УДК 27–4:347.61

Лепёхин Николай Николаевич
(Санкт-Петербург)

УСТОЙЧИВОСТЬ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: Целью данной статьи является систематизация и изложение психологических факторов, способствующих обретению семейной парой состояния (процесса) устойчивости, для успешного преодоления внутренних и внешних стрессогенных воздействий на пути развития семьи.

Ключевые слова: семья, устойчивость, стрессовые факторы, ценности, контроль, жизнеобеспечение, эмоции, интимная супружеская жизнь, правила, способы поведения, признаки устойчивой семьи.

> Говорят Ему ученики Его: если такова обязанность человека к жене, то лучше не жениться. Он же сказал им: не все вмещают слово сие, но кому дано…
>
> Мф. 19:10–11.

Рост числа разводов является общим количественным индикатором, отражающим на протяжении десятилетий усиление кризиса отношений в супружеских парах. При этом количественная статистика мало отражает содержание духовных, культурных, психологических и материальных противоречий, возникающих между супругами.

В православном сообществе традиционно делается акцент на духовных закономерностях развития и укрепления

супружеских отношений. Эти духовные законы изложены в текстах Ветхого Завета, Евангелия и воплощаются в последовательности Таинства Венчания, передавая общий дух семейного домостроительства: «без Меня не можете творити ничесоже» (Ин. 15, 5).

Следует помнить, однако, что духовные законы не отменяют действия психологических и физических закономерностей этого мира, что и подтверждают только редкие случаи свободы от них, описываемые в житиях святых. Поэтому мы часто наблюдаем кризисы в семьях православных, а также клира, сопровождаемые порой прелестью эгоцентрического духовного превосходства, игнорирующего психологию и физиологию семейной жизни. С подобной прелестью хорошо знакомы православные врачи, сталкивающиеся в своей практике с нежеланием особо «духоносных» пациентов выполнять врачебные предписания.

Цель данной статьи, не умаляя приоритета духовных законов, систематизировать и изложить значение психологических факторов, способствующих обретению парой состояния (процесса) устойчивости, для успешного преодоления внутренних и внешних стрессогенных воздействий на пути развития семьи.

Концепция устойчивости семьи (устойчивости семейной системы) пришла на смену господствующей до этого концепции грамотно функционирующей (гармоничной) семьи — «они жили долго и счастливо, и умерли в один день». Рождение семьи подобно рождению ребенка, с появлением на свет которого все радуются, но вряд ли кто-либо будет утверждать, что жизнь ребенка будет только легкой и безоблачной. Напротив, умные родители с младенчества закаляют, развивают, обучают, готовят к трудностям социальной жизни. Семье тоже следует уповать на помощь Отца, но все труды по развитию и преодолению трудностей принадлежат ее ответственности.

На протяжении ряда лет понятие устойчивости семьи последовательно уточнялось и расширялось. Устойчивость

определяют как «образ жизни, которому следует семья, адаптируясь и процветая, несмотря на встречу со стрессом» (Hawley, DeHaan, 2003); «способность культивировать сильные стороны для успешного преодоления возникающих проблем» (Silliman, 1994); «способность восстановится после невзгод» (Stuart, 2004); «способность восстанавливаться после невзгод усиливая при этом свои умения и качества, и приобретая новые ресурсы для семейного роста» (Walsh, 1998).

Устойчивость пары не сводится к сумме устойчивости мужа, за которым «как за каменной стеной» и жены, которая «в горящую избу войдет». Это новое (эмерджентное) состояние, возникшее в результате сочетания уникальных индивидуальных способностей каждой пары. Однако это состояние или свойство не является раз и навсегда приобретенным благодатным даром Таинства Венчания. Развитие и укрепление этих способностей является постоянной задачей, а точнее процессом, осуществляемым на протяжении всей супружеской жизни в ответ на трудности совместной жизни и внешние стрессогенные воздействия, которые неизбежно появляются в новом обличии на протяжении всей жизни пары.

Устойчивость не следует отождествлять только с традиционным правильным выполнением семейных обязанностей мужем и женой, позволяющим им справляться с ожидаемыми проблемными ситуациями: рождением детей, поступлением их в школу, подростковыми кризисами, «выгоранием любви» и т. д. Поскольку предугадать все возможные внутренние и внешние стрессы брака невозможно (кто мог предвидеть пандемию, меньше чем за год изменившую церковную, культурную и экономическую жизнь), необходимо постоянное развитие и рост семейных способностей, позволяющих противостоять неизбежным будущим проблемам. Суммируя эти и другие определения, устойчивость можно определить как постоянно развивающуюся совместную способность пары преодолевать невзгоды (нападения врага)

с каждым разом все успешнее, усиливая свой духовный и психологический потенциал развития.

Концепция устойчивости предполагает, что семья с момента своего возникновения находится под воздействием целого спектра неблагоприятных и угрожающих факторов, как внутреннего (эгоцентризм, болезни, праздно-, шопо-, игро-, алко-, порно- зависимости), так и внешнего характера (потеря работы, насилие). Действие этих факторов неизбежно и очень сильно, что хорошо подтверждается наблюдаемыми фактами — познакомившиеся пары долгое время не могут, психологически не готовы, не осмеливаются оформить свой союз. Следует признать, что диагноз «блудное сожительство» не эффективен для развития отношений в таких парах, они нуждаются в духовной и консультационной поддержке их способности к росту отношений, чтобы через осознание текущих страхов, ограничений и угроз прочувствовать желание создания более зрелых отношений. Создание семьи из пары — это не одномоментный акт записи гражданского состояния, а процесс, сопровождающий пару на протяжении всей совместной жизни.

Наивно предполагать, что с момента заключения брака действие разрушающих факторов волшебным образом ослабнет, но оно скорее оно усилится. Результатом является рост числа разводов. Противостоять имеющимся на данный момент и открывающимся в будущем факторам риска способны пары, постоянно повышающие свой потенциал устойчивости.

Концепция современной семьи исходит из того, что семейная деятельности, включающая обеспечение духовного и физического здоровья, эмоциональное и культурное общение, воспитание и образование, интимно-личностное общение, быт и многое другое, должна направлять часть своих ресурсов на развитие духовной, социальной, психоэмоциональной и физической устойчивости.

По имеющимся исследованиям можно выделить ряд сфер семейной жизни, являющихся критичными для развития

потенциала устойчивости семейных пар. Каждая из этих сфер описывает ключевые задачи, необходимые для полноценного функционирования семьи, а уровень реализации данных задач позволяет говорить о позитивной (развивающей) или негативной (разрушающей) дезадаптации семьи в ответ на стрессовые факторы.

Ценностно-смысловая сфера. Отмечается, что данная сфера является стратегически определяющей для устойчивости семьи (Patterson, Garwick, 1994; Walsh, 1998). Эта сфера возникает внутри пары как совместно разделяемые и переживаемые ценности. Она включает: семейное мировоззрение; семейную идентичность; восприятие стрессоров, ресурсов и возможностей семьи в конкретных сложных ситуациях. Семейное мировоззрение обеспечивает связь семьи с Отцом, Церковью, культурной, этнической, родовой общностью и облегчает (или затрудняет) взаимодействие с социальной средой. На уровне социально-психологических связей важно видение семьи как части большего коллектива, например, прихода или школы; признание реалий, включая ограничения, а также соблюдения баланса семейных границ и открытости. Повышают семейную устойчивость вера в то, что опыт семьи имеет духовное значение; убеждение в том, что трудности способствуют росту; а также надежда, оптимизм, стойкость, согласованность (Walsh, 2012).

Семейная идентичность охватывает разделяемые парой «организующие принципы семейной жизни» (Anderson, Sabatelli, 2011, p. 12), которые вместе с семейным мировоззрением создают эмоционально-понятийное отношение к ситуациям стрессов и кризисов в паре. Эти принципы могут наследоваться от более ранних поколений и отражают ценности, нормы и практику действий, например, «мы помогаем родственникам, когда нужна помощь, и обращаемся к ним за помощью», «мы привержены культурным, семейным традициям и ритуалам».

Сфера семейного контроля включает вопросы денег, власти, границ допустимого поведения за пределами семьи и

в сетевом пространстве, авторитета, принятия решений, лидерства, распределения ролей и влияния на поведение: кто, на кого, в каких областях. Эта сфера важна для принятия решений в повседневной жизни семьи, и реагирования на стрессовые ситуации «здесь и сейчас». Данная сфера является источником большинства конфликтов в парах, что вызвано ее замалчиванием, а иногда и табуированием при знакомстве. Этнические или культурные принципы распределения контроля в современных семьях уже не работают, а упование на стихийное решение проблемы контроля ведет к накоплению противоречий в паре, нарастанию сначала холодных, а затем и горячих конфликтов.

Адаптированная сфера контроля в отличии от неадаптированной является и ни расслабляющей, и ни чрезмерно строгой, и включает в себя взаимно принимаемые правила поведения друг с другом, ограничения внешнего поведения, дневной временной ритм, недельный распорядок, где оба супруга принимают решения об организации жизни и распределения денежных ресурсов. Пары с ясным распределением сфер ответственности и понятной структурой власти своевременно находят эффективные решения в ответ на незнакомые ситуации и потенциальные угрозы.

Сфера жизнеобеспечения. Данная сфера включает внутренние действия пары, которые необходимы для поддержания уровня взаимных ожиданий в отношении жилья, питания, уровня гигиены, здоровья и других бытовых потребностей. «С милым и в шалаше рай», однако устойчивые пары ориентируются и признают нормальным тот уровень удовлетворения данных потребностей, который признается нормативным в их окружении. Пары должны быть готовы к неизбежным отличиям своего уровня быта от быта соседей и ориентироваться на свои ожидания и возможности. В тоже время устойчивость семьи предполагает соответствие уровня жизнеобеспечения основным требованиям признаваемыми нормативными в региональной субкультуре.

Эмоциональная сфера. Глубокое совместное эмоциональное сопереживание и самоощущение являются одной из важнейших потребностей, реализуемых в семье. Развитая эмоциональная сфера или климат пары включает как выражение эмоций и эмоциональную связь в отношениях друг с другом, так и способность к адекватному регулированию и социальному выражению эмоций вне семьи. Семейный климат определяется глубиной эмоциональных связей, стилем общения (поддерживающим, нападающим, защищающимся, обвиняющим), эмоциональной реактивностью, глубиной эмоциональной синусоиды.

Регулирование эмоций, точнее внутренние и внешние формы выражения эмоций является способностью, которая определяет «погоду в доме», и чтобы сделать свой дом притягательным друг для друга, задача пары овладеть этой способностью начиная с первых месяцев знакомства. Часто эти формы переносятся из прародительских семей с явной взаимной неконгруэнтностью, и тогда паре необходимо создать свой стиль выражения эмоций, однозначно понимаемый друг другом, а в дальнейшем и детьми, что очень важно для их эмоциональной социализации.

Интимно-сексуальная сфера. Одним из результатов «сексуальной революции» является негативная реакция и мужчин, и женщин на попытки регуляции интимной жизни в семье со стороны идеологии, государства, богословских доктрин. История церкви, особенно западной, наполнена различными регуляторными поучениями в сфере интимной супружеской жизни, которые при ближайшем рассмотрении мало имеют отношения к Вечности, но, как правило, создавались в ответ на сословную мораль, доминирующую в конкретную культурно-экономическую эпоху. Это хорошо понимал один из авторитетнейших петербургских священников, окормлявший многих батюшек, говоря им: «В постель не лезь!». Пара способна сама, руководствуясь своими представлениями, чувствами и совестью, выработать для себя приемлемый диапазон сексуального поведения и

распорядка, удовлетворяющий обоих. Принцип преодоления сексуального эгоцентризма был сформулирован очень емкими, но точными словами: «Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена» (1 Кор. 7:3), а также: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1 Кор. 7:5). Апостол признает, что в данной сфере сатана может представлять особую опасность для семейной устойчивости. К сожалению, большинство пар духовно не готовы к преодолению последствий прелюбодейного падения одного из супругов, которое становится причиной утраты целостности семьи.

Сфера правил и способов поведения при реагировании на семейные стрессы. Данная сфера отвечает за гибкое реагирование и выбор вариативности поведения в ответ как на внутренние, так и внешние стрессовые ситуации. Чувство семейной идентичности поддерживает создавшийся распорядок, структуру ролей и способы выбранного взаимодействия несмотря на незначительные неурядицы в семье, например. случайную потерю денег или одноразовые непредвиденные затраты, которые нарушаю баланс между привычными финансовыми издержками и текущими возможностями. Как правило, после вынужденных отклонений семья обычно восстанавливает привычный распорядок и стиль, возвращаясь к привычной динамике затрат.

Однако, несмотря на преимущества подобной стабильности по отношению к финансовым и временным трудозатратам в природе семейных отношений должен быть заложен потенциал изменений, в том числе и по отношению к приоритетам семейных потребностей. Такая пара не воспринимает потерю работы или трудоспособности одним из супругов как разлом семейной жизни, вызывающий по цепочке нагромождение других стрессов, но способна к гибкой положительной адаптации, и более того, воспринимает освободившееся время супруга как исключительно положи-

тельный ресурс, направленный не на «лежание на диване», а на совместное общение, воспитание детей, увеличение возможностей досуга, создание комфортной жилищной среды и многое другое. Тем самым создается новое адаптивное состояние, обладающее своей привлекательностью и ценностью (DeRuiter, 2019). После положительного принятия изменений такие пары показывают большую удовлетворенность совместной жизнью.

Таким образом, устойчивость семьи повышается, если она совмещает циклы относительной стабильности с изменениями, во время которых пара развивает и мобилизует свои уникальный опыт и компетентности. Характерным примером являются зрелые семьи, которые с большой радостью принимают рождение ребенка в период после 40 лет. Несмотря на то, что старшие дети уже выросли, профессиональная карьера наладилась, последующая стабильность воспринимается как угроза рутины жизни, тогда как рождение младенца мобилизует новый переосмысленный родительский потенциал.

Как уже отмечалось, каждая из этих сфер может функционировать в диапазоне от положительной адаптации до дезадаптации, и в целом показывает способность пары выполнять ключевые задачи, необходимые для полноценного функционирования семьи. Данные сферы интегрально создают портрет пары — ее семейные цели, структуру ответственности, содержание семейной деятельности и ее потенциал устойчивости при столкновении с внешними или внутренними стрессорами.

Хотя культурные и социальные различия могут влиять на то, как поддержание устойчивости будет выглядеть в каждой конкретной семье, специалисты определили перечень важнейших семейных убеждений, принципов семейной жизни и общения (Walsh, 2012).

Убеждения, способствующие росту устойчивости. Устойчивые пары в качестве приоритета своей близости рассматривают разделяемые **ценности и духовную жизнь,**

т. е. находят смысл и цель совместной жизни с чем-то помимо себя, своих детей и своих непосредственных проблем. Эти моральные и духовные ценности пары являются их источником силы. Сталкиваясь с кризисами и драмами многие семьи находят силы и руководство к действию благодаря укорененности в культурной и религиозной жизни. Другие находят моральную поддержку в глубокой связи с природой, музыкой или искусством. Видя себя частью чего-то большего, чем они сами, пары могут шире взглянуть на кризис, который они переживают, что может привести к обострению чувства цели в их жизни.

Устойчивые пары рассматривают кризис как **соборную и разделяемую проблему**, в отличие от взгляда, согласно которому «крутой, самостоятельный человек» отвечает за преодоление неприятностей в одиночку. В этих парах традиция выстраивания отношений очень важна. Они верят, что, объединившись друг с другом и другими значимыми для семьи людьми, они могут укрепить свой потенциал преодоления трудностей. Устойчивые семьи считают любые неприятности управляемыми и воспринимают их значение как способствующих росту и изменению на протяжении жизненного цикла семьи.

Устойчивые пары придерживаются **оптимистичного**, и одновременно, **реалистичного** взгляда на жизнь. Подтверждая сильные стороны и потенциал пары в разгар кризиса, они ободряют друг друга и укрепляют чувство уверенности «все можно преодолеть».Устойчивые семьи «овладевают искусством возможного», критически оценивая кризисную ситуацию и сосредотачивая усилия на том, чтобы максимально использовать доступные варианты. Это также подразумевает реалистичное принятие того, что находится вне контроля семьи.

Семейная организация и ресурсы устойчивых пар. Устойчивые пары имеют **гибкую структуру**, которую они могут менять в соответствии со своими потребностями и текущими проблемами, вместо того, чтобы придерживаться

жесткой схемы семейных ролей и правил. Это позволяет паре адаптироваться к изменениям, которые могут произойти в результате кризиса или невзгод. Устойчивые пары не стремятся к простому восстановлению старого после кризиса, не возвращаются к тому, что было до кризиса, но восстанавливаясь, а еще больше реорганизуются для преодоления будущих проблем.

Устойчивые пары знают, что они взаимозависимы и могут рассчитывать друг на друга во время кризиса. В то же время устойчивость в паре повышается, когда супруги уважают индивидуальные различия, обособленность и границы друг друга. Устойчивые семьи способны гибко и ситуативно создавать равновесие **взаимозависимости и индивидуальной обособленности**, чтобы реагировать на меняющиеся ситуации в семье.

Устойчивые семьи входят в **сеть людей** (семья, друзья, соседи) и коллективов, которые могут стать их «спасательным кругом» в трудные времена. Эта сеть предоставляет практическую помощь (информацию, конкретные услуги), эмоциональную поддержку и связь с большим сообществом. Устойчивые семьи могут распознать, когда они нуждаются в помощи, и использовать свои сети, чтобы получить необходимую социальную и экономическую помощь.

Общение в устойчивых парах. Устойчивые пары не играют в Санта-Барбару, но **говорят, что имеют в виду, и имеют в виду то, что говорят**. Прямое, ясное, конкретное, последовательное и честное общение без манипулятивных «чеховских подтекстов» помогает всем членам семьи понять кризис, с которым сталкивается семья, и побуждает их делиться своими чувствами и мнениями друг с другом. Такое общение создает основу для совместного принятия решений о том, как пара будет жить дальше перед лицом кризиса.

В устойчивых парах присутствует **атмосфера взаимного доверия, открытого выражения эмоций**, в них поощряется высказывание чувств, принято проявлять сочувствие и утешать друг друга. Устойчивые пары находят возможность

насладиться расслабляющим общением и приятными делами, которые помогают пережить стресс и создать передышку в трудных ситуациях.

Устойчивые пары совместно выявляют проблемы и доступные варианты их решения. Идеи каждого уважают и ценят, и творческий мозговой штурм открывает новые горизонты ситуации. Пары сосредоточены на достижимых целях и конкретных шагах, которые можно предпринять для их достижения. Семьи учатся достигать свои цели и извлекать уроки из того, что не работает, благодаря чему приобретается **проактивная готовность** к будущим трудностям.

Принципы устойчивости семейной пары просты для понимания, но трудны для выполнения в повседневной жизни. Главная трудность основывается на наивной вере молодой пары, что те иные невзгоды «нас не коснуться» и что «с нами этого не случится». Устойчивость семьи — это динамический процесс со множеством связанных факторов, которые могут меняться на протяжении всей жизни пары.

Семейная устойчивость в расширенных межпоколенных семьях основана на традициях и опыте успешного преодоления факторов семейного стресса. В отношении пар, для которых прародительский опыт не является релевантным, которые настроены критически к духовным и моральным плодам своих родителей, необходимо исследование и обсуждение успешного опыта устойчивости в группах Родительских клубов на приходах или в семейных консультациях.

Литература

De Ruiter N. P., van der Gaag M. A. E., Jeronimus B. F., Kunnen E. S. What we can gain from a dynamic systems approach to psychosocial development in adolescence. In book: Psychosocial Development in Adolescence: Insights from the Dynamic Systems Approach. Editors: Kunnen, E. S., de Ruiter, N. M. P., Jeronimus, B. F., van der Gaag, M. A. London: Routledge Psychology, 2019.

Henry C. S., Morris A. S., Harrist A. W. Family resilience: Moving into the third wave // Family Relations. 2015, 64 (1), 22–43.

Walsh F. Strengthening Family Resilience (Second Edition). New York: The Guilford Press, 2006.

Walsh F. Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), Normal family processes: Growing diversity and complexity. 4th ed.. New York: Guilford, 2012.