

УДК 159.9.07

Грись А. М.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ РОЗРИВУ ЗНАЧИМИХ СТОСУНКІВ У КОНТЕКСТІ АДАПТАЦІЇ

*Грись А.М. Психологічна допомога особистості після розриву значимих стосунків у контексті адаптації. У статті представлено досвід практичної діяльності психолога із клієнтами після розриву значимих стосунків. Зосереджено увагу на окремих психологічних техніках, які є ресурсними у діяльності психолога у процесі надання психологічної допомоги.*

*Розглянуто наслідки розриву значимих стосунків у контексті порушення адаптативних процесів особистості, зокрема неуспішність у провідній діяльності, міжособистісних стосунках, аутопсихологічна некомпетентність та порушення психологічного благополуччя.*

*Розкрито динамічні аспекти процесу розгортання деструктивних тенденцій у значимих стосунках від початку їх існування до розриву, що дає змогу виокремити ряд значимих тем, які можуть виступати мішенню подальшого психотерапевтичного впливу у процесі роботи з клієнтом.*

*Охарактеризовано глибинні переживання, які можуть виникати у відповідь на розрив значимих стосунків: переживання втрати сенсу життя, депресія, переживання самотності, недовіра, відчуття провини, переживання глибокого неприйняття себе, аутоагресія, самозвинувачення.*

*Зроблено висновок про те, що для ефективного пропрацювання психологічних проблем пов'язаних із розривом значимих стосунків, необхідно звертатися до історій батьківсько-дитячих стосунків, характеру взаємин клієнта у минулому, у яких можливо віднайти індивідуальний патогенний фактор впливу на якість значимих стосунків. Оскільки саме індивідуальний характер дій та реакції на дії партнера визначаються досвідом та схильностями, які несвідомо впливають на трактування ситуацій у значимих стосунках та надання їм особливого значення.*

**Ключові слова:** психологічна допомога, значимі стосунки, адаптація, аутоагресія, самозвинувачення.

*Деякі обходяться із стосунками і прив'язаностями так, нібито вони зайшли в клуб, куди у будь-який момент можна вступити і звідки у будь-який момент можна вийти. Той, хто вступив у серйозні партнерські відносини, зв'язаний обов'язками і уже не може вийти із них без болі і відчуття провини.*

**Г. Вебер**

*Грись А.М. Психологическая помощь личности после разрыва значимых отношений в контексте адаптации. В статье представлен опыт практической деятельности психолога с клиентами после разрыва значимых отношений. Сосредоточено на отдельных психологических техниках, которые являются ресурсными в деятельности психолога в процессе оказания психологической помощи.*

*Рассмотрены последствия разрыва значимых отношений в контексте нарушения адаптативного процессов личности, в частности неуспеваемость в ведущей деятельности, межличностных отношениях, аутопсихологическая некомпетентность и нарушение психологического благополучия.*

*Раскрыто динамические аспекты процесса развертывания деструктивных тенденций в значимых отношениях от начала их существования к разрыву, что позволяет выделить ряд значимых тем, которые могут выступать мишенью дальнейшего психотерапевтического воздействия в процессе работы с клиентом.*

*Охарактеризованы глубинные переживания, которые могут возникать в ответ на разрыв значимых отношений: переживание потери смысла жизни, депрессия, переживания одиночества, недоверие, чувство вины, переживание глубокого неприятия себя, аутоагрессия, самообвинения.*

*Сделан вывод о том, что для эффективного проработки психологических проблем, связанных с разрывом значимых отношений, необходимо обращаться к историям родительско-детских отношений, характера взаимоотношений*

клієнта в прошлом, в которых возможно найти индивидуальный патогенный фактор влияние на качество значимых отношений. Поскольку именно индивидуальный характер действий и реакции на действия партнера определяются опытом и склонностями, которые бессознательно влияют на трактовку ситуаций в значимых отношениях и предоставление им особого значения.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, значимые отношения, адаптация, ауто агрессия, самообвинения.

**Актуальність дослідження.** Вивчення особливостей надання психологічної допомоги клієнтам після розриву значимих стосунків є особливо затребуваним у наш час соціальної, політичної, економічної нестабільності. Як засвідчує психологічна практика нині почастишала кількість звернень клієнтів за психологічною допомогою із запитом на вирішення проблеми подолання наслідків розпаду значимих стосунків.

Розрив значимих стосунків виступає одним із чинників порушення адаптативних процесів особистості у соціокультурному середовищі. Після розриву значимих стосунків особистість вкрай важко зосереджується на змісті провідної діяльності, часто виступає ініціатором міжособистісних конфліктів із найближчим соціальним оточенням та гостро переживає відчуття провини, образи на інших та на себе. І це далеко не весь перелік спектру психологічних наслідків розриву стосунків.

Усе це супроводжується такими крайніми проявами дезадаптації як суїцидальні думки, втрата сенсу життя, переживання самотності, зниженні чи навпаки підвищенні соціальної активності, недовіра до світу, невіра у власні сили, депресивні стани тощо. Тобто динаміка внутрішнього світу особистості після розриву значимих стосунків є складною та суперечливою, потребує глибинного аналізу окремих його вимірів, які можуть слугувати орієнтиром для надання психологічної допомоги особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблемі надання психологічної допомоги особистості внаслідок розриву значимих стосунків присвячено чимало праць як вітчизняних, так і зарубіжних. В рамках

класичних психологічних підходів: психодинамічного, когнітивно-біхевіорального, гуманістичного існують свої концепції в рамках яких інтерпретуються причини розриву значимих стосунків та способи надання психологічної допомоги особистості.

Як зазначав один із представників гуманістичного психоаналізу Г. Салліван: “Усі психологічні проблеми особистості походять від порушень у спілкуванні. Так само і вирішуватися вони мають за допомогою спілкування” [1].

У межах висвітлюваної нами теми – це твердження має кардинально важливе значення, оскільки процес спілкування (з психотерапевтом, із значимим Іншим, з Самим собою) забезпечує процес усвідомлення особистістю помилкових суджень, нереалістичних очікувань, негативних впливів інших людей на динаміку міжособистісних стосунків з партнером, особистих “огріхів” у спілкуванні з партнером, які призводять до розриву значимих стосунків.

**Мета статті:** висвітлити практичний досвід роботи з клієнтами після розриву значимих стосунків.

**Виклад основного матеріалу.** У статті ми будемо описувати характеристики життєвої ситуації (розрив дружніх, сімейних стосунків), які впливають на подальшу адаптацію особистості до соціокультурного середовища.

Ми виходимо з того, що кожна особистість має різні можливості адаптуватися після розриву значимих стосунків та використовує відповідні копінг-стратегії для подолання негативних емоційних станів.

Стрес у стосунках призводить до посилення переживання несхожості і віддаленості від інших, що може бути виражено в неадекватній соціальній активності. Кожна конкретна активність, або надає рішення ситуації (у випадку, якщо вона конструктивна, як от посттравматичне зростання), або навпаки призводить до дезадаптації особистості (алкогольна та наркотична залежність тощо). Відповідно інтенсивність зусиль у встановленні нових соціальних контактів залежить від прийняття, пропрацювання та інтеграції досвіду взаємодії у колишніх взаємостосунках, з’ясування та усвідомлення причин дисгармонійних відносин у минулому.

Якщо звернутися до психологічних теорій, то більшість із них (особливо психоаналітичних) акцентують увагу на необхідності вивчення раннього досвіду батьківсько-дитячих взаємин, які несвідомо проєктуються та програються у майбутніх значимих стосунках з іншими людьми. Досвід травматичних відносин минулого надовго залишає відбиток у психічному житті особистості. Тому вивчення передісторії травм є важливим аспектом роботи психолога з відновлення психічної рівноваги після розриву значимих стосунків. Однак слід зауважити, що інтенсивність травми сама по собі малозначимий патогенний фактор, проте значимість її для самої особистості має вирішальний вплив на сприйняття та інтерпретацію ситуацій, які реалізуються у стосунках із значимими іншими. Тобто не можна стверджувати, що травма сама по собі за будь-яких обставин має патогенний характер, - навпаки, щоб здійснити свій вплив, травма (шок, стрес), мають співвідноситися із деякою особливою схильністю, яка за певних обставин виражається у тому, що клієнт несвідомо надає травмі особливого значення.

У практиці консультування відмічаємо багато моментів пов'язаних із тим, як гостро, інколи навіть безглуздо (як зізнаються самі клієнти) вони реагують на незначні події, ситуації, які стають доленосними і впливають на розрив значимих стосунків. Вони залишають глибокий слід у пам'яті клієнта. Тому у наслідку такі пам'ятні сліди спливають, завдяки асоціаціям та незначним натякам на подібність ситуації з минулого досвіду і викликають неадекватні реакції на нові події.

Травма, яка нібито має хворобливий вплив, насправді є поштовхом до глибшого розуміння, проявлення того, що раніше не приймалося, не усвідомлювалося.

Після представлення попереднього фрагменту, у якому описуються деякі психологічні механізми, які запускають "токсичність" у значимі стосунки та поступово накопичуючись у формі стримуваних обома партнерами негативних реакцій призводять до повного розриву відносин, наведемо кілька прикладів із приватної практики.

### **Діагностика токсичності оточення клієнта**

Прізвище, Ім'я	Позитивна (П) чи токсична (Т) людина з Вашого оточення	Скільки часу Ви спілкуєтесь із цією людиною	Дії
1. А. Т	П	2-3 год. на день	
2. О. М	Т	2-3 год. на день	
3. І. П	ПТ	30 хв. на день	
4. Р. О	ПТ	30 хв. на день	
5. І. А	Т	1.5 год. на день	Поступово намагатися завершити ці віносини

Причому токсичність визначається не лише у оточення, а й у самого себе. Зокрема для діагностики власної “токсичності” пропонується перелік наступних запитань.

1. Як часто Ви жалієтесь, скаржитесь, звинувачуєте Інших, Себе, шукаєте інші причини, щоб не робити щось насправді важливе?
2. Часто телефонуєте своїм друзям з приводу і без?
3. Часто хворієте?
4. Часто почуваетесь ображеним, або ображаєте когось?
5. Як часто допитуєтеся в інших, як щось зробити, замість того, аби розібратися самим?
6. Як часто Ви відчуваєте нестачу грошей, часу, і злість на це.
7. Як часто у Вас відчуття, що Вас ніхто не підтримує.

У контексті значимих відносин особливу увагу слід звернути на здатність обох партнерів заявляти про свої значимі потреби, проговорювати їх. Одразу, а не залишаючи на потім невисловлені образи, які з часом накопичуються і виплеснуть у найбільш неочікуваний момент. Для того, щоб більш детально зрозуміти, як накопичуються негативні моменти у стосунках ми пропонуємо клієнтам наступну техніку для роботи.

На думку Н.І. Оліфірович, розрив значимих стосунків категоризується як втрата, із цієї точки зору може включати ряд етапів для роботи:

1. пропрацювання відчуття образи, відчаю, злості, провини, які відчуває партнер після розриву значимих стосунків;
2. виявлення фрустрованих потреб, які криються за відчуттями та пошук способів їх задоволення з урахуванням ситуації, що змінилася;
3. переосмислення і позитивна реінтерпретація отриманого досвіду;
4. пошук внутрішніх ресурсів і побудова планів на майбутнє;
5. реорганізація життя у цілому у зв'язку з розривом значимих стосунків [2].

Наведемо приклад із приватної практики клієнта, що звернувся із скаргами на суїцидальні думки через розрив значимих стосунків із партнером. Після однієї двох зустрічей можна запропонувати наступну техніку для роботи. Розділіть аркуш на дві частини. Зліва напишіть «Мої дії», а справа – «Реакції партнера на них». Наведемо приклад фрагменту заповнення таблиці в стислому узагальненому вигляді, так щоб можна було б простежити деяку динаміку розгортання відносин від початку їх існування до розриву.

**Таблиця 2**

**Змістові характеристики взаємодії партнерів від початку створення до розриву значимих стосунків**

<i>Мої дії</i>	<i>Реакція партнера на них</i>
Холодність, неприступність, відкидання партнера	Увага до усіх сфер життя: сімейного, професійного тощо
Поступове прийняття партнера	Переконання у серйозності намірів
Сумніви у правильності вибору партнера	Пропозиція одружитися

<p>Уважне ставлення до партнера, турбота про нього</p>	<p>Зануреність у власну професійну діяльність</p>
<p>Прагнення ділитися враженнями з роботи</p>	<p>Заборона вдома розмовляти про роботу</p>
<p>Більше уваги почала приділяти спілкуванню з друзями, оскільки склалося враження та відчуття того, що тебе вдома не розуміють...</p>	<p>Висування <i>принципів</i> взаємодії у сім'ї: не говорити про роботу, не спілкуватися з друзями, вчасно та смачно готувати їжу, не слухати маму, не заводити розмови про майбутніх дітей...</p>
<p>Намагалася підлаштовуватися під партнера, смачно готувати закупаючи продукти самостійно, не говорити вдома про роботу, менше спілкуватися з друзями. Але в душі була ображена, що до весілля партнер планував мати дітей. А зараз не хоче про них навіть говорити. Намагалася захищати маму в очах чоловіка, від його образливих слів про неї, про те, що вона «чіпляється» за побутові дрібниці (не миє посуд за собою...).</p>	<p>Партнер далі продовжував висувати претензії та висувати свої умови спільного життя (порівнював із іншими дружинами своїх друзів). Намагався підкреслювати недоліки. У спілкуванні став переважно роздратованим, крикливим і закритим. Усе частіше говорив про наміри розірвати стосунки через те, що не готовий поки-що, нести відповідальність за дітей, слухати їх із мамою, бути «під каблуком».</p>
<p>Страждала, плакала, слухала слова мами про те, що «Чоловіків може бути багато, а Мама у Тебе одна...». «Ти інтелігентна, а Він...». Продовжували жити спільно з Мамою... Конфлікти дедалі більше переходили у фазу ескалації.</p>	<p>Після чергового конфлікту, партнер заявив про свій намір – розлучитися...</p>

Після аналізу таблиці клієнту пропонується скласти список тих причин, через які розірвалися їхні стосунки, серед яких найголовнішими у даному



випадку були: спільне проживання із Мамою на одній території, роль посередника між чоловіком і Мамою, позиція жертви, не приймати усі його принципи і правила, а намагатися спільно випрацювати нові принципи взаємодії у сім'ї, визнаючи за собою право на свою точку зору.

Переваги запропонованої техніки роботи полягають у тому, що у такому вигляді клієнт може самостійно заповнивши таблицю у присутності психолога і проговоривши з ним у деталях усі важливі моменти із процесу взаємодії у значимих стосунках, побачити свої неадекватні дії та реакції свого партнера на них. Така робота дає змогу усвідомити свою роль у розриві значимих стосунків і відмовитися від надмірного звинувачення партнера і самого себе. Окрім того техніка дозволяє виплеснути негативні емоції на аркуш паперу, прописуючи зміст окремих діалогів чи варіантів дій із партнером чи найближчим оточенням.

**Змістові характеристики взаємодії партнерів від початку створення до розриву значимих стосунків**

<i>Мої дії</i>	<i>Реакція інших</i>
Їду у відрядження по роботі	Усі члени сім'ї болісно на це реагують (вимагають додаткової уваги, залишаються незадоволеними...)
Хочу поїхати на відпочинок	Ніхто із членів сім'ї це не підтримує (зусуджують, що мовляв стільки усього потрібно, а Ти хочеш витратити гроші на відпочинок)
Хочу відкрити новий бізнес	Усі кажуть навіщо воно Тобі, Ти і так непогано заробляєш, кредити сплачуєш, і собі і нам
Вступила до університету на факультет психології, щоб краще розібратися у собі	Навіщо Тобі навчання, робота у Тебе вже є, це зайва витрата часу і грошей

Клієнтка робить висновок про основні теми, які вона виявила заповнюючи таблицю у розгорнутому вигляді та обговорення її з психологом у результаті виконання даної техніки: теми, які актуалізувалися: критика, відчуття провини, очікування інших, звичка отримувати схвалення за свої дії (Ти Молодець), ігнорування свого Я, співвіднесення своїх бажань і потреб із потребами інших.

Робота в рамках даних технік являє собою первинний і зовсім початковий варіант роботи після розриву значимих стосунків, оскільки після 3-4 сесій роботи з психологом для клієнта стає зрозумілим, що він виступає дзеркалом тих людей, з якими він вступає у значимі відносини. Якщо його критикують, не приймають зовні, то всередині у нього також живе внутрішній критик, субчастина з якою потрібно пропрацювати питання відщеплення та дезінтеграції від цілісного Я, так само, якщо клієнта ігнорують зовні, то всередині в нього також є субчастина, яка ігнорує самого себе, свої потреби, бажання тощо. Усі ці субчастини живуть як внутрішня сімейна система всередині особистості, яка вибудовується роки у значимих сімейних стосунках, а зараз виявляється у нових відносинах із партнерами. Для налагодження стосунків необхідно познайомитися ближче із своїми внутрішніми складовими Я, навчитися помічати їх дію у значимих стосунках і вибудовувати з ними діалог, результатом якого стане цілісність та інтеграція власного Я.

**Висновки.** Як видно із логіки розгортання міжособистісної взаємодії між партнерами, вони почергово займають позицію жертви чи діяча, які також можуть бути окремим предметом для аналізу у роботі з клієнтом;

- психологічна допомога після розриву значимих стосунків полягає у тому, щоб максимально включити клієнта у процес його роботи над собою, зокрема мотивувати на процес самопізнання, саморозуміння та самовдосконалення;

- змістове наповнення технік має забезпечити якомога більш повну візуалізацію для клієнта того, що відбувалося у стосунках з самого початку до їх розриву;

- у процесі надання психологічної допомоги необхідно забезпечити умови для самостійного формулювання висновків клієнтом, акцентуючи увагу на тому, що він виніс значимого із цих стосунків про себе, про ситуації, які з ним трапляються у житті.

### **Список використаних джерел**

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика /А.Ф. Бондаренко. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.
2. Олифирович Н.И. Терапия семейных систем /Н.И. Олифирович, Т.Ф. Велента, Т.А. Зинкевич-Куземкина. – СПб.: Речь, 2012. – 570 с.
3. Теория семейных систем Мюррея Боуена: Основные понятия, методы и клиническая практика. 2-е изд. Стереотип. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 496 с.
4. Шварц Ричард К. Системная семейная терапия субличностей /Пер. с англ. Х.М. Воскановой; предисл. К рус. изд. А.В. Черникова. – Научный мир, 2011. – 336 с.

### **Spysok vykorystanykh dzherel**

1. Bondarenko A.F. Psihologicheskaja pomoshh': teoriya i praktika /A.F. Bondarenko. – 2-e izd. ispr. i dop. – M.: Nezavisimaja firma «Klass», 2001. – 336 s.
2. Olifirovich N.I. Terapija semejnyh sistem /N.I. Olifirovich, T.F. Velenta, T.A. Zinkevich-Kuzemkina. – SPb.: Rech', 2012. – 570 s.
3. Teorija semejnyh sistem Mjurreja Bouena: Osnovnye ponjatija, metody i klinicheskaja praktika. 2-e izd. Stereotip. – M.: «Kogito-Centr», 2008. – 496 s.
4. Shvarc Richard K. Sistemnaja semejnaja terapija sublichnostej /Per. s angl. H.M. Voskanovoj; predisl. K rus. izd. A.V. Chernikova. – Nauchnyj mir, 2011. – 336 s.

**Grys A.M. Psychological assistance to people suffering of broken meaningful relationships in the context of their adaptation.** *The article presents the experience of psychologists' practical work with clients after breaking of their meaningful relationships. The focus is on certain psychological techniques that are resourceful for psychologists providing such psychological assistance.*

*The consequences of meaningful relationship breaking in the context of violations of a person's adaptive processes are considered, in particular, failure in leading activities, interpersonal relationships, auto-psychological incompetence and lowering of psychological well-being. The dynamic aspects of destructive tendencies in significant relationships are revealed from the beginning of their existence to the breaking, which help distinguish a number of meaningful topics that may serve as the target of further psychotherapeutic influence at work with clients. The deep experiences that may arise in response to meaningful relationship rupture are described: loss of life meaning, depression, loneliness, distrust, feeling of guilt, a deep rejection of oneself, self-aggression, self-blame.*

*The conclusion is made that effective working out of psychological problems connected with meaningful relationship rupture turns to the history of parent-child relations, the nature of clients' relationships in the past, where it is possible to find an individual pathogenic factor influencing meaningful relationships. Namely, an individual character of actions and reactions to a partner's actions is determined by personal experience and inclinations that influence unconsciously on interpretation of a meaningful relationship situation and give it a special significance.*

**Key words:** *psychological assistance, meaningful relationships, adaptation, self-aggression, self-blame.*

### **Відомості про автора**

**Грись Антоніна Михайлівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

**Hrys, Antonina M.,** Dr., head, lab. of psychology of maladjusted adolescents,  
G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine  
**E-mail:**Gris.1976@mail.ru