



**По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятёрку болезней человечества, среди которых особо массовый характер приобретут невротические расстройства и депрессии.**

# РЕСУРСЫ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ



**С**ОГЛАСНО статистике, в России 40% здоровых людей имеют психические расстройства, которые ещё не оформились в болезни. А 7% здоровых страдают глубокими депрессиями. При этом если раньше средний возраст страдающих от депрессии составлял 30–40 лет, то сегодня это стало также прерогативой 16–20-летних юношей и девушек.

Неуверенность в завтрашнем дне, социальное неблагополучие, стрессы, отсутствие семейных ценностей приводит к расшатыванию психики человека и серьёзным последствиям для общества. Согласно статистике, 15% больных в итоге кончают жизнь самоубийством, миллионы людей лишаются трудоспособности, приобщаются к злоупотреблению наркотическими веществами.

Семья обладает необходимым потенциалом помощи человеку в его взаимодействии с внешним окружением, противодействии негативным социальным и экономическим факторам, изменении своего поведения к лучшему и облегчении страданий. Семья может позитивно влиять на реабилитацию человека, страдающего психическим заболеванием. Пациенты психиатрических стационаров возвращаются в семьи и продолжают амбулаторное лечение в тесном контакте со своими близкими. От того, насколько активно семья поддерживает больного, во многом зависит успех выздоровления или длительность ремиссии.

Однако в своём стремлении помочь близкому, страдающему тем или иным психическим расстройством (например, депрессией), ещё не оформившимся в болезнь, или психически больному семье сталкиваются со сложными психологическими проблемами. Психическое заболевание причиняет страдание не только больному, но и его родным, в большей или меньшей степени затрагивая всех членов семьи, меняя их жизнь, планы на будущее. В такой ситуации **вся семья испытывает стресс** и нуждается в психологической помощи.

В основе программ психологического обучения **Международного института психологии и управления (МИПУ)** лежит ресурсный подход, при котором семья как живая система является центральным объектом, необходимым для сохранения психического здоровья человека, его душевного комфорта.

С позиции ресурсного подхода качество жизни каждого человека определяется **реализацией инстинктов**: самосохранения, продолжения рода, гармонии, познания, лидерства, свободы, совести. Осознание

роли инстинктов в своей жизни и стремление изменить свою жизнь к лучшему позволяют человеку понять, какие ресурсы можно черпать из инстинктивной зоны, как их правильно использовать, а значит, научиться эффективнее решать свои внутренние и внешние проблемы.

Ресурсный подход в психотерапии даёт возможность корректно работать с патогенными эмоциональными состояниями, что особенно важно, например, при работе с подростками, беременными женщинами. Целью работы является выявление причин болезненных состояний, а отыскание ресурсов, необходимых для их преодоления. Этот процесс естественен, поскольку опирается на естественные силы человека — инстинкты, которые являются запущенным механизмом жизненных процессов и формируют сознательную, подсознательную и бессознательную сферы жизни человека.

В России институт семьи, как и во всём мире, находится в **кризисном положении**. Это отчётливо видно по современной молодёжи, которая не считает семью главной целью жизни, финансовые и профессиональные мотивы сейчас более популярны. Сексуальная свобода также сделала своё дело, и в результате **семейно-ориентированные ценности отошли на второй или третий план**.

Эти изменения повлияли на развитие взглядов и подходов в терапевтической работе с семьёй. «Демократизация», вседозволенность и излишняя толерантность внесли свою лепту, и теперь мы видим более хаос, чем некий порядок в отношении понятия «семья». Работа с современной семьёй — это работа с большим организмом. Если пользоваться аллегорией образа **дерева**, то семья — это дерево, у которого больны и корни, и ветви, и плоды. Лечение такого дерева — это долгий труд восстановления ресурсов, заложенных природой. Такая аллегория лежит в основе ресурсного подхода в семейной психотерапии.

Сложность состоит в том, что специалисты, готовых работать в такой парадигме **крайне мало**. Подготовка ресурсного терапевта — специалиста, владеющего методиками ресурсной психотерапии, — **долгий и кропотливый**

**труд**. Такой специалист должен обладать сам определёнными ресурсами, чтобы возродить свои внутренние силы, разрушивших жизнеутверждающие программы, разучившихся (или вообще не умеющих) самостоятельно решать свои жизненно-важные задачи.

**Берт Хеллингер** в своей статье «Люди не так свободны, как они думают» пишет: «Каждый человек происходит из своей семьи, поэтому он связан со всеми её членами первичной любовью. Неосознаваемая инстанция, которую можно назвать совестью семьи, стоит на страже условия существования системы, на попечении которой мы находимся и которой мы служим. Этими условиями являются: привязанность, равновесие между тем, что мы даём, и тем, что мы получаем, и порядок. Для современной семьи эти условия также актуальны. Все в этой системе, даже мёртвые, имеют право на принадлежность к ней. Если какой-то из членов семьи исключается из неё, обесценивается или забывается (например, рано умершие брат или сестра), совесть семьи реагирует на это, переключая обязанности отсутствующего на другого члена, чаще всего из последующего поколения, заставляя копировать его личность и судьбу».

Такие зависимые связи в системе **очевидны**, но так же очевидно, что они могут успешно перерабатываться, изменяться, как может расти и изменяться всё живое. Безусловно, при создании новой семейной системы, для успешности её развития

и прочности связей нужно учитывать генетический опыт, родительский опыт предыдущих поколений. В книге «**Душа указывает путь**» **И. Дикстра** пишет: «Наблюдения за многими процессами семей-

ных расстановок показали, что если судьба семьи тяжела, то это затрагивает и детей. Образно это можно представить следующим образом: если бабушкам и дедушкам, а также прабабушкам и прадедушкам детей пришлось тяжело, то взгляд родителей направлен не вперёд, где находятся дети, а назад, где проигрывается судьба поколений, поскольку их проблемы, вероятно, не разрешены и судьбы до сих пор действует. В иерархии бабушки и дедушки, а также прадедушки должны как источник сил стоять за родителями, то есть ро-

**Психическое заболевание причиняет страдание не только больному, но и его родным.**

дители оставляют судьбу пращуров в прямом смысле слова за спиной. Жизнь идёт из глубины времён от прадедушек и передаётся дальше, вперёд, в настоящее и будущее. Но многие взрослые в глубокой привязанности смотрят назад — на судьбу своих родителей и неосознанно перенимают нечто от них или стоят на стороне одного из родителей. Таким образом, у них отсутствует часть их силы, которая необходима им для собственных детей». С этим можно согласиться, но как изменить этот сценарий, как не зависеть от созданного временем стереотипа?

Практика — а это в течение 15 лет тысячи людей — показывает, что связи бывают весьма влиятельными на судьбу следующих поколений и без перерождения их в более качественные, мы обрекаем себя на **зависимое существование**. И поэтому тянем в свою судьбу наследственные болезни, подобные судьбоносные события и неудачи.

Состояние семейных систем, уклад жизни семей в России за последние 100 лет сильно изменился. **Травматичный след оставили годы Революции и Граждан-**

ской войны, годы Сталинских репрессий и Второй мировой войны, смена политического строя и распад СССР в 1991 году. В ресурсных расстановках видны глубокие связи с этими периодами развития семейной системы и состояние её ресурсов, наличие любви и гармонии (а также отчуждения и ненависти). Семейные стереотипы, трагедии накапливаясь, создают тяжёлое бремя для потомков. Это такие проблемы, как нерешительность и слабость в роли отца, неуверенность в роли мужа, или сверхконтроль и властолюбие в роли жены или матери, зависимость в роли дочери или сына. Это часто выливается в **сложные коллизии** судьбы и взаимоотношений, эмоциональные и психические проблемы, сложности в профессиональной реализации. Анамнезы клиентов показывают, что взрослые люди, имеющие много психоэмоциональных проблем, зачастую приводят примеры из детства, связанные с собственными родителями, говорят о раннем разводе мамы и папы, когда они были ещё маленькими, о жизни с приёмными родителями, о ранней разлуке с одним из родителей, о сводных братьях и сёстрах, которые появились в их жизни достаточно поздно. Многие описывают эти сюжеты как запущенные механизмы своих глубоких эмоциональных травм, от которых до сих пор им не удалось избавиться. Чаще всего им не удаётся успешно выстроить и свои собственные отношения с супругами и детьми.

Родители часто вообще не догадываются, что дети сильнее реагируют на трагедии, чем это выглядит внешне, не осознают, что происходит на подсознательном уровне детей, и не понимают механизмы влияния этих деструктивных процессов на психику детей. **Последствия могут быть весьма отдалёнными**, когда дети, становясь взрослыми, будут проживать свою родительскую судьбу.

Именно поэтому важно, работая с системой, восстанавливать осознание её целостности, непрерывности и целесообразности. В настоящее время наблюдается сильное стремление людей вернуться к позитивной прошлой культуре семьи с учётом современных процессов развития общества. Это возможно только в гармоничном переживании личного опыта каждого участника семейной системы и безусловного принятия всех её членов. Семья как живая система в любых обстоятельствах способна выживать, жить и процветать, если кто-то из участников этой системы возьмёт на себя инициативу улучшить качество взаимосвязей, комфорта и обеспечение её ресурсами.

Подробное изучение данного метода происходит в курсе «Ресурсная психотерапия» ([www.mipu.org.ru](http://www.mipu.org.ru)).

**Наталья КОВАЛЕНКО, доктор психологических наук**

## Об авторе

**Коваленко Наталья Петровна, доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета, организатор и руководитель программ Международного института психологии и управления (МИПУ), президент Российской ассоциации перинатальной психологии и медицины (РАППМ).**