

**Информация
для супружеских и других
сложившихся пар (18+)**

ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС?

**ЧТО ТАКОЕ СЕМЕЙНЫЙ
(супружеский) КРИЗИС?**

**НОРМАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ
И ПОЯСНЕНИЯ**

Автор статьи – Елена Нечаева,
практикующий психоаналитик

Январь, 2020

ВВЕДЕНИЕ

«Он едва самого меня не свел с ума, доказывая мне, что меня нету!»

М.А.Булгаков, «Мастер и Маргарита»

Так уж принято в нашей культуре – слово «кризис» мы воспринимаем или негативно или резко-негативно: «Кризис – это точно какой-то кошмар, который ничего хорошего не предполагает».

Кризис может восприниматься, как «напасть» или болезнь, которая отрицается.

Как показывает практика, мы негативно реагируем совсем не на то, что кроется (на самом деле) под этим словом, а на само слово и наши фантазии по поводу самого слова «кризис».

Или так: «Кризис может быть у кого-то другого, но точно не у меня» и тут же прибавляется традиционное «Я сам справлюсь!»*

* Про «Сам справлюсь» уже не раз сообщала в своих статьях – никакой психолог не будет делать и жить «вместо вас», то есть хоть при поддержке психолога, хоть без нее – никакого «не сам» не существует в природе.

Такая история очень заметна у тридцатилетних, например. И история эта уже переросла в некие профессиональные шутки и байки.

Почти каждый практикующий специалист, если он не работает лишь по какой-то «узкой» специализации,

скажет, что от 60% до 90% его клиентов находятся в возрасте около 30-ти лет. При этом очень и очень редкий клиент примет и воспримет выражение «кризис тридцатилетия».

Когда в нашей культуре принято обращаться к психологу?

Не для «профилактики», не для удовольствия и не для интереса к самому себе, а когда «припрёт так, что мама, не горюй!».

Что это, если не кризис и именно в том самом «страшном» понимании? Ведь, если «припёрло», то это и есть кризис.

Такое восприятие известно многим коллегам.

Например, если на первой же консультации клиент выдаёт полный перечень признаков возрастного кризиса тридцатилетия («как по учебнику»), то само словосочетание «возрастной кризис» и «кризис тридцатилетия» я чаще вообще не произношу вслух.

Примерно так...

Клиент перечисляет признаки кризиса 30-летия:

– Э-э, батенька! Да у вас возрастной кризис 30-летия!

– Нет-нет! Кризиса-то у меня как раз нет! У меня вот это... (перечисляет признаки кризиса 30-летия).

Ну, не хочет человек, чтобы его некие «симптомы» как-то классифицировали и называли «своим словом», ну и не надо, никто не неволит. «Симптомы» все равно никуда не денутся, хоть называй их «кризисом», хоть не называй.

Одновременно с этим мы понимаем «силой мозга», что:

– ничего не длится вечно, в том числе никакой кризис не может быть бесконечным;

– что все кризисы, коих было великое множество, человечество пережило, а в ином случае – мы давно все вымерли бы.

При этом очень немногие, если не сказать, что никто (пока) не понимает, что кризис – это великая польза.

Для начала обозначающая, что «пациент скорее жив, чем мёртв».

ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС В ОБЩЕМ СМЫСЛЕ?

ЭТО, КОГДА «КАК РАНЬШЕ – УЖЕ НЕ БУДЕТ».

ЧЕЛОВЕК-СИСТЕМА, СЕМЬЯ-СИСТЕМА

Человек, находящийся в кризисе (на то он и кризис) чувствует и понимает примерно так:

«Как раньше уже не будет и поэтому не будет больше вообще ничего» (спойлер – а это не так, совсем не так).

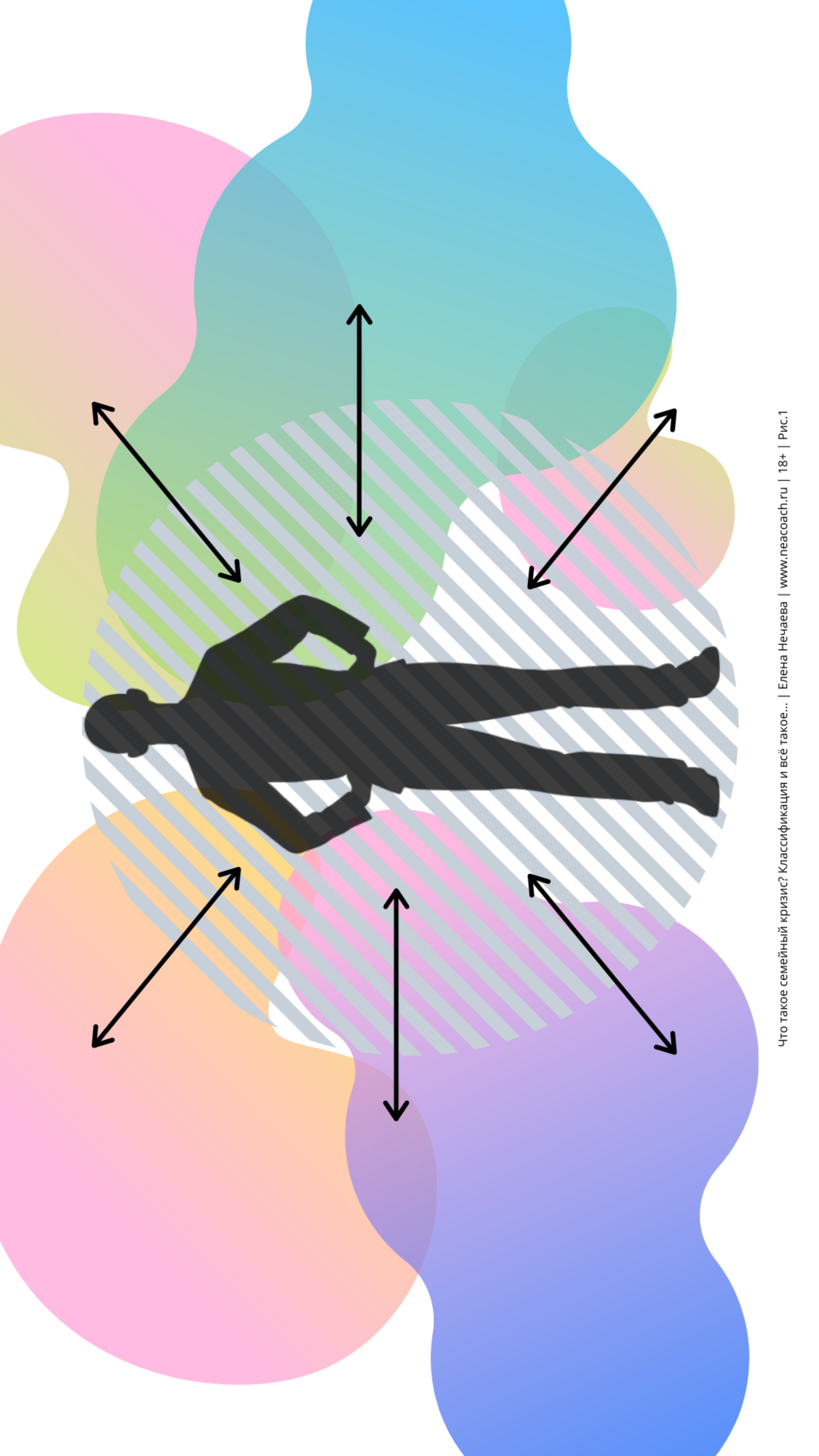
Человек (одна единица) – это открыто-закрытая или закрыто-открытая система.

У него что-то есть Внутри, у него что-то есть Снаружи, для чего-то от закрыт из Вне, для чего-то открыт из Вне и так далее.

Сложная система...

Примерно так, как на рисунке 1.

{Далее, пожалуйста, поверните экран вашего мобильного устройства, чтобы рассмотреть рисунок}



А теперь представим, что таких непростых систем несколько, то есть представим Семью.

И получаем несколько сложных систем, которые объединены по каким-либо причинам и каким-либо признакам в одну общую систему.

Мало того, что внутри этой семейной системы находится несколько систем (членов семьи), но и сама Семья, как Система, не является полностью Открытой или полностью Закрытой.

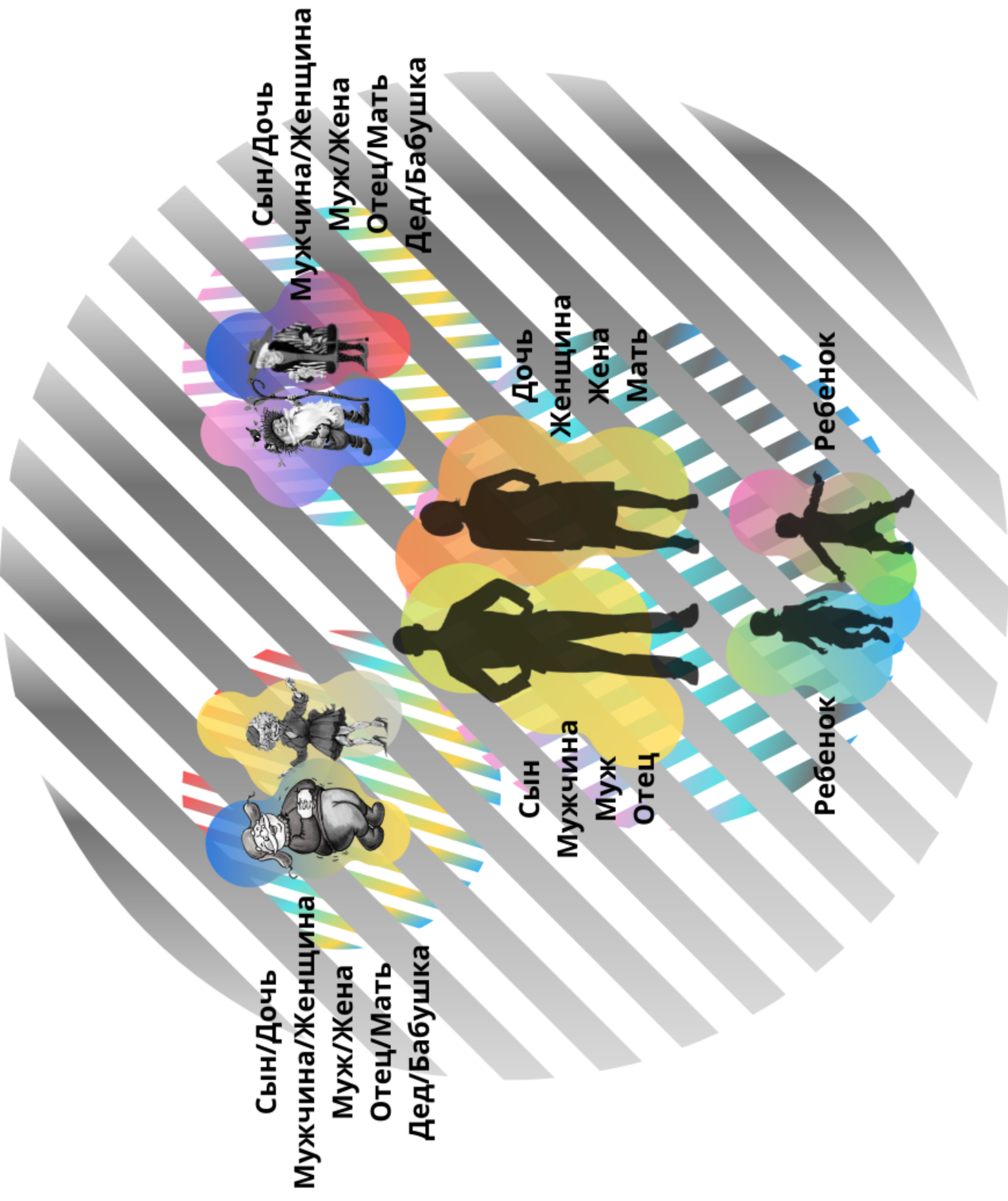
Семья и члены семьи соотносятся с внешним миром. Члены семьи соотносятся друг с другом.

Каждый из членов семьи соотносится с внешним (относительно семьи) миром и с внешним (относительно самого себя) миром.

И так далее...

Примерно так, как на рисунке 2.

{Далее, пожалуйста, поверните экран вашего мобильного устройства, чтобы рассмотреть рисунок}



На рисунке не стала добавлять стрелочки, символизирующие все возможные соотношения между членами семьи, так как стрелочек было бы настолько много, что на рисунке были бы видны только десятки стрелочек.

Также обозначила еще и то, что можно назвать разными функциями (не только «бабушка», бабушка она только для внуков, она еще и дочь своих родителей и т.п.).

Как видите на рисунке, в верхней части, там, где бабушки и дедушки, опыта и функций сильно по-больше (отгадайте, чьи интроекты «победят» при случае, но об этом далее).

Далеко не все семьи несчастны изначально и навсегда, мы это понимаем.

Кризис может проживаться условно тяжелее, если «когда-то было очень хорошо, а становится плохо».

Нередко счастливая или «просто нормальная» («достаточно хорошая») семья хочет, свою «нормальность» и «счастливость» как бы «законсервировать»:

«Вот сейчас всем нам очень хорошо, пусть так и будет навеки вечные, навсегда. Ведь не может быть иначе, если всем нам сейчас настолько хорошо и всё в порядке!».

Но то-то и «оно», что семья – система динамическая и «заморозить» её (зафиксировать) в любом состоянии невозможно в принципе, даже в самом благоприятном состоянии.

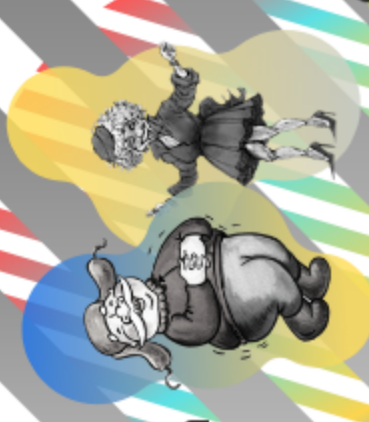
Поэтому попытки некоторых членов семьи (под девизом «Лучшее — враг хорошего») ни в коем случае не менять ничего, «чтобы не стало хуже» не могут увенчаться успехом (это примерно так же, как «построить коммунизм в одной стране, изолированной от мира»).

Мало того, семья не может «стоять на месте», хотя бы по формальным признакам «время идёт» и «всё течет, всё изменяется».

Семья живет и функционирует не только в пространстве, но и во времени. Примерно так, как на рисунке 3.

{Далее, пожалуйста, поверните экран вашего мобильного устройства, чтобы рассмотреть рисунок}

Сын/Дочь
Мужчина/Женщина
Муж/Жена
Отец/Мать
Дед/Бабушка



Сын/Дочь
Мужчина/Женщина
Муж/Жена
Отец/Мать
Дед/Бабушка



Сын
Мужчина
Муж
Отец



Дочь
Женщина
Жена
Мать



Ребенок



Ребенок



ВРЕМЯ

На рисунке внизу: допустим, это волны, олицетворяющие путешествие всей семьи по реке жизни, а река жизни течет по времени (стрелочка).

Разумеется, когда у кого-то из членов семьи что-то случается, например, некий кризис или не кризис (не существенно; «случиться» может, например, и взросление ребенка, который пошёл в школу и подобное, любое), это не может не сказаться и не отразиться на других членах семьи, на всей семье и не может вообще «никак не отразиться».

Можно ли сказать, что уход ребенка в школу – это семейный кризис? Можно. Потому, что (читаем выше) «как раньше – уже не будет».

Можно ли назвать семейным кризисом вход ребенка в подростковый период и рождение второго ребенка? Можно. Так, как раньше, уже не будет.

Будет по-другому.

Как видим, далеко не всегда кризис – это «ужас-ужас».

«Ужас» – это, например, естественный уход (смерть) бабушки или дедушки, которые являются мамой или папой для родителей детей.

У кого есть такой опыт и тот, кто пережил процесс горевания «по полной» и «правильной» программе, тот знает, что и этот кризис не может быть вечным.

Наверное, для многих это новость, но обращаться к представителю помогающей профессии можно и нужно совсем не только по тем кризисам, которые «ужас» и «ужас-ужас».

О том, что ребенок впервые пошел в школу стоит побеседовать хотя бы ради самой беседы, то есть стоит «проговорить» происходящее, которое не является катастрофой.

И вот почему...

Очень нередко во время кризисов, которые на первый и второй взгляд вообще не являются кризисами (ребенок пошел в школу, например, родился второй ребенок и так далее) между супругами начинают проявляться некие «анонсы» последующих, уже более серьезных кризисов и, одновременно, проявляются «симптомы (уже) накопившегося».

При этом родители настолько заняты условно-формальной стороной («ребенок пошел в школу, будем заниматься его подготовкой, всякими бумагами и документами и т.п.»), что не замечают и не могут заметить (осознать), что в этом формальном процессе начинают «по-тихому» выговаривать друг другу застарелые обиды, некие претензии, которые так и остались «в молчании» и прочее.

Можно сравнить с айсбергом, который, как известно, из воды виден только на свою очень малую и меньшую часть.

То есть во время «позитивного кризиса» этот самый айсберг будто чуть-чуть «подпрыгивает из воды», но родители этого могут не замечать, так как очень заняты формальностью процесса.

Прямой и упрощенный пример. Ремонт в квартире – это кризис? Да (как раньше уже не будет).

Этот кризис является позитивным? Безусловно, обновление своего дома – это очень позитивная и полезная история.

Долго копили деньги или взяли кредит «под ремонт». Воодушевленно рисовали проект, возможно, даже нарисовали совместно. Начали составлять смету и даже составили. Начали ремонт и... развелись.

Почему?

Потому, что и позитивный кризис одновременно и провоцирует, и даёт возможность пресловутому айсбергу показаться в полный (или не в полный) рост.

Ситуация в кризисе характерна не только анонсом «как раньше уже не будет», но и бессознательным желанием участников кризиса «срочно сделать так, как раньше».

Это естественный процесс и глубоко знакомое желание – убежать от опасности.

Допустим, мы пошли за мамонтом.

Это позитивно, так как мамонт – это еда. Поймаем мамонта, поедим, будем жить. Но мамонт не захотел ловиться и побежал в нашу сторону с нехорошими намерениями.

Что делать? Правильно – бежать.

Тут ведь как... или сейчас убежишь от опасности и будет второй шанс поймать другого мамонта, или помрешь под мамонтовыми волосатыми ногами, и шанса «поймать другого мамонта уже точно не будет.

Вернемся от семьи мамонтов к семье человеческой.

У нас, у людей всё значительно сложнее, чем у мамонтов (поскольку они вымерли, то возразить не смогут).

В момент кризиса мы «начинаем догадываться», что «что-то меняется» и похоже, что меняется либо на длительное время, либо навсегда.

И тут пред нашими очами тот самый мамонт и «всплывает», но просто убежать от мамонта мы не можем (его, мамонта, собственно, и нет в наличии), мы, люди, делаем иначе – мы уходим в регресс.

В тот самый, классический регресс, по Зигмунду нашему Фрейду и прочим его соратникам и продолжателям.

Иногда это называют «впасть в детство» и «седина в бороду, бес в ребро», но это такой, скажем так, комичный вариант...

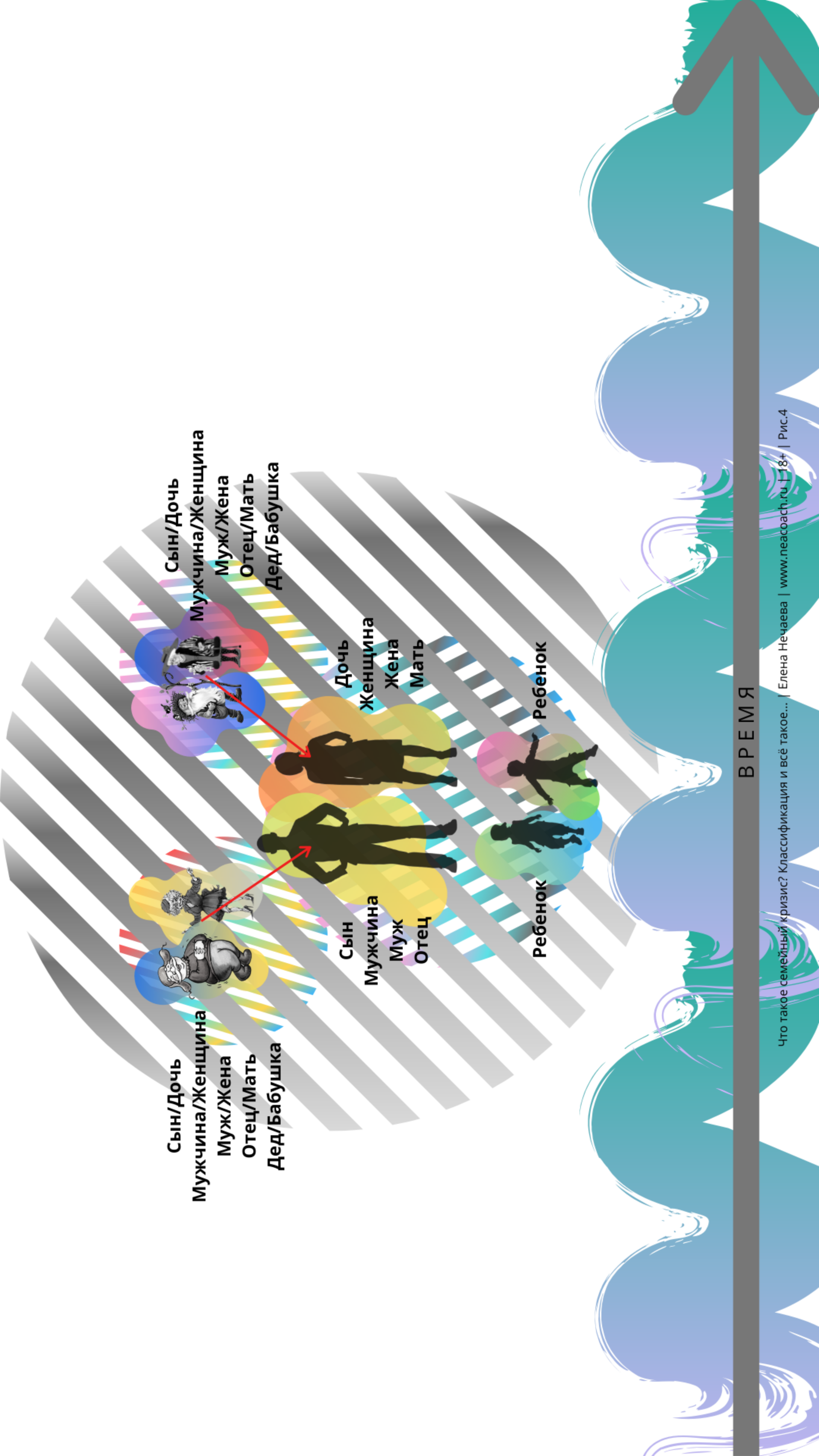
Вроде: испугался мужчина образующейся лысины на голове, объявил, что он еще «ого-го и хоть куда», бросил старую жену, взял жену по-новее, переоделся в кожаную одежду, купил мотоцикл, уволился с работы и поехал по миру бомжевать (зачеркнуто) молодость искать (шутка)...

Не из каждой семьи, и далеко не каждый член семьи намерен и может уехать от семейного кризиса на мотоцикле (как убежать от мамонта), он просто хочет «сделать, как было раньше». Потому, что впереди – **Неподконтрольная Неизвестность.**

В семейных отношениях, а участники семьи – это живые люди, такое бегство (часто) происходит в направлении Хорошо Знакомого, то есть – в историю отношений своих родителей (поэтому выше и написала про интроекты). Это и есть – регресс.

В этот-то момент вертикаль и падает на горизонталь с треском и грохотом. Примерно, как на рисунке 4 (красные стрелочки).

{Далее, пожалуйста, поверните экран вашего мобильного устройства, чтобы рассмотреть рисунок}



То есть отношения по вертикали (между мужем-женой и их родителями) «всплывают» в отношениях по горизонтали (между мужем и женой).

Что делает ребенок, который хочет что-то сделать, но у него еще нет опыта делания?

Допустим, поймать рыбу удочкой самостоятельно или испечь торт самостоятельно.

Он делает «как папа» или «как мама».

То есть пользуется тем опытом, который у него «перед глазами», просто за неимением иного опыта.

Происходит неосознанный и бесконтрольный регресс «в детство», точнее активируются родительские интроекты, паттерны, их «поведение» во время их семейных кризисов, многое другое «из того времени» и опыта, который в свое время наблюдал ребенок и в которых ребенок (тот, который сейчас чей-то муж или чья-то жена) участвовал, как член семьи.

Находясь в кризисе и регрессе супруги могут неосознанно повторять опыт родителей, точно так же, как они повторяли «как мама» и «как папа» при ловле рыбы или готовке торта (например).

И начинается история, которая известна человечеству из шекспировского описания жизни Монтекки и Капулетти.

Иногда это происходит абсолютно явно и по прямой – родители супругов вмешиваются, заступаются, защищают, нападают, причиняют добро своему чаду, бьются не на жизнь, но насмерть за счастье молодой (или уже немолодой) семьи (или наоборот, только «за» развод).

Но иногда или чаще такая битва происходит в скрытой форме.

Никаких родителей супругов и рядом нет, а сценарии – такие же (роли Монтекки и Капулетти исполняют не реальные родители, а их интроекты и паттерны).

Такова сила «непролеченных» интроектов....

Ну, да ладно, это длинная история.

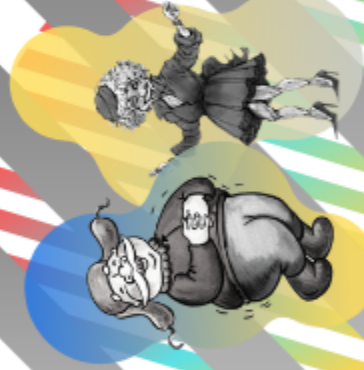
Вернемся к кризисам.

Какие бывают кризисы, и когда они могут проявиться в семье?

Смотрим рисунок 6.

{Далее, пожалуйста, поверните экран вашего мобильного устройства, чтобы рассмотреть рисунок}

Сын/Дочь
Мужчина/Женщина
Муж/Жена
Отец/Мать
Дед/Бабушка



Сын/Дочь
Мужчина/Женщина
Муж/Жена
Отец/Мать
Дед/Бабушка

Сын
Мужчина
Муж
Отец



Дочь
Женщина
Жена
Мать



Ребенок



Ребенок



"Бытовой"
или
"детский"

1-Й ГОД

"Скрытый" или
"депрессивный"

3-4-Й ГОД

"Неоправдан-
шиеся
ожидания"

7-8-Й ГОД

"Комплексный"

10-Й ГОД

"Свои возрастные кризисы
и "опустевшее гнездо"

16-18-Й ГОД 24-26-Й ГОД

Рисунка 5-го нет, опечатка на слайдах. Те, кто любит размышлять, подумайте, а что могло бы быть на 5-м рисунке?

Эти кризисы называют «нормативными», то есть кризисами «по плану», которых не бывает лишь в «мёртвой» нединамической системе.

Примечание: днем рождения семьи считаем момент, когда мужчина и женщина стали жить совместно («съехались»), то есть не с момента регистрации брака.

Кризис 1-го года...

...чаще, но не всегда, носит «бытовую» подоплёку. Это, когда оказывается, что посуда сама себя не помоеет.

Сугубо философски можно утвердить, что после 1-го года расстанутся те, кто «и не должен был быть вместе».

Иногда говорю знакомым, у которых 18-летний ребенок «собрался жениться»: «Раньше сядет – раньше выйдет, зато опыт получит. Не переживайте, просто ваш мальчик вырос».

После 1-го года расстанутся и те, кто пришел «поиграть в брак» («потренироваться»), что не есть плохо.

А также те, для кого совместное проживание становится неким завершающим этапом подростковой самоидентификации («А что будет, если я поживу без родителей, да еще с кем-то, как муж и жена?»).

В этом случае цели «создать семью» не было изначально, была цель «убежать от родителей и завершить процесс взросления».

Искомое достигается примерно за год, и игрушечная семья распадается без особых последствий для обоих (конечно, некие последствия и травмы могут быть, но на молодых они «быстрее заживают», если, конечно, ими заниматься, а не пускать на самотек).

Иногда всю эту историю называют «детский брак», который «быстро начался и так же быстро закончился».

Соответственно, если супруги смогли пережить этот кризис и остались вместе, то можем предполагать, что «детство» у них точно кончилось.

Кризис на 3-4 году...

...иногда называют «скрытым», «вялотекущим» или «депрессивным».

Ребенок уже чуть подросток, оба супруга начинают смутно предполагать, что не все ожидания оправдываются, они уже знакомы с «оборотными» сторонами друг друга, уже начинают накапливаться некие проблемы.

Всё «устоялось» и, вроде бы «всё хорошо», но что-то не хорошо, а что конкретно – пока не ясно.

Если уместен совет, то он как раз именно про этот кризис: именно на 3-4 году и стоит посетить семейного терапевта «для профилактики».

На мой взгляд, именно этот кризис, если его не прожить именно как кризис, закладывает мощную «бомбу замедленного действия», которая непременно «взорвется».

Из-за «вялости» этого кризиса супруги именно «кризисным» этот период и не видят, и не ощущают.

Если вернуться к образу с айсбергом, то в этом кризисе супруги начинают предполагать, что у айсберга есть мощная и крупная подводная часть, но пока не видят прямой опасности от этой скрытой и неочевидной части.

Кризис 7-8-го года...

...здесь, как правило, «всплывает» то, что было скрыто на 3-4 году.

Потому, что уже «стало можно» высказывать претензии вслух.

Общаться друг с другом супруги уже хорошо научились, знают «все трещинки», знают – как манипулировать друг другом, и им уже можно «не скромничать».

На 7-8-м году уже достаточно ясно – что «сбылось», а что нет, какие ожидания от брака отказались провальными, а какие еще можно и хочется спасти.

К тому же, в этот период ребенок идет в школу, привычный ритм и образ жизни семьи меняется.

Кризис 10-ти лет...

В этот период у кого-то из супругов может случиться и свой собственный возрастной или другой кризис.

К тому, что уже накопилось за десятилетие прибавляются и возможные опасения за собственное будущее, за будущее семьи.

Подводятся некие итоги, случаются некие сравнения «было-стало».

Супруги могут уже выйти из состояния первичного слияния друг с другом, обнаружив, что Другой человек – это и есть Другой человек.

То есть кончились истории про «мою вторую половинку» и про некое Единое (супружеское) Целое, у которого, к слову, вовсе не четыре руки, не четыре ноги, не две головы, а две руки, две ноги и одна голова (на двоих).

В этот период супруги могут даже «пожить отдельно», чтобы посмотреть на всё со стороны, так как изнутри уже ничего не видно и мало понятно.

Возможно, это самый тяжелый из нормативных кризисов, так как именно на этот период приходится большое количество разводов.

Кризисы 16-18 лет и 24-26 лет...

...отчасти схожи. Чаще это кризис «опустошенного гнезда».

Ребенок/дети уехали учиться, завели свои семьи, родительский дом пустеет, и тут родители обнаруживают, что их «ничего не связывает».

Ребенок/дети вырос/ли и покинул/ли отчий дом: «Было громко и шумно, стало тихо и холодно».

Мать и отец давно забыли, что они не только «мать и отец», но и «женщина и мужчина» и «жена и муж».

К этому моменту может подоспеть и классический кризис среднего возраста у кого-то из супругов или у обоих супругов.

Семейные кризисы (между супругами) случаются и на более поздних сроках жизни семьи, но, на мой взгляд, они находятся уже вне компетенции семейных терапевтов и семейных психологов, но находятся в ведении детей, внуков, правнуков, других близких и неких «высших сил».

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ, ПОДЫТОЖИМ...

I. Событие – это Изменение Состояния.

До События Состояние было одним, после События Состояние стало Другим.

Если Состояние изменилось, значит Событие произошло.

Соответственно, если Событие произошло, то и Состояние неизбежно меняется. Кризис можно назвать Событием, так как наше Состояние до кризиса и после кризиса – это разные Состояния.

К сожалению (или к счастью), иногда или часто мы обнаруживаем лишь изменение Состояния, пропуская (не замечая) самого События (кризиса).

То есть узнаём о Событии/Кризисе только лишь по неким симптомам, уже пост-фактум.

А это не всегда полезно, поэтому «кризисное событие» лучше бы не пропускать, а все-таки участвовать в нем, так как оно – часть нашей жизни, часть нас самих, при этом неотъемлемая и нормативная часть.

Поэтому не стоит пугаться и/или отрицать ни само слово «кризис» и само кризисное событие.

II. Корректно назвать Кризисом любое событие, которое предполагает и влечёт за собой «как раньше – уже не будет».

Кризис – это далеко не всегда Нечто Катастрофическое. Кризисы могут происходить (и происходят), как на негативном фоне (смерть, болезнь, подобное), так и на позитивном фоне (рождение ребенка, покупка квартиры и подобное).

Стоит иметь ввиду, что кризис на позитивном фоне также может иметь некоторые негативные последствия, именно из-за того, что мы не воспринимаем позитивное событие кризисным.

Не стоит воспринимать кризис в качестве признака умирания: «Как раньше уже не будет и поэтому не будет больше вообще ничего».

Характерными признаками кризиса и/или «пропуска События» могут быть:

- ярко проявляемое желание «вернуть, как было раньше»;
- какие-либо регрессивные процессы;
- одержимость «традиционным» (паническая боязнь перемен);
- другое.

Эти признаки в равной степени относятся, как к человеку, так и к семье, так как и то и другое – живые, динамические, подвижные системы.

Уважаемые читатели статьи, приглашаю вас на свой основной сайт, на котором есть не только множество других статей на разные темы, но и вся информация об индивидуальных и других консультациях, в том числе – о консультациях пар, а также Анкеты-Заявки на консультации.

Обращаю внимание:

– первая консультация (первичное собеседование) проводится обязательно и бесплатно;

– ваша геолокация не имеет значения, так как мы можем работать дистанционно (skype).

До возможной встречи!

С уважением,

Елена

КОНТАКТЫ

www.necoach.ru

skype - nechaevacoach

nechaevacoach@mail.ru