

ВЗАПЕРТИ:

испытание семьи на прочность,
и одновременно шанс
личностного роста и сплочения

Михаил Владимирский,
клинический психолог,
детский нейропсихолог

Вот опять окно,
Где опять не спят.
Может — пьют вино,
Может — так сидят.
Или просто — рук
Не разнимут двое.
В каждом доме, друг,
Есть окно такое.
Крик разлук и встреч
— Ты, окно в ночи!

Может — сотни свеч,
Может — три свечи...
Нет и нет уму
Моему — покоя.
И в моем доме
Завелось такое. ..

1916



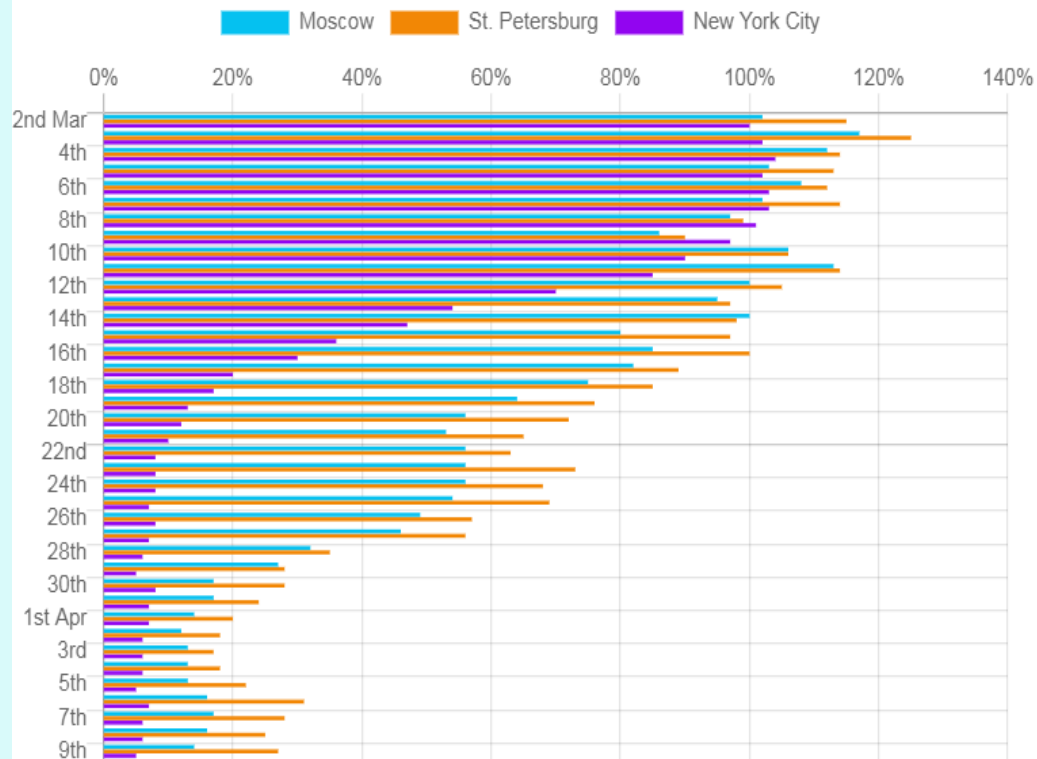
От бизоновых глаз темнота зажглась
И единый рупь.
Не разнимут двое.
А в моем доме завелось ТАКОЕ!
1984–1987

Снижение транспортной активности показывает масштабы явления. Люди сидят дома.

Первый завершённый карантин (провинция Ухань, КНР) продлился около 3 месяцев.

Продолжительность инфекционного карантина – два срока инкубационного периода после последнего случая заражения. Наш карантин – неполный и мягкий, срок и режим могут меняться.

Многие семьи, вынужденно оказавшиеся дома, не справились уже с первыми днями самоизоляции: СМИ всего мира сообщают о случаях семейного насилия, ссорах и намерениях развода.





Социальная пропаганда убеждает соблюдать меры инфекционной гигиены. Пропаганда мотивирует население, она проста и целенаправленна.



**ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА! МОСКВА
ГОТОВА К РЕЖИМУ САМОИЗОЛЯЦИИ**



А мы изучим влияние самоизоляции на судьбу семьи и её членов

Стрессовые факторы самоизоляции в городской квартире

Радикально сокращается:

1. *Пространство обитания и его многообразие*
2. *Контакт с природой*
3. *Двигательная активность*
4. *Круг реального общения*
5. *Выбор доступных занятий*
6. *Разнообразие чувственных стимулов, впечатлений*
7. *Сенсорное богатство доступной среды*
8. *Возможность иногда отдыхать от членов семьи*
9. *Уклоняться от неприятного общения*

Отменяется возможность

1. *Для большинства – работать и зарабатывать*
2. *Чередовать круги общения*
3. *Присутствовать на социальных событиях*
4. *Путешествовать*

Каждая утраченная возможность – это стрессор



Семья является системой.

- Система ищет устойчивое состояние (аттрактор)
- Каждый элемент системы и система в целом меняются в ответ на изменение любого элемента

Система в целом и каждый её элемент
меняется с изменением
условий среды, в которой существует система.

В семейной системе, переживающей стресс изменения эти могут вести:

- К её функциональной деградации
- К развалу системы
- К более зрелой и устойчивой структуре семейной системы

Изменения происходят через кризис. Исход кризиса зависит от каждого члена семьи.



Общение в экспериментальном стрессе скученности

Повышается эмоциональность, которая может подавлять, или усиливать активность общения.

Устанавливаются групповые роли, возникают подгруппы, которые меняются при продолжающейся изоляции, возникают конфликты.

«Не следует демонстрацией своих достоинств разочаровывать партнера в его достоинствах, относительно меньших. Следует быть скромнее! Тем более! Не следует вольно или невольно обнажать недостатки партнера, скрываемые им: "Не следует наступать на любимую мозоль!". Так, например, авторитарность человека и начальственный тон могут свидетельствовать о его неудовлетворенных потребностях в лидировании. Есть ли, нет ли у него на то основания (характер, жизненный опыт), не следует сразу пресекать его первых попыток командовать.»

Л.А. Китаев-Смык



Эффекты скученности: благоприятное развитие
Люди начинают отстаивать свою обособленность, создают «укромное убежище», «сокровенный тайник».

Выделяются *общие зоны, личные зоны и зоны доминирования каждого*. Вторжение в них вызывает стресс.

В условиях ухода за больным, взаимопомощи личные территории сливаются, уменьшая субъективную скученность. «Проявление заботы о соседе демонстрирует взаимную социальную ценность, создавая мощный антистрессовый эффект для обоих». Возникает общность эмоций, убеждений, восприятия. У работающих вместе даже синхронизируется пульс!



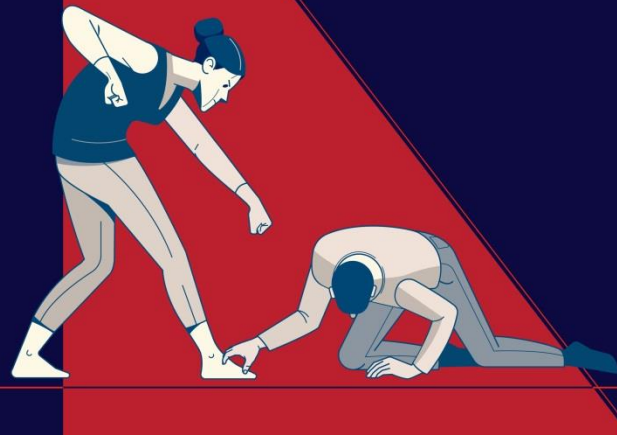
Эффекты скученности: неблагоприятное развитие

Агрессивное отношение к партнерам возникает при:

- 1) продолжающемся игнорировании партнерами;
- 2) дезорганизации группы, при невозможности её покинуть или уединиться.

У некоторых индивидов пробуждаются садистские наклонности как реакция на индивида, «замещающего» стрессор. Когда словесная агрессия переходит в издевательства, физическое притеснение, возникает **опасность личностного слома**.

В отличие от экспериментальных групп, собранных из подготовленных добровольцев, имеющих единую задачу деятельности, семья часто разнородна по возрасту, имеет сложившиеся роли, отношения, циклы взаимодействия. Семья не изолируется добровольно на срок эксперимента. Для неё важны последствия изоляции, выполнение своих функций, сохранение и развитие отношений.



Стадии игнорирования (самоотчеты испытуемых)

1-я степень Ощущается потребность ограничить контакты. *«Все время помню, что не надо заходить на его/её территорию».*

2-я степень Избегание встречи взглядов. *«Предпочитаю не смотреть в его/её сторону».*

3-я степень Избегание вербальной общности. *«Неприятно произносить слова, которые часто говорит сосед».*

4-я степень Нарушение устного общения. *«Разговаривать с соседом – неприятно, когда приходится – произношу слова с усилием, иногда с запинкой, с заиканием».*

5-я степень Когнитивное вытеснение, забывание. *«Несколько раз поймал себя на том, что забывал слова, которые часто произносил сосед».*

6-я степень: *«Он/она надолго для меня перестает существовать, хотя при совместной деятельности, как это ни неприятно, приходится вновь и вновь смиряться с его существованием».*



Факторы, дезорганизующие семью

- Конфронтация с семейными концептами, правилами, обычаями и ритуалами, их носителями. Это может проявляться в непризнании авторитетов, в нежелании сотрудничать, в раздражительности, вспыльчивости, в нетерпимости к «неправильным» действиям и личностным особенностям партнеров.
- Неприятие ответственности за других людей или перед другими людьми. Это приводит к уклонению от любых дел, кроме личных.
- Возникновение отчуждения от интересов семьи.
- Нарушение границ семейной системы. Большая близость, лояльность к «внешним», чем к родным.



ИЗМЕНЕНИЕ ОБЩЕНИЯ В СТРЕССЕ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ СКУЧЕННОСТЬ)

ЛИЧНОСТНАЯ ЭКСПАНСИЯ, УСТАНОВЛЕНИЕ РОЛЕВОГО СТАТУСА

СТАБИЛИЗАЦИЯ РОЛЕВОГО СТАТУСА, ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП

УВЕЛИЧЕНИЕ АКТИВНОСТИ ОБЩЕНИЯ

УМЕНЬШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ОБЩЕНИЯ

АКТИВИЗАЦИЯ
ОБЩЕНИЯ,
КОНСОЛИДИРУ-
ЮЩЕГО ГРУППУ

АКТИВИЗАЦИЯ
ОБЩЕНИЯ,
ДЕЗОРГАНИЗУ-
ЮЩЕГО ГРУППУ

ЛИЧНАЯ ЭКСПАНСИЯ
СЛОМ РОЛЕВОГО СТАТУСА
СПОНТАННАЯ АГРЕССИВНОСТЬ

УХОД ОТ ОБЩЕНИЯ



Хороший ресурс роста и единения семьи – поиск новых общих занятий, совместное творчество (кулинарное, рукоделие, художественное и научное etc), интеллектуальные игры, учеба (новые навыки, иностранные языки). Вынужденный затвор и отсутствие отвлечений, разбросанности позволяет многого добиться в избранном направлении.

Стресс – вкус и аромат жизни
Ганс Селье

Факторы устойчивости личности в стрессе

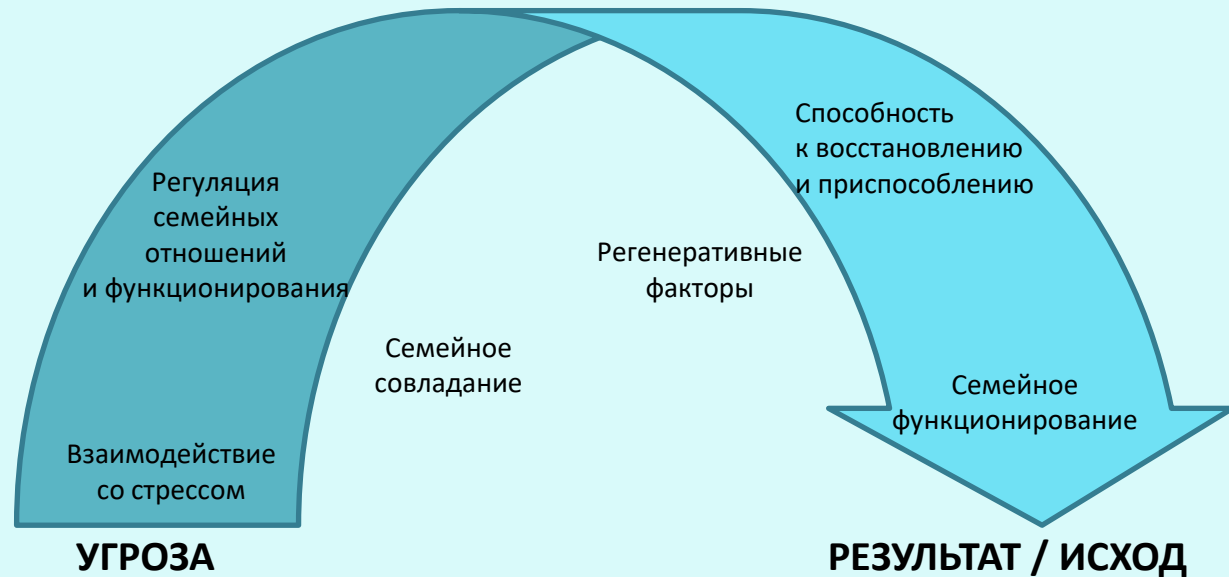
- Экстраверсия,
- Эмоциональная стабильность (устойчивость),
- Открытость новому опыту,
- Склонность к согласию (дружелюбие)
- Добросовестность (сознательность)
- Социальная компетентность,
- Способность разрешать возникающие проблемы (аналитичность, креативность),
- **Позитивные ожидания от стресса** (что нас не убивает – делает сильнее, чем больше волнуясь, тем лучше результат)

**Способность к восстановлению, жизненная сила
и ресурсы могут порождаться стрессовой ситуацией**



Факторы устойчивости семьи в стрессе

- Преобладание семейных процессов, правил, ритуалов над стрессовыми факторами.
- Важность сохранения семьи и отношений с родными для каждого члена семьи
- Поведенческая гибкость членов семьи
- Участие в совместных делах
- Общение, совместная еда
- Возможность отдыхать друг от друга, наличие личных зон
- Принятие и прощение недостатков друг друга

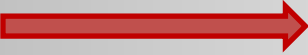


Личностный рост через стрессовый кризис

Потеряв дочь в 32 года, банкрот и безработный Ричард Фуллер начал злоупотреблять алкоголем и дошел до грани суицида. Однако он решил дать себе последний шанс — поставить эксперимент, что один человек может дать человечеству в целом (!) В 1947 году он спроектировал купольные строения, собранные из легких пирамидальных элементов. США дважды использовало купола Фуллера на всемирных выставках, закупило проект куполов для нужд армии.

Фуллер является автором термина «космический корабль», альтернативной глобусу формы объемной картографической проекции земли, получил десятки патентов, архитектурных наград. Он был визионером, футуристом, сторонником возобновляемых источников энергии и экспансии человечества в космос. Открытая вскоре после его смерти форма углерода получила название фуллерен в его честь.

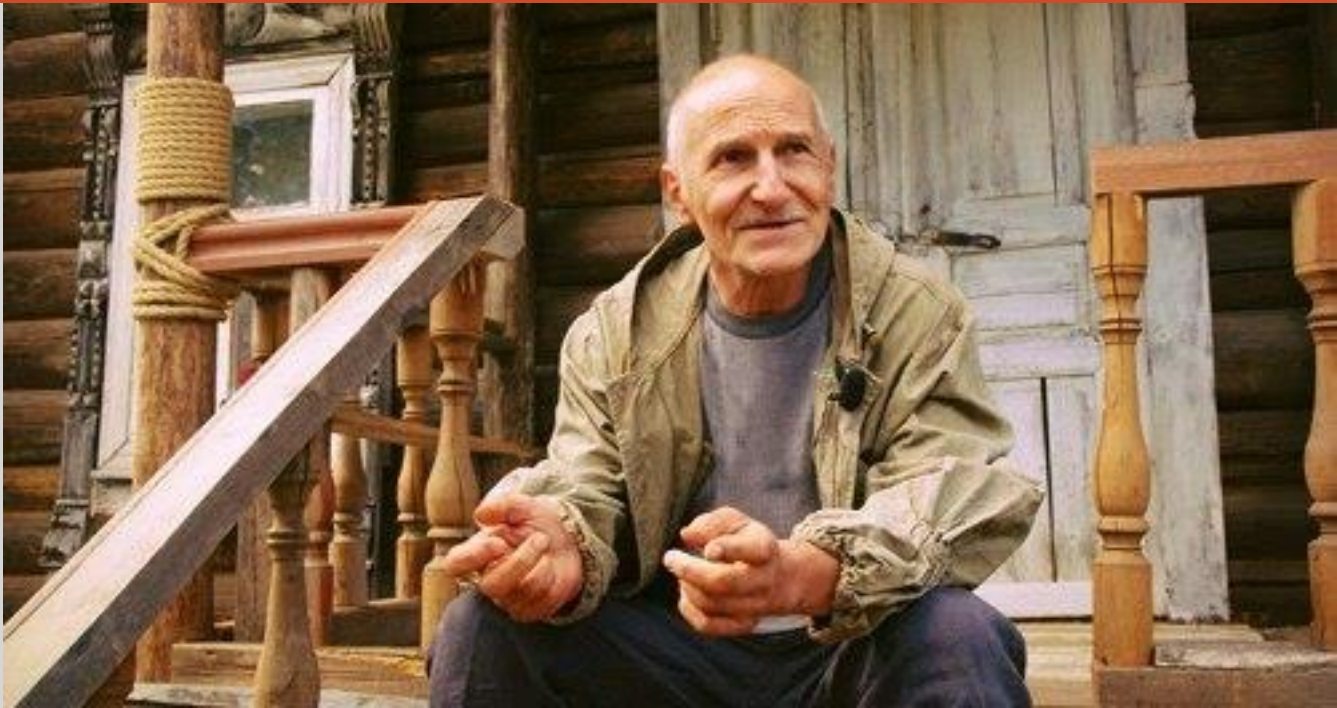


Петр Мамонов прошел через тяжелый экзистенциальный кризис, столкнувшись с неспособностью завершить строительство большого деревенского дома. В уединении в Епифаньево он понял, что не нуждается в большом кирпичном доме и многое другое из предшествующей жизни оказалось лишним и мешающим.. Он больше не поет старых злых песен, кирпичный дом остался недостроенным. Мамоновы теперь живут тут.  Рокерский протест ушел, остался духовный поиск в традиции русского юродства.



kp40.ru

Скандальный рокер,
алкоголик и наркоман,
превратится с годами
в мудрого отшельника,
и одновременно (!)
во всенародно
признанного артиста.
Жизнь Петра Николаевича
– пример того , насколько
человек свободен,
способен меняться, что бы
ни отягощало его прошлое.



Конец Спасибо за внимание.

Изображения взяты с :
[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com),
[exiiterra.com](https://www.exiiterra.com),
kp.ru, [youtube.com](https://www.youtube.com)
[Citymapper.com](https://www.citymapper.com)

Михаил Владимировский,
клинический психолог, детский нейропсихолог
m-g-vladimirskiy@yandex.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса: Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2008
2. *Зинкер Дж.* В поисках Хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М.: Класс [Электронный ресурс] <https://studopedia.org/14-99799.html>
3. *Куфтяк Е.В.* Жизнеспособность семьи: теория и практика [Электронный ресурс] http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer09.php
4. *Владимирский М.Г.* Личностный рост через кризис среднего возраста. [Электронный ресурс] <https://exiterra.com/blog/samorazvitie/krizis-srednego-vozhasta/>