

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ЖЕНЩИНЫ В СЕМЬЕ PSYCHOTHERAPEUTIC FUNCTION OF WOMEN IN THE FAMILY

Климова Елена Николаевна
Могилев, Беларусь

Ключевые слова: семья, социально-психологический климат семьи, функции семьи, психотерапевтическая функция, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия.

Резюме. В статье рассматриваются функции семьи для индивида. Выделена особая функция женщины — психотерапевтическая. Описаны личностные особенности для ее успешного выполнения, приведены конкретные примеры.

Keywords: family, socio-psychological climate in the family, functions of family, psycho-therapeutic function, art therapy, body-oriented therapy.

Summary. The article discusses the role of the family for the individual. Dedicated special function women psychotherapy. Described personal characteristics for successful implementation, specific examples.

Современная семья является важнейшим социальным институтом для индивида. Именно в ней происходит основное развитие и становление личности, удовлетворяются базовые потребности. К сожалению, существует огромное количество деструктивных семей, не способных дать индивиду все необходимое. Очень многое в семье зависит именно от женщины, от ее житейской мудрости, прозорливости, коммуникативных навыков, женственности. Традиционно к женским ролям относят роли матери, жены и хозяйки. В современных условиях эти позиции смещаются и трансформируются, однако доказано, что полный отказ от данных ролей сделает несчастной, как саму женщину, так и ее близких.

Представительница прекрасной половины человечества в большей степени ответственна за поддержание позитивного социально-психологического климата в семье. Данное понятие подразумевает особенности взаимоотношений между членами отдельной ячейки общества, обусловленные характером их жизнедеятельности. Социально-психологический климат во многом определяется успешным выполнением функций, характерных семье, как малой группе [2].

И.В. Гребенников выделяет следующие функции семьи:

- 1) репродуктивная — рождение детей и продолжение рода;
- 2) воспитательная — воспитание личности каждого члена семьи;
- 3) коммуникативная — общение и передача информации, знаний, опыта подрастающему поколению;
- 4) экономическая — перераспределение ресурсов, ведение личного хозяйства [3].

В.И. Зацепин рассматривает такие семейные функции, как рекреативную и коммуникативную [4]. Рекреативная, или восстановительная, заключа-

ется в том, что именно в семье индивид получает и оказывает сам разнообразную помощь и поддержку.

Вторая функция — коммуникативная — состоит в удовлетворении двух разнонаправленных, но взаимосвязанных потребностей: в общении и уединении. В семье индивид имеет возможность отдохнуть от внешнего мира, а также получить интимно-личностное общение от близких, родных людей. По мнению В.И. Зацепина, именно от этого и зависит социальное здоровье человека. Благоприятная атмосфера в семье позволяет полноценно отдохнуть, и наоборот, конфликты, ссоры создают напряженное внутреннее состояние.

Кроме перечисленных функций, О.В. Агейко выделяет особую — психотерапевтическую [1]. Суть ее заключается в том, что семья обеспечивает каждому ее члену психологическую помощь и поддержку.

Однако ключевую роль в осуществлении данного процесса, на мой взгляд, играет именно женщина. Она первая замечает и чувствует перемену настроения у мужа и детей, способна улаживать конфликты, создает условия для снятия напряжения, отдыха. Для эффективного выполнения психотерапевтической функции необходимы следующие личностные особенности:

- высокая стрессоустойчивость — умение эффективно противостоять стрессам, извлекать уроки из жизненных неурядиц;
- развитая эмпатия — понимание внутреннего состояния другого человека;
- хорошие коммуникативные навыки — это не только умение общаться, но и знание невербальных особенностей близких, внимательность к интонациям и эмоциональному миру других людей;
- активная жизненная позиция — стремление к саморазвитию, желание самой быть примером для окружающих;
- интерес к психологии — чтение и просмотр фильмов, обучающих роликов, вебинаров по психологическим вопросам;
- оптимизм — позитивный настрой на жизнь, вера в себя и окружающих.

Некоторые женщины активно используют упражнения из современной психотерапии, иногда даже не подозревая этого. Например, арт-терапия пользуется сейчас все большую популярность. Для борьбы с детскими страхами можно попросить ребенка нарисовать то, чего он боится, а потом трансформировать рисунок в «нестрашный». Для этого следует дорисовать детали, украсить картинку какими-либо элементами.

Активно применяется и техника раскрашивания, причем как для взрослых, так и для детей. Эта методика помогает снять стресс, проявить творческие способности, раскрыться, принять верное решение.

Для литературно-одаренных женщин отлично подходит сказкотерапия, в которой им необходимо написать сказку, притчу, легенду на основе волнующей проблемы. Затем это литературное произведение читается членам семьи, при необходимости — обсуждается. Этот вид терапии помогает детям

переосмыслить ситуацию, а также и самим взрослым лучше разобраться в личных отношениях.

Физический контакт в семье очень важен. Его можно отнести к элементам телесно-ориентированной терапии. Психотерапевт В. Сатир писала: «Обниматься четыре раза в день нам требуется для выживания, восемь — для поддержания себя в нормальной форме, и двенадцать — для роста» [5, с.119]. Именно от женщины зависит, идут ли члены семьи на физический контакт, открыты ли они к проявлению взаимных позитивных чувств. На физиологическом уровне благодаря этому вырабатывается гормон окситоцин, который не только создает ощущение внутреннего благополучия, но и усиливает иммунитет.

Обычная разговорная терапия естественно также имеет место в семье. Отлично, когда существуют семейные традиции совместных обедов и ужинов, за которыми все члены расширенной семьи могут общаться друг с другом. Обсуждение радостных моментов и проблем сплачивает родственников, создает ценностно-ориентационное единство, позволяет почувствовать защищенность и заботу.

Таким образом, кроме традиционных женских ролей в семье — жены, матери и хозяйки, — следует выделить и роль психотерапевта. Успешное выполнение данной функции возможно в том случае, если женщина направлена на саморазвитие, внимательна к внутреннему миру своих родных, готова их поддерживать и оказывать поддержку.

Список использованной литературы

1. Агейко, О.В. О психотерапевтической функции современной семьи // 7-я волна психологии: Вып. 3./ Сб. под ред. В.В. Козлова, Н.А Качановой. — Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2007. — С. 12-15.
2. Андреева, Т.В. Психология семьи. / Т.В. Андреева. — СПб.: Питер, 2013. — 336 с.
3. Гребенников, И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. — М.: Просвещение, 1991. — 160 с.
4. Зацепин, В.И. Семья. Социально-психологические и этические проблемы. Справочник. / В.И. Зацепин, Л.М. Бучинская, И.Н. Гавриленко. — М.: Изд-во Политической литературы Украины, 1989. — 256 с.
5. Сатир, В. Вы и ваша семья. / В. Сатир. — М.: Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2014. — 288 с.