

Лекция 5. Содержание и организация консультирования семей на разных этапах жизненного цикла развития

По курсу «Психологическое консультирование
и психотерапия семьи и ребенка»

Возникновение термина «жизненный цикл»

- Жизненный цикл развития семьи определяется объективными событиями (рождение, смерть) и осуществляется в контексте возрастных изменений членов всей семьи.
- Термин «жизненный цикл» введен в науку американским демографом Полом Гликом в конце 40-х годов XX века. В своей публикации Пол Глик проанализировал календарь важнейших демографических событий на основе данных переписи населения США.
- Жизненный цикл семьи - закономерная последовательность стадий развития семьи на протяжении всего периода ее существования.
- На каждой стадии семья встречается с определенными задачами развития, от эффективности решения которых зависит успешность прохождения ею последующих этапов. Для каждой стадии жизненного цикла семьи характерны типичные проблемы и своя динамика изменений. Переходя от одного этапа к другому, семья становится более высокоорганизованной и сложной системой.

- Одной из первых периодизаций жизненного цикла семьи является периодизация Дюваль, опубликованная в 1957 году.
- Согласно Дюваль, жизненный цикл семьи включает в себя 8 стадий, от момента заключения брака до прекращения существования семьи в связи со смертью обоих супругов.

Стадии жизненного цикла семьи (по Э.К. Васильевой)

1. Возникновение семьи до рождения первого ребенка

2. Рождение и воспитание детей

3. Начало трудовой деятельности хотя бы одного ребенка

4. Взрослые дети проживают вместе с родителями и хотя бы один из них не имеет собственной семьи

5. Супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи

Периодизация жизненного цикла семьи М. Эриксона



Жизненный цикл семьи

0. **Вовлечение. Период ухаживания.**
1. **Супружеские пары без детей.** Брак, удовлетворяющий обоих супругов. Урегулирование вопросов, касающихся беременности и желания стать родителями; войти в круг родственников
2. **Экспансия.** Появление в семье детей (возраст старшего ребенка – 30 месяцев). Адаптация к ситуации их появления и забота о правильном развитии младенцев. Организация семейной жизни, удовлетворяющая потребности как родителей, так и младенцев
3. **Семьи с детьми – дошкольниками** (возраст старшего ребенка т 2,5 до 6 лет). Адаптация к основным потребностям и склонностям детей-дошкольников с учетом необходимости содействия их развитию. Преодоление трудностей, связанных с усталостью и отсутствием личного пространства
4. **Семьи с детьми (возраст старшего ребенка от 6 до 13 лет).** Присоединение к семьям с детьми школьного возраста. Побуждение детей к достижению успехов в учебе
5. **Семьи с подростками (старшему ребенку от 13 до 20 лет).** Установление равновесия между свободой и ответственностью. Создание круга интересов, не связанных с родительскими обязанностями, и проблемы карьеры
6. **Уход молодых людей из семьи** (от ухода первого ребенка до момента, когда самый младший покинет дом). Ритуализация освобождения молодых людей от родительской опеки. Сохранение духа поддержки как основы семьи
7. **Средний возраст родителей** (от «пустого гнезда» до ухода на пенсию). Перестройка супружеских отношений. Сохранение родственных связей со старшим и младшим поколениями
8. **Старение членов семьи** (от ухода на пенсию до смерти обоих супругов). Решение проблемы тяжелой утраты и одинокой жизни. Сохранение семейных связей и адаптация к старости. Адаптация к уходу на пенсию

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ



ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ (СТАДИИ) ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА СЕМЬИ

1. Период добрачного уходаживания.
2. Заключение брака и фаза без детей.
3. Молодая семья с маленькими детьми.
4. Семья с детьми-школьниками (семья среднего возраста).
5. Семья зрелого возраста, которую покидают дети.
6. Стареющая семья.
7. Последняя фаза жизненного цикла семьи.

1. Период добрачного ухаживания.

- Главными задачами данного этапа являются достижение частичной психологической и материальной независимости от генетической (родительской) семьи, приобретение опыта общения с другим полом, выбор брачного партнера, приобретение опыта эмоционального и делового взаимодействия с ним.
- Для некоторых этот период чрезмерно затягивается. Молодые люди могут избегать вступления в брак по причинам, которые кроются внутри их родительской семьи. Но точно так же они могут стремиться к преждевременному браку, пытаясь освободиться от сковывающих их отношений с родителями.
- Многие не могут заключить брак с любимым человеком из-за финансово-экономических трудностей (отсутствие достойно оплачиваемой работы, несмотря на наличие профессионального образования, проблема собственного жилья и др.).

2. Заключение брака и фаза без детей.

- На этой стадии супружеская пара должна установить, что изменилось в их социальном статусе, и определить внешние и внутренние границы семьи:
 - кто из знакомых мужа или жены будет «допущен» в семью и как часто;
 - насколько разрешено пребывание супругов вне семьи без партнера;
 - насколько допустимо вмешательство в брак со стороны родителей супругов (на этой стадии очень важно, как новая семья воспримет невестку или зятя).

В условиях современной действительности многие молодожены не сразу решаются на рождение первого ребенка; все чаще встречаются случаи, когда пары не регистрируются, предпочитая юридическому оформлению отношений так называемый гражданский брак. Это тоже порождает свои проблемы во взаимоотношениях.

2. Заключение брака и фаза без детей.

- В этот период молодой супружеской паре надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по самым разным вопросам (от ценностей до привычек). Могут возникнуть социальные, эмоциональные, сексуальные и другие проблемы.
- Во-первых, следует принять изменения в интенсивности чувств, установить психологическую и пространственную дистанции с генетическими семьями, приобрести опыт взаимодействия в решении вопросов организации повседневного быта семьи, принять и провести первичное согласование супружеских (семейных) социальных ролей.
- Во-вторых, предстоит решить вопрос о материальном обеспечении и финансовой поддержке семьи: кто будет зарабатывать деньги, к какому слою общества семья будет относиться.
- В-третьих, необходимо создать интимность во взаимоотношениях, которая может сопровождаться появлением сексуальных проблем вследствие неопытности, разницы в воспитании, уровне желаний и т. д.
- На этой стадии необходимо также учитывать вопросы карьеры каждого из супругов, обсудить возможность рождения первого ребенка и решить, сколько детей планируется в семье. Может оказаться, что кто-то из супругов бесплоден, и тогда появятся новые вопросы: брать или не брать приемного ребенка на воспитание, либо стоит развестись и попытаться создать другую семью.

3. Молодая семья с маленькими детьми.

- Для данного этапа свойственно разделение ролей, связанных с отцовством и материнством, их согласование, материальное обеспечение новых условий жизни семьи, приспособление к большим физическим и психическим нагрузкам, ограничению общей активности супругов за пределами семьи, недостаточной возможности побыть в одиночестве и т. д.
- С особыми проблемами сталкиваются матери-одиночки – дети начинают задавать вопрос об отце.
- Кроме того, во всех семьях может появиться проблема единства требований к ребенку и контроля его поведения: бабушка балует, мать во всем потворствует, а отец устанавливает слишком много правил и запретов; ребенок это чувствует и манипулирует ими.
- Наряду с этим в семье встает вопрос подготовки ребенка к школе, а выбор соответствующего образовательного заведения также может привести к появлению разногласий между взрослыми членами семьи.
- Иногда супружеская пара не готова к появлению детей, и рождение нежеланного ребенка может осложнить проблемы его воспитания.
- Кроме того, люди, считавшие свой брак пробной попыткой, обнаруживают, что теперь расстаться им будет гораздо труднее.

3. Молодая семья с маленькими детьми.

- Встречаются случаи, когда рождение ребенка рассматривается матерью как способ восполнения дефицита любви к самой себе. Во время беременности мать может быть счастлива фантазией о приобретении существа, которое будет ее любить. Крах мечты наступает после родов в связи с необходимостью много «отдавать» самой. Послеродовая депрессия иногда рассматривается как реакция на безвозвратную утрату своего собственного детства.
- Принципиально важную особенность данной стадии жизненного цикла семьи составляет переход супругов к началу реализации родительской функции. Формирование родительской позиции – процесс во многих отношениях переломный, кризисный для обоих родителей, в значительной мере предопределяющий судьбу развития детей в семье, характер детско-родительских отношений и развитие личности самого родителя.
- Родительская роль принципиально отличается от супружеской тем, что при формировании супружеского союза оба партнера вольны прекратить супружеские отношения и расторгнуть брак, в то время как родитель – «пожизненно» выполняемая личностью роль и отменить ее невозможно. Даже в так называемых «отказных» случаях, когда родители отказываются от своего права и обязанности воспитывать ребенка, оставляя его в роддоме или детском доме, мать и отец сохраняют ответственность за свой нравственный выбор, оставаясь родителями, пусть даже только биологическими.

3. Молодая семья с маленькими детьми.

- Ряд важных вопросов на этой стадии связан с тем, кто будет ухаживать за ребенком.
- Появляются новые роли матери и отца; их родители становятся бабушками и дедушками (прабабушками и прадедушками). Происходит своеобразный возрастной сдвиг: стареющим родителям приходится видеть в своих детях уже взрослых людей. Для многих это сложный переход. То, что не было проработано между двумя супругами, должно быть проработано в присутствии третьего человека: например, кто-то из родителей (чаще всего мать) вынужден оставаться дома и ухаживать за ребенком, в то время как другой (преимущественно отец) старается сохранить связи с внешним миром.
- Происходит сужение зоны общения жены. Материальное снабжение ложится на мужа, поэтому он «освобождает» себя от ухода за ребенком. На этой почве могут возникать конфликты из-за перегруженности жены домашними заботами и стремлением мужа «отдохнуть» за пределами семьи.
- Довольно важной проблемой этого периода может стать проблема самореализации матери, деятельность которой ограничена лишь семьей. У нее могут возникнуть чувства неудовлетворенности и зависти по отношению к активной жизни мужа. Брак может начать разрушаться по мере того, как у жены будут возрастать требования относительно помощи по уходу за ребенком, а у мужа будет возникать чувство, что жена и ребенок мешают его работе и карьере.
- Применительно к молодой казахстанской семье в одних из них возникает потребность отделиться от старшего поколения (разменять или снять квартиру и т. д.), в других, наоборот, все заботы переносятся на бабушек и дедушек (молодожены как бы и не становятся родителями).
- Когда ребенок повзрослеет, мать может вернуться на работу. В этой связи появляется новая проблема: как быть с ребенком – искать няню или определять его в дошкольное учреждение.

4. Семья с детьми-школьниками (семья среднего возраста).

- Время поступления ребенка в школу часто сопровождается наступлением кризиса в семье. Конфликт между родителями становится более явным, так как продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения. Они впервые переживают тот факт, что ребенок когда-то вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом.
- Среднее поколение супругов-родителей вступает в кризис середины жизни, требующий переосмысления жизненного пути и подведения итогов. Наконец, младшее поколение – подростки – заявляет права на признание их нового статуса – статуса взрослого, что с необходимостью приводит к перестройке системы детско-родительских отношений.
- Пересечение трех возрастных кризисов – пожилого возраста (для прародителей), середины жизни (для родителей) и подросткового (для детей), – переживаемых тремя поколениями расширенной семьи, создает особую уязвимость семейной системы на данной стадии жизненного цикла. Именно на этой стадии наблюдается максимальная тревожность членов семьи, переживание чувства утраты безопасности, незащищенность.
- Возможны некоторые проблемы, связанные со школьной жизнью ребенка, – решается вопрос об интеллектуальной полноценности отстающего в учебе сына или дочери (тогда придется перевести ребенка в специальную школу или организовать индивидуальное обучение на дому); могут быть проблемы с отклонениями в поведении.
- **Основная психологическая характеристика семьи на данной стадии жизненного цикла – совпадение или значительное пересечение кризисных возрастных стадий каждого поколения семейной системы. Старшее поколение прародителей сталкивается с необходимостью прекращения активной производственной и социальной деятельности (выход на пенсию) и перестройки образа жизни в связи с возникновением проблем утраты физических сил и возможностей.**

4. Семья с детьми-школьниками (семья среднего возраста).

- На этой стадии родители решают вопрос всестороннего развития ребенка (одновременные занятия спортом, музыкой, иностранным языком) или выбора занятия по интересам и склонностям. Наряду с этим приучают ребенка (подростка) к домашним обязанностям, их распределению, совмещению с учебой. Возможен перевод в другую школу (либо в связи с переездом, либо для углубленного изучения какого-либо учебного предмета). Даже при достижении детьми подросткового возраста родители по-прежнему опекают их, не доверяя им самостоятельно принимать решения и не обращая внимания на то, что подростки ищут свободы и стремятся к самореализации.
- В этот период родители все еще много времени и сил уделяют собственной карьере, поэтому духовному и душевному миру ребенка уделяется мало внимания. Иногда ради интересов ребенка родители жертвуют своими собственными (в том числе профессиональными). Тогда в более позднем возрасте родители могут высказать обвинение ребенку в том, что он помешал их карьере. Пожилые родители склонны перекладывать на ребенка свои проблемы, их жизненный пессимизм может передаваться и подростку.
- В некоторых семьях возникает проблема потери авторитета родителей (родители все время ограждали ребенка от «правды жизни», а при столкновении с действительностью подросток понял, что его учили не тому).
- Еще одна важная проблема – несоответствие надежд, прогнозов родителей реальному, выросшему ребенку. Подростки выходят из-под контроля, проявляют активный интерес к занятиям вне школы и семьи. На этом фоне у супругов могут появиться проблемы с их собственными родителями, которые, старея, начинают все чаще испытывать недомогание и требуют ухода. На среднее поколение, таким образом, обрушивается большое давление и сверху и снизу, что может значительно усугублять внутрисемейные отношения, приобретающие характер затяжного кризиса.

5. Семья зрелого возраста, которую покидают дети.

- Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису середины жизни супругов. Часто в этот период жизни муж осознает, что выше по карьерной лестнице ему уже не подняться, а в юности мечталось совершенно о другом. Это разочарование может выплескиваться на всю семью и особенно на жену.
- Еще одна проблема – вынужденное проживание молодых с родителями. Появляются внуки, и встает вопрос о том, что бабушка должна оставить работу. Однако сделать это сложно, так как современным бабушкам часто бывает далеко до выхода на пенсию по возрасту.
- Один из распространенных конфликтов состоит в том, что когда мужчина достигает среднего возраста и приобретает высокий социальный статус, он становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее интересной для мужчин.
- Дети все реже бывают дома, и оказывается, что именно они играли в семье особо важную роль. Возможно, именно посредством детей родители общались друг с другом, либо забота о них и любовь к ним сплачивали супругов.
- Родители вдруг могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или неожиданно обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей.

5. Семья зрелого возраста, которую покидают дети.

- В семьях, где имеется только один родитель, он может ощутить уход ребенка как начало одинокой старости.
- В полных семьях в этот период возрастает число разводов. Если конфликт очень глубок, случаются попытки убийства и самоубийства. Разрешить проблему, возникающую на зрелых стадиях брака, гораздо труднее, чем в ранние годы, когда молодая пара еще не стабильна и находится в процессе создания новых стереотипов взаимодействия. Чаше наработанные семьей к этому времени стереотипы, как решения проблем, так и ухода от них, становятся неадекватными. Иногда это приводит к интенсификации проблемного поведения – такого, например, как пьянство или жестокое обращение с супругом, – и постепенно это достигает нетерпимого уровня.
- Данная стадия жизненного цикла семьи, как уже говорилось, характеризуется высокой степенью тревоги.
- Специфическими для супружеских отношений становятся переживания утраты любви, разочарование, «обесценивание» партнера и снижение чувства субъективной удовлетворенности браком.
- Супружеские измены, нередкие на этой стадии, отражают стремление супругов пересмотреть итоги жизненного пути и найти новые возможности самореализации через поиск другого партнера, с которым связываются новые жизненные цели и новые возможности личностного роста, установление эмоционально-близких отношений, свободных от прежнего груза ошибок, чувства вины и горечи переживаний.

6. Стареющая семья.

- На этой стадии старшие члены семьи выходят на пенсию или работают неполный рабочий день. Происходит финансовый сдвиг: старики получают денег меньше, чем молодежь, поэтому зачастую становятся финансово зависимыми от детей.
- Возможен переезд на новое место жительства в другую местность или на более скромную квартиру (возможен отъезд в аул, на дачу и т. п.).
- На данном этапе возобновляются супружеские отношения, придается новое содержание семейным функциям (например, воспитательная функция выражается участием в воспитании внуков).
- Уход на пенсию может сделать проблему пребывания наедине друг с другом еще более острой. Кроме того, недостаток в самореализации может привести к возникновению симптомов.
- Вместе с тем симптомы одного из супругов помогают другому приспособиться к жизни на пенсии.
- Например, уйдя с работы, муж может почувствовать, что если он раньше жил активной жизнью, помогал другим, то теперь он оказался никому не нужным и не знает, чем заполнить свое свободное время. Когда его жена заболевает, у него вновь появляется полезная функция: он должен теперь помочь ей выздороветь. Болезнь жены защищает его от депрессии, в которую он впадет, когда ей становится лучше. Если у жены случается рецидив, он снова оживает и может предпринять активные действия.

7. Последняя фаза жизненного цикла семьи.

- В отличие от предшествующих стадий жизненного цикла семьи необходимость изменения ее ролевой структуры определяется неравномерностью процессов старения супругов и утраты их прежних возможностей.
- Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности, влияющий на распределение ролей «кормильца» и «хозяйки (хозяйина) дома» между супругами.
- Женщины гораздо успешнее и быстрее адаптируются к положению пенсионера. Они обычно сохраняют в семье свой прежний статус хозяйки дома, домоправительницы, ответственной за бюджет семьи, организатора ее досуга.
- Роль мужа в семье достаточно часто ограничивается ролью «кормильца».
- В случае прекращения трудовой деятельности он утрачивает эту роль и нередко даже ощущает свою невостребованность в семье, поскольку в связи с выходом на пенсию вклад каждого из супругов в семейный бюджет уравнивается.

- Существует множество концепций семейного консультирования:

от модификаций фрейдовской психоаналитической модели до позитивной семейной терапии Н. Пезешкиана.

Однако в последнее время практики отдают предпочтение интегративным подходам, таким как системный и структурный.

Основоположники системного подхода (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир, К. Витакер и др.) рассматривают семью не просто как объединение индивидуальностей, связанных узами родства, а как целостную систему, где никто не страдает в одиночку: семейные конфликты и кризисы оказывают деструктивное влияние на всех.

Поскольку семья - это система, то не так важно, какой из ее элементов изменяется. На практике изменения в поведении любого из членов семьи влияют на нее и другие входящие в нее подсистемы (других членов семьи) и одновременно испытывают воздействие с их стороны.

Автор теории семейных систем М. Боуэн утверждает, что члены семьи не могут действовать независимо друг от друга, так как такое поведение приводит к внутрисемейной дисфункциональности. Боуэн рассматривает все человеческие эмоции и поведение как продукт эволюции. Причем не индивидуальной, уникальной, а связанной со всеми формами жизни.

Он разработал восемь тесно связанных между собой концепций, среди которых концепции дифференцировки собственного Я, эмоциональных треугольников, семейных проекций и др. По его мнению, механизм внутрисемейных отношений аналогичен механизму функционирования всех других живых систем.

Боуэн широко использует в своей теории и практике семейной терапии представления о жизненном цикле семьи, а также считает необходимым учитывать национальные особенности клиентов.

Организация работы с супружеской парой.

- Если на прием пришли оба супруга и оба выражают готовность совместно обсуждать семейные проблемы - не воспользоваться этим для консультанта просто «грех».
- Существует опасения клиентов, что консультант будет поддерживать только одного из них. Ответ психолога: «У меня к вам большая просьба: как только вы заметите, что я встал на сторону одного из вас в ущерб другому, сразу же укажите мне на это. Мне это очень поможет в работе, и я вам буду искренне благодарен». Такой ответ действует, как правило, особенно убедительно.
- Бывает, что один из супругов «приводит» другого в консультацию, и, соответственно ориентация одного из них на психологическую помощь значительно меньше, а часто ее вовсе нет. В таких случаях «незамотивированный» супруг нередко с самого начала выражает желание поговорить с консультантом наедине, без партнера. Консультанту следует проявить определенное упорство, стараясь убедить клиентов в возможностях и преимуществах именно совместной супружеской терапии.

С. Минухин выделяет семь категорий действий психолога по переструктурированию семьи: это актуализация семейных моделей взаимодействия; установление или разметка границ; эскалация стресса; поручение заданий; использование симптомов; стимуляция определенного настроения; поддержка, обучение или руководство.

Не менее распространен еще один из вариантов системного подхода - стратегическая семейная терапия (Дж.Хейли, К. Маданес, П.Вацлавик, Л.Хоффман и др.), где основная работа терапевта направлена на формирование у членов семьи ответственности друг за друга.

Еще один конструкт, используемый для анализа супружеских взаимодействий, - представление о том, что в основе семейных конфликтов лежит бессознательная борьба супругов за власть и влияние, конкуренция и соперничество друг с другом (в российском варианте это можно выразить пословицей-вопросом: «Кто в доме хозяин?»). Работа консультанта в этой модели психотерапии сфокусирована на установлении баланса между супругами, когда выигрыши или проигрыши одного будут компенсироваться выигрышами или проигрышами другого.

Организация работы с одним супругом.

- Чаще всего бывает, что супруг приходит в консультацию один, не желая, а чаще всего не имея возможности привести с собой партнера.
- В такой ситуации его необходимо прежде всего поддержать, уверив, что работа с одним членом пары ни в коем случае не является бессмысленной или безрезультатной.
- Ситуация работы с одним супругом, а не с двумя, «опасна» неравноправием, поскольку пришедший на прием в каком-то смысле берет груз семейных проблем на себя одного.
- Высказывая подобные сомнения в ситуации консультирования, клиент в общем-то прав, поскольку основное условие конструктивной психологической работы - принятие клиентом вины (или ответственности) за то, что происходит в семье, хотя очевидно, что свой вклад в проблемы вносят оба супруга.
- Даже единичная удачная беседа с одним из супругов может привести к тому, что в следующий раз на прием придут оба.

- Иногда возникает ситуация, когда консультант сам становится инициатором отдельных встреч с партнерами.
- Обычно это случается, когда работа не движется и возникшая преграда - нежелание супругов обсуждать что-либо, явное упорство одного из них, укрепляемое реакциями другого - становится серьезной помехой в процессе консультирования
- Техника конструктивных переговоров. Одна из эффективных техник налаживания межличностного общения супругов - разговор между ними «глаза в глаза», особенно, когда затрагивается или обсуждается что-то действительно важное для обоих. В этом случае консультант может попросить их обращаться непосредственно друг к другу, глядя в глаза партнера и подробно описывая свои чувства.