



***Сборник статей по психологии в рамках проекта
«Психологическое просвещение
священнослужителей и сотрудников епархии
«Новый взгляд».***



*«При поддержке Международного грантового
конкурса «Православная инициатива 2019-2020».*

Краснодар 2020

**Автономная некоммерческая организация помощи
незащищённым слоям населения «Благой дар Кубани»**

***Сборник статей по психологии в рамках проекта
«Психологическое просвещение
священнослужителей и сотрудников епархии
«Новый взгляд».***

*«При поддержке Международного грантового
конкурса «Православная инициатива 2019-2020».*

Краснодар 2020

При реализации проекта «Психологическое просвещение священнослужителей и епархиальных сотрудников «Новый взгляд» используются средства Фонда поддержки гуманитарных и просветительских инициатив «Соработничество»
(Договор о предоставлении гранта № 23-1901508 от 15.02.2020)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Авторы:

Малоченко Геннадий Николаевич, директор АНО «Кризисный центр с верой в жизнь!», доцент кафедры консультативной психологии СНИГУ им Н.Г. Чернышевского, к.пс. наук;

Протоиерей Александр Дягилев, настоятель храма Святого праведного Симеона Богоприимца в Скачках г. Санкт-Петербурга, председатель Санкт-Петербургской епархиальной комиссии по вопросам семьи, защиты материнства и детства, руководитель Санкт-Петербургского епархиального центра Православного объединения «Супружеские встречи»

Кузикова Светлана Алексеевна, психолог, преподаватель психологии, гештальт-терапевт, директор АНО Социально-психологический центр «Диалог», секретарь Общества православных психологов Екатериновдарской епархии.

Общая редакция: Полякова Ирина Сергеевна, врач, психолог, супервизор МГИ, генеральный директор СОАНО ПНСН «Благой дар Кубани»

Сборник подготовлен и выпущен
СО АНО ПНСН «Благой дар Кубани»

Подписано в печать 06.10.2020 г. Печать цифровая. Гарнитура TimesNewRoman.
Усл. печ. листов 3,2. Тираж 95 экз. Заказ № ____

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ККООИ «Восхождение»
ИНН/КПП 2312173210/231201001, 350000, г. Краснодар, ул. Коммунаров 239.
Тел.: 8 (928) 844-74-14, www.in-personal.ru

Содержание:

Психологические аспекты личностных кризисов, возникающих в период достижения возрастной социальной зрелости. (Малоченко Г.Н.)	4
Опыт системного анализа семейных проблем, вызванных наложением нормативных и ненормативных кризисов. (Малоченко Г.Н.)	9
Психология зависимого и созависимого поведения. (Кузикова С.А.)	16
Психология травмы. (Кузикова С.А.)	21
Психология семейных отношений. (протоиерей Александр Дягилев)	26
Психология детско-родительских отношений. (протоиерей Александр Дягилев)	33
Специфика работы православного психолога. Опыт работы православного психолога на приходе Свято-Ильинского храма г. Краснодара.(Денисова М.С.)	35
Психологическая помощь женщинам на приходе и в рамках епархиальной социальной деятельности (Полякова И.С.)	39
Психология и пастырское душепопечение в работе с зависимыми и созависимыми.(протоиерей Сергей Хван)	41
Рекомендуемая литература	42

Психологические аспекты личностных кризисов, возникающих в период достижения возрастной и социальной зрелости.

Малюченко Геннадий Николаевич

Жизненный период, охватывающий достаточно длительный этап от наступления ранней зрелости до наступления поздней зрелости кризиса считается достаточно изученным в рамках возрастной психологии и менее проблематичным по сравнению с подростковым периодом. Тем не менее, такие события как «кризис середины жизни» переживаются многими современными мужчинами и женщинами достаточно болезненно и часто имеют непредсказуемую развязку. Кризисы относительно зрелой личности часто имеют в своей основе не только нормативную возрастную динамику, но и неожиданные события, отчасти вызванные неспособностью человека планировать последствия своих жизненных выборов. И поскольку в данной статье речь идет, прежде всего, о кризисах, переживаемых зрелой личностью, то следует рассмотреть базовые представления современной психологии, которые соотносятся с научным пониманием данного процесса.

Как известно, специалисты в области возрастной психологии к самым важным новообразованиям возраста ранней зрелости 23-25 лет относят:

- Выстраивание общей стратегии жизни;
- Поиск жизненных смыслов и следование им;
- Переход на новый интеллектуальный уровень (диалектическое мышление, способность самостоятельно формулировать проблемы);
- Достижение «акме» (как некоего «пика» развития, активности и успехов личности);
- Принятие на себя такой важной миссии как родительство.

На первый взгляд, все эти образования вполне достижимы, а этапы взрослости похожи друг на друга (работа и семья), потому их часто рассматривают в одном контексте. Между тем выделяется три кризисных этапа взрослости, в районе – 30 лет, 40 лет и 50 лет. При этом кризис 30-ти лет зачастую вызван долгими поисками не столько смысла жизни, сколько оценкой прожитых дней и осознанием необходимости корректировки жизненных планов. В 40 лет наступает осознание утраты молодости, сомнения в правильности прожитого пути и целесообразности следования по нему. В 50 лет – кризис вызывают неожиданные события, которые не только возвращают человека в прошлые личностные кризисы, но и приносят новые развилки на пути соответствующие данному этапу развития. Однако в зависимости от целей поставленных в жизни, особенностей характера, уровня образования, культуры и иных индивидуальных факторов, протекание описанных кризисов как и предшествующих им этапов жизни происходит весьма отлично и с различными итоговыми результатами.

Так, например, на этапе ранней взрослости (называемом также «возрастом молодости») далеко не у всех мужчин и женщин происходит завершения профессионального обучения и

окончательного вхождения во взрослую жизнь. Личность переходит от накопления знаний, умений и навыков к их практическому применению. К особенностям этого периода относятся:

- стабилизация личности (психологическая, финансовая, моральная и т. д.);
- осознание главных жизненных интересов, расстановка приоритетов, познание себя;
- полное отлучение от родительской опеки, самостоятельное построение жизни;
- нацеленность на будущее, активность ради будущей хорошей жизни.

Следует отметить, что успех этого периода и благополучное разрешение кризиса во многом зависит от правильности выбранной профессии. В противном случае человек оказывается дезориентированным, растерянным и напуганным. При неблагоприятном раскладе человек продолжает от кого-то зависеть материально, а значит и морально; взгляды на будущее пессимистичны; отношение к себе негативно.

Рассмотрим более подробно основные компоненты психологического содержания тех личностных кризисов, которые часто возникают в период от 30 до 40 лет, то есть при завершении ранней зрелости и начале периода средней взрослости:

- Сравнение реальной жизни и идеальной (которое часто происходит около возраста 30 лет) всегда приводит к осознанию расхождения реальности и планов. Ведь вы планировали жизнь, будучи юным, с малым опытом и большими иллюзиями. Беспокойство и сомнения нормальны, нужно принять их и трезво расценить ситуацию.
- Возникает необходимость в получении навыков трезвой оценки своих реальных возможностей и опыта, что позволяет скорректировать план жизни в будущем (после 35 лет).
- После 30 лет происходит знакомство человека со всеми частями своего «Я», в том числе не принимаемыми или игнорируемыми ранее. В этот же период происходит активное продвижение в карьере, решение материальных и жилищных проблем.
- Кризис 40 лет проявляется характерным симптомом – изменение отношения к тому, что раньше было важным и значимым, интересным или наоборот пугающим и неприятным. Человек буквально не узнает сам себя, но это не страшно. Просто примите изменения и познакомьтесь с собой снова. Избегайте оценок «плохо» или «хорошо», не бойтесь сменить круг общения, не цепляйтесь за людей. Личная гармония дороже любых отношений.
- В 30-40 лет большая часть переживаний связана с личностной несостоятельностью. Возникает потребность сделать что-то социально значимое, оставить свой след в обществе. Если не можете определиться, что именно вы готовы создать, то займитесь благотворительностью или обучением младшего поколения.

- Кризис 40 лет характеризуется сомнениями в правильности ранее принятых решений и желании перекройки всей дальнейшей жизни, что часто продиктовано не столько трезвой оценкой своих возможностей, сколько эмоциональными травмами и реакциями на такие «непредсказуемые» события как развод, потеря престижной работы и т.п.. Поэтому человеку приходится снова и снова работать над своей интеллектуальной и эмоциональной гибкостью, развивать навыки саморегуляции, выработать трезвый взгляд и эмпатию в отношении других людей.

Итогом переживания указанного выше возрастного периода от 30 до 40 лет часто является пересмотр всех жизненных ценностей, создание нового образа Я корректировка условия жизни. Человек вынужден максимально избавиться от иллюзий и надежд, начинает мыслить рационально и практично. При этом следует отметить, что на возраст средней зрелости приходится пик профессиональной и личностной самореализации, развития. Если на предыдущем этапе индивидуально-личностные особенности «устаканивались», то тут они «консервируются» и на всем дальнейшем жизненном пути остаются без значительных изменений.

Следующий период условно разделяют еще на два подпериода: ранней (40-49 лет) и поздней зрелости (50-60 лет). Для многих людей, вне зависимости от степени их профессиональной успешности, социального статуса или финансового благополучия характерно:

- подведение итогов жизни (нацеленность на будущее угасает, большее значение отводится настоящему и прошлому);
- переосмысление прожитых дней, анализ соответствия настоящей жизни и планов с действиями из юности и молодости;
- осознание ограниченности собственных возможностей (времени и здоровья в том числе);
- уменьшение уровня притязаний (не всегда, но часто).

Как правило, выраженность и глубина кризиса зависит от разницы образа идеальной жизни для личности и образа реальной жизни. Чем сильнее несоответствие и фрустрация от несбывшихся ожиданий, тем сильнее кризис. В этот же период часто наблюдается противоречивое снижение самооценки и ощущение человеком себя как снова молодого, находящегося в начале пути, то есть меняется восприятие возраста.

Период средней зрелости как важный возрастной этап должен завершаться принятием возраста и полученного опыта, прекращением попыток омоложения (хотя омоложение действительно происходит при осознании правильности и осмысленности пути), максимальным раскрытием всего потенциала личности. Психологически это проявляется как:

- полное избавление от некогда важных «юношеских» комплексов;

- достижение полного и адекватного понимания своих интересов, приоритетов, места в жизни;
- ориентацией на настоящее, а не на прошлое или будущее;
- стремлением максимально самореализоваться и ощутить окружающий мир (понять его, увидеть, почувствовать).

Наступление периода поздней зрелости во многом зависит от степени профессиональной востребованности личности. Как известно, поздняя зрелость – альтернативное название периода старости. К основным особенностям данного периода относятся:

- изменение мотивов, усиление влияния общечеловеческих ценностей, рост общей мотивации;
- рост умения планировать и осуществлять поступки согласно этим ценностям;
- рост способности к мобилизации собственных ресурсов при жизненных трудностях;
- объективное оценивание своих сильных и слабых сторон, готовности к новым и более сложным поступкам, преодолению трудностей, достижению новых вершин.

Названные особенности, по сути, являются новообразованиями, постепенно возникающими в период ранней зрелости. Они не обязательно возникают одновременно, чаще одни служат спусковым механизмом для других изменений или обуславливают более высокий уровень развития личности в таких сферах как семья и профессиональная деятельность.

Если в предшествующих периодах развитие личности идет неравномерно, если кризис затрагивает сразу все сферы и направлением личности, то наступление поздней зрелости имеет весьма хаотичный характер. Так, например, у личности ведущей асоциальный образ жизни кризисы зрелости не имеют четкой хронологии и в большей степени являются личностными кризисами. Продолжительность, острота, момент возникновения таких кризисов во многом зависят от личных обстоятельств.

Вместе с тем и выраженное внутреннее стремление к росту и совершенствованию способно значительно приблизить кризисы зрелости, равно как и сам период зрелости. Именно в это время физический и психологический возраст имеют свойство максимально расходиться, так как часто даже у зрелых людей имеют место своеобразная инерция сознания и иллюзии относительно собственных физических возможностей.

К наиболее важным факторам, приближающим и провоцирующим личностный кризис в возрасте средней и поздней зрелости, относят:

- ухудшение здоровья (болезни, гормональные сдвиги);
- экономические проблемы;
- политическая нестабильность в стране;
- смена привычного образа жизни;
- рост требований и ожиданий;
- социальное давление.

Кризисы взрослости отличаются от предшествующих им кризисов – они не имеют четкой хронологии и в большей степени являются личностными кризисами, а не возрастными. В каждом из указанных выше периодов остаётся высоким риск наложения личностного кризиса на возрастной кризис. Во всех таких случаях течение кризисов и процесс переосмысления жизни будут проходить тяжелее. Продолжительность, острота и момент их возникновения скорее зависят от личных обстоятельств, а не от возраста.

Выраженное внутреннее стремление к росту и совершенствованию способно значительно приблизить кризисы взрослости, равно как и сам период взрослости. Именно в это время физический и психологический возраст имеют свойство максимально расходиться. К соответствующим факторам, приближающим и провоцирующим кризис, относят:

- ухудшение здоровья (болезни, гормональные сдвиги);
- экономические проблемы;
- политическая нестабильность в стране;
- смена привычного образа жизни;
- рост требований и ожиданий;
- социальное давление.

Высок риск наложения личностного кризиса на возрастной кризис. Тогда течение кризиса будет тяжелее, как и переосмысление жизни.

Следует особо отметить, что вне зависимости от глубины возрастных кризисов все они потенциально преодолимы. Для успешного прохождения кризисов взрослости нужно знать опасные сферы и обратить внимание те риски, которые имеют место, так как сам человек далеко не всегда четко понимает причину своих проблем и внутреннего дискомфорта. Итак, важными условиями для преодоления кризиса ранней взрослости являются:

- выход из-под родительской опеки и устранение зависимости от родителей;
- составление жизненных планов и начало их реализации;
- выработка индивидуального стиля и образа жизни, самоактуализация, самопознание;
- осознание своей самостоятельности, взрослости, прав и обязанностей;
- выбор спутника жизни и комплексная подготовка к браку;
- повышение мастерства в выбранной специализации.

При работе со зрелой личностью в кризисе эти пункты нужно взять за основу и рассматривать как руководство к действию. Оцените свою состоятельность и чувства по каждому из них. В случае затруднений обратитесь к близкому человеку или психологу. Важно, чтобы каждый компонент был выполнен, тогда кризис пройдет корректно. Возможно, вы и не заметите кризис, если каждая из этих сфер и так развивается адекватно.

Успешноехождение кризиса средней взрослости обуславливает стабилизацию жизни в 40-50 лет, новый творческий, профессиональный и личностный расцвет, расширение

возможностей. Если же кризис не был разрешен благополучно, то к 50 годам он возвращается с новой силой:

- отказываясь принимать свои изменения, человек с головой погружается в работу, цепляется за свое место;
- злится на молодое поколение и воспринимает их как угрозу;
- живет в постоянном стрессе, страхе, дисгармонии.

В заключение следует отметить, что на любом отрезке периода зрелости такие риски как интеллектуальная ригидность, чрезмерная «консервация», нежелание ничего менять ведут к застою, отставанию в профессии и даже в жизни в целом. Современный социум требует от его участника постоянных изменений, в связи с чем отставание/отчуждение от динамики современной жизни может наступить раньше достижения пенсионного возраста. Разрешить такого рода проблемы позволяет непрерывное самообразование. Под этим подразумевается регулярное подтверждение и повышение квалификации, мастерства, компетенций, курсы переподготовки и т. д. Параллельно с этим человеку следует постоянно работать над эмоциональной гибкостью и интеллектуальной зрелостью.

Опыт системного анализа семейных проблем, вызванных наложением нормативных и ненормативных кризисов.

Малюченко Геннадий Николаевич.

Системная семейная терапия возникла как синтез методологии и научно-практических изысканий в начале 60-х годов XX века на базе общей теории систем и под влиянием целого ряда наук, таких как антропология, кибернетика и, конечно же, семейная психология и психотерапия. Одним из парадоксов системной семейной терапии (далее ССТ), является то, что в её рамках продуктивно сосуществуют концептуальные расхождения, вызванные различиями в личном профессиональном опыте и стиле консультирования её создателей. Конструктивные попытки преодоления многочисленных частных противоречий в подходах к системной работе семьёй во многом определяют динамику развития авторских моделей оказания помощи семьям в ССТ с 60-х годов XX до настоящего времени. Не случайно, такие признанные «классики ССТ» как Джей Хейли, Вирджиния Сатир, Карл Витакер и Сальвадор Минухин, в целом сходятся как в понимании причин возникновения системных кризисов, так и во взглядах на их классификацию.

По мнению большей части теоретиков и практиков ССТ, *семейный кризис* - это во всех случаяхобщесистемный сбой, вызванный неспособностью всех членов семьи к выполнению социально-адаптивной и терапевтической функций и сопровождающийся ослаблением семьи как союза родственников, союза родителей и детей, союза супругов. Это сбой, который охватывает триединные функции семейной системы: *родства – родительства – супружества*

(см, например: 1,4,8). При этом в ракурсе данной статьи мы обращаем особое внимание на разделение понятий: *нормативный семейный кризис*, который характеризуется, как правило, предсказуемым развитием событий и постепенным нарастанием внутрисемейного напряжения, и *ненормативный кризис* – как внезапно возникающую «аномалию», резкий слом отдельных функций, порождающий рассогласование в совместной деятельности супругов, родителей и детей (см: 8,11, 14).

Многолетний авторский опыт работы с кризисными семьями, основанный на системном анализе ролевых рассогласований, поведенческих стереотипов и эмоциональных реакций взрослых членов таких семей показал, что в качестве ключевых причин *нормативных семейных кризисов* часто просматриваются две проблемы:

А) проблема чрезмерной ригидности ролевой либо непропорционально распределённой ответственности между супругами;

Б) проблема ценностно-смысловой спутанности в сознании как минимум одного из супругов, вызывающей глубинные конфликты в паре и как следствие, ненормативные кризисы.

И если в первом случае на одного из супругов сваливается ответственность за выполнение всех функций (например, только жена «отвечает уют и воспитание детей в семье»), то во втором – один из супругов не редко становится «домашним тираном» глухим ко всем остальным членам семьи и ведущим семейные отношения в тупик. Исходные причины таких проблем, как правило, коренятся в эмоциональных травмах детства и юности, полученных супругами в их родительских семьях. Усвоенные ранее под влиянием травматических событий искажённые стереотипы восприятия и конфликтогенные ролевые сценарии, раньше или позже начинают проявляться в поведении молодых людей и становятся катализаторами конфликтов в создаваемых ими семьях. Как правило это происходит не сразу после заключения брака, а по прошествии более или менее продолжительного времени, например в период первых серьёзных испытаний для семейной пары, когда жизненная и/или внутрисемейная ситуация как-то меняется и от членов семьи требуется оперативная коррекция своих ролевых сценариев и поведенческих стереотипов. В такие периоды молодые супруги часто отказываются принимать реальность и необходимость изменений и как минимум на первых порах, реагируют эмоционально и иррационально. Как следствие, между ними возникают «нестыковки» во взаимных ожиданиях, что порождает возникновение частых и порой затяжных семейных конфликтов.

В практике работы системных семейных терапевтов не редки случаи, когда супруги на первых порах требуют от них повлиять на позицию своего брачного партнёра. При этом у них не возникает даже «смутных подозрений» относительно их собственного «вклада» в возникающие в их семье конфликты. И даже если все события и окружающие их люди буквально «кричат» им о необходимости пересмотра собственного поведения и ролевых

корректировок, такие супруги находят тысячи оправданий на тему «почему в их брачной паре виноват только их партнёр». Таким образом, зачастую первоначальной задачей семейного терапевта является формирование у супругов недостающей самокритичности в их восприятии и оценке собственного поведения! И если ценность семейной общности остаётся для супругов весьма высокой, то в целях избегания эскалации конфликтов, они постепенно начинают проявлять ранее недостающую им самокритичность, а затем и корректность в общении с партнёром. И даже если каждый из них втайне жаждет, чтобы больше менялся, прежде всего - другой, они начинают всё чаще принимать на себя ответственность за внутрисемейную гармонию, что и приводит к постепенному выходу из нормативного кризиса.

Однако, в случае с ненормативным кризисом динамика внутрисемейных отношений складывается значительно более драматично и непредсказуемо! *Ненормативный кризис* всегда приходит в той или иной степени внезапно и требует от супружеской пары или семьи в целом принятия кардинальных решений в сжатые сроки. Во всяком случае, членам семьи часто кажется, что ситуация такова, что требуются решения не терпящие отлагательства. При этом, как показывает системный анализ, в таких случаях лучшим «первым решением» для брачной пары является «нажать на паузу» и «перевести дыхание». Ведь ненормативный кризис, как правило, требует от супругов значительно больших эмоционально-психических ресурсов (по сравнению с теми которыми они располагают на данный момент) для их преодоления. Поэтому и требуются своеобразные «паузы в выяснении отношений», которые могут способствовать накоплению такого рода ресурсов. Первоначальная неспособность членов семьи спокойно и вдумчиво анализировать причины внезапных крушений их надежд и иллюзий, как правило, преодолевается весьма постепенно, при наличии достаточной психологической поддержки. А так как ненормативные кризисы всегда происходят внезапно и болезненно, то супругам часто требуется значительное время для аккумуляции личностных ресурсов позволяющих преодолевать острые фазы конфликтов, вызванных разочарованиями и неоправданными ожиданиями.

Нередко в контексте ненормативных кризисов отчётливо проявляется неспособность членов семьи с одной стороны признавать свои собственные ошибки, а с другой – признавать «право на ошибку» для своих родных и близких. Так, например, многие супруги оказываются не готовы простить партнёру его проступки и ошибки, принять его со всеми его недостатками и «теневыми» сторонами. Однако зачастую именно готовность супругов к принятию и прощению являются важнейшими ключами к разрешению семейного кризиса. Многие супруги не осознают, что если они не находят «резонансов для прощения» своего партнёра, то по сути они отказываются принять на себя часть ответственности за возникшую ситуацию. И поскольку «отказ прощать» зачастую порождается ложно понимаемым чувством «собственного достоинства», то задача семейного терапевта нередко состоит в

постепенном разрушении деструктивных эго-защит супругов, проявляемых посредством болезненного самолюбия и завышенных требований к другим. При этом зачастую им весьма сложно самостоятельно развивать у себя способность рефлексировать причины своих реакций на поступки других людей и анализировать отдалённые последствия собственных поступков. А потому многие, особенно молодые супруги нередко нуждаются в помощи системных семейных терапевтов направленной на постепенное развитие в брачной паре навыков самопонимания и устранения глубинных психологических причин взаимных разочарований и семейных конфликтов. Особенно важной и необходимой такого рода помощь становится при критическом «наложении» нормативных и ненормативных кризисов в общей динамике совместной семейной жизни.

Для понимания всей сложности таких «наложений», рассмотрим более детально некоторые типичные контексты возникновения и вариации протекания нормативных и ненормативных кризисов. Как известно по результатам многочисленных исследований (10, 15, 16), типичными контекстами возникновения нормативных семейных кризисов являются:

- Принятие супружеских ролей.
- Освоение супругами родительских ролей и обязательств.
- Пересмотр взаимных супружеских обязательств.
- Изменение статусов супругов в процессе развития семьи.
- Перераспределение обязанностей в семье в связи с поступлением ребенка в детский сад или школу.
- Перераспределение автономии и ответственности между родителями и детьми.

Как уже было сказано выше, в подавляющем большинстве случаев такого рода кризисы более или менее успешно преодолеваются семейными системами, зачастую включающими (помимо супругов) в процесс их преодоления ближайших родственников, друзей, соседей и специалистов различного профиля. Но наряду с нормативными кризисами в жизненном цикле каждой семьи нередко происходят *ненормативные кризисы*, чаще всего связанные с такими событиями, как:

- супружеская измена;
- изменение состава семьи, связанное со смертью или уходом её члена;
- внезапные финансовые трудности;
- усыновление приемных детей;
- невозможность совместного проживания супругов в силу различных причин;
- тяжелое хроническое заболевание члена семьи, в том числе наркомания, алкоголизм или другие патологические зависимости.

Исходя из представленных выше контекстов и причин, не трудно заметить, что любого рода нормативный кризисный период в развитии семьи имеет значительную вероятность

осложнения вследствие возникновения ненормативного кризиса вследствие прекращения взаимных обязательств в супружеской паре, внезапного срыва во взаимодействии семьи с внешним миром или потери одного из близких родственников.

Как показывает системный анализ, в каждом семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи:

1. Деструктивная, ведущая к нарушению семейных функций и отношений, содержащая опасность распада семьи как единого целого.
2. Конструктивная, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семейной системы на новый уровень функционирования.

Данные линии можно достаточно чётко прогнозировать при системном анализе поведения супругов и характера протекания текущих супружеских конфликтов и семейных кризисов. Авторский опыт системного анализа поведенческой и эмоциональной динамики семейных кризисов, показывает, что в плане тяжести и конструктивности/деструктивности их протекания можно выделить три основных сценария:

1. Легкий кризис обычно возникает вследствие ролевых конфликтов, затрагивающих ситуативно болезненные, но малозначительные для дальнейшего развития семьи аспекты супружеских отношений. Даже если он начинается весьма бурно в эмоциональном плане, позже перетекает в плоскость взаимных уступок и смягчающих накал эмоций оправданий, а завершается, как правило, рациональным обсуждением причин. Так, например супруги могут серьёзно повздорить из-за некорректного вмешательства в их жизнь ближайших родственников, но такие ссоры, как правило, не приводят к длительным конфликтам и тем более - разводам. Продолжительность такого кризиса может варьировать от нескольких дней до нескольких недель. При этом повторных серьёзных межличностных конфликтов, возникающих «на той же почве», как правило, не бывает, так как супруги начинают вести себя более осторожно, осмотрительно.

2. Кризис средней тяжести обычно возникает в период перехода от одного жизненного цикла семьи к другому. Например, это происходит, когда молодая супруга после продолжительного пребывания в статусе домохозяйки выходит на высокооплачиваемую работу. Такой выход в «мир больших перспектив» не только требует перераспределения внутрисемейных ролей, но и может приводить к болезненной борьбе за «выравнивание» и «сохранение» статусов между супругами. Это часто сопровождается затяжной борьбой за решающее право голоса в распределении семейного бюджета, определении перспектив дальнейшего развития семьи и т.п. Поэтому такой кризис может продолжаться от двух месяцев до полугода. Парадоксальность протекания такого рода кризисов заключается в том, что супруги могут выглядеть в эти периоды даже более сплочёнными и корректными в своих коммуникациях. Нередко они попросту не желают выносить свои отношения на суд посторонних людей или даже близких друзей. Но в то же

время иногда в такие периоды могут происходить внезапные «срывы»: супруги начинают говорить очень обидные слова в адрес друг друга, что воспринимается с позиций всякого внешнего наблюдателя как нечто логически неоправданное и потому труднообъяснимое. По этой причине потенциально негативная оценка и непонимание причин со стороны родственников и иного внешнего окружения нередко являются важным сдерживающим фактором для супружеских пар, находящихся в процессе переживания такого рода кризисов. Ибо сколь бы глубоки ни были разногласия между супругами, для них весьма важным фактором остаётся возможность сохранения предсказуемого развития событий и позитивного имиджа семьи. Вероятно, по этой причине значительная часть таких кризисов раньше или позже заканчивается принятием некоего внутрисемейного консенсуса.

3. *Тяжелый семейный кризис* протекает по сложно предсказуемому сценарию, так как эмоциональное потрясение супругов и других членов семьи бывает столь глубоким, что их уже более не заботят мнения и оценки со стороны внешнего окружения. Весьма часто такой сценарий сопровождается отмеченным ранее наложением нормативных кризисных контекстов с ситуациями, вызванными внезапными событиями ненормативного характера. И вследствие такого рода наложений любой нормативный кризис теряет своё первоначальное значение как ступень потенциального роста, как возможность для перехода на новый уровень развития семьи. Это связано с тем, что при таких тяжёлых сценариях для супругов (как минимум для одного из них) часто наступает период кардинального переосмысления жизненных перспектив. Нередко тяжелый семейный кризис вызванный «ненормативными» событиями сопровождается столь глубокими эмоциональными травмами, что для супругов теряется сам смысл сохранения семьи в целях дальнейшего совместного проживания.

Примером протекания такого рода «двойного кризиса» с которым приходится сталкиваться многим брачным парам является кризис вызванный наложением на трудности освоения новых родительских ролей такого испытания как разочарование в партнёре вызванного супружеской изменой. При этом часто разочарование бывает взаимным: как со стороны того кому изменили, так и со стороны самого изменившего. После неизбежно происходящего эмоционального шока и череды взаимных обвинений у многих супругов часто возникает осознание необратимости перемен, невозможности сохранения в семье прежних доверительных отношений. Даже если брачная пара не распадается сразу, в ней резко возрастают взаимные подозрения претензии, которые сопровождаются сценами ревности, постоянными упрёками и скандалами, отсутствием прежнего сочувствия и взаимопонимания. В итоге супругам приходится глубоко осмыслять не столько свои методы воспитания и ролевые позиции в отношении растущих детей, сколько перспективы дальнейших отношений со своим брачным партнёром. И хотя у них возникает немало

вопросов к самим себе как к родителям, еще больше вопросов у них возникает в отношении обстоятельств выбора брачного партнёра и возникших к нему чувств.

При тяжелом кризисе перед супругами всегда остро встаёт вопрос о целесообразности дальнейшего сохранения брачных уз, совместного строительства семьи, создания общего дома, в котором, возможно еще недавно они собирались растить своих детей. Им приходится заново переосмысливать сценарии своей личной жизни и одновременно искать причины своих разочарований в брачном партнёре или семейной жизни в целом. Вызванные такого рода проблемами семейные кризисы часто протекают весьма длительно, трагично и заканчиваются распадом семьи.

Однако имеются случаи, когда супруги принимают совместное решение о сохранении семьи, например, ради детей. В таких случаях их дальнейшая совместная жизнь превращается в формальный союз двух людей, жертвующих своими личными интересами в силу обстоятельств. Помимо обязательств перед совместными детьми, по сути, их более ничего не связывает. Однако иногда проявляется и благоприятный сценарий выхода из такого глубокого кризиса: если супруги принимают решение, что переживаемый ими кризис «в принципе преодолим» или «со временем как-то устранился». Это позволяет им более позитивно смотреть в будущее, что смягчает период постепенного выхода из полного системного разлада, который сопровождается чередой повторяющихся неурядиц и мелких конфликтов. Нередко можно наблюдать следующий феномен: семьи, сумевшие как-то преодолеть затяжные тяжёлые кризисы по негласной договорённости «забывают» о них и вызвавших их причинах, что вполне объяснимо в ракурсе понимания механизмов психологических защит.

Таким образом, системным семейным терапевтам следует помнить, что процесс преодоления тяжелых внутрисемейных кризисов часто характеризуются вытеснением из сознания всех (или почти всех) членов семьи неких «исходных причин», однажды выступивших в качестве сверхсильных стрессоров и вызвавших неожиданные сбои и конфликты в семейной системе. Поэтому при анализе тех или иных семейных проблем, семейным терапевтам следует всегда крайне осторожно заниматься прояснением причин возникновения и протекания уже «пережитых» семейных кризисов (5,9, 12). Они должны быть абсолютно уверены, что их клиенты имеют все необходимые личностные ресурсы для повторного переживания и возможного разрешения своих глубинных конфликтов. В противном случае семейные терапевты рискуют пробудить «заснувшие вулканы» неотработанных аффективных реакций - очень мощных эмоций и чувств, не имея при этом ни малейшей возможности для их конструктивной трансформации или контролируемого протекания.

Психология зависимости.
Кузикова Светлана Алексеевна

Аддиктивное поведение – одна из форм девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами – фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях), что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний.

Общие симптомы для всех видов зависимостей:

- постоянные, систематически возникающие в течение дня мысли об этом виде деятельности;
- значительная взаимосвязь с неспособностью получать удовольствие от других сторон жизни;
- неспособность контролировать, останавливать или прекращать конкретное поведение, даже осознавая его разрушительность;
- беспокойство и раздражительность при попытках со стороны пресечь это поведение;
- чувство тревоги и волнения при прекращении этого поведения;
- использование зависимости с целью избежать ответственности;
- ложь и преувеличения при рассказе о проявлениях этого поведения, уменьшение значимости проблемы для себя и для других;
- поведение характеризуется высокой степенью риска и угрожает физическому и психическому здоровью;
- интенсивные перепады настроения, связанные с данной деятельностью, – в диапазоне от эйфории до стыда, вины и депрессии.

Понятие «химической зависимости» и «созависимости». Химическая зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания) – это первичное, прогрессирующее, неизлечимое заболевание, характеризующееся зависимостью от всех видов препаратов, изменяющих сознание.

«Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей» (В.Д. Москаленко).

Созависимыми являются:

- 1) лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
- 2) лица, имеющие одного или обоих родителей, страдающих химической зависимостью;
- 3) лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.

Признаки дисфункциональной семьи:

- отрицание проблемы и поддержание иллюзий,
- вакуум интимности,
- незыблемость правил и ролей,
- конфликтность во взаимоотношениях,
- недифференцированность «я» каждого члена («если мама сердится, то сердятся все»),
- границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной,
- все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия,
- склонность к полярности чувств и суждений,
- закрытость системы,
- абсолютизирование воли, контроля,

Основные симптомы созависимости:

- 1) ощущение своей зависимости от людей;
- 2) ощущение пребывания в ловушке унижающих вас, контролирующих взаимоотношений;
- 3) низкая самооценка;
- 4) потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что у вас все идет хорошо;
- 5) ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
- 6) потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- 7) неопределенность психологических границ;
- 8) ощущение себя в роли мученика;
- 9) ощущение себя в роли шута;

10) неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Стадии «психологического рождения» ребенка от 0 до 12 лет (по Маргарет Маллер)

Стадии развития	Возрастной период	Характеристика стадий	Задача развития
Первая стадия созависимость	6-9 месяцев (до тех пор, пока ребенок не начинает ползать и становится на ноги)	симбиотические отношения между матерью и ребенком	установление эмоциональной связи, путем вербальных и невербальных контактов. Эмоциональная связь - основа доверия к окружающему миру и необходимое условие развития
Вторая стадия противозависимость	примерно 18-36 месяцев	ярко выражен стимул к исследованию мира; фигура отца становится все более значимой для ребенка и его эмоциональная поддержка в исследовании окружения	Отделение. Успешное прохождение стадии возможно лишь при установлении доверия к окружающему миру, т. е. при успешном прохождении предыдущей стадии.
Третья стадия- независимости	длится примерно до 6 лет	ребенок способен действовать автономно, но все еще чувствует и осуществляет действия в состоянии связи с родителем и семьей	Развитие чувства собственного «Я»
Четвертая стадия – взаимозависимость	обычно соответствует 6-12 годам	характеризует «зрелые» отношения. Степень близости между ребенком и другими людьми колеблется	Приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта

Люди, у которых стадии установления психологической автономии завершаются успешно:

- не зависят от людей или вещей, находящихся вовне, которые управляли бы ими.

- у них существует целостное внутреннее ощущение своей уникальности и четкое представление о своем «Я» и о том, кто они есть.

- они могут находиться в близких отношениях с другими людьми, не опасаясь потерять себя как личность.

- они могут эффективно удовлетворять все свои потребности, обращаясь непосредственно к другим лицам, если им необходима помощь.

- они не теряют общего позитивного представления о самом себе, когда окружающие их критикуют.

Для того чтобы ребенок смог успешно пройти второе рождение, родителям необходимо:

- иметь надежную связь с ребенком;
- воспринимать ребенка таким, какой он (она) есть, а не таким, каким бы им хотелось его видеть;

- не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать и понимать эти чувства, а также потребности ребенка в их раскрытии;

- помогать и поощрять действия ребенка, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»;

- обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему исследовать этот мир;

- поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка;

- быть способным выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится;

- демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет, открыто выражая ему собственные чувства, определяя и прямо указывая на то, чего вы добиваетесь; быть примером для ребенка;

- определять, что вы запрещаете делать ребенку, и прямо говорить, почему, а не прибегать к силовым методам. Опыт показывает, что маленькие дети обучаются правильному поведению, наблюдая за поведением окружающих людей.

Метод 12 шагов для выхода из зависимости.

1). Осознать и признать, что существует проблема, которую невозможно решить при помощи имеющихся данных.

2). На этом этапе следует попытаться понять причины созависимости, а также научиться определять то, как влияют незажившие травмы, связанные с развитием, на отношения.

3). Необходимо разобраться в отношениях, определить ключевые проблемы и попытаться

найти пути их решения.

- 4) . Избавление от проекций. Перестать перекладывать вину и ответственность на других.
- 5) Прекратить самобичевание. Перестать ненавидеть себя, винить в чём-либо или критиковать по каким-либо поводам.
- 6) Начать говорить прямо, научиться отслеживать свои собственные манипуляции и прекратить поддерживать игры и манипуляции со стороны.
- 7) . Просто просить о том, что хочется и заявлять о желаниях напрямую.
- 8) . Заново научиться переживать весь спектр эмоций - от радости до гнева.
- 9) . Воскресить своего "внутреннего" ребёнка. Верните радость и искренность, непосредственные действия и яркие желания.
- 10) . Установить границы. Научиться их определять между собой и людьми, понять, что могут делать в ваш адрес окружающие, а где предел, за который им нет хода.
- 11) . Прекратить пренебрегать теми, для кого вы действительно дороги. Научиться выдерживать настоящую близость, брать от людей их заботу, чувствовать, что вас ценят за ваши личные качества, а не за то, как вы хорошо делаете те или иные вещи.
- 12) . Научиться строить отношения, основываясь на открытых заново вещах, строить такие отношения, в которых есть максимальная возможность для реализации вашего потенциала.

Чему должен научиться зависимый человек

- Справляться с «трудными» чувствами;
- Радоваться без алкоголя/наркотиков(объекта пристрастия);
- Общаться с близкими;
- Достигать цели;
- Выполнять общественные нагрузки;
- Терпеть и не требовать немедленного удовлетворения своих желаний;
- Заботиться о других;
- Разочаровываться без злости;
- Отстаивать свое мнение без агрессии;
- Признавать свои ошибки;
- Принимать решения и нести за них ответственность (вырабатывать новую модель поведения)

Помощь зависимому от семьи – это разрешить ему отвечать за последствия его поведения, т.е. не беречь, не объяснять и не делать за него. Совместный труд зависимого и созависимых сможет помочь избавиться от пагубного пристрастия. Но нужно понимать что надежнее всего профилактика зависимостей которая достигается в здоровых психоэмоциональных отношениях.

Психология травмы.

Кузикова Светлана Алексеевна

Понятие травма (trauma) в переводе с греческого обозначает «рана». В энциклопедическом словаре травма определяется как «повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним воздействием». По аналогии с определением медицинской травмы психотравму можно определить как нарушение целостности и функций психики человека, вызванное внешним воздействием на него.

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической. Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины и стыда.

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями:

1. На первый план выступает **физическое страдание** в виде периодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоянной потребностью вздохнуть. Впоследствии постоянные вздохи сохраняются длительное время, и вновь особенно заметны, если человек вспоминает или рассказывает о своем страдании. Ощущается чувство пустоты в животе, потеря аппетита, мышечной силы; малейшее движение становится крайне тягостным и почти невозможным, от незначительной физической нагрузки возникает полнейшее изнеможение. На фоне этих телесных признаков человек испытывает психическое страдание в виде эмоционального напряжения или душевной боли. Отмечаются изменения ясности сознания: возникает легкое чувство нереальности и ощущение, что эмоциональное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.
2. **Поглощенность образом утраченного.** На фоне чувства нереальности могут возникать зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии. Переживающие горе сообщают, что слышат шаги умершего, встречают его мимолетный образ в толпе, узнают знакомые запахи и т.д. Такие состояния отличаются сильной эмоциональной вовлеченностью, под влиянием которой может утрачиваться грань между переживанием и реальностью.
3. **Чувство вины.** Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал для умершего. Малейшие оплошности, невниманье, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения.

4. **Враждебные реакции.** В отношениях с людьми снижается или исчезает симпатия, утрачивается обычная теплота и естественность, нередко человек говорит о происходящем с раздражением или злостью, выражает желание, чтобы его не беспокоили. Враждебность иногда возникает спонтанно и необъяснима для горящих. Некоторые принимают ее за начало безумия. Другие стараются контролировать вспышки гнева, что удается далеко не всегда. Постоянные попытки держать себя в узде приводят к особой манерно-натянутой форме общения.

5. **Утрата прежних естественных моделей поведения.** В поступках отмечается торопливость, суетливость, человек становится непоседливым или совершает хаотические действия в поисках какого-либо занятия, но оказывается совершенно неспособным к простейшей организованной деятельности. Со временем он как бы вновь осваивает круг повседневных дел. Горящим очень часто приходится как бы заново «учиться» их делать, преодолевая переживание отсутствия смысла какого-либо действия после случившегося.

6. **Идентификация с утратой.** В высказываниях и поступках человека появляются черты поведения умершего или признаки его предсмертного заболевания. Как правило, идентификация с утратой становится следствием поглощенности образом умершего.

Во времени состоянию горя свойственна динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя». Цель «работы горя» состоит в том, чтобы *пережить* его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.

Начальная стадия горя – **шок и оцепенение**. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем 7–9 дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, сексуального влечения, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Человек в состоянии шока может делать что-то действительно необходимое, связанное с организацией похорон, или же его активность может быть беспорядочной. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Оцепенение – наиболее яркая черта этого состояния.

Часто человек в этой фазе чувствует себя вполне хорошо. Он не страдает, снижается чувствительность к боли и даже «проходят» беспокоившие заболевания. Человек настолько ничего не чувствует, что даже рад был бы почувствовать хоть что-нибудь. Его бесчувственность расценивается окружающими как недостаточность любви и эгоизм. От горящего требуется бурное выражение эмоций, если же человек не может заплакать, его упрекают и винят. Между тем, именно такое «бесчувствие» свидетельствует о тяжести и

глубине переживаний. И чем дольше длится этот «светлый» промежуток, тем дольше и тяжелее будут последствия.

Несмотря на все обманчивое внешнее благополучие, объективно человек находится в довольно тяжелом состоянии, и одна из опасностей состоит в том, что в любую минуту оно может смениться так называемым острым реактивным состоянием, когда человек вдруг начинает биться головой о стену, выбрасываться из окна, т.е. становится «буйным». Окружающие, чья бдительность усилена, не всегда готовы к этому.

Часто на смену шоковой реакции приходит чувство **злости**. Злость возникает как эмоциональная специфическая реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае – потребности остаться в прошлом вместе с умершим. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Злость также свидетельствует о глубине полученной психологической травмы. Это обусловлено резкой фрустрацией: невозможностью осуществления планов, желаний, связанных с умершим.

Следующая стадия горя – **стадия поиска** – характеризуется стремлением вернуть умершего и отрицанием безвозвратности утраты. Человеку, понесшему утрату, часто кажется, что он видит умершего в толпе на улице, слышит его шаги в соседней комнате и т. п. Поскольку большинство людей, даже испытывая очень глубокое горе, сохраняют связь с реальностью, подобные иллюзии могут пугать, вызывать мысли о сумасшествии. С другой стороны, сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть умершего, и скорбящий «встречает» его или ведет себя так, как будто бы тот вот-вот появится.

Переход от стадии шока к стадии поиска постепенный; особенности состояния и поведения, характерные для этой стадии, можно заметить на 5–12-й день после смерти близкого. Некоторые последствия шока могут проявляться еще довольно долго.

Третья стадия – **острого горя** – длится до 6–7 недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, физическая усталость даже при отсутствии реальной активности, повышенная истошаемость, ощущение пустоты в желудке, стеснения в груди, комок в горле, повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушения сна. В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация, особенно к концу фазы, подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о его плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения

с окружающими, может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью. Это самый тяжелый период. Основным переживанием выступает чувство вины.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания потери. Человек постепенно «уходит» от умершего и с болью переживает действительное отдаление его образа. Разрыв старой связи с умершим и создание образа памяти, образа прошлого и связи с *ним* – основное содержание «работы горя» в этот период.

Через 3–4 месяца начинается цикл «хороших и плохих» дней. Повышается раздражительность. Возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера, из-за подавленности иммунной системы.

С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия. Особенно тягостны праздники, дни рождения, годовщины («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).

Четвертая стадия синдрома утраты – **стадия восстановления** – наступает дней через 40 после события и продолжается примерно год. В этот период восстанавливаются физиологические функции, профессиональная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом все более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни без ушедшего. Часто такие приступы связаны с праздниками, какими-то памятными событиями и вообще – с любыми ситуациями, которые могут ассоциироваться с умершим.

Годовщина смерти символически ограничивает период горя. Многие культуры и религии отводят на траур именно один год, ведь за год человек проходит определенный жизненный цикл, маркерами которого служат традиционные даты и события.

Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания утраты – **завершающая**. Боль становится терпимей, и человек, переживший утрату близкого, понемногу возвращается к прежней жизни. В этот период происходит «эмоциональное

прощание» с умершим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Из словарного запаса исчезают слова «тяжелая утрата» и «горе». Жизнь берет свое.

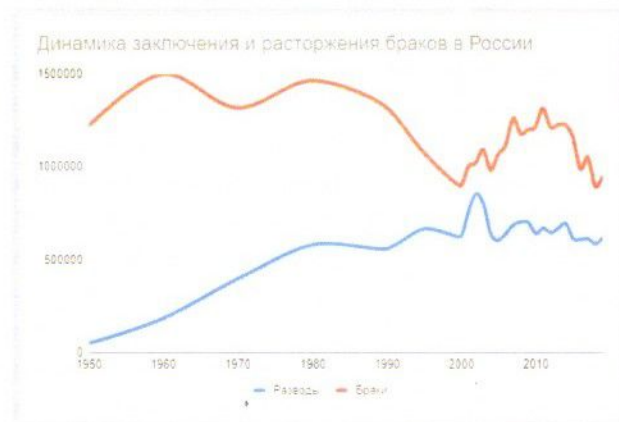
Для «выздоровления» от горя можно давать следующие **рекомендации**:

1. Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.
2. Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.
3. Следите за своим здоровьем. По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.
4. Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.
5. Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуются время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.
6. Поделитесь болью утраты с друзьями. Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.
7. Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.
8. Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.
9. Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.
10. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.
11. Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться.

Психология семейных отношений.

Протоиерей Александр Дягилев

Если взглянуть на статистические данные по Российской Федерации, то становится очевидным, что уже в течение многих лет у нас распадается более половины от заключённых браков (в 2019 году – 65%). В больших мегаполисах ситуация, как ни странно, несколько лучше – в Москве и Санкт-Петербурге распадается около половины браков, а вот, в Ленинградской области, например, в 2018 году распалось 86% от заключённых браков. По Краснодарскому краю за 2018 год данные таковы – органами ЗАГС было зарегистрировано 38406 браков, состоялось 26511 разводов, что составляет 69% - не сильно отличается от общероссийских данных. И общая тенденция такова, что от года к году количество разводов растёт, количество заключаемых браков неуклонно снижается.



<https://www.planeta-zakona.ru/blog/razvod-v-tsifrah-statistika-razvodov-v-rossii.html/>

Отчего так происходит? Из-за чего разводятся люди?

Я составил перечень наиболее распространённых причин:

- Несбывшиеся ожидания;
- Разница воспитания;
- Разница темпераментов и реакций;
- Проблемы с деньгами, кредиты;
- Тяжёлые жилищные условия;
- Разные цели в жизни, разные ценности;
- Религиозная разница;
- Вмешательство родителей и родственников;
- Незрелые мотивы для вступления в брак;

- Здоровье (особенно в сексуальной сфере);
- Появление или отсутствие детей;
- Тюремное заключение;
- Работа, редкие и поздние приходы домой;
- Дурные привычки и зависимости (алкоголь, наркотики, игромания...);
- Скандалы и домашнее насилие;
- Супружеские измены;
- **Непринятие чувств;**
- **Неумение построить диалог.**

О каждой из этих причин можно целую лекцию прочитать, от чего это происходит, как развивается, как проявляется, что с этим можно делать... Но я хотел бы обратить особое внимание на две последних причины из данного перечня: непонимание и принятие чувств друг друга и неспособность построить правильный диалог, особенно в момент, когда человек сам охвачен сильными неприятными чувствами. Почему эти две причины так важны? Потому что если людям удастся понять и принять чувства друг друга, проговорить сложную ситуацию не перебивая друг друга, выслушивая друг друга, каким бы ни был тяжёлым разговор – то удастся решить все вышеперечисленные причины. Исходя из этого, какие бы психологические и духовные программы помощи семьям ни создавались людьми, так или иначе они будут касаться тем чувств и диалога.

Давайте поговорим о чувствах, и начнём с простого вопроса, а что Вы сейчас чувствуете?...

...Кто-то из Вас на этот вопрос ответил легко, а кто-то, обратите внимание, стал отвечать так, как если бы его спросили: «О чём ты сейчас думаешь?» - или – «Чего ты сейчас хочешь?».

Но, о чём я думаю – это одно, что я хочу – это другое, а что я чувствую – это третье – это разные вещи.

В психологии есть такое понятие – алекситимия. Вот что сказано в Википедии:

Алекситимия (от др.-греч. ἄ- — приставка с отрицательным значением, λέξις — слово, θυμός — чувство, буквально «без слов для чувств») — психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности:

- затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и, как следствие, эмоций других людей;
- затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;
- снижение способности к символизации, в частности к фантазии;
- фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;

- склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций.

Алекситимия рассматривается как фактор риска психосоматических заболеваний.

На практике же алекситимия заключается именно в трудности для человека с ответом на вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?».

Иногда человеку может помочь знакомство с перечнем чувств, например с таким:

Апатия, беззаботность, безнадежность, беспокойство, бессилие, бешенство, благодарность, блаженство, брезгливость, вдохновение, взволнованность, вина, влюбленность, вождение, возбуждение, возмущение, волнение, воодушевление, восторг, гнев, горе, депрессия, доверие, душевная тяжесть, жалость, забота, зависть, застенчивость, злорадство, злость, изумление, испуг, лёгкость, ликование, любопытство, напряжённость, наслаждение, недоверие, недовольство, недоумение, неистовство, немощь, ненависть, нерешительность, неуверенность, ностальгия, обида, огорчение, одиночество, ожесточение, оживление, озабоченность, опасение, опасность, отверженность, отвращение, отчаяние, отчуждение, печаль, подавленность, потрясение, пустота, радость, раздражение, разочарование, растерянность, ревность, робость, самодовольство, самоуверенность, скорбь, скука, смелость, смирение, смущение, собственного достоинства, сомнение, сострадание, сочувствие, страдание, страх, стыд, тоска, тревога, уверенность, удовлетворение, удовольствие, удрученность, ужас, умиление, униженность, уныние, усталость, утешение, утомление, энтузиазм, ярость.

Интересно, что для тех, для кого русский язык родной, все эти слова знакомы... Но алекситимику они совершенно не приходят в голову когда его спрашивают о его чувствах. А в некоторых тяжёлых случаях человек смотрит на этот перечень и говорит: «Я ничего из этого списка не чувствую».

Господь Бог нас так создал и устроил, что пока наша душа живёт в нашем теле, за разум, сознание, знания, сознательные решения у нас отвечает кора головного мозга (неокортекс), а если говорить о религиозном контексте – то каждому сознательному движению души соответствует набор импульсов между нейронами коры головного мозга, которые они передают друг другу через синапсы. А за чувства и эмоции у нас отвечает не кора головного мозга, а так называемая лимбическая система головного мозга, открытая только в 1952 году американским исследователем Паулем Мак-Липом.

Функции лимбической системы:

- регуляция функции внутренних органов (через гипоталамус);
- формирование мотиваций, эмоций, поведенческих реакций;
- играет важную роль в обучении;
- обонятельная функция;

- организация кратковременной и долговременной памяти, в том числе пространственной;
- участие в формировании ориентировочно-исследовательской деятельности (синдром Кловера — Бюси);
- организация простейшей мотивационно-информационной коммуникации (речи);
- участие в механизмах сна.

Важно подчеркнуть, содержимое наших лимбических систем мы не осознаём. Мы осознаём только то, что находится к нас в коре головного мозга. Однако действие лимбической системы на наше поведение проявляется бессознательно на уровне врождённых и приобретённых рефлексов. Выходит, что эмоция – это рефлекс. Именно поэтому чувства и эмоции возникают в нас помимо нашей воли и сознания – за эмоции и за разум отвечают разные отделы головного мозга, хоть и близко расположенные друг с другом. Фактически алекситимия является признаком отсутствия нейронных связей между нейронами неокортекса и нейронами лимбической системы. Кора - разум и сознание - живут своей жизнью, а лимбическая система - рефлексы и эмоции - своей жизнью.

Такая неспособность осознавать и грамотно вовремя выражать свои чувства является причиной всевозможных зависимостей (алкогольной, наркотической, пищевой, игровой...), супружеских измен, насилия дома, агрессии работе и многих других неадекватных поступков, а также многих заболеваний, называемых психосоматическими. И это происходит несмотря на то, что человек прекрасно понимает разумом, что это - плохо, то - вредно, а вот то- аморально и греховно...

У любого человека, пока он жив, чувства есть, алекситимик может чувствовать, что у него что-то не так, как обычно, однако чувство назвать не может. Проведённые исследования показали, что от 5 до 23 % здорового взрослого населения имеют отдельные алекситимические черты, и в большей степени алекситимия свойственна мужчинам, поскольку им с детства запрещают чувствовать, говоря: «Мальчики не плачут» - «Не ври, тебе не больно -терпи, ты же мужчина!» - «Что расплакался, нони распустил, как девочка!»- «Мальчик не должен обижаться на девочку», и т.д. В итоге во многих мужчинах выработан устойчивый запрет на признание и осознание собственных чувств, а эмоциональность (даже женская) может восприниматься как порок и невоспитанность.

Кстати, известен феномен, что у человека как правило сильнейшую эмоциональную реакцию вызывают ситуации, когда при нём кто-то позволяет себе то, на что у самого этого человека жёсткий внутренний запрет. «Я же себе этого не позволяю – как смеешь ты при мне это себе позволять!!!». И это та причина, почему многие мужчины болезненно реагируют на женские слёзы: от страха, паники и жуткого чувства вины – до агрессии, презрения и обвинений, типа, что она намеренно пытается через свои слезы манипулировать мною.С

другой стороны, многие женщины это тоже чувствуют, и когда какая-то ситуация вызывает у них слёзы – начинают пытаться отворачиваться, извиняться, как будто делают что-то дурное. Однако, всё же, в детстве такого жёсткого запрета на проявления своих эмоций девочки, как правило, не получают – традиционно родители и социум допускают для девочек и женщин быть более эмоциональными и проявлять свои эмоции более открыто.

Выходит, что открытое эмоциональное проявление со стороны одного из супругов при внутреннем запрете на выражение эмоций у второго – одна из распространённых причин семейных конфликтов.

Но вернёмся к теме чувств. Поскольку наши чувства и эмоции – по сути – рефлекторные реакции, они не могут подлежать качественной оценке как «хорошие» и «плохие», «позитивные» и «негативные», хотя такие слова по отношению к чувствам часто используются и в быту, и, даже, в научной литературе. Если чувства бывают плохими, то человек, испытывающий «плохое» чувство должен испытывать и чувство вины за то, что он чувствует что-то плохое... К сожалению, некоторые священнослужители поощряют такое понимание, считая признаком внимательной духовной жизни, когда человек кается на Исповеди в тех или иных чувствах, и призывая к такому покаянию в проповедях. Такие бапошки, к сожалению, часто сами отличаются алекситимией и путают понятия «чувство» и «помысел».

Святые отцы призывают каяться в греховных помыслах (да и то, первичный греховный помысел – прилог – ещё не считается грехом), и призывают очищать чувства, подразумевая органы чувств. А то, что мы в психологии называем чувствами, они часто называли другим термином – «мысли сердечные». Здесь мы имеем некоторый терминологический конфликт и необходимость *definioterminorum* при использовании святоотеческой литературы в психологических целях и наоборот; иначе возникает логическая ошибка *quaternio terminorum*. Иначе говоря, утверждения, «согреших всеми моими чувствами» и «чувства не являются грехом» не противоречат друг другу, как кажется на первый взгляд если понимать, что в этих утверждениях слово «чувства» используется в разных значениях. Чтобы лучше понять святоотеческий смысл этого слова давайте рассмотрим 1-й тропарь Канона Пасхи, который начинается с фразы «Очистим чувства», в толковании св. прп. Никодима Святогорца.

Он пишет:

«Поскольку человек составлен из души и тела, он имеет двоякого рода чувства – пять душевных и пять телесных. Чувства души следующие: ум, рассуждение, мнение, воображение, способность к восприятию; а телесные чувства – зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Итак, священный певец призывает нас хранить умные чувства нашей души чистыми от дурных пожеланий и гнева, от помыслов хульных, лукавых и постыдных, и просто сказать, от всех страстей, называемых душевными. Подобным образом он призывает

нас хранить чистыми и телесные наши чувства. Наши глаза подобает хранить чистыми от театральных и песенных представлений, забав и прочих постыдных и дурных зрелищ, которые возбуждают жало плотских наслаждений. Слух наш нужно хранить чистым, чтобы не слышать мирских песен и сквернословия. Подобным образом Дамаскин побуждает нас хранить и другие наши чувства от вредных предметов, поскольку через чувства, как через некие окна, входит душевная смерть» (https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim_Svjatogorets/tolkovanie-na-kanon-paskhi/1).

Итак, мы видим у прп. Никодима призыв хранить от грехов ум, рассуждение, мнение, воображение, способность к восприятию, зрение, слух, обоняние, вкус и осязание – этот перечень явно о другом, нежели чем приведённый нами выше список чувств, это не об эмоциональных реакциях.

О чувствах писал св. прп. Максим Исповедник: «Чувство – то, что пересылает уму представления о видимом бытии... Чувство – средство перехода ума к бытию умопостигаемому...», - иначе говоря, чувство, это то, через что наш ум постигает окружающее бытие.

В таком контексте призыв хранить ум от гнева следует понимать не как призыв «не гневаться», а не давать гневу возможность влиять на разум, на принимаемые сознательные решения. Об этом пишет апостол Иаков: «...всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иак. 1, 19-20). Иначе говоря гнев нужно не отрицать, а осознать и особо контролировать своё поведение, находясь под действием гнева. А сам гнев грехом не является. Это мы видим в тексте Евангелия, например:

«И пришел опять в синагогу; там был человек, имевший иссохшую руку. И наблюдали за Ним, не исцелит ли его в субботу, чтобы обвинить Его. Он же говорит человеку, имевшему иссохшую руку: стань на середину. А им говорит: должно ли в субботу добро делать, или зло делать? душу спасти, или погубить? Но они молчали. И, воззрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Мк. 3, 1-5). Здесь описаны два чувства Иисуса Христа – гнев и скорбь. Иисус гневается, но не согрешает.

А вот место у апостола Павла:

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Еф. 4, 26-27). Здесь описан классический переход чувства (в данном случае гнева) в состояние. Где, исходя из текста, можно дать место диаволу? Во времени, поскольку сказано: «солнце да не зайдет во гневе вашем».

Состояние – это чувство, которое, может быть, и неприятное, но человеку, почему-то выгодно его здесь и сейчас испытывать. И тогда человек начинает себя накручивать, вспоминать события из прошлого, находить для себя новые и новые аргументы, почему он

должен продолжать это чувство испытывать, не давать ему в себе угаснуть. И здесь уже есть выбор и действие воли самого человека.

Выходит, греховными могут быть состояния. Греховным может быть поведение под действием чувств, но сами чувства грехом не являются. И нельзя никого – ни себя, ни ближнего, осуждать за наличие или отсутствие каких-либо чувств.

В семейной жизни важно «разрешать» друг другу испытывать различные чувства в повседневной жизни а еще лучше обговаривать их с супругом. Если делать это в виде «Я-сообщений» (например я чувствую злость когда ты...), то это станет хорошей альтернативой обвинений и упреков по отношению к супругу и с большей долей вероятности будет услышано.

Цели и функции семьи.

Цель семьи – удовлетворять базовые потребности её членов. А для этого семья должна справляться со своими функциями.

Основные функции семьи:

- Репродуктивная или продолжение рода;
- Воспитания и социализации детей;
- Хозяйственно-бытовая и экономическая (распределение доходов и потребления);
- Сохранение, развитие и передача последующим поколениям социального статуса, ценностей и традиций;
- Постоянство общения и поддержки;
- Интимно-эмоциональное и сексуально-эротическое самовыражение.

Важно отметить, что каждая из этих функций семьи должна реализовываться, тогда семья будет функциональной и гармоничной. Однако, если одна или несколько функций не реализуются, то тогда это уже дисфункциональная семья и необходимо это учитывать для ее сохранения.

В программе «Супружеские встречи», которая уже много лет реализуется в Санкт-Петербургской епархии используется методика сохранения семьи и налаживания внутрисемейных отношений. Рассмотрим основные принципы, лежащие в основе этой программы:

- **Слушать, прежде, чем говорить.** Важно не первому пытаться высказать претензии и обиды супругу, а прежде всего выслушать его. Такой подход поможет не только второму супругу почувствовать свою значимость и готовность к диалогу, но и воспитать смирение в семейной жизни.
- **Делиться, а не спорить.** Когда диалог начался, важно опираться на свои чувства, использовать «Я-сообщения», избегать упреков и излишней эмоциональности. Важно каждому поделиться своими чувствами и видением ситуации.

- **Понимать, а не оценивать.** Важно, услышав точку зрения другого, максимально не оценивая и главное не обесценивая ее. Важно погрузиться в суть мнения другого, при необходимости задавать уточняющие вопросы, не перебивая супруга.
- **Прежде всего прощать.** Прощение – основа основ нашей жизни и семейной жизни в том числе.

Эти 4 принципа семейного диалога позволят качественно изменить уровень отношений в паре, помочь сохранить брак если он под угрозой. Однако, важно понимать что правила должны использоваться обоюдно и систематически, они по сути должны стать алгоритмом семейного общения.

К священнику на приходе многие семейные пары обращаются со своими семейными проблемами. Что же делать в такой ситуации? Какие алгоритмы действия можно использовать для того, чтобы помочь прихожанам?

Рассмотрим последовательность действий при поддержке супружеских пар:

1. Установить эмоциональный контакт;
2. Выслушать обе стороны;
3. Проявить эмпатию;
4. Поделиться своими чувствами;
5. Помочь сформулировать запрос;
6. Дать надежду, и настроить на работу по улучшению семейных отношений;
7. Направить на специализированную программу, или к специалисту православному психологу;
8. Приобщение к Таинствам: Молебен. Исповедь. Причастие.

В наше нестабильное время очень важно сохранить семью. Гармоничная воцерковленная семья – залог успеха супругов на пути Спасения а так же место где происходит рождение и воспитание детей, а это основа будущего.

Детско-родительские отношения.

Протоиерей Александр Дягилев

Для понимания процесса воспитания важно понимать что детско-родительские отношения трансформируются из стадии слияния с родителями (беременность, ранние годы жизни) через постепенную сепарацию то есть отделение к полной независимости когда ребенок «вырастает» и становится самостоятельным. К сожалению могут встречаться разные сложности в отношениях: долгое нахождение в слиянии, или наоборот, ранняя сепарация, незавершенная сепарация когда родитель не в состоянии «отпустить» от себя свое великовозрастное «чадо».

Отдельные сложности возникают в современном мире из-за его особенностей:

- Изменения в типе семьи от недетоцентрической патриархальной к современной детоцентрической;
- Развитие новых технологий;
- Смещение социальных ролей мужчины, мужа и отца; женщины, жены и матери...
- Потеря традиций быта и воспитания;
- Вмешательства со стороны старшего поколения
- Инертность взрослых и гибкость детей;
- Социальная и экономическая нестабильность;
- Алекситимия.

Все это сказывается на отношениях между детьми и родителями. Важно отметить что к детско-родительским отношениям применимы те же принципы диалога что и к семейным:

- Слушать, прежде, чем говорить
- Делиться, а не спорить
- Понимать, а не оценивать
- Прежде всего прощать

Важно обращать внимание на способы выражения чувств к детям, которые возникают в процессе воспитания детей:

Важно не использовать косвенные методы воспитания к которым относятся: удар; приказ; запрет; угроза; шантаж; упрёк; укор; оскорбление; крик, повышенный тон; сквернословие; обвинение; оценка, ярлык; ирония; риторический вопрос.

Методы воспитания должны быть прямыми, через «Я-сообщения». Например: Я чувствую... (название чувства);... когда... (описание ситуации без слова «ты»); ... потому что... (обозначить потребность).

Такие методы воспитания смогут стать хорошим фундаментом во взрослой жизни, когда человек будет иметь навык прямо и открыто выражать свои эмоции, чувства и потребности и при этом не задевать чувства другого.

Налаживание навыков гармоничного диалога в семейной жизни и детско-родительских отношениях это долгий и кропотливый процесс, который при должном уровне практики постепенно входит в привычку и значительно улучшает качество общения, жизни и отношений.

**Специфика работы православного психолога.
Опыт работы православного психолога на приходе
Свято-Ильинского храма г.Краснодара.
Денисова Марианна Сергеевна**

В настоящее время православная психология в России приобретает все большую популярность. Это связано как с возрастающей потребностью общества в психотерапии и с популяризацией психологии, так и с возрастающей ролью православия в нашей стране. Кроме того, в научных кругах самой психологии и психотерапии происходит сдвиг в понимании человека, получающего помощь («клиента»), в сторону все большего акцентирования внимания на его уникальности, личности и свободе воли, не сводимых ни к каким концепциям и интерпретациям. Так, например, Ф.Е. Василюк пишет о том, что «свобода личности» - одна из ведущих ценностей психотерапии в настоящий момент в контексте ее методологического и культурно-исторического развития. «Среди мировых религий мы можем назвать лишь одну, которая в центр своего богословия и своей антропологии ставит идею свободы и идею личности, – это христианство» (Ф.Е. Василюк, 2007). Тем самым Ф.Е. Василюк постулирует важность методологического осознания и осмысления тех отношений и взаимодействий, которые существуют в настоящий момент в России между психологией (психотерапией) и православием как основной религией нашей страны.

В настоящее время в России можно наблюдать начальный этап процесса взаимодействия – пока осторожного и нерешительного, но планомерного - между православными священниками и психологами. Повышается уровень психологической грамотности среди священников; некоторые священники получают дополнительное психологическое образование либо изучают тот или иной раздел психологии в рамках богословского образования. Вместе с тем нередко еще можно встретить горячее сопротивление со стороны многих священников (да и воцерковленных мирян тоже) по отношению к психологии – дескать, это все «от лукавого», достаточно жить по заповедям, и психология (с ее законами и методами) будет не нужна. Вместе с тем реальный опыт показывает, что не всегда человек готов обратиться к священнику за советом и начать жить духовной жизнью, очень многие внутриличностные или межличностные проблемы человека затрагивают не духовный, а именно душевный уровень (в рамках троичного христианского понимания человека как «дух-душа-тело»), и именно психология прекрасно работает на этом уровне, помогая человеку справиться с острой душевной болью. Пастыри, обладающие большим духовным и житейским опытом, хорошо это чувствуют, и могут сами направить человека за помощью к психологу или при необходимости к психиатру, что не исключает для такого человека участия в Таинствах церкви, приобщения к духовной жизни, ее законам

и принципам как основного способа духовного развития человека. То есть психология не подменяет собой православие, не конкурирует с ним, а гармонично дополняет его, позволяя человеку «здесь и сейчас» решить острые насущные проблемы и высвободить в себе силы для дальнейшего духовного развития.

Почему мы говорим именно о православной психологии и возрастающей потребности в подготовке квалифицированных православных психологов? Дело в том, что многие воцерковленные люди, обратившиеся за помощью к светскому психологу (зачастую атеисту), могут получить дополнительную ретравматизацию от взаимодействия с самим психологом, когда в ответ на свой запрос о помощи они получают рекомендации, противоречащие основной системе ценностей православия, его духу (так, например, в ответ на описание семейных проблем клиента может услышать «тебе надо развестись с мужем», «сделать аборт» и т.д.). Таким образом подрывается доверие к психологии и человек, обратившийся за помощью, чувствует острую неудовлетворенность от приема подобного специалиста. Именно поэтому для православных воцерковленных людей так важна возможность обратиться к православному психологу, разделяющему их христианские взгляды на антропологию человека, которому они смогут открыться и с которым будут говорить «на одном языке».

Актуальные проблемы, стоящие сейчас перед православной психологией.

Можно выделить следующие сложные вопросы, препятствующие активному развитию православной психологии в нашей стране:

1. Сложность научного обоснования методологических основ, ключевых техник и приемов православной психологии, опирающейся в своем мировоззрении на православную антропологию (как пример: в рамках данного направления мы можем говорить о «согласной» (совместной) молитве между психологом и клиентом, направленной на смысловую нужду клиента (по терминологии Ф.Е. Василюка) – очевидно, что данный метод крайне сложно стандартизировать). Кроме того, до сих пор окончательно не сформирована терминологическая база этого направления в психологии – так, некоторые авторы (Б.С. Братусь, В.И. Слободчиков, Ф.Е. Василюк, протоиерей Андрей Лоргус и др.) используют термин «христианская психология», другие (Л.Ф. Шеховцова и ряд других авторов) – термин «православная психология».

2. Сопротивление со стороны многих священников к тому, чтобы на приходе работал православный психолог, непонимание его целей и задач (как мы уже говорили, многие священники, в том числе настоятели храмов, скептически относятся к психологии и ее возможностям).

3. Появление большого числа «псевдоправославных» психологов, некомпетентных ни в вопросах оказания эффективной психологической помощи, ни в

знаниях православной антропологии и катехизиса, которые дискредитируют имя православной психологии (именно поэтому при обращении к православному психологу важно проверять документы, подтверждающие его образование и квалификацию, в том числе как православного психолога, а не просто психолога).

4. Низкий уровень осведомленности прихожан о целях и задачах православного психолога, о тех результатах в изменении психоэмоционального состояния и в решении других психологических проблем, которые можно получить с помощью православного психолога.

Таким образом, одним из путей, направленных на решение проблем современной православной психологии, является подготовка квалифицированных кадров – таких православных психологов, которые одновременно будут являться хорошими профессионалами в своей психологической деятельности и опираться при этом в работе с клиентами на православное мировоззрение, использовать его как основу той методологической психологической модели, исходя из которой строятся конкретные техники и практики.

Требования, предъявляемые к православному психологу:

• *Высокий уровень профессиональной психологической подготовки, постоянное развитие и саморазвитие* (по возможности прохождение православным психологом регулярной личной психотерапии и супервизии/интервизии для повышения качества оказания услуг и профилактики эмоционального выгорания).

• *Высокий уровень личностного развития специалиста* (терпимость, конгруэнтность, децентрация, ответственность, высокий уровень морально-этических ценностей, внутренняя самоорганизованность, хорошие коммуникативные навыки, высокий уровень рефлексии и др.).

• *Знание основ катехизиса православной церкви* (знание основ православного вероучения, знакомство со святоотеческой литературой, чтение Евангелия и др.).

• *Собственная духовная жизнь* (воцерковление, участие в Таинствах церкви, собственная домашняя молитва, ориентация в своей жизни на заповеди Христовы).

О своем опыте работы православным психологом на приходе Свято-Ильинского храма г. Краснодара. Хочу немного рассказать о своем двухлетнем опыте работы на приходе Свято-Ильинского храма г. Краснодара (2016-2017 гг.). Во-первых, хочется выразить искреннюю благодарность руководителю отдела по социальному служению и благотворительности Екатеринодарской и Кубанской епархии, настоятелю Свято-Ильинского храма г. Краснодара протоиерею Димитрию Болтонову за то, что он пригласил меня работать в качестве православного психолога на приходе. Описывая свою практику, могу заметить, что психологическая помощь оказалась востребованной. Очень многие прихожане (в основном

женщины) начали обращаться за помощью православного психолога, что говорит о наличии потребности в работе такого специалиста на приходе. Также могу отметить, что основной круг проблем, с которыми обращались прихожане Свято-Ильинского храма, не сильно отличался от тех запросов, с которыми обращались ко мне невоцерковленные клиенты ранее (семейные проблемы, проблемы зависимости и созависимости, неуверенность в себе и низкая самооценка и др.), но при работе с православными людьми бросалась в глаза их яркая отличительная особенность – это вера в исцеляющую силу молитвы, вера во Христа, в его любовь к нам.

Опираясь на свой практический опыт работы психологом на православном приходе Свято-Ильинского храма г. Краснодара, хочу сформулировать следующие особенности работы православного психолога в церковном приходе, отличающие его от работы светского психолога:

1. *Возможность получения бесплатной психологической помощи для прихожан храма.* Для многих прихожан очень важно, чтобы можно было обратиться к психологу на безвозмездной основе, поскольку жизненные ситуации бывают разными и не всегда у прихожан есть возможность оплатить дорогостоящие услуги профессионального психолога. Наш опыт показывает, что лучше всего работает подход, когда человек может обратиться к православному психологу бесплатно, но с возможностью внести какое-то пожертвование в ящик для пожертвований (который находится у психолога) после консультации, если у него возникнет такое желание, в том размере, который посчитает нужным. Также человек, обратившийся за помощью к православному психологу, должен иметь возможность получить консультацию онлайн (по Зуму, Ватсапу, скайпу и др.) в случае, если личная встреча не представляется возможной (особенно это актуально сейчас в связи с пандемией).

2. *Методологической основой работы психолога на приходе должна являться именно православная психология.* В своей работе православный психолог на уровне конкретных приемов и техник может использовать наработки любых современных школ и направлений психотерапии, не противоречащих принципам православия (например, гипноз не допустим), но сердцевинной методологической, теоретической основой, на который опирается в своей практической работе психолог, работающий в церковном приходе, должна быть православная психология – направление в психологии, которое исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа.

3. *Осознание вторичной, вспомогательной роли психологии по отношению к Таинствам церкви и той духовной помощи, которую может оказать человеку священник.* Насколько бы профессионально ни работал психолог и насколько бы ни была эффективна оказываемая им помощь, православный психолог должен понимать

ограниченность психологического знания, пределы его возможностей, понимать, что именно духовный уровень (а не душевный, на котором работает психология) является основополагающим в пресобращении человека, в его духовном развитии, в его следовании за Христом.

Зарождение православной (христианской) психологии связано с именем святителя Феофана Затворника (так, именно он ввел термин «христианская психология», подчеркивая ее важность в целях познания души, определения значения человека в мире и его способностей), научное же становление и развитие этого направления связано с именами таких выдающихся отечественных психологов, как Б.С. Братусь, В.И. Слободчиков, Ф.Е. Василюк и их коллеги (Московская школа христианской психологии), Шеховцова Л.Ф. и ее коллеги (Общество православных психологов г. Санкт-Петербурга), протоиерей Андрей Лоргус и его коллеги (Институт христианской психологии, г. Москва), и многие другие священники и психологи.

В Краснодаре в 2020 г. по благословению Его Высокопреосвященства, Высокопреосвященнейшего Исидора, митрополита Екатеринодарского и Кубанского, также было создано и начало функционировать Общество православных психологов, в которое вошли священники с психологическим образованием и психологи, которые в своей личной и профессиональной картине мира опираются на православное мировоззрение.

Хочется надеяться, что православная психология продолжит активно развиваться в нашей стране именно как научная междисциплинарная дисциплина, опираясь на «достижения психологии, христианской философии и богословия, а также на богатейшее наследие святоотеческого аскетического опыта и православной антропологии» (М.В. Легостаева, 2011).

Психологическая помощь женщинам на приходе и в рамках епархиальной социальной деятельности.

Полякова Ирина Сергеевна

Психология относительно молодая наука, но за годы своего существования, она внесла весомый вклад в понимание формирования личности человека, закономерностей психических процессов и способов реагирования на те или иные обстоятельства жизни. Прикладная психология помогает человеку лучше узнать себя, преодолеть личностные кризисы, выстроить отношения с близкими: родителями, супругами, детьми. Однако психологии недостаточно для обретения человеком смысла жизни, для этого нужна религия. Работа психолога на мой взгляд должна быть не только направлена на поиск своего, человеческого внутреннего ресурса для клиента в кризисной ситуации но и на понимание того что на самом деле самую главную поддержку можно найти доверившись Богу. Так же

современный психологический эгоцентризм – опора на себя и собственное «эго» загоняют человека в тупик собственного ложного всемогущества. Работа православного психолога на мой взгляд направлена на поддержку клиента и постепенное направление его на путь воцерковления. В свою очередь и психология может быть полезна православию как вспомогательный инструмент для того чтобы лучше понять человека. Знание возрастной психологии, тех или иных способов реагирования на ситуации, основ семейных и детско-родительских отношений, механизмов формирования зависимостей может помочь священнослужителю в пастырской деятельности.

При Отделе по социальному служению Екатеринодарской епархии в рамках проекта помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Светлая обитель» уже три года ведется психологическая деятельность по разным направлениям. Прежде всего, это психологическая помощь женщинам в трудной жизненной ситуации, направленная на поиск не только внутреннего ресурса но и опоры на Господа нашего Иисуса Христа в сложившихся жизненных обстоятельствах. Работа построена следующим образом: разовые психологические консультации для обратившихся женщины проводит при Свято-Ильинском храме православный психолог, а для женщин, проживающих в центре проводятся еженедельные психологические консультации. Подход к каждой подопечной осуществляется индивидуальный, предусмотрено тестирование православным психологом по психологическим опросникам при поступлении женщин в центр. Согласно данным опроса и первичного консультирования проводится работа на поиск ресурса для выхода из сложной жизненной ситуации. Необходимо отметить важность того, что с подопечными так же еженедельно общается священнослужитель для решения возникающих духовных вопросов. Такая синергия действий позволяет более качественно оказывать помощь подопечным.

Отдельное направление работы в рамках проекта «Светлая обитель» - курсы психологической подготовки к беременности и родам при Свято-Ильинском храме. Курсы рассчитаны на беременных женщин и тех, кто готовится к рождению детей. Курс состоит из 6 двухчасовых занятий, которые состоят из психологической части, части, касающейся физиологии беременности, родов и грудного вскармливания и творческой части в виде арттерапевтической техники. Одно из занятий обязательно посещает настоятель или один из штатных священников Свято-Ильинского храма. В настоящее время группы проходят онлайн в формате Zoom-конференций из-за сложной эпидемиологической обстановки в связи с распространением новой коронавирусной инфекции. При Свято-Ильинском храме ежемесячно проходят молебны перед иконой Божией Матери «Помощница в родах» и участницы курсов имеют возможность поучаствовать в них. Опыт сочетания передачи психологических знаний о беременности, родах, грудном вскармливании, родительстве и духовной поддержки будущих мам увеличивает интерес к Церкви и ее Таинствам.

Психология и пастырское душепопечение в работе с зависимыми и созависимыми.

Иерей Сергей Хван

Одним из аспектов служения священника является душепопечение. И в некоторых случаях положительный результат помощи человеку достигается не только за счет фундаментальных познаний богословских дисциплин, знания Священного Писания, православной антропологии и аскетики, что, безусловно, является основой духовного окормления.

Зачастую в кризисных ситуациях нужно до определенного момента использовать и навыки из психологии. Однозначно, что прошедший цикл обучающих семинаров носит положительный характер. Владение пастырем знаниями, полученными в ходе психологического просвещения, помогут ему правильно охарактеризовать личность в состоянии кризиса и построить верную стратегию поведения в отношении обратившегося к нему за помощью человека. Подобные критерии особенно актуальны в духовном окормлении и в работе с зависимыми и созависимыми людьми. Такая компетенция просто необходима в этой области. Очень часто люди, обращающиеся с вопросом зависимости, имеют совокупность проблем, и в большинстве своем не только духовного характера. Более того церковная помощь зависимым людям подразумевает комплексный подход к болезни, био-психо-социо-духовная модель выздоровления, где психологическому знанию и опыту отводится значительное место. Каждая из рассмотренных тем семинаров напрямую или косвенно связаны с темой зависимости. Нередко процесс формирования той или иной зависимости – это результат психологической травмы, семейных проблем или возрастных кризисов.

Стоит отметить, что психология помогает в пастырском душепопечении лишь только в том случае, если её методы не противоречат православной антропологии и Преданию Церкви, и конечной целью будет приведение человека к покаянию, молитве и таинствам Церкви. Пастырь не должен забывать о главной цели пастырского душепопечения — привести человека ко спасению, к Богу.

Литература

по теме: «Психология зависимого и созависимого поведения»

1. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения. Учебное пособие.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии.
3. Копытин А.И., Богачев О.В. Арт-терапия наркоманий: лечение, реабилитация, постреабилитация.
4. Елена Емельянова. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования
5. Наталья Манухина. Созависимость глазами системного терапевта
6. Валентина Москаленко. Зависимость - семейная болезнь.
7. Валентина Москаленко. Когда любви слишком много.
8. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости.
9. Робин Норвуд. Женщины, которые любят слишком сильно.
10. Берри Уайнхолд, Джерней Уайнхолд. Освобождение от созависимости.
11. Майер П., Минирт Ф., Хемфельд Р. Выбираем любовь (Как победить созависимость)"
12. Элейн Эйрон. На перекрестках любви и власти.

по теме «Возрастная психология. Семейная психология»:

1. Андреева Т. В. Психология семьи. – СПб.: Речь, 2007. – 384 с
2. Варга А.Я. Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс. - СПб.: Речь, 2001.
3. Витакер К. Полуночные размышления семейного терапевта. - М., 1998., 208 с.
4. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте. /Перев. с англ. А.З. Шапиро. - М.: Независимая фирма "Класс" (Библиотека психологии и психотерапии)
5. МаданесКлу. Стратегическая семейная терапия. - М.: Класс, 1999.
6. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - М.: Класс, 1998.
7. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт.
8. Гэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. - М.: Класс, 1998.
9. Ричардсон Р. Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. - СПб.: Акцидент, Ленаго, 1994.
10. Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995.
11. Сатир В. Психотерапия семьи. — «Речь», СПб., 2000.
12. Сатир В. Вы и ваша семья. - М.: Апрель-ПРЕСС, 2000. - 320 с.
13. Таннен Д. Общаться с родными. Как / Дебора Таннен ; пер. с англ. Т. Новиковой. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.

14. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. - М.: Класс, 2001.

15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4 изд.- СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»)

16. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2003, 336 с.

по теме «Детско-родительские отношения»

1. Алис Миллер. Драма одаренного ребенка.
2. Джон Боулби. Создание и разрушение эмоциональных связей.
3. Рена А. Шпиц, У. Годфри Коблинер. Первый год жизни ребенка.
4. Джон Грей. Дети с небес.
5. Берт Хеллингер. Порядки любви.
6. Вайолет Оклендер. Окна в мир ребенка.
7. Карен Хорни. Психология женщины.
8. Бурмистрова Е.А. Школа для родителей.
9. Бурмистрова Е.А. Раздражительность. Методика преодоления.
10. Бурмистрова Е.А. Растем с дошкольником. Воспитание детей от 3 до 7 лет.
11. Бурмистрова Е.А. Математика семейной жизни.
12. Бурмистрова Е.А. Современная семья. Психология отношений.
13. Бурмистрова Е.А. Дети в семье.
14. Бурмистрова Е.А. Взрослеем с подростком.
15. Бурмистрова Е.А. Семейный Тайм-менеджмент.
16. Бурмистрова Е.А. Приручить дракона. Гнев в семье.
17. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей.
18. Млодик И.Ю. Девочка на шаре.
19. Млодик И.Ю. Там, где тебя еще нет.
20. Млодик И.Ю. Жизнь взаимы.
21. Млодик И.Ю. Карточный дом.
22. Млодик И.Ю. Метаморфозы родительской любви.
23. Млодик И.Ю. школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога.
24. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей.
25. Млодик И.Ю. Современные дети и их несовременные родители.
26. Млодик И.Ю. Эти беззащитные подростки.
27. Млодик И.Ю. Ограниченные невозможности.
28. Петрановская Л.В. Тайная опора.
29. Петрановская Л.В. Selfмама. Лайфхаки для работающей мамы.
30. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно.

31. Петрановская Л.В. Большая книга про вас и вашего ребенка.
32. Петрановская Л.В. Что делать, если....
33. Паевская В. Детская ревность. Особенности воспитания нескольких детей в семье.
34. Паевская В. Я плохая мама? Как воспитать ребенка, не имея на это времени.
35. Шишова Т.Л. Просто мама.
36. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов.
37. Шишова Т.Л. Книга для трудных родителей.
38. Шишова Т.Л. Не стучите молотком по пианино.
39. Д.Форд. Темная сторона охотников за светом.
40. Некрасовы Заряна и Ника. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти.
41. Некрасовы Заряна и Ника. Что нужно чтобы жить дружно.
42. ШандорФеренци. Интроекция и перенос.
43. Эда ЛеШан. Когда Ваш ребенок сводит вас с ума.
44. Джон Грей. Мужчины с Марса женщины с Венеры.
45. Гэри Чепмен. Пять языков любви.
46. Алан и Барбара Пиз. Язык взаимоотношений мужчина-женщина.
47. Пол Экман. Психология эмоций.
48. Стейн С. Бук.Г. ПресимуществаEQ. Эмоциональная культура и наш успех.
49. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.
50. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект.
51. Кедрова Н.Б. Азбука эмоций.
52. Харви Стив. Поступай как женщина, думай как мужчина.
53. Харви Стив. Вы ничего не знаете о мужчинах.
54. НойброннерДагмар. Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности
55. Гордона Ньюфелда.
56. Карл Бриш. Теория привязанности и воспитание счастливых детей.
57. Дебби Форд. Темная сторона охотников за светом.
58. Джон Дилсо. Детский рисунок: диагностика и интерпретация.
59. Копытин А.И. Практическая арт-терапия.
60. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудо на песке.
61. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.
62. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии.
63. Кузуб Н.В. Осипук Н.И. В гостях у песочной феи.