

## ГРАНИЦЫ КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

*В.И. СЛЕПКОВА, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой прикладной психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка ©*

В статье обсуждается возможность выделения интегративных показателей психического здоровья семьи. В качестве одного из таких критериев рассматривается понятие «граница», выделяются виды семейных границ, характеристики их состояний. Анализируются основные теоретические подходы к пониманию сущности здоровых семейных отношений, на основании чего делается вывод о том, что состояние семейных границ адекватным образом представляет качество семейного взаимодействия, независимо от используемого языка в психологических теориях.

*Ключевые слова:* психическое здоровье семьи, внутренние границы семьи, внешние границы семьи, состояние семейных границ, психологические теории семьи.

Термин «**психическое здоровье**» традиционно используется в психологической науке и практике для характеристики состояния психики человека как интегративный показатель благополучия (полноценности) ее функционирования. В рамках семейной психологии и семейной психотерапии при описании качества функционирования семьи употребляются такие понятия, как семейное благополучие – неблагополучие, функциональная – дисфункциональная, здоровая – нездоровая, нормальная – ненормальная, конфликтная, проблемная и тому подобная семья. При этом причины семейного благополучия – неблагополучия по-разному объясняются в зависимости от концептуального подхода к семье. Так, психодинамические теории видят причины нездоровых семейных отношений в прошлом (детском) опыте супругов, определяемым, прежде всего, характером детско-родительских отношений.

Низкий уровень личностной дифференциации супругов, недифференцированность их межличностных отношений, по мнению М. Боуэна [1; 2], находят свое выражение в супружеских конфликтах, нарушении деятельности одного из супругов, в инфантилизации детей, в эмоциональном разрыве поколений.

Представители бихевиористического направления в семейной психологии считают, что неадекватные способы подкрепления поведения, используемые супругами и родителями приводят к семейным дисфункциям. Рационально-эмотивный подход к семье возникновение эмоциональных стрессов относит на счет иррациональных суждений, «ошибок» мышления членов семьи. Личностная незрелость супругов

рассматривается в гуманистической психологии в качестве препятствия к построению открытых, доверительных отношений между ними, мешает росту супружеских отношений, развитию аутентичности и конгруэнтности взрослых и детей.

Сторонники системного подхода к семье (несмотря на своеобразие отдельных направлений внутри него) объясняют семейные дисфункции нарушениями семейной структуры, которые возникают как результат сложившихся стереотипов взаимодействия внутри семьи, а также отношений семьи с непосредственным социальным окружением.

По нашему мнению, при всех различиях в понимании причин семейного неблагополучия феноменология психического здоровья – нездоровья может быть представлена в рамках интегративной модели через характеристики паттернов семейного взаимодействия. В данной статье вниманию читателей *предлагается анализ одного из параметров семейной структуры*. Речь пойдет о **границах семьи** – параметре, введенном в семейную психотерапию основателем системной структурной модели семьи С. Минухиным [4].

**Границы** – это эмоциональные барьеры, которые охраняют и поддерживают целостность и автономность членов семьи, subsystem в семье и семьи в целом. Они возникают в процессе функционирования семьи как результат осознаваемых и неосознаваемых правил взаимодействия между всеми ее членами. Границы выполняют как дифференцирующую, так и связующую функции. Очерчивая пространства (личностное, subsystem, семьи в целом), в то же время они

определяют паттерны интерперсональных, внутрисемейных контактов, а также взаимодействие семьи с непосредственным социальным окружением. Состояние границ характеризует степень дифференциации, эмоциональной автономности взрослых и детей в семье, способность к интеграциям, диалогу внутри (и вне) семьи, в связи с семьей. Здоровые границы одновременно выполняют функцию «размежевания» и «контактную» функцию.

Существуют *интерперсональные* границы, границы *между подсистемами* и *внешние* границы семьи.

**Интерперсональные** границы, создавая пространство для личностного функционирования, личностной автономии и личностного роста, подчеркивая и охраняя личностную уникальность и неповторимость, создают основу для признания семьей прав взрослых и детей быть самими собой, принятия различий между членами семьи. Межличностные границы в здоровой семье не разрывают контакты между ее членами. Нормальное состояние интерперсональных границ помогает формировать чувство идентичности у каждого члена семьи, балансирующее с чувством принадлежности к подсистеме и к семье в целом.

В нуклеарной семье кроме индивидуальной подсистемы существуют, по крайней мере, еще три подсистемы: супружеская, родительская и детская. Имеются еще подсистемы прародителей мужа и жены, наличие которых делает семью расширенной. В то же время эти подсистемы могут существовать как самостоятельные семейные образования. Основатель структурной семейной психотерапии С. Минухин использует термин А. Кестлера «*холон*» для обозначения семейных образований, являющихся одновременно целым и частью целого («холон» от греческого «холос» (целое), к которому присоединяется суффикс «он», означающий частицу или часть).

Таким образом, можно говорить о холоне – индивидуальном, супружеском, родительском, детском, холоне прародительской, расширенной семьи. Любой из названных холонов представляет одновременно и целое и часть, оба эти аспекта равнозначны, не устраняют друг друга и не вступают друг с другом в конфликт. При этом холон обнаруживает одновременно стремление к конкуренции (как целое – за свою территорию, автономность) и стремление к интеграции (как часть целого для самосохранения).

Функции каждого холона и правила взаимодействия внутри него своеобразны. К тому

же муж и жена принадлежат и функционируют в рамках двух подсистем: супружеской и родительской. Способность в реальной жизни осознанно различать роли супружеские от родительских, предоставлять детской подсистеме адекватную возрасту детей степень автономности и поддержки, свидетельствует о здоровом состоянии **границ между подсистемами семьи**.

**Внешние границы** – границы между семьей и непосредственным социальным окружением. Они проявляются в том, как семья ведет себя с внешним окружением: родственниками, друзьями, коллегами, врачами, воспитателями и учителями детей. В случае, если внешняя граница не выстроена, размыта, то семья, как психологическая целостность, не существует. Если граница слишком жесткая, то скудный эмоциональный, информационный обмен между семьей и социальным окружением приводит к накоплению негативных эмоциональных переживаний, напряжению во внутрисемейном взаимодействии. Здоровые *внешние границы* защищают целостность семьи, охраняют ее автономность, одновременно позволяют семье выстраивать контакты с непосредственным социальным окружением.

Согласно структурному подходу С. Минухина, **границы** как паттерны общения **существуют в диапазоне от запутанных (хрупких) до разобщенных (жестких)**. Запутанные границы слабо разделяют семейные холоны, разобщенные – ригидно размежевывают их.

При *запутанном состоянии* – границы хрупкие, слабые, легко поддающиеся нарушению. Они не справляются со своей дифференцирующей функцией. В семье с неясными, нечеткими границами существуют симбиотические отношения, отношения зависимости, превалирует стремление членов семьи к слиянию. Возникающие нарушения личностного пространства как в физическом, так и в психологическом плане, являются обычным делом. Личностная автономия членов семьи нарушается в пользу необходимости принадлежать подсистеме, семье в целом. Диапазон допустимых мыслей, чувств, высказываний, действий в такой семье достаточно узок. Один человек навязывает другим, каким образом думать, как поступать, дает советы, о чем говорить, что чувствовать. Любые отклонения от продиктованных норм осуждаются и подлежат наказанию. Естественно, что выход за пределы установленных правил сопровождается у «нарушителя» чувством вины, а у «оккупанта» – чувством обиды, злости,

агрессии. Интрапсихической основой запутанности границ является тревога, недоверие к другому, желание контролировать и подчинять.

В тех семьях, где существуют **разобщенные** границы, люди отчуждены, эмоциональные контакты между ними нарушены, доминирует дифференцирующая функция границ. В таких семьях не принято делиться мыслями, чувствами, поддерживать друг друга. В таком случае в динамике семейного взаимодействия энергия конкуренции оказывается сильнее энергии интеграции, центробежные силы превалируют над центростремительными: члены семьи семейному общению предпочитают друзей, хобби, алкоголь. В такой семье неуютно, люди не доверяют друг другу.

Информативным показателем состояния границ в семье является их **гибкость**, понимаемая как способность меняться в зависимости от конкретных ситуаций, возникающих на жизненном пути. Важно подчеркнуть, что в семье чаще всего складываются **смешанные границы**. Это означает, что между одними ее членами могут быть вполне здоровые границы, а в отношении с другими – запутанные или разобщенные. Так, например, супруги могут находиться в контакте друг с другом, уважать автономность другого, но при этом считать своим долгом держать детей под постоянным контролем, поддерживать их советами, ограничивать их свободу независимо от возраста и ситуации.

Нарушение границ между поколениями приводит к формированию **межпоколенных коалиций** с нарушением и пересечением пространства двух или нескольких холонов. А.В. Черников описывает наиболее типичные варианты межпоколенных коалиций:

• коалиция одного из родителей с ребенком против другого родителя;

• один из прародителей образует коалицию с внуком против одного или обоих родителей;

• коалиция одного из родителей с любимым ребенком, при этом с другим ребенком (или другими детьми) устанавливается жесткая граница;

• коалиция прародителей со своим ребенком против его (ее) супруга (супруги) [7].

**Коалиции** могут быть **явными и скрытыми**. В случае скрытых коалиций нарушение границ в семье, возникновение «секретов» и «сговоров» может не осознаваться или сознательно утаиваться. Однако, их существование патологизирует семью, нарушает ее психическое здоровье, поскольку любая коалиция – это объединение одних членов семьи против другого или других.

Таким образом, **показателем психического здоровья семьи** является наличие **четких и гибких границ** – границ, **охраняющих автономность** каждого человека, каждого холона и семьи в целом, и одновременно **предоставляющих возможность для межличностных контактов** как внутри семьи, так и вне ее.

При описании и оценке состояния семейных границ Green и Verner [8] предлагают учитывать и такие независимые друг от друга характеристики, как **«близость–забота»** и **интрузивность**, которые могут быть разного уровня, от высокого до низкого.

Высокий уровень «близости–заботы» выражается во внимании, поддержке, любви, интенсивном общении. Низкий – в отсутствии эмоциональной поддержки, пренебрежении друг другом. Высокая интрузивность проявляется в ревности и чувстве собственности, стремлении контролировать другого. Люди, способные уважать индивидуальность другого человека, выстраивают границы низкой интрузивности.

В результате получаем четыре варианта сочетаний, четыре вида границ по параметрам «близость–забота» и интрузивность:

• высокий уровень близости–заботы и низкая интрузивность;

• высокий уровень близости–заботы и высокая интрузивность;

• низкий уровень близости–заботы и низкая интрузивность;

• низкий уровень близости–заботы и высокая интрузивность.

С точки зрения семейного благополучия, здоровыми являются семьи, для которых характерна высокая близость–забота и низкая интрузивность.

Добавление к классическим характеристикам здоровых границ (четкость и гибкость, обеспечивающих автономность и контактность в семейной системе) эмоционального компонента в виде близости–заботы и уважения к индивидуальности делает параметр «границы» более информативно нагруженным при его использовании в качестве интегративного показателя состояния психического здоровья семьи.

Рассмотрим, насколько используемым является понятие границ при характеристике качества семейного функционирования в разных теориях семьи.

С точки зрения **психоаналитической теории** [5], динамика брачных отношений состоит в прохождении через отношения симбиотической привязанности между супругами к дифференциации и сепарации. Иными словами,

процесс формирования супружеских отношений – это длительный и психологически трудоемкий процесс выстраивания *интериндивидуальных* границ между мужем и женой.

В период ухаживания и начала супружества брак представляет собой недифференцированный, *симбиотический союз*, когда у супругов выражена потребность в привязанности, высоки требования к проявлениям заботы, любви, тепла, нежности, опеки, сильны романтические переживания. Супруги стремятся быть «одним телом и душой». Границы между ними хрупкие, неопределенные. В период романтической влюбленности супруги «не замечают» как становятся нарушителями личностного пространства другого и с удовольствием предоставляют ему (ей) свою территорию.

Постепенно в супружеской паре происходит осознание различий в интересах, ценностях, привычках партнера, понимание того, что супруг не является твоей копией и не всецело принадлежит тебе. Уменьшение романтических настроений, рост числа ситуаций, когда супруги не могут прийти к компромиссу из-за несоответствия точек зрения, проявление негативных эмоций ведет к нарастанию напряженности в отношениях. Речь идет о закономерном процессе *дифференциации* в супружеских отношениях, о естественном процессе выстраивания границ во взаимодействии. Это критический период в развитии брачной пары. Осложняют отношения могут бытовая неустроенность, финансовые проблемы. В то же время материальное благополучие не спасает от неизбежности наступления периода, когда приходится не только осознать, но и принять различия, пройти через трудности согласования ожиданий, поведения и определить свой стиль супружеских отношений.

Стадия *отделения* в развитии супружеских отношений означает «выделение» отдельного человека, принятие супруга таким, какой он есть, признание автономности своей и другого. Многие не выносят отделения. С одной стороны, они хотят быть независимыми, но обнаруживают, что не могут вынести этой независимости. Есть мужчины и женщины, которые хотят внимания и любви супруга, но сами отстраняются от этого. Случается так, что обнаружение различий между супругами ведет к скоропалительному решению об ошибочности брачного выбора. Это сложный период, когда супружеская пара становится дифференцированным целым, когда Я и Мы диалектически уравниваются. Если этот процесс

развивается успешно, супруги уважают право другого быть личностью, и в то же время присутствует единство, социальная и психологическая целостность супружеского союза.

Иными словами, с позиций психодинамического подхода, способность супругов выстраивать интериндивидуальные границы, балансировать между стремлением принадлежать к супружеской паре и сохранять свою автономию является признаком психического здоровья семьи.

Рассмотрение границ семьи как интегративного маркера состояния ее психического здоровья созвучно концепциям дифференциации, триангуляции, эмоционального отделения М. Боуэна. В его **теории эмоциональных систем** термин «граница», как таковой, не употребляется, однако имплицитно присутствует. *Ясные границы существуют в семье с высоким уровнем внутриличностной и межличностной дифференциации* мужа и жены. Каждый из них и они вместе могут справляться с эмоциональными стрессами благодаря высокой степени дифференциации эмоциональной и интеллектуальной систем, различению собственного Я и псевдо-Я. Супружество между такими людьми является **функциональным партнерством**. Супруги могут быть близки без потери автономности, способны управлять своими эмоциями, регулировать эмоциональную дистанцию в отношениях. Они доверяют своим детям, разрешают им развиваться самостоятельно, не прибегая к излишней опеке, не препятствуют попыткам ребенка действовать согласно собственным потребностям и представлениям.

*Запутанные границы возникают в семье супругов с низким уровнем личностной и межличностной дифференциации*. У людей с низким профилем дифференциации не выстроены границы внутри семьи (преимущественно между матерью и детьми (или одним из детей)). В диадах возникают симбиотические отношения – отношения зависимости, сопровождающиеся слабо контролируемыми, эмоционально насыщенными контактами. Отсутствие или слабая выраженность интериндивидуальных границ неизбежно ведет к триангуляции, возникновению супружеских конфликтов, нарушению деятельности одного из супругов, проективному семейному процессу, что свидетельствует о нарушении психического здоровья семьи.

В рамках **гуманистического подхода к семье** К. Роджерса термин «граница» также неявно присутствует. При анализе процессов семейного взаимодействия К. Роджерс акцентирует внимание на функционировании

супружества [6]. Состояние супружеских взаимоотношений является детерминантой детско-родительских отношений. Здоровое супружество возможно при условии брака личностно зрелых людей, предоставляющих друг другу условия для личностного роста.

Семейная группа, по Роджерсу, самый узкий круг межличностного взаимодействия. Семейные отношения – это особые отношения близости, интимности. Вместе с тем, их функционирование подчиняется общим законам развития человеческих взаимоотношений. По мнению К. Роджерса, есть *несколько условий*, соблюдение которых позволяет людям создать такой тип отношений, который помогает раскрыть их потенциал, ведет к изменению и развитию личности, личностному росту.

Первое условие – откровенность и искренность в отношении себя. Второе – принятие человека, признание его безусловной ценности как отдельной личности, независимо от его конкретного состояния, поведения и чувств. Третье – понимание человека, тонкая эмпатия к каждому чувству и высказыванию, принятие его таким, каков он есть. При соблюдении этих условий возникает необходимый контекст конструктивных изменений, достижения зрелости и здоровья.

Таким образом, осознание себя, принятие своей индивидуальности, способность быть открытым для себя и для других – это не только признак психической зрелости и здоровья человека, но и необходимое условие для понимания и принятия другого человека, выстраивания с ним отношений близости и интимности. *Принятие границ собственной личности и предоставление другому пространства для личностного роста*, будь то супруг или супруга, – *знак зрелого супружества, супружества – партнерства*, принципами которого являются открытость, доверие, уважение в отношениях, непринятие ролей и масок.

Представитель **эмпириенциальной семейной психотерапии** К. Витакер [3] понимает рост семьи как диалектический процесс, в котором ключевым является противостояние и синтез таких полюсов, как *сопринадлежность и индивидуация*. Рост брака он рассматривает

по аналогии с ростом личности. Супружество – это бесконечный процесс диалектических колебаний между полюсами *соединения*, угрожающего потерей свободы, контролем и ограничениями, и *индивидуации*, несущей опасность изоляции и одиночества. *В здоровом супружестве человек свободен для перехода от слияния к индивидуации*. Ясные и гибкие границы позволяют принадлежать семье, не теряя себя, своего «Я», и быть свободным, сознательно присоединяться или отделяться. Диалектический парадокс полярности *сопринадлежности – автономии* заключается в том, что, чем больше человек идет путем индивидуации, тем он свободнее в сотрудничестве, в соединении с членами своей семьи.

Таким образом, проведенный анализ основных теоретических подходов к пониманию сущности здоровых семейных отношений позволяет утверждать наличие в них общего смысла, выраженного терминологически по-разному. Параметр «границы» может быть использован для оценки психического здоровья семьи как один из важнейших интегративных показателей качества семейного взаимодействия. Этот вывод может быть применен при методологическом обосновании эмпирических исследований семейных интеракций.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бейкер К.Г. Теория семейных систем М. Боуэна // Вопросы психологии. 1991. № 6. С. 155–164.
2. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001.
3. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М.И. Завалова. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
5. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы / Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. М.: Эксмо, 2004.
6. Роджерс К. психология супружеских отношений. М.: Эксмо, 2000.
7. Черников А.В. Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001.
8. Уорден М. Основы семейной психотерапии. 4-е международное издание. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005.