

## Семейный кризис – случайность или закономерность?

Слово «кризис» знают практически все. И почти всегда мы думаем, что это какая-то сложная, тяжелая ситуация. Но в буквальном переводе с древнегреческого языка кризис это не сложная ситуация, а поворотный пункт, «переломный момент». Некая точка, когда по-прежнему жить уже не получается, а новое решение только должно прийти и созреть.

В этой статье мы с вами поговорим о кризисах в семейной жизни – ситуациях, которые ставят перед семьей новые задачи, заставляют ее измениться. Кризис может быть вызван и переходными периодами в семейной жизни, и внешними жизненными обстоятельствами, и личностными сложностями у каждого из ее членов. Кризисная ситуация это своеобразная проверка семьи на прочность.

### Как можно понять, что в семье – кризис?

Чтобы решить проблему, её важно сначала увидеть. Поэтому вовремя заметить, что семья находится в кризисной ситуации – это уже большой шаг к её решению. Всегда ли кризис связан со скандалами и слезами? И можно ли любые напряженные отношения в семье назвать кризисом? Давайте разберемся подробнее. Как мы уже говорили выше, кризис – это не просто плохие отношения между супругами. Кризис – это ситуация, которая требует от семьи изменений, новых решений, перехода на другую форму взаимодействия. (Поэтому, кстати, в кризисной ситуации такие советы, как “не ругайтесь”, “ну что вы просто не можете не ссориться” - просто не работают). Решение кризисной ситуации – это новая форма взаимодействия, отношений, ролей в семье. И успешное прохождение кризиса делает семью более устойчивой и способной находить решение и в других сложных ситуациях.

### Итак, как проявляется семейный кризис?

- Изменяется психологическая дистанция между членами семьи. Причем, как в сторону отдаления друг от друга, так и в сторону слишком большого сближения – так называемого слияния, когда каждый человек уже не видит себя отдельной личностью.
- Семейные роли начинают распределяться неравномерно – кто-то может слишком доминировать, или какой-то из членов семьи берет на себя слишком большую часть семейных ролей и обязанностей, а кто-то отстраняется, вынужденно или осознанно.
- Разрушаются установленные в семье ценности, традиции, ритуалы, правила, а с созданием новых возникают сложности.
- Ожидания членов семьи не встречают поддержки или не соответствуют реальности.
- Семья становится жесткой, отсутствует гибкость, возникающие проблемы решаются какими-то стандартными способами.

Семейный кризис может привести к закрытости семьи, изоляции от окружающего мира. Семья уменьшает контакты с друзьями и родственниками, гости уже не приходят домой, и совместные выходы “в свет” тоже уменьшаются. Если в конфликтные ситуации вовлекаются родители супругов, ближайшие родственники – то кризисная ситуация приобретает новую форму, в ней появляются новые игроки. А что в это время происходит внутри семьи? Семейные конфликты и ссоры случаются чаще и они становятся крупнее, масштабнее. Но не обязательно в семье будут скандалы с битьем посуды, крики и слезы. Иногда

кризис – это молчание, холод между супругами, недоговоренности, взаимные обиды. Внешне это может выглядеть тихо и благопристойно, и только внутри семьи будет ощущаться отдаление и разобщенность. Супругам может быть очень сложно говорить друг с другом, или же они избегают не только бесед, но даже нахождения вместе.

### Кризисы нормативные и ненормативные

Кризисы в семье бывают разные, и психологи делят их на нормативные и ненормативные. Это очень важное разделение. И чтобы лучше понимать разные виды кризисных ситуаций, давайте посмотрим на то, как развивается семья – какие стадии она проходит. Семья – это не просто пара двух людей. Это уже отдельный организм, который развивается по своим законам. Еще до создания семьи – это двое людей, которые живут отдельно друг от друга – в своих родительских семьях или самостоятельно. Потом они встречаются, формируют пару и начинают жить вместе. На следующей стадии появляется ребенок, и супруги становятся родителями. Могут появляться еще дети, семья растет. Постепенно дети взрослеют, проходят подростковый возраст, подрастают и начинают жить самостоятельно. Супруги через какое-то время опять оказываются вдвоем. Могут появляться внуки. Постепенно приходит пора зрелого возраста и смерть каждого из супругов. Если при прохождении какого-то этапа у семьи не получается привыкнуть к новым условиям, решить новые задачи – то она сталкивается со сложностями и может пройти через очень непростой период. Это и называется нормативным кризисом. Конечно, каждый из переходных этапов совсем не гарантирует, что в семье возникнет кризисная ситуация. Но в эти моменты семья наиболее уязвима.

Бывают и такие кризисные ситуации, предугадать которые практически невозможно. Они вызываются внешними событиями – потеря работы или жилья, измена, тяжелая болезнь одного из супругов, инцест, развод, смерть члена семьи. Эти ситуации бывают настолько тяжелыми, что зачастую приводят и к тяжелым личностным кризисам членов семьи. Поговорим подробнее о некоторых из них.

### Измена

Измена – это тяжелый удар практически для каждого. Если вы вдруг узнаете, что вам изменяют – то мир как будто разваливается на кусочки, все теряет смысл и возникает сильнейшая душевная боль. По данным различных опросов, около 70 процентов людей либо сами изменяли своему партнеру, либо партнер изменял им. Изменяют и мужчины, и женщины, но практически все переживают измену очень тяжело – ведь страдают не только сами взаимоотношения с партнером, но и собственная самооценка, и способность и желание доверять другим людям и вообще строить близкие отношения. Измена очень часто воспринимается как предательство. Критерии измены могут отличаться даже внутри самой пары. Считать ли изменой “случайный” секс на стороне или душевные близкие отношения с человеком противоположного пола? Можно ли удовлетворять сексуальное желание с другим партнером, если супруг находится в длительной командировке или в больнице? А если супруг – импотент, то дает ли это право на секс на стороне? Довольно часто поводом к измене становится охлаждение чувств и уменьшение близости между супругами. Вместо того, чтобы искать способы изменить что-то внутри самой пары, человек находит другого партнера, с которым все начинает складываться как будто само собой (что и происходит в начале любых новых отношений).

### Как может помочь психолог, если вы столкнулись с изменой?

- В первую очередь, он поможет вам обрести хотя бы какое-то внутреннее равновесие. Собрать себя, обрести почву под ногами. И в таком состоянии уже легче будет разбираться с этой ситуацией дальше.
- Многие задаются вопросом – можно ли простить измену? Как жить после нее? Простить – и забыть, или простить такое невозможно? Задайте себе эти вопросы. Скорее всего, правда будет где-то посередине – что-то можно простить, но забыть – не получится.
- Следующий этап – поиск причин. Сигналом чего является эта измена? Личностный кризис или проблема во взаимоотношениях? Чего не хватает супругам – душевной близости, понимания, принятия? Получает ли каждый из супругов удовлетворение в сексуальной жизни в паре? На этой стадии важно понять, что чаще всего ответственность за проблемы в паре делится пополам. Не считать себя виноватым во всех проблемах. Но и не стоит перекладывать всю ответственность на супруга – возможно, и вы что-то сделали не так, или не сделали что-то, что было в ваших силах.
- Дальше уже можно переходить к решениям. Иногда первым и самым лучшим способом решения кажется разрыв отношений, но не стоит торопиться. Довольно часто в практике встречаются случаи, когда измена одного из супругов приводит к пересмотру и отношений, и способов общения внутри пары, а результатом становятся более глубокие и искренние чувства, новые краски в сексуальной жизни супругов. Да и сама семья становится крепче и устойчивее. Словом, жизнь после измены есть, нужно только не ждать, что она наладится сама собой, а предпринимать для этого определенные действия. Именно в этом и помогает психолог – увидеть ситуацию более полно, найти решение и реализовать его на практике.

### Развод

Развод – это тяжелейшее событие. По шкале оценки жизненных событий развод стоит на втором месте после смерти супруга. Даже если инициатор развода – вы сами, тем не менее, такое разрушение семейных связей переживается очень тяжело. Первое, с чем сталкиваются люди при разводе – это горе. Это душевная боль, с которой очень сложно справиться. Психологи уделяют особое внимание тому, как мы переживаем душевную боль. Здесь есть свои стадии, им всем нужно дать время и место, чтобы душа отболела и не несла с собой эту боль дальше.

- Отрицание. Сильный шок, страх. Восприятие реальности притупляется. А само событие, которое вызвало душевную боль, отрицается – нам хочется, чтобы его не было.
- Злость и гнев. Это может быть гнев на себя – это я виноват, как мог, я все делал неправильно! Это может быть гнев на своего супруга, или на родственников, которые, как вам кажется, допустили такое его поведение. Если в вас просыпается гнев – это хорошо. Значит, душа постепенно оживает от первого шока.
- Торг. Вы начинаете думать о том, как искупить свою вину, или как своими косвенными действиями вызвать изменения.
- Депрессия. Это сложный период – вы проваливаетесь в пучину негативных мыслей, опустошения, грусти, апатии. Но этот этап неизбежен, к сожалению, и его просто нужно перетерпеть. Помните о потребностях своего тела, заботьтесь о здоровье. Живите каждым днем, не ожидая больших свершений.

- **Принятие.** Здесь вы постепенно смиряетесь с тем, что произошло, и начинаете строить свою жизнь дальше. Ставить новые цели, решать задачи.

Психолог поможет вам увидеть эти стадии переживания горя и пройти их. Очень важно не закрепляться на какой-то стадии надолго, выражать свои чувства – злость, обиду, грусть, страх перед будущим.

Если вы разводитесь с супругом, но у вас есть общие дети, то эту ситуацию нужно решать отдельно. Не включайте детей в ваши конфликты с супругом, не делайте детей заложниками ситуации. Помните, что вы разводитесь именно как супруги, как партнеры, но все равно останетесь родителями для своих детей. Поэтому вам придется вместе обговорить то, как вы будете воспитывать и поддерживать общение с детьми.

#### Тяжелая болезнь одного из членов семьи

Тяжелая болезнь члена семьи – это большое испытание семьи на прочность. Это может быть особенно трудно тем членам семьи, кто ухаживает за больным. Это и физическая усталость, и отсутствие нормального сна и отдыха, страх и бессилие перед болезнью, чувство вины. В семье могут полностью поменяться роли и задачи. Например, если тяжело болен ребенок, то мать может полностью посвятить себя ему, забывая о том, что она жена, и супруг тоже нуждается во внимании. Супруги могут настолько болезненно переживать болезнь ребенка, что это приводит к вторичным проблемам – измене и разводу. Отдельно можно сказать и о болезни как поддерживающей ситуации в семье. Иногда болезнь становится скрепляющим фактором – семья как будто посвящает себя лечению ребенка или одного из супругов, забывая о том, что есть что-то еще, кроме болезни.

#### На что обратить внимание?

- Помните о себе, о своих психологических и физических ресурсах, о своем здоровье. Найдите свои источники сил, вдохновения – это поддержит вас в трудной ситуации.
- Постарайтесь распределить нагрузку в семье с учетом ухода за больным. Поскольку общая нагрузка зачастую вырастает, договоритесь о том, кто и что может делать.
- Не забывайте об отдыхе. И помните, что лечение болезни – это важная, но не единственная задача вашей семьи. Постарайтесь уделять внимание супругу (супруге), другим детям.

#### Смерть и утрата в семье

Смерть члена семьи – большое испытание и для каждого из супругов, и для всей семьи. И здесь уже человек встречается не только с чувством горя, но и с тяжелейшим чувством вины. “А может быть, я что-то не сделал, что мог? Не нашел нужного врача, не так ухаживал? Как я мог уставать, как я мог ругаться с близким человеком, пока тот болел? И вообще – как я могу жить, когда он (она) уже не живет?” Смерть – это настолько неподвластное нам и настолько сложно понимаемое событие, что психика просто отказывается его принимать. А в ответ на смерть близкого может возникать еще и целая гамма самых разных чувств. И гнев – на кого же ты меня оставил? И страх – а как мне жить дальше, а вдруг я тоже умру? И растерянность – непонятно, как жить дальше. Выше мы уже говорили о стадиях проживания горя (отрицание – гнев – торг – депрессия – принятие). Эти же стадии человек проходит и проживая утрату близкого человека.

### Как помочь семье в этой кризисной ситуации?

- Первое и самое важное – дать каждому из членов семьи прожить горе. Пройти через каждую стадию, дать себе время на это.
- Постараться не делать тему смерти и упоминания ушедшего родственника запретной. Не запрещать выражать свои чувства – горе, гнев или грусть.
- По-новому распределить семейные роли. Это кроме практического смысла еще и поможет семье чувствовать свою сплоченность. Поискать внутренние ресурсы в семье.
- Создание и поддержание ритуалов, связанных с сохранением памяти об ушедшем. Не зря во всех культурах существуют поминки – когда члены семьи, включая друзей и родственников, встречаются, чтобы вспомнить ушедшего и свою жизнь с ним. Человек ушел – но он остается жить в нашей памяти. А чувство близости, общности даже с дальними родственниками поможет почувствовать тепло и поддержку.

Кризис – это, безусловно, очень тяжелый этап для каждого из членов семьи. Хотя сами кризисы неизбежны – как процесс развития в нашей жизни. Важно то, как мы их проходим. Ведь кризис может сделать нас сильнее, научить ценить своих близких, свои взаимоотношения, и, в конце концов – саму жизнь. Поэтому задача психолога в кризисной ситуации помочь прожить ее, найти в себе новые ресурсы и выйти из кризиса, приобретя новый конструктивный опыт.

Статья подготовлена по материалам  
Института Современных психологических технологий