



Н.В. Лукьянченко

Синдром «несчастливого родителя» и его влияние на отношения родителей и подростков

Лукьянченко Наталья Владимировна — кандидат психологических наук, доцент, докторант Сибирского государственного технологического университета.

Имеет обширный опыт в области практической психологии образования: работа в центрах сопровождения в качестве научного консультанта; проведение по запросу образовательных учреждений тренинговых программ и аналитических семинаров; личная консультативная практика; преподавание в системах вузовской подготовки, повышения квалификации и переподготовки практических психологов образования.

Автор более чем 180 публикаций.

Профессиональные интересы определились в двух тематических направлениях: исследование семейной идентичности в современных российских семьях разного типа и социально-психологические аспекты работы психологических служб.

В статье характеризуется сущность и психологические последствия синдрома «несчастливого родителя», обозначается направление его коррекции в контексте психологического сопровождения подростничества.

Традиционно личностное благополучие подростков связывалось с отношениями в среде сверстников. Однако всё более определённым становится понимание, сколь важную роль играет в его поддержании родительский фактор.

Фактор, как минимум, неоднозначный. В одном из наших исследований при помощи методики репертуарных решёток мы выявляли содержательные и уровневые характеристики оценивания подростками взрослых и сверстников. Результаты отчётливо показали, какое смысловое значение имеет для молодых людей взаимодействие с родителями. Оно составляет своего рода фундамент, «психологический тыл», необходимый для уверенного вхождения в интригующий и одновременно вызывающий интерес и тревогу мир сверстников, который познаётся и «апробируется». И хотя для подросткового возраста часто декларируется потеря значимости родителей, и сами родители всё в большей степени ощущают себя неважными в жизни бунтующих отпрысков, такое понимание далеко от истины. Подростки вовсе не низводят родителей до уровня нуля, а скорее делают их точкой отсчёта, «базовым аэродромом», обеспечивающим безопасность полётов в открывающийся мир взросления.

Классики практической психологии детско-родительских отношений в подростковом возрасте Роберт и Джин Байарды пишут: «Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно (а может быть, и то, и другое) из двух:

1. Вы определённо не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берёте на себя труд руководить жизнью ребёнка, что является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребёнка» [2, с. 27].

Как показывает консультативная практика, весьма серьёзным фактором неблагополучия социально-психологической ситуации развития подростка являются особенности родительства, которые можно объединить в общий синдром «несчастливого родителя». Сюда входят тревога, беспомощность, неуверенность, деп-

рессивность, и т. п., всё то, что противодействует победному, радостному, открытому для нового путешествию по жизни. Причём несчастье или счастье, как указывают психологи многих направлений, является производной наших внутренних особенностей, а не внешних обстоятельств. Многие страдальцы демонстрируют просто упорство в «последовательной несчастье», не желая и не умея по достоинству оценить лучшие стороны жизни.

Проблема счастья — это проблема и детско-родительских отношений. Все родители, как они сами думают, желают счастья своим детям. Но счастья надо не только желать. К счастью дети приобщаются, напитываясь им и получая образцы от самых близких и значимых людей. Несчастье родителя — одна из основных вредностей воспитания как в текущем, ситуативном контексте, так и в контексте стратегических целей формирования личности.

Во-первых, как определяет поговорка, «дурной пример заразителен», и жизнеотношение взрослого передаётся его воспитанникам. Если к психологу приводят ребёнка, который, несмотря на внешнее благополучие (хорошая учёба, наличие друзей), не удовлетворён собой, депрессивен и склонен говорить о никчёмности существования, практически неизбежно можно обнаружить симптомы хронической «несчастья» у родителей. Мама, например, рассказывает о своих ежедневных старательствах: полная самоотдача работе, семье, домашнему хозяйству, даче, в конце концов. И всё это воспринимается как вереница обязанностей, не допускающих что-то от жизни получить и даже просто почувствовать, что такое — жить.

Дмитрий Фролов, обращаясь к женщинам, пишет: «Вы говорите, что ваша дочь неблагодарная эгоистка? Вы на неё всю жизнь положили, а она ... Скажите, а вы никогда не задумывались над тем, что жизнь, она ведь бывает весьма тяжёлой, а вы вот так, взяли, да и положили её на свою дочь. Не раздавили ли вы её случайно? Я имею в виду вашу дочь. ... Да что вы? Я не шучу, вопрос действительно серьёзный» [3, с. 87].

Рядом с оптимистичным и жизнелюбивым родителем ребёнок чувствует себя более защищённым, а значит, и более уверенным, способным к самореализации.

Во-вторых, свою несчастье родители зачастую каузально привязывают к детям («как можно радоваться жизни с таким ребёнком?»), взваливая на них груз ответственности за собственное неблагополучие и возбуждая чувство вины. Надо сказать, что многие взрослые решают свои воспитательские проблемы именно через сознательное либо неосознанное стремление возбудить ощущение виноватости и стыда у ребёнка. Психологической подоплёкой при всей внешне морализаторской позиции является обеспечение управляемости ребёнка.

Чувство вины создаёт благоприятные условия для действия манипуляций и директив. Чувствующий себя виноватым субъект автоматически хочет «исправиться» и испытывает чувство неловкости и стыда за свои собственные потребности. Чувство вины — одно из самых деструктивных для развития личности, и при этом одно из самых эксплуатируемых родителями. Но если в младших возрастах механизм возбуждения виноватости срабатывает как превентивный, то в подростковом возрасте родители могут получить крайние по выраженности компенсаторные реакции. Например, совершение таких поступков, за которые действительно должно чувствовать себя виноватым. Ведь разлитое, практически беспричинное чувство вины, которое формирует у ребёнка родитель, особенно тяжело переживается, если его источник ребёнку непонятен. Проще разбить мячом окно и обеспечить тем самым обоснованность виноватости, чем испытывать её без всяких объективных оснований. Другим компенсаторным проявлением может быть бесконечное тревожное стремление быть совершенным. Внутренняя мотивировка при этом — стремление доказать, что ты хороший и никогда ни при каких обстоятельствах не можешь быть обвинён даже в мелких несоответствиях должному. Подросток истощает сам себя и окружающих идеальной правильностью и погоней за достижениями. А родители, которые незаметно для себя сформировали такой механизм, только руками разводят: «Но не до такой же степени!», кстати, и в этом демонстрируя ребёнку, что он — не совсем то, что им нужно. Ещё одна особенность перегруженных виной детей — слабость механизмов самосохранения. Они как бы не чувствуют, что достойны существования, и значительно чаще других попадают в опасные переделки, подвержены травматизации, виктимны.

В-третьих, как указывает Клу Маданес (известный американский семейный психотерапевт), серьёзные психологические проблемы у подростков могут быть связаны, как это ни странно на первый взгляд звучит, с неудовлетворённостью потребности любить и опекать. Кажется, что эта потребность должна в наибольшей степени характеризовать взрослый полюс детско-родительских отношений. На самом деле любые отношения имеют симметричную природу. Стремление заботиться о родителе в особо настоятельной форме проявляется в ситуациях, когда сам родитель не способен позаботиться в должной мере о своей жизни. Он несчастен и не может выбраться из бесконечных трудностей существования. В таком случае ребёнок может демонстрировать ещё более «жесткие» проблемы у себя, тем самым отвлекая родителя от его несостоятельности и наполняя его жизнь смыслом спасения. В результате получается что-то вроде борьбы за право быть наиболее несчастным. Типичными психологическими проблемами при этом являются: хроническое чувство вины, хроническая же оскорблённость, униженность, приступы гнева, навязчивости, в крайних случаях угрозы и попытки



самоубийства [5]. Мотивы такого поведения ребёнка, безусловно, бессознательны. Ни другим, ни даже себе он не признается, в чём истинный смысл его деструктивных поступков. А смысл этот коренится в неполадках «базового аэродрома» детско-родительских отношений. Так, описывая ситуации суицидальных попыток подростков с демонстративной акцентуацией, известный психотерапевт А.Е. Личко указывает, что подростки чаще всего в качестве причин указывают «несчастную любовь», но причина эта откровенно атрибутируется, в то время как истинная проблематика — попытка повлиять на родителей [4].

Поэтому в контексте работы с детско-родительской проблематикой родительско-детских отношений мы уделяем внимание терапии родительской «несчастности» (подробно о технологии терапии и самотерапии «несчастности» рассказывалось в предыдущем номере журнала — статья Н.В. Лукьянченко и Е.О. Пятакова «Технология оптимизма для учителя», «Вестник практической психологии образования» №3/2014).

Удовлетворительных определений психологической сущности счастья наука ещё не выработала, поэтому позволим себе эмпирически улавливаемое понимание его как некоей интегральной эмоциональной характеристики, соотносимой с мерой удовлетворённости (и возможности удовлетворять в будущем) ведущих жизненных потребностей человека. Работая психологом-консультантом, я обратил внимание на специфические особенности мотивационно-потребностной сферы «несчастливых». Особенности эти именно таковы, чтобы создавалась ситуация хронической дефицитарности удовлетворения. Таким образом устроенная мотивационная сфера просто обречена на фрустрацию.

Главнейшая её особенность — слабая осознанность. Потребности и мотивы воспринимаются человеком как нечто априори, всегда существующее либо неожиданно возникающее «ниоткуда». Клиент не имеет представления, что мотивация подвержена многочисленным влияниям. Многие свои потребности он просто упускает из виду либо воспринимает их в очень искажённом виде, построенном по социально-правильному образцу.

Следующая особенность — узость диапазона мотивов. Побудительные силы поведения концентрируются в определённом, очень ограниченном направлении, создавая условия для сверхзначимости, высокого напряжения в этой сфере.

Слабая осознанность, узость диапазона мотивов, высокая концентрированность побудительной энергии тесно связаны с ещё одной характеристикой — ригидностью мотивационной сферы, её негибкостью. Причём это касается не только собственно потребностей и мотивов, но и средств их удовлетворения. Последние не отличаются многообразием, стереотипны, жёстко однозначны. Определённым мотивам соответствуют очень определённые средства их удовлетворения.

Характерно, что средства удовлетворения потребностей наших клиентов обычно напрямую завязаны на поведение других людей. Не сам человек выстраивает свою активность в соответствии со своими желаниями, а возлагает ответственность за их удовлетворение на партнёров по взаимодействию. И здесь мы также находим всю ту же узость и ригидность. Круг лиц, «ответственных» за счастье клиента, ограничен чаще всего близкими людьми. Типичный пример: женщина ожидает удовлетворения потребности во внимании исключительно со стороны мужа и, поскольку эта потребность чрезвычайно интенсивна, ноша её обслуживания просто непосильна для среднестатистического работающего мужчины.

В связи с вышеизложенным в работе с родителем-«несчастливым» может быть полезна психологическая помощь, направленная на повышение осознанности, усиление субъектности позиции в отношении мотивационно-потребностной сферы. Наиболее соответствуют этой цели разработанные итальянским психологом Роберто Ассоджиоли техники работы с субличностями [1].

Субличности — психодинамические образования в рамках нашей собственной личности. Каждая из них строится на основе какой-либо относительно самостоятельной потребности. У каждого человека свой набор субличностей, но есть и часто встречающиеся у многих людей (например, «Скептик», «Критик»). Нет плохих или хороших субличностей, все они выражают какие-либо важные части нашей сущности. Субличности становятся «вредными» тогда, когда начинают контролировать нас, а это возможно, только если мы их недостаточно понимаем. В результате работы с субличностями как носителями основных потребностей родитель обретает способность лучше свои потребности осознавать, свободно с ними отождествляться и разотождествляться, продуктивно использовать их энергетику, сознательно выбирать средства их удовлетворения. А это, в свою очередь, становится хорошей основой для выстраивания более гибких и эмоционально-позитивных отношений с подростком, лучшего понимания его потребностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ассоджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: PEPL-book, 1994.
2. Байярд Т.Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. — М.: Академический Проект, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. — СПб: Речь, 2006.
4. Личко А.С. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л.: Медицина, 1983.
5. Cloe Madanes. Sex, Love, and Violence: Strategic for Transformation. — N.Y.: W.W. Norton Company, 1990.