

Лекция 10

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СЕМЬЕ

- 10.1. Ревность
- 10.2. Супружеские измены
- 10.3. Прощение
- 10.4. Распад семейных отношений
 - 10.4.1. Периодизация разводного процесса
 - 10.4.2. Этапы работы с разводящейся семьей

10.1. Ревность

2 основных подхода

Составная часть любви
и интимной дружбы

Признак искажения
чувства любви,
ЭГОИЗМ

Типы ревности

(Т.М. Заславская, В.А. Гришин)

Ревность

Собственническая

Ревность от
ущемленности

Обращенная/
отраженная

Один из партнеров
считает себя
хозяином

Комплекс
неполноценности
ревнующего

Ревнует тот,
кто либо
изменяет,
либо допускает
измену

Причины ревности

Собственническая ревность

- измена или подозрительное поведение партнера
- охлаждение чувств со стороны любимого
- отсутствие информации о партнере
- разлука
- компрометирующая информация о партнере

Ревность от ущемленности

- низкая самооценка, которая, присущая ревнующему
- действия другого партнера, снижающие самооценку ревнующего
- переживания своей сексуальной несостоятельности

Обращенная (отраженная) ревность

- проекция собственной супружеской неверности, ненадежности на другого партнера.

Гендерные особенности ревности

- Женщины и мужчины одинаково часто ревнуют и бывают объектами ревности;
- женщины несколько чаще мужчин радуются ревности в свой адрес; и при этом несколько чаще жалуются, что собственная ревнивость им мешает;
- для мужчин поводом для ревности чаще является *сексуальная измена*;
- Для женщин поводом для ревности является *эмоциональная привязанность*.


Личностные особенности субъекта (ревнивца)

- тревожность;
- эмоциональная неустойчивость;
- низкая самооценка;
- эпилептоидные черты характера;
- неумение уважать личность другого человека;
- неспособность прощать;
- эмоциональная холодность;
- Властолюбие.

Личностные особенности объекта ревности

- Активность;
 - Общительность;
 - Склонность ко лжи;
 - Слабые моральные устои.
-
- Соотношение личностных свойств субъекта и объекта;
 - Влияние ситуации (реальная опасность измены)

10.2. Супружеские измены

 Признак супружеской дисгармонии, неудовлетворенности психологических потребностей в:

- любви;
- близости;
- принятии;
- Уважении.

Мотивы измен (А.Н. Волкова)

Новая любовь

Мечь

Поруганная любовь (отсутствие взаимности)

Гедонистическая мотив (поиск новых ощущений)

Восполнение потребности,
неудовлетворенной в прошлых отношениях

Распад семейных отношений

Случайная связь

Гендерные особенности мотивировок измен

- *мужчины* чаще объясняют неудовлетворенностью сексуальных потребностей, любовью, любопытством;
- *женщины* - неудовлетворенностью в браке.
- Мужчины дольше колеблются при выборе партнера

Личностные особенности, способствующие измене

- Склонность к риску
- Неуравновешенность
- Импульсивность
- Доминантность
- Контактность
- Страх близких отношений
- Низкая самооценка и потребность доказывать свою значимость.

10.3. Прощение и его фазы (Р. Энрайт)

Фаза открытия

Осмысление психологической защиты, признание факта, что обида имела место

Признание наличия гнева с целью избавиться от него, а не поддерживать его в себе

Признание стыда, если это отвечает обстоятельствам

Осознание затраты эмоциональной энергии на нанесение обиды

Осознание личностной вовлеченности в «репетицию» обиды

Понимание того, что обиженный сравнивает себя с обидчиком

Понимание того, что обиженный может оказаться жертвой постоянного негативного изменения

Понимание изменившихся взглядов на справедливость в мире.

Фаза принятия решения

```
graph TD; A[Фаза принятия решения] --- B[Изменение восприятия и новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают]; A --- C[Готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор]; A --- D[Готовность простить обидчика];
```

Изменение восприятия и
новое понимание того,
что прежние стратегии
избавления от чувства обиды не работают

Готовность рассматривать прощение
как предпочтительный выбор

Готовность простить обидчика

Фаза действия

Фаза действия

Пересмотр собственных взглядов на обидчика и ситуацию в целом с помощью примеривания на себя различных ролей

Эмпатия по отношению к обидчику

Осознание собственного сочувствия обидчику

"Поглощение" неизбежной боли

Фаза результата

Фаза результата

Нахождение личного смысла для себя и других в страдании и прощении

Понимание собственной потребности в прощении со стороны других в прошлом

Понимание того факта, что человек не изолирован от других

Понимание того, что пережитая обида может изменить цель жизни

Осознание уменьшения негативных и возможного роста позитивных чувств в отношении обидчика и понимание внутреннего разрешения ситуации

Чтобы произошло прощение, обидчик должен испытывать вину и хотеть (просить) прощения

10.4. Фазы распада отношений

1. Интрапсихическая фаза – появляется ощущение внутренней неудовлетворенности, человек становится более чувствительным к таким понятиям, как равноправие, жестокость; сравнивает своего партнера с другими людьми. Растет чувство вины, тревожность.
2. Интерпсихическая/ диадическая фаза – супруги обсуждают свои отношения сначала негативно, высказывают претензии друг другу. Растет тревога и чувство вины. На данной фазе можно наладить отношения между супругами.
3. Социальная фаза – вовлекаются окружающие люди (родственники, друзья). Супругов не воспринимают как пару, у них нарастает страх перед одиночеством, перед будущим.
4. Фаза отделки (интрапсихическая) – партнеры переосмысливают свой опыт. Фаза сопровождается эйфорией.

Стадии переживания развода (Кюблер-Росс)

1. Стадия отрицания – брак обесценивается; тот, кого оставляют, не может принять и смириться.
2. Стадия озлобленности – манипулирование детьми, другими людьми; гнев; возможен поиск новых контактов.
3. Стадия переговоров – попытки восстановить брак, могут привлекаться окружающие; возрастает сексуальная активность.
4. Стадия депрессии – предыдущая стадия не дает удовлетворения.
5. Стадия адаптации – осмысление потери, своего будущего; переживается в среднем около 1 года.

Понятие эмоционально завершенного развода

Завершенный развод - это свобода от ожиданий по отношению к партнеру, уверенность в том, что вы сможете выжить (материально и эмоционально) без него.

Этому способствуют:

- стабильный заработок у обоих супругов, справедливое решение всех материальных вопросов;
- реальная возможность жить на разной территории;
- высокая самооценка каждого из партнеров;
- хорошие отношения с детьми (особенно у того родителя, с которым они остаются);
- наличие каких-то жизненных интересов, желание развивать себя, которые поддержат вас и займут ваше освободившееся время;
- готовность к периоду временного одиночества в личной жизни;
- наличие группы поддержки - друзей и родственников;
- прощение партнера и освобождение от обиды или чувства вины (умение оставить прошлое позади);
- наличие не только мотивации избегания ("где угодно, лишь бы не с тобой"), но и представлений о будущем ("знаю, куда и зачем я иду, точно уверен, что справлюсь, и что мне там будет лучше").

Эти признаки «готовности» - показатель того, что развод произойдет экологично и может быть эмоционально завершен.

Типы взаимоотношений разведенных супругов (через год после развода)

- «Отличные товарищи» — высокая степень взаимодействия и высокая степень коммуникабельности. Остались хорошими друзьями после развода.
- «Сотрудничающие коллеги» — средний уровень взаимодействия, высокая коммуникативность. Сотрудничают достаточно хорошо в том, что касается детей. Способны отделить свои супружеские взаимоотношения от родительских обязанностей и взаимоотношений.
- «Сердитые союзники» — среднее взаимовлияние, низкая коммуникабельность. Характерно вынужденное общение только в случае построения планов для своих детей. Отличие «сердитых коллег» от «сотрудничающих» в способах преодоления конфликта: они обычно не способны подавить свое раздражение.
- «Ярые враги» (низкая коммуникативность — мало взаимоотношений). Часто имеют тенденцию разрешать споры только в судебном порядке. Как супруги в привыкшей к конфликту семье «ярые враги» очень сильно все же зависят друг от друга, хотя энергично это отрицают.
- «Распавшийся дуэт» — разошедшиеся пары, которые исключают какой-либо контакт полностью.

Этапы работы с разводящейся семьей

(могут быть пройдены не все)

1. ***Индивидуальная работа*** с тем, кто хотел бы сохранить брак. Задача – чтобы он смирился с мыслью о разводе. Нужно объяснить, что причины развода не в людях, а в логике развития семейной системы.
Нужно, чтобы клиент пережил травму в процессе развода, чтобы она не оказывала длительное воздействие на его жизнь. Человек должен прийти к пониманию, что из развода он выйдет не хуже, чем он есть.
2. ***Разводящиеся супруги собираются вместе.***
Цель – провести эмоциональное завершение развода. Люди разговаривают о том, чего они друг другу в этом браке не дали, какие потребности не смогли удовлетворить с помощью супруга, и признали, что больше они не хотят удовлетворять эти потребности в этом браке. (Если первый этап прошел хорошо, то на второй нужно 2-3 встречи).

3. Супруги договариваются о порядке развода и жизни после развода. Решаются вопросы о разделе имущества, об общении с детьми.
4. Родители вдвоем объясняют детям, что происходит. (Если дети достаточно большие, то организационные вопросы обсуждаются вместе с ними.)
5. Работа психолога с детьми. Цель – дать детям возможность выговориться, укрепить сиблинговую систему.
6. Задача – замкнуть границы семьи после ухода 1 из супругов. Установить позиции членов в новой системе, перераспределить роли. Нужно вводить новые ритуалы (совместное приятное времяпрепровождение)