

XVII Национальный психологический конкурс "Золотая Психея" по итогам 2015 года, номинация "Мастер-класс года для психологов", проект: мастер-класс "Феномен усталости в браке как отражение системного кризиса семьи", ведущая - Е.Ю. Уголева

Феномен усталости в браке как отражение системного кризиса семьи

Развернутый реферат проекта

Екатерина Юрьевна Уголева

Данный феномен интересует меня давно и заставляет искать объяснений весьма разнообразных, но, по сути, схожих ситуаций в семьях, возникающих на определенных этапах брака. Если коротко, они заключаются в следующем: после 3-7-10-16-18 и даже 24-30 лет супружеской жизни один из супругов хочет что-то изменить, возможно, уйти из семьи: на время или окончательно, так как не видит никаких способов оставаться рядом с другим. В некоторых случаях этого хотят оба супруга. Конечно, можно сказать, что это общее место в семейной и супружеской жизни и терапии. Однако, схожесть ситуаций, их общий рисунок стал наводить меня на размышления о том, что, возможно, есть некий набор факторов (внутренних, динамических, а также внешних), влияние и сочетание которых приводит к такой ситуации в семье, то есть к возникновению семейного кризиса именно такого типа. Похожих обращений так много и они настолько однотипны, что я назвала такой тип кризиса «феноменом усталости в браке».

Я попыталась проанализировать несколько случаев работы с семьей, парой, выделить и описать влияющие на возникновение данного феномена факторы.

Если в двух словах попытаться нарисовать несколько упрощенную схему, то она будет примерно такой: прожив некоторое количество лет друг с другом, добравшись до критической точки, кто-то из пары как бы теряет ресурс... Регрессирует. Обстоятельства, в которых живет в это время семья, очень важны. Члены семьи неизбежно испытывают периодические сложности в своей внутренней жизни, однако, при определенном стечении обстоятельств семья может объединяться и эффективно с ними справляться. То есть, регрессия может осуществляться в условиях защищенности и поддержки близкими. Однако, когда к этим внутренним сложностям прибавляются внешние, с ресурсами кого-либо из членов семьи возникают проблемы. Например, муж, испытывающий сложности с работой, зарабатыванием денег, собственным статусом в социуме (а это, как ни крути, до сих пор для большинства мужчин является ведущей, доминирующей задачей), очень вероятно, будет чувствовать себя неуверенно, уязвимо, а может быть, и беспомощно. Что, в свою очередь, при дефицитах в коммуникации между супругами, да и с другими членами ядерной и расширенной семьи, очень способствует снижению дифференциации и нарастанию тревоги. Супруг или супруга в данном случае является идеальным объектом для проекции, и свою неуверенность (которую большинству мужчин ещё и запрещено выражать, они ведь должны быть сильными и со всем справляться) он с большой вероятностью принесёт в отношения с женой. Например, вместо того, чтобы открыться ей и сказать, что у него тяжелый период, и он нуждается в такой-то её поддержке, он будет проявлять «сильную», предписанную мужской ролью позицию: раздражаться, закрываться и блокировать способы обращения за помощью. Жена, в свою очередь, также испытывая тревогу, может прибегать к ядовито-обвинительным способам её выражения вроде: «из-за тебя мне плохо», что противоположной стороной обычно воспринимается как «ты мне всю жизнь испортил, из-за тебя я несчастна и страдаю» (по моим наблюдениям, наиболее ядовитый для большинства мужчин посыл).

Неконгруэнтно выражая чувства, желания и потребности, при существующем внешнем давлении, супруги «замыкают круг»: испытывая острую потребность в поддержке,

XVII Национальный психологический конкурс "Золотая Психея" по итогам 2015 года, номинация "Мастер-класс года для психологов", проект: мастер-класс "Феномен усталости в браке как отражение системного кризиса семьи", ведущая - Е.Ю. Уголева

отталкивают (часто максимально болезненными способами) партнёра, видя друг в друге источник своих бед и переживаний. Этот механизм в какой-то степени является адаптивным, так как ругаться, предъявлять претензии и защищаться друг от друга – всё-таки сильная позиция, сильнее, чем транслирование беспомощности, растерянности и пребывание в депрессии от потери прежней идентификации (когда каждый себя чувствовал «ОК»). Однако, если такой способ становится хроническим, негативные проекции друг на друга фиксируются, давление может становиться невыносимым, и «мир переворачивается». Человек попадает в свою «зону внутреннего одиночества», место, где его не понимают и, возможно, не могут и не смогут (негативный прогноз будущего) понять и принять. Вот тогда и возникает «переворот». Становится невыносимым продолжать «как раньше», необходимо что-то изменить. Поскольку в таком сложном состоянии изменить внешние обстоятельства представляется практически невозможным, предпринимается попытка изменить внутренние, семейные: «я больше не могу жить такой жизнью, ты меня не слышишь и ни в грош не ставишь, - я ухожу!». Конечно, уход может быть не только физическим, «эмоциональный развод», как правило, ему предшествует и находит выражение в дистанцировании, измене, ожесточении, сужении восприятия, болезни и пр. Второй партнёр может вести себя по-разному: если у него достаточно ресурсов, он может очень существенно помочь первому справиться с тяжёлой «по всем статьям» ситуацией. Однако, нередко жена (например, от которой отстранился и закрылся муж, чувствует себя одинокой, ненужной, незащищённой и «брошенной»), не может оказать нужную супругу помощь (а в большинстве случаев она и не догадывается какая именно поддержка ему нужна, к тому же, он чаще всего о ней и не просит), и, в свою очередь, воспринимает его действия как невыносимое давление с его стороны. Таким образом, активизируются защитные механизмы и регрессивные установки обоих супругов. И каждый, не находя поддержки в другом, усиливает болезненную ситуацию в целом. Пара приходит в тупик. Поскольку диада является неустойчивой системой, они втягивают кого-то третьего в свою «игру», триангулируют: это может быть ребёнок, любовник, терапевт, чей-то родитель, и кто угодно ещё. Важно, чтобы этот третий не создавал устойчивую коалицию с одним против другого, тогда есть шанс помочь им выйти из кризиса (однако, если это ребёнок, втянутый в отношения родителей, для него задача непосильна и весьма болезненна - он, почти наверняка, надорвётся, помогая родителям).

На мой взгляд, внешних факторов, оказывающих серьёзное давление на семью, всегда хватает. Однако, те, что действуют на семью в последние годы, имеют свою специфику. Вот некоторые из них:

- нестабильная экономическая, политическая обстановка в обществе, социальное давление, эдакий общественный невроз;
- давление обязательств по работе, «долговая» нагрузка на семью в виде, например, ипотечных и других кредитов (тяжёлая плата за попытку таким образом дифференцироваться от расширенной семьи);
- дистанцирование и часто эмоциональные разрывы с членами расширенной семьи, в частности, с отцами, и специфические отношения со сверхвовлечёнными матерями, что приводит к дефициту эмоциональной и всяческой другой внутрисемейной поддержки [5];
- максимальная загруженность всех членов семьи, каждый как бы является трудоголиком (дополнительные работы у папы, учёба и работа у мамы, дети, перегруженные уроками, кружками, занятиями): необходимый ресурс просто не

XVII Национальный психологический конкурс "Золотая Психея" по итогам 2015 года, номинация "Мастер-класс года для психологов", проект: мастер-класс "Феномен усталости в браке как отражение системного кризиса семьи", ведущая - Е.Ю. Уголева

успевает восстанавливаться, к тому же заботиться о себе не является большой ценностью в нашей культуре. Надо разбиться в лепешку, и тогда ты – герой. Когда вся семья – «в лепешку» - резервы семьи истощаются, и некому оказывать поддержку, «хранить очаг».

Некоторые выводы

Именно сочетание факторов разного типа, на мой взгляд, приводит к тому, что проявляется «феномен усталости в браке».

Во-первых, это действие нормативного (и неизбежного) супружеского кризиса, в результате которого супруг перестаёт идеализировать другого супруга, начинает воспринимать иначе и себя, дифференцированность семьи значительно снижается при повышении уровня тревоги и возникают предпосылки для усиления влияния на семью нижеописанных факторов.

Во-вторых, внешнее давление, выражающееся в повышенной средовой тревоге, значительно влияющей на способность семейной системы отфильтровывать вредные "ядовитые" влияния извне (здесь я также отмечу, что влияние данного фактора усиливает действие остальных).

В-третьих, слабо развитая способность семьи эффективно коммуницировать друг с другом, мешающая семье меняться, непрозрачность подсистем, проще говоря, невозможность понятным образом сообщить партнеру о своих внутрилличностных процессах, наличие дезориентирующих установок в отношении взаимодействия с супругом, также ведёт к накоплению напряжения в отношениях и, как всегда при хроническом дистрессе - усталости от них.

Литература:

1. Боуэн М. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика - М., Когито-центр. - 2005.
2. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта - М., Класс. - 1998.
3. Витакер К. За пределами психики - М, Класс. - 2000.
4. Палей А.И. [Отношения клиент-психотерапевт: «место встречи» и пути к нему](#)
5. Петрановская Л. [Травмы поколений](#).

Другие материалы Е.Ю. Уголевой:

- [Механика супружеского кризиса: типичное и уникальное](#)
- [Главный клиент семейного терапевта — семейные отношения](#)
- [В кривом зеркале брака, или Подводные камни супружества](#)
- [Что ждет супругов на первом году совместной жизни](#)
- [Кризис отношений: рождение ребенка, Perestrojka...](#)
- [Новая семья: всем миром или отдельно?](#)