевное равновесие, наносят вред здоровью, лишают спокойствия близких людей.

Частой причиной попадания в зависимость является эмоциональный голод. Однако эта причина не единственная. К возникновению зависимости может вести длительное эмоциональное напряжение, пресыщение, вызываемое необходимостью глубоко включаться во многие происходящие события. Врожденные и приобретенные особенности личности могут вызывать напряжение, чувство душевного дискомфорта и создавать почву для возникновения зависимости. К ним часто добавляются стрессоры окружающей среды: скученность, характерная для больших городов, общее ускорение ритма жизни. Если объем переживаний превышает индивидуальные возможности человека, то он переживает затяжной эмоциональный дискомфорт. В своем стремлении избавиться от него человек

находит не всегда адекватные средства. Особенности личности при сниженной психологической устойчивости и склонности попадать в зависимость повлияют лишь на конкретный вид зависимости.

В данной главе мы уделим внимание наиболее распространенному и опасному в настоящее время виду зависимости – химической (зависимости от психоактивных веществ).

### **3.2. Профилактика зависимости у подростков**

Человек рождается с задатками разнообразных способностей. Дети с удовольствием учатся танцевать, петь, рисовать. У них многое получается, они творят с радостью и легкостью. Не испытывая мук творчества, они сочиняют музыку, пишут стихи, придумывают страшилки. В детском возрасте потребность в самовыражении не занимает доминирующего положения в ряду других потребностей. Становление личности – процесс долгий и сложный. Противоречия личностного развития нарушают душевное равновесие. Разрешение противоречий происходит благополучно, если личность имеет достаточную психологическую устойчивость. При сниженной психологической устойчивости многое зависит от родительского влияния, от эмоциональной атмосферы в семье.

В подростковом возрасте дисгармонию во внутренний мир личности вносит несоответствие между острой потребностью в самовыражении и слабыми в детском и юношеском возрасте силами. Потребность обрести свое лицо, найти свою индивидуальность и утвердить ее живет в человеке всегда. Первое обострение этой потребности, первый импульс этой страсти возникает в подростковом возрасте. Недостаток сил и умений часто приводит к неадекватным способам утверждения своего «Я» – разрушительным для самой личности или наносящим вред окружающим.

Потребность самоутвердиться нередко проявляется в желании выделиться внешностью, манерами, суждениями. С этим связано стремление к экзотике, к необычному выбору. Христианство – рассуждают некоторые – старо, недостаточно оригинально, другое дело – сатанизм. Разговоры о дьяволе, черных силах, ритуалы, в которых используются гробы, черепа, кровь, – все это заставит сверстников обратить внимание, а кого-то и шокирует.

Человек не только говорит о том, во что верит, но и начинает верить в то, что говорит. Полувера может прирасти к личности и затем стать большой, настоящей верой. Вслед за игрой и разговорами следуют дела. Из дел, практики, переживаний вырастает мировоззрение. Растущая си-

ла интеллекта молодого человека может подвести логические обоснования, философскую базу под то, что в начале было принято на веру. Доказательства правильности жизненного выбора находят сердце, ум их только оформляет. Если в сердце поселилась вера, то логические доводы оппонентов будут бессильны.

В традициях российского общинного лечения алкоголизма была опора на Русскую православную церковь (РПЦ). До 1917 г. в Санкт-Петербурге действовала Андреевская община. Она просуществовала несколько десятилетий и насчитывала около 70 тыс. членов. И в настоящее время РПЦ не остается в стороне от решения этой нелегкой проблемы. Большинство групп самопомощи, объединяющих людей, прерывающих химическую зависимость, – это коллективы людей верующих, людей, ищущих церковной поддержки.

На Западе широкое распространение имеет движение «Анонимные алкоголики». Аналогичные группы самопомощи есть и в России. В программе тех и других один из основных тезисов – необходимость духовного развития на пути к выздоровлению, обретение духовного бытия. Это стержень в предупреждении различных видов зависимости, не только алкогольной. Духовное бытие – процесс постоянного духовного развития, процесс формирования духовных потребностей и процесс их удовлетворения, не насыщаемого удовлетворения. В ходе такого развития человек обнаруживает наиболее близкие ему ценности общества (добро, красоту, истину) и приобретает представления о нравственных принципах и правилах. Духовные потребности присущи каждому человеку – не только тому, кого принято называть духовной личностью. Любой человек имеет собственные представления о добре и зле, нравственном и безнравственном, красоте и уродстве, истине и заблуждении, любви и ненависти, о главных ценностях со-бытия – совместного бытия в обществе. Острота этих потребностей весьма различна, человеческая индивидуальность проявляется и в этой сфере. Духовная сфера личности – то, что накапливается во внутреннем мире личности в ходе духовного развития: усвоенная культура, основные ценности общества, нравственные принципы и правила.

Человеку, стремящемуся преодолеть зависимость, необходимо переживание духовного благополучия. Духовное благополучие – ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод), продвижение в понимании сущности и предназначения человека,

осознание и переживание смысла своей жизни. Стержнем смысла жизни часто выступает вера (вера в абсолют, вера в себя, в успех собственного дела или «нашего дела»), приближение к тому, во что веришь, прикладываемые усилия для достижения того, что ценно, значимо, наполняют жизнь смыслом.

Накапливаемые в юности знания о природе, обществе, искусстве способствуют духовному развитию, но это развитие шире, чем просто овладение знаниями. Не произойдет духовного созревания, пока все усвоенное не будет принято сердцем, не начнет волновать. Понимание и ощущение добра, истины, красоты должно выражаться в каких-то намерениях, планах, действиях, поступках. Необходимо чувство сопричастности к происходящему, способность интересоваться другими людьми, желание проявить себя в чем-то значимом. Воздействие же близкого (семейного прежде всего) и широкого социального окружения должно быть таким, чтобы это желание становилось сильнее. Трудность здесь заключается в том, что взор юного человека скорее притягивает зримое, броское или, напротив, таинственное, непонятное для окружающих, то, что интригует других. Например, могут привлекать красивые, престижные вещи, владение ими сразу поднимает авторитет. Или, напротив, увлекать может то, что не одобряется обществом, шокирует окружающих.

В личности постоянно (увлечений, деятельности, межличностных связей) должно уживаться с ее изменчивостью, стремлением к новизне. Для психологической устойчивости необходимо равновесие между ощущениями благополучия и переживаниями радости, счастья, с одной стороны, и ощущениями неудовлетворенности и даже страданиями, с другой, – без этого вряд ли возможно ощущение полноты жизни, ее содержательной наполненности.

Психологическую устойчивость укрепляет преобладание одних (немногих) интересов над другими. Если увлечение единственно, то оно имеет тенденцию превратиться в страсть. Возникновение единственной страсти не ведет неминуемо к жизненному кризису, но таит в себе возможность его возникновения. Опасность в том, что если страсть одна, то труднопреодолимые преграды на пути ее удовлетворения могут сломить человека.

Устойчивость личности снижается, если желания не реализуются, а интересы никак не развиваются. Трудно предсказать, в каком направлении устремится дремавшая энергия. Влиять на человека в кризисные моменты его развития трудно. Очень важно, чтобы близкие люди давали

своевременную «обратную связь», представляющую видение личностной динамики со стороны.

В поисках смысла жизни. Никакие вещи не заменяют, не могут заменить смысла жизни. Они способны отвлечь от поисков смысла существования на какое-то время, иногда на целую жизнь. Но это состояние неустойчивое, чем оно и опасно. Что-то может измениться в жизни или в самой личности, и тогда вопрос о смысле существования может встать со всей остротой. Если человек не имеет собственного опыта поиска смысла жизни, то ситуация угрожает стать тяжелой, кризисной. Попытка заменить внутреннее внешним в этом случае обречена на неуспех. Денег, вещей, вкусной еды, алкоголя... надолго не хватает. Возникает в различной степени осознанное чувство собственной неполноценности, неудовлетворенности собой и жизнью. М. Селигмен заметил, что обязательное условие для осознания смысла жизни – это привязанность к чему-то большему, чем ты сам.

Невозможно указать человеку, в чем именно смысл его жизни, этим смыслом трудно поделиться. Для одних важнее всего понимать, в чем смысл бытия, размышлять о нем. Для других главное – ощущать его, чувствовать, переживать. Для влюбленных поиск смысла жизни не актуален, поскольку жизнь настолько чувственно осязаема, что сомневаться в ее целесообразности, осмысленности нет причин и желания, как и смеющийся человек не думает о том, для чего существует смех, придумал его кто-то или он существует сам по себе, и т. п. Поглощенная материнскими заботами женщина переживает смысл жизни непосредственно, далеко не всегда испытывая потребность размышлять о нем. Другие создают смысл своей жизни, творят, строят его, их самореализация и самовыражение – в результатах их труда.

Чаще смысл жизни теряется, когда встают непреодолимые препятствия на пути к самореализации личности. Оценка препятствий всегда субъективна. Трудности могут казаться непреодолимыми как при слабости инстинктивного стремления к самореализации, так и при объективно тяжелых обстоятельствах. Грамотное психолого-педагогическое влияние, психологическая поддержка могут менять динамику самовыражения.

На ощущение смысла жизни влияет также соотношение величины достижений личности и затрат на это достижение. Подобное соотношение переживается как психологическая цена усилий. Если она слишком высока, то мотивация снижается, размывается та часть смысла жизни, которая была связана с труднодостижимыми целями. Продвижение к це-

лям должно подпитываться удовлетворением от достигнутого. Лишь немногие люди с сильными притязаниями способны энергично продвигаться вперед к дальним целям, не теряя уверенности в себе, своих способностях. Легкие достижения (без стараний или риска) не дают полноты ощущения смысла жизни. Духовная неразвитость, исчезновение дальних целей, сужение интересов ведут к деградации личности, делают ненужной потребность в осмыслении жизни.

Таким образом, если вам в разговоре с ребенком доведется коснуться обсуждаемой темы, то постарайтесь подвести его к пониманию того, что не существует смысла жизни «как у других людей». Смысл собственной жизни человек может найти только сам. К смыслу жизни можно прийти своим умом, своими страданиями и своим потом. Тот, для кого смысл жизни пустяк, ничего не затрачивает на его поиск и не имеет его.

Э. Фромм писал: «У жизни нет иного смысла, кроме того, который человек придает ей сам, раскрывая свои способности».

Для психологической устойчивости необходима эмоциональная поддержка близких людей. Такая поддержка возможна при сохранении глубоко доброжелательных отношений. Отличайте подлинно глубокие отношения от «нормальных», спокойных, ровных, бесконфликтных, приятных. Глубина отношений определяется силой эмоционального взаимодействия между людьми, глубиной взаимного сопереживания, сочувствия. Присмотритесь к тому, как воспринимаются ваши чувства близким человеком, – сопереживает и сочувствует ли он вам. Если сопереживания нет, то ваши возможности влиять на близкого человека, скорее всего, ограничены.

Важно каждому члену семьи совершенствовать искусство общения. Одного желания, даже страстного, говорить «по-хорошему» недостаточно, необходимо еще умение. Некоторым людям талант общения дарован природой, но его вполне можно развивать и тренировать. Здесь многое определяется вашим желанием.

### **3.3. Поддержка в прерывании зависимости**

Что следует учесть человеку, один из близких которого осуществляет попытки прервать зависимость. Приведем некоторые рекомендации.

Люди с алкогольной, наркотической зависимостью в большинстве своем непривлекательны для многих окружающих. Прежде всего из-за утерянной ими способности к глубоким положительным эмоциональным связям и склонности к поверхностным. Они боятся ситуаций дей-



ствительно искреннего и доверительного общения и избегают отношений, которые развиваются в данном направлении. Точнее, их чувства при этом противоречивы: они тянутся к общению, понимая, что получают шанс изменения, но одновременно избегают искренности, тесных эмоциональных связей. Чаще сильнее второе.

Окружающие воздерживаются от общения с зависимыми людьми, потому что быстро теряют к ним доверие, убеждаются в том, что они часто говорят неправду, много обещают и не выполняют своих обещаний. Это касается и многократных обещаний начать жить по-другому. Самое большее, на что они способны, – выполнять отдельные несложные задания. О длительном сотрудничестве с такими людьми бесполезно договариваться. Они не могут брать на себя ответственность за важные решения, но когда это делают за них другие, то обвиняют их во множестве ошибок.

Нередко с прекратившим употребление алкоголя человеком еще длительное время трудно наладить нормальные межличностные отношения. Его отличает нетерпимость, агрессивность, максимализм, склонность к нравоучениям или накопительству, преувеличенные требования к порядку, который должен соблюдаться другими. Для «завязавшего» наркомана характерны подавленное настроение, вялость, замедленность реакций, отсутствие привычных для большинства желаний. Действие наркотика, как очень сильное впечатление, отпечатывается в памяти, точнее – в долговременной памяти. Это является центральным моментом психической зависимости – более сильной, чем физическая зависимость. «Завязавшие» мало способны сопереживать, уделять внимание нюансам отношений. Существует угроза возвращения к старому, что понимают и они, и окружающие. Это также вносит определенное напряжение в отношения.

Более всего для «вытаскивания из зависимости» необходима забота и влияние близких людей, а также участие профессионалов: психотерапевтов, психологов, наркологов, социальных работников. Изменения в поведении не могут быть стойкими без изменений в духовном мире личности. Его реконструкция и развитие – необычайно сложный процесс. Он требует усилий многих людей и разнообразной поддержки.

Развивайте терпение, копите его, укрепляйте и смотрите как на высшую ценность, гордитесь им. Терпение для человека является важнейшей способностью и необходимо везде, однако в этих случаях оно выступает решающим фактором в борьбе за близкого человека. Принимай-

те близкого человека таким, какой он есть, в том числе его увлечения, образ жизни, которые вам не нравятся. Принимать – значит искренне стремиться понимать человека, признавать его право быть индивидуальностью, не вносить в восприятие его индивидуальности свое отношение. Принимать – не означает хвалить, поощрять, способствовать.

Не заикливайтесь на критике. Критика опасна тем, что она отдаляет вас, а ваша задача – сблизиться.

Ваше отношение близкий человек и хорошо знает, и неплохо чувствует. Антиреклама, понимаемая как раскрытие и перечисление негативных сторон зависимости, с многократным повтором могла быть эффективной ранее, до того, как близкий человек изменился. Сейчас уже необходимо учитывать, что лицо, оказывающее дурное влияние на вашего родственника или связывающее его пагубным притяжением, для него эмоционально значимо, и не просто значимо, а держит в сильной эмоциональной зависимости. Преодолеть эмоциональное притяжение одним лишь рациональным воздействием (обсуждениями, рассуждениями, доводами, любой логикой, даже самой блестящей) практически невозможно. Взгляд на антирекламу как на средство профилактики психологической зависимости во многих странах становится более критическим. Антиреклама в большей степени необходима для подростков и юношей, а им свойственно неприятие, отторжение авторитетов. То, что осуждается взрослыми, их привлекает. В антирекламе представлено мнение взрослых. В антирекламе необходимо учитывать огромное множество деталей.

Осуждение станет более эффективным, если оно не будет тривиальным и монотонным. Тринадцатилетняя жительница Екатеринбурга помогла своему отцу избавиться от пристрастия к водке таким способом. На протяжении пяти лет она черными крестами помечала в календариках дни, когда папа приходил домой пьяный. На сорокалетие она подарила ему эти календарики. Оказалось, что за пять лет девочка видела отца трезвым чуть больше двух месяцев. Крестики произвели на него огромное впечатление, и он решил порвать с водкой, с тех пор не притрагивается к спиртному уже полгода.

При обнаружении у ребенка признаков употребления наркотиков постарайтесь обойтись без угроз, разноса, упреков. Если болезнь не запущена совсем, то есть шансы спасти, и их надо использовать. Попытайтесь найти в личности своего сына или дочери уцелевший «островок», который может оказать помощь в возвращении к нормальной жизни. Им может быть какое-либо желание, чувство, привычка, заинтересо-

ванное отношение к чему-либо, не связанному с наркотиками. Попробуйте перевести внимание ребенка на этот островок, постарайтесь поднять его значимость. Приготовьтесь к тому, что найти, тем более расширить эту здоровую часть личности будет нелегко. Для решения такой задачи нет простых советов.

Нередко в подобные критические моменты (обнаружен шприц, стало известно о связи с сектой) у родителей проявляется стремление решать проблему исключительно по-деловому. Если общение с ребенком еще сохраняется, то на него оказывают давление: предъявляют строгие требования к его поведению, настойчиво призывают измениться, «внушают», как ему следует относиться к своим приятелям, и т. п. Если контакта уже нет, то родители начинают настойчивый поиск людей, которые должны вернуть, обещают вернуть ребенка, исправить его. На первое время такая активность может заглушить чувство вины («сделал все, что мог»). Но этих действий вряд ли будет достаточно. Необходимо глубже понять свою роль в произошедшем и происходящем, понять, что требуется изменить в себе, своем отношении к близкому человеку. Как правило, этому не уделяют должного внимания. Вероятно, человек даже в такие кризисные моменты своей жизни выбирает работу психологически менее сложную, дающую хоть какие-то видимые результаты. Действительно, внутренняя работа редко приводит к скорым результатам.

Возможности человека безграничны, это подтверждает и психология. Если желание велико, а вера сильна, человек может все, даже то, что называют чудесами. Важны два условия: во-первых, нужно много сил и терпения, во-вторых, начинать надо с работы над собой. Многие «кудесники» обещают вызволить близкого человека из пут зависимости быстро и без ваших усилий. Верьте им тем меньше, чем больше они обещают. Правда не рядится в красивые одежды. *Опасно терять время на поиск легкого и быстрого решения трудных проблем, верить людям, которые берутся решить их за вас.* Вам предстоит большая и трудная работа, и прежде всего, над собой. О.А. Шорохова дает рекомендации относительно помощи наркоману. *Как помочь наркоману:*

- Научитесь вести себя по-новому, не делайте за наркомана то, что он должен делать сам.
- Не пытайтесь влиять на его поступки и не заставляйте его меняться.
- Вместо того чтобы менять его действия, попытайтесь изменить свои реакции на эти действия.

Английский психотерапевт Ивон Стюарт сказала, что самым действенным методом в отношении наркоманов в Англии является такое понятие, как «жесткая любовь». Это значит, что мы можем сказать наркоману: «Все, хватит. Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаешь себе сам; мы тебя любим и поэтому говорим тебе: Хочешь страдать – страдай. Не хочешь – ищи путь спасения». Жесткая любовь нужна тогда, когда наркотики становятся для принимающего их важнее, чем его близкие. Любить близкого человека жесткой любовью – значит, заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать ему «нет» в ответ на злоупотребления, не вредить ему, но быть готовым ответить обидой на обиду. Когда вы найдете в себе силу и терпение использовать жесткую любовь, каждый станет нести ответственность за себя, и, следовательно, начнется процесс выздоровления. Это главный, если не единственный, шанс на избавление от болезни, которой поражены все члены семьи, в той или иной степени. Найдите в себе силы заменить страх, поселившийся в вас, на веру – только в вере лежит путь к спасению. Контролируйте ежедневно свои негативные мысли, осознавая ежесекундную необходимость веры в то, что все сложится в вашей жизни наилучшим для вас образом. Всеми силами стремитесь обрести душевное спокойствие. Оно обязательно передастся вашему близкому человеку. Учитесь смирению, принимая и себя, и других такими, какие они есть на самом деле, со всеми достоинствами и недостатками.

Известно, что от наркомании невозможно вылечиться за один день. Поэтому помните, что выздоровление – это длительный процесс, а не свершившийся в момент выписки наркомана из больницы факт. Вам, как и наркоману, в процессе выздоровления необходимо сохранять внутреннее равновесие и стабильность, освободиться от напряжения и тревожности, ожидая стабильных изменений. Занимайтесь привычными для вас делами, не бросайте работу или учебу.

### **3.4. Семейные факторы риска наркомании**

Очевидно, что наибольшую опасность в области психологических зависимостей в наши дни представляет наркотическая зависимость. Факторы семьи, увеличивающие риск возникновения наркозависимости, обстоятельно рассмотрены в монографии Л.А. Цветковой.

Родители играют важнейшую роль в детерминации подросткового поведения риска. К факторам семьи, влияющим на возможность и уровень потребления наркотиков подростками, относятся: употребление

психоактивных веществ родителями, стили воспитания, структура семьи, установки родителей в отношении психоактивных веществ и детско-родительские взаимоотношения. Подростки могут «заучивать» те или иные поведенческие практики, наблюдая, как это делают их родители, перенимать ролевые модели, демонстрируемые отцом и матерью. Подростки менее склонны к поведению риска, если родители имеют близкие взаимоотношения с детьми, обеспечивают им достаточную эмоциональную поддержку.

Особую роль играет отношение матери. *Факторами риска* выступают: отсутствие у матери близких отношений с подростком, конфликтные отношения матери с подростком, непоследовательное и неструктурированное поведение матери в воспитании ребенка, частое использование ею методов воспитания, направленных на то, чтобы вызвать у подростка чувство вины, небольшое количество времени, которое мать проводит с подростком, отсутствие у подростка чувства восхищения своей матерью и стремления подражать ей. Для матерей наркоманов в большей степени характерны более высокая потребность в автономии и сниженная способность к привязанности, чем для матерей, дети которых не употребляют наркотики. При этом *протективным фактором* является высокий уровень воспринимаемого подростком контроля поведения со стороны матери.

Исследователи не обнаружили статистически значимых связей между уровнем воспринимаемого подростками контроля их поведения со стороны отца и наличием у подростков опыта употребления марихуаны. У отцов юношей и девушек, имеющих опыт употребления марихуаны, статистически значимо чаще возникали конфликты с детьми, чем у отцов юношей и девушек, не имеющих опыта употребления марихуаны. Отцы юношей и девушек, имеющих опыт употребления марихуаны, статистически значимо реже проявляли любовь к своему ребенку, статистически значимо реже были ориентированы на ребенка в семейных отношениях, чем отцы юношей и девушек, не имеющих опыта употребления марихуаны. Отцы юношей и девушек, имеющих опыт употребления марихуаны, статистически значимо в меньшей степени были привязаны к своему ребенку, чем отцы юношей и девушек, не имеющих опыта употребления марихуаны. Кроме того, отцы юношей и девушек, имеющих опыт употребления марихуаны, статистически значимо реже общались с ребенком и проводили с ребенком меньше времени, чем отцы юношей и девушек, не имеющих опыта употребления марихуаны. Юноши и де-

вушки, имеющие опыт употребления марихуаны, статистически значительно реже восхищались своим отцом и рассматривали отца в качестве объекта для подражания, чем юноши и девушки, не имеющие опыта употребления марихуаны.

Исследования показывают, что можно выделить две основные характеристики *отношений между родителями*, повышающие риск вовлечения подростков в наркопотребление: конфликты между родителями и развод.

*Стиль воспитания* также может влиять на вовлечение подростка в поведение риска. Подростки, чьи родители демонстрировали требовательный, но отзывчивый стиль воспитания, были менее склонны к употреблению психоактивных веществ, чем подростки, чьи родители проявляли авторитарный (требовательный, но не отзывчивый) и «разрешающий» (нетребовательный, но отзывчивый) стиль воспитания.

*Установка родителей* по отношению к наркопотреблению является одним из наиболее действенных протективных факторов в отношении наркопотребления подростков. Результаты Национального исследования наркопотребления и здоровья в США 2006 г. показывают, что 59,8 % опрошенных подростков в возрасте 12 и 17 лет хотя бы один раз в течение последнего года разговаривали с родителями о вреде алкоголя, табака и наркотиков. Уровень употребления наркотиков был ниже среди тех, кто имел такой разговор с родителями, по сравнению с теми, кто не имел. Строгое неодобрение родителями употребления марихуаны или гашиша способствовало отказу от употребления марихуаны: так, среди тех, чьи родители не одобряли употребления марихуаны, лишь 4,6 % употребляли ее в течение последнего месяца. Среди респондентов, чьи родители одобряли употребление марихуаны или относились индифферентно, уже 26,5 % употребляли наркотики в течение последнего месяца.

*Структура родительской семьи* коррелирует достаточно отчетливо с наркопотреблением у подростков. Из неполных семей подростки более склонны к употреблению наркотиков. Наличие в семье только одного родителя, отчима и/или факта развода родителей повышают риск вовлечения подростка в наркопотребление и приводят к снижению возраста первой пробы наркотиков. В исследовании, проведенном Л.Г. Борисовой с коллегами (2004), опрошены учащиеся дневных и вечерних школ, профессиональных училищ, средних специальных учебных заведений города Новосибирска и Новосибирской области. Всего было опрошено 4614 подростков. Из них 90,1 % отнесены к группе «нормы» (никогда не

пробовали наркотики и не хотят делать этого); 9,8 % – к группе «риска» (1,7 % употребляют наркотики и хотят продолжить их употребление, 1,1 % употребляют, но хотят бросить; 5,8 % пробовали наркотики и уже бросили; 1,2% хотят попробовать); 0,1 % респондентов не ответили на вопрос об опыте употребления наркотиков. Было выявлено, что в группе отвергающих наркотики отец имелся у 72,9 %, а в группе «риска» – лишь у 63,9 %. В этом же исследовании установлено, что наличие в семье отчима, старшего поколения родителей и других родственников не является фактором защиты.

Схожие выводы сделаны и в некоторых американских исследованиях, показавших, что наличие в семье отчима или мачехи не только не является протективным фактором, но и провоцирует употребление наркотиков в младшем подростковом возрасте. В исследовании 10–12-летних учащихся школ в Глазго и Ньюкастле (в Глазго было опрошено 1202 учащихся, в Ньюкастле – 1116 учащихся) выявлена статистически значимая связь между структурой семьи и наличием у респондентов опыта употребления наркотиков. По данным исследования, опыт употребления наркотиков имели 4,0 % опрошенных, проживающих с обоими биологическими родителями; 4,9 % опрошенных, проживающих с одним из родителей, и 9,5 % опрошенных, проживающих с одним из родителей и отчимом или мачехой.

Исследования свидетельствуют о том, что риск вовлечения подростков в употребление наркотиков снижается в случае, если подростки в большей степени *ориентированы на семью*, чем на группу сверстников.

Целый ряд зарубежных исследований также показал, что употребление членами семьи наркотических препаратов, в том числе прописанных врачом, является фактором, предрасполагающим к употреблению наркотиков подростками. Так, по данным описанного выше опроса 10–12-летних учащихся школ Глазго и Ньюкастла дети, которые соглашались попробовать наркотики, чаще отмечали, что другие члены их семьи употребляют наркотики, по сравнению с детьми, отказавшимися от предложения попробовать наркотик.

Результаты ряда исследований подтвердили, что существенное влияние на наркопотребление у подростков оказывает наличие опыта употребления наркотиков их старшими братьями и сестрами. Опыт употребления наркотиков гораздо чаще встречается у тех подростков, старшие братья или сестры которых имеют опыт употребления наркотиков, по сравнению с теми подростками, у которых имеют опыт употребления

наркотиков младшие братья и сестры. Причем наличие у старших братьев и сестер опыта употребления наркотиков влияет на подростковое наркопотребление независимо от влияния сверстников.

Употребление родителями назначенных врачом транквилизаторов, марихуаны, амфетаминов или барбитуратов провоцирует употребление наркотиков подростками. Так, было выявлено, что употребление родителями транквилизаторов статистически значимо связано с наличием у подростков опыта употребления марихуаны и с уровнем вовлеченности подростков в наркопотребление. Кроме того, употребление наркотиков матерью влияет на выбор подростком группы сверстников для общения. Подростки, матери которых употребляют марихуану, общались со сверстниками, употребляющими наркотики или ведущими асоциальный образ жизни, статистически значимо чаще, чем подростки, матери которых не употребляют марихуану. Установлены также связи между наличием опыта употребления наркотиков у отца и у подростков. Например, наличие у отца опыта употребления марихуаны, не назначенных врачом амфетаминов и барбитуратов, а также транквилизаторов положительно коррелировало с наличием у подростков опыта употребления марихуаны. По данным клинического опроса и анализа воспоминаний 87 подростков с выраженной алкоголизацией, находящихся в различных спецучреждениях Санкт-Петербурга, проведенного Б.Д. Лысковым и С.В. Горбатовым, в 75 % случаев семьям подростков было присуще повседневное пьянство и асоциальное поведение. Курение родителей статистически значимо связано с наличием у подростков опыта употребления марихуаны.

Условия проживания могут оказывать влияние на наркопотребление. Исследование, проведенное в Санкт-Петербурге Я.И. Гилинским с коллегами (2001), показало, что опыт употребления наркотиков имеется у 66,7 % подростков, проживающих в коммунальной квартире, и у 7,9 % подростков, проживающих в отдельной квартире. Исследование подростков Санкт-Петербурга, пришедших на открытый амбулаторный наркологический прием в Северо-Западный медицинский лечебно-диагностический центр «Бехтерев» в течение календарного года, показало, что предрасполагающим фактором является проживание подростков с родителями. Так, наркотизация в течение месяца, предшествовавшего исследованию, имела у 90,9 % подростков, проживающих с семьей, и отсутствовала у подростков, которые проживали одни.

Опираясь на результаты большого массива эмпирических данных, Л.А. Цветкова пришла к выводу, что поведение подростков и молодежи,



связанное с употреблением наркотиков, имеет множественную детерминацию. Это не зависит от расовой и этнической принадлежности, социального статуса, места рождения. Не существует универсальной комбинации факторов «риска», которая однозначно приведет к формированию поведения, связанного с употреблением наркотиков, – комбинации таких факторов различаются у разных людей. Воздействие одних факторов может нивелировать воздействие других факторов. Так, в исследованиях было показано, что конвенциональное поведение у подростков, особенно у девочек, может нивелировать воздействие факторов «риска», связанных с особенностями личности родителей, особенностями взаимоотношений подростков с родителями, негативное влияние группы сверстников. При этом конвенциональное поведение включало в себя низкую ориентацию на поиск ощущений, интернализацию традиционных социальных ценностей, внутренний локус контроля, выраженную ориентацию на достижения. Конвенциональное поведение родителей и сильная привязанность подростков к родителям снижают негативное влияние группы сверстников. Негативное воздействие на поведение подростка конфликтных отношений с отцом и факторов, связанных с употреблением наркотиков отцом, может быть компенсировано конвенциональным поведением матери и привязанностью подростка к матери.

### 3.5. Созависимость

**Сущность созависимости.** Состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета, называется созависимостью. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого во многих аспектах. Для созависимости характерно: 1) заблуждение, отрицание, самообман; 2) компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует, как бы движимый невидимой внутренней силой); 3) замороженные чувства; 4) низкая самооценка; 5) нарушения здоровья, связанные со стрессом.

Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, клиентом, он может быть алкоголиком,

наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали). О.А. Шорохова подчеркивает, что проблема не в другом человеке, а в нас самих, в том, что мы позволили, чтобы поведение другого человека влияло на нас, и тоже пытаемся повлиять на другого человека. Поэтому все созависимые люди проявляют схожие особенности, такие как контроль, давление, навязчивые состояния и мысли, низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивое стремление оказать помощь, сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, проблемы общения, замкнутость, плаксивость, апатия, проблемы в интимной жизни, депрессии, суицидальные мысли, психосоматические нарушения. Созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он лишен права выбора: что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Он постоянно думает: «пришел – не пришел», «дойдет – не дойдет», «украл – не украл», «продал – не продал», «истратил – не истратил» и т. п.

Обобщая свой жизненный опыт, результаты большого количества психологических исследований, психотерапевтических наблюдений, психолог О.А. Шорохова сформулировала обстоятельный перечень рекомендаций, который позволяет разглядеть *ловушки для родных и близких наркомана*:

1. Если вы упрекаете, угрожаете, обзываете, ругаете, кричите, упрашиваете наркомана, знайте: это все не идет ему на пользу. Наркоман только ощущает при этом угрозу и неприятие его близкими, подобные чувства добавляют смятение к его больному состоянию.

2. Если вы чувствуете себя виновными в случившемся и постоянно задаете себе вопрос: «Что я упустила, где недоглядела?», знайте: даже ответив на эти вопросы, наркоману вы не поможете, а свое состояние ухудшите. Наркоману выгодно, чтобы вы ощущали чувство вины. Ему будет тогда легче манипулировать вами, говоря: «Это вы во всем виноваты...»

3. Если вы обижены и часто повторяете: «Я всю жизнь тебе отдала, а ты такой неблагодарный», знайте – это наркоману на руку. Пока вы обижаетесь и не общаетесь с ним, он снимает с себя всякую ответственность и делает то, что считает нужным, не советуясь с вами.

4. Если вы ощущаете беспомощность и бессилие, то это передается и наркоману. Он тоже начинает считать, что обречен, и еще быстрее катится вниз.

5. Если у вас нервный срыв и вы позволяете себе все что угодно, помните, что таким образом вы не только провоцируете наркомана на ответные шаги, но и даете ему зеленый свет.

6. Если вы раздаете долги, сделанные наркоманом, либо звоните в школу или на работу, придумывая причины его отсутствия, знайте, что вы способствуете его наркотизации. Беря ответственность на себя, вы снимаете ответственность с него. Он становится безответственным, не годным к жизни в обществе, не умеющим отвечать за свои поступки. Не становитесь ему пособником.

7. Если вы считаете наркоманию вредной привычкой, то вы ошибаетесь – это химическая зависимость. А химическая зависимость – это тяжелая, опасная болезнь, да к тому же смертельная. Прекратите тешить себя иллюзиями – зависимость сама не пройдет. Средняя продолжительность жизни наркомана, принимающего героин, – четыре года с начала употребления.

8. Если вы считаете наркоманию неизлечимой болезнью, то ошибаетесь. Наркоманию можно лечить и остановить. Но от химической зависимости нельзя исцелиться полностью и окончательно. Тех, кто лечился и вернулся к обычному образу жизни, называют выздоравливающими, а не выздоровевшими. Выздоровление – это длительный процесс и ежедневный зарок. Говорить наркотику «нет» необходимо всю жизнь.

9. Если вы испытываете постоянный страх и беспокойство, знайте – эти чувства передаются наркоману и способствуют прогрессированию его болезни, он еще больше пытается заглушить их наркотиками.

10. Если вы решили пойти по тому же пути, чтобы облегчить свое состояние, или решили попробовать наркотики, чтобы лучше понять наркомана, помните, что это опасная ловушка. Вдвоем вам выбираться будет в тысячу раз труднее, а как показывает опыт – практически невозможно.

11. Если вы скрываете от всех беду своей семьи и боретесь с наркоманией в одиночестве, знайте, что вы упускаете время и истощаете свои силы, которые во многом уходят на то, чтобы скрывать правду и притворяться.

12. Если вы считаете, что всегда правы... Вспомните, сколько ошибок вам удалось бы избежать, не будь вы так самонадеянны.

**Предупреждение созависимости.** О.А. Шорохова дает рекомендации по предупреждению созависимости:

1. Примите то, что вы не в силах изменить. Вы не можете вместо наркомана прекратить принимать наркотики. Это он принимает их, а не вы. Это его выбор, а не ваш.

2. Рискните переложить ответственность за его поступки на него, сняв ее с себя. Наркоман сам несет ответственность за собственную жизнь.

3. Развивайте свою внутреннюю силу. Обращение к вере в божественную силу может вам в этом помочь.

4. Укрепляйте свое мужество через риск изменений, через доверие к происходящему.

5. Унесите из дома все ценные вещи и деньги, чтобы не изматывать себя ежедневно их сохранностью.

6. Забудьте о том, что уже продано и украдено, этого не вернешь.

7. Учитесь защищать свои права, свою безопасность. Умейте сказать твердое «нет».

8. Не позволяйте манипулировать вами, уважайте свои потребности. Не позволяйте другим людям и ситуациям действовать только в их личных интересах, игнорируя ваши.

9. Если вы уважаете права других, то с чистой совестью можете требовать ответного уважения ваших прав – на приемлемое для вас обращение, на проявление своих чувств, право на ошибку. Это поможет вам стать сильнее и увереннее.

10. Избегайте крайней усталости, находите время для отдыха и сна не менее 7–8 часов.

11. Не накапливайте проблемы с другими членами семьи, а разрешайте их по мере поступления.

12. Уделяйте себе достаточное количество времени во всем.

13. Перестаньте контролировать других.

14. Не жалейте себя, не упивайтесь своими страданиями.

15. Вовремя лечите свои болезни.

16. Не копите раздражение, а выпускайте пар вовремя и по адресу.

17. Не стесняйтесь просить. Учитесь принимать помощь.

18. Отделите себя и свою жизнь от жизни наркомана. Будьте независимы в своих человеческих правах, но не ущемляйте его прав. Это средство к достижению покоя, а не карательная мера для наркомана.

19. Научитесь «жесткой» и мудрой любви, несмотря на обстоятельства. Будьте постоянно готовы к тому, что наркоман примет решение начать трезвую жизнь, но не живите только ожиданиями. Вы должны жить полноценной, осмысленной и правильной жизнью.

20. Помните, что созависимость – это специфическая реакция на стресс. И если это ваше состояние в настоящий момент, то скорее всего (если это наступило недавно) это ваше средство выживания. И чтобы оно не стало вашим образом жизни, начните борьбу за выживание немедленно. Прямо сейчас сделайте для себя что-нибудь хорошее.

### **3.6. Влюбленность с чертами зависимости**

Влюбленность, как известно, существенно уменьшает способность человека критически оценивать ситуацию, контролировать свое поведение, весьма часто – адекватно оценивать избранника, избранницу. Это обычное явление. Однако если сила возникшего чувства становится чрезмерной, волевое начало слишком ослаблено, а влюбленность не обретает нормальной динамики развития отношений, то она может приобретать черты зависимости, представляющей серьезную угрозу психическому и физическому здоровью человека.

*Признаки любовного помешательства:*

- все мысли и разговоры сводятся только к любимому, хранятся все самые незначительные вещицы, связанные с любимым;
- избранник не успевает сделать шаг первым, даже если собирался позвонить, подойти, начать разговор, потому что вы его в этом опережаете;
- подавленное настроение («Он меня не любит») сменяется эйфорическими ожиданиями, потому что видятся признаки, что отношение улучшается («Разве можно не ответить взаимностью на такую мою любовь?»);
- нарушается привычный уклад жизни;
- рабочие обязанности выполняются с большим трудом;
- сон становится беспокойным.

Поведением человека управляет разум. Но оно никогда не направляется только разумом. В человеке есть немало сил, неподвластных разуму. Трудно сказать, что мощнее – разум или неподвластные ему силы, потому что неизвестно, чем и как измерять одно и другое.

Чем понятнее явление, тем легче его контролировать. Почему так непросто владеть собой, пребывая в любовной тоске? Потому что в любви есть тайна, которая человеку не понятна и вряд ли будет когда-либо понятна до конца. Близкому человеку целесообразно осуществить какие-либо действия в направлении повышения самооценки, самоуважения, самоконтроля. Родственник или психолог могут дать рекоменда-

ции, помогающие избежать неблагоприятного развития подобного состояния риска. Можно провести такого плана беседу.

От романтической влюбленности, если она уже вас охватила, избавиться трудно. Но если есть опасность «расшибить лоб» в сумасшедшей скачке чувств, то все-таки стоит думать и о себе, а не только об избраннике (избраннице). Безумная любовь чаще связана с внутренней несвободой, противоречиями, которые могут быть вызваны началом новой стадии развития личности. Вполне возможно, что на новой ступени своего внутреннего роста человек увидит, насколько поведение избранника далеко от того, которое рисовали мечты.

Любовные переживания мужчины и женщины различны и по биологическим, и по социальным причинам. Любовь как ценность занимает разное место во внутреннем мире мужчин и женщин. Социальными нормами нашего общества не одобряется ухаживание женщины за мужчиной (явные, инициативные действия в ухаживании). Поэтому в неразделенной любви женщине нередко труднее добиваться взаимности. Проблемы при этом в значительной степени уходят внутрь личности, расстраивая душевное здоровье. Однако рекомендации относятся к страдающим и того, и другого пола.

Постарайтесь *осуществить ряд изменений* в своей жизни, которые пойдут вам на пользу, независимо от того, как далее будут разворачиваться события. Для начала найдите человека, которому вы можете довериться, и все ему расскажите.

*Организируйте свое свободное время* так, чтобы оно было как можно полнее загружено занятиями, событиями, встречами, обязанностями. Включитесь в какое-нибудь общественное движение, станьте членом какого-либо клуба, кружка, поступите на курсы иностранного языка... Вспомните старых друзей или найдите новых, съездите в командировку, если есть возможность, возьмите отпуск.

*Определите для себя повышенные требования* в работе (научиться делать что-то новое, освоить какое-нибудь техническое устройство...).

*Следите за своей внешностью*, ведите подвижный образ жизни, регулярно занимайтесь укрепляющей гимнастикой, улучшайте свои физические данные. Осваивайте приемы саморегуляции, медитации.

*Если вспоминаете его (ее), то не только то, что в нем нравилось, но и то, что не нравилось.* Недостатки, конечно же, есть, но, возможно, они пока еще мало заметны. Через 10–12 месяцев их уже можно будет

видеть без труда. Избегайте тех мест, людей, фильмов – всего, что вызывает воспоминания.

*Ничего не делайте «ему в ответ»,* стараясь его чем-то удивить или потрясти, отомстить и т. п. Все ваши поступки, как это известно из огромного числа случаев, никакого особого впечатления на него (на нее) не произведут – не будет ни прозрения, ни раскаяния, ни потрясения... Не лишайте будущего счастья себя и своего суженого (суженую), встречая с которым впереди.

Постепенно, день ото дня, в вас будет укрепляться вера, что это именно вы приняли решение избегать с ним (с ней) контактов и что это решение правильное.

## ЛИТЕРАТУРА

- Алексеев Б.Е.* Полорольное поведение и его акцентуации. – СПб., 2006.
- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учеб. пособие.* – М., 2006.
- Андреева Т.В.* Психология семьи: учеб. пособие. – СПб., 2010.
- Васильева Т.Н.* Саногенное мышление учащегося, учителя. – Калининград, 2000.
- Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность: учебно-науч. издание / Я. Гишинский, И. Гурвич, М. Русакова, Ю. Симпура, Р. Хлопушин.* – СПб., 2001.
- Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях: принципы и алгоритмы консультирования. – СПб., 2004.
- Захаров А.И.* Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
- Захаров А.И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000.
- Карабанова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. – М., 2004.
- Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб., 2005.
- Куликов Л.В.* Гармония личности // Психология здоровья: учебник для вузов / ред. Г.С. Никифоров. – СПб., 2003. – С. 90–103.
- Куликов Л.В.* Мозаика радости: советы психолога на каждый день. – СПб., 1997.
- Куликов Л.В.* Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. – СПб., 2003.
- Кэмпбелл Р.* Как любить своего подростка. – 2-е изд. – СПб., 2000.
- Кэмпбелл Р.* Как справляться с гневом ребенка. – СПб., 2000.
- Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М., 1999.



*Лысков Б.Д.* Поведенческие аномалии подросткового возраста // Нарко-ситуация в вузе: оценка и мониторинг: учеб. пособие / под ред. И.Н. Гурвича. – СПб., 2005. – С. 51–61.

*Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. – 3-е изд. – М., 2006.

*Москаленко В.Д.* Когда любви слишком много: профилактика любов-ной зависимости. – М., 2006.

*Мясищев В.Н.* Основы общей и медицинской психологии. – Л., 1968.

*Негативное* потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты / Л.Г. Борисова, Г.Г. Князев, Е.Р. Слободская, Г.С. Солодова, И.И. Харченко. – Новосибирск, 2004.

*Ребер А.* Большой толковый психологический словарь: в 2 т. – М., 2000.

*Сатир В.* Как строить себя и свою семью. – М., 1992.

*Семейная* психотерапия: хрестоматия/ сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В.В. Юстицис. – СПб., 2000.

*Семья в современном мире* / ред. В.Н. Куницына. – СПб., 2010.

*Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой: психоаналитическое исследование. – М., 1995.

*Цветкова Л.А.* Социальная психология наркотизма в студенческой сре-де. – СПб., 2011.

*Чарлтон Э.* Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопр. психологии. – 1997. – № 2.

*Шорохова О.А.* Жизненные ловушки зависимости и созависимости. – СПб., 2002.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицис В.* Семейная психотерапия. Л., 1990.

*Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: учеб. пособие для врачей и психологов. – СПб., 2003.

*McKeganey N., McIntosh J., MacDonald F. e. a.* Preteen children and illegal drugs // Drugs: education, prevention and policy. – 2004. Vol. 11. № 4. – P. 315–327.

*Mierke K.* Psychohygiene im Alltag. – Bern, Stuttgart, 1967.

*Reiss D.E.* The Family's construction of reality. – Cambridge, Mass., 1981.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Психогигиена как наука и практика .....  | 3  |
| 1.1. Предмет и задачи психогигиены .....  | –  |
| 1.2. Разделы и формы психогигиены .....   | 5  |
| 1.3. Предмет и задачи психопрофилактики .....   | 6  |
| 1.4. Уровни практической психогигиены .....   | 7  |
| 1.5. Предмет и задачи психогигиены семьи .....  | 10 |
| 1.6. Задачи практической психогигиены семьи и личности .....                                    | 14 |
| 2. Гармонизация семейных отношений. Предупреждение<br>конфликтов в родственных отношениях ..... | 16 |
| 2.1. Факторы риска в семейных отношениях .....  | –  |
| 2.2. Общие рекомендации по гармонизации<br>семейных отношений .....                             | 19 |
| 2.3. Гармонизация детско-родительских отношений .....   | 29 |
| 2.3.1. Факторы риска невротических расстройств у детей .....                                    | 30 |
| 2.3.2. Эмоциональный контакт родителей и детей<br>как протективный фактор .....                 | 34 |
| 2.3.3. Агрессивное поведение ребенка .....  | 38 |
| 2.3.4. Психологическая поддержка подростков<br>с акцентуациями характера .....                  | 41 |
| 2.3.5. Снижение риска депрессии у подростков .....  | 47 |
| 2.4. Рекомендации по налаживанию<br>своих родственных отношений .....                           | 53 |
| 3. Профилактика зависимого поведения в семье .....  | 58 |
| 3.1. Природа зависимого поведения .....   | –  |

|   |    |
|---|----|
| 3.2. Профилактика зависимости у подростков..... | 60 |
| 3.3. Поддержка в прерывании зависимости .....   | 64 |
| 3.4. Семейные факторы риска наркомании .....    | 68 |
| 3.5. Созависимость .....                        | 73 |
| 3.6. Влюбленность с чертами зависимости .....   | 77 |
| Литература .....                                | 80 |

Учебное издание

*Леонид Васильевич Куликов*

**ПСИХОГИГИЕНА СЕМЬИ**

**Учебное пособие**

Издание подготовлено *М.С. Юдович*

Подписано в печать с оригинала-макета 16.05.2013.

Формат 60×84/16. Печ. л. 5,25. Тираж 50 экз.

Заказ № 16/05-13.

СПбГУ. Факультет психологии.  
199034, С.-Петербург, наб. Макарова, 6.

Отпечатано на базе

Копировально-множительного участка  
Исторического факультета С.-Петерб. гос. ун-та.  
199034, С.-Петербург, Менделеевская линия, 5.