

**XX Міжнародна науково-практична конференція секції системної сімейної психотерапії УСП «СІМ'Я ЯК ДЗЕРКАЛО СУСПІЛЬСТВА СУЧАСНОГО СВІТУ»,  
БДМУ, ЧЕРНІВЦІ, 2020**



# СІМЕЙНІ КРИЗИ. ТОЧКИ ОПОРИ

**ЛЮБОВ ЛЮБІНА**

дитячий та сімейний психолог, к.пс.н., ВДНЗ України  
«Буковинський державний медичний університет»,  
голова секції ССТ Чернівецької філії УСП

\*фотоматеріали у презентації з вільного доступу мережі Internet



- Що таке криза?
- Як подолати кризу?
- На що можна опиратись у кризі?
- В чому її ресурсність?
- Які мої точки опори в кризі?
- Як знайти ресурси в парі коли невідомо як бути далі разом?
- Як підтримати та не втратити стосунки, які вже існують?



...Ідеальні стосунки у шлюбi можливі лише тоді, коли вони не є необхідною умовою виживання людини.

*І. Ялом. Когда Ницше плакал*

# Криза

З грец. **krisis** – рішення, поворотний пункт;

У китайській мові позначається ієрогліфом, що складається з двох частин – **«небезпека»** або **«страх»** та **«переломний момент»** або **«сприятлива можливість»**, **«повний небезпеки шанс»**

**«Надзвичайність»**, **«загроза»** та **«необхідність дій»**



- це порушення стану рівноваги системи, різкий, крутий перелом, важкий перехідний стан, гостре утруднення.
- це ситуація емоційного та розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ та про себе за короткий проміжок часу.

# Треєдина модель мозку

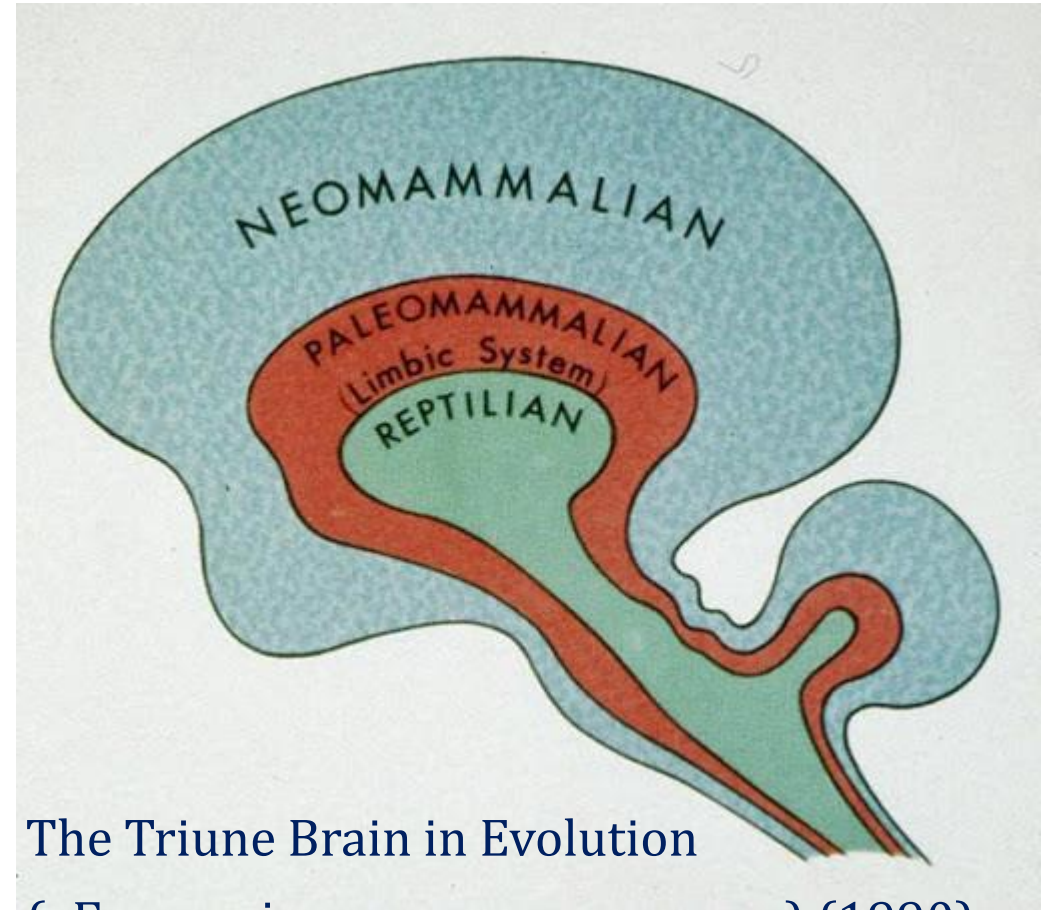
(Пол Маклін, 1960 р.)

**1) «рептильний» (R-комплекс)** - безпека виду, виживання, керує базовою поведінкою, «бий-біжи-замри».

**2) «емоційний» (лімбічна система)** – комфорт, одноманітність, стабільність, ритуальність, піклування, гомеостаз, супротив до змін, «зона комфорту», «тут і зараз», приналежність до групи, почуття «ми», «добре-погано».

**3) «візуальний мозок» (кора, неокортекс)** – раціональний розум, мислення, особистість, аналіз, пізнання, орієнтація на майбутнє, дослідження, гнучкість мислення, жага знань, мета, плани, мрії

*«Ми повинні дивитись на себе і на світ очима трьох зовсім різних особистостей, дві з яких не володіють мовою». (Пол Маклін)*



The Triune Brain in Evolution  
(«Еволюція триєдиного мозку») (1990).

# Стадії кризи (Дж.Каплан)

1. Первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи реагування, вирішення проблеми.
2. Подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи є безрезультативними.
3. Збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел.
4. Зростання тривоги, виникнення депресії, почуття безсилля та безпорадності, дезорганізація особистості – у випадку, якщо всі дії, які були використані на попередніх стадіях, виявляються марними.



# Отже,

- Криза не завжди містить негативний зміст.
- містить **можливості зростання особистості**.  
*Конструктивне подолання кризових ситуацій та періодів життя надає їх суб'єктам ресурси для особистісного зростання та подолання переломних моментів, що неминуче супроводжують життя (Н.Оліфірович, 2006).*
- **афективна та інтелектуальна складові**: емоційна реакція, часто є негативною на ситуацію розвитку та прагнення зрозуміти її якомога повніше і, якщо можливо, переструктурувати, змінити (Титаренко, 1998).
- **індивідуальний рівень** – завжди є частиною більших систем – **сімейної, професійної, соціальної** та ін. й знаходиться з ними в діалектичному взаємозв'язку, що обумовлює характер протікання криз.



- Сім'я в її синхронному функціонуванні є системою, яка знаходиться в певній рівновазі завдяки встановленим зв'язкам.
- *Але самий цей баланс є рухливим, живим, таким що змінюється і оновлюється.*



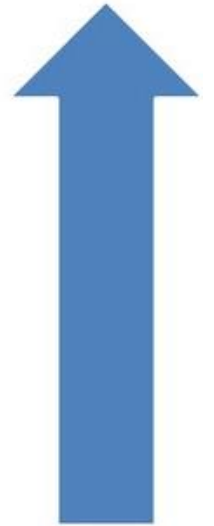
- **Зміна соціальної ситуації, розвиток сім'ї або одного з її членів призводить до зміни всієї системи внутрішньосімейних стосунків та створює умови для появи нових можливостей побудови взаєностосунків, іноді діаметрально протилежних.**

**Сімейна криза** – стан сімейної системи, що характеризується порушенням гомеостатичних процесів, які призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості подолати нову ситуацію, старими моделями поведінки.

**Дві потенційні лінії подальшого розвитку сім'ї:**

1. **Деструктивна** – порушення сімейних стосунків, несе небезпеку існуванню сім'ї.

2. **Конструктивна** – потенційна можливість переходу сім'ї на новий рівень функціонування.



# Види сімейних криз

(Н. Оліфірович, 2006р.)

## Нормативні кризи:

- прийняття на себе подружніх обов'язків;
- оволодіння батьківських ролей,
- прийняття факту появи нового члена сім'ї;
- включення дітей у зовнішні соціальні структури;
- прийняття факту вступу дитини у підлітковий період;
- сім'я, в якій дитина залишає дім;
- подружжя знову удвох (батьківська функція вичерпана).



## Ненормативні кризи:

- зрада;
- розлучення;
- важка хвороба;
- інцест;
- смерть одного члена сім'ї

# 10 критичних точок у розвитку сім'ї (В.Сатир)

1. Зачаття, вагітність та народження дитини
2. Початок засвоєння дитиною мови
3. Налагодження дитиною соціальних зв'язків (дит.садок або школа)
4. Підлітковий період
5. Дитина залишає дім
6. Молода сім'я, що входить у батьківську сімю
7. Клімакс жінки
8. Зменшення сексуальної активності чоловіка
9. Подружжя стає бабусями та дідусями
10. Смерть одного з подружжя



# 2 критичних періоди подружнього ЖИТТЯ (Plzak, 1973; цит. за: С.Кратохвил, 1991)

## I. 3-й та 7-й рр. (тривалість до 1 р.):

- зникнення романтичних настроїв;
- неприйняття контрасту у поведінці партнера в період закоханості та повсякденному сімейному побуті;
- збільшення кількості ситуацій, на які подружжя мають різні погляди і не можуть дійти згоди;
- часте виявлення негативних емоцій;
- збільшення напруги в стосунках між партнерами внаслідок зростання сутичок.

## II. 17-й та 25-й рр. (тривалість 1 р. і більше):

- наближення періоду інволюції;
- збільшення емоційної нестійкості;
- збільшення страху різноманітних соматичних скарг,
- почуття самотності, що пов'язане з уходом дітей;
- збільшення емоційної залежності дружини, переживання з приводу швидкого старіння;
- можливі сексуальні зради чоловіка.

# Кризи сім'ї (за Н.Самоукіної)

- **5-7 років – зміна образу партнера** – зниження його психологічного статусу.
- **13-18 років – психологічна втома,** бажання новизни в стосунках та образі життя.



- Таким чином, сім'я в своєму розвитку переживає ряд етапів, що супроводжуються кризами. В основі нормативної кризи, що існує на мікросімейному рівні, зазвичай лежить індивідуальна нормативна криза дорослого чи дитини, що призводить до дестабілізації цілої системи.



# Ознаки сімейної кризи:

1. Загострення ситуативних протиріч.
2. Розлади всієї системи та процесів, які в ній відбуваються.
3. Зростання нестійкості в сімейній системі.
4. Генералізація кризи, її вплив розповсюджується на весь діапазон сімейних стосунків та взаємодій.



# Наслідки кризи

- На індивідуальному рівні: дискомфорт, тривожність, гнів, безсилля, розчарування;
- неефективність старих способів комунікації;
- зниження рівня задоволеності шлюбом, відчуття безпорадності, обмеження своїх можливостей, нездатність знайти в ситуації нові напрямки розвитку;
- зміщення локусу контролю;
- закритість до нового досвіду, в той самий час надія на «чарівне вирішення ситуації»;
- поява зверхцінних ідей у деяких членів сім'ї;
- формування симптоматичної поведінки;
- психосоматичні дисфункції (45%).



## На мікросистемному рівні:

- Сім.конфлікти, відчуття відчуженості, самотності, розчарування; критика.
- Порушення згуртованості: *«симбіотичне зближення – роз'єднаність»*;
- Деформація кордонів нуклеарної сім'ї: *«дифузність, розмитість – жорсткість, непроникність»*;
- Порушення гнучкості СС (інконгруента адаптація): *«хаотичність – ригідність» способів реагування*;
- Зміни рольової структури СС (дисфункціональні ролі, жорсткий розподіл ролей, інверсія, патологізація ролей);
- Порушення ієрархії (боротьба за владу, перевернена ієрархія);
- Порушення метакомунікації;



- Зростання почуття загальної незадоволеності стосунками, сварки та докори, прихований протест, почуття ошуканості;
- Регрес або повернення до попередніх моделей функціонування нуклеарної сім'ї;
- «Застрягання» на певній стадії розвитку стосунків та нездатність вирішувати завдання наступних етапів;
- Неузгодженість очікувань та домагань;
- Руйнування деяких цінностей;
- Неефективність старих сімейних норм та правил;
- Дефіцит правил;
- Порушення традицій та ритуалів;



## На макросистемному рівні:

- Актуалізація сімейних міфів;
- Соціальна ізоляція сім'ї;
- Конфлікти з соціальним оточенням.

# Точки опори. Ресурси



1. Розвиток **стресостійкості** – стійкість особистості (сімейної системи)

до численних життєвих проблем і труднощів, що сприяє збереженню психологічного здоров'я, адаптації до соціальних та особистісних трансформацій і криз.

2. Усвідомлення власних **копінг-стратегій** поведінки (активних чи пасивних) – свідомо поведінка, що спрямована на активні зміни, перетворення ситуації, її контроль чи пристосування до неї, якщо вона не піддається контролю. **Конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка** (Р. Лазарус); **вирішення проблем, пошук соціальних підтримки та уникнення** (Дж. Амірхан).

3. Комплекс **адаптивних індивідуально-типологічних властивостей**: копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість тощо.

4. **Властивості соціальних зав'язків** та **адекватність соціальної підтримки**.

5. **Навички активного вирішення проблем** (відкритість до обговорення, зацікавленість).

6. **Гумор**.

# Практична вправа. Робота з парою

- 1. Опишіть ситуацію, яка позначає кризу (особистості/парних стосунків/ сім'ї) – на вибір**
- 2. Представте цю ситуацію у вигляді фотоальбому – набору ряду важливих фотокарток**
- 3. Виберіть одну з них, найбільш важливу для цієї ситуації**
- 4. Протягом 3 хв. порефлексуйте як виглядає Ваш партнер (члени сім'ї) у кризі (на порозі кризи)**

## Вправа «Скарбничка ресурсів»

Пошук ресурсів у психотерапевтичній роботі з парою

