

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

К *дисфункциональным* относятся те семьи, в которых:

- не принято обсуждать имеющиеся проблемы;
- не принято, открыто проявлять чувства;
- преобладают непрямые коммуникации (допустим, мать просит сына передать отцу нечто важное).

В таких семьях часто можно услышать:

- будь сильным, хорошим, правильным, совершенным,
- живи так, чтобы мы гордились тобой;
- не будь эгоистом;
- делай так, как я тебе говорю, а не так, как я делаю;
- нечего тратить время на игры и забавы;
- не раскачивай лодку, сохраняй имеющееся положение вещей;
- не выноси сор из избы.

В дисфункциональных семьях подавляются естественные движения души, запрещается искреннее выражение чувств. Это семьи, основанные на подавлении одних членов семьи другими. В роли угнетателей часто выступают родители, дети выступают в роли угнетаемых.

В одной семье девочку восьми лет поставили на колени за то, что она рассердилась на мать. На всю жизнь ей был преподан урок о том, что она не должна испытывать чувство гнева. Заодно девочка научилась перекрывать и ряд других чувств, которые принято называть положительными. Отказ чувствовать для нее — способ избежать душевной боли.

Родители в дисфункциональных семьях часто в натянутых отношениях. Они или дерутся, или ссорятся, или молчат неделями после ссоры. Война — перемирие — снова война — короткий мирный договор — подготовка к новым набегам.

Зато правила в дисфункциональных семьях незыблемые, закосневшие. От каждого требуют ни больше, ни меньше, как быть совершенством, забывая, что таких людей просто не существует в природе. Начинаются эти требования вроде бы с незначительных замечаний: «Не реви. Хорошие девочки (мальчики) не плачут». И вот уже укол достиг детской души — ребенку дали понять, что он не относится к «хорошим».

Вся дальнейшая жизнь ребенка и затем взрослого человека может быть истрачена на опровержение этого заявления родителя. Многие родители считают, что собственных потребностей у ребенка не должно быть. Нередко в этих семьях один из родителей злоупотребляет алкоголем, а где алкоголь, там и насилие. Причем насилие может быть как физическим (побои), так и словесным (оскорбления).

Естественно, что в дисфункциональных семьях совсем не та атмосфера, которая позволяет каждому члену семьи, расти духовно. Люди, выросшие в дисфункциональных семьях, имеют полное право сказать: «В детстве у меня не было детства».

Главные правила дисфункциональной семьи содержат три «не»: **не говори, не чувствуй, не доверяй.**

Дисфункциональные семьи не умеют ни сами разрешить свои проблемы, ни обратиться за помощью к другим, так как живут в социальной изоляции, тратя все силы на поддержание ложного образа сплоченной, благополучной семьи. Иногда такие семьи называют фасадными, или псевдоблагополучными.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Это действительно *здоровая* семья. Когда я говорю здоровая семья, я имею в виду, разумеется, не столько физическое здоровье семьи, сколько нормальные взаимоотношения между ее членами, хотя одно с другим связано.

Члены такой семьи:

- открыто общаются между собой и слушают друг друга;
- поддерживают друг друга;
- учат уважать других;
развивают доверие к людям;
- имеют чувство юмора и не отказываются от игр и увлечений;
- имеют понятие о разделенной ответственности;
- учат детей понятиям хорошего и плохого;
- дорожат принадлежностью к семье, ее традициям и ритуалам;
- уважают потребность в уединении каждого;
- ценят услуги друг друга, заботу;
- соблюдают время обеда и используют его как прекрасную возможность для беседы;
- любят вместе проводить свободное время;
- умеют распознать свои проблемы и не боятся обратиться за помощью.

В здоровой семье удовлетворяются психологические потребности каждого члена семьи. Естественно, что потребности в еде, медицинской помощи, образовании и т.п. тоже удовлетворяются. Каждый чувствует свою принадлежность к семье и буквально «кожей ощущает», что он дорог.

Если же у кого-то есть необходимость почувствовать свою независимость, то ему предоставляется такая возможность, ему позволяют делать свои собственные ошибки и не стыдят его за это. Каждый член семьи, имеет возможность, расти духовно. В то же время он может развлекаться, играть даже в «глупые» игры, дурачиться.

Все чувства в здоровой семье могут быть высказаны или выражены как словесным, так и бессловесным образом, естественно, в приемлемой, цивилизованной форме. Допускается выражение всех чувств, включая гнев, досаду, ненависть.

Если же есть повторяющиеся проблемы, то они разрешаются усилиями всех членов семьи. В случае необходимости обращаются к специалистам.

Детей любят и не тяготятся ими. Родители выслушивают детей, а не читают им нотации. В то же время родители заботятся о себе, уделяют много времени своим взаимоотношениям, что дает детям модель для построения их отношений с людьми.

В здоровой семье уважают границы духовного суверенитета, границы личности каждого.

Если же в семье имеется предрасположение к таким болезням, как алкоголизм, депрессия, то члены семьи не замалчивают эти проблемы, а свободно обсуждают их, обращаются за помощью к специалистам, если это нужно.

В здоровой семье каждый отвечает за свои действия, и другие не считают, что должны брать на себя всю ответственность за поступки каждого члена семьи.

В такой семье разговаривают непосредственно друг с другом, прямым и открытым образом, не сплетничают, не шепчутся за спиной, не используют третьих лиц для передачи информации.

Члены семьи разделяют чувства друг друга, но не подавляют один другого, смело смотрят правде в глаза. В то же время они умеют посмотреть на проблему как бы со стороны, отстраненно.

Советы дают только в том случае, когда кто-то об этом просит, когда это уместно. Детей поощряют бороться с трудностями собственными силами, чтобы они не нуждались в родителях каждую минуту, а прокладывали в жизни свои собственные пути. Детям разрешают выбирать, что делать, что носить и т.д.

Сравнение здоровых и нездоровых семей, то есть функциональных и дисфункциональных, приведено в нижеследующей таблице.

Таблица. Характеристики здоровых и нездоровых семей

Характеристики	Здоровые семьи	Нездоровые семьи
1. Власть	Демократия	Автократия
2. Время	Есть время для каждого.	Очень мало времени на каждого.
3. «Делу время, а потехе час»	Баланс между работой и игрой	Либо чрезмерная перегруженность, либо полная незанятость. Хаос жизненного уклада.
4. Качество времени	Каждому члену семьи уделяют полноценное время.	Не имеют понятия о качестве времени.
5. Чувства	Признают, ценят, воспринимают и показывают, проявляют чувства.	Чувства либо не поощряются, либо находятся под запретом.
6. Гнев	Не сердятся долго. Поощряют выражение гнева.	Дом полон гнева, но выражать его запрещено.
7. Честность	Честно и открыто делятся мыслями и чувствами со всеми членами семьи.	Ложь допустима, в таких семьях обычно держат секреты.
8. Обсуждения	Обсуждают самые деликатные темы.	Редко касаются деликатных тем.
9. Сотрудничество	Семья работает как одна команда.	Семья фокусируется только на одном или двух своих членах.
10. Личностный рост	Достаточно пространства для индивидуального роста. Семья лелеет этот рост.	Отбивают охоту и препятствуют духовному росту своих членов.

Ниже приводятся характеристики людей, составляющих здоровую, либо нездоровую систему взаимоотношений (цит. по М. Мюррей «Терапия последствий травм, жестокого обращения и депривации», материалы семинара 1 уровня.)

Здоровая система — в основании любовь и уважение:

Любящий

Деликатный

Смирный

Принимающий

Здоровые, уместные границы

Побуждает других мыслить самостоятельно

Позитивно настроен

Дружелюбный

Добрый

Сочувствующий, принимающий чувства других

Уважительный

Всеблагой

Признательный

Внимательный к другим

Терпеливый

Законопослушный

Меняет основы

Готов к сотрудничеству
Прямой
Ответственный
Ценит всех людей
Ищет в человеке хорошее
Ищет правды, знаний
Честный
Достоин доверия, на него можно положиться
Тактичный
Творческий
Уравновешен
Слова его сочетаются с делами
Ясно выражает свои мысли
Гибкий
Ранимый
Воодушевляет, ободряет других
Убедительно высказывается
Преданно относится к здоровью в целом и отдельных членов группы (семьи)
Желает работать вместе с другими
Радостный, мирный

Нездоровая система — в основании безоговорочное подчинение авторитету, правилам

Недобрые
Закрытые, охраняющие свою территорию
Грубые
Гневливые
Считают себя лучшим
Критикуют, осуждают
Имеют жесткие границы или не имеют их вовсе
Только Я, Мы знаем правду
Негативно настроены
Отчужденные, холодные
Враждебные
Не заботятся о других
Не считаются с остальными
Враждебные
Склонны осуждать, выносить приговор
Неблагодарны, невежливы
Эгоцентричные
Нетерпеливые
Вероломные
Держатся только за традиции
Антагонистичны, воинственны
Хитрые, неискренние
Безответственные
Считают ценными лишь самих себя («Мы — ценные, а вы — нет».)
Ищут в человеке плохое
«Я/Мы скажем вам правду»
Обманщики
На них нельзя положиться
Не любят перемен, жестко фиксированы на привычном
Узко сфокусированы
Делают не так, как говорят
Высказываются двусмысленно

Негибкие
 Занимают оборонительную позицию
 Противопоставляют людей друг другу, шантажируют
 В их словах звучит явная или скрытая агрессия
 Считаются только с «авторитетами»
 Конфликтуют с другими людьми
 Склонны вызывать раздоры, беспорядки

Таблица. Воспитание в дисфункциональной семье — трансформация естественных признаков ребенка в качества, необходимые для выживания, но затрудняющие жизнь взрослого человека

Естественные характеристики ребенка	Дисфункциональные качества, необходимые для выживания	Характеристики зрелого человека, затрудняющие жизнь
Ценный	Менее, чем другие либо более, чем другие	Трудности достижения адекватной самооценки
Ранимый	Чрезмерно ранимый либо совсем не ранимый	Трудности в установлении здоровых границ
Несовершенный	«Плохой», бунтарь либо «хороший», образцовый	Трудности в принятии своей реальности и несовершенства
Зависимый	Слишком зависимый либо отсутствие нужд и желаний	Трудности в удовлетворении собственных потребностей
Незрелый	Слишком незрелый, хаотичный либо слишком зрелый, сверхконтролирующий	Трудности в умении спокойно воспринимать реальность

Таблица. Воспитание в функциональной семье — превращение естественных характеристик ребенка в признаки зрелого человека

Естественные характеристики ребенка	Характеристики зрелого человека
Ценный	Самооценка, исходящая изнутри
Ранимый	Ранимость, умение защитить себя, развитые здоровые границы
Несовершенный	Восприятие несовершенства как естественной черты людей
Зависимый	Взаимозависимость и способность понимать свои и чужие потребности
Незрелый	Зрелость соответственно возрасту