**Стабильность брака в семьях с разной степенью сплоченности**

Мартынова Ольга Сергеевна

Исследования в области семейной терапии показывают, такую особенность российских семей, как высокую степень сплоченности отношений. Известно, что крайности ничем не хороши, везде нужна золотая середина. Когда высокая степень сплоченности переходит в слияние в отношениях, здесь начинаются эмоциональные и многие другие проблемы. Что значит "сплоченность" и "слияние"? Под понятием "сплоченность" подразумевается эмоциональная связь, близость или привязанность членов семьи. Состояние слияния (тесной эмоциональной близости) можно наблюдать у новобрачных или между матерью и младенцем. В этих случаях слияние является нормой отношений. Во всех остальных случаях отношения слияния между супругами или между родителем и ребенком старше трехлетнего возраста грозят высокой эмоциональной напряженностью, конфликтами, тревогой, психосоматическими заболеваниями, а также зависимостью от вредных веществ, типа алкоголя, наркотиков, никотина, еды. Это происходит оттого, что члены семьи слабо считаются с индивидуальными различиями и интересами друг друга. В таких семьях может быть распространен миф "мы - единая семья", попытки кого-то из членов семьи отделиться и заниматься своей личной жизнью будут пресекаться на корню.

Примеров семей с типом отношений - слияния может быть множество. Так, в семье, где муж алкоголик - жена пытается его контролировать, она очень тревожна и активна. Практически она сама провоцирует у мужа реакцию протеста, и он начинает больше пить. В свою очередь, чем больше пьет муж, тем более тревожной и контролирующей становится жена и так далее.

Семьи, где есть дети с бронхиальной астмой, характеризуются отношениями слияния между матерью и ребенком. Ребенок будет реагировать приступами астмы на отдаление матери, мать будет очень тревожной и опекающей, поощряющей своей опекой инфантилизм, то есть отсутствие самостоятельности у ребенка.

Другим примером может быть супружеская пара, в которой один из супругов отличается высокой степенью эмоциональной зависимости от другого. Предположим, что это жена. Она очень ревнива, контролирует общение мужа вне дома - с друзьями, родственниками и на работе, устраивает ему сцены, если он не позвонил во время или где-то задержался, подозревает мужа в неверности. В свою очередь муж тоже эмоционально зависит от жены, обижается в ответ на ее недоверие, тоже ее контролирует, возможно, не в такой степени. Постепенно уровень тревоги и напряжения в семье нарастает, начинаются скандалы, которые могут привести к разрыву отношений, либо к психическому или физическому заболеванию супругов.

Детям, которые находятся в состоянии слияния в отношениях со своими родителями обычно трудно обрести самостоятельность и отделиться от родительской семьи. Это происходит по нескольким причинам: во-первых, дети вырастают крайне инфантильными (т.е. несамостоятельными), во-вторых, родители рассматривают ребенка как часть себя и всячески препятствуют его отделению. Так, мне пришлось работать с молодым человеком, который сменил двух жен и несколько любовниц из-за того, что они не нравились его маме. В конечном итоге, он осознал, что не одна женщина не понравится его маме, и что мама будет всегда пытаться конкурировать с его женами. Чтобы прервать такой сценарий отношений, он понял, благодаря терапии, что должен отделиться (дифференцироваться) в отношениях с матерью. В свою очередь маме, чтобы не чувствовать себя одинокой нужно было заняться своей личной жизнью, своими интересами. Постепенно пациент стал меньше обсуждать свою семейную жизнь с мамой, восстановил отношения доверия с женой, перестал реагировать на мамин шантаж, когда она, говорила, что от "непослушания" сына у нее поднимается давление и болит сердце. Он нашел для мамы хороших врачей и переложил ответственность за ее здоровье на их плечи. Когда в семье пациента появился ребенок, мама попыталась контролировать процесс его воспитания, но родители новорожденного опередили ее попытки, заранее оговорив правила общения с внуком. В конечном итоге, маме пришлось принять "правила игры", которые предложил ее сын. Она переключила внимание на свою семью и внука. С сыном у нее установились более ровные и спокойные отношения.

Отношения слияния особенно характерны для семей с восточными традициями. Российские же семьи имеют свое происхождение из тоталитарного общества с идеями общности, коллективизма и перевоспитания, поэтому здесь мы часто наблюдаем семьи со слабой дифференцированностью в отношениях (слиянием).

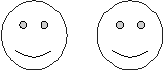
Для Америки и западно-европейских стран, где процветают идеи индивидуального развития и достижений, наоборот, характерны разобщенные либо хорошо дифференцированные семьи. Под разобщенной семьей имеется в виду семья, где каждый из супругов живет своей жизнью, у них мало общего. В этих семьях, как и в семьях со слиянием высокий процент разводов. Хорошо дифференцированной семьей называется семья, в которой также каждый из супругов живет своей жизнью, но при этом их объединяют общие ценности и интересы. В таких семьях больше уважения и ответственности. Например, супруги могут отдыхать по отдельности, не иметь общего бюджета, иметь разные компании друзей, но при этом у них есть совместные виды работы и отдыха, интересные обоим, они любят друг друга и сексуально привлекательны друг для друга, они занимаются воспитанием детей. Такие супруги редко обращаются за помощью к психологу, так как реально в этом не нуждаются.

Разные типы общения в семье представлены на рисунках:

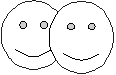
супруги со слиянием - мы так близки, что не различаем друг друга



разобщенные супруги



супруги с дифференцированными отношениями



Исходя из культурных различий восточных и западных семей, можно догадаться о том, какие трудности ожидают брак, в котором супруги являются представителями двух разных культур. Рассмотрим случай семьи, когда мужчина - мусульманин женился на женщине еврейского происхождения. Женщина получила от родителей скорее западное воспитание. Она привыкла к независимости. До брака она занимала пост руководителя в крупной фирме, жила одна, материально и эмоционально отделившись от своих родителей. Когда она вышла замуж, то вынуждена была оставить работу, так как муж - директор частного предприятия, считал, что жена должны быть хорошей хозяйкой и был против карьеры жены. Как выразилась моя пациентка, она "сбежала из золотой клетки". "Пусть золотая, но все же клетка", - сказала она. Выбор между личной свободой и жизнью в роскоши был сделан ей в пользу свободы, возможностью развиваться как личности.

Вы можете сами попытаться определить и отметить на шкале степень слияния/разобщенности:

степень слияния до 25% характеризует патологию в семье,

от 25 до 50% - отношения слияния в семье,

от 50 до 70% - семья с хорошо дифференцированными отношениями (60% - идеальные отношения),

от 80 до 100% - разобщенность в семье.

Исходя из этих теоретических предпосылок, закономерно встает вопрос: что же делать семьям со слиянием в отношениях и разобщенным семьям? Чтобы это понять, нужно сначала исследовать процессы, происходящие в Вашей семье. Какие типы отношений есть между разными членами семьи. Кроме слияния, здесь могут присутствовать коалиции (союз между двумя членами семьи), наличие конфликтов и треугольников - когда два человека объединяются против третьего. Самим разобраться, что происходит в Вашей семье, бывает сложно. Здесь нужен взгляд со стороны, то есть помощь профессионального психолога, специализирующегося на семейной терапии. Определив тенденции, царящие в Вашей семье, поняв их происхождение (анализируя отношения хотя бы трех поколений семей в роду с каждой стороны), Вы сможете попытаться изменить образцы поведения в семье. Если супруги или родитель и ребенок, находятся в отношениях слияния, то им необходимо дифференцироваться друг от друга. Так, семейный терапевт, описывала тяжелый процесс своей дифференциации в отношениях с ребенком. Сначала маме доставляло удовольствие делать за сына уроки, узнавать у других мам домашние задания, полностью контролировать процесс учебы ребенка. Когда она обнаружила, что ребенок сам уже перестал заниматься, то поняла, что эту практику нужно бросать и передавать ответственность за учебу сыну. Она объяснила ребенку, который в тот момент учился в третьем классе, чтобы была не права, выполняя за него его же работу и беря на себя всю ответственность. Отныне она предложили ему делать уроки самому и самому отвечать за процесс обучения и оценки в школе. На это она встретила бурное сопротивление сына, который плакал, обвинял ее в том, что она плохая мать, что она не помогает ему с домашними заданиями. Чтобы избежать попытки сына манипулировать собой, мама уехала в отпуск на два месяца, оставив ребенка с отцом. Попытки сына привлечь папу к выполнению уроков не увенчались успехом, так как тот не привык к такой деятельности. Ребенок постепенно скатился с пятерок на четверки, потом на тройки и даже двойки. Когда мама вернулась из отпуска, то отец и сын встретили ее с упреками, но она продолжала твердо придерживаться выбранной позиции. Она разговаривала, гуляла с сыном, развлекала его, то есть выполняла все свои обязанности матери, но только не занималась его учебой, полностью передав ему эту ответственность, так как иначе ей пришлось бы потом учиться за своего ребенка и в институте, а также решать его проблемы всю оставшуюся жизнь. Она даже не проверяла дневник и не ходила на родительские собрания. Ребенок нахватав двоек, опустившись "на дно" и "испив чашу позора", что сильно задело его самолюбие, начал постепенно "выкарабкиваться" из сложившейся ситуации. Школу он закончил на "четыре" и "пять" и теперь успешно учиться в университете.

Отношения "слияния" между новобрачными, обычно, естественным образом дифференцируются, когда каждый может существовать отдельно от другого, занимаясь учебой, работой, встречаясь с друзьями, при этом супруги определяют роли и обязанности в семье - гласно или негласно договариваясь об этом. Есть обязанности и развлечения, которые они могут исполнять вместе, есть вещи которые они могут делать по отдельности. Ваша позиция в отношениях с партнером должна быть такова, что Вы уважаете его свободу делать то, что он считает нужным, у Вас нет требований и ожиданий, которые должен исполнять супруг. Вы стремитесь осознать обоснованность своих ожиданий. Вы спокойно можете принять его отказ что-то выполнять, не пытаясь манипулировать им с помощью обиды. Еще одной особенностью семей со слиянием являются завышенные (иррациональные) требования и ожидания в отношении друг друга. Нужно понимать, что женитесь и выходите Вы замуж не для того, чтобы супруг решал Ваши проблемы. Свои проблемы Вы решаете сами. Если партнер Вам в этом помогает - хорошо, если нет - Вы не можете его в этом упрекать, это его право. Такова должны быть позиция.

В разобщенных семьях, супруги не только отказываются выполнять требования и ожидания друг друга, но и практически не имеют общих интересов и целей, кроме быта и детей. Им может быть просто не интересно в обществе друг друга, каждый занят своей карьерой, они встречаются только в постели и на детских утренниках. В таком случае супругам нужно пересмотреть свои ценности, расширить круг интересов и искать больше точек соприкосновения, какуюто творческую деятельность, увлечения, по поводу которых они могли бы общаться. Если ничего этого не находится, то обычно люди расстаются.

В разобщенных семьях и семьях со слиянием высокий процент измен. В разобщенной семье супруги, обычно, взаимно друг другу изменяют, ища человека близкого по духу, по интересам. В семье со слиянием обычно изменяет супруг, находящийся в более пассивной позиции, не имеющей возможности в семье реализовать свои интересы, проявить себя как личность. Например, если в отношениях доминирует жена (что тоже характерно для российских семей), а супруга устраивает, что она решает все вопросы семьи, то муж будет искать себе любовницу или резко пойдет вверх в своей карьере, удовлетворяя потребности во власти и лидерстве. При этом дома муж будет появляться все меньше и меньше, так как не будет ощущать достаточно уважения и принятия.

Чтобы дифференцироваться в отношениях с партнером нужно научиться уважать его как личность, с уважением относится к его интересам, уметь принимать его таким, каков он есть.

Надеюсь, что эти мысли и рекомендации помогут Вам наладить отношения с близкими людьми.