

О.Я.Кляпець

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник

лабораторії соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

Київ, Україна

УДК: 159.9:314.6

**ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ВИХОДУ ЇЇ ІЗ
КРИЗИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРАВМАТИЧНИХ
ПОДІЙ**

Сьогодні Україна переживає важкі часи. Сотні тисяч людей були вимушені залишити свою домівку, роботу, друзів, кардинальним чином змінити життя. Багато з них втратили близьких, своє майно, роботу, бачили руйнування та смерть. Ще мільйони переживають ці травматичні події опосередковано: співчуваючи друзям, родичам чи просто співгромадянам, що опинилися в епіцентрі воєнних дій. Україною шириться епідемія невпевненості у майбутньому, тривоги, страху за власне життя і життя близьких, втрати відчуття безпеки і захищеності.

Враховуючи те, що за економічними, соціальними та психологічними причинами розраховувати на достатню охопленість психологічною допомогою всіх, хто в неї має потребу, марно, сім'я сьогодні залишається чи не єдиним стабілізуючим інститутом, що може надавати психологічну підтримку та емоційний захист своїм членам. Тож вивчення питання «захисної» здатності сім'ї, її терапевтичного потенціалу, що може використовуватися для збереження цілісності сім'ї в складних умовах, а також для подолання її членами наслідків переживання важких життєвих ситуацій, стає негайним та надзвичайно важливим науковим завданням.

Загальновідомим і не потребуючим доведень є той факт, що сім'я є системою. Вона знаходиться в певній рівновазі, однак сама ця рівновага є

рухливою, живою і такою, що постійно оновлюється. Зміна соціальної ситуації, розвиток сім'ї чи одного члена, або, навпаки, негативні зміни, призводять до нестабільності, появи напруженості, зростання незадоволеності, зменшення відчуття суб'єктивного благополуччя членів сім'ї, що зумовлює порушення звичного функціонування сім'ї, існуючої рівноваги [3]. Тож переживання хоча б одним із членів сім'ї травматичних подій безумовно відбивається на сім'ї в цілому і може стати чинником розвитку ненормативної сімейної кризи.

Чи можливим є сімейне життя без подібних «струсів»? Мабуть, ні. І це стосується не тільки суспільств, що переживають воєнні події. Відомий дослідник хаосу, невизначеності і випадковості Н. Талеб стверджує, що саме завдяки таким часам «турбулентності» системи, що розвиваються, мають можливість це робити. Намагання уникнути змін, відсікти стрес-чинники та стагнувати сім'ю зумовлює її подальшу крихкість та поступове виродження. Феномен, протилежний крихкості, вчений називає антикрихкістю та зазначає, що він не є тотожним гнучкості чи еластичності. Ключовою властивістю антикрихкості є довіра до життя в цілому та відсутність страху перед змінами; тож, якщо гнучке та еластичне протистоїть змінам і залишається таким же, як до них, антикрихке, проходячи випробування, стає іншим, кращим [5].

Помічено, що переживання кризи тісно пов'язане із ступенем усвідомлення кризового стану [4]. Не усі мають мужність та сміливість відверто зізнатися собі в тому, що після переживання травматичних подій сімейні суперечки стали більш частими та затяжними, внутрішньосімейні взаємини – незадовольняючими, а спільне майбутнє перестало бути чітким та зрозумілим. Часто члени сім'ї намагаються не помічати кризу, сховатися від необхідності змін у взаємостосунках, у собі, і обирають зануритися в роботу, захворіти чи почати пиячити, аби уникнути вирішення актуальних проблем. Така тактика лише ускладнює перебіг кризи, викликаній травматичними подіями, та посилює її негативні прояви.

До речі, глибина кризи є характеристикою динамічною. Вона збільшується з часом, тож за умови уважного ставлення членів сім'ї до самих себе, того, що відбувається в сім'ї, та вчасного реагування на зміни, криза не переходить до найтяжчої стадії [6].

Маркерами поверхневої стадії сімейної кризи є незадоволення членів родини перебігом подій у сім'ї, сімейними взаєминами, якістю виконання сімейних ролей. Виникають дрібні сварки стосовно того, хто і що повинний робити, які і у кого зобов'язання тощо. Члени сім'ї відчувають дискомфорт, збільшення емоційної дистанції з іншими. Втрачається збалансованість сім'ї як структури, зростає напруженість, конфліктність взаємин. Великих сварок ще немає: члени сім'ї радіють тому, що травматичні переживання позаду, і намагаються бути терплячими один до одного, особливо до тих, хто постраждав від болісних подій найбільше.

Криза середньої глибини виявляє себе більш виражено: конфлікти стають більш частими і гострими, збільшується емоційна відчуженість членів сім'ї один від одного. Кожний відчуває себе незрозумілим, непочутим іншими, не бачить виходу з наявної важкої ситуації, а власні зусилля, що прикладаються для того, щоб її змінити, здаються марними. З'являються страхи, пов'язані з майбутнім сім'ї, невпевненість в обраному курсі. Це ще більше загострює існуючі проблеми, актуалізує появу нових, обумовлює виникнення сумнівів у власній здатності подолати наслідки переживання травматичних подій.

На найтяжчій стадії розквіту сімейної кризи члени родини переживають відчай, безнадійність та втрачають сенс існування своєї сім'ї. Все, що було в минулому, сприймається безглуздим і нецінним, спільне сімейне майбутнє бачиться в тумані. Локус суб'єктивного контролю зміщується: люди перестають займати суб'єктну позицію, їм здається, що у всьому винні або травматичні події, або інші члени сім'ї (в жодному разі не вони); стають закритими для нового досвіду і в той же час сподіваються на «чудесне» повернення сім'ї до минулого до-кризового стану, не пов'язане із власними особистісними змінами. Саме на цій

стадії розвитку кризи можливими стають домашнє насилля, алкоголізація та інші деструктивні практики.

Вихід з кризи призводить або до встановлення якісно нових взаємин, прийняття нових ролей, досягнення нового рівня взаєморозуміння, або ж (при спробі будь-якою ціною зберегти старий спосіб взаємодії) до емоційного відчуження і ескалації порушень внутрішньосімейної взаємодії. Криза закінчується, коли негативні переживання травматичних подій переживаються, асимілюються, сімейна система перебудовується з урахуванням нового досвіду і переходить на новий рівень функціонування. Спільне подолання наслідків переживання травматичних подій, отримання та надання підтримки і допомоги близьким, сприяє збільшенню почуття зв'язку з іншими, довіри, близькості, співчуття, незважаючи на те, що страждання, зумовлене травмуючою подією і її наслідками, не зникає повністю ніколи. Таким чином, успішне вирішення сімейної кризи неодмінно супроводжується не тільки подоланням наслідків переживання травматичних подій, а й розвитком сім'ї в цілому, підвищенням її антикрихкості та особистісним зростанням членів родини.

Тож конструктивний варіант виходу сім'ї з кризи, який вміщує в собі потенційну можливість особистісного зростання членів родини та переходу сім'ї на новий рівень функціонування внаслідок розвитку видів і форм самовиразу, співдіяльності і співтворчості [1], стає можливим за умови суттєвої перебудови сімейної структури відповідно до нового життєвого досвіду, набутого під час переживання травматичних подій. Спроба ігнорувати травму та її наслідки, намагання повернутися до минулого звичного функціонування, уникання перебудови стає джерелом виникнення негативної симптоматики у членів сім'ї – психосоматичних, сексуальних, емоційних розладів.

Зрозуміло, перебудова сімейного життя – справа непроста. Ускладнюється вона ще й тим, що перебудова необхідна суттєва, і часто неодноразова, а кожного разу під час зміни ситуації. Наприклад, коли чоловіка призивають на війну, для продовження нормального функціонування сім'ї інші члени сім'ї мають взяти на

себе його обов'язки, тож навантаження значущо збільшується. Якщо додати до цього постійний страх за чоловіка та необхідність емоційної підтримки дітей, стає зрозумілою ситуація, коли чоловік повертається додому, там його чекає виснажена і психологічно, і фізично дружина. А попереду – нова перебудова сім'ї, адже тепер необхідно включити чоловіка до процесу функціонування сім'ї, забезпечення життєдіяльності родини. При цьому людина, що пережила жахи війни, вже інша: змінюються життєві цінності, інтереси тощо, а спільні сімейні заняття, які раніше приносили задоволення усім членам сім'ї та яких з нетерпінням чекали діти і дружина, раптом перестали здаватися важливими і цікавими. Додому повернувся Незнайомець – дратівливий, злий і віддалений. На цьому фоні часто у дітей розвиваються поведінкові, емоційні проблеми, труднощі в підтримці взаємовідносин та в навчанні.

Вихід сім'ї з кризи, викликаній наслідками переживання травматичних подій, пов'язаний з терапевтичним потенціалом сім'ї, який можна визначити як інтегральну характеристику сім'ї, що відображається у її здатності щодо членів сім'ї та сімейної групи в цілому виконувати захисну та відновлювальну функцію, та складається з, по-перше, особистісних ресурсів членів родини (їх індивідуально-особистісних якостей, необхідних для подолання складних життєвих обставин) та, по-друге, з сімейних ресурсів (здатності членів сім'ї кооперувати свої зусилля для подолання наслідків переживання травматичних подій, виходу з кризи) [7].

Особистісні ресурси членів сім'ї, базуючись на їх індивідуально-особистісних властивостях, що визначають їх стресостійкість та розвиненість копінгових стратегій, дозволяють членам сім'ї не розгубитися в складних ситуаціях і діяти відповідно обставинам. Вони знаходять своє відображення у їх ставленні до кризи, яке, в свою чергу, зумовлює вибір практик подолання наслідків переживання травматичних подій.

Ставлення до кризової ситуації може бути п'яти типів [4]: По-перше, ігноруюче ставлення. Людина, що демонструє таке ставлення, всіляко

намагається не помічати того, що відбувається, не звертає уваги на збільшення конфліктів з іншими членами сім'ї. Вона заплющує очі на сімейні проблеми, яких раніше, до травматичних подій не було, і робить вигляд, наче нічого не змінилося. Зрозуміло, взаєностосунки в сім'ї не змінюються відповідно новій ситуації, тому що заперечується саме розуміння того, що ситуація змінилася, внаслідок чого криза заглиблюється, генералізується, а її симптоми інтенсифікуються.

По-друге, перебільшуюче ставлення. Таке ставлення до кризи, викликаній травматичними переживаннями, є антиподом попередньому. У цьому випадку людина є надто чутливою до всіх проявів сімейної кризи. Психологічні проблеми членів сім'ї, конфлікти, непорозуміння тощо розцінюються нею як знаки майбутнього швидкого руйнування сім'ї. Навіть не дуже значущі зовнішні стимули стають підтвердженням самих найгірших очікувань. За будь-яким словом іншого члена сім'ї бачиться прихований зміст, а його поведінка, якою б вона не була, інтерпретується як повне відчуження, відсутність інтересу та крок до катастрофи. Таке перебільшення у сприйнятті сімейних проблем є часто пов'язаним з нерозвиненістю копінг-стратегій, а також з неможливістю прийняти на себе відповідальність за взаємини, за майбутнє сім'ї, зі складністю приймати самостійні рішення та діяти відповідно ним.

По-третє, демонстративне ставлення. Особистість з таким ставленням до сімейної кризи, викликаній переживанням травматичних подій, постійно підкреслює, що її ситуація – найгірша, що її шлюб – найжахливіший, а її партнер – найтравмованіша (найригідніша, найвимогливіша, найнерозуміюча тощо) людина в світі. Саме це і визначає той гіркий факт, що в її житті сімейних труднощів, та й життєвих взагалі, занадто багато, і всі вони є настільки складними, що про їх вирішення говорити не доводиться. Про травматичні переживання, про сімейні конфлікти в цьому випадку будуть знати всі сусіди, друзі, родичі, при чому в найменших подробицях. Саме жаліючись, притягуючи до себе увагу, вимагаючи допомогу, особистість з демонстративним ставленням до кризи, викликаній травматичними подіями, намагається подолати наслідки їх

переживання. Але активність її спрямована в основному не на допомогу іншим, не на покращення сімейного простору, а на маніпулювання іншими за допомогою позиції жертви з метою отримання користі для себе.

По-четверте, волонтаристське ставлення. Цей варіант ставлення та переживання сімейної кризи можна описати як завзяте її заперечення: «Так, мені зараз непросто. Ще б пак, мій чоловік воював в зоні АТО, повернувся пораненим і тепер не помічає ані мене, ані дітей і тільки пиячить! Важко... Але нічого! Я примушу себе жити так, ніби все гаразд, і нічого не трапилось...». Така людина продовжує поводити себе так, ніби нічого не сталося, а травматичні переживання минуть і не лишать сліду. Для того, щоб так і відбулося, вона буде «битися головою об стіну», використовуючи лише знайомі практики конструювання сімейного життя, і вимагати від інших звичного функціонування, незважаючи ні на що. Така жорстка відмова щось змінювати в своєму сімейному житті, в собі, намагання йти шаблонними «уторованими шляхами» лише заглиблює кризу та перекриває можливість вийти з неї, перебудувавши сімейні взаємини.

Нарешті, по-п'яте, продуктивне ставлення до сімейної кризи. Такий варіант ставлення до кризи, викликаній переживанням травматичних подій, проявляється в самоприйнятті, в прийнятті інших членів сім'ї і довірі до життя взагалі. Людина з продуктивним ставленням до сімейної кризи розуміє, що на подолання наслідків переживання травматичних подій потрібний час, що травмований в травмі невинний, а зцілення від наслідків травми – це завдання для усієї родини. Тому криза, викликана травматичними переживаннями, сприймається нею як важка життєва ситуація, що може статися з будь-ким, з якої, незважаючи на її складність, можна отримати користь: наприклад, як можливість відволіктися від дріб'язкового та незначущого, зупинитися та побачити, куди та як іти далі. Продуктивне ставлення до кризи передбачає високий рівень розвитку рефлексії, повагу до почуттів як своїх так і інших, володіння багатьма стратегіями опанування стресів, гнучкість у їх використанні, можливість залучення зовнішньої допомоги (друзі, родичі, спеціалісти) тощо. Як би важко не було, така

людина усвідомлює: криза – це не лише страждання, а й великі перспективи. Вона опановує нові практики конструювання сімейного життя, які відповідають зміненій зовнішній ситуації, чим і завершує кризу.

Іншою складовою терапевтичного потенціалу сім'ї є сімейні ресурси, що визначаються здатністю членів сім'ї спільно працювати над вирішенням завдання з подолання сімейної кризи, викликані наслідками переживання травматичних подій, до кооперації зусиль, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя членів сім'ї та сім'ї в цілому. Зрозуміло, що для такого співробітництва необхідними є налаштованість на діалог з іншими членами сім'ї, повага до себе та інших, готовність не тільки говорити, але й чути.

Саме завдяки здатності членів сім'ї об'єднувати свої зусилля і спільно працювати задля подолання наслідків переживання травматичних подій та виходу сім'ї із кризи, викликані ними, стають можливими емоційна стабілізація членів сім'ї та психологічна підтримка й допомога членів сім'ї один одному – основні функції терапевтичного потенціалу сім'ї.

Емоційна стабілізація членів сім'ї відбувається шляхом надання емоційного захисту один одному, створення доброзичливого емоційного клімату в середині сім'ї з метою відновлення психічних і фізичних сил членів сім'ї, витрачених в складних ситуаціях.

Завдяки здійсненню емоційної стабілізації стає можливим конструювання сімейного простору як психологічно безпечного. Сім'я як безпечне оточення надає можливість своїм членам бути антикрижними, відновлюватися від травм, отриманих у зовнішньому світі, та розвиватися завдяки ним. Почуватися себе як вдома – означає відчувати себе у безпеці. При цьому під психологічною безпекою мається на увазі, по-перше, впевненість членів родини у здатності сім'ї протистояти зовнішньому тискові, та, по-друге, впевненість членів сім'ї у безпечності вияву будь-яких своїх емоцій в сімейному колі.

Важливо розуміти, що ніхто не зобов'язаний ділитися своїми переживаннями, але кожний член сім'ї за бажанням може зробити це у будь-який

час. Саме вдома можна не стримувати почуття та сильні емоції і при цьому бути впевненим у тому, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є. Зазначимо, що безпечним сімейний простір має бути для усіх і виявлення емоцій, поєднане з нанесенням шкоди (не тільки фізичної, а й психологічної) іншим членам сім'ї є неприпустимим. Тож необхідною передумовою конструювання сімейного простору як психологічно безпечного є екологічність взаємостосунків, що виявляється в орієнтації на не-заподіяння шкоди жодному члену сім'ї [8].

Говорячи про психологічну підтримку та допомогу членів сім'ї один одному, зазначимо, що її отримання збільшує можливості для вирішенні різного роду життєвих проблем та труднощів тому що, з одного боку, надає до користування ресурси інших людей, а з іншого – стає чинником відновлення власних ресурсів [2].

Така підтримка включає до себе, по-перше, підтримку емоційну (здатність членів сім'ї співчувати, співпереживати проблемам і труднощам один одного, сприяти їх усуненню) і, по-друге, підтримку інтелектуальну (допомога в аналізуванні і практичному вирішенні наслідків переживання травматичних подій). Емоційна підтримка є невід'ємною характеристикою переживання спільності «ми» в сім'ї, без якої важко уявити собі близькі взаємостосунки. Переживання, викликані відсутністю розуміння з боку оточуючих, - можливо, один із самих важких наслідків переживання травматичних подій. Звісно, інша людина, що ніколи не знаходилася в подібній ситуації, не в змозі навіть уявити собі, як було тому, хто відчував усе «власною шкірою». Однак намагання відчувати пережите коханою людиною, розділити з нею біль полегшує тягар важких переживань. Інтелектуальна підтримка може проявлятися в обговоренні та плануванні спільного після-кризового майбутнього, в окресленні стратегій подолання наслідків переживання травматичних подій, розробки тактики їх реалізації, а також у пошуку та залученні зовнішніх ресурсів психологічної допомоги (друзі, родичі, фахівці тощо).

Реалізуються обидві функції терапевтичного потенціалу сім'ї в «спонтанних терапевтичних сеансах» - актах внутрішньо-сімейного спілкування, комунікації (як вербальної, так і невербальної) між членами сім'ї, спрямованої на досягнення взаєморозуміння. Звісно, вони влаштовуються за потреби, без усялякого розкладу і «формату». Основними практиками здійснення цих сеансів є «погладжування» (ласка і увага один до одного) і «резонування» (співчуття, співпереживання, розуміння і допомога один одному в оцінюванні думок та позицій з важливих питань, підтримування іншого в його самоздійсненні й особистісному зростанні). При цьому роль сімейного терапевта не є жорстко прив'язаною до статі (хоча в нашій культурі вона найчастіше здійснюється жінками): здійснювати активність, спрямовану на вирішення особистісних проблем іншого та психологічну підтримку, може як жінка, так і чоловік. Способів для її реалізації може бути багато, але відповідальність за створення сімейного Дому – місця, де є можливість відновити душевні сили, конструювати довірливі стосунки, бути самим собою, давати відпочинок своїм захисним психологічним механізмам, розслаблятися, наповнюватися силами - лежить на усіх.

Отже, можемо зробити **висновки**.

Сім'я, будучи простором значущих взаємостосунків, виступає важливим ресурсом для відновлення психологічного здоров'я своїх членів, подолання різноманітних стресів та наслідків переживання травматичних подій. Переживання травматичних подій хоча б одним з членів сім'ї може стати чинником виникнення та розвитку сімейної кризи – особливого етапу сімейного життя, що характеризується зростанням напруженості, нестабільності сім'ї та збільшенням сімейних конфліктів.

Конструктивний вихід з сімейної кризи, зумовленої наслідками переживання травматичних подій, передбачає суттєву перебудову сімейних взаємин, що в кінцевому рахунку призводить до переходу сім'ї до нового рівня розвитку, зростання її антикрихкості та супроводжується особистісним зростанням членів сім'ї.

Важливим чинником виходу сім'ї із кризи, викликаній переживанням травматичних подій, є її терапевтичний потенціал – інтегральна характеристика сім'ї, до якої входять особистісні ресурси членів сім'ї та сімейні ресурси (які розуміються як здатність членів сім'ї до кооперації зусиль, співпраці з метою відновлення психологічного благополуччя родини).

Наприкінці зазначимо, що в сучасних українських реаліях, значущість терапевтичного потенціалу сім'ї важко переоцінити. Від його розвитку ні мало, ні багато залежить майбутнє української нації. Тож організація заходів, спрямованих на розвиток терапевтичного потенціалу сім'ї та створення розгалуженої ланки кваліфікованої психологічної допомоги не тільки особам, що пережили травматичні події, а й членам їх сімей, стає важливим та негайним завданням.

Список використаних джерел:

1. Кляпець О.Я. Постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи // Соціальна психологія, №6 (32), 2008. - С.139-148.
2. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу. Дис. на здоб...канд. психол. наук. – К.: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. – 190с.
3. Олифірович Н.И., Зинкевич-Кузёмкина Т.А., Велента Т.Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. – Москва-Обнинск: «ИГ-СОЦИН», 2005. – 356с.
4. Психологія життєвої кризи / За ред. Т.М. Титаренко.- К.: Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
5. Талєб Н.Н. Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса.- Москва: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. – 220с.
6. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. – К.: Главник, 2007. – 144 с.

7. Kliapets, O. Family as a space for recovering from traumas // GESJ: Education Sciences and Psychology 2015 // № 5 (37) [2015.12.31] – P.70-73 // http://gesj.internet-academy.org.ge/ru/list_artic_ru.php?b_sec=edu (1)
8. Kliapets, O. Family construction: team creation// GESJ: Education Sciences and Psychology 2015 // № 4 (36) [2015.09.30] – P.55-58 // <http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2610.pdf> (2)