

ческом уровне, когда вы не хотите связываться с кем-то. Например, бомж зашёл в вагон метро, а от него очень плохо пахнет. Он навязывает вам стимулы, нарушая ваши границы. Можно, конечно, пытаться подходить к бомжу, пытаться нормально отстаивать границы, но будет ли это адекватно? Человек может выбрать уход. Он не защитил свою границу, но он вышел из зоны поражения, из зоны нарушения. Уход может проявляться в диалоге с человеком, от которого что-то зависит, например, в диалоге с потенциальным начальником. Потенциальный подчинённый на собеседовании может выбрать вариант психологического ухода в юмор – отшутиться или перейти на другую тему. Это не отстаивание границ, не защита их, это выход из зоны. Это не даёт опыта отстаивания границ, но может быть неплохим вариантом в некоторых случаях.

Тема личных границ очень широкая и непростая. Важно быть терпеливым в вопросах, касающихся личного пространства каждого человека. Только путем диалога, четкого обозначения своих границ и желаний, а также учета чужих границ люди будут способны на поддержание долгосрочных отношений и укрепление собственного ментального здоровья.

Литература

1. Вишнякова Ю. П., Лазаренко Л. А. Чувство собственности в дошкольном возрасте и его проявления в межличностных отношениях детей // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2021. № 1(19). С. 296–300.
2. Гапонова Г. И., Ольшанская С. А., Лазаренко Л. А. Психолого-педагогические условия формирования у студентов способности к самоорганизации и самоуправлению // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 266–270.

УДК 159.9

*Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Работа с фигурой отца в психологическом консультировании

Статья посвящена актуальной и малоразработанной в настоящее время проблеме отцовства. Обосновывается значимость не только реальных взаимодействий между отцом и ребенком, но и образа отца, формирующийся под воздействием различных условий и характеризующийся сложной структурой и неоднозначным содержанием. Отмечаются роли и функции отца. Выделены характерные отличия фигуры отца, образа отца и роли отца. Предложена возможная последовательность этапов терапии в работе с фигурой отца. Полученные данные расширяют представления о факторах, влияющих на психическое развитие детей, и могут быть использованы в практической работе психологов.

Ключевые слова: фигура отца, консультирование, отцовство, роль отца

Проблема отцовства относительно новая и на данный момент недостаточно изучена отечественной психологией. Большинство работ, затрагивающих процесс формирования личности ребенка, посвящены или роли матери, или роли родителей и не раскрывают специфику влияния отца на развитие ребенка.

В последние несколько лет произошла фундаментальная переоценка важности отца раннего развития и взросления ребенка. Результаты разнообразных исследований показывают, что у отца есть независимая роль, которая в корне отличается от роли матери [1], [2].

Чем отличаются фигура отца, образ отца и роль отца?

Фигура отца – это реальный, конкретный человек, который является отцом. У него определённый рост, возраст, темперамент, определённые черты, которые в ребёнке тоже в какой-то мере присутствуют просто потому, что генетически он является ребёнком этого конкретного человека. Нравится ему это, признаётся это кем-то или нет, но в ребёнке в определённой мере присутствует всё то, что есть в фигуре отца.

Образ отца – это уже внутренний конструктор ребёнка, который формируется постепенно и носит собирательный характер. Рассмотрим, как именно он формируется. Этот образ создается не только на основе черт реального мужчины (фигуры отца), туда входят также разные представления и образы отцов в родовых системах мамы и папы: дедушки, папа папы, папа мамы и т.д., идеализированный образ отца самого ребёнка, когда он искажает фигуру отца, привнесённые образы из реальной жизни – отцов известных супергероев, например, отцов в книгах. В этот образ из фигуры отца берётся личное представление ребёнка. На него оказывают влияние многие факторы, в итоге он искажается. Часто это только небольшая часть от реального отца.

Роль отца – это уже добровольный выбор. Не обязательно именно мужчина, который генетически является отцом, будет выполнять эту роль, потому что, например, усыновление – это принятие на себя роли, когда есть место мужчины, значимого для ребёнка. Это место он получает в сознании ребёнка, когда удовлетворяет определённые его потребности, что помогает ребёнку развиваться. Важно, что это место можно получить в голове и сердце ребёнка, только если взаимодействие происходит тогда, когда нужно ребёнку, а не тогда, когда папа соблаговолит быть с ним. Очень часто у реальных клиентов, когда мы работаем с образом отца, роль отца выполняет вовсе не генетический отец.

В чём же заключаются роль и основные функции отца? Про какие сферы можно говорить, если мы ищем взаимосвязь с проблемами в отношениях с образом отца? На какие сферы жизни это обычно оказывает влияние? Это всё связано с ролью и функциями отца. Мужчина и женщина отличаются друг от друга и физиологически, и социально. Мужчине определённые функции и роли

выполнять легче, чем женщине, из-за определённых биологических, социальных и психологических особенностей. Обсудим, почему и какие роли и функции выполняет, как правило, именно отец.

1. Границы и правила. Считается, что в соответствии с определёнными физиологическими особенностями мужчины более стабильны и устойчивы эмоционально. Они меньше подвержены влиянию гормонов, которые у женщины, например, после родов нестабильны и оказывают влияние на инстинкты, на то, как женщина чувствует ребёнка, чтобы удовлетворять его сиюминутные потребности. Мужчинам проще устанавливать границы и правила и следить за их выполнением именно в силу эмоциональной стабильности и устойчивости. В связи с этим первая функция отца заключается в том, чтобы соединить желание и закон. Сама способность желать, получать удовольствие от желаемого – это от мамы, это её функция, а папа показывает, как желания можно вписать в социальное измерение. Как сделать так, чтобы желание удовлетворялось, но при этом по правилам и с соблюдением границ? Существует фраза: «Мама – это любовь, а папа – это закон».

2. Коммуникация с другими – триангулирующая функция отца. Когда ребёнок рождается, у него есть только мама. Он не сепарирован и находится в очень близком контакте с матерью. В какой-то момент в поле ребёнка и мамы начинает появляться третий человек, который вынуждает ребёнка сталкиваться с определёнными фрустрациями, проблемами и задачами, которые нужно решать. Отец – это первый опыт общения с другим человеком, который не был в плотном физическом контакте. Значит, ребёнку приходится объяснять, говорить, уточнять, учиться заявлять о своих потребностях другому, то есть осуществлять коммуникацию.

3. Отношения с противоположным полом. Здесь следует упомянуть комплекс Электры, и Эдипов комплекс, которые появляются примерно к 3 годам, потому что ребёнок начинает вступать в конкуренцию с родителем своего пола за внимание и любовь родителя противоположного пола. Девочки конкурируют с мамой за внимание папы, мальчики конкурируют с папой за внимание мамы. Когда преодолевается Эдипов комплекс или комплекс Электры, когда ребёнок проходит все стадии связанных с ними переживаний, он приходит к выводу о том, что когда он вырастет, то у него будет свой партнёр. Рассуждая об отношениях с противоположным полом, Фрейд говорил о девочке, что отец является прототипом её партнёра. Есть даже фраза: «Отец для мальчика – это первый герой, а отец для девочки – это первый любимый, первый любовник». Фрейд писал: «Присутствие сильного отца гарантирует сыну правильные решения при выборе объекта противоположного пола».

4. Отношения со злостью и агрессией. Когда мы говорим о том, что у человека, который пришёл к нам на приём, есть проблемы в этой сфере, необходимо работать с образом отца. У мужчин высокий уровень агрессии на био-

логическом уровне, это связано с тестостероном. В течение жизни они учатся социально приемлемому поведению, управлению своей злостью, своей агрессивностью, чтобы она была не разрушительной, чтобы это не вредило другим и самому себе. Таким образом они показывают пример своим детям, которые наблюдают за тем, какими могут быть отношения со злостью и агрессией.

5. Добыча ресурсов. Как обращаться с финансами, как соблюдать баланс «брать – давать», как добывать ресурсы в жизни – всё это ребёнку показывает папа, потому что он находится в большем контакте с социумом. Он является проводником в социум, в том числе и на финансовом уровне.

6. Экзистенциальные вопросы. Когда у женщины рождается первый ребёнок, из неё как будто уходит весомая часть экзистенциальной тревоги, удовлетворяется потребность в определении смысла жизни: «Я стала матерью, поставила внутреннюю “галочку”, и значимый смысл моей жизни уже реализован». У мужчин же этого не происходит в такой мере. Им приходится закрывать эту потребность и искать ответы на эти вопросы, например, через достижения в работе и карьере, в постройке дома для семьи, в социальной помощи. Это отец тоже может передать ребёнку как определённую модель.

7. Тема божественного. Общеизвестно мнение о том, что образ отца чем-то напоминает образ Бога. Если взаимоотношения с образом отца у человека проблемные, то что происходит в его взаимоотношениях с образом Бога?

8. Творчество. Здесь тоже есть противопоставленность мамы и папы в том смысле, что мама больше стоит на страже физических потребностей и того, чтобы их удовлетворить. Что маленький человек ест, пьёт, во что он одет, всё ли у него в порядке? Папа – это, скорее, проводник по творческому пути. Он помогает мыслить шире, выходить за рамки привычного, предлагает ребёнку совсем другой тип игр. С папой ребёнку бывает играть интереснее. Замечено, что если папа включён в процесс воспитания, если он с удовольствием играет с ребёнком, то ребёнку часто бывает интереснее спапой, потому что он открывает для него новые возможности.

9. Тема выбора и отделения. Здесь речь идёт про сепарацию, про триангулирующую функцию. Отец показывает на своём примере, что можно не присутствовать постоянно – уйти на работу на много часов, а потом вернуться. И если это происходит, то никто не страдает. При этом можно оставаться в контакте, отделение может быть не болезненным. Однако не все отцы справляются с этой функцией.

10. Баланс сил. Важно понимать, что норма, идеальный случай – когда отец выполняет свои функции, то есть он хороший отец. Если мама не в ресурсе или ей нужен отдых, то папа должен заботиться о ребёнке, принимать на себя определённые функции, которые раньше выполняла мама. Он разгружает замкнутые отношения ребёнка и мамы и помогает раскрыть совершенно новый

тип взаимоотношений, но при этом он показывает, что баланс сил есть, есть определённая помощь.

Отсутствие отцовской любви вызывает проблемы с поведением у большинства детей, увеличивает подверженность стрессу и расстройствам настроения (депрессии), снижает уровень качества жизни и увеличивает риск зависимости и психических расстройств как у сыновей, так и у дочерей.

В работе с фигурой отца можно рекомендовать следующую последовательность как стратегию терапии. Исходя из конкретных ситуаций можно изменить эту последовательность, в неё могут быть включены дополнительные пункты.

1. Введение фигуры отца в поле терапии. Фигуру нужно «вытащить» на свет, чтобы начать с ней работать.

2. Отреагирование чувств и переработка травматического опыта, потому что без этого, как показывает практика, дальнейшие пункты будут очень тяжело и туго идти из-за множества сопротивлений, которые не хотят работать, пока не отреагируются чувства к отцу, особенно негативные.

3. Поиск ресурсного опыта. Когда клиент уже отреагировал чувства и немножко освободился, он готов к тому, чтобы искать ресурсный опыт, связанный с фигурой отца.

4. Реконструкция целостного образа. Есть реалистичность и нереалистичность образа. Наша задача – сделать его более реалистичным, показать, что внутри есть и хороший, и плохой папа одновременно. Он одновременно обладает и сильными, и негативными чертами. Очень важно принять как одну, так и вторую часть и объединить их, интегрировать.

5. Возвращение фигуры отца в семейную систему. Речь идёт не про роль отца, а про место отца в семейной системе – это разные понятия. Если были и отец, и отчим, то у них два разных места.

6. Работа со сценариями и интроектами. Нужно посмотреть, что папино осталось внутри нас из деструктивного, из того, что мешает в актуальном и современном нам мире в отношениях с другими мужскими фигурами, в отношениях с самим собой и что можно там поправить.

На каждом этапе необходим свой набор методик, приёмов и упражнений, которые важно глубоко и осознанно проработать. Эта работа длительная и очень важная. Отец – настолько значимая фигура в жизни ребенка, что работа с этой фигурой носит совершенно естественный характер в психотерапии очень многих проблем личности. Именно отец создаёт безопасное пространство для матери и ребёнка, формирует чувство защищённости и доверия к миру. Он вводит в семью правила и законы, обозначает границы дозволенного и формирует отношение ребёнка к собственным границам. Отец показывает силу и способы преодоления трудностей на пути жизни. Он формирует представление о материальных аспектах жизни, влияет на самооценку взрослеющего ребёнка.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: образ отца – это важная для психического развития ребёнка и подростка структура, формирующаяся под воздействием различных факторов и влияющая на формирование личности, идентичности, эмоциональное благополучие, самооценку, поведение молодого человека.

Литература

1. Лазаренко Л. А. Ошибка «идеального» воспитания и идеальных родителей // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 1(22). С. 348–351.

2. Лазаренко Л. А., Сизен В. А. Психологический климат семьи как предпосылка к формированию детских неврозов // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 2(23). С. 185–188.

УДК 159.9

*Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Феномен психотравмы: теоретический аспект

В последние годы проблема изучения психотравмирующих событий и их влияния на развитие и функционирование личности вызывает большой интерес исследователей. В статье описываются отличительные особенности травмы, анализируются возможные реакции на травматическое событие. Раскрываются типы травм и их последствия. Представлены техники безопасной работы с травмой и пошаговая инструкция эффективной психокоррекционной работы.

Ключевые слова: психологическая травма, травматическое событие, консультирование

В последние годы усилилось внимание к изучению психотравм и их влияния на личность [1], [2]. Многие исследователи утверждают, что психологическая травма не менее опасна, чем физический недуг, и может повлиять на здоровье человека гораздо сильнее и глубиннее.

Психологическая травма – это витальное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями их преодоления, сопровождающееся чувством беспомощности и незащищённости, вызывающее длительное потрясение в понимании себя и мира. Существует теория, согласно которой травма – это абсолютно любое воздействие в концентрированном виде, то есть важен на самом деле только количественный критерий этого воздействия. Например, если вы пьёте горячий чай, он может быть очень вкусным, но если сделать этот чай слишком горячим, концентрированно горячим, то он становится обжигающим, травматичным, травмоопасным для вас. Если вас кто-то гладит по руке, это очень приятно, но если увеличить силу